



Panorama

Das Magazin des Deutschen Alpenvereins /// 75. Jahrgang /// 3/2023

Wunderbar wild

Mountainbiken im Bayerischen Wald



SARDINIEN Unterwegs auf dem Selvaggio Blu

PAULARO Das neue Bergsteigerdorf im Friaul

SICHERHEIT Was tun bei Panik am Berg?

VALMALENCO Wie geschaffen für Hüttentouren



HAWESKO

Hanseatisches Wein und Sekt Kontor

Auf den Punkt gebracht: Weißwein aus Deutschland

ÜBER
50%
REDUZIERT!



9 Flaschen + 2 Weingläser statt € ~~109,45~~ nur € **49⁹⁰**

VERSANDKOSTENFREI BESTELLEN: 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:



Vorteilsnummer
1105874

Zusammen mit 9 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 und 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.

Respekt!

Unsere Titelgeschichte führt dieses Mal nicht in die Alpen, sondern in den Bayerischen Wald, Höhenmeter lassen sich dennoch ordentlich einsammeln: auf der **Trans Bayerwald** (S. 10), die damit durchaus eine Alternative zu den üblichen Transalps ist. Und eine anschauliche Fahrt durch Teile von Deutschlands ältestem Nationalpark, wo Naturschutz seit den 1970er Jahren funktioniert.

Wobei wir wieder beim Thema wären: Mountainbiken und Naturschutz – geht das zusammen? Ein steter Einwand in kritischen Zuschriften, die wir als Panorama-Redaktion regelmäßig erhalten, sobald wir über den beliebten Bergsport auf Rädern berichten. Konflikte mit denen, die zu Fuß unterwegs sind, lautet ein zweiter. Das **MTB-Engagement des DAV** (S. 20) und der vielen anderen Anspruchsgrup-

Foto: Norman Biebig



pen bestätigt einmal mehr: Es geht nur gemeinsam. Im Dialog. Dort, wo Forstwirtschaft, Naturschutz und sportlich Aktive mit und ohne Rad miteinander sprechen und planen, entstehen vor Ort Wegführungen, die für alle zufriedenstellend sind. Respekt und Rücksicht, das sind Grundvoraussetzungen für sämtliche Aktivitäten am Berg (und darüber hinaus). Und gerade auch dann essenziell, wenn man im Team unterwegs ist. Schauen, ob eine knifflige Situation wirklich für alle passt und die eigenen Ambitionen nach Bedarf ein wenig zurückschrauben können, sind wichtige Fähigkeiten: bei anspruchsvollen Unternehmungen wie dem spektakulären **Sentiero Selvaggio Blu** (S. 34) auf Sardinien oder falls ein Gruppen- oder Seilschaftsmitglied in ausgesetztem Gelände oder in der Wand plötzlich eine **Panikattacke** (S. 60) bekommt.

Dass es im Mikrokosmos „Achttausender-Winterbesteigung“ noch einmal ganz anders zugeht, erklärt die Südtirolerin **Tamara Lunger** (S. 66), die 2021 am K2 eine Katastrophe erlebte: Zwei Expeditionspartner und gute Freunde verunglückten tödlich. Verglichen damit mögen kleinere Nervereien am alpinen Wegesrand ins Belanglose abdriften – und sollten uns doch vor Augen halten: Respekt vor dem Berg und seinen Naturgewalten gehören wie der Respekt voreinander in jeden Tourenrucksack.



Christine Frühholz
Redaktion DAV Panorama

101 YEARS OF PANTS

ALBERTO

ORIGINAL
BIKE
JEANS

ANTI-RUTSCH-BAND
IM ELASTISCHEN BUND

REFLEKTOREN AN DEN
HOSENAUFSCHLÄGEN

STRETCHANTEIL FÜR HOHEN
BEWEGUNGSKOMFORT

OEKO TEX® STANDARD 100
ZERTIFIZIERT



alberto-pants.com

101 YEARS IN MÜNCHENGLADBACH

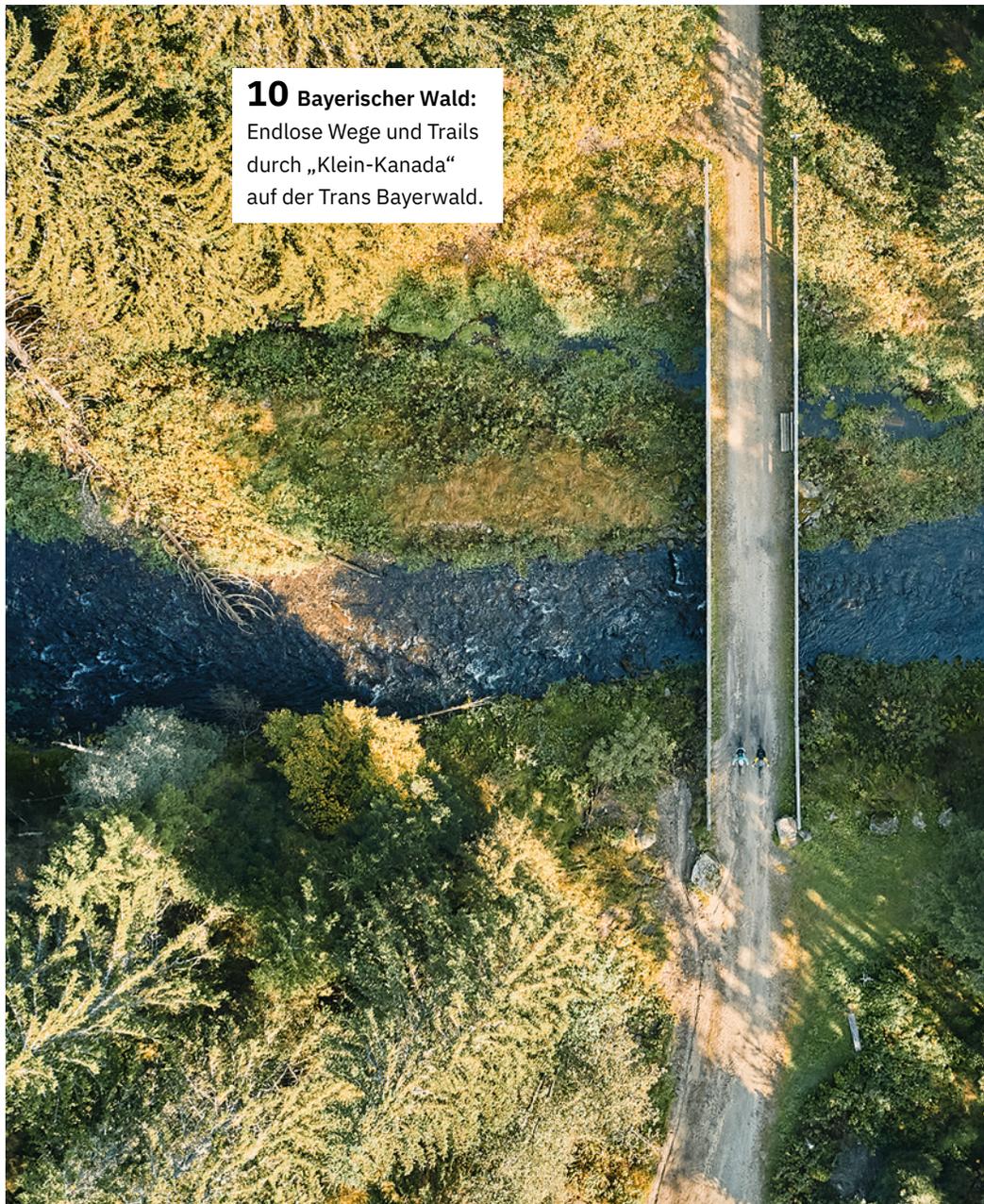
Inhalt

Editorial	3
Augenblicke	6
Klassiker Dolomiten – Delagokante	8
Karnische Alpen Paularo und das Val d’Incarojo	18
Berg & Tal	20
Mach’s einfach CO ₂ -„Entfernung“ für den Klimaschutz	42
Wie funktioniert das? Wer braucht welchen Kletterschuh?	44
So geht das! Grundlagen Klettertechnik	46
Fitness & Gesundheit UV-Strahlung	48
Knotenpunkt Die Bestie Gletscher?	51
Posteingang	59
Sicherheitsforschung Panik am Berg – Ein Erfahrungsbericht	60
Auf einen Blick Sektionen im DAV	65
Schwäbische Alb Spurensuche	70
Promotion Reisenews	75
Produktnews	79
Outdoorworld	80
Alpenverein aktuell	90
Vorschau und Impressum	98

Titelbild:
Andreas Meyer.
„Wuider Woid“ – am Dreisessel gibt es interessante Sagen und sagenhafte Trails.



10 Bayerischer Wald:
Endlose Wege und Trails durch „Klein-Kanada“ auf der Trans Bayerwald.



34 Sardinien – Spektakuläres, ausgesetztes Mehrtages-Trekking für Klettererfahrene auf dem Sentiero Selvaggio Blu.

66 Tamara Lunger – Die Höhenbergsteigerin über ihre Winterexpedition am K2, die mit dem Tod zweier Freunde in einer Katastrophe endete.



84 Lombardei – Hüttenrunde vor großartiger Dreitausender- und Viertausenderkulisse im Valmalenco südlich der Berninagruppe.

alpenverein.de/magazin 



Barrierefrei – 15 Wandertouren für Menschen mit leichter Gehbehinderung und weitere Ausflüge.
alpenverein.de/233-12



Youtube – Ab 25. Mai gibt es vier ausführliche Tutorials rund ums Klettersteiggehen auf unserem Kanal.
youtube.com/alpenverein



Forststeig – Naturnahes Mehrtageswandern in der Sächsisch-Böhmischen Schweiz.
alpenverein.de/233-13

Fotos: Klaus Gräbe, Michael Pröttel, DAV

PASST!



DAV „Edelweiß“
Damen/Herren
Bio-Baumwoll Shirt
Mitglieder
29,95 €



DAV „Ruchenköpfe“
Damen/Herren
Merino-Tencel® Funktionsshirt
Mitglieder
64,95 €



DAV „Schilstein“
Sportstirnband
Mitglieder
19,95 €

... mehr unter dav-shop.de 

Aufgelassen

Das albanische Vjosa-Tal wurde zum Nationalpark erklärt. Einer der letzten Wildflüsse Europas ist somit gerettet und darf weiter ungezähmt vom griechischen Pindus-Gebirge bis in die Adria fließen. Staudammprojekte drohten, den wertvollen Naturraum zu zerstören. Die aufgelassene Baustelle bei Kalivaç zeugt davon, welch gewaltiges Bauwerk der Damm geworden wäre. Beim Paddeln auf der Vjosa passiert man stumme Zeugen des abgewendeten Frevels. Mehr unter alpenverein.de/233-7



Die große Leidenschaft des Fotografen Michael Neumann ist das Paddeln. Unversehrte Flusslandschaften liegen ihm daher besonders am Herzen. red-gun.com





Foto: Michael Neumann

Zentrale Infos

VAJOLETTÜRME

Sechs rund 100 Meter hohe Türme aus Dolomitgestein in der Rosengartengruppe.

DELAGOKANTE

Schwierigkeit: IV+ (UIAA)

Länge: 5 Seillängen, 130 Klettermeter

Absicherung: Alpine Absicherung (Schlaghaken) mit gebohrten bzw. geklebten doppelten Standhaken, mobile Sicherungsmittel können optional eingesetzt werden.

Zstieg: 15 Min. von der Gartlhütte (2621 m)

Abstieg: 1 ¼ Std. für Abseilen und Fußweg zurück zur Gartlhütte.

Kletterzeit: 1 ½ Std.

Gesamtzeit: 3 Std.

Ausrichtung: Süd, Südwest

Vajolettürme – Delagokante

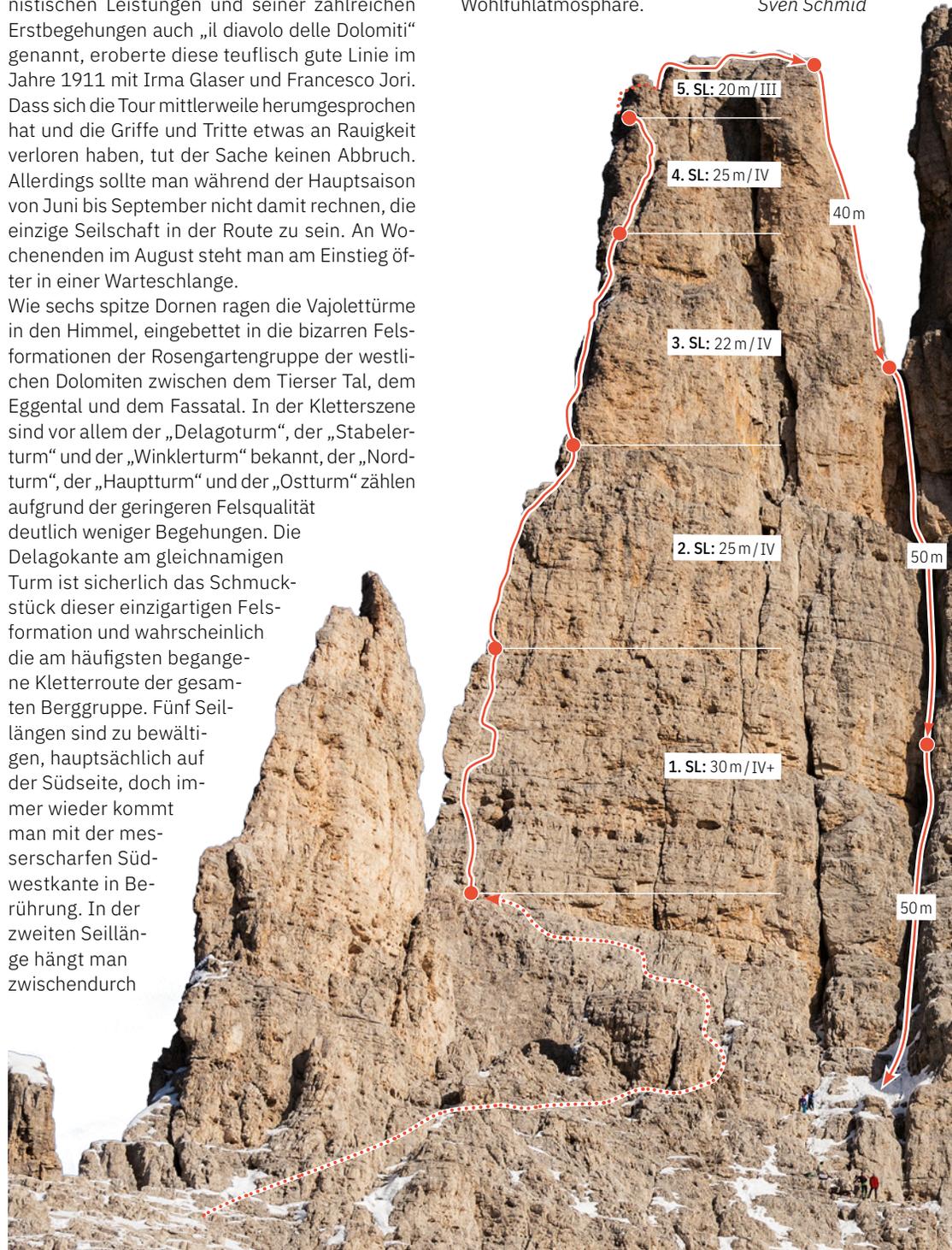
Die Teufelsgabel am Abgrund

Es gibt nicht viele Touren, die im vierten Schwierigkeitsgrad über eine ausgesetzte Linie auf eine spektakuläre Felsnadel führen. Eine grandiose Bergfahrt in tollem Ambiente, bei der man sich auch als „Normalo“ für einen Moment wie ein Bergprofi fühlen kann.

Giovanni Batista Pia, wegen seiner kühnen alpinistischen Leistungen und seiner zahlreichen Erstbegehungen auch „il diavolo delle Dolomiti“ genannt, eroberte diese teuflisch gute Linie im Jahre 1911 mit Irma Glaser und Francesco Jori. Dass sich die Tour mittlerweile herumgesprochen hat und die Griffe und Tritte etwas an Rauigkeit verloren haben, tut der Sache keinen Abbruch. Allerdings sollte man während der Hauptsaison von Juni bis September nicht damit rechnen, die einzige Seilschaft in der Route zu sein. An Wochenenden im August steht man am Einstieg öfter in einer Warteschlange.

Wie sechs spitze Dornen ragen die Vajolettürme in den Himmel, eingebettet in die bizarren Felsformationen der Rosengartengruppe der westlichen Dolomiten zwischen dem Tierser Tal, dem Eggental und dem Fassatal. In der Kletterszene sind vor allem der „Delagoturm“, der „Stabelturm“ und der „Winklerturm“ bekannt, der „Nordturm“, der „Hauptturm“ und der „Ostturm“ zählen aufgrund der geringeren Felsqualität deutlich weniger Begehungen. Die Delagokante am gleichnamigen Turm ist sicherlich das Schmuckstück dieser einzigartigen Felsformation und wahrscheinlich die am häufigsten begangene Kletterroute der gesamten Berggruppe. Fünf Seillängen sind zu bewältigen, hauptsächlich auf der Südseite, doch immer wieder kommt man mit der messerscharfen Südwestkante in Berührung. In der zweiten Seillänge hängt man zwischendurch

sogar direkt an der Schneide – ein Fuß links, ein Fuß rechts schaut man dabei ehrfürchtig in das 1500 Meter tiefer gelegene St. Zyprian im Tierser Tal. Doppelte, mit Ketten verbundene Klebehaken an den Ständen auf bequemen Bändern sowie eine für Dolomitenverhältnisse üppige Anzahl an geschlagenen Zwischenhaken sorgen für Wohlfühlmosphäre. *Sven Schmid*



Datencheck

Talort: Karerpass (1752 m) oder Pera di Fassa (1400 m).

Startpunkt: Kölner Hütte (2337 m), Pera di Fassa (1400 m) oder Gardecciahütte (1949 m).

Übernachtung: Gartlhütte (2621 m), direkt am Fuß der Vajolettürme. Alternativ: Vajolethütte (2243 m), Preussshütte (2243 m) oder Gardecciahütte (1949 m).

Führer: Türme – 50 exponierte Klettertouren, Stefan Stadler, 2022.

Karte: Tabacco 029 Schlern – Rosengarten – Latemar Wanderkarte 1:25.000

Beste Zeit: Juni – September (großer Andrang). Wenn Wetter und Schneeverhältnisse es zulassen, sind auch die ruhigen Monate Oktober oder November zu empfehlen.

Ausrüstung: Alpine Kletterausrüstung mit 7 Expressen, 50-m-Einfachseil. Mobile Sicherungsmittel sind hilfreich. 50-m-Halbseile vereinfachen das Abseilen.

Frequenzierung: Stark frequentiert.

Erstbegehung: 1911 durch Giovanni Batista Pia, Irma Glaser und Francesco Jori.

alpenverein.de/233-2

Delagokante – Stück für Stück

1A Zustieg von Kölner Hütte über Klettersteig via Santnerpass zur Gartlhütte, 3 ½ Std., 660 Hm ↗

Von der Frommeralm (1743 m) an der Nigerstraße nimmt man entweder die Seilbahn oder einen Wanderweg zur Kölner Hütte (1:10 Std., 594 Hm). Von der Kölner Hütte geht es über den Santnerpass-Klettersteig (B/C, Stellen I) zur Santnerpasshütte (2734 m) und von dort hinab zur Gartlhütte (3:30 Std., 660 Hm).

1B Zustieg von Pera di Fassa zur Gartlhütte, 3 ½ Std., 1300 Hm ↗

Landschaftlich ebenfalls reizvoll ist der Zustieg aus Osten, von Pera di Fassa. Anfangs geht es über Wanderwege durch das Val de Vaoilet (Liftnutzung möglich, siehe Karte), vorbei an der Gardecciahütte zur Vajoletthütte. Von dort steigt man über einen mit Drahtseilen versicherten Steig hinauf zur Gartlhütte. Zwischen Juni und Oktober fährt ein Taxibus von Pera di Fassa zur Gardecciahütte.

2 Klettertour, 1 ¼ Std., 100 Hm ↗

Von der Gartlhütte geht es über einen kleinen Steig hinauf zum südwestlichen Punkt des Fußes des Delagoturms auf ein Felsband mit dem ersten Standhaken (15 Min.).

1. SL: Stets rechts der Kante haltend steigt man die steile Wand empor, eine Lochformation wird links umgangen. Mehrere Schlaghaken weisen

den Weg hinauf zum zweiten Stand auf einem Band nahe der Kante. ↗ 30 m/IV+

2. SL: Auf Messers Schneide sehr ausgesetzt und nahezu senkrecht für rund 10 m nach oben, bevor man wieder nach rechts zurück in die Wand wechselt. Ein Riss bringt einen auf ein weiteres Band zum dritten Stand. ↗ 25 m/IV

3. SL: Wieder zurück zur Kante, von der nach wenigen Metern ein Riss nach rechts abzweigt, der einen geradlinig auf das nächste Band zum vierten Stand bringt. ↗ 22 m/IV

4. SL: Nun verlässt man die Kante nach rechts und folgt der sich allmählich nach hinten neigenden Wand über eine Verschneidung zum fünften Stand. ↗ 25 m/IV

5. SL: Wieder zurück am Grat folgt man einer letzten Verschneidung und über einfache Blockklettereiterei geht es zum höchsten Punkt des Turmes. ↗ 20 m/III

3 Abstieg, 1 ¼ Std.

Auf der Ostseite des Delagoturmes befindet sich der erste Abseilhaken. Von hier aus in die Lücke zwischen Delagoturm und Stabelerturm abseilen. Mit einem 50m-Einfachseil insgesamt fünf Mal abseilen (20m, 20m, 20m, 20m, 25m), 50-m-Halbseile ermöglichen es, zwei Seillängen zusammenzufassen. Die Haken sind teilweise nicht ganz einfach zu finden, alpiner Spürsinn ist von Vorteil.

Der Mensch zum Berg



Fotos: Thomas Markert, Sven Schmid, DAV-Archiv

Giovanni Battista „Tita“ Piazz, der das Wort „unmöglich“ im Fels nicht akzeptierte.

Giovanni Battista „Tita“ Piazz (1879 - 1948), auch „Teufel der Dolomiten“ genannt, war ein italienischer Bergführer und Bergsteiger aus Pera di Fassa. Nicht nur das „Piazen“, das Klettern in Gegendrucktechnik, erinnert an sein bergsteigerisches Leben, er hinterließ der Nachwelt auch über 50 alpine Kletterrouten. In über 100 Rettungseinsätzen half er verunglückten Bergsteigern aus der Not. Mut bewies er aber auch jenseits der Berge, als er mit

der Machtergreifung der Faschisten in Italien in die Opposition ging und 1944 zum Tode verurteilt wurde. Nach seiner Befreiung wurde er zum Bürgermeister seines Heimatdorfes gewählt, er kämpfte für die Freiheit und gegen die Nöte seiner Mitbürger*innen. Piazz starb am 5. August 1948 durch einen Sturz vom Fahrrad.

Piazturm Delagoturm Stabelerturm Winklerturm



Unterwegs auf der Trans Bayerwald

Wunderbar wild

Eine Mountainbiketour quer durch den gesamten Bayerischen Wald? Die Trans Bayerwald macht's möglich. Was es auf den insgesamt 700 Kilometern zu entdecken gibt, erzählt unser Autor, der die Route mit eingerichtet hat und selbst gerne auf der Strecke durch „Klein-Kanada“ unterwegs ist.

Text: Norman Bielzig

Die Strecke von Sankt Englmar nach Bischofsmais hat es mit fast 2000 Höhenmetern in sich. Zwischendurch kann man es aber auch mal laufen lassen, wie hier im Kollbachtal bei Grafing.



Es ist doch Geschwätz zu sagen, die wahren Abenteuer fänden im Kopf statt. Ohne die Erfahrung, die ein Mensch in der Welt tatsächlich gemacht hat, gibt es keine Gedanken und kein Gedankenspiel, gibt es keine Träume, keine Fantasien. Welt heißt dabei natürlich auch zwischenmenschliche Erfahrung, nicht nur das Erlebnis in der Höhe, in der Wüste, der Einsamkeit. Irgendwann muss sich jemand hinausgewagt und vielleicht sogar sein Leben aufs Spiel gesetzt haben, um Bilder, Empfindungen, Gedanken mitzubringen, an denen auch der Dichter, der Philosoph, der Komponist weiter-spinnen kann.“

Dieser Ausspruch des österreichischen Schriftstellers Christoph Ransmayr im mittlerweile schon fast ikonischen SZ-Interview 2014 mit Reinhold Messner schwirrt mir immer wieder im Kopf herum, wenn ich zu Fuß oder mit dem Bike länger unterwegs bin. Wenn ich abends woanders ankomme, als ich am Morgen losgefahren bin. Auch wenn ich dabei nicht mein Leben aufs Spiel setze, so wirft dieses Unterwegssein doch ein anderes Licht auf die Begegnungen, Erlebnisse und Erfahrungen der Unternehmung.

Diesen Gedanken hänge ich nach, während ich über Passau blicke und auf meine Mitfahrer*innen für die Trans Bayerwald warte – einer Etappentour quer durch den gesamten Bayerischen Wald. Einer davon ist Hanse, wie ich



ein Genussbiker mit Hang zu naturnahen Trails. Noch einmal schweifen die Blicke über die Stadt, doch dann geht es endlich los. Wir queren die Ilz, blicken auf deren Zusammenfluss mit Inn und Donau und folgen dem Verlauf Letzterer. Hier können wir uns gemütlich einradeln, bevor wir in Oberzell in den Wald abbiegen. Dort wird es waldreicher, grüner und vor allem ruhiger. Auf dem Weg liegt das Graphitwerk Kropfmühl – eine Pause haben wir sowieso nötig und so erkunden wir das Schaubergwerk. Von außen wird der Bayerische Wald oft vor allem als Wald- und Tourismusregion wahrgenommen, doch gerade hier am südöstlichen Zipfel spielen Graphit- und Granitabbau eine wichtige Rolle. Eine, die auch die Ortsbilder und Bauweisen prägt. Der hier abgebaute Graphit findet sich, wie uns erzählt wird, sogar in den Bleistiften, die unserem Trans Bayerwald Starterpaket beiliegen. Von Kropfmühl fahren wir weiter über noch sanfte und vor allem dicht bewaldete Hügel.

Wir waren damals in den Entstehungsprozess der Routen involviert. Hanse für das Arberland und ich zuerst für den lokalen Verein in Deggen-dorf und im Verlauf als externer Berater. Gemeinsam mit einigen Bekannten und Wegbe-gleiter*innen aus diesem Prozess möchten wir Teile der Strecke wieder einmal gemeinsam fahren. Die Ersten treffen wir in Waldkirchen. Doch vorher wird mit dem Oberfrauenwald der erste richtig fordernde Anstieg der Tour bewältigt. Vom Aussichtsturm aus hat man einen un-glaublichen Fernblick, und auf die Vereins-strecke des Bayeride e.V. – der Radverein aus



Flowige Trails muss man hier nicht lange suchen. Hinauf auf den Großen Arber geht es jedoch auf der Forststraße. Der höchste Berg im Bayerischen Wald ist dank der Ausblicke sicher ein Highlight der Trans Bayerwald.

Hauzenberg hat hier in einem privaten Waldstück einen vielseitigen Mountainbike-Trail eingerichtet. Er ist außerdem aktiv in der Jugendarbeit und nutzt das Momentum, das auch die Etappentour hierhergebracht hat, um das MTB-Angebot zu erweitern.

Wir lassen den Trail wegen der fortgeschrittenen Zeit heute links liegen und halten uns in Richtung Waldkirchen. Auch hier geht es auf abwechslungsreichen und schmalen Wegen hinab. Die Erlau, ein kleiner Wildbach, führt die letz-

Un glaubliche Fernblicke sind die Belohnung für den fordernden Anstieg auf den Oberfrauenwald.

ten Meter in Richtung Ort. Hier treffen wir auf Bernhard Weishäupl – der Jugendwart des RSC Waldkirchen empfängt uns an deren Übungsgelände mit Pumptrack, Übungselementen und eigenem Trail. Auch ein Kletterturm und allerlei andere Geräte finden sich hier. Bernhard erzählt uns von den 120 Kindern und Jugendlichen, die sie betreuen, vom gerade vergangenen Jugendcamp und dass sie noch viel mehr interessierte Kinder haben, ihnen aber einfach die Trainer*innen ausgingen. Mona und Hanse



diskutieren diese Inspiration auf unserem weiteren Weg und beschließen, gerade auch wegen ihrer eigenen Kinder, sich wieder verstärkt der Jugendarbeit zu widmen.

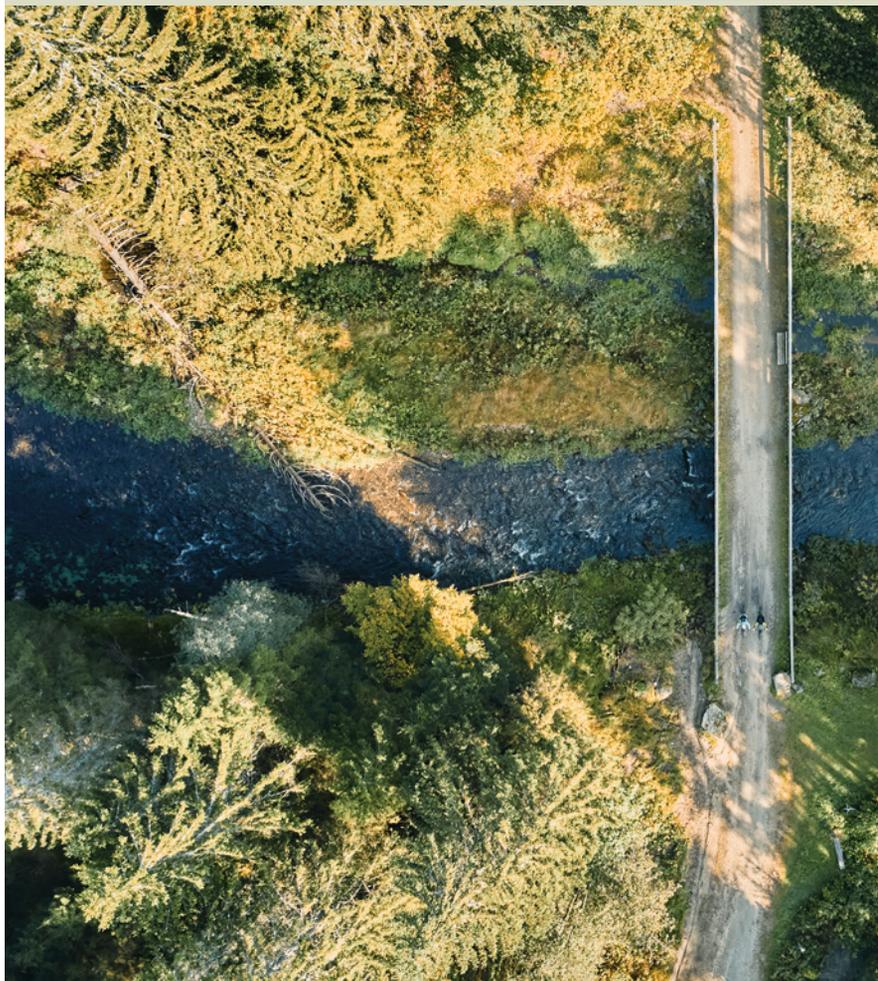
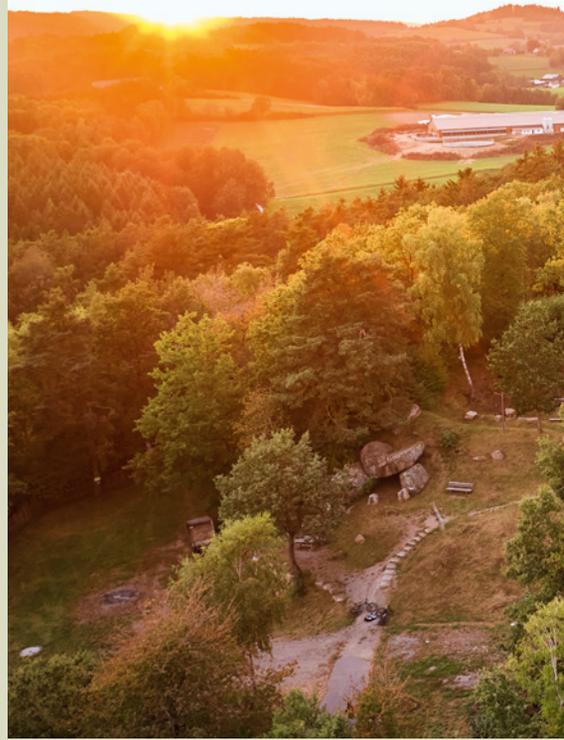
Von Waldkirchen sehen wir bereits den Dreisessel – das nächste Ziel. Der ikonische Berg mit knapp über 1300 Metern ist vor allem durch seine Wollsack-Felsformationen bekannt. Auch die hier gemachten Höhenmeter fahren wir über schmale Wege hinab und erreichen am Fuß der ehemaligen Skipiste die Dreisesselalm. Dort wartet Berthold Rauch, einer der zahlreichen ehrenamtlichen Wegepaten auf der Trans Bayerwald. Er kontrolliert die Beschilderung und den Zustand der Strecke. Heute nimmt er uns aber auf eine Reise in die Vergangenheit mit. Er erzählt vom heiligen Wasser am Wallfahrtsort Kohlstattbrunn und dem verlassenen Dorf Leopoldsreut. Hier wurden einst die hochwertigsten Holzschindeln produziert, doch aufgrund seiner Lage auf 1100 Metern war es einfach zu karg und 1962 zogen die letzten Menschen weg. Auf dem späteren Weg durch das Dorf werfen wir in der stehen gebliebenen Kirche noch einen Blick auf Dokumente aus der Geschichte dieses einstigen Säumerdorfes.

Über Mauth erreichen wir den Nationalpark, besuchen das Tierfreigelände und bestaunen wieder einmal diesen wunderbar wilden Wald, der hier in den letzten 50 Jahren entstehen durfte. Über Zwieslerwaldhaus geht es hinauf auf den Großen Arber, den höchsten Berg des Bayerischen Waldes. Er belohnt mit einer unglaublichen Fernsicht, aber auch vielen Menschen. So fahren wir weiter zur Schareben, einem kleinen Berggasthaus, und treffen dort Jürgen Völkl von den Bayerischen Staatsforsten. Auch er war damals an der Entwicklung

Von der Burg Lobenstein ist heute nur noch der Wohnturm übrig – ein idealer Ort, um den Sonnenuntergang zu bewundern. Auf der anspruchsvollen Strecke von Zwieslerwaldhaus nach Lam quert man das Flüsschen Regen.

Wir bestaunen wieder einmal diesen wunderbar wilden Wald, der hier in den letzten 50 Jahren entstehen durfte.

Fotos: Tobias Köhler





INFO Mehr Bilder: alpenverein.de/233-3



ÜBER DIE TRANS BAYERWALD

Fordernd wie eine Transalp, dabei mindestens ebenso erlebnisreich, führt die Mountainbike-Reiseroute Trans Bayerwald auf ca. 700 Kilometern (aufgeteilt in zwei Sieben-Tages-Etappen) durch die schönsten Gegenden von „Klein-Kanada“, wie der Bayerische Wald gern genannt wird.

Die Südroute verläuft von Furth im Wald nach Passau und orientiert sich am Donaukamm. Die Nordroute verläuft von Passau nach Furth im Wald und orientiert sich am Grenz- und Arberkamm. Wer nicht so lange unterwegs sein möchte, kann zwischen verschiedenen Kurz- und Tagestouren wählen.

Anreise: Die Start- und Zielorte für die Nord- und Südroute – Passau und Furth im Wald – sind gut mit dem Zug erreichbar.

Die Etappen

Nordroute

▶ Passau – Wegscheid	50 km	900 Hm
▶ Wegscheid – Waldkirchen	45 km	950 Hm
▶ Waldkirchen – Mitterfirmiansreut	64 km	1800 Hm
▶ Mitterfirmiansreut – Spiegelau	55 km	1100 Hm
▶ Spiegelau – Zwieslerwaldhaus	45 km	1000 Hm
▶ Zwieslerwaldhaus – Lam	65 km	1600 Hm
▶ Lam – Furth im Wald	43 km	1100 Hm

Südroute

▶ Furth im Wald – Rötz	49 km	1000 Hm
▶ Rötz – Stamsried	37 km	800 Hm
▶ Stamsried – Falkenstein	54 km	900 Hm
▶ Falkenstein – Sankt Englmar	42 km	1500 Hm
▶ Sankt Englmar – Bischofsmais	63 km	1950 Hm
▶ Bischofsmais – Eging am See	64 km	1500 Hm
▶ Eging am See – Passau	36 km	700 Hm

Tipp: Mit dem kostenlosen Starterpaket gibt's viele Infos zur idealen Planung, ein Etappenbooklet und ein Reisetagebuch – einfach kostenlos per Mail bestellen: info@trans-bayerwald.de



Buchtipps der Redaktion: Radeln für die Seele. Wohlfühl-touren Bayerischer Wald.

Informationen: trans-bayerwald.de



der Strecke beteiligt und ist ein großer Unterstützer des Projekts. Für ihn, so erzählt er, geht es immer darum, die ganz verschiedenen Funktionen des Waldes sicherzustellen – einen Ausgleich zwischen Natur, Mensch und auch Waldwirtschaft zu schaffen. Im Gespräch, so ist er sich sicher, sollte das überall gelingen.

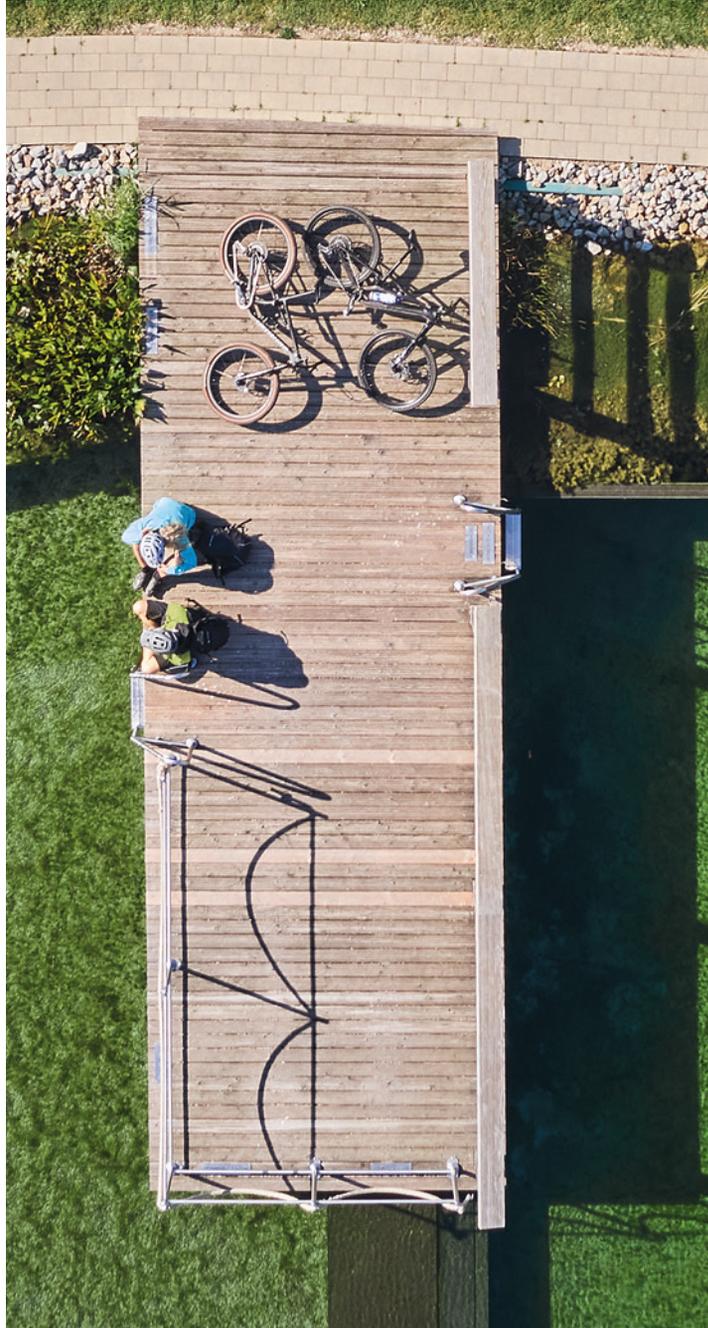
Über den Lamer Winkel geht es nun zu Füßen des Ossers in Richtung Furth im Wald. Links blicken wir auf Hohenbogen, rechts auf den Čerchov. Auf beiden befinden sich alte Abhöranlagen aus Zeiten des Kalten Krieges, Mahnmale unrühmlicher vergangener Zeiten. Halbzeit dann in Furth im Wald – diese feiern wir nicht mit einer Abkühlung, sondern heiß. Ge-

nauer gesagt mit dem Drachen des Further Drachenstichs, der in seiner Drachenhöhle besucht werden kann.

Am nächsten Morgen starten wir auf die Südroute und erreichen bald das Schwarzachtal sowie die Thurauer Mühle. Eine alte Mühle, die seit einiger Zeit aufwendig restauriert wird. Auf dem Gelände sollen bald ein Biergarten und eine Wirtschaft, vor allem aber auch eine Infostelle des Naturparks entstehen. Der Ort könnte nicht besser gewählt sein. Die Schwarzach mäandert hier frei und bietet zahlreichen Tieren und Pflanzen einen Lebensraum. Über Rötz erreichen wir Stamsried und schließlich Neubäu am See. Vom Ufer aus wandert der Blick

Eine Strecke, die Menschen und Naturräume verbindet, die Erlebnisse schafft und dabei für alle zugänglich ist.

In Furth im Wald geht's heiß her: Hier kann der beeindruckende Drache in seiner Höhle besucht werden. Wer mag, kühlt sich vorher im Neukirchener Naturbad ab.



über den See mit seinen zahlreichen Vogelarten und auf den dicht umschließenden Wald – ein wenig erinnert dieser Anblick an die Seen Schwedens. Und so weit weg scheinen die Granitwerke ganz im Südosten schon wieder zu sein. Nach einem kurzen Bad müssen wir weiter. Rechtzeitig erreichen wir die Burgruine Lobenstein. Zwar ist sie bereits seit 1633 zerstört, doch der Sonnenuntergang ist weiterhin von ihren Festen aus zu bewundern.

Unser nächstes Ziel ist Sankt Englmar. Auf dem Weg dorthin liegen wunderbare Trailabschnitte in einem einsamen Tal – eine Traumstrecke zum Mountainbiken. Auch in Sankt Englmar wartet am Predigtstuhl ein Trail auf



Norman Bielig ist Mitglied im Lehrteam Mountainbike des Deutschen Alpenvereins. Er engagiert sich als Jugendtrainer im RSC Waldkirchen und hat die Trans Bayerwald mitkonzipiert.

uns, gebaut vom lokalen Mountainbikeverein Sportivo Sankt Englmar, der seit Jahren ein Jugendcamp veranstaltet. Am Hirschenstein blicken wir nun zum ersten Mal direkt auf die Donau und den Gäuboden rund um Straubing – eines der fruchtbarsten Gebiete Bayerns. Vom Hirschenstein geht es hinab ins Tal und hügelig weiter. Wir queren die B11, die von Deggendorf direkt in den Bayerischen Wald hineinführt und erklimmen die Bergkette, die sich mit Dreitanen-, Einöd-, Breitenauer Riegel und Geißkopf direkt hinter Deggendorf erhebt. Am Geißkopf reicht der Blick genau zum Arbermassiv und in den Nationalpark hinein. Hier wartet Deutschlands ältester Bikepark auf uns. Nach einer Fahrt über den Flow Country Trail treffen wir unten Diddie Schneider, den Chef des Bikeparks. Er erzählt von seinen Ausbauplänen für den Park und vor allem von der Errichtung eines Trailparks auf der anderen Seite. Dort soll ein kilometerlanges Trailnetzwerk entstehen – ganz ohne Lift und für alle. Damit will er das Angebot für Familien, Kinder und einfach alle, die Spaß in der Natur haben möchten, ausbauen.

Über den Lallinger Winkel, den sogenannten Sonnenwald und Eging am See erreichen wir erneut Passau und sind vor allem eins: inspiriert. Die Trans Bayerwald sollte eine Strecke werden, die Menschen und Naturräume verbindet, die Erlebnisse schafft und dabei für alle zugänglich ist. Die dafür sorgen soll, dass die zahlreichen kleinen Pflänzchen im Mountainbike-Bereich im Bayerischen Wald sprießen. Für uns bleibt es eine Tour mit unglaublicher Vielfalt, die Erinnerungen schafft und Menschen zusammenbringt.



Friaul-Julisch Venetien

Eine Perle in den Bergen

Bergsteigerdörfer gibt es inzwischen mehrere in den italienischen Alpen. Seit 2022 ist auch Paularo im Val d'Incarojo dabei. Ein guter Grund für einen Besuch in Karnien.

Text und Fotos: **Georg Hohenester**

Der herbstklare Oktobermorgen weckt die Lust auf einen Bergausflug – genügend Gipfel stehen ja um das Dorf. Doch Nino Unida winkt ab; wir leeren die Espressotassen, treten aus der Bar am Hauptplatz, gehen ein Stück den lautstark strömenden Chiarsò-Fluss entlang – und beginnen das Programm in Sachen Kultur und Handwerkstradition. „Paularo hat hier wirklich viel zu bieten“, verspricht unser Guide. Wenig später bewundern wir die prächtigen Karnevalskostüme der „Maschere di Ravin-nis“, die schon mehrfach am Karneval in Venedig teilgenommen haben. Es folgt der Besuch eines weiteren Museumteils des Ökomuseums „I Mis-tîrs“ (friulanisch für Handwerk), in dem die „Mans d'Aur di Paulâr“ (die goldenen Hände Paularos) die Tradition feiner Ricamo-Stickerei-arbei-

ten bewahren und fortführen. Die Ausstellung der „Menàus“, der Holzarbeiter, veranschaulicht die Bedeutung der lokalen Forstwirtschaft, die mit dem Aufstieg der Republik Venedig ab dem 13. Jahrhundert begann und Paularo über Jahrhunderte Wohlstand brachte. Eine große Überraschung bietet die „Mozartina“, eine erlesene Sammlung historischer Tasteninstrumente – Orgeln, Virginale, Spinette, Cembali, Clavichorde, Fortepianos und Klaviere –, die der aus Paularo stammende und 2018 verstorbene Musikwissenschaftler und Komponist Giovanni Canciani sammelte, restaurierte und in einem stattlichen Bürgerhaus unterbrachte. Spätestens nach dem Rundgang durch den eleganten Palazzo Calice-Screm aus dem Jahr 1591, der ehemaligen Residenz der „Stadthalter“ Venedigs, sind wir restlos

Im Aufstieg durch das Val Dolce besticht die Aussicht auf den Monte Zermula – durch die beschattete Flanke führt ein Klettersteig auf den Gipfel; das Rifugio Fabiani liegt unterhalb des Karnischen Kamms, im Hintergrund Hoher Trieb und Kleiner Trieb.



INFO

Mehr Bilder unter:
alpenverein.de/233-9

PAULARO IM VAL D'INCAROJO

Alle Grundinfos mit einem Überblick zu Paularo gibt es in der Rubrik „Bergsteigerdörfer“ auf S. 30, weitere Infos bietet prolocopaularo.it, und wer speziell an Kultur und Handwerk interessiert ist, wird fündig auf ecomuseumistirs.it und lamozartina.it.

Bergsteigerdörfer – Überschreitung der Karnischen Alpen

Mit dem DAV Summit Club von Kötschach-Mauthen nach Paularo:

- ▶ Eine Pionier-Wander- und Klettersteigreise für sportlich Ambitionierte am Karnischen Hauptkamm
- ▶ 7 Tage, technisch und konditionell teilweise anspruchsvolle Wanderungen und Klettersteige, Gehzeiten bis 7 Std.
- ▶ Selbstanreise bis Bahnhof Kötschach-Mauthen, Rückfahrt per Bus von Paularo nach Kötschach-Mauthen
- ▶ Unterkunft in Hotels, Berghütten und Almen
- ▶ Überschreitung der Karnischen Alpen von Bergsteigerdorf zu Bergsteigerdorf
- ▶ Besichtigung des Palazzo Calice-Skrem in Paularo



Preis: ab € 1.145,- pro Person und Woche

Reisecode: dav-summit-club.de/KSWKAR

Termine: 22.-28.7. und 11.-17.9.2023, 5-8 Personen

beeindruckt und pflichten Nino bei: Paularo bietet jede Menge Sehenswertes, neben außergewöhnlichen Zeugnissen einer reichhaltigen Geschichte viele gewachsene Traditionen, deren Pflege sich viele engagierte Menschen verschrieben haben, weil sie stolz darauf sind.

Dass Paularo seit Sommer 2022 zum Kreis der Bergsteigerdörfer gehört, verwundert nicht. Denn diese touristische Initiative der Alpenvereine passt sehr gut zum Ziel, mitten in Karnien einen sanften Tourismus zu entwickeln. Nino, in der Gemeinde für Bergsteigerdorf-Belange zuständig, unterstreicht das, und auch Dina, Alessandro, Onorio, Raul und Renzo, die im Bergsteigerdorf-Komitee mitarbeiten und zu uns gestoßen sind, sehen es so.

Vom sonnigen Garten vor den Rundbögen des Palazzo blicken wir auf die Bergwelt rings um Paularo. Das liegt keine 20 Kilometer Luftlinie nordöstlich von Tolmezzo, und seine Bevölkerung, knapp über 2000 Menschen, verteilt sich auf über zehn Ortsteile im Talschluss des Val d'Incarojo. Über dessen nachhaltig bewirtschafteten Mischwaldgürtel erstrecken sich weite Almwiesen, darüber ragen eindrucksvolle Felsgipfel auf. Im Süden fällt besonders der

Die Menschen sind stolz auf ihre Geschichte und gewachsenen Traditionen.



Georg Hohenester mit seinem Faible für das Friaul freut sich, dass die Bergsteigerdorf-Familie einen weiteren Schatz dazugewonnen hat.

bergsteigerisch anspruchsvolle Monte Sernio ins Auge, während nordöstlich der Monte Zermula in den Himmel ragt. Wie es wohl hinter dessen breiter Kalkmauer aussieht? Um das zu erfahren, folgen wir einige Kilometer der schmalen, kurvigen Straße durch dichten Bergwald Richtung Passo del Cason di Lanza. Von der Casera Ramaz führt eine grobe Almstraße weiter hinauf, dann wandern wir unterhalb des grasbewachsenen Monte Lodin zum Rifugio Pietro Fabiani. Dort wartet unser Mittagessen mit bodenständiger lokaler Küche, das Ninos Frau zubereitet hat. Beide betreiben seit einigen Jahren auch die kleine, gepflegte Berghütte mit 20 Schlafplätzen. Die Region Friaul-Julisch Venetien hat die ehemalige Alm mitsamt umliegendem Gelände erworben, umgebaut und verpachtet. Unterhalb des Karnischen Höhenwegs gelegen, ist der Stützpunkt für Bergtouren zwischen dem Karnischen Kamm und dem Zermula-Massiv gut geeignet. Von hier geht es Richtung Cuestalta/Hoher Trieb-Kleiner Trieb, wo leichtes Klettersteiggelände lockt, und jenseits nach Kötschach-Mauthen hinab, ebenfalls ein Bergsteigerdorf, mit dem Paularo in freundschaftlichem Austausch steht. Oder man folgt mehr oder weniger dem Kammverlauf nach Osten bis zum Passo del Cason di Lanza.

Vom Lanzenpass wandern wir am nächsten Morgen durch das herbstliche Val Dolce aufwärts und freuen uns über idyllisch anmutende Latschenkiefer- und Rhododendronflecken, Torfmoorflächen und Wollgrasfelder zwischen den weitläufigen Hochalmwiesen. An der Sella di Val Dolce angelangt, dem Rattendorfer Sattel, reicht der Blick nach Norden übers Gailtal auf die Kärntner Berge. Im Südwesten aber beherrscht die breite Nordwand des Monte Zermula den Horizont. Neben dem Normalweg führt auch ein nicht zu langer und anspruchsvoller Klettersteig auf den Gipfel. Doch dafür braucht es einen weiteren Ausflug nach Paularo, dem jungen Bergsteigerdorf mit seinen außergewöhnlichen Schätzen.

Was ist los auf den Trails in Deutschland?

Mountainbiken im DAV

Es tut sich was auf den deutschen MTB-Trails. Mountainbiken ist nach wie vor ein großer Trend und gerade wohnortnahe Möglichkeiten zum Trailfahren werden zunehmend mehr genutzt. Einfach vor der Tür aufs Rad und eine Runde fahren, das ist in jeder Hinsicht der ideale Bike-Ausflug.

Der DAV arbeitet unablässig daran, Nutzungs- und Interessenkonflikte auf den Trails zu minimieren. Das DAV-Projekt „Bergsport MTB – nachhaltig in die Zukunft“ wurde bis Ende 2024 verlängert. Nötig wurde dies, da während der Pandemie viele Gespräche in den beiden Modellregionen Bad Tölz-Wolfratshausen und Oberallgäu nicht stattfinden konnten. Der Prozess zur Streckenfindung für ausgewiesene Trails ist dadurch ins Stocken geraten. Der Bedarf an Lenkung ist aber noch immer vorhanden, der Nutzungsdruck ist auch nach der Pandemie in beiden Landkreisen auf hohem Niveau.

Trailssperrungen durch die Untere Naturschutzbehörde?

Eine vom Bayerischen Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz 2020 erlassene „Vollzugsbekanntmachung“ hat für große Aufregung in der MTB-Szene gesorgt. Die Unteren Naturschutzbehörden in Bayern können demnach in gewissen Fällen Trails sperren. Die Befürchtung, großflächige Sperrungen wären die Folge, haben sich aber seitdem nicht bewahrheitet, doch gerade an sowieso schon stark genutzten Wegen wird nun mitunter genauer hingesehen. Derzeit evaluiert das Ministerium die Vollzugsbekanntmachung und möchte dabei auch die Verbände einbinden. Der DAV arbeitet teilweise jetzt schon konstruktiv mit den Unteren Naturschutzbehörden zusammen und bietet sich als kompetenter Ansprechpartner an, um beispielsweise in konkreten Fällen Trails zu beurteilen.

JDAV und MTB

Für die Jugend des Deutschen Alpenvereins (JDAV) ist Mountainbiken ein wichtiger Bestandteil der Jugendarbeit. Seit der 2021 beschlossenen Rahmenkonzeption MTB der JDAV werden die ersten Maßnahmen auf den Weg gebracht. Ziel der JDAV ist es, eine Heimat für Mountainbiker*innen zu sein und sich proaktiv für deren Belange einzusetzen. Die umweltverträgliche Ausübung des Mountainbikens ist der JDAV ein zentrales Anliegen und somit auch ein Medium zur Vermittlung der Grundsätze und Bildungsziele (Jugendkursprogramm unter kurse.jdav.de). Mountainbiken bietet mehr als nur Spaß und Bewegung: Gerade die jungen Disziplinen wie Dirt und Enduro haben

Foto: mtb-in-nrw.de/T. Rudolph



SÜDOSTBAYERISCHE DAV-SEKTIONEN GEBEN DEN MOUNTAINBIKERN EINE STIMME

SuedostbayernBike: Seit Anfang 2022 ist ein Zusammenschluss aus engagierten Mountainbikern*innen der DAV-Sektionen im Chiemgau und Berchtesgadener Land unter dem Namen „SuedostbayernBike“ aktiv.

Dialog: Die Gruppe setzt sich durch den Dialog mit Behörden und den verschiedenen Interessensgruppen für nachhaltige Lösungen beim Mountainbiken sowie ein aufgeschlossenes und respektvolles Miteinander im südostbayerischen Alpenraum ein.

Aufklärung: Blockierende Räder, rücksichtsloses Verhalten und Egoismus haben in der Natur definitiv nichts zu suchen! Und genau an dem Punkt leisten die Mitglieder von SuedostbayernBike in den Sektionen viel Aufklärungsarbeit, bieten Fahrtechnikkurse an und gehen mit positivem Beispiel voran.

Erste Erfolge: Dass eine engagierte Vertretung von MTB-Interessen in der Region relevant ist, beweisen die ersten Erfolge der Gruppierung: In Zusammenarbeit mit der Stadt Bad Reichenhall wurde das lokale Bergwegenetz, für das schon Radfahrverbote geplant waren, mit gut sichtbaren Info-Schildern ausgestattet, welche für mehr „Miteinander“ und gegenseitige Rücksichtnahme werben. Im Traunsteiner Landkreis wurden einige Radfahrverbote durch intensive Gespräche mit den Behörden entschärft und durch allgemeine Betretungs- und Befahrungshinweisschilder ersetzt.

Weitere Infos: suedostbayernbike.de

Hier sind auch Bike-Veranstaltungen der einzelnen Sektionen zusammengefasst.



durch ihren Jugendkultur-Charakter eine hohe Anziehungskraft auf Jugendliche. Der niedrigschwellige Zugang hilft, bei vielen Menschen wieder Begeisterung fürs Draußensein zu wecken und sie auch wieder für Themen wie Naturschutz zu sensibilisieren (Infos: jdav.de/mtb).

Bike-Initiative in NRW

Eine große Initiative hat sich 2022 in Nordrhein-Westfalen gegründet: Für das Kompetenz- und Koordinationsteam haben sich DAV, Deutsche Initiative Mountainbike (DIMB), der Rad-

BEISPIELE FÜR ERFOLGREICHE MTB-KONZEPTE

- ▶ Nürnberger Trailnetz Schmausenbuck, schmausenbuck.de
- ▶ Heumödertrail in Treuchtlingen, heumoedertrails.de
- ▶ Neumarkter Juratrails, juratrails.de
- ▶ Hahnenkammtrails in Aschaffenburg, kammtrails.de
- ▶ Juraflow in Eichstatt, juraflow.de
- ▶ Trails auf dem Spaichinger Zundelberg, mtb-spaichingen.de
- ▶ Wegenetz der DAV-Sektion Heilbronn, dav-heilbronn.de
- ▶ Saubadtrail in Bad Waldsee, bad-waldsee.de/info/mountainbiken
- ▶ Initiative MTB Allgäu, mtballgaeu.de
- ▶ Gravitationssportverein der Region Tegernsee, gravitationssportverein.de
- ▶ Geländeradsportverein Aschau, grv-aschau.de

sportverband (RSV) und das Mountainbike Tourismusforum zusammengetan, um das Biken zwischen Eifel, Teutoburger Wald und in den stadtnahen Räumen mit Fachkompetenz zu unterstützen und zu koordinieren (mtb-in-nrw.de).

In ganz Deutschland gibt es inzwischen weitere Initiativen, die zum Teil äußerst erfolgreich die Interessen von Naturschutz, Grundeigentümer*innen, Wander*innen und natürlich dem MTB-Sport unter einen Hut bringen (s. Kasten oben). Teilweise waren dafür jahrelange Gespräche und Verhandlungen notwendig. Einige dieser Initiativen entstanden aus DAV-Sektionen heraus, andere sind eigenständige Vereine. Ehrenamtliches Engagement und offene Ohren bei Behörden und Verantwortlichen vor Ort sind Grundvoraussetzung für Lösungen, die alle Beteiligten zufriedenstellen. Die Initiativen beweisen, dass der MTB-Sport auch außerhalb der Alpen zu Hause ist und der DAV bei der Interessensvertretung ein starker Partner ist. *pr*



Erlebnistouren: Einmalige Outdoor-Erlebnisse mit dem WWF

Ob Wattenmeer oder Alpen, Schwarzwald oder Elbe – bei den WWF-Erlebnistouren ist für alle Naturbegeisterten etwas dabei. Kommen Sie mit uns auf die Suche nach Wildtierspuren, im Kanu entlang lebendiger Ufer, in Spezialhabitats auf Klettersteigpfaden, auf spannende Wanderungen und vieles mehr.

Mit geschulten Guides und professionellen Partnern aus den Regionen brechen wir gemeinsam zu den schönsten Naturschätzen Deutschlands und Österreichs auf.

Alle Touren, Termine und Informationen finden Sie unter

wwf.de/erlebnis



Brennnessel statt Chiasamen

BEIM THEMA „SUPERFOOD“ denken viele an Chiasamen oder die Goji-Beere, die inzwischen auch bei uns zu bekommen sind. Dabei wächst Superfood auch direkt vor unserer Haustüre oder nicht allzu weit entfernt davon. Wildkräuter zum Beispiel: Die großartige Wirkung, die wilde Pflanzen auf (sportlich aktive) Menschen haben, wird häufig unterschätzt. Dabei gibt es viele Anwendungsmöglichkeiten: vorbereitend für eine anstehende Tour, stärkend während der Tour und regenerierend danach. Wildes Kräuterwasser, Kräuterknäckebrot oder Ringelblumensalbe sind nur der Anfang aus einer breiten Palette an Optionen für den Bergsport.

WICHTIG: In Naturschutzgebieten, Landschaftsschutzgebieten oder Naturparks ist Sammeln grundsätzlich verboten.

- ▶ Keine geschützten Pflanzen sammeln. Regional können unterschiedliche Pflanzen geschützt oder gefährdet sein. Infos gibt es bei den örtlichen Naturschutzbehörden.
- ▶ Ausschließlich bekannte oder eindeutig bestimmte Pflanzen sammeln.
- ▶ Nie ganze Bestände abernten und nur so viel sammeln, wie man unmittelbar verbrauchen kann.



Kräuterpädagogin Sophie Winkler im Gespräch:

Wie wirken Wildkräuter denn konkret?

Aufgrund der enthaltenen Vitalstoffe und richtig eingesetzt helfen uns die Kräuter dabei, unsere Ernährung zu verbessern, uns zu stärken und zu pflegen. Und teilweise haben

sie sogar eine heilende Wirkung, wie bei Prellungen und Schürfwunden.

Gibt es Tipps für den Einstieg in die Welt der Wildpflanzen?

Zuerst einmal würde ich mir ein Bestimmungsbuch besorgen, in dem die Pflanzen anhand ihrer botanischen Merkmale gut erklärt sind. Es macht auch Sinn,

mal bei einer Kräuterwanderung mitzugehen. Und dann sollte man sich eine Handvoll Kräuter rauspicken, mit denen man startet, nicht gleich die volle Überforderung mit der ganzen Palette. Wichtig ist bei allem der verantwortungs- und respektvolle Umgang mit der Natur.

Welche Kräuter schlägst du zum Einstieg vor?

Besonders gut eignet sich der Löwenzahn. Er ist bekannt und stellt als Smoothie vor dem Sport eine ausreichende Nährstoffzufuhr sicher. Außerdem enthält er fünfmal mehr Eiweiß als Kopfsalat. Toll ist auch ein Müsliriegel mit Brennnesselsamen. Er versorgt uns auf Tour mit Kraft. Selbst hergestellte Salben aus Beinwell oder Beifuß helfen müden Muskeln, nach der Anstrengung schnell zu regenerieren. red

Fotos: Sophie Winkler



spüre
dich
selbst



„Kraftpakete aus der Natur. Bergsport & Kräuter:

Davor, dabei und danach“ ist Teil der Kampagne „Spüre Dich selbst“, die der DAV gemeinsam mit seinem Partner Bergader ins Leben gerufen hat, um für einen gesundheitsorientierten Lebensstil zu sensibilisieren. Unter alpenverein.de/spuere-dich-selbst steht ein bunter Themenmix bereit,

z.B. „Yoga für den Bergsport“, „Waldbaden“ oder „Atemtechnik für Bergsportler*innen“.

Noch mehr Wildkräuter-Wissen für den Bergsport gibt es in Sophie Winklers Buch **„Sportlich unterwegs mit Wildkräutern. Natürliche Rezepte & Anwendungen zur Stärkung & Regeneration“**. Ab sofort bestellbar im DAV-Shop, dav-shop.de.



Kampf dem Flächenfraß!

VOLKSANTRAG „LÄNDLE LEBEN LASSEN“ – Baden-Württemberg ist ein Bundesland mit großartiger Natur, reichen Kulturlandschaften und lebendiger Landwirtschaft – ein einzigartiger Flecken Erde. Doch das „Ländle“ ist in Gefahr. Die ausufernde Flächeninanspruchnahme ist heute eines der gravierendsten Umweltprobleme und bedroht nicht nur die Natur und Landwirtschaft, sondern auch die Lebensqualität. Schaut man auf die letzten beiden Generationen, so haben sie so viel neue Siedlungsfläche in Anspruch genommen wie alle 80 Generationen zuvor. Der landesweite Flächenverbrauch – also die Umwandlung von unbebauter Natur in Siedlungs- und Verkehrsflächen – lag in Baden-Württemberg in den letzten Jahren im Schnitt bei 5 bis 6 Hektar pro Tag (!). Das ist deutlich zu viel, denn damit gehen Kulturböden verloren.

Im aktuellen Koalitionsvertrag von Grünen und CDU in Baden-Württemberg ist festgeschrieben, den Flächenverbrauch kurzfristig auf 2,5 Hektar pro Tag und bis 2035 auf netto-null zu reduzieren. Wie die anhaltend hohe Bodenversiegelung zeigt, haben die bislang ergriffenen Maßnahmen – z. B. im Rahmen des freiwilligen Bündnisses zum Flächensparen – nicht ausgereicht, dieses Ziel wirksam umzusetzen. Deshalb wollen 15 Naturschutz- und Landwirtschaftsorganisationen mit dem Volksantrag verbindliche Obergrenzen für den Flächenverbrauch erreichen und gesetzlich verankern.

Für den Volksantrag, den der DAV-Landesverband Baden-Württemberg unterstützt, werden knapp 40.000 Unterschriften benötigt – unterschreiben können alle, die in Baden-Württemberg leben. Wird das Quorum erreicht, muss der Landtag über den Volksantrag beraten und die Initiator*innen anhören. Folgt er den Forderungen nicht, kann ein Volksbegehren mit einem konkreten Gesetzesentwurf gestartet werden, der im Erfolgsfall dann in Kraft tritt.

red

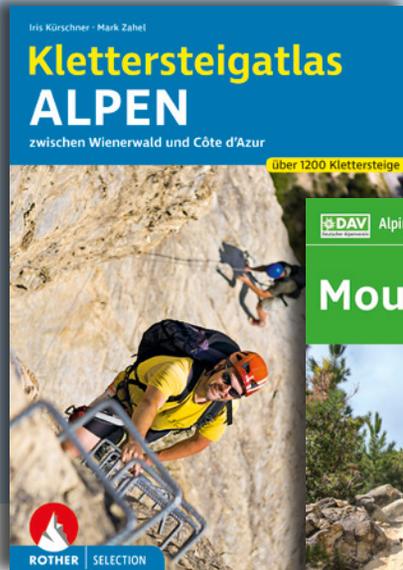
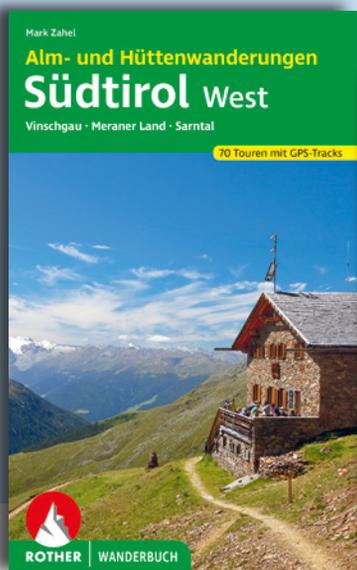
Alle Infos zum Volksantrag: laendle-leben-lassen.de



Foto: Landesnaturschutzverband BW

Der Flächenverbrauch in Baden-Württemberg liegt im Schnitt bei 5 bis 6 Hektar pro Tag – aktuell steigt der Verbrauch sogar wieder.

Neue Herausforderungen für den BERGSOMMER!



ROTHER zeigt euch die spannendsten Touren

- Aktuell und zuverlässig, von Kennern ausgewählt und exakt beschrieben
- Mit allen wichtigen Infos, Kartenausschnitten, Höhenprofilen und Zeitangaben
- Geprüfte GPS-Tracks zum Download



700 Ziele in den Alpen und weltweit auf rother.de

Kletter-WM: Die Crème de la Crème kommt nach Bern

Start der Olympia-Phase für Paris 2024

Was für ein Jahr für alle Kletterfans: Neben den Nationalen Meisterschaften und der Weltcup-Serie wartet in dieser Saison ein besonderes Highlight, nämlich die Weltmeisterschaft im Klettern. Vom 1. bis zum 12. August reist die internationale Elite in die Schweizer Hauptstadt nach Bern, wo sie sich in den Disziplinen Lead, Boulder, Speed und dem neuem Olympia-Kombinationsformat Boulder & Lead messen darf. Dabei geht es aber nicht nur um die Einzelsiege, in Bern beginnt auch schon die heiße Olympia-



Hannah Meul

Phase: Die WM findet als erstes Qualifizierungsevent für die Olympischen Spiele in Paris 2024 statt. In der zweiten Wettkampfwoche treten zudem die erfolgreichsten Parakletter*innen im Lead gegeneinander an. Allez, allez!

Alle Infos und Tickets zum Event gibt es unter bern2023.org

DAS SIND DIE DISZIPLINEN:

Bouldern

Bouldern bedeutet Klettern ohne Seil in Absprunghöhe. In dieser Disziplin geht es darum, verschiedene Routen, oder „Boulder-Probleme“, richtig zu lösen. Dabei müssen maximal kräftige Einzelzüge und komplexe Bewegungsabläufe in einer vorgegebenen Zeit bewältigt werden. Akrobatik, Sprünge und ein hohes Koordinationsvermögen gehören mittlerweile zum Standard-Repertoire.

Hannah Meul (DAV Rheinland-Köln): „Bouldern bedeutet Vielseitigkeit! Man hat immer andere Routen, andere Griffe und andere Strukturen. Keiner klettert auf die gleiche Art und doch hat jeder das gleiche Ziel, nämlich den Top-Griff. Es gilt, die Boulder-Probleme auf die für einen persönlich beste Möglichkeit zu lösen. Da gibt es kein Richtig oder Falsch. Ich sage immer: Wer oben ist, hat recht! Egal ob

man das Problem mit viel Kraft oder besonders technisch gelöst hat. Und genau das ist das Tolle: Es sind einem fast keine Grenzen gesetzt!“

Lead

Lead, also das Klettern mit Seil, wird auch als Vorstiegsklettern bezeichnet. Es ist die traditionellste Disziplin der Sportart. Hier geht es darum, eine mindestens 15 Meter hohe Route in vorgegebener Zeit möglichst sturzfrei zu klettern. Besonders Ausdauer, Technik und Taktik sind gefragt. Am Ende heißt es: Wer am höchsten klettert, gewinnt! Alexander Megos (DAV Erlangen): „Beim Lead kommt es nicht nur auf die Maximalkraft an, sondern auch auf die Ausdauer. Lead hat von allem etwas und verkörpert für mich das eigentliche Klettern. Im Wettkampf hat man nur einen Versuch und muss vor Hunderten von Zuschauern performen. Dieser Nervenkitzel macht Spaß und natürlich ist die Atmosphäre und die Größe eines Titelevents, wie der WM, noch mal eine andere Nummer.“

Speed

Wie es der Name sagt: Beim Speed-Klettern geht es um Schnelligkeit. Also darum, eine weltweit genormte Route – die Länge und Neigung der Wand sowie die Größe, Form und Position der Griffe und Tritte sind immer identisch – schnellstmöglich nach oben zu klettern. Gesichert wird beim Speed mit Seilsicherung von oben, also im Toprope. Die Athletinnen und Athleten müssen am Ende der Route auf einen Buzzer schlagen – die Schnellsten machen das Rennen!

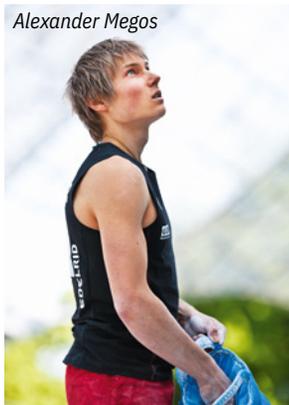
Franziska Ritter (DAV Düsseldorf): „Speed, das ist die Kombination aus Kraft, Schnelligkeit und Koordination – diese Komponenten müssen perfekt zusammenspielen. Vertikal die Wand hochzu„rennen“, das ist schon außergewöhnlich. Es ist der ständige Wettkampf gegen den Gegner und gegen die Uhr und damit gegen sich selbst. Wenn alles gut zusammenspielt, du keine Fehler machst und alles um dich herum ausblendest, dann fühlt es sich an, als würde man die Wand hochfliegen, ganz mühelos. Dieses Gefühl ist wirklich unglaublich.“

Paraclimbing

Das Paraclimbing ist das Wettkampfklettern für Menschen mit Behinderung. Geklettert wird immer mit Toprope-Sicherung. Um die Leistungen der Kletterinnen und Kletterer



Florian Singer



Alexander Megos

Im August findet die Kletter-WM in Bern statt – die Athletinnen und Athleten des DAV-Kaders sind mit dabei.

so fair und objektiv wie möglich zu vergleichen, gibt es zahlreiche Startklassen. Unterschieden werden dabei die Art und der Grad der Einschränkungen. Alle Klassen gibt es jeweils für Frauen und Männer. Florian Singer (Sektion Stützpunkt Inntal): „Für mich ist das Klettern sehr wichtig, da es mich nach einem schweren Autounfall wieder auf die Beine gebracht hat. Da jede Behinderung einzigartig ist, klettern alle in der ihrer jeweiligen Disziplin. Mich motiviert dabei, dass nur meine Leistung zählt, man bei den Wettkämpfen um die Welt kommt und man seine Freunde trifft. Bei der WM dabei zu sein, ist sensationell! Vor meinem Unfall habe ich Fußball gespielt – da hätte ich nie im Leben auf einer WM spielen können.“
Jacqueline Fritz (DAV Karlsruhe): „Das Klettern ist für mich inzwischen mehr als nur ein Hobby. Das Schöne an diesem Sport ist, dass es Körper und Geist gleicher-



Franziska Ritter



Jacqueline Fritz

Fotos: Marco Kost (4), Nicolas Altmaier

maßen verbindet. Neben Muskelkraft benötigt man auch mentale Stärke – man muss sich konzentrieren und fokussieren können. Besonders schön ist beim Paraklettern die internationale Gemeinschaft. An der Wand herrscht definitiv Konkurrenz, aber sobald man am Boden ist, hilft man sich gegenseitig und fiebert für einander mit!“

red

Mehr Infos zu den Disziplinen und den Nationalkademern gibt es unter alpenverein.de/Wettkampf/Klettern

RICHTIG GUTE WEINE AUS DER WEINHEIMAT WÜRTTEMBERG.

Spargel.
ICH
FEIER
DICH!



JETZT TOLLE
SPARGELREZEPTE
ENTDECKEN:



blog.weinheimat-wuerttemberg.de



BALKAN-EXPRESS

bit.ly/3ySfxsM

Ski-Fans kennen die Freeride-Profis Max Kroneck und Jochen Mesle schon von ihrem Debüt „Eis & Palmen“. Bei ihrem neusten Projekt „Balkan-Express“ radelten die beiden vom griechischen Thessaloniki 2500 Kilometer zurück nach München – und nahmen dabei den einen oder anderen Berg skitechnisch unter die Lupe. Den Film gibt es kostenlos auf Vimeo.



FROZEN FALLS

win.gs/3JSuDVa

Bereits acht Jahre ist es her, dass der kanadische Eiskletterer-Profi Will Gadd als erster Mensch einen gefrorenen Teil der Niagarafälle in den USA durchsteigen konnte. Eine der Herausforderungen dieser Route war, dass sich das Eis durch die Gischt formt – und dabei ganz andere Strukturen schafft, als bei normalen Eisfällen. Über dieses Projekt gibt es eine bildgewaltige zwölfminütige Doku.



TIEF IM FELS

bit.ly/42ppqLM

Mittlerweile gibt es eine Vielzahl an Filmen über Tragödien am Untersberg – manche davon fiktional und von minderer Güte („Riesending – Jede Stunde zählt“), andere mit Prädikat Sehenswert. „Tief im Fels – Überleben am Untersberg“ fällt in letztere Kategorie: eine Doku über ganz reale Schicksale am, auf und im Untersberg – und über die Kraft, die das Massiv ausübt.

Überall leBerge

CLIP-TIPP: SEVEN SUMMITS DER ALPEN

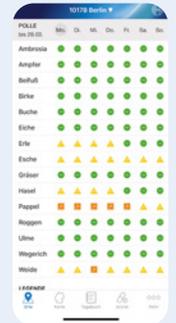
Was machen Profi-Skibergsteiger, wenn sie an sieben Tagen die sieben höchsten Berge der Alpen besteigen möchten, aber an Tag vier feststellen, dass eine Schlechtwetterfront anrückt? Sie besteigen die letzten drei Gipfel – Zugspitze, Großglockner und Triglav – in 24 Stunden. Die gewaltige Leistung von Philipp Reiter und Adrian Zurbrügg gibt es als Zusammenfassung auf Youtube zu sehen. bit.ly/3JyYdhn

SMS VIA SATELLIT: MEHR SICHERHEIT AM BERG

Seit Kurzem ist es möglich, mit einem geeigneten Smartphone oder Zusatzgerät SMS über eine Satellitenverbindung zu senden und zu empfangen – unabhängig vom Telefonnetz. Die Technologie stammt vom Anbieter Bullitt, die zum Redaktionsschluss in drei Geräten verbaut war. Die Preise beginnen bei fünf Euro pro Monat für bis zu 30 Nachrichten. bullitt.com/devices/

APP-VORSTELLUNG: POLLENFLUG-APP

Für Heuschnupfen-Geplagte bieten die Frühjahrs- und Sommermonate keine ungetrübte Freude. Wann in welcher Gegend besonders viele Pollen fliegen, kann man mit der App „Pollenflug“ für iPhone und Android überprüfen. Natürlich sorgt das digitale Helferlein nicht für eine Linderung der Symptome, aber für eine bessere Planbarkeit der Outdoor-Aktivitäten und vielleicht für den Medikamenteneinsatz. bit.ly/3LCrPgo



YOUTUBE: TAKTISCHE ALPINMEDIZIN

Am Berg kann immer was passieren – doch wie lange ist der letzte Erste-Hilfe-Kurs her? Für schnelle Information sorgt eine Youtube-Reihe des Österreichischen Alpenvereins zur „Taktischen Alpinmedizin“: Sechs kurze Videos informieren über die wichtigsten Schritte bei einem Unfall am Berg. Doch Vorsicht: Einen Erste-Hilfe-Kurs ersetzen sie nicht. bit.ly/40nir4c



**Im Netz
gefunden**

Das erste Mal
auf Skitour:
bit.ly/3n4Koj9

DAV TRAUERT UM CHRISTOPH SCHWEIGER

– Der 21-jährige Inngolstädter war Mitglied des DAV-Nationalkaders Klettern, das Bouldern war seine Kerndisziplin. Er kam bei einem Verkehrsunfall Anfang April ums Leben. Sein Coach Ingo Filzwieser hat noch wenige Tage zuvor mit ihm trainiert: „Christoph

Foto: DAV/Marco Kost



war ein Athlet, wie man ihn sich nur wünschen kann – sehr stark und sehr fleißig. Er hatte immer eine positive Ausstrahlung und war ein liebenswürdiger Mensch.“ In Gedanken und mit tiefer Anteilnahme sind wir bei seiner Familie und seinen Freundinnen und Freunden.

Auf in den Bergsommer!**PANORAMA SPEZIAL HÜTTENTOUREN IN DER APP –**

Für viele ist sie das Highlight der Bergsaison: eine Hüttentour. Mehrere Tage fernab der Zivilisation, eins sein mit der Natur, das einfache Leben und gesellige Beisammensein auf der Hütte erleben. Als Inspiration für die neue Saison haben wir uns in Frankreich, Italien, Österreich, der Schweiz und Slowenien umgeschaut. Und haben in zwei Jahrgängen DAV Panorama zehn großartige Hüttentouren gefunden, die wir exklusiv in der App zur Verfügung stellen – von leichten Wanderungen bis zu anspruchsvollen Touren und Klettersteigen ist für jeden Geschmack etwas dabei.

Aber nicht nur das: Wir geben auch Tipps zur Planung der Tour, zur Orientierung am Berg und Hintergründe zum Hüttenalltag. Für einen optimalen Start ins Bergabenteuer. Von der Vorbereitung – Routenverlauf planen, Hüttenübernachtungen buchen, Rucksack packen, ein wenig Kondition aufbauen kann auch nicht schaden ... – bis zum oben sein, frühmorgens die ersten Sonnenstrahlen auf der Hüttenterrasse genießen, wenn sich die Berggipfel mit scharfen Konturen vor dem klaren Himmel abzeichnen. Nach einem aufregenden Tag die Hütte erreichen, einschlafen mit dem Wissen, dass auch der nächste Tag neue Abenteuer birgt. Und oben bleiben: Gipfelziele mitnehmen, die vom Tal aus ohne Übernachtung nicht so leicht erreichbar wären. Vielleicht ist die passende Tour für den kommenden Bergsommer im Panorama Spezial dabei? *jb*

Alle Infos zur App gibt's auf alpenverein.de/panorama-app.



...weil wir
gemeinsam
neue Wege
gehen!



TATONKA®
EXPEDITION LIFE

Deshalb gibt es in unserer vielfältigen Wanderrucksack-Kollektion genau den passenden Begleiter für deine individuellen Ansprüche und Bedürfnisse. Zudem sorgen wir durch die eigene Produktion nach TÜV-zertifizierten Sozialstandards für hohe Qualität, beste Verarbeitung und langlebigen Nutzen. Wie zum Beispiel bei unserem GREEN gelabelten **Hike Pack 27** mit komfortablem NetZRücken für deine entspannten Wandertouren.

ANTEILIG
RECYCELTE
MATERIALIEN

HOCHWERTIGE
QUALITÄT &
VERARBEITUNG

FAIRE &
TRANSPARENTE
PRODUKTION



GREEN



FAIRE &
TRANSPARENTE
PRODUKTION

openfactory.tatonka.com

TATONKA - OUTDOOR EQUIPMENT SEIT **1993**

„Bei schlechtem Wetter sind die Bergsteiger hartnäckiger“

Mountainbiken & Bergsteigen

Viele freuen sich darauf, wieder mit dem Mountainbike unterwegs zu sein. Zum Saisonauftakt passt auch das Interview, das Axel Klemmer als Jahrbuchredakteur mit Andy Ruech geführt hat, dem Hüttenwirt auf dem Karwendelhaus. Das komplette Interview, weiteren Lesestoff rund ums Mountainbiken und andere informative Beiträge bietet das Jahrbuch BERG 2023.

Axel Klemmer: Wie viele eurer Gäste kommen zu Fuß, wie viele mit dem Rad – und wie hat sich das seit 1990 entwickelt?

Andy Ruech: Wie viele mit dem Rad zu uns kommen, hängt viel vom Zeitpunkt und der Feriensituation ab. Samstag und Sonntag dominieren die Radfahrer bis etwa 15 Uhr am Nachmittag. Aufgrund der langen Strecke durch die Karwendeltäler sind es danach die Wanderer, die uns besuchen. Auch das Wetter spielt bei Radfahrern eine wichtigere Rolle. Bei schlechtem Wetter sind die Bergsteiger hartnäckiger.

Wer hat mehr Hunger und Durst? Und wer bleibt öfter über Nacht?

Wanderer, Mountainbiker und Bergsteiger sind sich bei der Verpflegung ähnlich, aber sicher nicht gleich. Kohlehydratreiche Klassiker wie Spaghetti und Kaiserschmarrn werden sehr gerne zu Mittag bestellt – zusammen mit alkoholfreiem Weizenbier oder gespritztem Apfelsaft. Gegen Abend dürfen es dann, auch von beiden Gästeschichten, Schweinebraten, diverse Knödel mit Wein und Bier sein. Mehr Nächtigungen haben wir sicherlich durch Wanderer und Bergsteiger. Wer mit dem Mountainbike zu uns heraufkommt, nutzt unsere Hütte meist bei langen Alpenüberquerungen oder am Wochenende zur Nächtigung.

Sind E-Biker anders als Bio-Biker? Gibt es überhaupt noch Bio-Biker ...?

Leider kommt es mir in den letzten Jahren so vor, als ob durch die schnellere Bergauffahrt per E-Bike viele nicht die Ruhe finden und ihren Alltagsstress mit auf den Berg nehmen. Da wir schon von Anfang an ein Anlaufpunkt fürs Mountainbiken waren,

kann ich auch nicht sagen, dass wir jetzt mehr Biker haben als früher. Es ist eher so, dass unsere Stammgäste vom Bike zum E-Bike gewechselt haben. Interessant ist auch, dass es immer noch Tage gibt, an denen die Bio-Biker dominieren.

Bei euch gibt es eine Ladestation für E-Bikes, bei euren Nachbarn in der Falkenhütte gibt es keine. Vorteil für euch?

Da wir ein eigenes Wasserkraftwerk besitzen, haben meine DAV-Sektion, der MTV München, und wir uns dazu entschlossen, Strom anzubieten. Ladegeräte müssen selbst mitgebracht werden. Neben diversen anderen Artikeln für unsere Gäste ist das einfach eine zusätzliche Serviceleistung. Aber die Motoren und Akkus werden immer besser, und daher sehe ich den Vorteil eher gering.

Wanderer und Mountainbiker: Wie ist die Stimmung? Bleibt man unter sich, oder redet man miteinander?

Die Stimmung zwischen beiden Gruppen ist eigentlich sehr gut. Viele Bergsteiger nutzen das Bike als bequeme Aufstiegshilfe zur Hütte, um dann die diversen Gipfel im Umkreis besteigen zu können. Das führt dann auch automatisch zu vielen Übereinstimmungen zwischen Wanderern und Bikern.

Beschweren sich die einen über die anderen beim Wirt?

Ich kann mich nur an wenige Fälle erinnern, die, na ja, etwas schwieriger waren. Meist sind solche Situationen aber leicht zu klären. Die Hauptgründe sind eigentlich dieselben wie beim Zusammenleben im Tal. Ich würde mich sehr freuen, wenn es auch am Berg wieder mehr Toleranz gäbe und einige wenige Regeln befolgt würden. ak



Auf der Terrasse des beliebten Karwendelhauses sitzen wandernde und bikende Gäste einträchtig nebeneinander; Andy Ruech bewirtschaftet das Karwendelhaus seit über 30 Jahren.



Den gesamten BergFokus Mountainbike und viele weitere interessante Artikel aus der Welt der Berge gibt es auf 256 Seiten im **Jahrbuch BERG 2023**, erhältlich auf dav-shop.de zum Mitgliederpreis von € 20,90.



Vegetarische DAV-Hütten

Frisch aufgetischt!

Mit der Greizer Hütte im Zillertal und der Neuen Regensburger Hütte im Stubai starten dieses Jahr erstmals zwei DAV-Hütten in die Saison, die komplett auf vegetarische Verpflegung umgestellt haben. Warum? Das erzählen uns die Hüttenwirtsleute am besten selbst.

Christian, Neue Regensburger Hütte

Wir sind nicht nur auf der Hütte neu, sondern starten damit auch unsere erste Hüttensaison überhaupt. Die Entscheidung, die Hütte vegetarisch zu bewirtschaften, entstand in erster Linie durch den Wunsch, regionale Lebensmittel – nach Möglichkeit direkt aus dem Stubaital – zu verarbeiten.

Wichtig ist uns dabei auch, dass wir Produkte aus zertifizierten Biobetrieben anbieten. Mit der kurzen Lieferkette schaffen wir es, dass das Gemüse morgens noch auf dem Feld ist

und abends schon auf den Tisch kommt. Bei uns gibt es auch weder Cola noch Orangensaft, das passt nicht zu unserem Konzept, auf Geschmacksverstärker, Stabilisatoren, Emulgatoren usw. zu verzichten. Die Tiroler Küche hat eine sehr lange Tradition und ist bäuerlich geprägt, wobei Wiener, französische und italienische Einflüsse mit hineinspielen. Fleisch und Fisch gab es ohnehin nur an hohen Festtagen, ein großer Teil der



Zutaten waren Mehl, Milch, Eier und Käse. Daher gibt es auf unserer Karte Knödelvarianten und verschiedene gefüllte Teigtaschen, aber auch kräftige Suppen und Eintopfgerichte, modern interpretiert. Ganz klar: Wir wollen niemanden bekehren, sondern laden unsere Gäste ein, die vielfältigen Möglichkeiten der vegetarischen Küche zu probieren.

Tiroler Graukassuppe

Zwiebel/Schalotte und eine Knoblauchzehe fein hacken und in Butter andünsten. Etwas Weizenmehl dazugeben und leicht anschwitzen. Mit Gemüsebouillon aufgießen und 15 Minuten kochen lassen. Sahne, einen Schuss Weißwein und zerbröckelten Graukäse dazugeben und ordentlich kochen lassen. Mit den Gewürzen abschmecken und mit einem Stabmixer aufschäumen. Brot in



Würfel schneiden und in einer Pfanne mit etwas Pflanzenöl goldbraun backen. Mit Schnittlauch und einem ordentlichen Löffel geschlagener Sahne in einem Glas oder in einem tiefen Suppenteller servieren.

Halie und Christian, Greizer Hütte

Auch wir starten in die erste Saison als Wirtsleute, zuletzt haben wir auf der Franz-Fischer-Hütte gearbeitet, der ersten vegetarischen ÖAV-Hütte. Wir sind überzeugt, dass der Fokus auf vegetarische Ernährung notwendig und gleichzeitig lecker ist. Mit dem DAV als Naturschutzorganisation ist eine Hütte der ideale Ort, um ein nachhaltiges Konzept umzusetzen. Und allein, dass es nun gleich zwei vegetarische Hütten gibt, zeigt, dass die Akzeptanz da ist. Auf dem Berliner Höhenweg sind wir quasi der „Veggie-tag“, Gäste fragen mittlerweile ohnehin vermehrt nach fleischlosen Gerichten. Und die, die gar nichts



damit anfangen können, laden wir ein, zu uns zu kommen und sich überzeugen zu lassen. Frische, Geschmack, kurze Transportwege, Unterstützung

der lokalen Landwirtschaft und Abwechslung: Regionale und saisonale Lebensmittel haben einen hohen Stellenwert bei uns, sie sind alternativlos. Wir wollen traditionelle Gerichte aus einem neuen Blickwinkel betrachten. Bekannte Aromen und Gerichte, neu gedacht. Das Gröstl gibt es mit Gemüse und Schwammerln, Knödel auch mal vegan und Gulasch bereiten wir mit Kürbis und selbstgemachtem Paprikaöl zu.

Fotos: privat

Zutaten für 4 Personen:

1 Zwiebel oder Schalotte
1 Knoblauchzehe
etwas Butter
etwas Weizenmehl
1 l Gemüsebouillon
3 EL Sahne + 4 EL geschlagene Sahne
1 Schuss Weißwein
200 g Graukäse
Kümmel und Koriander, fein gemahlen
Salz und Pfeffer
einige Schwarzbrot-scheiben
Schnittlauch

Frühlingseintopf mit cremiger Polenta:

Dieses Rezept und das von Halie und Christian erwähnte Kartoffel-Kürbisgulasch zum Nachkochen gibt es unter alpenverein.de/huettenrezepte

red

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



Paularo / Karnische Alpen

Frischer Wind im Friaul

Tipps

Wohin? Paularo (648 m),
 2457 Einheimische

Wie hin? Carnia und Tarvisio sind Bahnhöfe, weiter geht's mit den Bussen des TPL FVG (nur auf Italienisch), z.B. von Tolmezzo nach Paularo.

Informieren: Gemeinde Paularo,
comune.paularo.ud.it,
protocollo@comune.paularo.ud.it,
turismofvg.it/paularo

Unterkommen:

- ▶ Alberghi diffusi im Tal
- ▶ Hotel Il Niu
- ▶ Rifugio Pietro Fabiani
- ▶ Zollnersee-Hütte (ÖAV Obergailtal-Lesachtal)
- ▶ Ricovero del Mestri

Vorbereiten:

- ▶ Alpi Carniche – Carnia Centrale Nr. 9, 1:25.000, Tabacco Verlag
- ▶ Alpi Carniche Orientali Nr. 18, 1:25.000, Tabacco Verlag
- ▶ Wanderführer Friaul-Julisch Venetien, Bergverlag Rother

Aufsteigen: z.B. Spicca la Creta di Aip (2279 m), Monte Lodin (2015 m), Monte Paularo (2043 m), Hochwipfel (2195 m), Cuestalta (2198 m), Monte Sernio (2187 m), Zermula (2143 m)

Anschauen:

- ▶ Schlucht von Las Calas
- ▶ Handwerksmuseum I Mistirs
- ▶ Karnevalsmuseum Ravinis
- ▶ Kirche Santa Maria Maggiore in Dierico

alpenverein.de/bergsteigerdoerfer

Viele grüne Hügel und teils schroffe Berge umgeben Paularo, die kleine Gemeinde auf 648 Meter Höhe in Friaul-Julisch Venetien. Die Ortschaft liegt im Talschluss, den die Bergstöcke Zermula, Cuestalta, Serenat und Tersadia weit überragen.

An der Grenze zu Kärnten teilen sich Italien und Österreich grasbewachsene Gipfel, wie von Monte Lodin oder Cuestalta. Die Region prägen sechs Bergketten und viele Almen (malghe), die sich durch Landwirtschaft und den überschaubaren Tourismus halten. Rund die Hälfte des Gemeindegebietes steht unter Schutz, wie beispielsweise das Natura-2000-Schutzgebiet Monti Dimon e Paularo. 2022 wurde Paularo als Bergsteigerdorf aufgenommen, die nicht gerade üppige Infrastruktur wird aktuell entwickelt und ausgebaut. Das Friaul ist historisch durch Landflucht geprägt – ein Trend, dem man mit nachhaltigem Tourismus nun entgegenwirken möchte.

BERGE

Auf sieben Routen können Mountainbike-Fans zwischen 600 und 900 Meter Höhe auf 12 bis 25 Kilometern überwinden. Wer gerne wandert, kann sich durchs Tal oder auf Rundwegen und ausgewiesenen Touren des Club Alpino Italiano bewegen. Die Alta Via d'Incarojo führt von Dierico in zwei Etappen nach Paularo. Bei der kleinen Berghütte Casera Turrie darf man im Freien übernachten.

KULTUR

Die Schwestern Anna und Giacoma Gassi bestiegen 1879 als Erste den Monte Sernio (2187 m), der bis dahin als unerreichbar galt und als „Berg der Frauen“ bekannt wurde. Paularos Kultur wird an vielen Stellen gewürdigt: Neben einem Museum für traditionelles Handwerk gibt es auch eine Ausstellung von historischen Musikinstrumenten, ein Museum, das Karnevalskostüme zeigt, oder alte Adelshäuser und Palazzi zu erkunden.

NATUR

Raufußhühner fühlen sich im Val Dolce besonders wohl: Die Hälfte des Gemeindegebiets steht daher unter Schutz. Dort ist die Landschaft von Latschenkiefern, Rhododendren und großen Torfmooren mit Wollgräsern geprägt. Das Val d'Incarojo zeichnet sich durch viele Wasserfälle und Quellen aus. Wer von Paularo dem Wildbach Chiarsò flussaufwärts folgt, gelangt zur spektakulären Klamm Las Calas.

GENUSS

Den Tag mit einem italienischen Espresso beginnen, auf Wanderungen in Almen einkehren und regionalen Käse und Schinken probieren, abends in der Trattoria essen – all das macht Paularo aus. Typisch für die Region sind Cjarsons: Die Teigtaschen bestehen aus Mehl und Kartoffeln und sind mit Ricotta, Marmelade, Keksen, Kakao, Zimt, Rosinen und Grappa gefüllt. Sie werden mit zerlassener Butter serviert. *red*



Foto: Comune Paularo

 Die Kirche Santa Maria Maggiore zieren Fresken und ein Holzaltar aus dem 16. Jahrhundert.

 Die MTB-Touren Cason di Lanza und Lago Dimon sind landschaftlich besonders schön.

 Auf verschiedenen Trails können Saurier- und Geologiefans durch den Geopark Karnische Alpen wandern.

LOWA
100 YEARS

100 JAHRE
GRENZENLOS

#ForTheNextStep



HighLife

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

Jenseits des Teiches: Vor ihren Erfolgen an der Jorasses waren **Léo Billon** und **Thomas Auvaro** zusammen mit **Didier Jourdain** und **Jordi Noguère** in Patagonien unterwegs: Die Durchquerung der nördlichen und südlichen Inland-Eisfelder (600 km, 100 kg Ge-

päck, 45 Tage, zu Fuß, mit Ski und Kayak) bezeichnet ein Kenner als ganz großes Kino. Eine starke Seilschaft bildeten auch **Sean Villanueva** und **Pete Whittaker**: Zuerst befreiten sie „Yacaré“ (450 m, VIII+) an der Aguja Rafael Juárez, kurz zuvor von den Jungstars **Pedro** und **Tomás Odell** eröffnet, dann machten sie das Gleiche mit „Andá p'allá“ (500 m, IX+/X-) an der Aguja Guillaumet – 8a wird in Patagonien nicht allzu häufig geklettert. Die erste freie Begehung von „Bizcochuelo“ (400 m, IX-) am El Mocho gelang dem Frauenteam **Federica Mingolla** und **Lise Billon**. **Jost Kobusch** stieg solo und erstmals im Winter durch das Messnercouloir (ca. AD, 50°) auf den Denali (6190 m). Temperaturen bis -40 °C genossen auch **Marcin Tomaszewski** und **Pawel Haldas** bei der ersten Winter-Bigwall-Erstbegehung in Grönland; 14 Tage brauchten sie für „Fram“ (700 m, M5, A3, C2, VI, Foto rechts). Noch einmal Schweiz: Die erste durchgehende Begehung der außergewöhnlichen Mixedtour „Hall of Fame“ (400 m, M13, WI 6+) bei Kandersteg gelang **Yannick Glatthard**.

Am Fels gibt es die nächste 9b+ (XII-): Mit „Mejorando la Samfaina“ reiht sich **Jorge Diaz-Rullo** in die Elite ein. Und Altmeister **Chris Sharma** (41) schlägt auch noch mal zu: mit „Sleeping Lion“ (9b+) in Siurana.

Stimmen aus der Wand

„Alles war gegeben für den großen Alpinismus, wie ich ihn liebe.“ **Benjamin Védrines** über die „Gousseault-Desmaison“ an den Jorasses. „Ein großes Abenteuer, nichts war leicht.“ **François Cazzanelli** über das „Couloir Isaie“ an der Aiguille Noire.



Fotos: F. Getzlaff, Benjamin Védrines

DIE NEUE GENERATION

Der Alpinismus ist nicht tot, solange es immer wieder Menschen gibt, die die Faszination spüren. Training, Ausrüstung und Herangehensweise ermöglichen dabei Leistungen, die kaum mehr nachvollziehbar scheinen.

1973 eröffnete **René Desmaison** in sieben Februartagen die „Gousseault-Desmaison“ am Walkerpfeiler der Grandes Jorasses, nachdem bei einem vorherigen Versuch sein Partner **Serge Gousseault** gestorben und Desmaison nach 342 Stunden in der Wand gerettet worden war. In den 2000er-Jahren wurde die Linie zum Testpiece einer neuen, vom Mixedklettern geprägten Alpinistengeneration (Foto links). Nun, 50 Jahre nach der Erstbegehung, durchstiegen **Benjamin Védrines** und **Léo Billon** sie in 19 Stunden – von Chamonix nach Courmayeur! Abmarsch Cham 1:30 Uhr, Einstieg 7:20, Gipfel 16:30, Courmayeur 20:30. Waren die Verhältnisse so gut? Schließlich kletterten kurz vorher **Symon Welfringer**, **Charles Dubouloz** und

Clovis Pauline die benachbarte „Directissime Walker“ (1200 m, VIII, A2), von Patrick Gabarrou 1986 eröffnet, erstmals im Winter. Doch zwei Wochen später brauchten **Frédéric Dégoulet** und **Thomas Auvaro**, ebenfalls namhafte Profis, 21 Stunden für die „Gousseault“ und sagten

zur Leistung ihrer Kollegen „c'est lunaire, hallucinant“. Wie Védrines drauf ist, zeigte er im März mit einer Begehung der „Cascade Notre Dame“ (ED, WI 5+) als Tagestour aus dem Tal (mit Gleitschirmflug von der Vallothütte) und mit einer Skidurchquerung der Dauphiné: Pelvoux, Dôme des Écrins und Meije-Ostgipfel in 14 Stunden (6500 Höhenmeter und „einige Kilometer“).

Auch **François Cazzanelli** gehört zur nimmermüden jungen Garde; mit **Emrik Favre** und **Stefano Stradelli** eröffnete er am Mont Blanc du Créton (3406 m) „Sognando l'inimmaginabile“ (600 m, WI 4+, M7) und an der Punta Brendel der Aiguille Noire de Peuterey das „Couloir Isaie“ (600 m, M8, VIII, AI 5). Stradelli machte dann noch mit **Jerome Perruquet** die erste Wiederholung und erste Winterbegehung der „Via Diretta allo Scudo“ (350 m, VIII) in der Südwand des Matterhorns.

Auch in der Schweiz waren im Februar die Eisverhältnisse gut: **David Hefti** und **Marcel Schenk** machten die erste Eintages-Winterbegehung der „Engländeroute“ am Piz Badile und kurz darauf in 13 Stunden die erste Winterbegehung der „Corti-Battaglia“. Die Engländeroute (700 m, M8+) freiklettern konnten Santi Padrós und Dani Ascaso, in 21 Stunden. Und **Michi Wohlleben** und **Lukas Hinterberger** kletterten in 45 Stunden die drei großen Grate des Salbitschijen: Süd, West und Ost.



Klimafreundlich in den Bergsommer

DER NEUE ÖFFI-NETZPLAN 2023

In akribischer Arbeit hat Michael Vitzthum Öffi-Verbindungen Richtung Berge zu einer Netzkarte zusammengestellt.

Großartige Neuigkeiten für die Sommersaison: Der Linienplan Richtung Alpen ist weitergewachsen und ermöglicht noch mehr schonende Mobilität zu unseren Zielen ins Gebirge. Und mit dem Deutschlandticket sind wir so einfach und kostengünstig unterwegs wie nie zuvor.

Die neue Buslinie 9624 von Oberau nach Reutte erschließt das Ammergebirge zwischen Linderhof und Plansee mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Die schmerzhafteste Lücke im Netz wurde endlich geschlossen, damit werden viele neue Touren rund um das schöne Graswangtal und zu den Nachbarregionen ohne Auto möglich. Der Bus verkehrt bis 30. September in einem guten Takt am Wochenende und an Feiertagen, die Abfahrtszeiten sind auf die Züge der Werden-

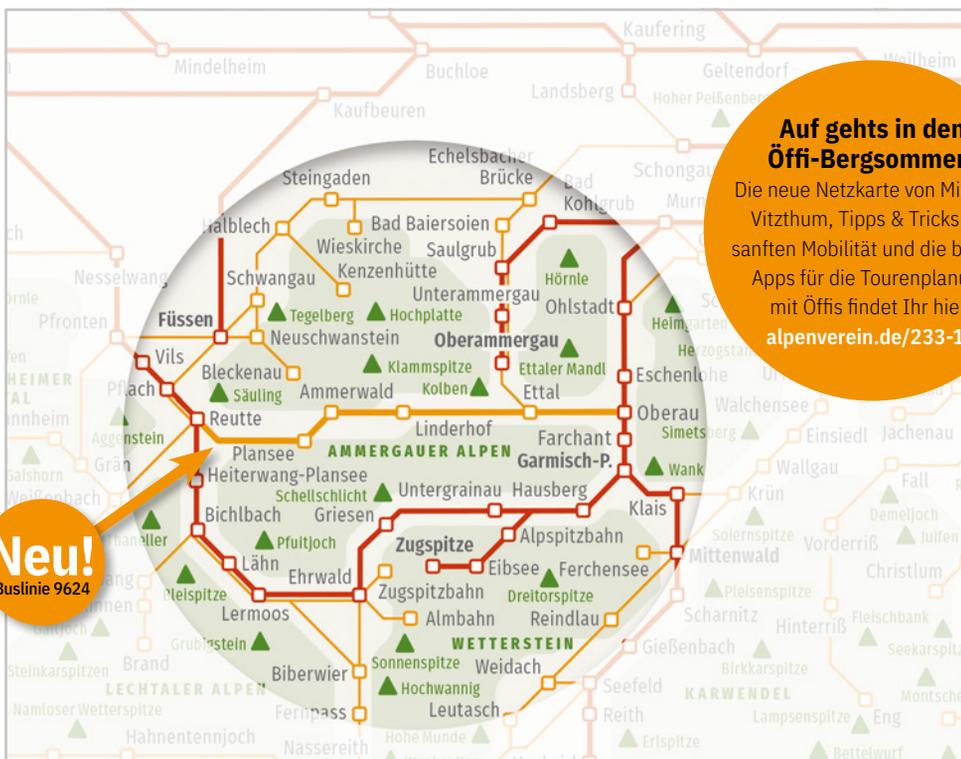


Michael Vitzthum erreicht seine Bergziele seit vielen Jahren fast ausschließlich mit öffentlichen Verkehrsmitteln und ist Mitautor des ersten Öffi-Skitourenführers der Alpen.

felsbahn abgestimmt. Eine tolle Verbindung, die wir unbedingt nutzen sollten, bei hoher Nachfrage wird das Angebot in Zukunft weiter ausgebaut.

Das Deutschlandticket bedeutet eine Revolution für die Öffis. Mit einem einzigen Ticket können wir ohne Zeit- und Tarifgrenzen Bahnen und Busse im Regionalverkehr im ganzen Land an jedem Tag der Woche nutzen. Große Teile vom Netz werden damit erschlossen, auch auf der neuen Buslinie ist das Ticket selbstverständlich gültig. Jetzt liegt es auch an uns, die klimafreundliche Mobilität voranzubringen und

viele neue Routen in den Bergen zu entdecken, die nur mit Öffis möglich werden. Mit jeder Tour auf dem Netz mindern wir den Verkehrsstress, schonen die lokale Bevölkerung und halten unseren Fußabdruck klein. Eine ganz andere Art des Unterwegsseins wird möglich, mit viel Neugier, Gemeinschaft und Freiheit. Alles Aspekte, die wir am Berg so schätzen.



Auf gehts in den Öffi-Bergsommer!

Die neue Netzkarte von Michael Vitzthum, Tipps & Tricks zur sanften Mobilität und die besten Apps für die Tourenplanung mit Öffis findet Ihr hier: alpenverein.de/233-11

Neu!
Buslinie 9624

Für unser umfangreiches Tourenprogramm in den Bergen der Welt suchen wir:

Wanderführer*in Bahnwanderreisen

Standort: Deutschland/Österreich
Einsatzgebiete: UK, Schweden, Italien, Frankreich
Qualifikation: Wanderführer*in mit Reiseleitererfahrung

Wanderführer*in Europa

Standort: Spanien, Italien, Griechenland, Skandinavien, UK
Einsatzgebiete: Mallorca, Kanaren, Italien, Griechenland, Skandinavien, Schottland
Qualifikation: Wanderführer*in mit Reiseleitererfahrung

Bergwanderführer*in Alpen

Standort: Deutschland/Österreich
Einsatzgebiete: Deutschland, Österreich, Italien, Schweiz
Qualifikation: Bergwanderführer-ausbildung der Berufsverbände

Bike Guide Alpen

Standort: Deutschland/Österreich
Einsatzgebiete: Österreich, Italien, Slowenien
Qualifikation: Trainer*in C MTB oder DIMB MTB-Guide



Wir bieten:

- Spannende und abwechslungsreiche Touren
- Überdurchschnittliche Vergütung
- Auslastungsgarantie
- Umfangreicher Versicherungsschutz
- Professionelles Back Office Team

Bitte schickt Eure aussagekräftigen Bewerbungen an:
loeffler@dav-summit-club.de



DAV Summit Club GmbH
Anni-Albers-Strasse 7
80807 München
Tel.: 089 64240-0
www.davsc.de

A vertical photograph showing a person rappelling down a massive, grey rock cliff. The cliff face is textured with various rock formations and has some green vegetation growing on it. A blue rope is attached to the top of the cliff and extends down to the person. The person is a small figure against the large rock face. In the background, the blue sea stretches to the horizon under a clear blue sky. The overall scene is one of a high-altitude outdoor activity.

Panorama-Abseilen
mit Blick auf die Pedra
Longa – einer der Höhe-
punkte der Extrem-
wanderung auf dem
Selvaggio Blu



Sentiero Selvaggio Blu

Das wilde Blau Sardiniens

Auf einer der weltweit anspruchsvollsten Trekkingtouren, die über vergessene Hirtenpfade verläuft, geht es mehrere Tage entlang der wilden Ostküste der italienischen Mittelmeerinsel.

Text und Fotos: Anni Wilhelm und Sebastian Gründler





Dieser zarte Duft nach Thymian und Mandeln, Feigen und Kastanien! Und dieser Hauch von Kiefer, diese leichte Andeutung von Beifuß, diese Ahnung von Rosmarin und Lavendel! Ach, meine Freunde ...“ Anmutiger kann man die sardische Geruchsvielfalt wohl kaum beschreiben, auch wenn das Zitat vom Korsen Osolemirnix stammt, der im 20. Asterix-Band anhand dieser olfaktorischen Überwältigung seine Heimatinsel „erriecht“. Auf der spektakulären Tour kommen aber auch die anderen Sinne voll auf ihre Kosten.

Zwischen dem türkisfarbenen Golfo di Orosei und den steil aufragenden Felswänden des Supramonte-Massivs reiht sich während der mehrtägigen Unternehmung eine malerische Traumbucht an die nächste. Klettersteige, kurze Höhlenabschnitte und atemberaubende Abseilstellen bereichern je nach Routenwahl die durch Steineichen- und Pinienwälder führende Exkursion. Felsentore im und über dem Wasser sowie hochaufragende Kalkgesteinsmonolithe runden das visuelle Erlebnis ab.

Aber „den“ Selvaggio Blu gibt es eigentlich gar nicht. Der Weg durch das ursprünglich von Köhlern und Hirten angelegte Pfaden- und Steiglabyrinth führt oft scheinbar weglos durch das Gestrüpp der Macchia, über riesige Schotterfelder und auf ausgesetzten Felsbändern entlang. In den 1980er Jahren waren Mario Verin und

Peppino Cicalò die Ersten, die Santa Maria Navarese mit der weiter nördlich liegenden Bucht Cala Sisine verbanden und die vielen Wegfragmente zu einer schlüssigen Route zusammensetzen konnten. Auch heute noch ist dies die populärste Variante dieses außergewöhnlichen Trekkingpuzzles.

Wir haben die Extremversion der Tour geplant. Sie verläuft zwar über weite Strecken entlang der klassischen Route, hat aber diverse Abstecher eingebaut, um zu den ausgesetzteren Passagen und besonderen Abseilstellen zu gelangen. Die vielleicht spektakulärste Abseilstelle steht gleich am ersten Tag an. Wir, eine bunt zusammengewürfelte Truppe mit Affinität zu verschiedensten Bergsportaktivitäten, starten morgens mit dem Landrover. Im Hinterland von Baunei geht es über holprige Schotterpisten zum Start. Entgegen dem Normalweg folgen wir unserem Guide Martin über scharfkantig erodiertes Karstgestein Richtung Cala Sisine, unserem ersten Etappenziel. Wie Martin den Weg findet, bleibt uns ein absolutes Rätsel. Über die nächsten Tage bemerken wir zwar immer öfter in Astgabeln geklemmte Felsbrocken oder aufgehängte Steinringe, aber für uns Ungewübte reicht das zur Orientierung nicht aus. Ordentliche Steinmännchen wie auch Farbmarkierungen bleiben im ganzen Gebiet eine Seltenheit.

Wie sich unser Guide hier orientiert, bleibt uns ein Rätsel. Nur einige Felsbrocken, die in Astgabeln geklemmt sind, scheinen als Wegweiser zu dienen.



Hinter einigen Ovili, den traditionellen Hirtenbehausungen mit Dächern aus Wacholderstämmen, bringen uns ein paar kurze Abseiler immer weiter an den Rand eines gewaltigen Grats. Dass wir inzwischen auf dem monumentalen Felsbogen des Arcu e s'orruargiu laufen, können wir nicht ahnen. Im steilen Gelände müssen wir ständig achtgeben, keine Steine loszutreten, die unsere inzwischen mit Helmen ausgestatteten Kamerad*innen treffen könnten. Dann erreichen wir den nächsten Abseilstand. Der über hundert Meter unter uns liegende Landeplatz ist noch unsichtbar. Als ich dran bin, kann ich ein leicht flaes Geföhl in der Ma-

Auf ausgesetzten Wegpassagen ist Trittsicherheit gefragt, auf dem Felsband am Bacu Mudaloru Beweglichkeit und Schwindelfreiheit. Erfahrungen im Umgang mit dem Seil helfen bei den spektakulären Abseilpassagen.

gengend nicht leugnen. Nur mit großer Mühe bekomme ich das Seil in das Abseilgerät eingelegt, so stark ist der Zug von unten. In die Lederhandschuhe geschlüpft, ein letzter prüfender Blick auf den Standplatz – dann lehne ich mich in den Abgrund. Die ersten zwanzig Meter geht es wie gewohnt an der Felswand entlang hinab. Doch dann weichen die Wände plötzlich zurück, die FüÙe finden keinen Halt mehr. Frei um die eigene Achse pendelnd eröffnet sich ein wahrhaft majestätischer Ausblick. Die imposanten Dimensionen des natürlichen Felsentors, in dessen Mitte ich mich befinde, rauben mir den Atem. Das Abseilen dauert schier end-



los. Meine Hände und Unterarme sind völlig verkrampt, als ich nach einer gefühlten Ewigkeit am Talboden ankomme. Ich blicke in begeisterte, aber auch erleichterte Gesichter, während ich das glühend heiße Abseilgerät aus dem Seil nehme.

Im ausgetrockneten Bachbett geht es nach einer kurzen Pause weiter bergab. Dann steigen wir den rechten Hang hinauf und schlagen uns mühsam zur S'Istrada Longa, dem „langen Weg“ durch. Auf dem teils nur wenige Handbreiten, ausgesetzten Felsband inmitten der steilen Schluchtwand sind Trittsicherheit und Schwindelfreiheit gefragt. Absicherungen sucht man hier vergebens. In der Ferne lockt bereits

Der Kontrast zwischen dem Blau des Meeres und den steilen Felswänden liefert Postkartenmotive ohne Ende.

das türkisblaue Meer, doch ist es noch eine anstrengende Etappe, bis wir uns endlich verschwitzt und erschöpft in die Brandung werfen dürfen.

Am nächsten Morgen tritt unsere Gruppe mit schmerzenden Beinen den weiteren Weg nach Süden an. Der Kontrast zwischen dem in zahllosen Blautönen schimmernden Golfo di Orosei und den steil aufragenden Felswänden liefert ein Postkartenmotiv nach dem anderen. Am Ende eines in luftiger Höhe angelegten Klettersteigs teleportieren uns zwei Abseilstrecken direkt in eine Geröllwüste. Unterhalb der Punta Plumare verursachten enorme Regenfälle 2015 einen gigantischen Felssturz. In der gelben



Von Bucht zu Bucht führt die Tour, über felsige Passagen und gespickt mit einigen Klettersteigstellen. Die Küche Sardiniens ist ebenso deftig wie köstlich.

Schneise, die in die grüne Landschaft gerissen wurde, sind bis heute kaum Pflanzen zu finden. Zwischen haushohen Gesteinsbrocken queren wir den Hang und gelangen am frühen Abend zur idyllischen Cala Biriola, der nächsten Bucht mit Traumstrand. Es folgt ein schweißtreibender Anstieg durch den gleichnamigen Wald. Der durchwühlte Boden und strenge Geruch zeugen von Wildschweinen, denen man nachts lieber nicht allein begegnen möchte. Über Leitern aus abenteuerlich ineinander verkeilten Wacholderstämmen gelangen wir schließlich auf die

Hochebene und erreichen den Schlafplatz, wo unsere Ausrüstung bereits auf uns wartet.

„Heut wird es mal etwas anstrengender, dafür noch sensationeller“, verkündet Martin zum Frühstück. Dass in dieses Gelände mühelos noch strapaziösere Tagesetappen gelegt werden können, glauben wir sofort. Aber nach den überwältigenden Impressionen der ersten beiden Tage scheint uns eine Steigerung in Bezug auf das Naturerlebnis kaum möglich. Doch wir liegen falsch. Höhle, Abseilen, Felsentor, nochmal Abseilen direkt über dem Meer, wie-

MAKALU FX CARBON

GUIDE
YOUR WAY.

LEKI.COM

LEKI



INFO online: alpenverein.de/233-10

EXTREMWANDERN AUF SARDINIEN



● Sassari

SARDINIEN

● Selvaggio Blu

● Cagliari

Anreise:

Fährverbindungen von Genua, Livorno oder Piombino.

Beste Zeit:

April-Mai und September-Oktober

Voraussetzungen:

- ▶ Trittsicherheit, Schwindelfreiheit, Kenntnisse im Klettern und Abseilen
- ▶ Kletterpassagen bis IV möglich
- ▶ Abseilstellen bis 100 m in der Extremvariante
- ▶ Höhendifferenz bis zu 800 Höhenmeter auf die Hochebene

Ausrüstung:

Sehr stabile Schuhe. Genügend Wasser (logistisch im Vorfeld sicherzustellen). Von der entsprechenden Wander- und Alpinausrüstung abgesehen, können eine starke Stirnlampe, ein Moskitonetz für die Nacht und eine Powerbank gute Dienste leisten. Mobilfunk und GPS sind so gut wie nie nutzbar.

Regeln:

- ▶ Übernachtung nur mit Genehmigung und nicht am Strand
- ▶ Registrierung vor Ort
- ▶ Kein Feuer

Literatur:

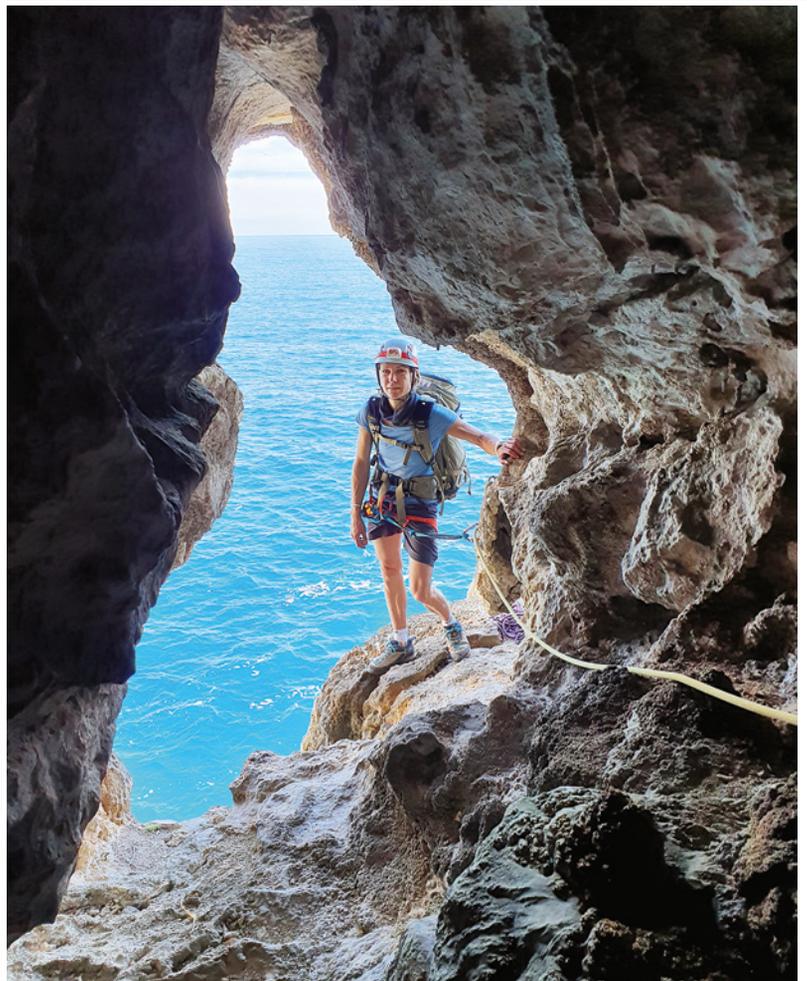
- ▶ Selvaggio Blu und Umgebung, Mario Verin et al., freytagberndt.com
- ▶ Supramonte of Baunè and Selvaggio Blu, Luigi Tassi, versantesud.it

Karte:

KOMPASS Wanderkarten-Set 2498 Sardinien Mitte, 1:50.000, kompass.de

Gastro-Tipp: Ovile Bertarelli in Baunei, bekannt vor allem für seine gegrillten Spanferkel, exzellente sardische Küche und die abenteuerliche Anfahrt; reservieren und bar bezahlen!

Geführte Touren bieten beispielsweise der Summit Club oder Globo Alpin an. dav-summit-club.de, globalpin.com





Uralte Korkeichen, Wacholder und Olivenbäume säumen den Weg. Unten: Abseilen in die Cala Biriola und der Klettersteig knapp über dem Meer am Bacu Padente.

der eine Höhle – ein Actionpark könnte nicht attraktiver sein als der durchlöchernte Bergkamm Bacu Padente! Auf Meereshöhe meistern wir einen Klettersteig direkt über der hochbrandenden Gischt. Eine spektakuläre Kulisse folgt auf die nächste. An der Grotta del Fico klettern wir nach oben, dann machen wir südwärts ordentlich Strecke. Nachmittagsziel ist das berühmte Felsband am Bacu Mudaloru. In schwindelerregender Höhe kommt hier nur weiter, wer auf dem Rücken liegend seinen Rucksack durch eine etwa 20 Meter lange ausgesetzte Engstelle bugsieren kann.

Es folgt ein Regentag. Wir marschieren durch Erdbeerbaumwälder, deren Früchte roh genießbar sind und Grundlage der sardischen Honig-Spezialität Amaro di Corbezzolo. Eigentlich stand heute ein Meerseillängen-Kletterklassiker an der Cala Goloritzé auf dem Programm. Stattdessen legen wir uns in der Ovile Bertarelli trocken. Abends dürfen wir ein mehrgängiges Festmahl aus im wahrsten Sinne des Wortes schweinischen und anderen sardischen Köstlichkeiten genießen. Am vorletzten Tag

Ein weiterer Höhepunkt dieser Tour: eine Klettersteigpassage direkt über der Brandung des Meeres



Anni Wilhelm (anniwilhelm.de) und **Sebastian Gründler** erkunden Bergwelten gerne zu Fuß, mit Tourenski, Klettergurt oder dem Kajak und vor allem mit ihrer Kameraausrüstung.

fährt der Abenteuerspielplatz ein furioses Finale auf. Ein Klettersteig und die darauffolgende Abseilpiste mit Blick auf die Pedra Longa sorgen einmal mehr für sensationelle Fotomöglichkeiten. Dann bringt uns eine weitere volle Tagesetappe über die am Ende sanft auslaufenden Bergrücken des Supramonte zurück nach Santa Maria Navarese.

Gekommen waren wir ohne besondere Erwartungen. Serviert wurde uns eine derartige Masse an Superlativen, dass wir uns nicht mehr wundern, dass der Selvaggio Blu heute zu einer der bekanntesten und meistgebuchten Trekkingtouren weltweit zählt. Im Gegensatz zu anderen Individualtourismus-Regionen, wo eine flächendeckende Organisation und vernünftige Rahmenbedingungen für eine Regulierung der Besuchszahlen und einen möglichst umweltverträglichen Ablauf sorgen, ist in Sardinien allerdings noch Luft nach oben. Natürlich liegt es auch an uns, sich in der Natur möglichst so zu verhalten, dass keine Spuren hinterlassen werden. Aber die wachsende Zahl der Besucher*innen überfordert die Infrastruktur vor Ort: Müll und Fäkalien sind vor allem an den Schlafplätzen nicht mehr zu übersehen. Es bleibt zu hoffen, dass die kommunalen Behörden Entscheidungen mit Augenmaß treffen werden, um dieses wunderbare Gebiet in möglichst ursprünglicher Form einem breiten Publikum dauerhaft und nachhaltig zugänglich zu machen.

Und ja, mit genügend Eigeninitiative, soliden Kletter- und Abseilkenntnissen, guter Orientierung und gründlicher Planung lässt sich diese Tour – oder wenigstens eine der Standardvarianten – auch selbstständig oder natürlich komfortabler mit Unterstützung durch Anbieter vor Ort durchführen. Auf alle Fälle aber wird der Selvaggio Blu für alle ein absolut unvergessliches Erlebnis sein, egal in welcher Form die Tour unternommen wird.

Jäger des verlorenen Gases



CO₂-„Entfernung“ für Klimaschutz

Emissionen vermeiden und reduzieren sind die wichtigsten Maßnahmen, um die Klimakatastrophe zu mildern. Ergänzend dazu muss ausgestoßenes Kohlendioxid wieder aus der Atmosphäre entfernt werden. Dazu gibt es verschiedene Möglichkeiten; ganz problemlos ist keine.

In jeder Klimastrategie – ob privat, industriell oder staatlich – wird nach den primären Schritten „Vermeiden“ und „Reduzieren“ ein Rest an Emissionen verbleiben, den man „Kompensieren“ muss. Auch der DAV praktiziert diesen Dreischritt. Langfristig sinnvolle Kompensationsmodelle beruhen darauf, Emissionen rückgängig zu machen, das Kohlendioxid also wieder aus der Atmosphäre zu entfernen (s. DAV Panorama 6/2021).

Analog verläuft jedes Szenario, das der IPCC (Intergovernmental Panel on Climate Change) oder ähnliche wissenschaftliche Gruppen zeichnen, um die Klima-Überhitzung auf gerade noch lebensverträgliche 1,5 oder maximal 2 °C zu begrenzen:

1. **Verringern** von Emissionen,
2. **Substituieren** von Technologien durch klimaverträgliche Technik
3. **CDR** (Carbon Dioxide Removal, Kohlendioxid-entfernung), um gegenüber den unvermeidbaren Rest-Emissionen auf Netto-Null zu kommen.

Dabei geht es keinesfalls darum, in der Hoffnung auf technologische Lösungen den sofortigen Umbau zu einer global klimaverträglichen Gesellschaftsordnung zu umgehen. Oder sich im Privaten durch Kompensation davon freizukaufen, den eigenen Fußabdruck zu verkleinern.

CO₂ reduzieren und entziehen

Es braucht ein Sowohl-als-auch. Das Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) schreibt dazu: „Deutschland will bis 2045 klimaneutral werden. [Dazu] ist nicht nur

eine drastische Reduzierung der Emissionen erforderlich, der Atmosphäre muss auch CO₂ entzogen und dauerhaft gebunden oder gespeichert werden.“ Das Umweltbundesamt präzisiert: „Kohlenstoffsinken als Beitrag zum Klimaschutz sollten ... in allen Bereichen, wo Vermeidung und Substitution technisch möglich sind, nicht berücksichtigt werden ... in der Industrie, in Gebäuden und im Verkehr.“ Und klar ist: Je schneller Emissionen verringert werden, desto weniger Aufwand braucht es für CDR-Maßnahmen – und für die Anpassung an die Klimawandelfolgen.

Zur Größenordnung: Die aktuellen Jahres-Emissionen weltweit betragen derzeit etwa 36 Gigatonnen CO₂ e (Gt = Milliarden Tonnen Treibhausgaseinheiten). Nach allen Vermeidungs- und Reduktionsmaßnahmen werden laut BMBF-Schätzung 5-15 Prozent der Emissionen bleiben, also 2-6 Gt. Bis diese „Restmenge“ erreicht wird, kann es aber dauern – mit den aktuellen Politik-Zusagen wird dieser Punkt nicht zu erreichen sein.

Auf der anderen Seite, bei den Negativ-Emissionen, binden bisherige CDR-Maßnahmen pro Jahr erst rund 2 Gt CO₂ e, vor allem durch Aufforstungsprojekte. Notwendig sind aber 5-10 Gt jährlich – umso mehr, je langsamer die Emissionsminderung klappt. Diese „CDR-Lücke“ schnellstens zu schließen, fordert eine Gruppe internationaler IPCC-Fachleute, geleitet von der Universität Oxford.

CDR (Carbon Dioxide Removal)

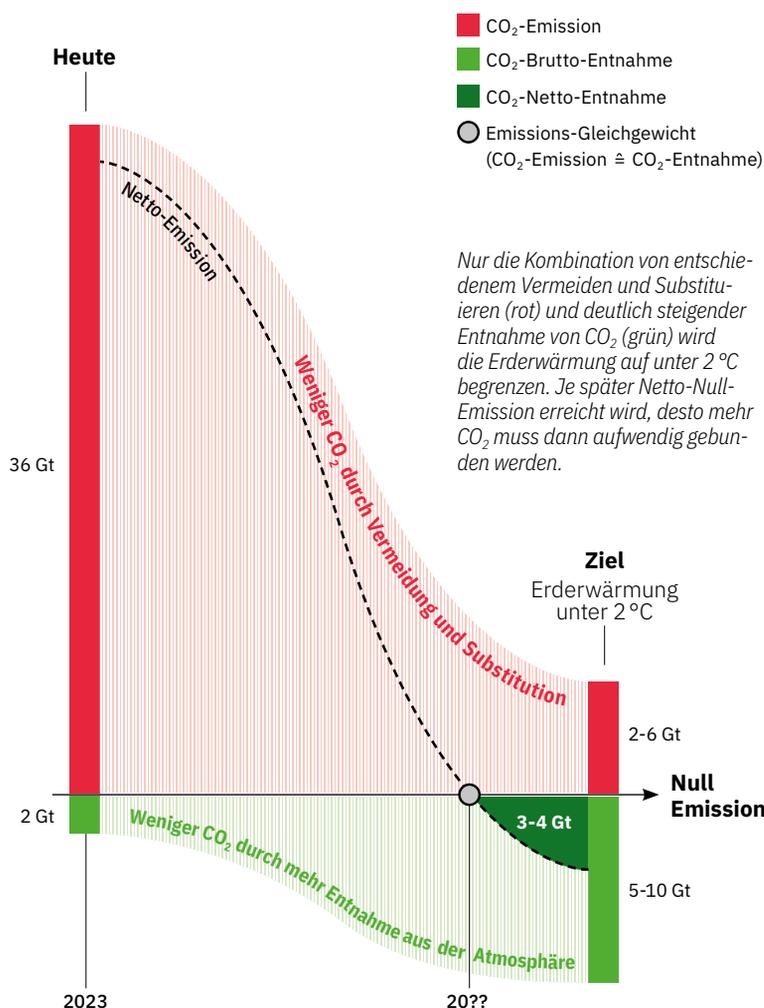
Aufgaben der Kohlendioxid-entfernung:

- CO₂ aus der Luft **binden**
- CO₂ dauerhaft **speichern**

* Ausführlich zusammengestellt sind die Methoden zur Kohlenstoffentfernung und die verwendeten Quellen des Beitrags in der Online-Version unter [alpenverein.de/233-6](https://www.alpenverein.de/233-6).

Treibhausgas-Emissionen weltweit pro Jahr

in Gigatonnen (Gt, Milliarden Tonnen) CO₂e



CDR hat zwei Aufgaben: CO₂ aus der Luft binden und es dann dauerhaft speichern. Dazu gibt es unterschiedliche Möglichkeiten. Die Bindung kann durch biologische Prozesse gelingen, etwa durch Moor-Renaturierung; durch anorganische Reaktionen wie „verstärkte Verwitterung“, oder durch Ingenieurstechnik, etwa die Abscheidung an Filteranlagen. Speichern lässt sich CO₂ in lebendiger Vegetation (z.B. Wald), in Böden oder toter Vegetation (z.B. Bio-kohle), geologisch (in Kavernen oder durch chemische Bindung in Tiefengestein), in Ozeanen (z.B. durch „Alkalisierung“) oder bautechnisch, durch „karbon-armen Beton“, durch Holzbau oder neue nachwachsende Baustoffe wie Bambus und Isolierfasern.

Alle diese Methoden erfordern mehr oder weniger Energie, Fläche und Geld. Sie unterscheiden sich darin, wie viel CO₂

sie binden können und für wie lange. Manche sind schon bewährt im Einsatz, andere erst in Pilotprojekten, und alle haben unterschiedliche positive und negative Nebenwirkungen und entsprechend kontroverse gesellschaftliche Akzeptanz* (s. CDR-Kasten links).

Das Umweltbundesamt setzt auf die klassischen, „landbasierten“ Methoden wie Aufforstung oder Moor-Renaturierung. Die britische Royal Society hält deren Potenzial für unzureichend, die Oxford-Gruppe fordert gar eine Vertausendfachung der „neuartigen“ Methoden wie etwa BECCS (Bio Energy with Carbon Capture and Storage): Biomasse liefert in Kraftwerken Strom und Wärme, das CO₂ wird im Schornstein ausgefiltert und im Boden chemisch gebunden. Das BMBF setzt auf einen Methodenmix, der ökologische, soziale und ökonomische Aspekte abwägt.

Klar ist, dass die finanzielle Hemmschwelle für CDR-Maßnahmen (wie für Vermeidung und Reduktion) sinken würde, wenn der CO₂-Preis steigt. Denn auch da klafft eine Lücke: In Deutschland soll er 2025 bei 55 Euro pro Tonne liegen; die verursachten Schäden schätzt das Umweltbundesamt dagegen auf 180 Euro – oder auf 640 Euro pro Tonne, wenn man nachfolgenden Generationen das gleiche Recht auf gutes Leben zugesteht wie unserer. Ein Lichtblick: Internationale Großkonzerne und Finanzinvestor*innen fördern schon Projekte für „neuartige“ CDR, auch Staatsgelder fließen in solche Zukunftstechnologien. Vielleicht kann es ja doch gelingen, neben bewährten Methoden eine starke zweite Säule zur Emissions-Rückgängigmachung aufzubauen.

Was können Einzelpersonen tun?

Als Individuum kann man sich politisch engagieren, im Privaten Emissionen vermeiden und reduzieren, wo es geht und wie man es sich leisten kann – nach den Mottos „sparen spart“ und „nicht alles, was richtig ist, muss sich rentieren“. Für die verbleibende Kompensation wäre dann die langfristig wirksame Alternative zu wählen. Also nicht etwa über Zertifikate, die Waldrodung verhindern. Die werden gerade stark kritisiert. Nicht nur, weil heute geschützte Wälder in ein paar Jahren trotzdem abgeholzt werden können, sondern weil die Rodungspläne obendrein oft Fake sind. Auch nicht über die günstigen Anbieter, die in Entwicklungsländern Energieeffizienz-Projekte fördern – denn dieses Potenzial ist irgendwann ausgereizt und setzt trotzdem Emissionen frei. Es gibt Kompensations-Angebote, die CDR durch Aufforstung leisten, durch Moor-Renaturierung oder gar durch Abscheidung aus der Luft und dauerhafte chemische Bindung im Tiefengestein. Die kosten natürlich mehr als beim Billiganbieter – aber sie waschen nicht nur das Gewissen rein, sondern auch die Luft. *ad*

Zum Steigen, Treten und Hooken

Wer braucht welchen Kletterschuh?



Ein altes friesisches Sprichwort besagt: „Ist der Schwimmer zu langsam, ist nicht die Badehose schuld!“ Ähnlich verhält es sich am Fels mit den Kletterschuhen. Wer allerdings den Einfluss der „Finken“ auf das Gelingen von Touren, Routen oder Bouldern völlig vernachlässigt, macht sich das Kletterleben unnötig schwer.

Text: **Martin Prechtl**
Illustrationen: **Georg Sojer**

Wie ist ein Kletterschuh aufgebaut?

- 1 Asymmetrie:** Je stärker die Krümmung der Schuhspitzen nach innen, desto mehr Druck auf den großen Zeh.
- 2 Zehenbox:** Je stärker die Krümmung der Zehenbox nach unten (Downturn), desto besser die Kraftübertragung auf die Zehen.
- 3 Fersenband:** Je straffer das Fersenband, desto stärker die Vorspannung, desto besser die Kraftübertragung auf die Zehen.
- 4 Zwischensohle:** Zwischen Fußbett und Gummisohle, zur Steuerung der Sensibilität und Kantenstabilität.
- 5 Randgummi:** Zum Schutz und für bessere seitliche Reibung.
- 6 Toepatch:** Gummierung oben auf der Zehenbox zum besseren Hooken mit den Zehen.

Welche Verschlusssysteme gibt es?

- ▶ **Schnürsenkel** (Laces) ermöglichen ein exaktes Anpassen des Kletterschuhs an den Fuß, besonders im Zehenbereich. Das Anziehen der Schuhe dauert allerdings länger.
- ▶ **Klettverschlüsse** (Velcros) sorgen für eine zuverlässige, wenn auch weniger exakte Fixierung. Die Kletterschuhe können damit schnell an- und ausgezogen werden: ein Vorteil in Mehrseillängen-Touren mit hohen Schwierigkeiten! So genannte Shoekeeper (elastische Schlaufen um den Knöchel) verhindern den Verlust.
- ▶ **Slipper** haben dehnbare Partien im Obermaterial. Sie ähneln einer Socke mit Klettersohle. Daraus ergibt sich ein flaches Profil am Fußrücken: Toehooks gelingen damit leichter.

Wie lassen sich die verschiedenen Kletterschuhmodelle voneinander unterscheiden?

Die Modellpaletten der Hersteller sind mittlerweile sehr umfangreich. Eine grobe Unterscheidung nach Verwendungszweck bietet zumindest erste Anhaltspunkte:

- ▶ Kletterschuhe für **Mehrseillängen-Touren** sollen bequem sein (Größe komfortabel wählen!), um bei langen Unternehmungen nicht für Schmerzen zu sorgen. Denn Schmerzen nerven. Sie schaden der Konzentration und Motivation. Langfristig können sich daraus auch chronische Beschwerden entwickeln wie z.B. eine Haglund-Ferse (mit krankhaft verändertem Fersenbein).
- ▶ Kletterschuhe für **Sportkletterrouten** ab ca. 6b aufwärts können ruhig eng ausfallen. Je nach Hersteller kommen dann Exemplare infrage, die gegenüber der gewohnten Schuhgröße mindestens eine Nummer kleiner ausfallen, so dass die Zehen oft deutlich aufgestellt werden müssen. Damit findet man mehr Halt auf kleinen Tritten und kann präziser ansteigen. Verglichen mit Mehrseillängen-Touren ist die Zeit überschaubar, die man in den engen Schuhen verbringt.
- ▶ Kletterschuhe fürs **Bouldern** können noch enger sein. Denn während man einzelne Züge und Sequenzen ausprobiert und einstudiert, verbringt man die Pausen am Boden. Das Aus- und Anziehen der Schuhe ist hier unproblematisch. Aber Boulderschuhe sind nicht zwangsläufig unbequem. Ihre Zwischensohlen sind nämlich weich und der Sohlenaufbau mehrteilig.

Sind weiche Sohlen besser als harte?

Für alle, denen viel Gefühl für die Felsoberfläche und die Form der Tritte wichtig ist, sind **weiche Sohlen** besser. Auch zum Reibungsklettern eignen sich Modelle mit weicher Sohle. Diese sind jedoch weniger stabil und erfordern mehr Kraft in der Fuß- bzw. Wadenmuskulatur.

Für alle, die nur sehr selten barfuß gehen und eine eher weniger trainierte Fuß- und Wadenmuskulatur haben,

sind **harte Sohlen** die bessere Wahl. Harte Sohlen erleichtern auch das Stehen in Fastrissen und auf sehr kleinen Leisten. Man ermüdet weniger schnell, wenn die Route ausdauerlastig wird!

Wer sich nicht entscheiden kann und nicht für jede Situation einen eigenen Kletterschuh anschaffen will, wählt am besten eine **mittelharte Sohle**.



ohne Asymmetrie



mit Asymmetrie



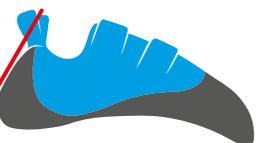
ohne Downturn



mit Downturn



keine Vorspannung



viel Vorspannung

Steil, Risse, Platten oder Indoor? Klettereien können sehr unterschiedlich sein. Für fast jeden Anspruch gibt es Kletterschuhe in der idealen Bauart.

Wie findet man den richtigen Kletterschuh?

Schuhe auswählen, die für die Art der Kletterei konstruiert sind, mit der man es vornehmlich zu tun hat:

- ▶ Kletterschuhe für den **Indoor-Bereich** haben einen robusten Sohlengummi, der an rauen Kunstharzoberflächen weniger schnell verschleißt.
- ▶ Wer sich für **Platten** im Granit ausrüsten will, greift zu eher bequemen Modellen mit einer weichen Sohle. Sie sorgen für mehr Reibung.
- ▶ Lange, leicht überhängende **Sportkletterrouten mit Microtritten** sind die Domäne von Kletterschuhen zum Schnüren mit eher mittelharter Sohle, markanter Vorspannung, deutlichem Downturn und asymmetrischem Leisten.
- ▶ Die steilen **Sinter** der Klettergebiete am Mittelmeer erfordern häufig das Ziehen mit Zehen oder Fersen. Eine aufwendige Gummierung des Obermaterials im Zehenbereich (Toepatches) sowie der Fersenpartie helfen hier weiter.
- ▶ Bei **Rissen** gilt tendenziell: Je breiter der Riss, desto härter die Sohle. In Offwidth-Rissen, wo das Verdrehen der Füße notwendig wird, machen hohe Kletterschuhe Sinn, sie schützen die Knöchel. Davon abgesehen kommt es bei der Schuhwahl aber auch darauf an, wie die Felsoberfläche in der Umgebung der Risse beschaffen ist (Profitips bietet der Youtube-Kanal der Wideboyz).
- ▶ Ist man sich über den Einsatzbereich im Klaren, geht es zur **Anprobe** in den Sportladen – am besten nicht zur Hauptgeschäftszeit. Es braucht Geduld und kompetente Beratung, denn die zahlreichen Hersteller orientieren sich – je nach Modell – an unterschiedlichen Fußformen und Leistenbreiten. Außerdem verwenden sie unterschiedliche Materialien, die sich mit der Zeit mehr oder weniger weiten.

„Ehrlos“, wer **Beratungsdiebstahl** begeht, indem zuerst die Serviceleistung des Fachpersonals in Anspruch genommen wird, um danach wegen ein paar Euro Ersparnis online zu bestellen!

Wer dagegen im Vorhinein das gewünschte Modell kennt und die passende Größe weiß, kann durchaus im Internet einkaufen. Dumm nur, wenn man zwei verschiedene große Füße hat und ein **Unpaar** benötigt! Wenige, sehr gute Händler oder aber der Hersteller EB helfen in solchen Fällen weiter. Ansonsten sucht man sich jemanden zum Tauschen, z.B. unter your-pair.com.

Wie pflegt man Kletterschuhe?

- ▶ Kante des Sohlengummis im Zehenbereich neuer Kletterschuhe mit feinem Schleifpapier abtragen (Ziel: Vermeidung des „Radiergummieffekts“)
- ▶ Maßnahmen gegen stinkende Kletterschuhe: Füße sauber halten, Lagerung außerhalb von Rucksäcken oder Taschen, regelmäßige Desinfektion, Einstreuen von Backpulver
- ▶ Bei starker Verschmutzung: Keine Waschmaschine, sondern Handwäsche mit warmer Seifenlauge und weicher Bürste, ausreichend lange trocknen lassen ohne direkte Sonneneinstrahlung oder Kontakt mit Heizkörper
- ▶ Zerknautschen beim Transport vermeiden
- ▶ Rechtzeitig wiederbesohlen lassen, bevor Löcher im Zehenbereich entstehen

Was kostet's?

- Einsteiger:** ca. 70 Euro
- Allround:** ca. 130 Euro
- High-End:** ca. 180 Euro



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

Elegant nach oben

Grundlagen Klettertechnik

Der Kopf hochrot, die Oberarme zum Platzen angespannt, der Fuß wird nach oben gewuchtet, rutscht unter erheblichem Gummiverlust auf den Tritt, verzweifeltes Weiterschnappen zum nächsten Griff – diese „Technik“ ist weder ökonomisch noch elegant. Gute Klettertechnik dagegen kommt auch nicht gänzlich ohne Krafteinsatz aus, aber hilft, maximal kraftsparend zu klettern.

Text: **Max Bolland**

Illustration: **Georg Sojer**

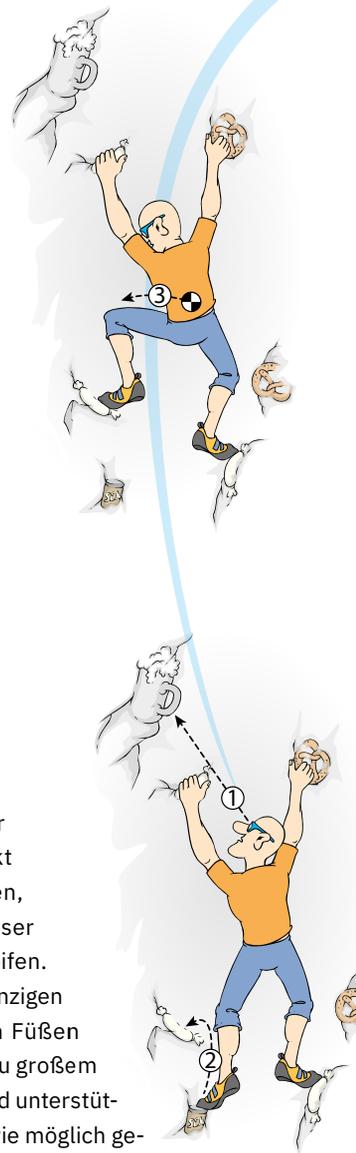
Als Zugang zur Klettertechnik kann, wie in anderen Sportarten, ein Technik-Leitbild dienen, das die Kletterbewegung beschreibt und auf unterschiedliche Situationen anpassbar ist. Dieses Leitbild unterteilt die Kletterbewegung (= Zyklus eines Weitergreifens) in drei Phasen: Vorbereitungs-, Haupt- und Stabilisierungsphase. Jeder Phase sind unterschiedliche Merkmale zugeordnet. In diesem Artikel werden diese vornehmlich für den Einsteiger- und Fortgeschrittenen-Bereich beschrieben.

Ziel der **Vorbereitungsphase (1-4)** ist es, die Füße so zu platzieren, dass der nächste Griff möglichst gut erreicht werden kann. Grundvoraussetzung ist eine vorausschauende Bewegungsplanung: Mit welcher Hand möchte man an welchen Griff greifen? Wo muss ich hintreten, um den Griff zu erreichen? Fokus und Blick (!) liegen auf den Füßen. Diese werden präzise gesetzt, das heißt, Tritte werden exakt, aufs erste Mal getroffen. Am besten wird mit der vorderen Spitze des Kletterschuhs getreten und Trittfläche und -größe optimal genutzt. Voraussetzung dafür ist das unbelastete Treten: Das Gewicht des Kletterers darf nicht auf dem Fuß liegen, den er weitersetzt. Dies kann durch Schwerpunktverschiebung auf das Standbein erfolgen, durch Stützen oder durch Platzieren des Fußes unter dem Körper. Während unten die Füße „arbeiten“, sollten der Oberkörper ruhig und die Arme lang bleiben – man spricht auch von „entkoppelt anlaufen“.

Tipps:

- ▶ Viele Sektionen bieten spezielle Kurse zur Klettertechnik an, in denen die Theorie vermittelt wird.
- ▶ Es ist hilfreich, Videoaufnahmen von sich beim Klettern zu analysieren.

In der **Hauptphase (5)** erfolgt der Zug an den nächsten Griff. Der Impuls für das Weitergreifen kommt nicht aus Fingern, Armen und Schultern, sondern aus Beinen und Hüfte. Hat man dies verinnerlicht, ist bereits viel gewonnen. Das Weitergreifen wird durch eine „Drüber-und-Rauf-Bewegung“ der Hüfte auf der Seite der Greifhand initiiert. Beispiel: Schwerpunkt deutlich über den rechten Tritt schieben, dann das Bein strecken und am Ende dieser Bewegung mit der rechten Hand weitergreifen. Wichtig: Der ganze Ablauf erfolgt in einer einzigen runden und flüssigen Bewegung von den Füßen über die Hüfte zur Hand. Der Hub kommt zu großem Teil aus den Beinen. Die Arme begleiten und unterstützen die Bewegung, bleiben dabei so lang wie möglich gestreckt. Die Greifhand wird erst gelöst, wenn sie an den nächsten Griff zieht. Dieser wird zielgerichtet und präzise aufs erste Mal gegriffen: Die Hand passt sich der Form des Griffes perfekt an und belastet diesen ideal. Typische, sehr kraftraubende Fehler in dieser Phase der Kletterbewegung sind: keine oder zu geringe Verschiebung der Hüfte, frühzeitiges Anbeugen der Arme, scheibenwischerartiges Suchen nach dem Zielgriff. Die beschriebene „Drüber-und-Rauf-Bewegung“ ist das Kernstück des Technikleitbilds für senkrechte Wandklettern und sollte ent-





Der Weg zum rettenden Bierhenkel kann in drei Hauptphasen gegliedert werden (siehe Text). Sauberes Treten, Verschieben des Schwerpunktes und das Arbeiten aus den Beinen führen zum Erfolg.

oder die Bewegung wird als eingedrehte Variante durchgeführt – die Grundidee, die Greifbewegung durch Impuls aus der Hüfte durchzuführen, bleibt aber die gleiche.

Ziel der **Stabilisierungsphase (6)** ist es, nach dem Greifen den Körper so zu positionieren, dass man eine stabile Position erreicht und dadurch die Spannung im Greifarm minimiert. Der Arm gibt nach, wird lang. In der Regel ist hier ein Verschieben des Körpers unter den „neuen“ Griff nötig, so dass die Gesamtposition stabil wird. Diese Phase des Entspannens und Nachlassens ist entscheidend für den Erfolg: Wer es beim Klettern nicht schafft, immer wieder Spannung und Kraftanstrengung zu reduzieren, wird sein Kraftpotenzial nie ausschöpfen. Eine gute Übung hierfür ist, nach jedem Weitergreifen die untere Haltehand zu lösen und auszusütteln. Wichtig: Die Stabilisierung soll nicht über Blockierkraft, sondern über Positionieren passieren!

Allgemeines: Fokus: Blick und Aufmerksamkeit auf das Richten, was man tut. Augen begleiten die Füße beim Treten, die Hände beim Greifen. Technikerwerb erfolgt unter idealen und stressfreien Bedingungen: Im Toprope oder Boulderbereich, im nicht ermüdeten Zustand, an geeigneten Routen üben. Fokus nur auf ein Element setzen, um sich nicht zu überfordern. Das Erlernen und spätere Automatisieren von Elementen der Klettertechnik gelingt einzig durch häufiges Wiederholen und Anwenden in zunehmend anspruchsvolleren Situationen. Ideal ist es, Videofeedback in sein Techniktraining einzubeziehen.

Variieren/Anpassen – Klettern ist nicht Reckturnen. Jede Stelle ist anders, die Neigung variiert, das Medium von Plastik bis zu den unterschiedlichen Gesteinsarten unterscheidet sich, die individuellen Merkmale, ob körperlich, mental oder konditionell, sind unterschiedlich. Das erfordert ein ständiges Anpassen der einzelnen Elemente des Technikleitbildes. Klettertechnik bleibt ein lebenslanger Lernprozess.



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

sprechend verinnerlicht werden: zum Beispiel beim Aufwärmen breitbeinig am Boden stehen und abwechselnd Hüfte über linkes und rechtes Bein schieben und leicht aufrichten. Gleiche Übung an der Wand stehend und vom Boden weg über einen Tritt schieben. Geneigte Routen ohne Hände (oder nur mit Daumen) klettern. Die Schwerpunktverschiebung über das „Drüber und Rauf“ funktioniert ideal bei maximal senkrechter Wandklettere. Wird das Gelände steiler und die Routen schwerer, wird das „Drüber und Rauf“ durch einen Hüftimpuls zur Wand hin ersetzt,

Schutz vor der Sonne

UV-Strahlung

Die Gefahr durch die UV-Strahlung im Sonnenlicht ist in den Bergen ohnehin hoch. Der Klimawandel verstärkt den Effekt. Ausreichender Sonnenschutz und richtige Tourenplanung sind daher noch wichtiger als bisher.

Text: **Jochen Bettzieche**

Creme, Kleidung, Brille: Sonnenschutz am Berg ist besonders wichtig, pro tausend Höhenmeter nimmt die Strahlung um etwa zehn Prozent zu.

Auch wenn strahlender Sonnenschein als optimales Wetter für eine Bergtour gilt, gesund ist das nicht. Jedenfalls nicht ohne angemessenen Schutz. Denn das Sonnenlicht enthält ultraviolette (UV) Strahlung, die Hautkrebs auslösen und die Augen schwer schädigen kann.

Durch den Klimawandel nimmt die Zahl der Sonnentage zu, damit steigt die Gefahr durch UV-Strahlung. Nach Angaben des Deutschen Wetterdienstes (DWD) lag die Zahl der Sonnenstunden im Jahr 2022 mehr als 30 Prozent höher als im langjährigen Mittel von 1961 bis 1990. Im Zeitraum von 1951 bis 2022 nahmen die sonnigen Phasen um 161,9 Stunden pro Jahr zu – ein langfristiger Trend. Mehr Sonnentage bedeuten mehr Zeit, in der UV-Strahlung ungehindert die Erdoberfläche erreichen kann.

Wird es dadurch ohne Schutz schon im Flachland gefährlich, ist es in den Bergen noch drastischer. „Aufgrund der Höhe, der klareren Luft und reflektierender Oberflächen wie hellem Sand oder Schnee ist der Effekt im Gebirge größer“, warnt Cornelia Baldermann vom Bundesamt für Strahlenschutz. Pro tausend Höhenmeter nimmt die Intensität der UV-Strahlung um zehn Prozent zu. Schnee und Eis reflektieren zusätzlich bis zu neunzig Prozent der Strahlung. Folglich steigt das Risiko von Haut- und Augenschäden. Je nach Struktur und Lage zur Sonne können übrigens auch Felsen UV-Strahlung zurückwerfen.

Einen Anhaltspunkt, wie strahlungsintensiv ein Tag wird, liefert der UV-Index (uv-index.de oder bfs.de/uv-index mit separater Region „Alpen“). Dieser Wert sollte zum Standardcheck vor einer Tour gehören – zu jeder Jahreszeit. Die Skala reicht von null bis elf+. Je höher der Index, desto stärker die Strahlung. „Bei Tagesspitzenwerten von eins und zwei, wie sie im Winter in Talagen auftreten, ist die Belastung so niedrig, dass keine Maßnahmen erforderlich sind“, erklärt Baldermann. „Ab einem Wert von drei ist Schutz erforderlich, ab acht absolut notwendig.“ ▶

Welchen Schutz bieten Bergsportbrillen?

Filterklasse	Lichtdurchlässigkeit	Einsatzbereich
0	80 % – 100 %	Für schlechtes Wetter und geringe Höhe
1	43 % – 80 %	Für wechselhafte Bedingungen und geringe Höhe
2	18 % – 43 %	Für Sonnentage und mittlere Lagen, bis ca. 2000 m Höhe
3	8 % – 18 %	Für intensive Strahlung, z. B. bei Schnee, bis ca. 3000 m Höhe
4	3 % – 8 %	Für besonders intensive Strahlung, z. B. auf Gletschern und über 3000 m Höhe. Nicht für den Straßenverkehr!

Diese Einteilung kann sich auf das sichtbare Licht beziehen („Abdunkelung“), aber auch auf das unsichtbare, aber besonders schädliche UV-Licht. Auf die wichtige UV-Schutzfunktion weist die Bezeichnung „UV 400“ hin.



**DEUTER
IS FOR
STAYING
FOCUSED**

#deuterforever



GUIDE 30
deuter.com

Kleidung mit UV-Schutz

Orientierung beim Kauf bietet der UV-Schutzfaktor UPF (Ultraviolet Protection Factor) für Textilien. Es existieren drei Standards: der Australisch-Neuseeländische (AS/NZS

4399:1996), der Europäische (EN 13758-1) und der UV-Standard 801. Die Internationale Prüfgemeinschaft für angewandten UV-Schutz empfiehlt für alle Arten von Bekleidung den strengsten UV-Standard 801. Denn während bei den anderen beiden nur ungedehnte, trockene Textilien im Neuzustand geprüft werden, wird beim Standard 801 auch am nassen, gedehnten Textil gemessen.

Jan Beringer, wissenschaftlicher Experte beim Prüfinstitut Hohenstein, das nach dem UV-Standard 801 testet, nennt einen weiteren

Regelmäßig zur Vorsorge

Nicht nur Sonnenbrände sind gefährlich, sondern generell schädigt UV-Strahlung auf ungeschützter Haut die Zellen und kann zu Hautkrebs führen. Ab 35 Jahren haben gesetzlich Krankenversicherte alle zwei Jahre Anspruch auf ein Screening ihrer Haut mit bloßem Auge. Die Kosten dieser Früherkennungsuntersuchung übernimmt die Krankenkasse. Speziellere Untersuchungen wie mit einem Auflichtmikroskop übernehmen nur manche Kassen im Rahmen ihrer freiwilligen Leistungen. Sinnvoll ist, vorab bei der Versicherung nachzufragen – oder die meist überschaubaren Zusatzkosten aus eigener Tasche zu zahlen.

Anhaltspunkt: „In der Regel weisen dunkle Farben einen guten, helle Farben dagegen einen schlechten UV-Schutz auf.“

Wichtig: An den Kopf denken. Kappen mit Schirm schützen Kopf und Augen, Hüte mit Krempe sind besser. Denn die werfen rundum zusätzlich Schatten, beispielsweise auf die Ohren.

Sonnenbrille

Bei den intensiven UV-Belastungen im Gebirge sollten Augen mit einer sehr guten Sonnenbrille geschützt werden, sagt BfS-Expertin Baldermann, „das heißt ausgewiesener und bewiesener UV-400-Schutz und eng am Gesicht anliegend.“ Denn die UV-Strahlung kann starke Entzündungen der Augen hervorrufen, aus der sich eine Hornhautentzündung entwickeln kann, erläutert Andrea Lietz-Partzsch, Sprecherin beim Berufsverband der Augenärzte Deutschlands. Auch die Augenlider gilt es zu schützen. Denn dort können sich bei immer wiederkehrender starker Sonnenlichtexposition bösartige Hauttumore wie Basaliome bilden. „Basaliome müssen häufig großflächig herausoperiert werden“, beschreibt die Augenärztin die übliche Therapie. Wichtig ist laut Lietz-Partzsch zudem ein guter Sitz des Gestells mit breiten Bügeln, damit seitlich nicht so viel Licht hereinkommt. „Die Seitenorientierung sollte aber nicht eingeschränkt sein, insbesondere, wenn es links und rechts steil runtergeht“, warnt sie. Angesichts der Komplexität des Themas und um einen guten wirksamen Lichtschutz zu haben, sollte man sich im Optik-Fachhandel beraten lassen.

Sonnencreme

Sonnencreme schützt die Stellen der Haut, die nicht durch Textilien bedeckt sind. „Im Gebirge empfiehlt sich aufgrund der dort erhöhten UV-Strahlungsintensität ein entsprechend hoher bis sehr hoher Lichtschutzfaktor“, sagt die Strahlenschutzfachfrau Baldermann. Der Lichtschutzfaktor (LSF oder auch SPF) gibt an, wie viel Mal länger sich ein Mensch dem Sonnenlicht aussetzen kann, ohne Sonnenbrand zu bekommen, als ohne Sonnencreme. Trotzdem sollte man diese Zeiten nicht ausreizen, sondern spätestens nach rund zwei Drittel der errechneten Schutzzeit raus aus der Sonne, empfehlen die Expert*innen der Stiftung Warentest: „Selbst Nachcremen kann die Schutzwirkung nicht intensivieren oder die einmal errechnete Schutzzeit gar verlängern. Die Haut braucht eine Pause von der Sonne.“

Die Stiftung Warentest untersucht regelmäßig Sonnencremes, sowohl auf ihre Wirksamkeit als auch auf vorhandene Schadstoffe. Hohen Schutz bieten nur Lichtschutzfaktoren ab 30, empfindliche Kinderhaut sollte am besten mit 50 plus eingecremt werden. Auch Erwachsene fahren mit diesem Lichtschutzfaktor am besten. Lippen sind empfindlicher als die restliche Haut. Hier gilt erst recht: Je höher der Schutz, desto besser. Auch ist ein Blick auf mögliche Schadstoffe sinnvoll. Denn einen Teil des aufgetragenen Schutzes verschlucken Menschen im Laufe des Tages.

Tourenplanung

„Der beste Selbstschutz ist, von elf bis 16 Uhr nicht in der Sonne zu sein“, empfiehlt der Münchener Dermatologe Christoph Liebich. Wer auf Mehrtagestouren mit langen Etappen unterwegs ist oder hoch hinaus will und entsprechend lang bergauf und bergab unterwegs ist, wird um eine hohe Menge UV-Strahlung nicht herumkommen. Bei durchschnittlichen Tagestouren sind die frühen Morgenstunden oder bei stabilem Wetter der späte Nachmittag empfehlenswert, selbstverständlich auch dann mit ausreichend Sonnenschutz.

Bei geschlossener Wolkendecke ist der UV-Index niedrig. Leichte Bewölkung verringert den UV-Index kaum, und auch Schatten schützt nur bedingt. Wie gut, hängt laut Cornelia Baldermann vom BfS von verschiedenen Faktoren ab: „In Bezug auf schattige Wege im Bergwald sind das die Größe und Dichte der Baumkronen sowie der Stand der Sonne.“ Bäume mit dichten, großflächigen Kronen verringern die Intensität der Strahlung um etwa zwanzig Prozent.



Jochen Bettzieche ist Wirtschafts- und Wissenschaftsjournalist. Eines seiner Fokusthemen ist der Klimawandel, der bis zum Thema UV-Schutz durchschlägt.

DIE BESTIE GLETSCHER?

WORTSCHATZ



Ogiven

Ogiven sind die Jahresringe der Gletscher. Die Bögen, die sich quer zur Fließrichtung ausbilden, entstehen unterhalb von Gletscherbrüchen. In diesen entsteht die Hell-Dunkel-Musterung, das Eis nimmt durch Schutt und Staub im Sommer eine andere Farbe an als im Winter. Diese Abbruchkanten sind die Voraussetzung, dass Ogiven überhaupt entstehen können.

GOOD MORNING, SUNSHINE!

Endlich wieder mehr Sonne! Für viele bedeutet das auch wieder mehr Zeit draußen. Zum Beispiel für die Bienen, langsam, aber sicher kommen die nämlich wieder aus der Winterpause. Da klingelt etwas? Ganz genau, da gab es doch mal ein Volksbegehren zum Schutz der Bienen. Was daraus geworden ist, weiß Janina, sie hat mit einer echten Honigkönigin gesprochen.

Sonne heißt aber auch Wärme und die, das wissen wir alle, ist gerade der größte Feind für unsere Gletscher. Solveig erzählt euch, was es mit den Mythen rund um den wohl am besten erforschten Gletscher der Alpen, den Vernagtferner in den Ötztaler Alpen, auf sich hat. Der liegt auf über 2700 Metern und wenn ihr euch jetzt fragt, wie ihr so weit hoch kommt, dann lest euch unbedingt Jakobs Erfahrungsbericht über seinen Hochtourenkurs im Adamello-Gebirge durch. Dass Bergwissen vor Ort vermittelt wird, macht schon Sinn, aber geht das auch online? Corona hat gezeigt, dass sich Schulen umstellen können, wie sieht es mit Schulungsangeboten für Bergfreund*innen aus? Niko hat das gecheckt.

Viel Spaß in der Sonne
und beim Lesen,



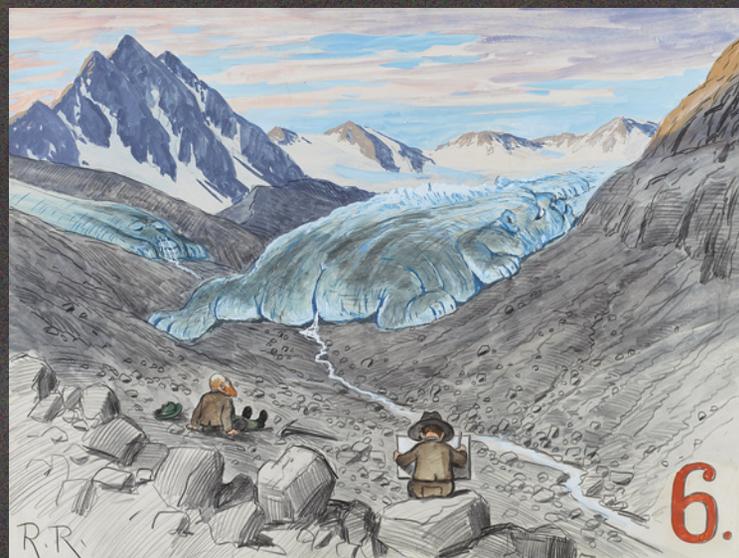
Franzi

Titelbild: Der Taschachferner in den Ötztaler Alpen in schwarz-weißer Pracht.

© Solveig Eichner



Der Glaziologe Sebastian Finsterwalder beobachtet den Vernagtferner 1911 erst mit dem Fernrohr, dann kitzelt er ihn an der Nase. Die Gletscherbestie stößt daraufhin vor und verschlingt ihn, als sie an Kraft verliert spuckt sie den Wissenschaftler aus und zieht sich beleidigt zurück. Der Bergmaler Reschreiter dokumentiert im Vordergrund ungerührt.
© Archiv des ÖAV



MYTHOS GLETSCHER

WER IST HIER DIE BESTIE?

Von der Bedrohung zum gefährdeten Tourismus-Hotspot: Die Beziehung zwischen Mensch und Gletscher ist seit jeher dynamisch.

SOLVEIG EICHNER

Kaum zu erkennen ist die kleine Gletscherhöhle am Tor des Vernagtferners: von außen eigentlich nur ein schlammiges Loch neben einem Gletscherbach, der sich seinen Weg ins Tal bahnt. Um einen guten Blick erhaschen zu können, muss ich etwas tiefer hineinkraxeln – ein eisiger Hohlraum tut sich vor mir auf, einzelne Lichtstrahlen fallen durch das löchrige Dach und tauchen alles in ein silbrig-türkises Leuchten. Einzelne Eiskristalle, die verstreut herumliegen, schimmern gläsern

und reflektieren die Sonne, die Wände sind wie poliert. Ein verstecktes Reich im Eis.

Kristallpaläste und ihre Bewohner*innen – Diese Assoziation hatte offensichtlich nicht nur ich. Eine ganze Reihe von Mythen und Sagen erzählen von Damen und Göttinnen, die – in den Vorstellungen der Alpenbewohner*innen seit 4000 bis 5000 Jahren – meist im Reich der höchsten Alpenregionen in Kristallpalästen leben. In den Öztaler Alpen sind es in den Erzählungen meist drei Frauen:

Das Trio verfügt über gutes Wissen im Umgang mit Kräutern, Käse und Gesundheit. Sie schützen die Tierwelt, können aber auch strafen, wenn die Menschen ihre Regeln nicht beachten. Die Tatsache, dass es sich in den Sagen um Frauen handelt, stammt wohl aus der matriarchal geprägten Zeit der Alpen. Diese mächtige Zeit der Frauen und Mütter endete vermutlich um 2000 vor Christus. Gipfel sind nach ihnen benannt, wie zum Beispiel die „Hohe Wilde“, die „Weiße Frau“ oder der „Annakogel“.

„**Der Ferner kommt!**“ – Im Mittelalter erklärte das Christentum vorherige Glaubensrichtungen zum Irrglauben und Naturkräfte wurden zum Symbol des Bösen. Die Berge wurden zum verfluchten Gebirge und Gletscher galten in vielen ländlichen Regionen der Alpen als eisiges Gegenstück der Hölle, das Menschen für ihre Sünden bestraft.

Die ungeheure Kraft sowie das Wachsen und Zurückweichen der Gletscher führte in den Alpen häufig zu Katastrophen, die Menschenleben kosteten und Almen und Ortschaften zerstörten. So kam es auch am Vernagtferner immer wieder zu Überschwemmungen. Über ein ausgeklügeltes Warnsystem und Boten, die die Bevölkerung informierten, konnten sich die meisten Menschen nach den Rufen „Der Ferner kommt!“ in Sicherheit bringen.

Gletschervorstoß durch Bannworte – Im Jahr 1678 brach am Vernagtferner erneut der vom Gletscher zurückgehaltene Stausee. Die

Schäden reichten diesmal bis Innsbruck, die Folgen waren Ernteausfall und Hungersnot. Es begann die Suche nach einem Schuldigen: Ein junger Zillertaler wurde festgenommen und in Meran hingerichtet. Die Anklage im „Wettermacher- und Hexenprozess“ von 1679 lautete: „Herbeizaubern von Unwettern und Wachsen des Gletschers durch Bannworte“. Gebete und gute Taten sollten vor weiteren Gletscherkatastrophen schützen. Auch in Mittelberg im Pitztal zogen die Menschen bis 1926 in Scharen an den Gletscher, um an der ins Eis gehauenen Predigt Kanzel an Bittprozessionen teilzunehmen. Heutzutage weiß man, dass sich die Vorstöße auf die kleine Eiszeit zurückführen lassen.

Abenteuerspielplatz Gletscher – Wer hätte gedacht, dass die Menschen der Alpen noch einmal Freundschaft mit den zäh fließenden Eismassen schließen würden? Daran sind Alpinismus und Skitourismus nicht

ganz unschuldig, sie geben vielen Alpenregionen ein finanzielles Standbein. Der Mensch hat die Gletscher erobert und in manchen Gletscherskigebieten kann so bis weit in den Sommer Ski gefahren werden. Es gibt Aussichtsplattformen und Gletscherschnuppern für alle, die ein Bergbahnticket erstehen.

Das große Tropfen – Draußen nimmt mich die Wärme des Sonnenlichts gnädig in Empfang. Um mich herum tropft alles: die Wände, die Zapfen, die Eisreste unter meinen Füßen. Die Gletscherschmelze ist Indikator der Erderwärmung. In rund vierzig Jahren wird laut Bayerischer Akademie der Wissenschaften ein Großteil des Vernagtferners verschwunden sein. Das letzte Kapitel der Beziehung Mensch und Gletscher ist aufgeschlagen. Stellt sich die Frage, wer hier eigentlich die Bestie ist? 

Quellen: Mythos Gletscher, Hans Haid, Solveig Eichner

ADAMELLOGLETSCHER

TOUR IM KATASTROPHENGEBIET

In einem Gletscherkurs lernt man das Tourengehen im Eis. Doch der Aufenthalt in den italienischen Alpen lehrt auch anderes.

JAKOB NEUMANN

Knochen. Überall Knochen. Hier ein Teil einer Wirbelsäule, dort ein Oberschenkelstück. Dazwischen immer wieder Knochenfragmente, die schon so lange hier liegen, dass sie beinahe hölzern wirken. Unweit der Hütte Rifugio ai Cadutti dell'Adamello verlief im Ersten Weltkrieg die Front zwischen Österreich und Italien. Noch heute erinnert Stacheldraht und noch mehr dessen rostige Spur auf dem Fels an das Gemetzel, das hier vor mehr als hundert Jahren stattgefunden haben muss. Im Eis des Gletschers, deswegen sind wir eigentlich hier, liegen auch immer wieder Patronen. Geborstene – und auch solche, deren Ladung nicht gezündet hat.

Doch wir sind nicht gekommen, um Fundstücke vergangener Schlachten zu sammeln. Wir sind wegen des ewigen Eises hier. Dem vermeintlich ewigen Eis, denn während der vier Tage, die wir am und auf dem Gletscher verbrachten, fiel selbst nachts die Temperatur nicht unter zehn Grad. Für uns Hochtour-Aspirant*innen war das angenehm, der Gletscher verliert durch solche Hitzeperioden jedes Jahr an Mächtigkeit und Länge.

Ein Hochtourenkurs kommt üblicherweise nicht ohne Übungen im Firn aus, der im Juli normalerweise noch vorhanden ist. Nicht so dieses Jahr: Es gab auf dem Gletscher nur

noch Blankeis, hier zeigt sich die Klimakatastrophe. Unsere Gruppe schickte sich unterdessen an, das Gelernte bei einer Tour auf den Monte Adamello zu beweisen. Ein langer Aufstieg führte uns über den Gletscher mit seinen unzähligen Spalten. Höhepunkt der Tour war der 3554 Meter hohe Adamello. Der Gletscher beim Rückweg war nicht mehr der Gletscher des Aufstiegs: Das Eis des Vormittags hatte sich in eine Pfützenlandschaft verwandelt. Die Sonne und die hohen Temperaturen fordern ihren Tribut.

Die Knochen, die der Gletscher freigibt, stammen übrigens nicht von den jungen Menschen, die sich damals über den Haufen geschossen haben. Vielmehr sind es die Reste der Maultiere, die die Ausrüstung der Soldaten auf 3000 Meter tragen mussten – und dann gegessen wurden. 

Alpinausbildung auf dem Adamellogletscher. Geschichtsstunden gab's gratis dazu.
 Jakob Neumann



LERNEN AUS DEM MIXER

Heute kaum noch vorstellbar: Vor März 2020 benutzten Videotelefonie quasi nur Schüler*innen im Austauschjahr und der Begriff „Zoomen“ war reserviert fürs Fotografieren. Auch E-Learning-Plattformen wie Moodle fanden bei Universitäten und Schulen eher sporadisch Verwendung; aufgezeichnete Vorlesungen gab es, zumindest in Deutschland, kaum. Und heute? Da beschäftigt sich der Alpenverein in seinem Ausbildungskonzept mit dem Thema Blended Learning. Was ist da passiert?

NIKO LINDLAR

Wir haben bei Lukas Amm, dem Verantwortlichen für Blended Learning in der Bundesgeschäftsstelle der JDAV, nachgefragt, was das überhaupt ist.

*„Im Prinzip ist **Blended Learning** die ‚gemixte‘ Kombination aus analogem Lernen und interaktiven Onlineangeboten. Dabei ergänzt das digitale Lernen z.B. einen analogen Kurs.“*

Digitales Lernen auf E-Learning-Plattformen soll also unter anderem die Kursvorbereitung unterstützen oder eine Möglichkeit bieten, Gelerntes noch einmal zu wiederholen, nachzuschlagen oder zu vertiefen. Lukas kann sich beispielsweise vorstellen, dass Fortbildungen für Jugendleiter*innen durch eine solche digitalunterstützte Vorbereitung entzerrt werden könnten und man während des Kurses mehr Zeit für Diskussionen und das Draußensein hat.

Bei den digitalen Angeboten soll das klassische Nachlesen in einem Heft oder Online-Artikeln medial aufgelockert werden: „Gamification“ ist ein Schlagwort aus der Szene: Diese „Spielifizierung“ steht dafür, dass Lerninhalte digital und nach Art von Computerspielen aufgearbeitet werden; so wird spielerisches Erlernen auch am Computer ermöglicht. Mit modernen Medien können auch große Informationsmengen leichter verdaulich aufgearbeitet und aufgelockert werden, denn – Hand aufs Herz – wer liest heutzutage noch ein ganzes „Zum Thema“-Heft von vorne bis hinten durch?

Auch die Landesverbände experimentieren mit der digitalen Ergänzung ihrer Kurse: Im vergangenen Jahr fanden vier Online-Updates der JDAV Baden-Württemberg statt. In diesen ein- bis zweistündigen Veranstaltungen

fassten Teams der JDAV die Basics der Spielarten „Sportklettern“, „Mountainbiken“, „Hochtouren“ und „Winter/Lawine“ zusammen und berichteten über aktuelle Neuerungen. Die aufgezeichneten Updates könnt ihr euch online anschauen, dort gibt es auch umfangreiche Materialsammlungen zu den Themen.

Während der Corona-Pandemie suchten auch andere Landesverbände und der Bundesverband verstärkt nach digitalen Lösungen: So gab es eine vom Landesverband Nord initiierte und mit dem Landesverband Baden-Württemberg vervollständigte

Spielesammlung für digitale Jugendgruppen-Stunden. Das Bundeslehrteam versuchte sich an einer teildigitalisierten Grundausbildung – mit großem Erfolg: Das Konzept, einen Teil der Inhalte digital zu erarbeiten und dann den Rest der Schulung draußen unterwegs zu sein, kam bei den Teilnehmenden gut an! Fragt man Lukas, dann könnte so in etwa auch das Blended-Learning-Angebot der JDAV Einzug in die Grundausbildungen, Fortbildungen und Aufbaumodule finden. Der DAV nutzt digitale Angebote schon bei verschiedenen Kursen, wie zum Beispiel bei der Mountainbike-Ausbildung.

„Gemixtes“ Lernen, das Beste aus analoger und digitaler Welt vereint.
© Adobe Stock/hilda

Klar ist, dass solche digitalen Angebote niemals echte Schulungen ersetzen, sondern immer nur ergänzen können. Aber wann ist überhaupt mit den ersten Blended-Learning-Lernpfaden der JDAV zu rechnen? Zum Redaktionsschluss im März 2023 waren die ersten Lernpfade schon zu etwa 90 Prozent fertiggestellt – ihr könnt also schon bald selbst digital bei der JDAV lernen! 📖



Blended-Learning-Angebote der JDAV:
jdav.de/39270

WAS GEHT BEI DEN BIENEN?

Mit 1,7 Millionen Unterschriften gab es 2019 das bislang erfolgreichste Volksbegehren in Bayern. Dabei ging es um den Schutz der Artenvielfalt und somit auch um den der Bienen. Was tut sich seitdem? Was hilft den Bienen wirklich? Was macht die Jugendbildungsstätte Hindelang und was könnt ihr zu Hause für die Bienen tun? **JANINA STILPER** hat mit der Bayerischen Honigkönigin Dr. Victoria Seeburger gesprochen.

Was macht man als Honigkönigin?

Als Honigkönigin vertrete ich die Imker*innen und die Bienen und deren Honig. Ich besuche Messen oder Märkte und versuche, eine Brücke zwischen den Imker*innen und den Menschen herzustellen, die Honig kaufen.

Wie geht's den Bienen in Bayern?

Den Honigbienen geht's gut, für die Wildbienen wird ja gerade einiges getan.

2019 startete das Volksbegehren „Rettet die Bienen“ – was ist seitdem passiert?

Inzwischen kontrolliert ein Kreis aus über hundert Berater*innen jährlich, dass die Bayerische Staatsregierung die vereinbarten Ziele einhält. 2022 wurden die zunehmenden Streuobstwiesen und die Förderung der Blühstreifen und Grünen Bänder positiv bewertet. Schleppend verläuft dagegen die Entwicklung im Ökolandbau. Bis 2025 sollen 20 Prozent der 15.000 Hektar der staatlich verpachteten Flächen ökologisch bewirtschaftet werden, aktuell erfüllen aber nur 1000 Hektar diese Anforderung. Und auch die „Späte Mahd“ enttäuscht: Schon 2020 hätten zehn Prozent der Landesflächen so gemäht werden sollen, aber aktuell sind es nur sieben Prozent.

Ziehen andere Bundesländer nach?

In Baden-Württemberg und Niedersachsen gab es ähnliche Volksbegehren zur Artenvielfalt und damit neue Gesetze. In Brandenburg und Nordrhein-Westfalen scheiterte der Gesetzesentwurf leider.

Warum ist der Schutz der Bienen so wichtig?

Bienen bestäuben 75 Prozent unserer Nutzpflanzen in Europa. Sie tragen damit zu einer großen Artenvielfalt bei. Und das führt dazu, dass es viele verschiedene Insekten gibt, die wiederum Futter für Vögel sind. Bienen spielen also eine große Rolle für das Gleichgewicht im Ökosystem.

Die Jugendbildungsstätte Hindelang pflegt einen Kräutergarten und hat eine Wildbienennistwand aus Lehm auf das Dach gebaut – hilft das?

Ja, aber man sollte auch wissen, welche Bienen da fliegen. Zwei Drittel aller Wildbienen sind bodennistend und ziehen somit nicht in Nistwände ein. Teilweise gibt es auch Wildbienen, die nur eine bestimmte Pflanzenart bestäuben. Diese sollte dann auch in der Nähe wachsen, ansonsten sterben die Bienen. Anders als bei Honigbienen beträgt der Flugradius bei Wildbienen auch nur hundert Meter – das heißt, passende Nahrung und Nistmaterial sollte es möglichst in diesem Umkreis geben. 🐝

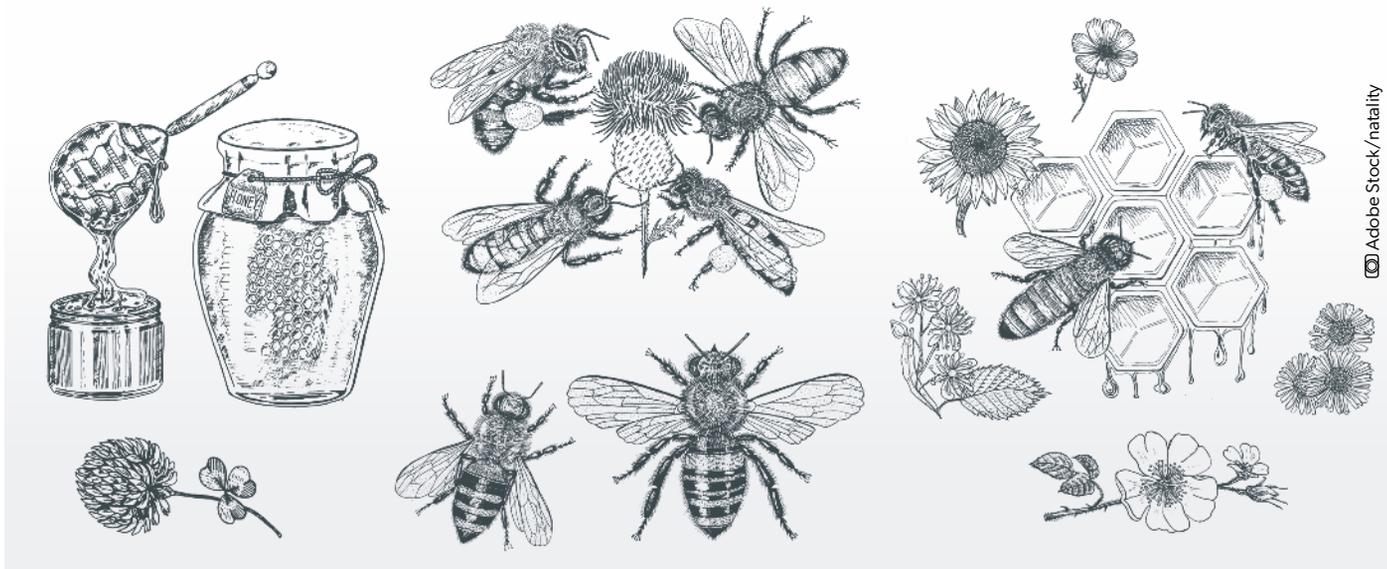


Dr. Victoria Seeburger ist Bayerische Honigkönigin und schrieb auch ihre Doktorarbeit über Bienen.

© Landesverband Bayerischer Imker

WAS TUT BIENEN GUT?

- > Im Garten wenig mähen, Totholz liegen lassen
- > Pflanzen anbauen, die früh und spät blühen, z.B. Saalweide, Sonnenblumen, Haselsträucher oder Kräuter
- > Honig bei lokalen Imker*innen kaufen – dadurch werden regionale Landwirtschaft und Artenvielfalt unterstützt



© Adobe Stock/natality

MEIN BERG MOMENT



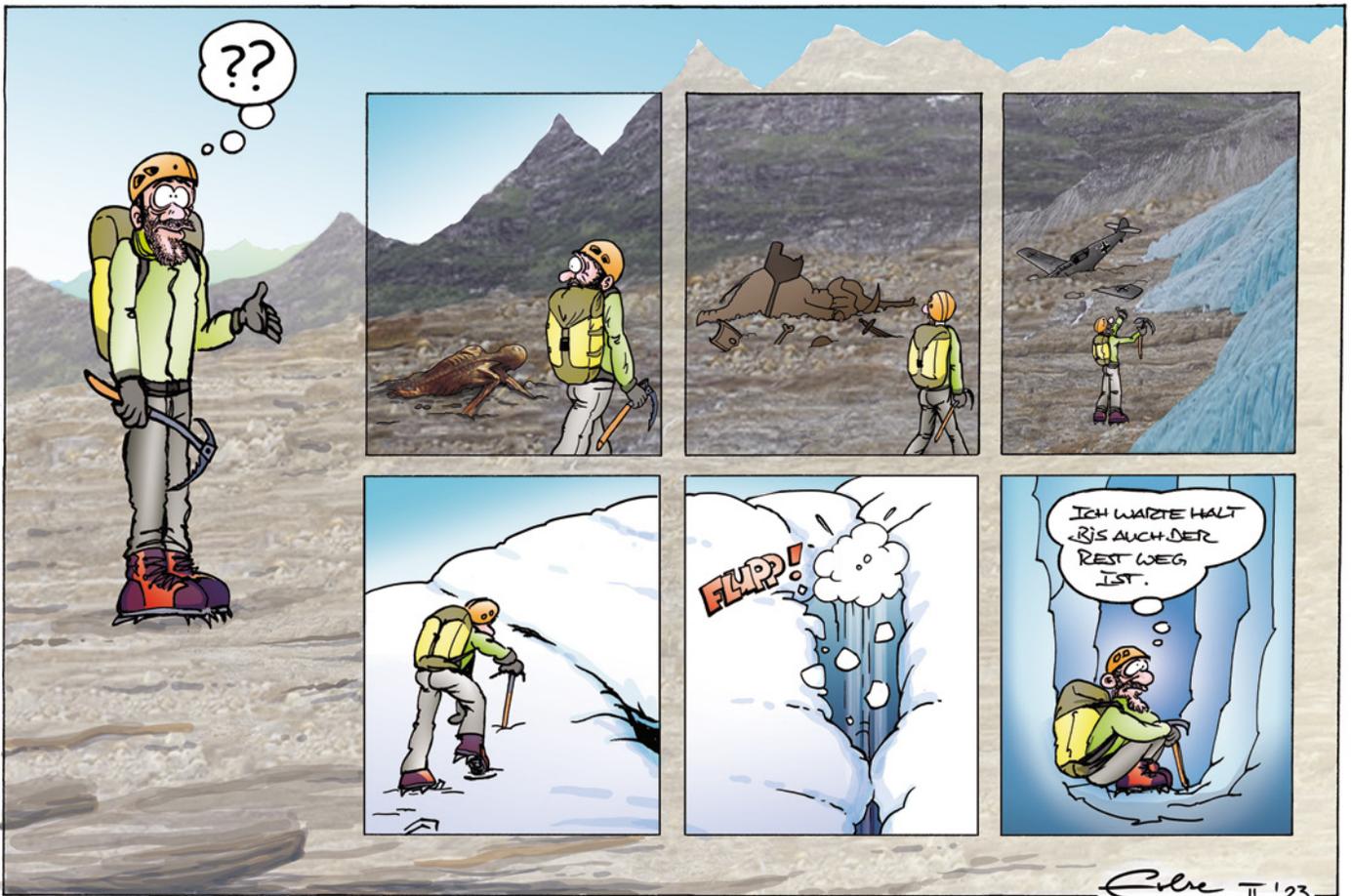
Unterhalb der Weißseespitze gelang Michael Ciazynski dieses Foto: mitten auf dem Eis, voller Energie, bei bestem Wetter, super gerüstet. Der Gletscher wird zum Abenteuerspielplatz. Damit er auch für die nächste Tour bestens gewappnet ist, spendiert der JDAV-Partner Globetrotter für dieses tolle Foto einen Ausrüstungsgutschein im Wert von 100 Euro.



Attacke! Wer nach einem Gletscherkurs seine Ausrüstung voll im Griff hat, kann auch einen solchen Sprung im ewigen Eis wagen.

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

GLETSCHER ...





Ob die Dose außen lustig angemalt ist oder nicht, ist den Insekten egal. Aber auf dem Balkon oder im Garten sieht es schön aus.
 © Stephanie Berger/landkind.blog

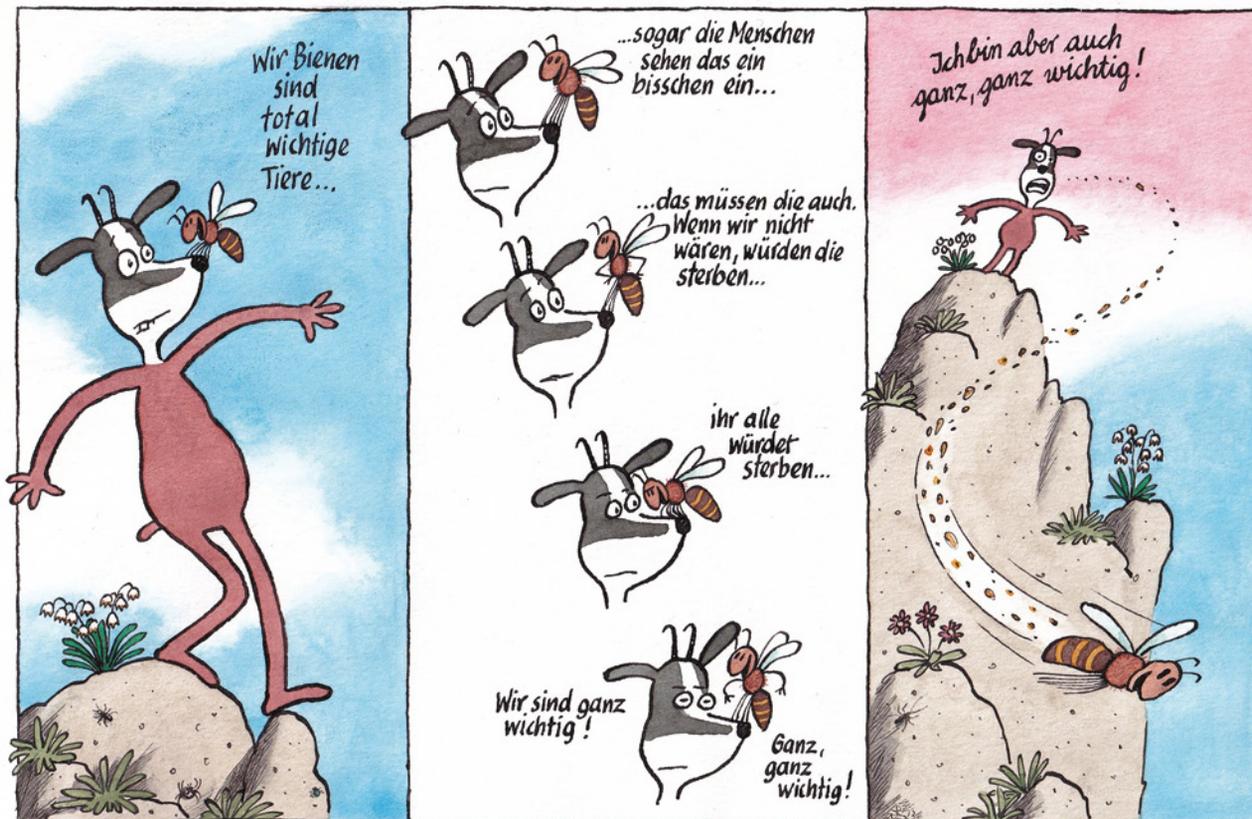
EIN HOTEL FÜR BIENEN

Wenn du Wildbienen ein Zuhause geben möchtest, kannst du ihnen ein sogenanntes Insektenhotel bauen. Dafür brauchst du nicht viel und es geht auch sehr einfach. Es gab letztes Ananas aus der Dose? Dann reinige die Dose mit Wasser und bewahre sie gut auf. Daraus kannst du eine Insektenherberge basteln. Am besten drückst du in den Boden noch einige Löcher und schleifst den scharfen Rand etwas ab.

Da viele Wildbienen ihre Eier in Gängen ablegen, sollte das Hotel ihnen diese bieten. Mit Bambusröhren, Schilfhalmern oder hohlen Holunderzweigen hast du die passende Einrichtung parat – sofern sie trocken sind und den richtigen Innendurchmesser haben. Zwei bis neun Millimeter sind ideal. Kürze die Röhren sauber mit einer Säge auf die Länge der Dose und schleife die Enden vorsichtig mit Schmirgelpapier ab, damit sich die Tiere später nicht verletzen. Stecke nun so viele Röhrchen in die Dose, bis sie von alleine darin halten. Wind- und regengeschützt mit der Öffnung nach vorn an einem warmen Ort aufhängen – fertig. **DER**

GÄMSCHEN KLEIN

© Sebastian Schrank



Posteingang

DAV Panorama 2/2023, S. 65

Menschheitsaufgabe – Die Leserbriefe in der letzten Ausgabe könnten den Eindruck erwecken, dass eine Mehrheit der Leser*innen nichts von den Artikeln über Nachhaltigkeit hält. Ob das so ist, weiß ich nicht. Ich möchte aber für mich persönlich anmerken, dass ich gerade die Artikel über Nachhaltigkeit mit Gewinn lese. Ich glaube, es gibt nicht viele Vereine und Organisationen, die sich das Ziel gesetzt haben, bis 2030 klimaneutral zu werden, und dafür auch einen Fahrplan haben. Das finde ich vorbildlich. Angesichts der drohenden Klimakatastrophe scheint mir das eine vordringliche Aufgabe jedes Vereins und jeder Firma zu sein. Daher würde ich mich eher wundern, wenn das Thema immer noch keine Rolle spielte. Nachhaltigkeit und Klimaschutz sind m.E. keine Zeitgeisterscheinung, sondern eine Menschheitsaufgabe, zu der sich alle Staaten aufgrund gesicherter wissenschaftlicher Erkenntnisse verpflichtet haben. Macht weiter so!

K. Damm-Wagenitz

Willkommen in der Realität

– Seit den frühen 1990er Jahren herrscht wissenschaftlicher Konsens zum menschengemachten Klimawandel. Weltweit versuchen Regierungen, Firmen und viele Organisationen ihren Beitrag zur Limitierung der Erderwärmung zu leisten. Das Thema ist also durchaus im Mainstream angekommen und definitiv kein strittiges Nischenthema mehr. Für den Bergsport haben die ersten spürbaren Folgen des Klimawandels starke Auswirkungen: Es waren 12 Winter in Folge zu trocken, die Folgen sind Wasserprobleme bei Hütten und beschleunigtes Gletschersterben. Wintersport in vielen Gebieten ist nur mit künstlicher Beschneigung möglich. Die Permafrostgrenze verschiebt sich, als Folge werden Wege gefährlich oder unbenutzbar. Der Alpenverein hat also mehr als

genug Gründe, das Jahrhundertthema Klimaschutz aufzugreifen. Zu seinen klassischen Aufgaben gehört die Aus- und Fortbildung der Mitglieder – auch zu alpinen Gefahren, Bergwetter und Lawnenkunde. Viele dieser Themen werden durch den Klimawandel verändert und verschärft. Die Ausbildung muss also angepasst werden. Auch Informationen zu den Hintergründen und nötige Anpassungen z.B. im Hütten- und Wegebau, bei der Nachhaltigkeit oder Emissionsminderung sind wichtig. Bei objektiver Betrachtung sind die Aktivitäten des Alpenvereins in Bezug auf den Klimawandel deutlich konservativ.

gesucht/gefunden



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

Es wird versucht, den bekannten „Status quo“ der letzten Dekaden möglichst (lange) zu erhalten. Wer hierbei grüne politische Umerziehung wittert, hat Grundlegendes nicht verstanden und sollte eventuell doch mal den einen oder anderen Artikel zum Klimawandel lesen!

M. Glück

Unangemessen

– Ich bin erst seit Kurzem Mitglied im DAV und habe erstmals das Leserforum gelesen. Bemerkenswert ist für mich die Bandbreite der Meinungen, die in DAV Panorama in ihrer verständlichen Widersprüchlichkeit publiziert wird. Trotzdem halte ich die Kritik an einer „grün-lastigen Belehrungsidiologie“ für völlig unangemessen. Unsere Umwelt, auch in der Alpenregion, verzeiht keine (weiteren) Versäumnisse. Ich fühle mich nicht belehrt, sondern eher in meinen Befürchtungen und Ängsten bestätigt!

P. Kubetzek

Panorama digital beziehen

DAV Panorama 2/2023, Eigenanzeige S. 24

Lang lebe analog – Bitte lasst es nicht so weit kommen! Bei allem Verständnis für den Ressourcenschutz ist Holz/Papier ein nachwachsender Rohstoff, der hervorragend zu recyceln ist. Aufforstung ist ein wunderbares agrarpolitisches Lenkungsmittel. Spart also bitte nicht am Papier! Wichtiger für mich persönlich ist aber ein anderer Punkt. Auch wenn ich inzwischen das Hütten- und Wegesystem des DAV nur noch eingeschränkt nutzen kann, ist mir die Mitgliedschaft im DAV sehr wichtig. Ein entscheidender Punkt ist dabei auch Panorama. Freunden habe ich einmal gesagt: „Allein die Lektüre von Panorama rechtfertigt den Mitgliedsbeitrag.“ Es ist für mich Erholung pur, dieses „Bündel Papier“ zu nehmen, mich in den Garten, Hof oder vor den Kaminofen zu setzen und zu stöbern. Wenn's denn sein muss, macht einen Beitragszusatz „Panorama analog“ von 10 Euro. Den bin ich dann gerne bereit zu zahlen, wenn's hilft, ein bisschen Lesekultur zu bewahren. Übrigens: Im Sommer 2022 war Panorama ganz analog zehn Tage mit Rucksack und Zelt in den Rocky Mountains ein unterhaltsamer Begleiter. Auf ein langes analoges Leben von Panorama.

H. Wolf

Klimaschutz-Themen

DAV Panorama 2/2023, div.

Vorbildfunktion – Ich finde es toll, dass ihr Klimaschutz und Nachhaltigkeit so viel Raum gebt, denn ohne Klimaschutz wird sich insbesondere der empfindliche Alpenraum massiv verändern, besser gesagt er tut es schon. Wir als DAV haben erst recht die Aufgabe, die sensible Natur zu bewahren und nach Lösungen zu schauen, wie wir das Erleben der Berge klimaschonend umsetzen können. Danke für die vielen Artikel, behaltet das bei, denn wie gerade der IPCC-Bericht gezeigt hat, müssen wir als Ge-

sellschaft noch sehr viel tun, um die Erwärmung wenigstens etwas erfolgreich zu begrenzen. Da können wir als DAV zu Pionieren und Vorbildern werden. PS: Als Vater von zwei Kleinkindern freue ich mich übrigens immer auch über Familientipps und Touren, die nicht ganz so anspruchsvoll sind.

J. Mertens

Mit den Öffis bergwärts

DAV Panorama 1/2023, S.18f.

Weiter so – Mit Verwunderung las ich immer wieder die – Entschuldigung – rückwärtsgewandten Leserbriefe einiger, die den menschengemachten Klimawandel immer noch nicht wahrhaben wollen oder als Petitesse ansehen. Und mit Entsetzen kann beobachtet werden, wie sich Blechlawinen z.B. gen Garmisch wälzen – trotz guter Bahnbindung aus München. Kann es sein, dass da Bequemlichkeit im Spiel ist? Und überquellende Parkplätze, auf denen zahlreiche überdimensionierte Stadtpanzer (SUV), so groß, dass sie kaum in die Parkbuchten passen, unterhalb der Zugspitze oder wo auch immer in den Alpen ihre Abgase verteilen, sind immer noch Ausweis dessen, was den Klimawandel mit anheizt: Ignoranz und Egoismus. Bergfreund*innen können das nicht sein. Leute, wacht auf und steigt um auf Öffis! Viele, die dann gleich retournieren, dass dies aus Grund X oder Y nicht gehe, räumen auf Nachfrage ein, dass sie oft seit Jahren gar nicht mehr mit Bus oder Bahn gefahren sind. Wir sehen: Es braucht mehr Lenkung durch die Politik, und es braucht mehr Verantwortungsbewusstsein für diesen blauen Planeten. Lieber DAV, bitte weiter so mit eurem konsequenten Einsatz für Verkehrswende und Klimaschutz!

R. Wohlers

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



Panik am Berg – ein Erfahrungs- bericht

Hintergründe, Ursachen und Strategien

Eine Panikattacke oder Ängste am Berg können alle treffen. Eine Bergsteigerin erzählt, was sie erlebt hat und wie sie mit der Panik umgegangen ist. Zudem veranschaulichen die Autorin und der Autor, weshalb Angst überlebenswichtig ist und welcher Umgang mit ihr unterwegs hilft.

Text: **Michaela Brugger** und **Martin Schwiersch**

Beim Bergsport sind Panikzustände keine Seltenheit, wie eine Online-Befragung der DAV-Sicherheitsforschung von 2021 (siehe Panorama 4/22) ergab: 14 % der Befragten gaben an, innerhalb der letzten zehn Jahre in den Bergen ein- oder mehrmals einen Panikzustand erlebt zu haben. Dabei ist nicht nur ein bloßes Gefühl der Angst gemeint. So wird der Zustand in dem Fragebogen beschrieben: „Aufkommende Angst, die nicht oder nur schwer kontrolliert werden konnte. Gemeint ist auch, wenn die Panik die Befürchtung auslöste, sich selbst nicht mehr kontrollieren zu können.“ 72 % der Betroffenen hatten einen solchen Zustand einmal erlebt – wiederholte Panikzustände am Berg wurden eher selten genannt (4 %). Jedoch kam die Panikattacke für 62 % sehr überraschend, 45 % erlebten sie als gefährlich und ein Drittel (33 %) empfand die eigene Handlungsfähigkeit als deutlich beeinträchtigt.

Weil also nicht wenige Menschen im Gebirge einen derart intensiven Angstzustand erleben, gehen wir der Frage nach, wie überwältigende Angst am Berg entstehen kann, wie man mit ihr umgehen und sie kontrollieren kann. Eine Betroffene schildert im Interview eine solche Paniksituation:

Kannst du uns die Situation, in der es zu einer Panik-attacke kam, näher beschreiben?

Anna*: Mein Partner und ich hatten uns zu einer alpinen Klettertour entschlossen. Es war ein schöner Tag, Anfang November. Wir wussten, der Tag ist kurz und so sind wir sehr früh gestartet.

Schon beim Losgehen war ich etwas müde, hatte schwere Beine und brauchte viele Pausen. Dadurch

* Name von der Redaktion geändert

A N G S T

„Die Angst gehört zu meinem Beruf. Die Angst ist mein täglicher Begleiter, der mich antreibt, bremst, schützt und leitet. Die Angst als Richtungsgeber. Als Motor. Als Bremse.“

Alexander Huber, Bergsteiger und Extremkletterer

Foto: Pauli Trenkwalder

verloren wir Zeit, bis wir am Einstieg waren. Die Kletterei am Grat klappte dann gut, ich war im Nachstieg, hatte Pausen beim Sichern und konnte mich erholen. So bemerkte ich meine hohe Grundanspannung und Erschöpfung nicht mehr. Und dann weiß ich noch, da gab es diesen einen ausgesetzten Gratabschnitt, es ging rechts und links teilweise sehr steil in die Tiefe. Und dann kamen plötzlich Katastrophengedanken auf: „Wenn ich jetzt abrutsche und falle, wenn jetzt ein Stein locker wird oder sogar ausbricht, dann ... Ich schaffe das nicht mehr, mein Körper ist nicht mehr fit genug.“ Und dann fing allein schon durch die Angst alles an zu zittern und ich begann mich festzukrallen. Das war der Moment, wo es mit der Panik so richtig losging. Ich saß auf diesem Stein, natürlich am Seil, festgekrallt in der Hocke, alles zitterte, mein Herz schlug

wild, ich fing an zu schwitzen und zu verkrampfen. Mir stiegen die Tränen in die Augen. Meine Wahrnehmung veränderte sich: Als ob es rechts und links von mir wirklich bis ganz ins Tal runtergehen würde. Und da ist nirgendwo ein Tritt oder Griff und ich bin ausgeliefert.

Eine Angst, ins Bodenlose zu fallen?

Genau, das war wirklich ein Gefühl von „Wenn ich jetzt falle, sterbe ich.“ Oder: „Wenn ich das jetzt nicht schaffe, muss die Rettung kommen.“ Das alles endete in Katastrophengedanken: „Ich muss durchhalten, jetzt ist keine Zeit für Blockierung. Die Sonne geht auch noch unter. Ich komme da jetzt nicht mehr raus. Ich bin gefangen.“ Alles Faktoren, die diese Spannung noch mal hochgetrieben haben. Die Panikattacke überrollte mich so richtig. ▶

Gab es einen konkreten Auslöser für die Panikattacke?

Ja. Ich vermute, zu der starken Grundanspannung kam ein kurzer Moment des Schocks oder der Verunsicherung: ein loser Stein oder der Fuß rutscht kurz weg. So ein kleiner Moment, der diese körperliche Reaktion komplett ins Rollen brachte. Es kann aber auch einfach ein Gedanke sein wie: „Da ist kein Tritt. Wie komme ich hier runter? Ich schaffe das nicht.“

Es können also auch harmlose Gedanken sein, die die Gedankenspirale auslösen?

Genau. Es ist ein kleiner Gedanke und wenn ich diesen in einer nicht angstbesetzten Situation hätte, wäre das überhaupt kein Problem. Wenn ich mich sicher fühle, psychisch stabil und körperlich fit bin, würde ich denken: „O.k., da ist kein Tritt, wo kann ich sonst meinen Fuß hinsetzen?“ Aber dieses lösungsorientierte Denken war einfach nicht mehr da.

Wie bist du mit der Paniksituation umgegangen, wie seid ihr als Seilschaft und Paar damit umgegangen?

Hier war es so, dass ich alles, was in mir vorging, aussprechen konnte, ohne mich vor meinem Partner zu schämen. Eine gute Unterstützung war, dass er anbot, meine Hand festzuhalten, wodurch ich Kontakt und auch Sicherheit spürte. Es war wichtig, dass mein Partner Verständnis für mich in der Situation zeigte und mit mir gemeinsam die Atmung regulierte. Heute weiß ich auch, ich brauchte etwas Kreislaufstärkendes: einen Riegel oder Schokolade und etwas zu trinken. Man darf nicht unterschätzen, wie verdammt anstrengend so eine Panikattacke ist. Das ist wie Leistungssport, man ist erst mal müde und erschöpft. Dann brauchte es einen Plan, wie und ob die Tour weitergeht.

Wie können die anderen Beteiligten in so einer Situation selbst die Ruhe bewahren?

Ich denke, dass es hilfreich ist, wenn der Partner sozusagen eine Art Notfallplan hat: Hey, wir setzen uns jetzt hin und beruhigen uns. Wir trinken was und finden gemeinsam eine Lösung. Und anschließend, um

Sicherheit zu geben, helfen klare, deutliche Ansagen: „Hier ist ein Tritt, hier kannst du den Fuß draufsetzen.“ Diese Begleitung half in der Panikattacke sehr und dann kam bei mir der Moment, wo ich diese detaillierte Anweisung nicht mehr brauchte und mich wieder in meinem Körper wohlfühlte.

Wie lange dauerte es ab dem Zeitpunkt, als das Gedankenkarussell mit den Katastrophengedanken begonnen hat, bis du dich wieder stabil genug gefühlt hast, um die nächsten Schritte zu gehen?

Bei mir waren es vielleicht fünf Minuten. Meine Wahrnehmung war in dieser Situation ziemlich verändert: Ich hörte Geräusche extrem laut, die Steilheit wirkte bedrohlicher, der Abgrund sah viel tiefer aus, die Distanz weiter. In meiner Erinnerung war das ein ewiger Moment. Aber mein Freund berichtet, dass es rasch wieder vorbei war.

Was hilft dir heute in deiner Vorbereitung und während der Tour?

Es ist sehr hilfreich, wenn ich in die Tourenplanung mit einbezogen werde. Und wenn ich ernst genommen werde mit meinen Sorgen und Bedenken. Und ich habe jetzt gerne Optionen parat, um auf verschiedene Situationen reagieren zu können. Damit bekomme ich wieder Kontrolle und habe nicht das Gefühl, eine Tour unbedingt schaffen zu müssen. Auf der Tour nehme ich Frühwarnzeichen viel ernster und überlege dann gemeinsam mit dem Partner: Ist das heute wirklich die richtige Tour? So banal das klingt: Miteinander sprechen hilft!

Die Panik war bei dir kein Einmalerebnis und es ist realistisch, dass das nochmals auftreten kann.

Es ist mir bewusst, dass das wieder passieren kann. Deshalb ist es wichtig, nicht Angst vor der Angst zu bekommen, sondern ein Stück weit zu akzeptieren, dass es wieder passieren darf. Deshalb ist eine Nachbesprechung zu Hause sehr sinnvoll. Was waren die Bedingungen, die die Situation schwierig gemacht haben? Und vor allem: Was waren die Frühwarnzeichen und was hat geholfen, was nicht. ◀

Toleranz für Stressreize

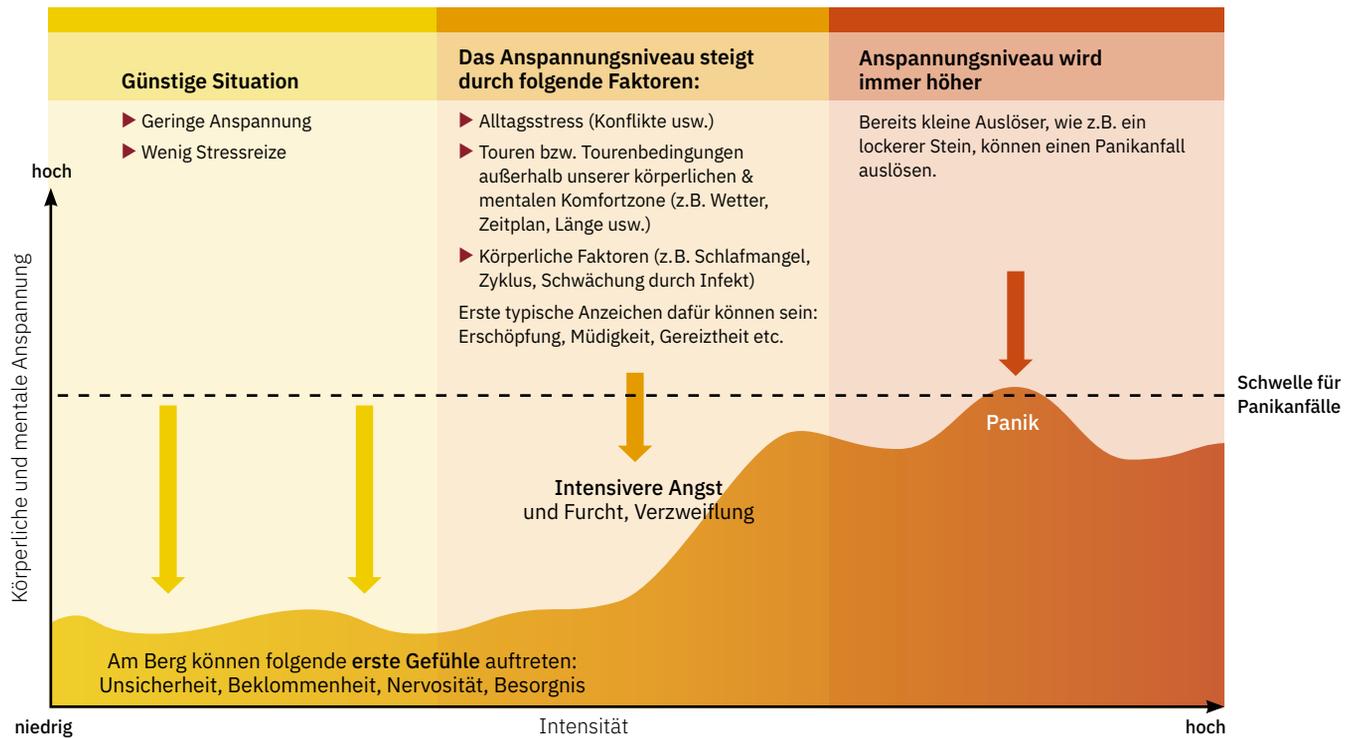
Die geschilderten Erlebnisse und Eindrücke verdeutlichen, wie bei erhöhter Grundanspannung die Resilienz (Widerstandsfähigkeit) gegenüber zusätzlichen, plötzlich auftretenden Stressreizen sinkt (siehe Abbildung Seite 64).

Panikzustände können jeden Menschen treffen, auch wenn die Schwelle individuell verschieden ist. Bei geringer Anspannung können starke Stressreize gut verarbeitet werden, ohne dass die Panikschwelle erreicht wird. Wich-

Maßnahmen für Betroffene und Begleiter*innen

	Für Betroffene	Für Begleiter*innen
Planungsphase	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Vorbedingungen (z.B. Belastungen im Alltag) berücksichtigen ▶ Bergkompetenzen aufbauen (Tourenplanung, Wetterkunde, Trittsicherheit usw.) 	
Auf Tour	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Individuelle Frühwarnzeichen (z.B. Gefühl von Schwäche und Unsicherheit, Beklommenheit, Übelkeit, Hektik usw.) erkennen und ernst nehmen ▶ Mit Bergpartner*in mögliche Alternativen & Lösungen besprechen 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Erste (versteckte) Anzeichen ernst nehmen, offen sein für Alternativen ▶ Nicht bagatellisieren, herunterspielen, hetzen oder drängen ▶ Eigene Ansprüche und Erwartungen nicht auf andere übertragen
Leichte Verunsicherung, Unwohlfühlen	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Mehrmals tief ein- und ausatmen (die Hand dabei evtl. auf den Bauch/die Brust legen) ▶ Blick nach vorne, auf den Weg schauen ▶ Schritte und Tritte bewusst, konzentriert setzen ▶ Beruhigende kurze Selbstverbalisationen: „Der Tritt hält. Das kannst du.“ 	
Stärker werdende Angstintensität (bereits hilfreich bei stärker werdender Unruhe, Anspannung & bevor das Gelände zu anspruchsvoll wird)	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Gedanken und Gefühle offen ansprechen ▶ Einen sicheren Platz suchen und Pause einlegen ▶ Ruhige, tiefe Atemzüge mit Pause nach dem Ausatmen, Versuch, „mit dem Bauch“ zu atmen, Verlangsamung der Ausatmung ▶ Bewusste Blicksteuerung und sich in der Umgebung orientieren ▶ Wie oben: positive Selbstgespräche führen und sich die eigenen Kompetenzen bewusst machen ▶ Zeit nehmen, Risiko abschätzen und neu entscheiden, was der nächste Schritt ist 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Betroffene ans Atmen erinnern, gemeinsam Atmen ▶ Vorangehen und saubere, sichere Schritte und Tritte aufzeigen, gerade in anspruchsvollem Gelände. So kann sich der*die Betroffene fokussieren ▶ Zeit lassen und klare Anweisungen geben ▶ Plan B im Kopf haben und gemeinsame Absprachen treffen ▶ Ganz konkret und „sinnlich“ sprechen: „Der Tritt ein halber Meter vor dir. Dieser Block dort drüben neben dem Bäumchen.“
Akute Panik	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Hinsetzen oder Hinlegen und den akuten Zustand abklingen lassen – sich so gut es geht auf die Atmung konzentrieren ▶ Dieselben Maßnahmen wie oben treffen 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Ruhig bleiben. Eine akute Panikattacke bildet sich in der Regel nach max. 15 Minuten so weit zurück, dass Handlungsfähigkeit gegeben ist ▶ Viele Ratschläge und Anweisungen sind nicht sinnvoll, die betroffene Person kann sie in diesem Moment kognitiv nicht aufnehmen. Besser: wenige, aber klare Ansagen. Betroffene zum Hinsetzen (ggf. Anlehnen) bewegen. In der Nähe bleiben und zu einer ruhigen, tiefen und regelmäßigen Atmung anregen ▶ Bei Hyperventilation (übermäßig schnelle und tiefe Atmung, Anzeichen: Luftnot, Kribbeln, Schwindel) kann atmen in den Bauch oder in eine Papiertüte helfen ▶ Im Kopf weiteren Tourenverlauf durchgehen, Risiko abschätzen und gemeinsam weiteres Vorgehen besprechen
Nach der Tour/dem Panikerleben	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Gemeinsam das Erlebte reflektieren 	
Bei wiederkehrenden Panikattacken	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Körperliche Auslöser hausärztlich abklären und gegebenenfalls das Gespräch mit psychologisch Fachkundigen suchen ▶ Belastend für Menschen, die eine Panikattacke im Gebirge erlebt haben, ist oft auch, dass sie es im Gelände, in dem sie sich einst wohlfühlten haben, nun nur noch unter großer psychischer Anstrengung aushalten. Häufig bilden sich Angstreaktionen auch wieder zurück, Ängste hängen von der Tagesform und auch von größeren Veränderungen im Leben ab. Man kann darauf bauen, dass die Situation sich wieder bessern wird. Aber es gilt auch: Nach einem solchen Geschehen schwingt die Möglichkeit eines erneuten Auftretens durchaus mit. <p>Um wieder in Gelände gehen zu können, in dem eine Panik aufgetreten ist, gilt: keine Holzhammermethoden! Es kann notwendig sein, sich in ähnliche Situationen zu bringen, um zu erleben, dass eine Angst zu bewältigen ist. Aber es gilt, freundlich mit sich selbst zu sein:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Sich Zeit geben: Das Ziel ist nicht, bestimmte Wegpassagen sofort wieder angstfrei bewältigen zu können, sondern sich anzunähern, ohne sie zwingend ganz zu schaffen. ▶ Sich kontrolliert dem Erleben der Angstempfindungen aussetzen, so weit gehen, wie man sich traut, innehalten, ggf. auch umkehren. Entscheidend ist nicht die Bewältigung, sondern das Erleben, dass eine Panik in einem bestimmten Rahmen bleibt. ▶ Lernen, sich auch bei Empfinden von Angst selbst zu beruhigen. Das gelingt am besten über die Atmung (siehe oben). ▶ „Augen zu und durch“ ist der falsche Ansatz; besser: Augen auf und selbstfürsorglich hinein. ▶ Anforderungen langsam steigern: Überforderung hilft nicht. ▶ Schließlich sollte man für sich klären, welches Gelände, welche anspruchsvollen Touren und welche Ausgesetztheit zum eigenen bergsteigerischen „Portfolio“ gehören sollen. Das kann auch die Entscheidung beinhalten, sich bestimmten Situationen nicht mehr oder seltener auszusetzen. 	

Gefühle am Berg: von Unsicherheit bis Panik



Zusammenhang zwischen Anspannung, Schwelle für Panikanfälle und Toleranz für Stressreize (überarbeitet nach Margraf & Schneider, Lehrbuch der Verhaltenstherapie)

tig: Sich nicht angespannt zu fühlen, kann trügerisch sein – auch positive Faktoren (z.B. ein beruflicher Aufstieg) erhöhen das Anspannungsniveau. Daher ist es wichtig, auf erste Anzeichen von psychischer Belastung zu achten. Bei hohem Anspannungsniveau können bereits geringe Reize Panikzustände auslösen.

Funktionale Angst versus Panik

Angst warnt uns vor Gefahren und ist damit ein überlebenswichtiger Ratgeber. Ohne die Fähigkeit, Angst zu haben, könnten wir Gefahren nicht erkennen und deshalb auch nicht gegensteuern. In die Berge zu gehen bedeutete dann stets Lebensgefahr. Evolutionsbiologisch kann der Körper auf drei verschiedene Arten auf externe Stressoren reagieren: kämpfen, fliehen oder in Schockstarre verfallen (in der Hoffnung, die Gefahr möge vorbeiziehen). Dieses Schema läuft automatisch in uns ab, wenn Anzeichen von Gefahr wahrgenommen werden. Das Spektrum des Angsterlebens erstreckt sich dabei von einer einfachen Unsicherheit mit geringer Intensität (z.B. Gefühl von Beklommenheit, Zaghaftigkeit) mit geringem

individuellem Angstepfinden über starke Nervosität, Furcht und Verzweiflung bis hin zur Panik mit Hilflosigkeit. Damit gehen auch immer massive körperliche Reaktionen einher. Sie reichen von erhöhtem Herzschlag, schnellerer Atmung, schwitzenden Händen, Schwindel, Muskelanspannung bis hin zu Schmerzen in der Brust. Auch die Mimik und der Sprachtonus können sich verändern. Funktionale Angst mit geringer Intensität kann gut reguliert werden. Bei bergsportlichen Aktivitäten verhindert sie vielfach Momente der Unachtsamkeit, die im schlimmsten Fall fatal enden könnten: „Da ist ein Abgrund, hier gehe ich jetzt langsam und konzentriert, setze jeden Schritt sorgsam und bedacht.“

Die funktionale Angst lenkt die Aufmerksamkeit auf die Erfordernisse der aktuellen Situation („Mach jetzt keinen Fehler!“) und sorgt für die nötige Klarheit. Erst mit hoher Angstintensität – der Panik – kommt es zum Erleben des Kontrollverlusts und gegebenenfalls zur Handlungsunfähigkeit. Doch auch in dieser Situation handeln wir meist nicht irrational oder gefährlich, sondern passen unser Verhalten instinktiv der jeweiligen Situation und den herrschenden Umständen an.



Psychologin **Michaela Brugger** und Psychotherapeut **Dr. Martin Schwiersch** erläutern die Funktionen von Angst und den möglichen Umgang damit. Beide arbeiten auch für die Forschungsgruppe Bergwandern der DAV-Sicherheitsforschung.

Sektionen im DAV

Das Rückgrat des Deutschen Alpenvereins bilden 355 Sektionen, die sich über ganz Deutschland verteilen. Etwa 1,4 Millionen Bergsportfans sind in ihnen organisiert. Wie eine Sektion funktioniert, erklärt Panorama.

Infos: alpenverein.de/geschichte/

Touren und Kurse

Die Organisation der „Bergfahrten“ war einer der Gründe, warum der DAV vor über 150 Jahren gegründet wurde. Auch heute gehört das Touren- und Kursangebot zu den wichtigsten Grundpfeilern der Sektionen – genauso wie die Arbeit mit Familien, Jugendlichen und Kindern. Rund 25.000 ehrenamtliche Trainer*innen führen Touren und leiten Kurse und Gruppen zu verschiedenen Bergsportthemen.

Orte der Sektionen

Die Geschäftsstelle bildet den organisatorischen Mittelpunkt der Sektion: Dort arbeiten nicht nur die Aktiven zusammen, sie ist auch Anlaufstelle für die Mitglieder. Zudem unterhalten viele Sektionen Kletter- und Boulderanlagen. In den Bergen und Mittelgebirgen sind die Sektionen mit ihren 325 öffentlich zugänglichen Hütten präsent. Die Ostalpen sind außerdem in 189 Arbeitsgebiete aufgeteilt, in denen sie für den Erhalt des 30.000 Kilometer langen Wegenetzes verantwortlich sind – eine Mammutaufgabe!

Mehr über die Alpen gibt es in unserem Alpenbuch: dav-shop.de

Menschen im DAV

Mehr als 32.000 Ehrenamtliche und hauptberuflich Tätige arbeiten in den Sektionen. Jede Sektion ist etwas anders organisiert – je nach Größe, Lage und Schwerpunkt. Was sie gemeinsam haben: mehrere Vorstandsmitglieder und verschiedene Referent*innen, zum Beispiel für Touren, Hütte(n) und/oder Kletteranlagen der Sektion, für Familien oder für die Ausbildung. Viele weitere Freiwillige engagieren sich auch im Wegebau sowie im Natur- und Klimaschutz.



Tamara Lunger

Über Selbsterkenntnis

Die Südtirolerin Tamara Lunger zählt zu den weltweit stärksten Höhenbergsteigerinnen und hatte seit 2015 Winterbesteigungen von Achttausendern auf der Agenda. 2021 erlebte sie am K2 – auf dessen Gipfel sie schon im Sommer 2014 stand – die Tragödie, dass gleich zwei ihrer Partner tödlich verunglückten.

Interview: Malte Roeper

Mit Achttausendern im Sommer bist du ziemlich vertraut, aber im Winter, das ist schon noch mal eine andere Nummer?

Ja sicher. Am Gasherbrum im Winter 2019/20 hatten wir einen Fotografen und einen Kameramann dabei und meinten, „da könntet ihr ja ein bisschen mitgehen“. Der Fotograf hat dann schnell gesagt: „Nein, das ist zu viel für mich“ und ist umgedreht. Der Kameramann kam gar nicht erst mit auf den Gletscher. Beide sind Bergsteiger und wirklich viel unterwegs. Das hat mir die Augen geöffnet. Da musst du dir so einen energetischen Zaun schaffen, damit du dich nicht mitreißen lässt, etwa wenn alle das Gipfelfieber kriegen. Genau das habe ich am K2 geschafft.

Meinst du den Gipfelerfolg 2014 oder die furchtbare Sache beim Versuch der Winterbesteigung 2021?

Ich rede vom Winter am K2. Da gab es Ende Januar einen Tag im Basislager, wo jeder verrückt geworden ist. Die Agentur hat gesagt, am achten Februar starten wir wieder Richtung Zivilisation, obwohl die Expedition bis zum 16. hätte dauern sollen. Ich glaube, als die Nepalesen ihren Gipfel hatten, sahen die in allem anderen nur mehr eine Belastung [am 16. Januar hatte eine Gruppe nepalesischer Bergsteiger den Gipfel des K2 erreicht, Nirmal Purja gelang dies ohne Flaschensauerstoff]. Alle redeten wie verrückt über Wetter und Taktik, und ich bin da gesessen und hab mir gedacht: Nein, ich steige da nicht mit ein. Wir haben mit Sergi Mingote

2021 war Tamara Lunger im Karakorum. Ihr Ziel: die Winterbesteigung des K2. Die Expedition wird zur Katastrophe, fünf Bergsteiger, mit denen Tamara unterwegs war, sterben.

Foto: Juan Pablo Mohr

HÖHENBERGSTEIGERIN TAMARA LUNGER (* 1986)

(Leistungsauswahl)

2010 stand sie als jüngste Frau auf dem Gipfel des Lhotse (8516 m).

2014 erreichte sie als zweite Italienerin den K2 (8611 m) – ohne zusätzlichen Sauerstoff.

2016 musste sie bei der ersten erfolgreichen Winterexpedition zum Nanga Parbat (8125 m) wegen Erschöpfung kurz unterhalb des Gipfels umkehren.

2020 scheiterte die winterliche Überschreitung von Gasherbrum 1 und Gasherbrum 2 gemeinsam mit Simone Moro an schwierigen Verhältnissen.

2021 folgte die Expedition zum K2, bei der Tamara Lunger zunächst mit Alex Gavan (Rumänien), später mit Sergi Mingote (Spanien) und Juan Pablo Mohr (Chile) unterwegs war. Mingote und Mohr verunglückten tödlich; eine Gruppe nepalesischer Bergsteiger war kurz zuvor erfolgreich – ihr gelang die erste Winterbesteigung am zweithöchsten Berg der Welt.

Mehr zu Tamara Lunger, weitere Einblicke ins Höhenbergsteigen, Fotos und Videos bietet die Langversion des Interviews:

alpenverein.de/233-5



Das nepalesische Team ist aber direkt von Lager 3 aus zum Gipfel gestartet.

Und genau das hat bei den anderen ausgelöst: Geht also doch, von Lager 3 aus! Juan Pablo hat zwar gesagt: „Wenn du meinst, machen wir ein Lager 4“. Doch weil ich dann entschieden hatte, den Gipfel nicht zu probieren, ist er halt auch von Lager 3 gestartet.

Du hast von einer Begegnung mit Nirmal Purja erzählt, einem der erfolgreichen nepalesischen Bergsteiger am K2. Laut eigenen Angaben war er ohne Flaschensauerstoff oben, du hast dich nicht gescheut, die leisen Zweifel daran öffentlich anzudeuten. Das scheint deine Art zu denken und mit Leuten umzugehen zu sein: Du bist extrem ehrlich.

Ohne Rücksicht auf Verluste ... Ich bin schon von klein auf so gewesen, dass ich immer alles auf dem schwierigen Weg erreichen wollte. So war es schon beim Skitourengehen. Ich bin mit meinem Vater aufs Schwarzhorn gegangen, hier im Eggental. Ich bin noch nie auf Ski gestanden und trotzdem nicht in seiner Spur gegangen, sondern habe für mich neu gespurt: Ich will es eben schwierig haben. Das ist eine Charaktereigenschaft, die mich oft an meine Grenzen gebracht hat.

Dieser innere Druck, immer Vollgas geben zu müssen, woher kommt der?

Mit dem bin ich einfach geboren. Als Kind, da bin ich Radrunden gefahren und habe immer die Zeit aufgeschrieben: Ich muss noch schneller sein! Immer will ich mehr, mehr lernen und meinen Horizont erweitern, und das war eigentlich so, bis der K2 mir diese Riesenwatschen gegeben hat. Ich will nicht mit der Masse bergsteigen? Okay, dann weiche ich auf den Winter aus. Scheißkälte, aber das ist mein

schon einen Toten, ich folge jetzt wirklich zu hundert Prozent nur meiner Intuition.

Ich bin dann mit Juan Pablo Mohr wieder an den Berg gegangen, habe aber gemerkt, dass ich nicht wirklich in Form bin. Das hat mich letztlich gerettet. Im Lager 3 hat sich Juan Pablo vorbereitet und ist um zwölf Uhr nachts raus Richtung Gipfel. Ich habe die Lichter der Stirnlampen gesehen und mir gesagt: Bin ich froh, dass ich da nicht dabei bin! Ich glaube, dass die ganze Gruppendynamik schlussendlich zu dem Unglück geführt hat. [Außer Juan Pablo Mohr waren auch Muhammad Ali Sadpara und John Snorri am 5. Februar Richtung Gipfel aufgebrochen, galten dann als vermisst und wurden für tot erklärt; ihre Leichen fand man im Sommer 2021.]

Das Lager 3 ist auf 7200 Metern und ich war die Einzige, die gesagt hat, wir müssen ein Lager 4 machen. Zumindest für die, die ohne Sauerstoff gehen. Weil ich von 2014 noch wusste, wie anstrengend das gewesen ist.

„Ich bin von klein auf so gewesen, dass ich alles auf dem schwierigen Weg erreichen wollte.“



Fröhliche Zeiten vor dem Unglück am K2: Sergi Mingote, Juan Pablo Mohr, Alex Gavan und Tamara Lunger (v.l.n.r.); guter Freund und Mentor: der erfolgreiche Höhenbergsteiger Simone Moro (o.r.); 2016 am Nanga Parbat (mit Simone Moro) (u.l.).

Traum, ich will das so machen, deswegen muss ich das so akzeptieren und jetzt darf ich mich nicht beschweren. Dabei bin ich aber auch so richtig aufgegangen, und das Alleinsein in den großen Bergen, das ist ein Gefühl, da fühlt man sich wie eine Königin. Da ist eine Verbindung zu Gott, ich bin ja sehr gläubig.

Wie bist du mit deinem ersten Seilpartner Alex Gavan darauf gekommen, zusammen den K2 im Winter zu versuchen? Und warum hat es nicht harmoniert?

Kennengelernt haben wir uns 2014, er war am Broad Peak und ich am K2, die beiden Basislager liegen direkt nebeneinander. Wir haben uns total gut verstanden. Umso schwerer war das dann während der Expedition 2021. Bei den Rotationen, also den Auf- und Abstiegen zwischen den Lagern zur Akklimatisation. Du musst ja schon mit deiner körperlichen Kraft haushalten und dann ist da noch die mentale Komponente. Ich war am ersten Tag im Lager 1, Alex ist irgendwann in der Nacht gekommen. Wir hatten alles schon für ihn aufgestellt, Zelt, Matratze, Schnee geholt usw. Am nächsten Tag dasselbe. Ich bin wieder meinen Rhythmus gegangen, habe oben in Lager 2 das Zelt aufgestellt und gewartet und gewartet. Ich habe ihm gesagt, ich kann das so nicht, weil ich meine Energie zum Bergsteigen brauche.

Es geht nur gleich stark, oder?

Wenn jemand mal einen Hänger hat, baut man ihn halt wieder auf; aber so ist das einfach sehr schwierig. Wir haben dann schrecklich gestritten. Und beim Abstieg ins Basislager passierte der Unfall von Sergi.

Der ürgste Albtraum eines Expeditionsablaufs, den man sich nur vorstellen kann: Du brichst mit einem Partner auf, mit dem du dich schlecht ver-

stehst, hast dann das Glück, zwei neue Freunde zu finden, mit denen du dich gut verstehst – und die dann beide sterben.

Nach dem Streit mit Alex im Lager 2 bin ich zu Sergi und Juan Pablo, der gesagt hat: „Wir akklimatisieren fertig und dann gehen wir zusammen, du, Sergi und ich.“ Ich habe mich bei ihnen gefühlt, als würde ich sie schon ewig kennen, da war so eine Gaudi und so eine Leichtigkeit. Und beim Abstieg ist es dann passiert: Sergi hat sich überschlagen und lag fast vor unseren Füßen. Nicht mehr ansprechbar und komplett zerlegt. Du weißt, eigentlich kannst du nichts machen, einfach da sein bei ihm und ein bisschen was Nettes sagen. Nach einer Stunde hat Sergi aufgehört zu atmen. Und dann sind wir runter ins Basislager und für mich war klar: Ich kann da jetzt nicht abhauen. Juan Pablo hat gefragt, was ich denke? Und nachher haben wir gesagt, wir probieren es mit dem Aufstieg.

Diese furchtbare Erfahrung am K2, so etwas verändert einen Menschen. Mit dem Bergsteigen weitermachen wirst du sicher, aber in welcher Form?

Beim Gedanken ans Höhenbergsteigen bin ich hin- und hergerissen. Ich kann mir schon vorstellen zurückzukehren, aber erst einmal engagiere ich mich in Afrika in einem sozialen Projekt gegen die Beschneidung von Frauen und gehe auf den Kilimanjaro [Zeitpunkt des Interviews Juli 2022]. Achttausender im Winter werde ich, glaube ich, nicht mehr gehen. Ich kann es nicht sicher sagen, aber ich glaube eher nicht.

In Zeiten, wo du nicht Bergsteigen gehen konntest, bist du früher in depressionsähnliche Zustände gerutscht. Wie ist das heute?

Ich wollte immer weiter, immer mehr und habe meinen Körper eher als Feind gesehen, weil er nicht das ausgeführt hat, was ich wollte. Und wenn die Ärzte gesagt haben, jetzt musst du ein paar Monate pausieren, du hast überall Entzündungen, das war für mich immer das Schlimmste. Das letzte halbe Jahr hatte ich wieder was am Kreuz und das erste Mal in meinem Leben habe ich das mit Freude angenommen. Und mir gesagt: Das ist jetzt so. Ich bin nicht nur Leistung, ich bin ein Mensch, ich muss auf mich schauen. Das ist schön zu sehen, wie man sich entwickelt und tatsächlich etwas weiser wird.



Tamara Lunger: Der Ruf des K2, Die Tragödie meiner Winterexpedition am K2, Vorwort von Gerlinde Kaltenbrunner, Athesia Tappeiner Verlag 2023, 192 Seiten, € 25,-



An Achttausendern war der Autor und Filmemacher **Malte Roesper** nie unterwegs, umso häufiger in extremen Alpentouren im Winter.



Schwäbische Alb

Spurensuche

Es muss nicht immer A wie Alpen sein. Wer sich für A wie Alb entscheidet, taucht auf zahlreichen Wander- und Radtouren tief ein in Natur und Kultur des Schwäbischen Mittelgebirges.

Text und Fotos: Joachim Chwaszcza



Das Felsenmeer im Wental ist ein kleines Trockental, bei dem kein Bachbett mehr zu sehen ist, die bizarren Dolomitifelsen tragen Namen wie „Nilpferd“ oder „Spitzbubenstadel“.

Millionen Jahre alt. Ein 30 bis 40 Kilometer breiter und über 200 Kilometer langer Riegel vom Nördlinger Ries bis in die Schweiz. Alb und Ries, Meeresboden, Schichtungen und Verwerfungen. Ein riesiger Meteoritenkrater, mesozoischer Kalkstein, das Urtal der Donau. Die Alb ist ein geologisches Geschichtsbuch, 1750 Quadratkilometer Ries und 6200 Quadratkilometer Alb sind UNESCO Global Geoparks. Ein zu Fels erstarrtes Korallenriff und ein doppelter Meteoritenkrater. Wo in dieser Welt gibt es sonst noch einen solchen energetischen, urzeitlichen Doppelwumms?

Nicht weit entfernt liegen Ulm und seine Archäologische Sammlung. Der hier ausgestellte Löwenmensch ist die momentan älteste von Menschen geschaffene Skulptur eines Fabelwesens. Die Venus vom Hohle Fels, geschnitzt aus Mammut-Elfenbein, die älteste figürliche Frauenskulptur. Sechs Zentimeter Elfenbein aus der jungpaläolithischen Kultur des Aurignaciens. Über eine gläserne Verbindungsbrücke gelangt man in die benachbarte Kunsthalle Weishaupt. Hier hängen Warhol und andere hochdotierte moderne Zeitgenossen. 40.000 Jahre Kunstgeschichte in 100 Meter Luftlinie.

Löwenmensch und Venus stammen aus dem Achtal und dem Blautal bei Blaubeuren, ebenfalls UNESCO-Welterbestätte. Der Blautopf, das Kloster, die Höhlen, die Funde – wäre es Australien, würde man hinpilgern, um auf Songline-Traumpfaden der Aborigines zu wandern. Aber es sind ja „nur“ die Flöten aus Schwanenknochen, die ältesten Skulpturen der Menschheit, die Trails im Achtal und das mystische, bis heute nicht gänzlich erkundete Höhlensystem des Blautopfs. ►

Ein großes Buchgeschäft in der Münchner Innenstadt, spezialisiert auf Reisetemen: Alpen, das ganze Regal oder besser die ganze Wand lang. Und Schwäbische Alb? „Leider nein, das wird bei uns nicht so oft angefragt.“ Echt nicht? Na dann, nichts wie los auf Entdeckungsreise.

Urzeit – ein Schlüssel zur Alb. Schließlich ist sie ein „Small Barrier Reef“, mindestens 145

Vater Rhein und die Alb haben auf den ersten Blick wenig gemeinsam und bei einer Donau-Radtour denkt man wahrscheinlich an Passau-Wien. Die romantische Alb-Variante des Donauradwegs führt von Donaueschingen nach Sigmaringen mitten durchs Donaubergrland, wo Rhein und Donau auf eine sehr charmante Weise zusammenkommen. Man kann die 90 Kilometer an einem Tag runterradeln. Trotzdem lohnt es sich, innezuhalten. Erster Stopp: die Donauversickerung zwischen Immingen und Tuttlingen. An bis zu 160 Tagen im Jahr versickert, besser versinkt die Donau. Eine unterirdische Flussanzapfung, in der das Wasser in einem Karstwassersystem (Erdgeschichtel) verschwindet. Und in der wasserreichsten Quelle Deutschlands, dem Aachtopf, wieder austritt, in den Bodensee mündet und in den Rhein bis zur Nordsee fließt. Über die Kammlinie der Alb verläuft die Europäische Hauptwasserscheide und die Donau geht ihre eigenen Wege. Sie wird so zum Fluss, der in zwei Meere mündet. Mal so ganz nebenbei!

An 160 Tagen kann man also trockenen Fußes durch die Donau wandern. Wenn das Was-

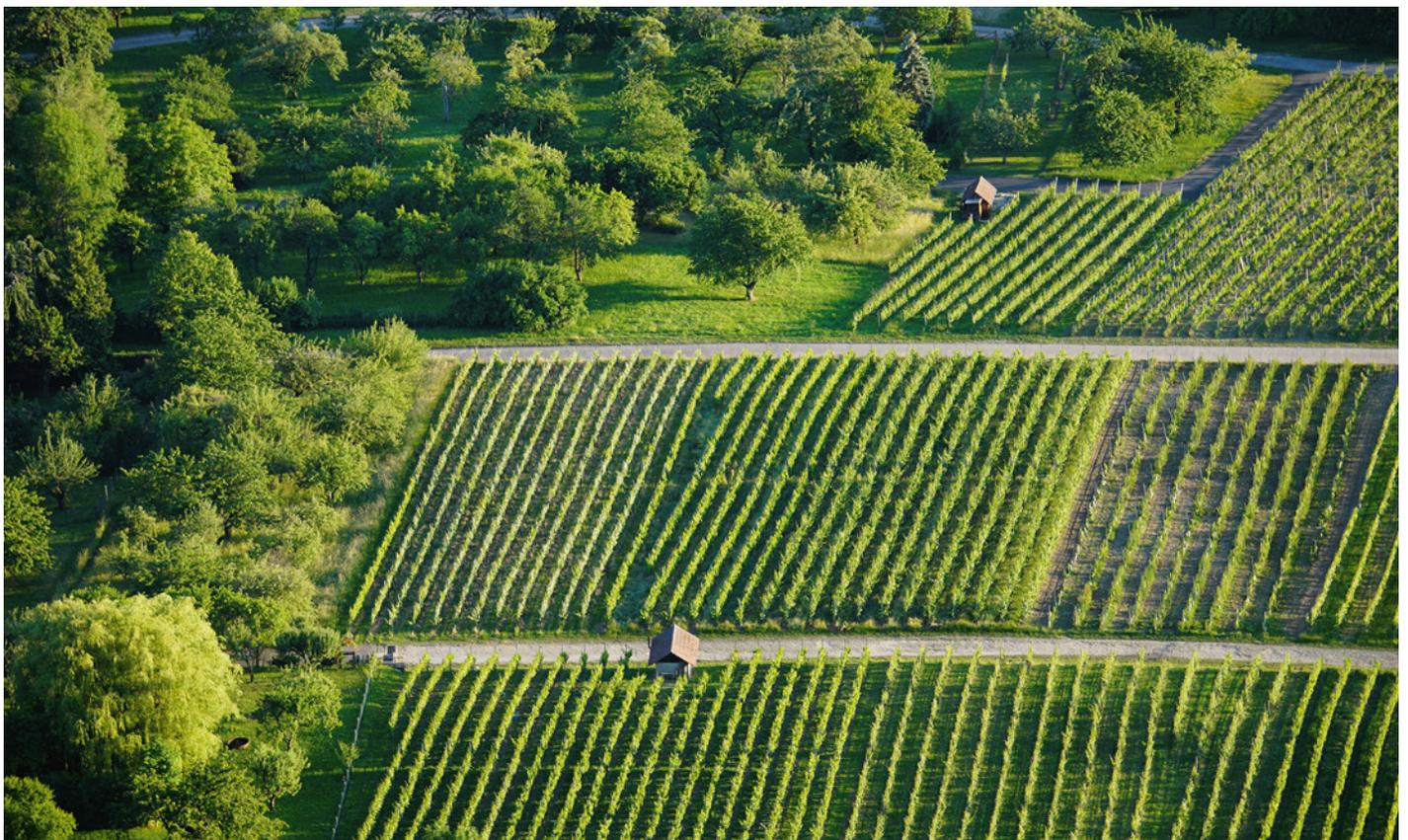
ser doch fließen sollte, springt man am Jägerhaus hinter Fridingen in der Furt über die Blocksteine. Kommt man im Frühjahr, blüht in meterlangen, dichten Ranken der ranunculus aquatilis, der flutende Hahnenfuß, und erinnert an den Amazonas. Wer Asien statt Südamerika bevorzugt, überquert vor Sigmaringen die Donau auf einer Hängebrücke. Schaukelndes Nepaltraining auf der Alb.

Für ein Linsengericht sollte man sich erst einmal aufs Bike setzen und das Große Lautertal abradeln. Es ist eine sehr entspannte Radtour, deren Länge sich beliebig ansetzen lässt – und auf der die scheinbar unschlagbare Performance von E-Bikes gefeiert wird: „In dr Alb, da brauchts a E-Bike, da gohts schtändig auf“, verkündet ein Kollege am Nachbartisch und schwärmt stolz von den Porsche-Qualitäten seines Gefährts. Seine Begleiterin schweigt.

Unabdingbar ist im Lautertal ein Halt in Lauterach. Hier hat die Wiederentdeckung der Alb-Leisa, der Alblinsen, ihren Ursprung. Die Geschichte ist ein Possenstück der Globalisierung und der vielgelobten Sparsamkeit. Auf der Alb waren Linsen (und Spätzle) traditioneller



Panoramablick bei Albstadt vom Traufgang auf die Zollernburg; entspanntes Radeln am Donauradweg; eine echte Erfolgsgeschichte ist die Wiederentdeckung der Alblinsen; Blick auf die Hänge der Weingärtnergenossenschaft Hohenneuffen.





Fleischersatz, bis ab den 1960er Jahren billige Importe der heimischen Linse den Garaus machten. Irgendwann war Schluss mit Linsen und dem Linsen-Saatgut. Nach einer filmreifen Spurensuche mit viel ökologischem und nachhaltigem Engagement wurde 2006 von Wolde-mar Mammel und Freunden Saatgut in einer russischen Gendatenbank wiederentdeckt. Heute bilden rund 120 Anbaubetriebe eine Erzeugergemeinschaft mit höchstem ökologischem Standard. „Dr oi brauch dr andra“, erklärt Franz Häßler, einer der Sankt-Petersburg-Pioniere von den Lauteracher Alb-Feld-Früchten. „Die Linse braucht eine Stützfrucht wie Bio-Braugerste, und der Boden mindestens sieben Jahre Pause, um Krankheiten und Pilzbefall zu vermeiden.“ Sieben Jahre! Das erfordert Albtugenden wie Geduld und Ausdauer. Doch das ist nur eine von vielen erfolgreichen Bio-Geschichten der Region. Die Schwäbische Alb hat ein knapp 86.000 Hektar großes Biosphärenreservat, das 2008 als Biosphärengebiet des Landes Baden-Württemberg eingerichtet wurde.

Das Staunen der Welt: Stupor mundi, so nannte man Friedrich II. Die Staufer gehören auf der Alb dazu. Vor allem mit Burgen auf Zeugenbergen und dem Albtrauf entlang. Ein Prototyp staufischer Festungsarchitektur ist die Burg am Hohen Neuffen. Heinrich I. von Neuffen geleitete 1211 den 16-jährigen Stauferkönig Friedrich II. zur Königskrönung von Italien nach Schwa-

Wer am Ende einer Wanderung die Burg am Hohen Neuffen erreicht, fühlt sich an Süditalien erinnert.



ben. Wer am Ende einer Wanderung seine Trutzburg erreicht, fühlt sich an die Stauferbauten in Süditalien erinnert; die Burg könnte eins zu eins auch in Apulien oder Sizilien stehen. Beim abendlichen Schoppen in der Burggaststätte gibt es zum Sonnenuntergang einen Traumblick übers weite Ländle obendrauf. Und Hochgenuss bietet auch die Aussicht auf die Weingärten unterhalb der Burg.

Gut, edel und harmonisch eingebettet schmiegen sich die Weinberge an die Hänge zwischen den aus dem Albtrauf hervorragenden Jurafelsen und dem Ort Neuffen. Sie erinnern an Südtirol oder die Burggüter Frankreichs. Inzwischen haben die Württemberger Winzerbetriebe und die Alb massiv aufgeholt zu den großen Nachbarn. Und natürlich setzen sie noch eins drauf: Was man früher vielleicht skeptisch beäugt haben



INFO Mehr Bilder: alpenverein.de/233-4

SCHWÄBISCHE ALB

Für Kurz- und Langstreckenfans des Wanderns gibt es eine Reihe von Trails. Ein Naturschmankerl ist der Albschäferweg: 160 Kilometer Rundwanderung in der Heidenheimer Brenzregion. Der Albsteig mit 350 Kilometern in 16 Etappen setzt da noch eins drauf. Lange und kurze Wanderungen findet man unter: schwaebischealb.de/wandern.

Mit dem Bike die Alb erleben: Wacholderheiden, Streuobstwiesen, die Albraufkante – gemächlich mit dem E-Bike, fordernd mit dem MTB oder lässig mit dem Rennrad. Es geht viel rauf und runter. Erste Infos: schwaebischealb.de/rad

Infos: (Biosphärengebiet, Geopark Schwäbische Alb und Nördlinger Ries) biosphaerengebiet-alb.de, geopark-alb.de, geopark-ries.de

Genusstipps:

- ▶ schwaebischealb.de/direktvermarkter
- ▶ jockl-kaiser.de Wirtshausklassiker kombiniert mit nachhaltiger Sterneküche in Nördlingen
- ▶ Weintipp am Hohen Neuffen: weingaertner-neuffen.de

mag, ist inzwischen zu einer äußerst spektakulären Lage herangereift. Württemberger Albweine wie vom Hohen Neuffen haben den Sprung in die feine Weinklasse geschafft. Die hohen Temperaturunterschiede zwischen Tag und Nacht garantieren Spannung, eine starke Aromatik und ausgeprägte Säure. Das ist, wie ein Weinmagazin meinte, „cold climate at its best“. Nicht umsonst setzen heimatverbundene Hochkaräter der feinen Gastronomie wie Gerd Windhösel (bei Reutlingen) oder Vincent Klink (Stuttgart Degerloch) diese Weine auf ihre Karte.

Traufgänge sind keineswegs wagemutige Kerle mit Schreibfehler, sondern ausgesucht schöne Wanderrouen mit kleinen Zuckerln. Man findet sie an den aussichtsreichen Stellen rund um Albstadt. Aussichts-felsen mit etwas Luft, der Hangende Stein und die Fernblicke von der Traufkante, dazu gleichsam als Belohnung das Post-



Romantisch ist das Fachwerkstädtchen Bad Urach mit seinem mittelalterlichen Markt- platz, lohnend der abendliche Blick von der Burg Hohenneuffen im Landkreise Esslingen ins Ländle.

Traufgänge sind keineswegs wagemutige Kerle mit Schreibfehler, sondern ausgesucht schöne Wanderrouen.



Joachim Chwaszcza (heimattrekking.de) ist seit vielen Jahren auf Entdeckungstouren unterwegs. Für DAV Panorama schreibt er immer wieder gerne über die ferne Nähe.

kartenpanorama vom Zeller Horn auf die Burg Hohenzollern. Die feine Wanderrunde mit entspannten 16 Kilometern ist großes Alb-Kino pur.

Es gäbe noch viel mehr zu erzählen auf diesen 200 Kilometern von der Riesalb und dem Albbuch über die Kuppen- und Flächenalb zum Heuberg und zur Hegualb. Eins ist klar: Wer sich auf eine Entdeckung der Alb einlässt, wird reichlich belohnt. Schwäbisch gründlich und konsequent ist die Alb gut vorbereitet: Das Wander-, Trail- und Bikenetz ist so dicht und komplex, da kann man sich überall nach eigenem Gusto durch den Schilderwald schlängeln. Trotzdem: Ein oder zwei Bücherl in der Münchner Buchhandlung wären schon schön.

Ach ja, noch etwas ganz am Schluss und weil man auf der Alb nicht drum rumkommt: Die Ortsendungen mit „ingen“ stammen aus den Siedlungsphasen im 5./6. Jahrhundert und bezeichnen die Zugehörigkeit zu einer bestimmten Person, einem Anführer. So lebten in Sigmaringen die Angehörigen eines Sigmars und in Winterlingen die Freunde des Winters. Also das „mia san mia und schreibn uns uns“ der Alb. Und ach? Ach, „ach“ bedeutet nichts anderes als Fluss und das Achtal (Blaubeuren) ist eben das Flusstal.

Panorama

promotion

Frankreich entdecken

Reisetipps für einen nachhaltigen Urlaub

**FÜR ALLE
BERGSPORT-
BEGEISTERTEN**

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



FÜR JUNG UND ALT

Die JUFA Hotels sind idealer Ausgangsort für große und kleine Sommerabenteuer.



WAHRES MULITTALENT

Ob Picknick im Park oder Badetag am See, die Outdoordecke „Vilsalpsee“ ist extrem vielseitig.



SÜDTIROL PUR

Ursprünglich und authentisch, das Pustertal ist ein echter Mountainbike-Geheimtipp.



Südtirol pur

Mountainbiken mit Weitblick

Auf der Suche nach dem ursprünglichen, unverfälschten, authentischen Südtirol-Feeling? Dann ist Olang genau richtig! Denn hier, mitten im grünen Pustertal, ist Südtirol so, wie man es sich vorstellt: bodenständig und naturverbunden. Dabei ist die Ferienregion Kronplatz nur einen Katzensprung vom Kultur- und Kulinarikzentrum Bruneck entfernt – denn ein bisschen alpin-mediterranes Cityflair darf auch nicht fehlen. Das malerische Alpendorf Olang hat sich aber nicht nur Authentizität bewahrt, sondern auch zum Mountainbike-Geheimtipp gemausert.

Wer an die Dolomiten denkt, denkt oftmals an Downhill und Adrenalin, Höhenmeterrausch und bleiche Gipfel. Doch das Südtiroler Alpendorf Olang ist irgendwie anders. Grüner, sanfter, entspannter, familienfreundlicher. Es liegt abseits des Trubels in den Ausläufern der Dolomiten und mitten im Herzen von Fanes-Sennes-Prags – einem von drei Naturparks der Region. Hier findet man Natur pur. Damit ist „Südtirols Aktiv-Familiendorf Nr. 1“ prädestiniert zum Genussmountainbiken und für sportliche Bikefamilien. Denn das kleine Alpendorf kombiniert völlig unprätentiös beide MTB-Welten: Natur-Idylle und Dolomiten-Abenteuer. Je nachdem, wonach einem gerade der Sinn steht oder wozu die kleinen Nachwuchsbiker im Schlepptau schon imstande sind. Flowige Trails, naturverbundene Taltou-

ren und Südtiroler Schmankerl auf den familiengeführten Almen sind in allen Himmelsrichtungen zu finden.

Seitentäler und Singletrails

Zudem erweist sich die 3163-Seelen-Gemeinde auf rund 1050 Meter Höhe als perfekter Ausgangspunkt, um Seitentäler wie das Pragser Tal, das unberührte Gsieser Tal oder das idyllische Antholzertal zu erkunden. Oder aber via Fahrradrouten Pustertal direkt von Olang aus das gigantische Radwegenetz zwischen Osttirol, Südtirol und dem Trentino zu erobern. Dabei ist's egal, ob man sich der Muskelkraft verschrieben hat, die Vorteile des elektrischen Rückenwinds für sich entdeckt oder für moderne Aufstiegshilfe dankbar ist: Vom grünen Talkessel aus geht's im Handum-

drehen zu epischen Touren in die Dolomiten und zu genussvollen Almtouren. Und in nur zehn Minuten auch zum Shopping und Kulturgenuss, auf eine herzhaftes Speckknödelsuppe oder ein hausgemachtes Gelato in die Pustertaler Hauptstadt Bruneck. Die lebendige Kleinstadt in den Alpen strotzt nur so vor Tradition und alpin-mediterranem Lebensgefühl. Und Mountainbiken? Das ist hier Volkssport.

Zeit, auf den Gipfel zu fahren

Zum sanften Einstieg geht's mit der modernen Seilbahn Olang 1+2 ganz bequem zum Gipfel des Kronplatz – und hinein ins Abenteuer des UNESCO-Welterbes Dolomiten. Auf der sonnenverwöhnten Kuppe des legendären Hausbergs – auf die es über vier Seiten mit direkter Liftverbindung bergauf und über lange Traumtrails wieder bergab geht – liegt die Bike-Area Kronplatz. Imposantes Gebirgspanorama inklusive. Die sechs Singletrails, die hier ihren Anfang nehmen, sind gebaut, aber dennoch natürlich. So etwa auch der Gassl Trail. Einfach, weil er Flow-Vergnügen in reinsten Form über Stock, Wurzel und Stein hinunter ins grü-

ne Pustertal bietet. Als längster und einsteigerfreundlichster Trail am Kronplatz spannt er sich mit unzähligen Kurven über den Osthang. Vorbei an fantastischen Dolomitenpanoramen geht's mit leichten Sprüngen, wenig geneigten Anliegerkurven und abwechslungsreicher Linienführung hinab. Ideal für erste Freeride-Schnuppertouren. Und danach? Wartet schon das nächste Südtirol-Gustostückerl, der Dragon Trail.

Das Olang-Fazit: 360 Grad Alpen, hundert Prozent Natur, alpin-mediterranes Lebensgefühl, Dolomitenpanorama, sanfte Abgeschiedenheit, tief verwurzelte Tradition und Süd-

Mit Alpaca Camping neu entdecken

Den Alpen so nah wie nie!

Wer schon immer einmal in den Alpen campen wollte, findet hier eine ideale Lösung: AlpacaCamping.de setzt sich für nachhaltigen, grünen Campingtourismus ein und bietet so eine Alternative zum Wildcamping. Die Online-Buchungsplattform vermittelt mehr als 3500 naturnahe Stellplätze bei privaten Anbietern in ganz Europa – so auch im Alpenraum. Wer kein eigenes Wohnmobil für den Campingurlaub besitzt, kann über die Plattform sogar Wohnmobile mieten. Auf Kleinststellplätzen bei privaten Anbietern, Landwirten, Winzern und Gemeinden wird das Campen zum besonderen Erlebnis. Was bisher nur auf Werbebildern zu sehen war, wird nun praktisch erfahrbar. So wird Camping auch in den Alpen, an kristallklaren Seen oder zwischen Weinreben möglich. Auf den Wohnmobilstellplätzen, fern vom Massentourismus, finden die Gäste viel Privatsphäre und eine grüne Umgebung – dafür steht AlpacaCamping. Das Online-Angebot ist kostenfrei nutzbar. Die Sofortbuchung sorgt für besonders viel Spontaneität unterwegs. Entdecken Sie das ganze Angebot für Wohnmobile, Wohnwagen, Dachzelte und sogar Zelte. Highlights: sofort online buchbar, faire Stornierung, keine Mindestbuchungsdauer, fern vom Massentourismus! Jetzt 10-€-Gutschein sichern: alpacacamping.de/content/dav10



Info: alpacacamping.de

Fotos: Tobias Kohler



Bike-Highlights

- > 12 Touren
- > 17 Trails, 5 Familienrouten & MTB Skill Area
- > 5 Seilbahnen – von Olang in weniger als 15 Min. am Kronplatz

Wohnen bei den MTB-Experten

Alpinhotel Keil****

Olang-Ferienregion Kronplatz
alpinhotel.it/bike

Weitere MTB-Hotels und Regionen unter

signature-trails.com/olang
bike-holidays.com

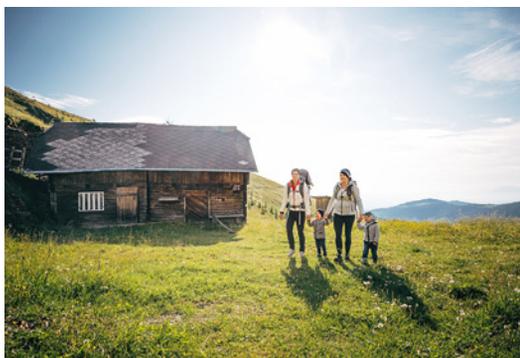
tiroler Authentizität mit MTB-Möglichkeiten in allen Himmelsrichtungen – das ist die unschlagbare Kombi des Pustertals. Ein ideales Terrain für Genussbiker, die Trail statt Downhill und Genuss statt Adrenalin suchen.

Info: olang.com

JUFA Hotels

Bergerlebnisse abseits des Mainstream

Viele der über 60 JUFA Hotels sind die perfekte Homebase, um nicht nur die Bergregionen in Österreich, Deutschland, der Schweiz oder Liechtenstein zu erleben, sondern auch, um sich selbst durch die Kraft der Natur wieder neu zu entdecken. Die JUFA Hotels sind Treffpunkt für Jung und Alt aus nah und fern sowie ein Ort der Begegnung für Einheimische und Hotelgäste. Indoor-Spielplätze, Boulderbereiche, Cafés, Kegelbahnen, Hallenbäder oder sogar ein Kino – jedes Hotel beherbergt unterschiedliche Erlebniswelten und entwickelt gemeinsam mit den Gemeinden ein einzigartiges Freizeitangebot für die gesamte



Region. Die JUFA-Hotels-Idee steht für individuelle, regional verankerte Hotels, die im Aussehen, im Angebot und in der Ausstattung unvergleichlich sind. Die Regionalität wird von allen getragen und spiegelt sich in der Architektur durch natürliche Materialien, nachhaltige Bauweise sowie in der Zusammenarbeit mit integrativen Werkstätten wider. Mit den mehr als 200 „Von hier“-Produkten stärken sich unsere Gäste an den Buffets nicht nur für ihre näch-

sten Erlebnisse, sondern auch die einzelnen Regionen und heimischen Produzenten steigern dadurch ihre Wertschöpfung. Hier kennt man seine Gastgeber noch persönlich und tauscht sich ungezwungen zu authentischen Urlaubserlebnissen und Tourentipps aus. Wanderkarten und Wanderverleihmaterial bekommt man an der Rezeption, bevor man seine persönliche Rauszeit-Brotzeitbox täglich mit den Liebessnacks befüllt und gestärkt in den Tag startet. Die JUFA Hotels in mehr als 25 Urlaubsregionen sind ein idealer Startpunkt für große und kleine Sommerabenteuer!

Info: jufahotels.com/rauszeit-wanderurlaub



Fotos: Alex Kaiser/Alpenregion Bludenz Tourismus GmbH

Reisetipps für einen nachhaltigen Urlaub

Frankreich entdecken!

Sehenswerte Orte, geschichtsträchtige Denkmäler und faszinierende Landschaften: Das erwartet einen in Frankreich. Nichts ist schöner, als im Land der Tour de France auf einem der zahlreichen Radwege oder Voie Vertes (deutsch: grüne Wege) durch abwechslungsreiche Landschaften zu radeln oder auf den berühmten Fernwanderwegen (Grandes Randonnées) unterwegs zu sein. Zum Beispiel auf dem GR20 oder dem Fahrradäquivalent, dem Radweg GT20, um die wilde Schönheit der Mittelmeerinsel Korsika zu erkunden. Im Osten Frankreichs befindet sich das Radwegenetz „Meuse à Vélo“ mit mehr als 1000 Kilometer

Natur mit allen Sinnen erleben

Familienzeit im Brandnertal

Nur wenige Kinder schlüpfen freiwillig in die Bergschuhe. Doch mit dem richtigen Ziel vor Augen wird ein gemeinsamer Wandertag für die ganze Familie zu einem unvergesslichen Erlebnis. Im Westen Österreichs, genauer gesagt im Brandnertal, weiß man genau, wie man Groß und Klein gleichermaßen begeistern kann. Also los, ab auf den Natursprünge-Weg im Brandnertal! Von Station zu Station geht die leichte Wanderung etwa zwei Stunden lang. Unterwegs erfährt man mehr über die Natur und entdeckt dabei beispielsweise, wie sich das Wasser auf natürliche Weise selbst filtert und welche Aufgaben ein Senn auf der Alpe hat. Die Kinder laufen um die Wette, öffnen die nächste Schublade oder drehen eine Scheibe, um ein weiteres Geheimnis der Natur zu lüften. Der Rest der Familie wandert gemütlich hinterher und genießt die klare Bergluft und die besonderen

Aus- und Weitblicke. Bald schon ist die Parpizalpe erreicht. Zeit für eine ausgiebige Pause. Es gibt hausgemachten Käse, Brot und erfrischenden Holundersaft für alle. Für die weitere Tour gibt es zwei Möglichkeiten: Auch noch den Tierwelten-Weg erkunden oder über den Barfuß-Weg zurück zur Bahn? Alle sind sich einig, raus aus den Schuhen! Herrlich, wie sich der weiche Waldboden, die knisternden Tannenzapfen und das kühle Wasser des Bergbachs an den nackten Füßen anfühlen. Eine echte Herausforderung für Seiltänzer und Klettermaxe ist dann der Kletterpark im Tal. Unterschiedliche Übungen in luftigen Höhen bieten Kletterfans ein einmaliges Erlebnis. Das sind Erinnerungen, die jedes Kind gern mit nach Hause nimmt. Nun strahlt die Sonne mit voller Kraft. Was jetzt noch unternehmen? Diese Frage ist im Brandnertal zum Glück immer schnell beantwortet: Ab zum Naturbadesee „Alvierbad“ mitten im Dorf! Der See mit 1400 Quadratmetern Gesamtfläche wird nur mit bestem Alpquellwasser gespeist.

Info: brandnertal.at



Auf dem interaktiven Natursprünge-Weg gibt es für die ganze Familie viel zu entdecken, zu staunen und zu erleben.



Foto: D. Darraut/CRT Centre-Val de Loire

Radrouten. Das Loiretal steht mit 5000 Kilometer Radwegen und 20.000 Kilometer Wanderwegen auf der Liste des UNESCO-Welterbes. Märchenhafte Schlösser, zauberhafte Gärten und Parks sind hier zu sehen, Weinberge im Burgund (Info: cycledivin.fr/en/home) sowie Regionalparks im Morvan oder Haut-Jura. Die Bretagne ist Zufluchtsort für viele Meeresäugetiere und Vögel. Den König der Leuchttürme findet man in Neuaquitaniens (Info: phare-de-cordouan.fr/en/home). Eine Gourmetreise bietet sich im Tal der Gastronomie zwischen Dijon und Marseille an (Info: valleedelagastro.com/en). Weintourismus lohnt sich in Okzitanien (Info: visit-occitanie.com/de). In der Auvergne taucht man in die Natur ein und kann eine Glamping-Auszeit erleben (Info: notrechalet.fr, glampingcorsica.com, corporate.huttopia.com/en). Und wer seinen Radius vergrößern möchte, steigt einfach auf einen Van um (Info: trip-ou.com). In Frankreich finden alle ihren Traumurlaub!

Info: france.fr

Aktivkur für gesunde Knorpel und Gelenke

OXANO®MOBIL KAPSELN NACH MÜLLER-WOHLFAHRT

Eine Aktivkur für gesunde Knorpel und Gelenke: Regelmäßige Bewegung ist das A und O, um den Gelenkknorpel vor Verschleiß zu schützen und mit Nährstoffen zu versorgen. Diese werden nur beim Wechsel zwischen Be- und Entlastung aus der Gelenkflüssigkeit in das Knorpelgewebe „gedrückt“. Wichtige knorpel- und gelenkaktive Nährstoffe sind zum Beispiel Glucosamin und Chondroitin, die wertvoll für die Bildung von Gelenkschmiere und den Erhalt der Elastizität des Knorpels sind, sowie Kollagenhydrolysat, ein wichtiger Bestandteil des Knorpel-Fasergerüsts. oxano®mobil Kapseln enthalten diese Nährstoffe in ausgewogener Dosierung. Abgerundet wird

die Rezeptur des Nahrungsergänzungsmittels durch Ingwerextrakt, die Vitamine C und E sowie die Spurenelemente Mangan und Selen. oxano®mobil Kapseln sind glutenfrei, laktosefrei und frei von Farbstoffen!

UNVERBINDLICHE PREISEMPFEHLUNG:
€ 37,50 (60 Kapseln/
2 Kapseln pro Tag),
mobil.oxano.de



Wertvolle Bergbauernmilch

WÜRZIGER SCHNITTKÄSE-GENUSS

Durch seine besondere Reifung bekommt dieser Bergbauern Käse würzig-nussig viel Zeit, um in Ruhe seinen einzigartigen Charakter zu entwickeln. Ein Käse für Genießer, die volles Aroma erleben wollen. Seine kräftige Note harmoniert besonders gut zu frischem Bauernbrot. Die Milch für den Bergbauern Käse von Bergader stammt ausschließlich von Höfen, die auf Basis einer EU-Verordnung als Bergbauernhöfe definiert sind. Die Bergbauern pflegen mit ihrer Arbeit eine einzigartige Kultur- und Naturlandschaft. Bergbauern Käse würzig-nussig ist in der wiederverschließbaren 150-Gramm-Packung im Kühlregal oder an der Käsetheke erhältlich.

PREISEMPFEHLUNG:
€ 2,69 (je 150-Gramm-Packung), bergader.de



Echtes Multitalent

OUTDOORDECKE „VILSALPSEE“

Ob eine gemütliche Mittagsrast auf sonnigen Bergwiesen, ein Badetag am See oder das lauschige Picknick im Park um die Ecke – die neue wasserabweisende und zugleich kuschelig-weiche Outdoordecke „Vilsalpsee“ ist ein echtes Multitalent für die ganze Familie. Sogar als leichter Schlafsackersatz oder wärmende Notfalldecke ist sie immer zur Hand. Zahlreiche liebevoll erarbeitete Details wie der integrierte Packbeutel oder der unscheinbare Clipverschluss, der die Decke zum wärmenden Umhang umfunktionieren lässt, machen sie zur idealen Begleitung für das nächste Abenteuer.

PREISEMPFEHLUNG: € 94,95 (aktuell reduziert für DAV-Mitglieder), dav-shop.de



XL – richtig groß

ULTRALEICHT UND KLEINES PACKMASS

Kein anderes Outdoorhandtuch bringt es auf diese Maße und Gewichte. Bei einem Format von 66 x 140 Zentimetern wiegt es nur 104 Gramm. Das Packmaß ist 16,5 x 22 x 2 Zentimeter, extrem flach. Das schafft kein anderes Tuch am Markt. Die unschlagbaren Vorteile dieses

Towels: super leicht, sehr schnelle und hohe Wasseraufnahme und sehr schnell wieder trocken, angenehm auf der Haut und von hoher Lebensdauer. Unser Frühlingsangebot 2023 für DAV-Mitglieder: Beim Kauf von vier Stück XL-Tüchern – Farbe nach Wahl – gibt es 30 Prozent Rabatt, dafür bitte Gutscheincode DAV32023 eingeben, sowie einen Peelinghandschuh als Geschenk (nur solange der Vorrat reicht). Auf alle weiteren Produkte aus unserem Programm erhalten Sie 20 Prozent Rabatt – beim Kauf bitte Gutscheincode DAV32024 eingeben.

PREISEMPFEHLUNG: € 21,90
(66 x 140 Zentimeter im praktischen Nylon-Mesh-Beutel), evonell.de



Perfekter Begleiter

ODYSSEY JACKET / POLYPHEME JACKET

Auf langen Trekkingtouren bei wechselhaftem Wetter ist eine leichte und dennoch robuste, wasserdichte und atmungsaktive Hardshell-Jacke sehr von Vorteil. Die Kombination aus dem Drei-Lagen-Drilite®Material, dem sportlichen Schnitt und der voll verstellbaren Kapuze macht diese 370 Gramm leichte Jacke zum perfekten Begleiter auf allen Touren. Wo immer es möglich und sinnvoll ist, setzt Mountain Equipment recycelte Materialien ein. Die schon seit Jahren bewährte Jacke ist nun aus recyceltem Polyamid gefertigt. Die wasserabweisende DWR-Ausrüstung ist PFC-frei. Als Herren- (Odyssey Jacket) und Damenmodell (PolypHEME Jacket) in mehreren Farben erhältlich.

PREISEMPFEHLUNG: € 299,90, mountain-equipment.de



VERSCHIEDENES

Schmelzfeuer®
Licht, Wärme & Kerzenrecycling

denk +49 (0)9563 513320
www.denk-keramik.de

REISE

interchalet
Urlaub im Ferienhaus

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

Bei uns wartet Dein
BERGABENTEUER

AMICAL ALPIN
DIE BERGSCHULE AMICAL-ALPIN.COM

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

FAMILIENURLAUB
Sommer wie Winter
elan-sportreisen.de evi sportreisen

Roman Mueller Treks

- ▶ NEPAL: ROLWALING-TREK
- ▶ KAILASH PILGERREISE
- ▶ FASZINATION SEERALPEN
- ▶ ZU FUß ÜBER DIE ALPEN

www.bergwandern-meditation.de

ALPINSCHULE OBERSTDORF

150 Touren in Deutschland und den Alpen

KATALOG ANFORDERN!

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

www.berghuetten.com

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

BERGSCHULE KLEINWALSERTAL

ERLEBE DEIN ABENTEUER MIT UNS!

WWW.BERGSCHULE.AT

Aktivurlaub Schweden
Natur Erholung Abenteuer
Kanu Outdoor Trekking
Hütten Ferienhäuser

RUCKSACK REISEN
www.rucksack-reisen.de

Wandern ohne Gepäck
INDIVIDUELLE WANDERREISEN IN GANZ EUROPA.

Jetzt Katalog Bestellen!

EUROHIKE WANDERREISEN
Gratis-Infoline: 0800 0706333
www.eurohike.at

REISE

seabreeze.travel



Atlantische Inselwelten - individuell und maßgeschneidert seit über 20 Jahren.
www.seabreeze.travel

Anzeigenschluss für die am 25.7.2023 erscheinende Panorama 4/2023 ist der 16. Juni 2023.

Wanderfreude & Genuss inmitten der Dolomiten
Die Südtiroler Bergwelt, unsere Liebe zur Natur prägt unsere Arbeit und unser Haus. Großzügige Räumlichkeiten, alle Zimmer mit Balkon, Schwimmbad/Sauna, Garage mit HP ab 77 € p.P./Tag. **Wanderzeit ab 529 € p.P./Woche.**
CHALET FILAZI 100% aus Holz zu 270 € für 2 P./p.T. Auf ins Eggental.... www.hotel-latemar.it



Pension Maria*S** Antermoia in den Dolomiten; ruhig & romantisch im Naturpark Puez Geisler, für Naturliebhaber und Wanderer ein Paradies, wunderschöne Ausblicke in die unberührte Natur der Dolomitenwelt! **Winter:** Skifahren & Schneeschuhwandern. **Sommer:** Wandern, MTB, HP ab € 60,- Fam. Erlacher.
Tel. +39 0474 520 115 - E-Mail: info@pension-maria.it



Wandern ohne Auto!
NaturGenuss im Passeiertal, Südtirol



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



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

alpenchalets.net
Österreich, Frankreich, CH, I
Skihütten und Chalets online buchen beim Spezialisten, für 4-24 Personen.
Tel. +49 7214672475
alpenchalets.net

DRESDEN
- SPA-Resort -
Landschaft + Kultur genießen
www.landlust-dresden.de

ÖTZTALER BERGFÜHLING
ab € 73,00 p.P. inkl. HP
TAUFERBERG
A-6441 Niederthal 12a +435255/5509
WWW.TAUFRBERG.COM

KLEINANZEIGEN

IMMOBILIEN

Kleinwalsertal: Herrlich gelegenes Berghaus, ideal für Ski- und Wanderurlaub, wochenweise zu vermieten. 16 Schlafplätze, voll ausgestattet. Info: www.dav-memmingen.de

50-plus Wohnprojekt in Oberschwaben
Wir suchen noch Personen ab 50 Jahren, die mit uns zusammen ab Januar 2024 in unserem wunderschönen Anwesen, das derzeit barrierefrei umgebaut wird, wohnen und leben wollen. Abgeschlossene Wohnungen großzügige Gemeinschaftsräume, schönes Gelände. Weitere Infos unter www.gemeinsamerleben.org

Haus in Smaland-Schweden 140 qm, + überdachte Veranda 16 qm, 1000 qm Grund, kompl. möbl. Einbauküche mit allen Geräten, 11 Betten, neue WP-Z-Heizung, Solarkollektor, Gartengrill, deutsch. TV. € 63.000,- etienne46@gmx.de

VERMIETUNGEN

Allgäu: 2 FeWo (je 130 qm) in ehemaliger Berghütte: www.kuckucknest.de

Abruzzo: Kleines Stadthaus (2 - 4 Personen, Internet): 0170-7081508

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

Privat-„Hütte“ mit 1a Alpen-Panorama in Mittenwald/ Oberbayern, zentral aber völlig separat im DG eines ortstypischen Landhauses, 3 Zi, 5 Betten, Vollaussattung von Dampfbad über Video bis Waschmaschine und Stellplatz, monatsweise, auch im mehrjährigen Abo, an echte Berg- und Natur-Freunde zu vermieten! Info unter www.tbun-world.com/1a-places-to-stay/ oder WhatsApp +49 160 843 5298

TOSKANA-MEER Naturstein-Ferienhaus mit privatem Pool (beheizt + Gegenstromanlage) mit Blick aufs Meer und die Inseln Elba/Korsika, Olivenbäume, Zypressen www.toskana-urlaub.com 08662/9913

BUCH DIE HÖHE – Schlafen auf 1000 m Wandern am Obersalzberg! Das Adlergehege/Murmeltiere zum Anfassen! www.alpenresidenz-buchenhoehe.com – 08652/600900

VERSCHIEDENES

WALDKINDERGARTEN im ALLGÄU sucht ERZIEHER (gn) www.waldkinder-badgroenenbach.de

Wanderurlaub für 1 - 6 Pers. (auch privat) www.bergwanderguide.de

Rhön/Spessart, idyllisches Hexenhaus für entspannte Urlaubstage in der Natur zu vermieten. www.klappermuehle.net 0160-96830309

mit **MÜTZE** in die Berge!
Touren • Beratung • Achtsamkeitstraining im Allgäu. www.birgitmuetze.de

Neuerscheinung: **Von den Bergen. Erlebnisse und Widerfahrnisse auf acht Bergfahrten,** Autor: Prof. Dr. phil. habil. Günter Seubold. www.denkmal-verlag.de

BEKANNTSCHAFTEN

Wanderlustige zw. 35-45 in der Pfalz gesucht. Meldet Euch gerne bei mir (w, 41): wanderlust-pfalz@gmx.net

Rm7: w/61 sucht Begleitung (m/w) für Wanderungen, Klettersteige, Ski, Freizeit, Urlaub. arvenland@web.de

Rm UL/BC, Paar, 55, sucht Gleichgesinnte für Wanderungen (Tages-, Bergtouren) in den Alpen und auf der schwäbischen Alb: chrius68@gmail.com

Rm 87: Du bist wie ich um die 70, sportlich, das ganze Jahr vielseitig in den Bergen unterwegs, fährst E-Bike, reist gerne, bist an Kultur interessiert und wünschst dir einen liebevollen Partner, dann solltest du mir schreiben. BmB an: gemeinsamunterwegs23@web.de

Neusechzger, einigermaßen fit & entspannt sucht Begleitung für Outdooraktivitäten... RM 88/87 sechzger@posteo.de

BergWandern, Radreisen, Natur, Kultur & Genuss, s. Gleichgesinnte (m/w, 50-58) f. ausgedehnte Touren in Südd., Alpen, D, EU+, m/54/Akad, R89+, cdrp@gmx.de

Rm 87/88: Ich (W.56) suche Gleichgesinnte (45-60 J.) die Lust auf radeln, wandern, reisen, tanzen, etc. haben! bergauf@freenet.de

REISEPARTNER/IN

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

Georgien/Tuschetien
Wir Zwei (M/W) suchen 2-4 Personen für Trekkingtour 7 Tage ab 05.09 in Tuschetien. Route und Guide stehen fest. Nähere Info's unter behahn0407@web.de

welche queeren Menschen/Familien haben Lust mit mir (w 53) und meinen Kindern (m 11 + w 13) auf Wanderschaften zu gehen und das Abenteuer zu suchen? rucksackundzelt@gmx.de

KLEINANZEIGEN

Raum TS Ich, w, 56, NR, voll berufstätig, suche eine Begleitung zum Berg gehen, w oder m. Bitte whats App 0151 287 350 15

Ihr Reisepartner in Marokko

Fantastische Touren für Individualisten und Kleingruppen zu günstigen Preisen. Trekking in der Sahara, Bergwandern, Königsstädte. whatsapp +212 677165856 www.moroccodesertworld.com

SIE SUCHT IHN

Rm 76, 63/169/schl. Sie, NR, liebe Wind, Wetter + Wandern von 0 - 4000 m, u.v.m., Du auch? Herzl., teamfähige, viens. inter. Akad. sucht gleichaltrigen Mann mit Niveau, BmB, roen-alias@posteo.de

RmObb/57/170 Ich bin eine Kluge, humorvolle und attraktive Frau, meistens gut gelaunt und sehr empathisch. Meine Freizeit verbringe ich Sommer wie Winter am liebsten draußen in der Natur und in den Bergen. Zu Fuß, mit dem RR oder MTB, Touren-, LL- oder Alpinski. Wenn 1.000 bis 1.500 hm kein Problem für Dich sind, freue ich mich über Kontaktaufnahme unter gerne_draussen_aktiv@web.de

BergmädI sucht Gegenstück! Raum 7, 53 Jahre und ziemlich fit. Freue mich auf jede Antwort: bergfee21@web.de

MUC: Abenteuerliche, amb.Kletterin (53, 170, 53) Skitour, Berge, Natur, Reisen, gute Gespräche sucht Ihn mit ähnlichen Interessen. boulderlena@outlook.de

RM63 Glücksverstärker ! Ich (175/50) viels. interessiert, vorzeigb., suche dich (aktiv, ungeb., humorvoll, bodenst.) mit einem Strahlen im Gesicht für alles was zu Zweit schöner ist. habedieehre12@gmx.de

RM 6+: Lust auf eine Lieblingstour zu zweit, zu Fuß oder per Rad, am Berg oder im Tal? In meinem (53, 165, 54) Rucksack findest du Empathie, Aufrichtigkeit, Liebe und Achtsamkeit genauso wie Herzlichkeit, Humor, Spontanität, Kulturinteresse und eine leckere Brotzeit. Dein Rucksack ist ähnlich befüllt? outdoorglueck@web.de

Sportliche Single-Männer, wo seid ihr? Flotte, fesche, niveauevolle Frauen mit Liebe zum Berg und Wunsch nach ehrlicher Partnerschaft, freuen sich auf eine Berg- oder Skitour zu zweit! Gibt es ein besseres Kennenlernen? Rufen Sie uns unverbindlich an, wir sind die Spezialisten. Individuelle Beratung bei Partnervermittlung Christine Stegmann – wir verändern ihr Leben positiv. MUC 089/32635867 oder 0176/20371708 oder info@cs-partnervermittlung.com

Rm64: Sie (60,171) gerne sportlich draußen unterwegs (zu Fuß, per Rad), interessiert an Kultur, Kommunikation auf Augenhöhe, berufst. (Akad.), sucht Ihn (+ - 5 Jahre, NR) mit Herz, Humor u. Hirn zum Leben, Reisen u. Genießen. BmB draussen-zuhause@gmx.de

Sächsische Schweizerin, 58/165/NR, sportlich, aufgeschlossen, selbstständig und ortsgelassen sucht ehrlichen und zuverlässigen Partner, gern auch mit Hund und/oder Fahrrad, Liebe zur Natur, Bergen und Tieren! bk-optik@freenet.de

Rm 86: Ich möchte mit Dir Reisen, Bergtouren machen, Kunst und Kultur erleben und genießen. 65J/ 158/ 57 BmB: labrisa@outlook.de

Rm01/02 Lebensbejahende wanderfreudige, skifahrende Sie (60/164) sucht optimistischen, humorvollen Wandergesellen. anmaro3@gmx.de

Allgäuerin, (64,167) Standard-Olympionikin sucht liebenswerten, humorvollen Ihn, der genauso ambitioniert nicht nach Goldmedaillen jagt. Bin Musikfan, tierlieb, naturverbunden. BmB an gipfelfreude@gmx.de Freue mich

RM82 naturverbundene, schlanke Frau (63J) sucht wanderfreudigen Mann für gemeinsame Wege.

STGT: Erzieherin 32/164/55 interessiert an Kultur&Natur sucht einen zuverl. u. humorv. Partner (keinen Weltenbummler) 32-38 J./NR, ohne Anh., für eine gem. Zukunft. BmB an: duett2023@online.de

04 - Neugierig auf Dich bin ich aus Leipzig: 55/1,70, wandern, Rad, Wasser, Berge, Wald, Schnee, Kultur, erleben und austauschen. neu@public-files.de

Rm72: Your Brown Eyed Girl (34) - mit Kurven und charismatischer Ausstrahlung. Mein Kerle: **aufrichtiger, bodenständiger, weltoffener, toleranter Naturbursche 28-40 J.**, der meinem kernigen Humor Paroli bieten kann. Mein **Soulmate** halt, der die Berge, aber auch s'Sofa liebt, der einen Urlaub im Camper sowie im Hotel genießt. **browneyedgirl88@gmx.de**

Rm 88: Nicht suchen sondern finden... Finderlohn: w, 56, nicht ganz unsporthlich, Natur - Berge - Wasser tauglich BmB rotes-tshirt@web.de

RM76/KA: 67J/ 1,57m, schlank, NR, naturverb., sucht liebev. Lebenspartner für gemeinsame Zukunft. Meine sportl. Hobbies sind Wandern, Radfahren, Paddeln, Tennis. BmB: inkarowo@gmx.de

DA/KA die hohen Alpen liebende, sportl., sympathische Frau sucht einfühlsamen, sinnlichen, sportl. Mann +/- 55 für Pässe, Gipfel, Sonne & Seen BmB: ski7@gmx.ch

Rm 93/83: Reisen nah und fern - mit Zeit, im Hotel; sportlich am Berg mit Bio-Bike, zu Fuß und Ski; lesen; arbeiten – immer noch gerne und engagiert; Musik hören; essen, ratschen mit einem Glas Rotwein; Kino, Konzert und Kneipe; im Kontakt sein: nachdenklich, spontan; groß, schlank. Wenn dir (ca.55-65) diese Stichworte bekannt oder interessant vorkommen, melde dich einfach mal: bergeundmehr@myyahoo.com

RM85: Skorpionin 66/165/69. Parkett und geländetauglich, NR, Bewegungsjunkie mit starkem Hang das Leben zu genießen. Sucht sportlichen, humorvollen Partner zum Radeln, Wandern, Skifahren, LL, Tanzen u. kuscheln. Als erfahrene Camperin bevorzuge ich Reisen mit dem Wohnmobil und dem Motto „Der Weg ist das Ziel“: a.a.freiheit@web.de

Rm 15: 62, 160 cm, NR, sucht humorvollen, sportlichen Kultur- und Geschichtsinteressierten Ihn zum Wandern, Radfahren, Reisen. BmB: Lisa602@gmx.de

B: attraktiv sportlich klug Frau (49/172) hat Lust auf interessanten Mann. BmB. Vision.gemeinsam.gruen.leben@posteo.de

RM86/87: Ich, warmherzig, aktiv, naturverb. 54/170/70/NR, mag Bergtouren, Klettern, Radeln, Reisen, Tanzen, Wellness uvm. suche ehrlichen, warmherzigen und humorvollen Partner bis 62 J. auf gleicher Wellenlänge für eine gemeinsame Zukunft. BmB, waldfee68mn@gmx.de

BGL/RO/M Naturverbundene, weltoffene Sie (59, 170) sucht niveauevollen und liebenswerten Ihn für gemeinsame Wege. BmB logos333@gmx.de

Rm76: Südpfalz + ca. 100 km liebv. feinf. 53j. Sie 179, 60, NR m. Geduld, Zeit, Lachen, Vertrauen sucht warmherzigen Ihn. Wandern, Klettern, Rad, Reisen, Faulenzen, Kochen, Lesen, Natur, Stille, Meditieren m. Sehnsucht n. gemeins. ländl. Zuhause blume2@mailbox.org

PLZ 51: fröhliche, sportliche 57-jähr. sucht Pendant zum Wandern, Skifahren und Lebensglück. bmb an Livigno23@gmx.de

RM 14: lebensfrohe, sport- und tanzbegeisterte Gartenfee (48, 165, NR) sucht bodenständigen, aufgeschlossenen und naturverbundenen Wegbegleiter fürs Ski fahren, wandern, schwimmen und was das Leben sonst noch so bereithält. Ich freue mich, von Dir zu hören. Habe nur Mut! Ich hatte ihn auch. daslebenruft@web.de

Sauerland 58 (39J/176 sportl. Freiluftkind mit Sonne im Gesicht, Outdoor-Sport, Humor, Freiheit am Meer/Berggipfeln, Reisen zus.teilen. bergemeer83@web.de

In **HH** und drumherum sucht Sie, 55/179, kein Stadtmensch!, einen liebevollen, unternehmungslustigen, naturlieben Ihn an ihrer Seite. Mit der Liebe zu den Bergen wären wir schon mal auf einen Nenner. montagna2@gmx.de

Rm 86: 160/56/ schlank/ sportlich. Noch einmal für die kleinen und großen Abenteuer stehen, genußvoll Wandern, Reisen, Cappuccino trinken. Mit Spaß zu zweit Neues erleben: bergiese23@gmail.com

Raum 79 FR: begeisterungsfähige Gipfelstürmerin (59/160/50 kg) sucht drahtiges, gleichaltriges Pendant mit Lachfalten, Esprit und Verstand für Bergwanderungen (Schwarzwald, CH, F). Augenstern23@web.de

SIE SUCHT SIE

Mehr Spaß zu zweit empathische, junggebl., sportliche Sie, NR, Ende 50, RM Allgäu und M, freut sich mit Dir, ebenfalls wanderbegeistert, reiselustig (Berge&Meer), kulturinteressiert und mit Tiefgang, unterwegs zu sein. „Weils'd a Herz hast wie a Bergwerk...“ schreibst Du mir. BmB. bergeimsinn@web.de

ER SUCHT SIE

Rm 92, Rgb, Nbg + X; so bin ich: Lebensfroh, positiv, herzlich, naturverbunden, sportlich, aktiv und vielseitig (MTB, Schwimmen, Kajak, Sauna, Skitour, LL, SSW, Gospelschor, Wohnbus, Motorrad...) dynam, End50er/ 179/ 79, selbstständig, mit erw. Kindern (26, 22, 18) Genießt Du, wie ich: Gipfelglück und Meer, aktiven Sport, Natur, Reisen, Kultur, Kochen, Tanzen, Alltag, Beruf, Freunde und Familie, Romantik und Zärtlichkeit.?? Ich suche Dich: warmherzig, lebensfroh, liebevoll, sportlich aktive Partnerin (48-56 J., NR), Du stehst mit beiden Beinen im Leben...dann freu ich mich auf Dich.. ich zähle mit Dir die Sterne am Himmel... und fang mit Dir die Sonne ein... Trau Dich.. BmB: lebensglueck-2023@web.de

Rm FFB/STA/M-West: Junggebieliebener sport-, natur- und bergbegeisterter (m/61/1,75cm) sucht gleichgesinnte Sie, aber auch zum Kuscheln, Ausgehen und Romantik, ich freue mich über Deine Nachricht, BmB an: lebe_liebe_lache@ aol.com

KLEINANZEIGEN

Rm86: sportl. Typ 70/178/NR sucht naturverbundene SIE für Berge uam. BmB. bergsalamander@mail.de

RM82, 58-178-76, sportl-elegant-auf Rad, Ski, zu Fuß- Berg-Wasser-Fels, Zelt-Hütte-Hotel, ehrlich-fürsorglich-lebenslustig, BmB an summakind07@gmail.com

M/FFB: Er (55/184) sucht Sie mit Herz und Humor für gemeinsame Tour durchs Leben. BmB: an.der.amper@gmail.com

Raum 90: ich 52/73kg/173 suche Kletterin (7./8.Grad) fürs Leben. Klettern, Alpinklettern, MTB, Bier, Rotwein, Lagerfeuer. BmB. kletterliebe@email.de

Bärliner, 51, groß, sportlich, mit großer Affinität für ganzjährig Draußen, Berge und Meer freut sich auf DICH, für tolle gemeinsame Erlebnisse, nicht nur in der Bergen. bergeundmeer71@gmx.de

Rm 72: Weche lebensfrohe und sportliche Frau möchte mit mir, 63J/165cm, schöne Zeiten erleben? Bin humorvoll, sportlich und vielseitig. Freue mich auf Deine mail an: sogehsauch1959@gmail.com

Raum 9...: Wo finde ich dich? Eine Tasse Kaffee trinken, oder schön essen, radfahren, oder am Fluss spazieren gehen. 60 vielseitige Interessen, gehe gerne in die Berge und Wälder, sportlich, Kultur, Musik, leidenschaftl. Koch mit gesunden und praktischen Verstand. Freue mich auf deine Nachricht: 19edelweiss62@gmx.de

junger Schwarzwälder (32) sucht nette Sie im **Raum OG-RW** für gemeinsame Bergtouren. Auf welchem Berg treffen wir uns? **BMB an m32j180cm@gmx.de**

PLZ 72/78 herzeigbarer wander- und ski-süchtiger sucht ebensolche SIE für Unternehmungen in Natur, Kultur, Zukunft. 57J, 170, NR, Bullifahrer, Schwabe. Gerne mB: schillerslocke47@gmail.com

Du bist zwischen 30 und 40, attraktiv, sportlich und suchst Begleitung im Leben wie im Sport? Melde dich gerne bei mir 42, NR, akad., attrakt. und mit beiden Beinen im Leben stehend. Gemeinsam machen Skitouren, Trailläufe, MTB und Rennradrunden einfach mehr Spaß. Wenn mehr draus wird schön, wenn nicht haben wir eine gute Zeit am Berg. Bitte mit Bild tonnn@gmx.de

M/ Anfang 20, sportlich, bergbegeistert, für jeden Spaß zu haben, 1,80 groß. Suche Bergmäd, um gemeinsam die schönen Dinge im Leben zu genießen. Zusammen Wandern, Klettern, Skifahren, Skitouren, Reisen oder einfach mal was neues erleben. Ich freue mich über deine Nachricht. bergmensch1233@web.de

Rm87 Akad. 37, 178, NR sucht sportl. Sie für gemein. Zukunft. BmB m852@gmx.de

Naturverbunden, gesund und lustig, 59/ 177/ 77, mit Basislager in **GaPa**. Auch du bist gern zu zweit unterwegs und genießt dein Leben? Dann schreib mir und zeig dein gewinnendes Lachen: bergfreund.gap@gmx.de

PLZ84 Humorvoller ER(NR/53/ 172/65) sucht SIE (ca. 30-46) für gem. Untern. (wandern, tanzen, radeln, segeln etc) BmB bayern12@fantasymail.de

Rm 84 Alter Waschlappen (53/172/68) NR sucht junge duftende Seife (28 - 45) für gemeinsames Schaumbad (BmB) bayern@ist-einmalig.de

Angekommen? 42, tolle Frau, tolle Kinder, Job - eigentlich alles gut. Trotzdem irgendwie verlaufen. Du vielleicht auch? Gerne MUC+OBB. homeagain@posteo.de

Rm 7/ 8/ 9: Suche gleichgesinnte, aber jüngere Lebenspartnerin. NR, NICHT geimpft, als 75-jähriger fit, da mein Berufsstand dementsprechend war. Tel.: 0881/92780820

912 sportl. Typ 58/182 NR, zuverlässig, wertschätzend, bodenständig, unkompliziert. Camper und gute Laune vorhanden. Su. gleichgesinntes Mäd, NR, f. Wandern Klettersteig, MTB. BmB auch selbstgemalt ist ok. An: frankenalb@gmx-topmail.de

Memmingen/Bodensee: Glück in Liebe und Familie. Sportl. Familienkarosse sucht auf der Fahrt durchs Leben noch eine Begleitung. Fam.-Mensch (m), 41J., 1,83 m, dunkelhaarig sowie 1 Kind (2J.). Im Kofferraum: Humor, Empathie, Lebenslust. Beifahrerin: ortsungebunden. Ziel: Familie. Bitte Mail mit Bild an fahrt-ins-glueck@gmx.de

PLZ 74: Welche freundliche, natürliche SIE (bis ca. 40 Jahre, NR) möchte mit mir (41 Jahre, 174, schlank, NR) Berge und Natur zu Fuß oder mit dem Rad erkunden, bouldern oder squashten und herausfinden, ob eine gemeinsame Zukunft denkbar ist? **einfach-mal-kennenlernen@gmx.de**

Rm ED/MÜ: Meine Leidenschaft liegt in den Bergen, mit Ski oder Schuh. Im Tal ist es die Kultur, von Konzert bis Ausstellung, Rad, Kochen, Reden, Stille. Jugendl. 66J/178 m. Humor und großer Neugierde auch auf Unbekanntes. Bist du dabei, dann melde dich B.m.B. an: **machen23@web.de**

RM83: Du liebst die Natur, Berge, Reisen, Kultur, Chillen, schöne Gespräche, empathische, weltoffene Leute und bist gerne aktiv (Bergsteigen, Rad, Ski,...)? Ich (62/183/76) freue mich auf Dich, BmB an cyberbaerli@web.de

Obb./Allg./B-See: Symp., zuverl., humorv. Er/ 65/ 175 schlank, sucht Dich für Berge/ Ski/ Rad/ Reisen/ Gespräche und gemeinsame Ziele. BmB: Panoramagipfel@gmx.de

Rm85:sympat..schüchten. Naturbuarsch,sehr sportlich,gerne in den Bergen.Abenteuerl. auf Entdeckungst. m. Camper auf Reisen.Suche dich!Frei mi auf di!BmB lukas.paty@gmail.com

RM83 Allein ist es im Himmel nicht schön. Sportl. 66er Wandern Rad L-Lauf Kino Biergarten Sauna sucht Dich. Wenn es dir genauso geht schreibe mir. BmB alhornfb@gmail.com

PLZ 783: Ich 62/183 suche Dich für vielseitig am Berg, Zeit im Tal und vielleicht mehr. jokurad@aol.com

Kein Weg ist zu weit zu zweit Sportlicher, naturliebender und junggebliebener Mann Anfang 50 (179/akad.) aus dem **Raum Köln** sucht Partnerin, um gemeinsam die schönen Momente des Lebens zu genießen: Skifahren und Wandern, Fahrradfahren, Wassersport, Neues ausprobieren, Familiengründung nicht ausgeschlossen. Ich freue mich über deine Nachricht. v.colonia@gmx.de

Leidenschaftlicher Berg- und Wanderfreund 62/171, schlank, sportlich, fit. Ortsungebunden, bereits im Freizeitmodus, selbstbestimmt, unabhängig, frei. Authentisch, reflektiert, offen, ehrlich, bodenständig, zuverlässig, positiv, treu, NR / NT. Wann immer es geht, bin ich mit meinen VW Bus in den Bergen unterwegs. Suche Beifahrerin (-62, schlank, sportlich, offen, reflektiert, naturverbunden) für Berg und Tal, die mit mir meine Leidenschaft teilt. Mag auch Klettersteige, Schneeschuh gehen, Skifahren, Langlauf, Radfahren, Fitness-Studio, Sauna, Wellness. Achte auf meine Ernährung und genieße das Leben mit allem, was es sonst noch Schönes und Interessantes zu bieten hat. Gerne in meinen Garten in der Hängematte. **Raum München / Oberland** bevorzugt. Gerne mit Bild. Gipfelglueck2023@gmx.de

Rm82 (63/189/77/NR) attraktiv, spirituuell, sucht Dich für Bergtouren, Klettersteige, Ski, aber auch Konzerte, Kultur und vielleicht sogar für's Leben. BmB bornniffm@gmx.de

Rm. Frankenjura: Er 65 +, ortsgeb., sucht Lebenspartnerin bis 63/163, Nichtakad., ungebunden mit Vorliebe fürs Land und Interesse für Berge, Wandern, (Fern-)reisen und (Musik-)kultur. Seriöse ausführliche Antworten erwartet ! gransasso@t-online.de

PLZ 87: Von Stadt, Berg bis Meer: Er 37 sucht humorvolle und smarte Sie für ein Leben voller Abenteuer my37@gmx.de

Rm41: 41/180/NR Leidenschaftlicher Sammler von schönen Erinnerungen u. Liebe für Abenteuer in den Bergen. Freue mich auf eine sportliche Frau mit Lebensfreude, Herz u. Humor. Lass uns gemeinsam Gipfel erklimmen u. das Leben genießen. Neugierig? BmB an alpenentdecker82@web.de

Rm4: sportl., Rheinl. 60, 185, NR, Akad, su sportl., aktive, charm. Partnerin mit Spaß an Bergsport, Treck. Outd., Kultur, Gesp., Reisen, etc. für spannende Zukunft zu Zweit, BmB, biberkopf1@web.de

ER SUCHT IHN
Wandern mit Gleichgesinnten: www.gay-aktivreisen.de

Rm HD/NW/KH: 63J, schlank, 180, eher häuslich, sucht Partner (gerne jünger) für mehr als nur einmal für Berg-, Wiesen-, Wald- und Radwandern. Ich mag auch Kochen, Musik, Schwimmen und Politik. Und Du? Kontakt: bozen@aol.com

FLOHMARKT
„Berge“Hefte von Erstausgabe Juni 83 bis März 2003,118 Hefte komplett, Top-Zustand,110,-VB + Porto oder Abholg. Raum 86, Tel.: 01717743233

HANWAG W-Schuhe , Goretex, Braun, wie Neu, Gr 42,5, €80,-. Tel.: 0162/921 8718

Raichle Expeditionstiefel (Hartschale+gefüßt.Innenschuh), sw, neu/ungetragen, Größe 6 1/2, VB 160,-,-, rlrch@aol.com

Hanwag Tatra II Lady GTX, 41,5, petrol, wie neu, +49 1709369696



Ihre Kleinanzeige in DAV Panorama!

Buchen Sie Ihre Anzeige jetzt online unter www.kleinanzeigen.guj.de Sollten Sie Unterstützung benötigen, schicken Sie eine E-Mail an meine.kleinanzeige@ad-alliance.de

Anzeigenannahmeschluss ist am 16.6.2023

PANORAMA 4/23 erscheint am 25.7.2023

Hüttentour im Valmalenco

Abenteuer auf der anderen Seite

Ob „Festsaal der Alpen“ oder „Himmelsleiter Biancograt“: Wenn vom Piz Bernina und der gleichnamigen Gebirgsgruppe die Rede ist, wird mit markigen Worten nicht gegeizt. Doch die Südseite dieses prominenten Gebirgsstocks kennen nur die wenigsten. Dabei bietet das Valmalenco – so heißt das Tal, das bei Sondrio ins Veltlin mündet – alle Zutaten für unvergessliche Bergtage.

Text und Fotos: Ingo Röger

In den Laghi di Campagneda spiegelt sich der Monte Disgrazia – und das Rifugio Cristina ist nicht mehr weit.



Zum ersten Mal mit der Familie eine ganze Woche von Hütte zu Hütte wandern, so lautet der Plan. Das hierzu kaum bekannte Valmalenco scheint für das Vorhaben wie geschaffen: Die norditalienische Region ist mit einem dichten Netz an Höhenwegen überzogen. Fast zwanzig Hütten, deren Namen melodisch in den Ohren klingen, bieten komfortablen Unterschlupf. Nicht nur die Berninagruppe mit dem einzigen Viertausender der Ostalpen auf der Schweizer Grenze, auch die herausragenden Bergstöcke von Monte Disgrazia (3678 m) und Pizzo Scalino (3323 m) sorgen für eine gewaltige Kulisse. Erwartungsfroh brechen wir in die Lombardei auf – meine Frau Agnes, Jakob (12) und Anneli (16) und ich.

Im Skiort Chiesa vereinigen sich zwei kleinere Flüsse und formen auf der Karte ein verschobenes „Y“. Unser Ausgangspunkt ist der idyllische Weiler Chiareggio, der sich 600 Meter höher im nordwestlichen Talschluss befindet. Ziel der Tourenwoche wird der Stausee Campo Moro an der nordöstlichen Spitze des „Y“ sein. Unterwegs orientieren wir uns zum Teil an der Alta Via della Valmalenco, jenem Höhenweg, der das Tal nahezu komplett umrundet. Die beiden mittleren Etappen sind mit Absicht kurz geplant, damit genügend Zeit für den ersten Dreitausender der Familie und einige Abstecher zum Gletschereis bleibt. ►

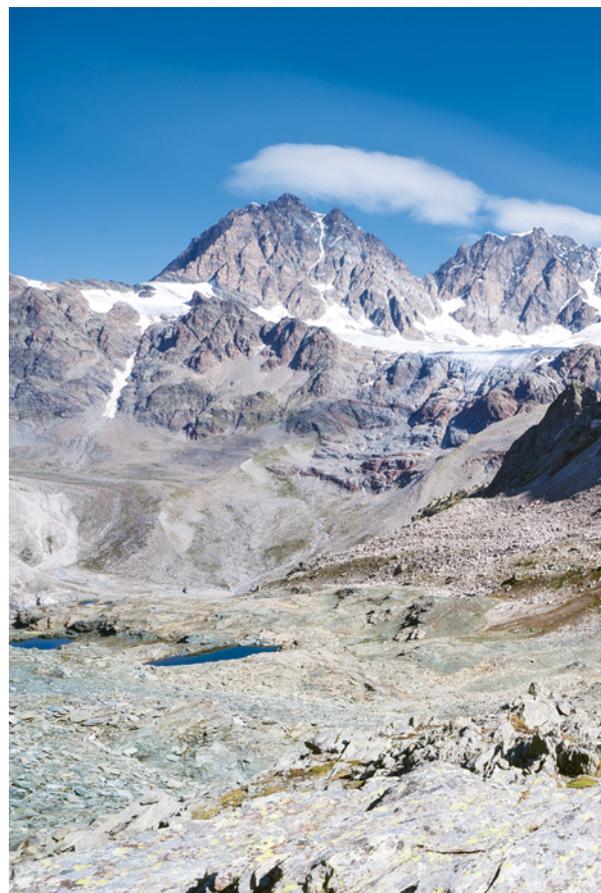
Vor dem Startschuss zur eigentlichen Tour stehen zur Akklimation zwei Übernachtungen auf dem Rifugio Gerli Porro an. Der Weg zur malerischen Alpe Ventina führt durch sonnendurchfluteten Lärchenwald. Die östlichen Felskämme des Bergell ragen vor uns in den Sommerhimmel, über der Alpe erhebt sich der Monte Disgrazia. Nahe der einladenden Hütte mit dem knallroten Dach lockt die Via Ferrata al Torrione Porro, der einzige Klettersteig der Region: eine entspannte Halbtagesunternehmung mit viel Eisen und wenig Felskontakt. Das muss man mögen, der Nachwuchs jedenfalls hat Spaß an der vertikalen Turnerei. Der Monte Disgrazia wirkt heute – von düsteren Wolken umgarnt – recht bedrohlich, dafür verspricht das kleine rote Dach unter uns Geborgenheit. Vom Gipfel des Torrione Porro (2435 m) blicken wir im einsetzenden Regen auf den Lago Pirola und dahinter zum Monte Senevedo.

Beim Abstieg – der Regen hat nachgelassen – informiert ein Themenweg über die knorri- gen bis zu tausendjährigen Zirben, die hier Schnee und Stürmen trotzen. Am Nachmittag folgen wir dem Gletscherlehrpfad zum Vedretta Ventina und studieren traurig die Gletscherstände der letzten 150 Jahre.

Zurück in Chiareggio tauschen wir das Klettersteig-Equipment gegen frischen Proviant und gönnen uns noch ein Gelato. Nun geht's richtig los! Die uralten Steinhäuser entschwinden bald dem Blick, und bis zur Alpe Fora geht es durch dunklen Tannenwald. Dort treffen wir zu Jakobs Entzücken erstmals auf weidende Kühe. Der Weg wird flacher und führt über Bergwiesen unter dem Pizzo Malenco (3438 m) dahin. Über uns stürzen zahllose Wasserfälle eine wilde Steilstufe herab und zur Rechten grüßt kühn der Monte Disgrazia, heute ganz ohne Wolken. Hinter einer Felsnase taucht das Rifugio Longoni auf: gelegen auf einem breiten Sims, 1400 Meter über dem Talgrund. Im Süden – jenseits des Veltlins – erheben sich die schier endlosen Kämme der Bergamasker Alpen.

Nur eine Handvoll Gäste weilt im Rifugio. Dem anfangs etwas kauzig wirkenden Wirt gehen zwei junge Gehilfen zur Hand. Beim Abendessen, es steht mal wieder Polenta auf der Karte, entdeckt Anneli ein Schachbrett und ist ent-

Gipfelschau vom Monte delle Forbici: Piz Roseg, Piz Scerscen, Piz Bernina und Crast d'Agüzza (v.l.n.r.); rechts das Rifugio Carate Brianza unter den dunklen Musellagipfeln. Jakob und Anneli genießen den Weg zum Rifugio Marinelli Bombardieri. Ziegen grasen unweit des Rifugio Cristina.



Über uns stürzen zahllose Wasserfälle eine wilde Steilstufe herab und zur Rechten grüßt kühn der Monte Disgrazia, heute ganz ohne Wolken.

täuscht, dass wir kein Interesse zeigen. Der junge Koch bemerkt's und bietet sich als Mitspieler an. Beide sind happy und für ein paar Partien hat Anneli einen charmanten Lehrmeister gefunden.

Auf dem Rifugio Marinelli Bombardieri (2812 m) wollen wir unseren Familienrekord in Sachen Schlafhöhe weiter steigern. Der Weg dahin hat es in sich. Kurz geht es über festes Blockwerk hinauf, dann queren wir, teils mit Ketten versi-

LOMBARDEI



myVALE®

EINZIGARTIG,
NACH DEINEM
FUSSABDRUCK!



„Jedes Paar unserer nachhaltig gefertigten Unikate ist, durch die detailgetreue Maßarbeit von Meisterhand, einzigartig in Passform und Komfort.“

Markus Schott, Orthopädie-Schuhmachermeister und Gründer von myVALE



Moorei Leather Men



Pirie Women



Viele weitere maßgefertigte Sandalen-Varianten und Designs für Damen und Herren online erhältlich! Orthopädisch optimiert & „made in Germany“



www.my-vale-shop.de



VALMALENCO – FAMILIENTAUGLICHE HÜTTENTOUR

Das dichte Hüttennetz im Valmalenco auf der Südseite der Berninagruppe bietet viele familienaugliche Routen (ab ca. zwölf Jahren). Wie bei der vorgestellten Tour können kürzere Etappen mit moderaten Höhenmetern gewählt werden. Der Übergang vom Rifugio Longoni zum Rifugio Marinelli Bombardieri erfordert Trittsicherheit und etwas Schwindelfreiheit (Drahtseile). Längere Strecken führen durch Blockgelände. Die Gipfel werden über Abstecher und ohne schweres Gepäck bestiegen. Auf die Punta Marinelli geht es über einen mäßig ausgesetzten, weglosen Felsgrat (bei Eis, Nässe oder Altschnee gefährlich). Auf den Monte delle Forbici führt ein leichter Steig.

ÖV-Anreise: Mit der Bahn u.a. über Verona nach Sondrio, Bus A36/37 bis Chiesa bzw. Tornadri, zuletzt mit dem Taxi zum Ausgangspunkt.

Infos:

- ▶ Hütten in der Lombardei (Region Sondrio): rifugi.lombardia.it/de/bereich/sondrio
- ▶ Alta via della Valmalenco: sondrioevalmalenco.it/en/tours/alta-della-valmalenco

Karte: Escursionista Blatt 21, Bernina, Valmalenco, Sondrio, 1:25.000

Tour zur Akklimatisation: Zwei Nächte auf der Alpe Ventina (1960 m)

- ▶ **Zustieg:** Chiareggio (1612 m) – Alpe Pirola (2102 m) – Alpe Ventina 600 Hm ↗, 260 Hm ↘, 2 Std. (direkter Zustieg: 400 Hm ↗, 1 Std.)
- ▶ **Optionen:** Gletscherlehrpfad 2¼ Std.; Klettersteig Via Ferrata al Torrione Porro (2435 m), Zustieg ½ Std., 200 Hm Kletterlänge, A-B, 1 Std., Abstieg ¾ Std.
- ▶ **Unterkunft:** Rifugio Gerli e Porro oder Rifugio Ventina

Etappen:

- 1. Chiareggio (1612 m) – Alpe Fora – Rifugio Longoni (2430 m)**
3 Std., 850 Hm ↗
- 2. Rifugio Longoni – Lago di Entova – Forcella di Entova – Rifugio Marinelli Bombardieri (2812 m)**
5 Std., 850 Hm ↗, 570 Hm ↘
- 3. Rifugio Marinelli Bombardieri – Passo Marinelli Orientale – Punta Marinelli (3181 m) – Passo Marinelli Orientale – Rifugio Marinelli Bombardieri – Lago di Musella – Monumento degli Alpini – Rifugio Carate Brianza (2613 m)**
4 Std., 515 Hm ↗, 310 Hm ↘
- 4. Rifugio Carate Brianza – Monte delle Forbici (2910 m) – Rifugio Carate Brianza – Forcella di Fellaria – Rifugio Bignami – Vedretta di Fellaria Orientale – Rifugio Bignami (2389 m)**
5 Std., 600 Hm ↗, 890 Hm ↘
- 5. Rifugio Bignami – Alpe Gembré – Bacino di Alpe Gera – Passo Canciano – Passo Campagneda – Laghi di Campagneda – Rifugio Cristina (2230 m)**
5 ½ Std., 570 Hm ↗, 710 Hm ↘
- 6. Rifugio Cristina – Rifugio Poschiavino (2000 m)**
1 Std., 20 Hm ↗, 200 Hm ↘



Kurz vor der Forcella di Fellaria, hinten grüßt der Pizzo Malenco. Dramatische Szenerie: Eisbrüche des Vedretta di Fellaria Orientale.

chert, durch die Schrofenhänge unter der Sassa d’Entova. Gerade noch rechtzeitig, bevor die Wolken die Oberhand gewinnen, steht hinter einer Kurve der Piz Bernina vor uns: ein Anblick, der vor allem die Erwachsenen staunen lässt. Anneli und Jakob genießen derweil mit Knopf im Ohr ein Harry-Potter-Hörbuch und marschieren im Gleichschritt vorneweg. Es geht hinunter in einen wild-kargen Talkessel. Wo einst die Eisbrüche des Vedretta di Scerscen für Dramatik sorgten, rauschen heute zahllose Sturzbäche über nackten Fels. Der finale Hüttenanstieg fällt trotz Nieselregen zum Glück leichter als befürchtet. Das jugendliche Hüttenteam ist locker drauf und das Essen schmeckt. Doch wir frieren in der kaum geheizten Stube. Man entschuldigt sich: Das Brennholz sei knapp; so Petrus gnädig, soll der Heli bald Nachschub bringen.

Am Morgen hängen zwischen den wilden Zacken der Cime di Musella vis-à-vis der Hütte dicke Regenwolken. Ausgerechnet heute, wo die Besteigung der Punta Marinelli (3181 m) geplant ist! Der Wirt, der mit mir kritisch den Himmel beäugt, macht uns Mut, am Vormittag soll es besser werden. Tatsächlich: Nach dem ausgiebigen Frühstück sind erste Wolkenlü-



cken zu sehen. Es geht hinauf Richtung Vedretta di Fellaria. In einem kleinen Bergsee schwimmen Eisschollen. Der Weiterweg über einen kühn ausschauenden, aber harmlosen Felsgrat ist völlig schneefrei. Ganz allein erreichen wir die Madonnenstatue am Gipfel. Nebelschwaden wabern umher. Dann blitzt die Sonne durch. Der Wolkenvorhang gibt die finsternen Wände von Piz Argient und Piz Zupó frei. Und zu Füßen liegt der beinahe spaltenlose Gletscher. Auf dem Rückweg müssen wir einen kurzen Abstecher machen. Jakob will wissen, wie sich so ein Gletscher anfühlt – und ist erstaunt, wie griffig und rau das Eis ist.

Endlich wärmt die Sonne. Und die nächste Hütte liegt nur eine gute Wegstunde entfernt. Auf dem zauberhaften Rifugio Carate Brianza sind wir die einzigen Gäste. Die gemütliche Gaststube hat eine Kuschelecke mit Kamin. Ganz klar: Diese Hütte ist unser Favorit. Erst recht, als nach einem Regenguss eine Gruppe Steinböcke völlig ungestört vor den Fenstern grast.

Der Weg über die Forcella di Fellaria zum Rifugio Bignami ist kaum länger. An der Scharte wäre der Sasso Moro mit seinen knapp über dreitausend Metern eine weitere Gipfeloption, doch so richtig einladend sieht der Schotterberg nicht aus. Da hören wir lieber auf den Hüttenwirt und turnen morgens über einen hübschen Steig auf den Monte delle Forbici (2910

Weißblau schimmert die frische Abbruchkante und zwei Gletschertore schauen uns wie dunkle Augen an.

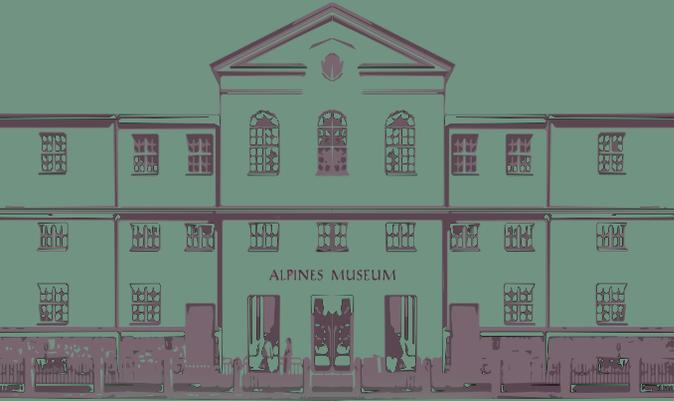


Ob in Sachsen, den Alpen oder den Bergen der Welt: **Ingo Röger** bereist, beschreibt und fotografiert mit Vorliebe weniger bekannte Ziele. Daneben engagiert er sich in den Chemnitzer und Leipziger Alpenvereinssektionen.

m). Der Wirt hatte recht – auch wenn es kein Dreitausender ist, das Panorama haut einen um! Unter einem wolkenlosen Himmel stehen Piz Roseg, Piz Scerscen und Piz Bernina Spalier. Im Süden geht der Blick zweieinhalbtausend Meter hinab ins mediterrane Veltlin. Lautlos umkreist ein Bartgeier den Gipfel.

Auf der Alpe Fellaria, oberhalb eines azurblauen Speichersees, picknicken unzählige Familien. Halb Italien scheint unterwegs zu sein. Auch uns zieht es zum Fellaria-Gletscher, eine Wegstunde oberhalb des Rifugios. Die Zeit ist schon fortgeschritten und die Tagesgäste kommen uns in Scharen entgegen. Als wir die letzte Moräne überqueren, verschlägt es uns den Atem. Der Gletschersee liegt glitzernd in der Nachmittagssonne. Am Ufer grast ein Dutzend Steinböcke. Das hintere Ende des Sees wird von einem Eisbruch ausgefüllt. Weißblau schimmert die frische Abbruchkante und zwei Gletschertore schauen uns wie dunkle Augen an. Dahinter erhebt sich eine Felswand, auf der ein weiterer Eisbruch thront. Wie dünne Fäden stürzen mehrere Wasserfälle herab. Daneben poltern immer wieder Eisbrocken herunter, die auf dem Gletscher zerbersten.

Der Weg zur letzten Unterkunft, dem Rifugio Cristina auf der Alpe Prabello, ist mit vierzehn Kilometern die längste Etappe. Jakob kann sich kaum von den Hühnern, Hunden, Ziegen, Kühen, Eseln und Katzen auf der Alpe trennen. Heute kehren wir den ganz hohen Bergen den Rücken und laufen hinab zum zauberhaften Lago di Alpe Gera. Dann geht es gemütlich das langgezogene Val Poschiavina hinauf. Am Passo Campagneda markiert ein hölzerner Torbogen die Grenze zwischen dem italienischen Valmalenco und dem schweizerischen Puschlav. Die bezaubernde Alpe Prabello breitet sich unter der Westwand des Pizzo Scalino aus. Die einladende Hütte ist der Blickfang dieser gepflegten Almsiedlung. Ein klares Bächlein mäandert über die üppiggrüne Wiese. Auf einer Felskuppe posiert eine schicke Kapelle. Die warmen Strahlen der tiefstehenden Augustsonne streicheln über das Gras. Für uns heißt es morgen Abschied nehmen vom Valmalenco, jenem Tal, das uns auf so vielfältige Weise begeisterte.



EIN NEUES ZUHAUSE FÜR DIE BERGE

Das Alpine Museum des DAV auf der Münchner Praterinsel wird bis Ende Herbst 2023 umgebaut zu einem modernen, offenen, barrierefreien Haus mit Ausstellungen, Bibliothek, Archiv, Gastronomie und Veranstaltungsräumen. Aktuelle Infos gibt's im Bautagebuch auf alpenverein.de/36098.

Zur Wiedereröffnung startet auch die neu konzipierte Dauerausstellung, die inklusiv und mit vielen multimedialen sowie Erlebnis- und Mitmachstationen zeigen will, aus welchen unterschiedlichen Gründen Menschen in die Berge gehen. Damit will sie gleichzeitig für einen respektvollen Umgang untereinander und mit der Natur werben.

Die **SCHWERPUNKTE DER AUSSTELLUNG** stellen wir in den Panorama-Ausgaben dieses Jahres vor:

TEIL 1: ABENTEUER (1/23)

TEIL 2: KÖRPEREMPFINDEN (2/23)

TEIL 3: LEISTUNG

TEIL 4: NATUR ERLEBEN

TEIL 5: GEMEINSCHAFT

Leistung am Berg

Wir gehen in die Berge – und wie!?

Der Leistungsgedanke prägt das Bergsteigen seit jeher: Die Berge bieten ein ideales Betätigungsfeld, ganz nach persönlichem Können und individueller Neigung Leistung zu erbringen. Und wer will, findet zahlreiche Möglichkeiten, sich zu messen.

Text: Franziska Kučera & Frank Martin Siefarth

Im dritten Themenbereich der künftigen Dauerausstellung im Alpines Museum dreht sich nach „Abenteuer“ und „Körperempfinden“ (siehe Panorama 1/23 und 2/23) alles um Leistung.

Was für uns beim Bergsteigen eine besondere Leistung bedeutet, bestimmen wir dabei selbst – ob wir uns nun etwas beweisen oder über uns hinauswachsen wollen. Aber es gibt viele verschiedene Faktoren, die die Sicht auf unsere eigene Leistung beeinflussen. Das können Freund*innen oder Bewertungen aufgrund unseres Geschlechts sein, ein Sportstil oder schon die einfache Frage: War ich langsamer oder schneller als die auf dem Wegschild angegebene Zeit?

Großartige Leistung beeindruckt

Vor allem sind es die hervorstechenden alpinistischen Höchstleistungen, die uns faszinieren. In der Ausstellung symbolisiert das gleich zu Beginn des Themenbereichs eine Büste von Anderl Heckmair. Seine Erstbegehung der Eiger-Nordwand 1938 gilt bis heute als eine der herausragendsten Leistungen in der Alpingeschichte.

Der Einfluss, den Berühmtheiten auf uns haben, wird auch an einfachen Gegenständen deutlich: So erscheint ein Gegenstand in einem anderen Licht, sobald man ihn mit einer bestimmten Person oder Geschichte in Verbindung setzt. Die Ausstellung zeigt unter anderem den Eispickel von Andreas Hinterstoisser, den er bei seinem tragisch geendeten Begehungsversuch der Eiger-Nordwand 1936 verwendete. Die Besucher*innen können die Kamera von Reinhard Karl betrachten, die er bei seinen Berg- und Klettertouren dabei hatte und mit deren Aufnahmen er die Alpinfotografie nachhaltig beeinflusste. Außerdem ist die Funktionsjacke von Ines Papert zu sehen, die sie bei der Erstbesteigung des Likhu Chuli (Himalaya) im Jahr 2013 trug.

Leistung will verglichen werden

Doch natürlich wollen wir nicht nur die Leistung anderer bestaunen, sondern die eigene Leistung auch einordnen können. Bereits in den 1890er Jahren entstanden erste



Herausragende Leistung von Helmut Kiene 1977: Die Route „Pumprisse“ im Wilden Kaiser gilt als die erste alpine Klettertour im VII. Schwierigkeitsgrad.

WIE STEHT ES UM DIE EIGENE LEISTUNG?

Das direkte Umfeld nimmt großen Einfluss auf die eigene Leistungseinschätzung. In der Ausstellung ist ein **Bildschirm mit fingierten Social-Media-Profilen** installiert, der beispielhaft zeigt, wie das Verfolgen von Leistungen anderer die eigene Wahrnehmung beeinflusst: Schaffen Bekanntheit eine Kletterroute, an die ich mich nicht herangewagt hätte, ordne ich mein eigenes Kletterkönnen niedriger ein. Oder sehe ich die Bike-Story einer Freundin auf Instagram, bei der die Höhenmeter für mich nur an einem sehr guten Tag machbar wären, führt das womöglich zu einer geringeren Bewertung meiner eigenen Fähigkeiten.

Eine **Mountainbike-Broschüre des Alpenvereins** von 1989 zeigt außerdem, dass auch klassische Rollenzuschreibungen unser Leistungserwartungen prägen.

- | | | |
|-------------------------|---|--------|
| ● Vernaghütte | ✂ | 2:00 h |
| ● Mittlere Guslarspitze | ✂ | 5:00 h |
| ● Brandenburger Haus | ✂ | 5:30 h |

*Meinungen, Charakter und Handlungen
unterschiedlicher alpinen und subalpinen
gletsiers sowie sonstiger Vöcher.*

*I.
Der sittlich entrüstete Paviar.*



*Meine Herren Menschen!
Das ist entschieden unlauterer Wettbewerb!*

Die Karikatur von Ernst Platz nimmt Bezug auf den 1911 von Paul Preuß ausgelösten „Mauerhakenstreit“, bei dem Bergsteiger diskutierten, ob künstliche Hilfsmittel wie Felsaken oder Seil verwendet werden dürfen.

Alpenvereins-Wegschild:
Die Zeitangabe ist ein Faktor von vielen, der die eigene Leistungswahrnehmung beeinflusst.

Fotos: Archiv des DAV, Zeichnung in der Kneipzeitung des Akademischen Alpenvereins München 16.12.1911

Schwierigkeitsskalen beim Klettern. 1926 veröffentlichte Wilhelm „Willo“ Welzenbach ein sechsstufiges Bewertungssystem: die Grundlage der heutigen UIAA-Schwierigkeitsskala. Dann setzte Helmut Kiene mit der Erstbegehung der „Pumprisse“ 1977 im Wilden Kaiser einen Meilenstein und bewies, wie sich Leistung stetig steigern kann: Die Route galt offiziell als die erste alpine Klettertour im siebten Schwierigkeitsgrad. Die UIAA-Skala wurde daraufhin durch ein offenes Bewertungssystem ersetzt – mittlerweile wird (im Sportklettern) der zwölfte Schwierigkeitsgrad (XII) erklommen, und das Klettern erreicht damit die Grenze des Leistbaren.

„By fair means“ ist schon über 100 Jahre alt

Zu Beginn des 20. Jahrhunderts machte Paul Preuß nicht nur durch seine bahnbrechenden Kletterleistungen auf sich aufmerksam, sondern vor allem durch die von ihm postulierten „Klettergrundsätze“: Mit seinem Plädoyer für das Freiklettern löste er 1911 den sogenannten „Mauerhakenstreit“ aus, der eine jahrzehntelange Diskussion um die korrekte Benutzung von Hilfsmitteln wie Haken oder Seil einleitete. Dennoch erfreute sich gerade in den 1980er Jahren die Verwendung von Trittleitern und anderen technischen Hilfsmitteln großer Beliebtheit.

Extremkletterer Kurt Albert wiederum kam in den 1970er Jahren zu der Überzeugung, dass es keine technischen Hilfsmittel zur Fortbewegung am Fels braucht, und dachte sich den roten Punkt als Symbol der Freikletter-Bewegung aus: „Rotpunkt“ bedeutet, eine Route im Vorstieg in einem Zug zu durchsteigen, ohne sich an Haken oder anderen künstlichen Hilfsmitteln festzuhalten oder auszuruhen. Mittlerweile ist Rotpunkt der maßgebliche Kletterstil.

Durch das Hallenklettern haben Bouldern und Klettern insbesondere in den letzten Jahren großen Zuwachs bekommen. Der Leistungsgedanke und der Wunsch, sich mit anderen zu messen, ist dabei drinnen wie draußen groß. Schon seit den 1980er Jahren organisiert der Alpenverein deshalb Kletterwettkämpfe, seit 2021 ist Sportklettern sogar olympische Disziplin.



Frank Martin Siefarth & Franziska Kučera widmen sich neben körperlicher Leistung in den Bergen vor allem der geistigen Leistung in ihrem Medienbüro **DiE WORTSTATT**.
diewortstatt.de

KORREKTUR

Leider hat sich im Artikel „Schnee-deckenuntersuchung auf Tour“ in DAV Panorama 2/2023, S. 44f. ein Fehler eingeschlichen. Bei der Dokumentation der Schneedeckentests haben kleine, aber wichtige Pfeile gefehlt. So werden die Testergebnisse beispielhaft dokumentiert:

Kleiner Blocktest (KB):

KB 2 @ ↓ 70 CM

Kleiner Blocktest, mäßiges Klopfen, Bruch in 70 cm Tiefe von der Oberfläche aus gemessen.

Extended Column Test (ECT):

ECT N 25 @ ↓ 80 CM

Extended Column Test, No Propagation: Beim 25. Schlag Bruch in der Schicht 80 cm unter der Schneeoberfläche, keine Bruchausbreitung oder Bruchausbreitung erst ab Schlag 27.

Bücher

Beide Bücher sind im DAV-Shop erhältlich:
dav-shop.de



TECHNIK – TAKTIK – TRAINING

ALPIN-LEHRPLAN MTB – Das DAV-Standardwerk und die offizielle Ausbildungsschrift in Sachen Fahrtechnik- und Bike-Guide-Ausbildung ist in einer komplett überarbeiteten Fassung erhältlich und vermittelt das nötige Know-how für erlebnisreiche, naturverträgliche und sichere Biketouren. Der Alpin-Lehrplan Mountainbiken wendet sich nicht nur an Kursteilnehmer*innen offizieller DAV-Aus- und -Fortbildungen, sondern an alle Aktiven und befasst sich mit Themen wie Material und Ausrüstung, Training, Tourenplanung, Orientierung, Fahrtechnik, Erste Hilfe, Natur, Umwelt und Nachhaltigkeit.

Insbesondere Risikomanagement ist ein wichtiges Thema, außerdem liefert der Lehrplan Tipps für Familien, für „Kids on Bike“ und „Bike & Hike“. Alle Informationen kommen aus erster Hand, schließlich sind Matthias Laar, Antje Bornhak und Norman Bielig nicht nur begeisterte MTB-Aktive, sondern auch langjährige Mitglieder im MTB-Lehrteam des Alpenvereins. *red*

Matthias Laar, Antje Bornhak, Norman Bielig: **Alpin-Lehrplan 7 Mountainbiken**. Bergverlag Rother 2023, 248 Seiten mit 250 Fotos und Grafiken, € 29,90



AB IN DIE BERGE

WIMMELBUCH FÜR KINDER – Das erste Alpen-Wimmelbuch wird vom Alpenverein Österreich in Zusammenarbeit mit dem Tyrolia Verlag herausgegeben. Per Definition ist ein Wimmelbuch ein textloses Bilderbuch für Kinder ab zwei Jahren, diese Alpenvariation dürfte jedoch auch ältere Semester begeistern. Mit Sonnenaufgang geht es los im Tal – mit dem Rad oder zu Fuß, zum Vergnügen oder mit einem Gipfel-Ziel vor Augen. Mit Ausrüstung gepackt oder locker-leicht zum Trail-Run. Die Reise führt bis weit hinauf in Schnee und Eis, beim Abstieg gilt es, noch vor Sonnenuntergang ins Tal zu zurückzukehren, damit die tierischen Bewohner der Bergwelt zur Ruhe kommen können. Klein und Groß, Jung und Alt, Mensch und Tier tummeln sich im Gelände. An Bächen und Seen, Almen und Felswänden sind Menschen unterwegs, die in den Bergen arbeiten und wohnen, sich entspannen oder Abenteuer suchen. Was sie alle gemeinsam haben: Sie genießen die



Natur und dort ist für alle Platz, wenn sie aufeinander und auf die Umwelt achten. Unterwegs lassen sich viele lustige Begebenheiten, originelle Figuren und spannende Details entdecken, es gibt einiges zu lernen und es gibt Anregungen, was sich in den Bergen alles unternehmen lässt. *red*

Ab in die Berge. Das Wimmelbuch. Hrsg. vom Alpenverein Österreich im Tyrolia Verlag 2023, 16 S. (inkl. Cover), € 18,-

Und Action!

DAV-YOUTUBE-KANAL – Soziale Medien sind feste Größen im Medienmix des Alpenvereins. Videos gewinnen dabei als Content-Format immer mehr an Bedeutung. Der DAV-You-

Foto: DAV



Tube-Kanal wird deshalb kontinuierlich ausgebaut, neben klassischen Tutorials zu Technik, Ausrüstung, richtigem Verhalten am Berg und Tourenklassikern gibt es persönlichere Einblicke im Video-Blog und ganz aktuell mit „Sommer meines Lebens“ eine Serie über Bergsport und Klimaschutz. Am besten gleich abonnieren und kein Video mehr verpassen! *red*

Mainzer Jubiläums-Triple

HÜTTE, BIWAK, SEKTION

120 Jahre Kaunergrathütte, 50 Jahre Rheinland-Pfalz-Biwak mit Mainzer Höhenweg und 140 Jahre Sektion – der DAV Mainz kommt dieses Jahr aus dem Feiern gar nicht mehr heraus.

Bei der sektionseigenen, 2817 Meter hoch über dem Pitztal gelegenen Hütte zwischen Watzespitze (3533 m) und Verpeilspitze (3425 m) gibt es sogar noch eine weitere Jubiläumszahl: Die Hütte wurde zwar schon 1903 errichtet, aber erst seit zwanzig Jahren gehört sie der Mainzer Sektion. Ab dieser Saison

wird sie außerdem von einer neuen Pächterfamilie bewirtschaftet. Hüttenwirt Elmar hat eine Zusatzqualifikation als Sommelier und nachdem die Sektion im Weinbaugebiet Rheinhessen liegt, wird sicher der eine oder andere gute Tropfen auf der Kaunergrathütte Einzug halten.

Notunterkunft Biwakschachtel

Noch höher, nämlich auf 3247 Metern, liegt das leuchtend orangefarbene Rheinland-Pfalz-Biwak am hohen Wasertalkogel im Geigenkamm der Ötztaler Alpen, eine Notfallunterkunft auf dem Mainzer Höhenweg. Der hochalpine, von der Sektion gepflegte Steig verläuft auf der Gebirgskette zwischen Pitztal und Ötztal (Geigenkamm) und verbindet die Rüsselsheimer mit der Braunschweiger Hütte. Er führt über fünf Dreitausender und

drei Gletscher, absolute Trittsicherheit im Schrofengelände, Beherrschung des II. Klettergrades im Fels und ein guter Orientierungssinn sind Voraussetzung für diese Unternehmung mit einer Gehzeit von zehn bis zwölf Stunden. Den „Kleinen Mainzer Höhenweg“ gibt es übrigens auch, auf rund 31 Kilometern lassen sich die schönsten Seiten der rheinland-pfälzischen Landeshauptstadt ausführlich erkunden. Mit über 7600 Mitgliedern ist der Alpenverein nach dem 1. FSV Mainz 05 der zweitgrößte Verein der Stadt. Mehr als fünfzig lizenzierte Ausbilder*innen und Tourenleitungen bieten ehrenamtlich Kurse und Touren für die Mitglieder an, das Angebot reicht dabei vom Wandern über Kletterkurse in der vereinseigenen Kletterhalle bis zum Hochtourengehen und Eisklettern.

red

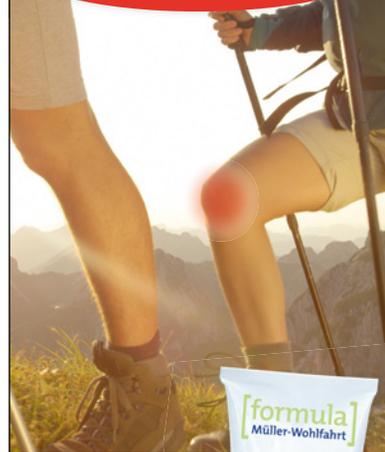
Fotos: Oliver Gusen, Stefan Franke



Exponierte Unterkünfte: die Kaunergrathütte und das Rheinland-Pfalz-Biwak des DAV Mainz

Verletzt, was tun?

profelan® arnika
nach Müller-Wohlfahrt



Soforthilfe bei

- ▶ Prellungen
- ▶ Verstauchungen
- ▶ Blutergüssen

Mit den natürlichen Wirkstoffen der Arnikablüten.

profelan.de

profelan® arnika nach Müller-Wohlfahrt.
Wirkstoff: Arnikablütentinktur. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.
Rezeptfrei in der Apotheke.
PZN: 00502434 (100 g Creme)

oxano® mobil

nach Müller-Wohlfahrt



Aktivkur mit Nährstoffen

- ▶ für gesunde Knorpel
- ▶ und Gelenke

mobil.oxano.de

Nahrungsergänzungsmittel
PZN: 12420492 (60 Kapseln)

[formula] Müller-Wohlfahrt
[Müller-Wohlfahrt] Health & Fitness AG
D-81829 München



Wir lieben die Berge.
Wir leben Klimaschutz.
Wir handeln jetzt.

Taten fürs Klima

Mit gutem Beispiel voran

Klimaschutz im DAV hat viele Gesichter und Facetten: Mitglieder, Ehrenamtliche und Hauptberufliche in Sektionen, Landesverbänden und im Bundesverband gehen mit gutem Beispiel voran und setzen viele Aktionen und Maßnahmen fürs Klima um. Drei Beispiele.

Hüttenziele von Gunther Reichenbach

Welche Hütte kann man innerhalb eines Anreisetages mit Bahn und Bus erreichen? Für alle aus Altdorf bei Nürnberg ist das dank der Karte von Gunther Reichenbach auf einen Blick zu sehen. In der Open-Data-Karte sind 601 Hütten verzeichnet, die mit Öffis an einem Tag zu erreichen sind, inklusive Zustieg bis spätestens 18 Uhr.

Wer nicht aus Altdorf kommt, profitiert trotzdem von den Infos aus der Karte. Zu jeder Hütte sind nämlich Details hinterlegt, die die Anreiseplanung von jeglichen Ausgangspunkten erleichtern:

- ▶ Mindest-Aufstiegsdauer
- ▶ Haltestelle im Tal (Zielhaltestelle), letzter Bahnhof und Buslinie(n) zwischen letztem Bahnhof und Zielhaltestelle
- ▶ Link zum Busverkehr, falls nicht über Bahnportal verfügbar
- ▶ Link zur Hütte bei alpenvereinaktiv.com

Die Karte ist verfügbar unter umap.openstreetmap.de (im Suchschlitz „Starthütten“ eingeben) oder direkt über den QR-Code.



360 Tonnen CO₂-Einsparpotenzial

Seit 2021 fließt pro A-Mitglied jedes Jahr ein Euro des Mitgliedsbeitrags in den DAV-Klimafonds. Sektionen können aus diesem Fonds Gelder für ihre Klimaschutzmaßnahmen beantragen. Zum Beispiel, um auf Dächern von Kletterhallen, Geschäftsstellen, Vereinsheimen und Hütten klimafreundlichen Strom zu produzieren: 360 Tonnen jährliches CO₂-Einsparpotenzial tragen alleine die Photovoltaik-Anlagen bei, die bisher aus dem Klimafonds gefördert wurden. Rund 19.700 Fichtenbäume (das entspricht etwa 50 Hektar Fichtenwald) wären nötig, um diese Menge CO₂ innerhalb eines Jahres zu binden.

Foto: privat



Gunther Reichenbach, Urheber der Karte, auf Tour am Geigenkamm in den Ötztaler Alpen – natürlich ist er dorthin mit Öffis gefahren.

Veggie-Tag auf der Zillertaler Runde

Neue Wirtsleute, neues Konzept: Ab der diesjährigen Sommersaison übernehmen Halie Ezratty und Christian Förtsch die Greizer Hütte – und zwar mit traditionellen Gerichten, die sie neu denken. Ohne Fleisch soll ihre Küche auskommen, dafür mit vielen frischen und regionalen Zutaten – und viel Kreativität und Leidenschaft. Auf Etappe 6 der Zillertaler Runde gibt es zukünftig also einen Veggie-Tag. Denn wer seinen Fleischkonsum reduziert, verringert damit für gewöhnlich auch seinen CO₂-Fußabdruck. Auf der Greizer Hütte vollbringen zukünftig also alle Gäste eine gute Tat fürs Klima. Mehr zu vegetarischen DAV-Hütten unter „Alpine Kost“ auf Seite 29. red

Weitere Praxis-Beispiele für engagierten Klimaschutz gibt es auf alpenverein.de/tatenfuersklima

SCHON GEWUSST?

Pro A-Mitglied fließt 1 Euro des Mitgliedsbeitrages pro Jahr in den DAV-Klimafonds. So kommt jährlich ein stattlicher Betrag für den Klimaschutz zusammen (Stand August 2022):

rund **1.079.000** Euro

Foto: DAV Hamburg



Überseeware aus Japan: Die Klettergriffe von den Olympischen Spielen in Tokyo im Hamburger Kletterzentrum.

Olympische Griffe in Hamburg

Container aus Tokyo – 2021 wurde das allererste Mal in Tokyo in den drei Disziplinen Lead – Speed – Bouldern olympisch geklettert. Ein Meilenstein für die Sportart und alle Athlet*innen, die hier gegeneinander antreten durften. Im kombinierten Wettkampf der drei Disziplinen gewann überraschend der Spanier Alberto Ginés López die Goldmedaille bei den Herren, bei den Damen errang die favorisierte Slowenin Janja Garnbret den Sieg, die damit als erste Frau für ihr Land eine Goldmedaille holte. Und nun wird es kurios: Ende 2022 fanden die Original-Klettergriffe aus Tokyo ihren Weg ins Hamburger Kletterzentrum ... richtig gehört! Eine Reederei meldete sich beim Hamburger Alpenverein, sie wollte einen im Hafen „gestrandeten“ Container loswerden. Der Inhalt: eineinhalb Tonnen Klettergriffe und Volumen. Versender: „The Tokyo Organising Committee of the Olympic and Paralympic Games“. Nach einigen Verhandlungen und der Zollfreigabe konnte die Sektion den Container leeren – und seitdem sind im Hamburger Kletterzentrum Griffe und Volumen verschraubt, an denen auch schon Adam Ondra und natürlich die beiden deutschen Olympia-Teilnehmer Alex Megos und Jan Hojer angerissen haben. Die Routen sind mit „Olympia goes Hamburg“ betitelt und im Kletterzentrum werden immer wieder neue „olympische“ Routen geschraubt. Das DAV Kletterzentrum Hamburg ist Norddeutschlands größte Kletteranlage mit drei Hallen und einem großen Außenbereich. Auf den 3800 Quadratmetern Kletterfläche finden sich über 450 Routen und 50 Boulderprobleme. Auch Wettkämpfe wie die Norddeutschen oder Nord-Ostdeutschen Klettermeisterschaften finden hier regelmäßig statt. *red*

„Wir für unseren Wald!“

8000 Bäume fürs Klima – Ende März war es geschafft: In vielen schweißtreibenden Einsätzen seit April 2021 hatten Dutzende ehrenamtlich Engagierte des DAV Ludwigsburg für jedes der aktuell rund 7950 Mitglieder einen Baum gepflanzt. In der Hoffnung auf weiteren Zuwachs wurden es im Vaihinger Stadtwald dann vorsorglich gleich einige Hundert mehr. Zur symbolischen Pflanzung der finalen Bäume im Rahmen eines gemeinsamen Waldfestes am 22. April gab es prominente Unterstützung: Neben Vertretern des Forsts hatten sich Landrat Dietmar Allgaier, sein Vorgänger Rainer Haas sowie Oberbürgermeister Uwe Skrzypek eingefunden. Als Herzensangelegenheit betrachtet die Sektion das Projekt „Wir für unseren Wald“, das die Bemühungen um Klimaneutralität ergänzt. Die Idee dazu war beim Ludwigsburger „Spätlingsmarkt“ 2019 im Landratsamt spontan entstanden. Der Forst hatte daraufhin zunächst „Probearbeiten“ wie das Vorbereiten einer neu zu bepflanzenden Fläche oder die Entfernung Tausender Wachstumshüllen vergeben. Diese Einsätze unter der Leitung des Sektionsvorsitzenden Roland Fischer überzeugten offenbar, was die enge Kooperation begründete. Bei der Pflanzaktion zum Zuge kamen vor allem Tulpenbäume, Douglasien oder Traubeneichen, die mit dem Klimawandel besser zurechtkommen sollten. Die Sektion wird sich mit Hege- und Pflegearbeiten noch auf Jahre engagieren und plant darüber hinaus waldpädagogische Aktivitäten. Was beim Waldfest auch deutlich wurde: Das Projekt hat viele Sektionsgruppen und Mitglieder aller Altersgruppen zusammengebracht. *red*

Alle Altersgruppen waren beteiligt – und am Ende die kommunale Prominenz: Über 8000 Bäume konnte der DAV Ludwigsburg pflanzen.



Fotos: DAV Ludwigsburg



Mittendrin statt nur dabei: An der Fachtagung nehmen auch die Kinder der Vereinsaktiven teil und bringen sich ein.

Families for Future

DAV-FACHTAGUNG FAMILIENBERGSTEIGEN 2023 IN HEIDELBERG – Vom 21.-23. April fand nach langer Corona-Pause zum 13. Mal die DAV-Fachtagung Familienbergsteigen statt. Raum für Austausch und neue Ideen: Rund um das Motto „Families for Future – Nachhaltigkeit als Chance“ gab es für die rund zweihundert Teilnehmenden – Aktive, die mit ihren Kindern angereist waren – ein abwechslungsreiches Programm mit Workshops, Vorträgen und Diskussionen. Richtig gehört, zur Familienfachtagung reisen traditionell Klein und Groß an, das Konzept, Kinder ganz im Sinn eines familienfreundlichen Vereins auch in eine Tagung miteinzubeziehen, ist einzigartig unter den im DOSB organisierten Sportverbänden.

Wie kann das Thema Nachhaltigkeit in Familiengruppen Anklang finden? Und was können Familien in den verschiedenen Lebensbereichen für mehr Nachhaltigkeit tun? Einen Impuls zum „Selbst-Aktiv-Werden“ gab Andreas Huber, der Geschäftsführer der Deutschen Gesellschaft Club of Rome. Da Zukunftsfragen bei der jungen Generation wieder auf vermehrtes Interesse stoßen, arbeitet die Deutsche Gesellschaft sehr eng mit vielen Studierenden und Jugendinitiativen zusammen. Praktisch und kreativ wurde es in den gemeinsamen Workshops, ob in der Grillhütte, im Ökogarten, auf dem Bewegungsparcours, beim Upcycling oder auch im Workshop Musik und Bewegung. Und während bei der Gruppenarbeit die Erwachsenen verschiedene Schwerpunkte in den DAV-Familiengruppen wie Umgang mit Risiko, Lebensfreude, Achtsamkeit oder auch Klimaschutz unter die Lupe nahmen, sammelten die Kinder im Weltcafé ihre Anregungen zu Themen wie Verbrauch und Konsum, Ernährung, Mitbestimmung und Zukunftswünsche. Keine Autos und weniger Müll, dafür mehr Bäume und Tierschutz – das stand ganz oben auf der Wunschliste der „Generation Alpha“, also der Jugendlichen und Kinder, die nach 2010 geboren sind. *red*

125-JÄHRIGES JUBILÄUM feiert die Nördlinger Hütte (2238 m) unterhalb der Reither Spitze im Karwendel – sie liegt an der Einstiegsetappe des Karwendel Höhenwegs nach Scharnitz. Aufgrund der Jubiläumsveranstaltung und Bergmesse sind die Übernachtungsmöglichkeiten am 12./13. August stark eingeschränkt.



Mit dem Bus auf Skitour

QUERSCHNITTSTHEMA KLIMASCHUTZ – Klimaschutz als Wettbewerb guter Ideen, als Gestaltungsraum und Anreiz, etwas Neues auszuprobieren: Mit einem sektionsinternen Belohnungssystem für klimafreundliches Reisen hat der DAV Donauwörth einen kreativen Ansatz für das Querschnittsthema Klimaschutz entwickelt. Die CO₂-Bilanzierung des Jahres 2022 lieferte dabei den Bezugswert für die Sektion und ging als Faktor in die Berechnung des Klimabudgets ein. Dieses Budget trägt Mehrkosten, die gegebenenfalls bei Touren durch die Nutzung der öffentlichen Verkehrsmittel entstehen.

Im März ging es dann mit dem Reisebus auf Skitour. Ein gut besetzter Bus weist eine ziemlich gute Ökobilanz auf – und der Bus wird voll, wenn auch die Partnersektion Nördlingen einsteigt. Ziel war das Friedl-Mutschlechner-Haus im Bergsteigerdorf Innerவில்graten. Denn Bergsteigerdörfer stehen für nachhaltigen Alpentourismus, und den möchte die Sektion fördern. Wenn dann noch Reiseweg und Aufenthaltsdauer im sinnvollen Verhältnis stehen, wird alpines Unterwegssein mit Klimaschutz auch zukünftig vereinbar sein. *bp*



Wenn viele eine Reise tun – wie hier gemeinsam mit dem Reisebus –, dann haben sie nicht nur was zu erzählen, sondern sind auch klimaverträglich unterwegs.



WIR SIND DAV!

1 Verein /// über 1,4 Millionen Mitglieder /// über 80 Kaderathlet*innen

Fotos: DAV Passau, Patrick Hörnle, Franke Funk



Die „Achttausender“ Monika Schätzl & Matthias Schmid

DAV PASSAU – „Ich war schon im Bauch meiner Mama mit in den Bergen, jetzt war es an der Zeit, endlich zum Alpenverein zu gehen. Sozusagen überfällig“, sagt Monika, die gemeinsam mit ihrem Lebensgefährten mindestens zwei bis drei Mal im Jahr in den Alpen unterwegs ist. „Ob Bergwandern im Pitztal oder Klettersteiggehen in den Berchtesgadener Alpen, teilweise auch anspruchsvollere Routen – wir sind recht vielfältig unterwegs“, ergänzt Matthias. Ein wenig im Freundeskreis ausgetauscht, gegoogelt und schließlich der Griff zum Handy – „online ist so eine Anmeldung gleich gemacht“. Mit ihrer Anmeldung beim DAV sind sie Mitglied 8000 und 8001 der Sektion Passau geworden. Für den DAV haben sich die beiden ganz bewusst entschieden: „Natürlich wegen der Nähe zur Heimat, der neuen Kontakte und Vergünstigungen, außerdem hat man Ansprechpartner vor Ort, die Kosten einer Bergrettung sind gedeckt und wir profitieren von dem vielfältigen Programm.“ Die nächste Tour steht bereits fest: Es geht in die Loferer und Leoganger Steinberge mit einem Besuch der Passauer Hütte.

„Unsere Mitgliedschaft war überfällig.“



Die Vizemeisterin Franka Funk

DAV SCHWABEN (Bezirksgruppe Aalen) – Franka besucht die elfte Klasse eines technischen Gymnasiums, nach der Schule steht bei ihr viel Klettern auf dem Programm. Erfolgreich ist Franka in ihrem Sport auf Landesebene, national und international: Letztes Jahr kletterte sie auf den zweiten Platz des Deutschen Jugendcups, beim European Youth Cup erreichte sie zweimal Platz elf beim Bouldern. Abseits der Wettkampfwände ist Franka mit ihrer Familie häufig im Kletterurlaub, etwa in Finale oder Fontainebleau, dann geht es vor allem ums Zusammensein und nicht darum, besonders schwere Routen zu klettern. Franka kam über ihre große Schwester Ronja zum Leistungssport, sie fand das spannend, wollte es ebenfalls probieren und ist dabei geblieben. Was sie an ihrem Sport fasziniert? „Die vielen Möglichkeiten, die man hat. Es sind immer wieder unterschiedliche Boulder oder Routen. Auch denselben Boulder kann man auf unterschiedliche Arten toppen. Es wird nie langweilig.“

„Habt Spaß am Klettern, das ist das Einzige, was wirklich zählt!“

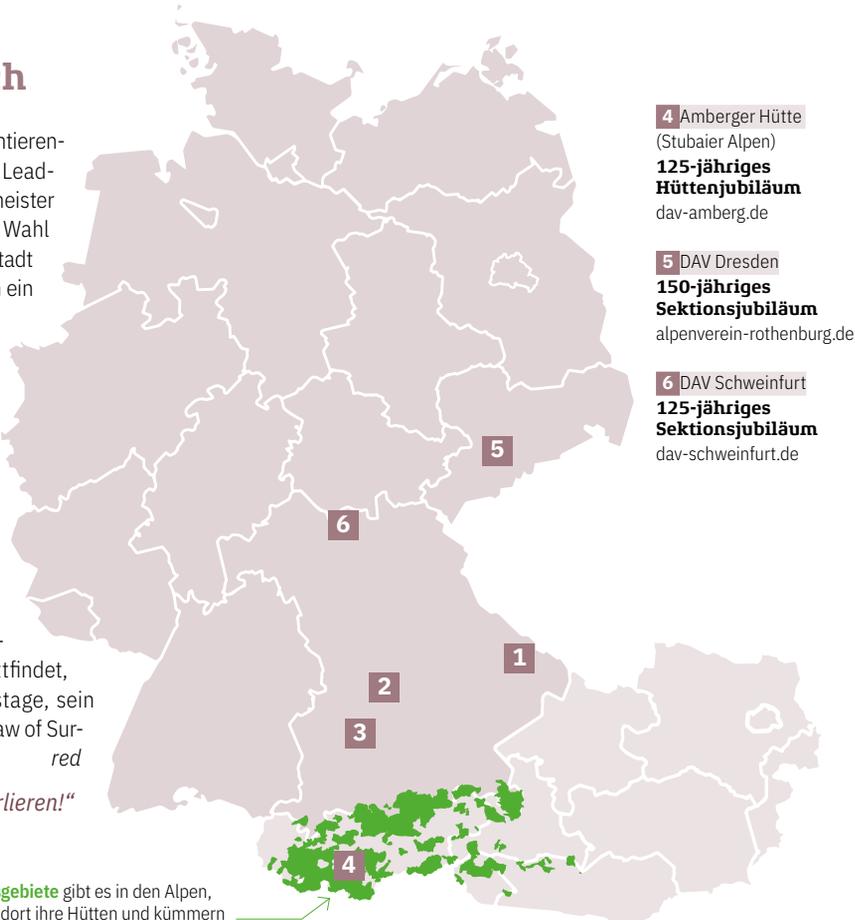


Der Sportler des Jahres Michael Ullrich

DAV MEMMINGEN – Als amtierender Bayerischer Meister im Leadklettern und Deutscher Vizemeister Lead 2021 hat Michael die Wahl zum Sportler des Jahres der Stadt Memmingen gewonnen. Auch ein Zeichen dafür, dass das dortige DAV Boulder- und Alpinzentrum zukunftsorientierte Sportarten fördert und damit gleichzeitig der Allgemeinheit von „Jung bis Alt“ zugänglich macht. Michael trainiert dort nicht nur, der Wirtschaftsingenieur ist Betriebsleiter des Zentrums. Zum Klettern gekommen ist er durch seinen Opa, der ihn zum Bergsteigen mitgenommen hatte, später folgten Klettersteige und schließlich der Einstieg in den Vertikalsport mit Seil. „Mit einem gewissen Talent gesegnet, bin ich irgendwann in den Augsburgener Stützpunkt gekommen und darüber dann recht bald auf Wettkämpfen gelandet“, ergänzt Michael. Auch wenn das meiste Training indoor stattfindet, er kommt über das Jahr gesehen auf etwa 60-70 Felstage, sein Highlight war die Erstbegehung der Sportkletterroute „Law of Surprise“ (8b+/c) im Allgäu.

red

„Beim Training den Spaß nicht aus den Augen verlieren!“



4 Amberger Hütte (Stubai Alpen) **125-jähriges Hüttenjubiläum** dav-amberg.de

5 DAV Dresden **150-jähriges Sektionsjubiläum** alpenverein-rothenburg.de

6 DAV Schweinfurt **125-jähriges Sektionsjubiläum** dav-schweinfurt.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 25. Juli:



Fotos: Sven Schmid, DAV/Silvan Metz

Bergsport und Klimawandel

Touren, Ausbildung, Hütten und Arbeitsgebiete: Wie wirkt sich der Klimawandel auf die zentralen Bereiche des Alpenvereins aus?

Weitere Themen:

Tessin: Auf der Via Alta della Verzasca
Radfernweg: Salzburg - Neusiedler See
Menschen: Paraclimber Phil Hrozek

Dauphiné

Grate, Zacken und Himmelsleitern: perfekte Kulisse zum Alpinklettern im Südosten Frankreichs



Albanien: Wanderparadies Theth
Ab 20. Juni online – alpenverein.de/234-1

DAV Panorama

Magazin des Deutschen Alpenvereins
75. Jahrgang, Nr. 3, Juni/Juli 2023
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 (Reportage, Knotenpunkt, Mach's einfach)
Christine Frühholz – cf (Menschen, Reportage, Alpenverein aktuell, Fitness & Gesundheit, Posteingang)
Philipp Radtke – pr (Reportage, Berg & Tal, Klassiker, Wie funktioniert das, So geht das, Knotenpunkt, Sicherheitsforschung)
Franz Güntner – fg (Berg & Tal, Auf einen Blick)
Janina Stilper – js (Berg & Tal, Panorama-Magazin auf alpenverein.de)
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)

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:

Jochen Bettziche, Norman Bielig, Max Bolland, Michaela Brugger, Joachim Chwaszcza, Andi Dick (ad), Sebastian Gründler, Markus Fleischmann, Lukas Fritz, Stephanie Geiger, Bernd Jung, Axel Klemmer, Cornelia Kress (ck), Franziska Kučera, Bernd Prause (bp),

Martin Prechtel, Ingo Röger, Malte Roeser, Andy Ruech, Dr. Martin Schwiersch, Sven Schmid, Frank Martin Siefarth, Anni Wilhelm

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 Küsel: Director of Brand Print + Cross Media
Daniela Porrmann: Head of Brand Print + Cross Media
Tel.: 040/28 66 86 40 59
Anzeigentarif Nr. 57 (ab 1.1.2023)

Es gilt die jeweils gültige Anzeigenpreisliste unter ad-alliance.de

Gesamtherstellung

Stark Druck GmbH + Co. KG, Pforzheim
Verbreitete Auflage, IVW Quartal 1/2023: 852.478, davon ePapers 1/23: 192.271
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.

Bitte geben Sie Änderungen der Anschrift oder Austritt möglichst umgehend Ihrer Sektion bekannt.



www.blauer-engel.de/uz195

Dieses Druckerzeugnis wurde mit dem Blauen Engel zertifiziert.






Ausgewählt vom DAV:
Qualitativ hochwertige
und langlebige
Materialien, veredelt
mit dem Edelweiß.

DIE NEUE DAV-KOLLEKTION

Der Bergsommer nähert sich mit großen Schritten. Wir haben tolle Shirts (Merino und Bio-Baumwolle), Trekkinghosen, Multifunktionsstücher, Hoodies, Rucksäcke und vieles mehr ab sofort für euch im DAV-Shop.



GLOBETROTTER
UNSER HERZ SCHLÄGT DRAUSSEN.



GRÜNER UNTERWEGS

PROJEKTE FÜR EINE BESSERE UMWELT



SEI MIT UNS GRÜNER UNTERWEGS UND NUTZE UNSERE
SERVICES FÜR EINE BESSERE UMWELT!