

Optimiert auf den Berg

Die Trickkiste wird größer

Optimale Wetterfenster, professionelles Training, virtuelle Höhenanpassung: Viele technische Fortschritte reduzieren Risiko und Aufwand für große Projekte im persönlichen Grenzbereich – bis hin zu fragwürdigen Methoden.

Text: **Stephanie Geiger**

Patagonien verlangt ambitionierten Kletterern einiges ab. Sie müssen nicht nur topfit sein, in Patagonien ist vor allem das Wetter eine besondere Herausforderung. Ein Lied davon singen kann der „Huberbua“ Tho-

gut sind. Doch nicht nur für Patagonien schaut Thomas Huber auf die aktuelle Wetterprognose. Als er Ende 2016 gemeinsam mit Roger Scháli und Stephan Siegrist zur bislang erst zweiten Begehung von Jeff Lowes legendärer Route „Metanoia“ in der Eiger-Nordwand ansetzte, stieg Huber erst ins Auto nach Grindelwald, als der Innsbrucker Meteorologe Karl Gabl erfolgversprechendes Wetter prognostizierte.

Nicht nur die besseren Wetterprognosen haben das Bergsteigen verändert. Das absolut Mögliche herauszuholen, die „optimale Optimierung“, wie Thomas Hu-



mas Huber. Seit vielen Jahren zieht es ihn regelmäßig an den Cerro Torre und dessen steile Nachbarn. Doch bevor er überhaupt in den Flieger steigt, schaut Huber sich genau an, was das Wetter dort macht. Nicht nur aus Gründen der Sicherheit. „Ich warte nicht zwei Monate in Patagonien darauf, dass etwas gehen könnte. Dazu bin ich zu sehr Familienvater“, sagt Thomas Huber. Jedes Jahr hält er sich ein paar Wochen für Patagonien frei, in der Hoffnung, dass ein Wetterfenster aufgeht. In das Flugzeug steigt er aber erst, wenn die Aussichten für eine Wetterstabilisierung tatsächlich

ber das nennt, scheint immer wichtiger zu werden. Lässige Stunden am Berg zu verbringen, weicht mehr und mehr dem Anspruch, seine Ziele tatsächlich zu erreichen. Nichts soll dabei dem Zufall überlassen sein. Das treibt zum Teil bizarre Blüten. Das tschechische Kletter-As Marek Holeček ist für nur zwei Klettertage mit passablem Wetter nach Patagonien geflogen.

Die Wetterprognose ist nur ein Baustein. Auch das Training wird immer ausgefeilter. Die Zahl der Profis, die sich nur mehr mit ihren Touren vorbereiten, mal auf diesen, mal auf jenen Berg steigen und meinen, damit



Für ihre Zwei-Wochen-Expedition auf den Cho Oyu akklimatisierten sich Adrian Ballinger und Emily Harrington zu Hause unter Sauerstoffmangel-Bedingungen. Professionell gecoachtes Training war David Göttlers Rezept für die Shisha-Pangma-Südwand (o.).

genug zu tun, wird weniger. „Ich hatte schon immer trainiert und mich auf die Expeditionen vorbereitet. Trotzdem war mir bewusst, dass mit einem strukturierten Training, vielleicht sogar mit einem Trainer, noch viel mehr möglich ist“, beschreibt David Göttler, weshalb er sein Training grundlegend verändert hat. Zum Nachdenken gebracht hat ihn der amerikanische Extrembergsteiger Steve House mit seiner Idee des „Training for the new alpinism“, die dieser im gleichnamigen Buch zusammengefasst hat. Und weil Göttler schließlich 2016 an der Shisha Pangma Ueli Steck in nichts nachstehen wollte, holte er einen Trainer ins Boot. Seither trainiert Göttler nach einem genau vorgegebenen Plan. Alles läuft über eine Onlineplattform, mit der der Bergsteiger und sein Coach, der in den USA lebt, miteinander verbunden sind. Einmal pro Woche schließen sie sich via Skype kurz. „Wir überlegen uns, welche groben Blöcke in welcher Reihenfolge absolviert werden sollten. Ich lade jedes Training und jede Aktivität auf die Plattform hoch, der Trainer schaut sich das an und passt dann täglich die kommenden Trainingseinheiten an. Manchmal intensiver, manchmal weniger“, erzählt David Göttler. Lange Ausdauer-Einheiten, dann intensivere Intervalle. Es gibt aber auch sehr spezifische Einheiten, wie bei der Vorbereitung auf die Südwand der Shisha Pangma. Da stieg David Göttler mit extra Gewicht und Steigeisen an den Füßen eine steile Skipiste hinauf. Göttlers Resümee: „Ich kann definitiv sagen, dass ich seit der Veränderung beim Training meine Leistung beim Bergsteigen um ein Vielfaches gesteigert habe.“ Den Praxistest hat das neue Training bestanden; die 2200 Meter hohe Shisha-Pangma-Südwand gelang Göttler mit Hervé Barmasse in nur 13 Stunden.

Aus der Leichtathletik oder dem Radsport kennt man die optimierten Trainingspläne schon lange. Und oft wird dort auch zu unlauteren Mitteln gegriffen, um die Leistung zu steigern. Davor ist auch der Bergsport nicht gefeit. Saubermänner und -frauen sind Bergsteiger beileibe nicht. Gar nicht so wenige greifen zu Medikamenten, um dem Erfolg auf die Sprünge zu helfen. Die Rede ist hier nicht von Aspirin und Ibuprofen. Amerikanische Höhenmediziner befragten 187 Bergsteiger, die zwischen 1963 und 2015 am Mount Everest (8848 Meter) unterwegs waren, welche Medikamente sie eingenommen haben. Das Ergebnis: 43 Prozent der Befragten nannten Diamox, das die Sauerstoffversorgung des Körpers verbessert und Höhenkrankheiten vorbeugt. Bei immerhin fünf Prozent war das Cortisonpräparat Dexamethason im Spiel, das nicht nur präventiv gegen die Höhenkrankheit wirkt, sondern eindeutig auch leistungsfördernd. Es muss aber gar nicht unbedingt auf den Mount Everest gehen. Französische Dopingspezialisten sammelten im Sommer 2013 in Pissiors auf der Goûter- und der Cosmiques-Hütte am Montblanc heimlich 430 Urinproben. In jeder dritten Probe identifizierten sie mindestens einen Wirkstoff. Am häufigsten war es das von Diamox bekannte Acetazolamid.

Rausholen, was geht

Rausholen, was geht, koste es, was es wolle, scheint auch beim Bergsport zur Devise zu werden. Und die Grenzen scheinen noch lange nicht erreicht. Neuester Trend, um die Gipfelchancen an den höchsten Bergen der Welt zu verbessern und die wenigen Urlaubstage, die man pro Jahr hat, optimal auszunutzen: Schon zu Hause im Höhenzelt akklimatisieren – der Sauerstoff wird ausgefiltert oder mit Stickstoff „verdünnt“, um große Höhe zu simulieren. Mit so einer „Flash Expedition“, wie sie auch der Innsbrucker Expeditionsanbieter Lukas Furtenbach im Programm hat, sollen sich am Mount Everest mindestens zwei Wochen Urlaub sparen lassen. Den Praxistest haben Adrian Ballinger und Emily Harrington gemacht. Sie waren im Herbst 2016 gerade einmal zwei Wochen unterwegs, um auf den Cho Oyu (8201 Meter) zu steigen – Anreise von Kalifornien und die Rückreise inklusive.



Dr. Stephanie Geiger (40) beobachtet seit vielen Jahren die Optimierung im Bergsport. Für sie ist klar: „Egal wie man dazu steht: Angebote wie die ‚rapid ascents‘ werden sich nicht aufhalten lassen.“

Deutsche Meisterschaft Lead Hilden 2017

Die Besten der Besten

Die Deutsche Meisterschaft Lead am 4. November in der „Bergstation“ Hilden wurde zum ersten Mal in der neuen Wettkampfstruktur und als Einzelveranstaltung ausgetragen. Die drei deutschen Wettkampf-Regionen (Nord-Ost, West, Süd) entsendeten ihre besten Kletterer, die sich in Regionalmeisterschaften qualifiziert hatten. Die DM selbst folgte dann dem gleichen Modus wie die Weltcup: Qualifikation – die besten 26 kommen ins Halbfinale – die besten acht ins Finale. In der Quali wird „flash“ geklettert, die Athleten können sich also beim Klettern zusehen, danach gilt es „onsight“ (aus der Isolation); in jeder Runde haben sie maximal sechs Minuten Zeit für die Route.

An der steilen Wettkampfwand der „Bergstation“ in Hilden hatten die Routenbauer um Christian Bindhammer reichlich harte Aufgaben geschraubt – selbst die stärksten Jungs und Mädels konnten weder die Halbfinal- noch die



Fotos: Vertical Axis



Alte Hasen und neue Talente hatten sich für Hilden qualifiziert und lieferten dem Publikum eine mitreißende Show, bis dann das Rennen um die Podiumsplätze entschieden war; Hannah Meul und Jan Hojer standen ganz oben.

Finalrouten bis zum Top steigen. Doch alle brachten ihre beste Leistung und trugen so zu einem spannenden Event bei, dem der DAV-Cheforganisator Christoph Gabryscht Weltcup-Qualität attestierte. Einige junge Talente aus den Regionen konnten mit starken Leistungen auf sich aufmerksam machen. Der Sieg ging aber an alte Hasen: Bei den Männern zog Jan Hojer noch am Halbfinalsieger Chris Hanke vorbei; Deutsche Meisterin wurde mit großem Abstand Hannah Meul, die damit eine erfolgreiche Saison krönte und sich für die Youth Olympic Games 2018 in Buenos Aires qualifizierte. dav/red

termine

Skibergsteigen

- 27.-28.1. Weltcup Vertical & Individual, Acalis/Arsinal (AND)
- 8.- 9.2. Weltcup Vertical & Individual, Puy-Saint-Vincent (FRA)
- 17.-18.2. Jennerstier DM Vertical und Individual
- 22.-24.2. EM Sprint, Vertical, Individual & Relay, Sizilien (ITA)
- 6.-7.4. Weltcup Sprint & Individual, Madonna di Campiglio (ITA)

Deutscher Jugendcup (DJC)

- insg. 6 Termine mit Gesamtwertung zur Deutschen Jugendmeisterschaft
- 14.4. Düsseldorf Monkeysport (Bouldern)
 - 21.4. Nürnberg E4 (Bouldern)

ergebnisse

Deutsche Meisterschaft Lead

Damen:

1. Hannah Meul (Rheinland-Köln)
2. Johanna Holfeld (Sächsischer Bergsteigerbund)
3. Alma Bestvater (Weimar)

Herren:

1. Jan Hojer (Frankfurt/Main)
2. Christoph Hanke (Ringsee)
3. Lars Hoffmann (AlpinClub Hannover)

Immer Vollgas geben



Toni Palzer (24, Berchtesgaden) hat WM-Medaillen in allen drei Disziplinen gewonnen und Streckenrekorde bei den Klassikern Sella Ronda und Mountain Attack gelaufen. Diese Saison will er die Bestzeit bei der legendären und langen Patrouille des Glaciers knacken und den Gesamtweltcup gewinnen – wer die Stimmungskanone und Powermaschine kennt, weiß, dass nichts unmöglich ist.

de bei den Klassikern Sella Ronda und Mountain Attack gelaufen. Diese Saison will er die Bestzeit bei der legendären und langen Patrouille des Glaciers knacken und den Gesamtweltcup gewinnen – wer die Stimmungskanone und Powermaschine kennt, weiß, dass nichts unmöglich ist.

An die Stärken denken



Tessa Wötzel (20, Lindenberg/Oberstaufer) kam durch Freunde zum Skibergsteigen und zu Wett-

kämpfen und ist nun schon die zweite Saison für den DAV am Start. Nach guten Platzierungen bei ihren ersten Weltcuprennen und im Alpencup peilt sie jetzt die internationalen Rennen an – und als begeisterte Bergsteigerin auch die Rennen des Grande Course.

So richtig durchstarten



Stefan Knopf (20, Berchtesgaden) passt zu seinem Landsmann Toni Palzer wie Bud Spencer zu

Terence Hill: Gemeinsam sind sie unwiderstehlich. Nach einem Vizeweltmeistertitel in seiner Altersklasse und starken Ergebnissen in Bergläufen will er nun in der Espoirklasse so richtig Gas geben. Dank optimaler Trainingsbedingungen bei der Polizei stehen die Lichter auf Grün.

Nicht kleinkriegen lassen



Toni Lautenbacher (26, Tölz) kriegt seine Trainingsmöglichkeiten wie Palzer als Sportsoldat –

das hat ihm als bisherigen Höhepunkt den siebten Platz im Vertical bei der WM 2015 beschert. Danach hatte er zwei Jahre lang gesundheitliches Pech und ist oft ausgefallen. Voll fokussiert und selbstbewusst, mit umfassendem Allround-Talent, hat er heuer die Top Ten des Gesamtweltcups im Visier.

DAV-Kader Skibergsteigen

Sechs „Tiere“ im Schnee

Wenn Sie dieses Heft bekommen, sind die ersten Skibergsteiger-Weltcups der Saison 2017/18 schon gelaufen. Und man wird wissen, ob die Jungs und Mädels aus der DAV-Nationalmannschaft die hohen Erwartungen, die sie an sich selbst stellen, schon erfüllen konnten. Wenn nicht, dann haben sie noch einige Gelegenheiten dazu, Podestplätze zu erlaufen – und den Zuschauern die Begeisterung zu vermitteln, die sie zu diesem Sport treibt. Ausführliche Vorstellungen der schnellen Skialpinisten gibt es auf

[facebook.com/GermanSkimountaineeringTeam](https://www.facebook.com/GermanSkimountaineeringTeam)

red

Poolpartner 2017/2018:



Noch eins draufsetzen



Susi von Borsstel (36, Allgäu-Immenstadt) verbindet mit dem Skibergsteigen die Begriffe „Ausdauer-

sport, Naturerlebnis, Geselligkeit und Wettkampf“. Als zweifache Deutsche Meisterin und Gesamtsiegerin des Alpencups hat sie es neu ins Team geschafft und hofft, in Weltcuprennen Erfahrung zu sammeln, damit 2019 die Schlagzeile wahr wird: „Susi von Borsstel überrascht bei der WM“.

Nach oben schauen



Josef Huber (29, Berchtesgaden) ist als dritter Berchtesgadener neu im Team; mit Bronze bei

der DM Vertical und starken internationalen Leistungen machte der Sportsoldat und Volksmusiker auf sich aufmerksam. Sein Ziel: „Meine Leistung aus dem Vorjahr steigern.“ Mit Disziplin und Ehrgeiz wird er den Luftraum nach oben gehörig erforschen.

Neuland weltweit

2017 war ein gutes Jahr – zumindest für die vom DAV geförderten Expeditionen. Auch wenn das nicht immer „Expeditionen“ im klassischen Sinn waren, denn es sind auch einige Projekte mit starkem Kletter-Schwerpunkt darunter. Da aber bereits seit einigen Jahren die DAV-Expeditionsförderung explizit für anspruchsvollste Felsprojekte geöffnet wurde, ist diese Entwicklung durchaus so gewollt und trägt den Trends im Bergsport Rechnung.

drucksvolle Neutour „Lanan'i Mpanjaka“ (600 m, X-) erstbegehen und anschließend an insgesamt zwei Tagen frei durchsteigen. Neben diesem Highlight gelangen dem Team zahlreiche weitere Wiederholungen bestehender Touren bis X-.

2 Dass aus Sachsen viele extrem starke Kletterer kommen, zeigt auch das Erschließungsprojekt eines fünfköpfigen Teams um Tino Tanneberger in Meteora (Griechenland). An der zentralen Südwestwand

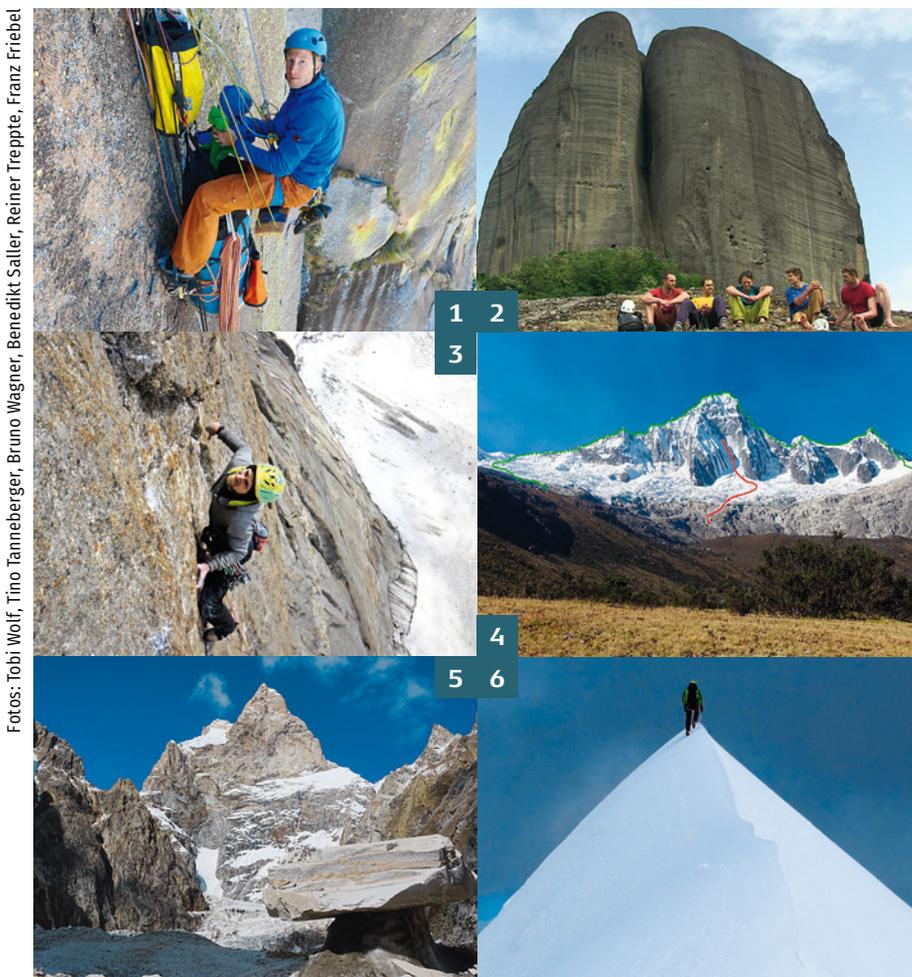
3 Noch wilderes Felsen-Neuland suchten Benno Wagner, Henry Francis, Toni Lamprecht und Paul Sass im fernen Kirgisistan. Sie fanden es in „Alexandra Supernova“ (800 m, VIII+/IX-) am bisher namenlosen Peak 4800 in der Aksu-Region. Übrigens: Am 15. März berichten sie im Alpinen Museum in München über die Hintergründe und ihre Erfahrungen auf diesem nicht ganz alltäglichen Klettertrip (Eintritt frei).

4 Noch ein Stück alpiner ging es im Sommer für Finn Koch und Benedikt Saller aus dem aktuellen Expedkader in der peruanischen Cordillera Blanca zur Sache: Einen Versuch in der Tauliraju-Südwand mussten sie wegen starken Eisschlags abbrechen, dann aber gelang ihnen in zwei Tagen die erste Komplettüberschreitung der Tauliraju-Berggruppe (5830 m): dreitausend Meter Kletterei mit Schwierigkeiten bis AI5, M4, A2.

5 Dass an den hohen Bergen der Welt die äußeren Bedingungen spielentscheidend sind und nicht immer alles planbar ist, mussten Fritz Miller, Reiner Treppte und Xari Mair in Pakistan erfahren. Gestartet mit dem ambitionierten Ziel, den Südpfeiler am Ogre III zu durchsteigen, mussten sie vor Ort erkennen, dass das Wetter diesmal nicht auf ihrer Seite war. Nach drei Versuchen bis zum letzten Hochlager zwangen sie starker Schneefall, viel Wind und extrem kalte Temperaturen zur Umkehr.

6 Expedition heißt im ursprünglichen Sinn „Kundfahrt“ und muss nicht extrem sein. So waren die unbestiegenen Berge des Kangla und Gorakh Himal im Nordwesten Nepals das Explorationsziel von Christof Nettekoven, Nils Beste, Bernhard Emerich, Franz Friebe, Harry Kirschenhofer und Ingo Röger. Die Erstbesteigung von drei namenlosen Gipfeln (5860 m, 5767 m, 6130 m) war die Ausbeute – vor allem aber anstrengende, spannende Tage in unbekanntem Landschaften.

red



Fotos: Tobi Wolf, Tino Tanneberger, Bruno Wagner, Benedikt Saller, Reiner Treppte, Franz Friebe

1 Solch ein ambitioniertes Freikletterprojekt hatten sich die beiden Sachsen Chris-Jan Stiller und Tobias Wolf in Madagaskar vorgenommen: Im Tsaranoro-Tal konnten sie in dreieinhalb Tagen die ein-

des Pixari erschlossen sie mit „Marvelous Marbles“ (150 m, IX+) die wohl schwerste Mehrseillängentour in Meteora, und auch die zweite Tour „Heureka!“ (150 m, VIII+) kann sich sehen lassen.

DAV-Bücherberg/Auslese: Ski und Eis

Ran an den Winter!

Vielversprechend war der Winterbeginn im November – mit diesen Tourentipps ist man für jede Witterungsentwicklung gerüstet.

„Große Skitouren der Ostalpen“ etwa versammelt 60 anspruchsvolle Klassiker nicht unter 1500 Höhenmetern, mit guter Beschreibung, Karte, Foto und GPS-Track ¹. 50 Touren aus diversen Panico-Führern listet der „Best of“-Auswahlführer, großzügig aufbereitet, die eher schlichten Kartenskizzen ergänzt durch eine ausgezeichnete topographische Karte zum Mitnehmen ². Dem Vollständigkeitsprinzip nachgestrebt hat dagegen Markus Stadler mit dem Führer „Hohe Tauern“: 272 Touren beschreibt er, für selbstständige Alpinisten, und GPS-Tracks gibt's dazu ³. Deutlich sanfter sind meist die Hubel und Chnubel im „Emmental & Entlebuch“, 52 Routen im Berner Voralpenland, gut und mit Humor beschrieben ⁴. Fast schon exotisch klingt für Skitourenfreunde das Wort Griechenland; doch auch dort (und auf Kreta) locken lange Anstiege (und Abfahrten) gleitfreudige Globetrotter – nicht nur am Olymp ⁵. Über den Geheimtipp-Status fast schon hinaus ist das Val Maira in den Seealpen bei Cuneo. Der Local Bruno Rosano hat 135 Touren in fantastischen, großformatigen Fotos erfasst und mit diversen Varianten-Optionen beschrieben; dazu gibt's noch eine topographische Karte; das alleine wäre schon genug für ein ganzes Skitourenleben ⁶. Wem's trotzdem nicht reicht, oder zu flach ist, der findet in diesem Gebiet auch 102 Optionen zum „Sci Ripido“, also für teils ganz wilde Abfahrten, die die Autoren oft erst neu entdeckt haben ⁷. Steil fahren, aber möglichst wenig aufsteigen, in vogelwilder Felsumgebung, dafür bietet „Freeride in den Dolomiten 175 Touren und Varianten“ zwischen Marmolada und Monte Cristallo – und als Zugabe eine liftgetriebene, sechstägige Skisafari von San Martino nach Cortina ⁸. Und wem Skifahren trotz allem zu fad ist, der findet im „Eiskletterführer Südtirol-Dolomiten“, der auf ungefähr doppelte Dicke angewachsen ist, genug Möglichkeiten, sich die Finger anzufrieren oder anzuschlagen ⁹.

Da kann der Winter kommen. red

Ausführlichere Rezensionen und Infos: alpenverein.de/buecherberg



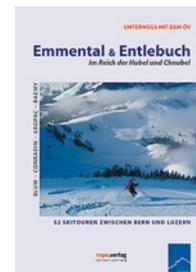
¹ Andrea und Andreas Strauß: **Große Skitouren Ostalpen**, Rother Selection, 2015, 240 S., € 29,90.



² Diverse Autoren: **Best of Skitouren Band 2 – vom Allgäu zu den Öztaler Alpen**, Panico Alpinverlag, 2016, 360 S., € 29,80.



³ Markus Stadler, Uta Philipp: **Skitourenführer Hohe Tauern**, Panico Alpinverlag, 2017, 432 S., € 34,80.



⁴ Christoph Blum, Katharina Conradin, Michael Kropac, Valentin Raemy: **Skitourenführer Emmental & Entlebuch**, Topo Verlag, 2015, € 32,80. topoverlag.ch



⁵ Christian Mayer: **Skitouren mit Meerblick: Griechenland**, Anavasi Editions, 2016, 134 S., € 21,90.



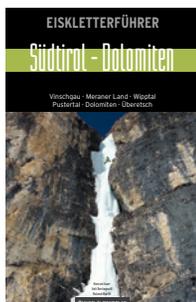
⁶ Bruno Rosano: **Charamaio Mai – Skitouren im Val Maira**, L'Artistica Editrice, 2017, 296 S., € 29,-.



⁷ Diego Fiorito, Roberto Garnero: **Sci Ripido nel Cuneese**, Edizioni Versante Sud, 2017, 400 S., € 32,-.



⁸ Francesco Tremolada: **Freeride in den Dolomiten, 175 Touren und Varianten + Freeride Ski Safari**, Edizioni Versante Sud, 2016, 416 S., € 33,-.



⁹ Konrad Auer, Veit Bertagnolli, Roland Marth: **Eiskletterführer Südtirol-Dolomiten**, Panico Alpinverlag, 2017, 480 S., € 39,80.

Felskader Hessen

EINE IDEE GREIFT UM SICH

Nach NRW und BaWü stellt nun auch der DAV-Landesverband Hessen einen Förderkader auf – mit Schwerpunkt Klettern am Naturfels. Starke junge Kletterinnen und Kletterer, die sich konsequent steigern wollen, können sich in zwei Sichtungen für das Team qualifizieren. Dann gibt es zwei Trainingstreffen und zwei Ausfahrten, im Sommer und Herbst, wo hoffentlich schon Früchte gezielter Arbeit geerntet werden können. red

alpenverein-hessen.net/sportklettern_hessen/drupal

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



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

SCHAFKOPF (1380 m), Werdenfelser Voralpen Aussichtswarte überm Tal

Ausgangspunkt: Farchant, Spielleitenweg (672 m).
Einkehrmöglichkeit: im Ausgangsort.
Gehzeit: 770 Hm, ⤴ 2 - 2 ½ Std., ⤵ 1 ½ - 2 Std.
Charakter: Relativ leichte Bergwanderung mit kurzen steileren und felsigen Stellen, Trittsicherheit wegen steiler Hangquerungen nötig (T1-T2).

Ein netter kleiner Gipfel mit sonniger Lage und schöner Aussicht über das Werdenfelser Tal zum Wettersteingebirge. Die Rundtour über den westlichen Gipfelkamm verlängert das Vergnügen noch.



EINFACH

Ausblick auf Wank und Wetterstein

Fotos: Siegfried Garmweider (2), Joe Stiegler

GAMSJOCH (2452 m), Karwendel Steilaufstieg vom Ahornboden

Ausgangspunkt: Eng (1203 m) im Risstal (Bergsteigerbus von Lenggries).
Einkehrmöglichkeit: Wirtschaften in der Eng.
Gehzeiten: 1370 Hm, ⤴ 3 ½ - 4 Std., ⤵ 2 ½ - 3 Std.
Charakter: Größtenteils „normale“ Bergwege, beim Gipfelanstieg auch stellenweise steiler und felsig (T3).

Direkt im Herzen des Karwendels steht das Gamsjoch, das nicht nur den trittsicheren namensgebenden Vierbeinern vorbehalten ist. Allerdings macht der leichtere Zustieg einen langen Schlenker – der direkte Aufstieg durchs Gumpenkar dagegen ist ein gutes Stück anspruchsvoller.



MITTELSCHWER

Steil rauf geht's durchs Gumpenkar.

GROSSER WIDDERSTEIN (2533 m), Allgäuer Alpen Felsenklotz mit wilder Schlucht

Ausgangspunkt: Baad (1220 m) im Kleinwalsertal, Parkplatz am Ortsende.
Einkehrmöglichkeit: Widdersteinhütte (2009 m).
Gehzeiten: 1360 Hm, ⤴ 4 Std., ⤵ 3 Std.
Charakter: Gipfelanstieg (400 Hm) durchgehend leichte Kletterei (T4, I), sonst Bergwege.

Als westliches Bollwerk der Allgäuer Alpen steht der Klotz des Widdersteins über Hochtannbergpass und Kleinwalsertal. Von Baad aus führt eine schöne Tagestour rund um das Massiv und zum Gipfel durch die eindrucksvolle Felsenschlucht, in der ein Helm keine schlechte Idee ist.



SCHWER

Die wilde Gipfelschlucht mit Kraxelei

Der EXPERTENTIPP
zu alpenvereinaktiv.com

UNTERWEGS AKKU SPAREN, KARTE OPTIMIEREN
Jeweils im App-Menü Einstellungen.
Android: Mobile Datenverbindung / Laden Karten AUS;
iOS: Karteneinstellungen / Mobile Daten AUS

Best of Banff Tour 2018

DIE GROSSE SCHAU



„Dreamride“ zeigt Rad-Erlebnisse in Gegenden, die etwas anders sind als das Übliche – wie eigentlich alle Banff-Filme.

Es ist schon fast Tradition: Wenn der Winter am zermürbendsten ist, bringt die Banff Filmtour eine Extraportion Motivation auf die Augen. Ab 23. Februar startet sie wieder, die Tournee mit ausgewählten Filmen vom „renommiertesten Outdoorfilm-Festival der Welt“. Mit Themen, die man so noch kaum gesehen hat: eine 90-jährige Eiskunstläuferin, eine Neunerkletterin ohne linke Hand, Highliner auf den stürmischen Färöer-Inseln, eine Buschpilotin in Alaska, zwei Wissenschaftler, die Mammuts zurückzüchten wollen, romantische oder eisresistente Radfahrer ... – es gibt viel zu sehen; schau'n wir's an!

red

banff-tour.de

Kurioses Alpen-Klein-Klein

Drei Zinnen für Franken

Die Alpen sind doch überall. Auch in deutschen Mittelgebirgslandschaften gibt es Erhebungen mit klingenden Namen. Der Bergjournalist Martin Roos ist ihnen auf der Spur.

Nordöstlich von Nürnberg stehen die Berge doch hübsch genug ins Land. Aber weil richtig große fehlen – und der höchste der Fränkischen Schweiz heißt dann noch Kleiner Kulm (626 m) –, sehnten



Fotos: Bruno Lang, Martin Roos

mehr: tinyurl.com/MTB3Zinnen

Ausgangspunkt: Gräfenberg, 433 m, Luftlinie 4,3 km zu den Zinnen. Bahnreise von Nürnberg gut 1 Std. Andere Stützpunkte auch auf unterkunft.frankenjura.com; Zahlreiche Wanderkarten; Wandertafeln unterwegs

Rundwanderung: m.vgn.de/wandern/drei-zinnen; gute MTB bei petersradlstadl.de (Igensdorf).

sich Unbekannte aus dem Trubachtal wohl nach einem ganz großen Namen. Einen tief eingekerbten Felsriegel, der oberhalb von Großenohe aus dem Hügel ragt, taufen sie deswegen Drei Zinnen. Wer aus der Ferne kommt, dies Kleinod zu bestaunen, reist per Bahn nach Gräfenberg, wo zahlreiche Wanderrouten verlaufen (Busverkürzung

bis Kappel möglich). Eine schöne Rundroute offeriert der Verkehrsverbund Großraum Nürnberg (s. u.). Außer auf dieser Route oder auf üblichem Zugang (felsinfo.alpenverein.de) bietet sich auch das MTB für einen Drei-Zinnen-Besuch an; denn dafür ist die Gegend wahrlich ein Eldorado. Und im Winter? Bei ausreichend Schnee macht die 17 Kilometer lange Gräfenberger Loipe etwa 1,5 Kilometer vor Großenohe eine Schleife. Stilecht einkehren lässt sich „Zu den Drei Zinnen“, aber obacht: Typisch für Landgasthäuser – in der Fränkischen Schweiz viele mit eigener Brauerei! – gibt es viele Schließtage. Trotz allen Biers („gefährlich“: der 5-Seidla-Steig!) sei ergänzt: Natürlich lassen sich die Zinnen auch erklettern. Seien Sie aber nicht enttäuscht: Die größte misst etwa ein Fünfigstel ihres Dolomiten-Pendants: zehn Meter.

red



Nicht nur in Südamerika betätigt sich der Kletter- und Lebenskünstler **Pirmin Bertle** als Neulandsucher; schon vor einiger Zeit erforschte er die Bouldermöglichkeiten von Sardinien. Wie immer dabei: seine Frau und die Kinder, die es sich in dieser Boulderhöhle bequem gemacht haben. Soll einer sagen, dass Klettern und Familie schlecht zusammenpassen.

SPASS IN MEERESNÄHE



Dank seiner 3329 Meter Höhe ist der Gipfelbereich des Ätna meist von Schnee bedeckt. Doch ausgerechnet im schneearmen Winter 2016/17 lag so viel Schnee am ganzen Berg, dass der Alpinjournalist **Stefan Herbke** kurzerhand für eine Skibesteigung nach Sizilien fuhr. Wünschen wir ihm und uns für diese Saison weniger Anfahrtsbedarf für schöne Abfahrten.

Steil in Fels und Eis – Ihrer 9a+ (XI+)-Erstbegehung (s. Panorama 6/17) ließ Anak Verhoeven (BEL) eine Wiederholung von „Ciudad de Dios“ (9a/+) in Santa Linya folgen – und hängte dann noch eine Verlängerung dran, die sie mit 9a/++ bewertete, was immer das bedeuten mag. /// Eine der schwersten Tradrouten ist „Power Ran-

ger“ (5.14R, 8c) von James Pearson (GBR) in den Sunset Rocks in Tennessee. *** Mit „Psychopad rallongé“ kletterte Oriane Bertone (12, ITA) ihren zweiten 8B-Boulder. /// Angelika Rainer (ITA) kletterte als erste Frau den Drytooling-Grad D15: mit „A Line Above the Sky“ in den Dolomiten. Schwerer hatte auch noch kein Mann geklettert – bis

dann Gordon McArthur (CAN) seinen „Storm Giant“ in einer Höhle in British Columbia mit D16 bewertete. /// Die erste Winterbegehung von „Lost Arrow“ (5 SL, X, 10) in Glen Coe empfanden Greg Boswell und Guy Robertson (SCO) als „eine der anhaltendsten“ Routen im ganzen Land.

Durch große Wände – „Eine epische Begehung, acht Tage, alle Jahreszeiten“, sagt Hazel Findlay (GBR) zu ihrer freien Begehung der Salathe Wall (870 m, IX+/X-) am El Capitan – nach Steph Davis und Mayan Smith-Gobat als dritte Frau. Für Findlay war es die vierte El-Cap-Route nach Golden Gate, Pre Muir und Freerider; die nötige Würze brachte ein Schneesturm, ausgesessen in der Hängematte. /// „Erst“ die dritte freie El-Cap-Route haben Barbara Zangerl (AUT) und Jacopo Larcher (ITA) beisammen. Dafür war es die erste Wiederholung von „Magic Mushroom“ (27 SL, X+), mit zwölf Seillängen im zehnten Grad wohl die zweitschwerste Route am „Big Stone“. 24 Tage arbeiteten sie daran, der Durchstieg dauerte noch mal elf Tage; jeder von beiden stieg alle (20) schweren Seillängen vor. /// Seine freie Begehung der Nose (900 m, X+) ließ der Japaner Keita Kurakami selbst nicht ganz gelten, weil er wegen schlechten Wetters zwischen den schwersten Längen eine dreitägige Pause einlegte. Er möchte nächstes Jahr nochmals antreten. /// Nicht frei, aber schnell waren Brad Gobright und Jim Reynolds (USA) an der „Nose“ (900 m, VII, C2) unterwegs: Mit 2:19:44 Stunden unterboten sie den Speedrekord ihrer Landsleute Alex Honnold und Hans Florine von 2012 um knapp vier Minuten. /// Zügig kletterten auch Leo Houlding (GBR) und Will Stanhope (CAN) bei der Überschreitung der drei Howser Towers in

Fotos: Marcus Lindenlaub, Stefan Herbke, Archiv Huber

/// AUFGESCHNAPPT

„Har-Har Mahadev“ stammt aus dem Hinduistischen und heißt so viel wie: „Steigere die moralischen Werte, damit du die Angst überwindest, um gefährliche Situationen zu meistern!“ Oder auf Bayerisch: „Reiss di zam!“ Thomas Huber zum Namen der Route durch die Nordwestwand des Cerro Kishtwar „Hattest du je das Gefühl, getan zu haben, was du tun wolltest?“ – „Nein, nie – ich habe gerade mal die Oberfläche angekratzt.“ Fred Beckey (†, USA, s. S. 11) hätte Neugier für noch mal 94 Lebensjahre gehabt. „Befasse dich mit dem, was unmittelbar vor dir liegt, und kümmere dich später um den Rest! Wenn du die Route als Ganzes siehst, kannst du allzu leicht eingeschüchtert werden.“ Das Motto des dreimaligen „Piolet d’Or“-Gewinners Paul Ramsden (GBR)

den Bugaboos: 2000 Meter Granit mit Schwierigkeiten bis IX- in 23:30 Stunden. /// Eine Variante zum legendären Mittelpfeiler am Heiligkreuzkofel eröffnete Jürgen Oblinger mit Tobias Bailer: Statt eines Auf- und Ab-Quergangs stieg er die dritte Seillänge direkt nach rechts (VIII) – die berühmte „Messnerplatte“ stieg er danach auf Anhub vor.

An den Bergen der Welt –

Nach zwei gescheiterten Trips zum Latok I fand Thomas Huber Trost am Cerro Kishtwar. Die Idee kam von Stephan Siegrist, mit dabei war Julian Zanker (SUI); im zweiten Anlauf eröffneten sie in sieben Tagen in der Nordwestwand die Route „Har-Har Mahadev“ (1000 m, VII, A3+, M6, 80°) – dank fleißigen Einsatzes von Birdbeaks. /// Die von Simon Gietl und Vittorio Messini angepeilte Wiederholung von „Shiva’s line“ am Shivling (6543 m) in Indien ging wegen viel



Bestes Wetter, bester Fels – nur zu kalt für Kletterschuhe

Schnee nicht. Der aber bildete eine Eislinie als vollwertigen Ersatz: Drei Tage brauchten die Italiener für „Shiva’s Ice“ (1000 m, WI 5, M6). /// Sieben Tage bastelte die französische „Schnauzbartbande“ Helias Mille-rioux, Benjamin Guignonnet und Frederic Degoulet an ihrer riesigen Neutour (2300 m,

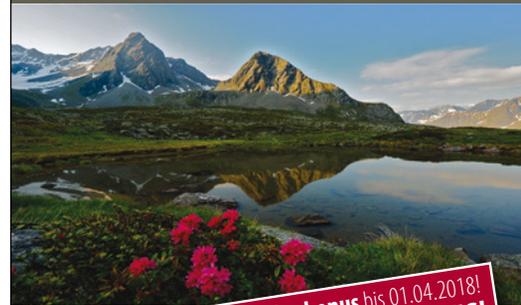
M5+, WI 6, 65°) in der Südwestwand des Nuptse Nordwest (7742 m). /// Neben einigen Neuheiten an niedrigeren Gipfeln gelangen einem italienischen Team am Mount Edgar (6618 m) in Sichuan (China) eine Wiederholung der Erstbesteigeroute und eine Neutour in der Nordwestwand; Thomas Franchini eröffnete solo eine neue Route in der Westwand (1000 m, WI 4+, M4+). /// Die „erste georgische Route im Himalaya“ eröffneten Giorgi Tepnadze, Bakar Gelashvili und Archil Badriashvili am Larkya Main (6425 m) in der Manaslu-Region. Sechs Tage brauchten sie für die Südostwand (ca. 700 m, VI+/VII-, A3+, M4). Drei Wochen später durchstiegen Ecuadorianer die gleiche Wand auf etwas anderer Route. /// 1100 Meter lang ist die Route „Tolerance Zero“ (ED, WI5, 80°) am Pangbuk Nord (6589 m) in der Khumbu-Region, für die Max Bonniot und Pierre Sancier (FRA) zwei Tage brauchten. /// Und auch unbestiegene Gipfel findet man noch in den Weiten der Welt: Tino Villanueva und Alan Rousseau (USA) am Rungofarka (6495 m) im Zaskar Himal (5 Tage, ED, M5, WI 4+) und die starken Russen Yuri Koshe-lenko und Alexej Lonchinskii am Phungi (6538 m, bis 80°, 5 Tage) im Manaslu-Gebiet. /// Die erste Skiabfahrt der „Caroline Face“ (1800 m) am Aoraki (Mount Cook, 3724 m) durch Enrico Masetti (ITA), Ben Griggs und Tom Grant (GBR) wurde von neuseeländischen Medien als „historisch“ bezeichnet.

Disclaimer: Die Rubrik „spitz & breit“ richtet einen offenen Blick auf alle Zweige und Blüten, Spitzen und Auswüchse, die der Baum des Bergsports weltweit hervorbringt. Sie will dokumentieren, kommentieren und zum Nachdenken anregen – nicht unbedingt zum Nachmachen. Sondern: Denken Sie nach – klären Sie Ihre Risiken – entscheiden Sie selbst, was Sie tun und lassen!

★★★★★ **TOP-TIPP**

PITZTALER
BERGSOMMER

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



Frühbucherbonus bis 01.04.2018!
1 TAG 1 PERSON GRATIS!



ALMROSENBLÜTE
FAMILIEN-SPECIAL
Kinder bis 12 Jahre gratis!

Die Sportalm-Inklusive-Extras

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

Almrosenblüte 23.06.-07.07.: 7 Tage ab € **599,-**
Bergfestwoche 07.07.-08.09.: 7 Tage ab € **620,-**

Zimmertyp DZ Bergliege: Preise pro Person



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

Biologische Vielfalt – faszinierend und lebenspendend

Schönheit ist nicht nur Selbstzweck

Edelweiß, Enzian, Alpenrose; Gämse, Adler, Murmeltier; Wälder, Latschen, Almwiesen – die vielfältigen Lebensräume, Tiere und Pflanzen der Alpen tragen wesentlich zu ihrem Reiz bei. Doch „Biologische Vielfalt“ bedeutet viel mehr als das. Unsere neue, unregelmäßige Serie erzählt von der Vielfalt alpiner Lebensräume und gibt Tipps, wie man sie beim Bergsport erleben und bewahren kann.

Bergwald, Almweiden, Felsreviere – auf engem Raum bieten die Alpen vielerlei Lebensräume.

Kommen Sie mit auf Expedition: durch die biologische Vielfalt der Alpen. Anfangs wandern Sie durch dichten Wald: Buchen grünen, Tannen werfen Schatten, es duftet nach Moos. Dann lichtet sich der Wald, die

Bäume werden kleiner, bis nur noch krumm gewachsenes Latschengebüsch den Weg säumt. Hier beginnt die wundervolle Welt der alpinen Wiesen mit ihrem Blütenmeer. Im Frühsommer blühen Alpenrosen oder blau leuchtende Enziane, später im Jahr die Sterne der Silberdisteln. Noch weiter bergauf nehmen die Schuttfelder zu, zwischen das Geröll krallt sich zäh ein kleines Alpen-Leinkraut, etwas entfernt pfeift ein Murmeltier, und vielleicht entdeckt man ein paar Gämse zwischen den Felsen.

Innerhalb weniger Stunden kann man so auf einer Wanderung erleben, was sich hinter dem etwas sperrigen Begriff der biologischen Vielfalt verbirgt. Ganz nebenbei wird dabei auch klar, warum biologische Vielfalt erhaltenswert ist: Sie trägt ganz wesentlich bei zum Reichtum und der Schönheit der Natur. Dort finden wir Erholung und Entspannung in unserer Freizeit,

lassen uns immer wieder von neuen Abenteuern überraschen und faszinieren.

Doch die biologische Vielfalt hat auch eine unermessliche wirtschaftliche Bedeutung: Sie garantiert gesunde Nahrungsmittel, reines Trinkwasser und saubere Luft. Außerdem ist sie Grundlage vieler Medikamente und Vorbild für nachhaltige Entwicklungen – etwa bei der material- und energiesparenden Konstruktion von Gebäuden und Fahrzeugen. Neben unserem eigenen Bedürfnis ist es nur fair, ja geradezu Pflicht, diesen biologischen Schatz auch für die nächsten Generationen zu bewahren.

Ganze Arten sterben aus

Auch wenn es immer wieder Erfolgsmeldungen für die Natur gibt, wie die Rückkehr von Luchsen nach Deutschland oder von Bartgeiern in den Alpen – insgesamt ist es leider nicht gut bestellt um die biologische Vielfalt in unseren Regionen: Empfindliche Lebensräume wie Moore, Bäche oder nährstoffarme Wiesen werden durch übermäßigen Einsatz von chemischen Düngemitteln, Gülle und Pestiziden geschädigt oder gar zerstört. Und auch der Trend zu immer großflächigeren Monokulturen setzt Pflanzen- und Tierarten zu. Früher noch häufige Arten wie Rebhuhn oder Feldhamster sieht man heute nur noch selten auf unseren Feldern, und auch die Insektenwelt geht dramatisch zurück. Durch den Neubau von Straßen, Wohn- und Gewerbegebieten werden darüber hinaus manche Lebensräume komplett vernichtet.

Auch der Klimawandel gefährdet die biologische Vielfalt. Dies gilt ganz besonders in den Alpen: Durch die Erwärmung müssen Tiere und Pflanzen in immer höhere Lagen ausweichen, um den Temperaturanstieg ausgleichen zu können – das flinke Murmeltier kriegt das noch hin, Pflanzen oder gar langsam wachsende Bäume tun sich damit schwerer.

Rücksicht ist ganz einfach

„Betrifft mich doch nicht“, mag man denken, wenn man entspannt in der duftenden Almwiese liegt, „außer den Folgen der Klimaerwärmung ist hier oben nicht viel von der Zerstörung der biologischen Vielfalt zu spüren.“ Doch so einfach ist es leider nicht. Denn



Foto: Andi Dick

Biologische Vielfalt

- > Vielfalt der Pflanzen- und Tierarten
- > Vielfalt der Lebensräume – beispielsweise Bergwälder, alpine Wiesen und Felsen
- > Genetische Vielfalt der einzelnen Arten. Man denke nur an Äpfel: Die rund 4000 unterschiedlichen Apfelsorten sind genetische Variationen von ein und derselben Art, dem Kulturapfel (*Malus domestica*). Genauso gibt es bei Wildpflanzen eine Spannbreite genetischer Variationen, die es ihnen ermöglicht, auf veränderte Umweltbedingungen, wie etwa den Klimawandel, zu reagieren. Gerade in den Alpen ist die genetische Vielfalt für die Pflanzen- und Tierarten überlebenswichtig, um sich an die extremen Lebensräume mit steiler Topographie und stark schwankenden Klimabedingungen anzupassen.

Zur Erhaltung und nachhaltigen Nutzung der biologischen Vielfalt wurde 1992 auf der „Konferenz der Vereinten Nationen für Umwelt und Entwicklung“ in Rio de Janeiro die „Biodiversitätskonvention“ verabschiedet. Seitdem haben die Staaten auf vielen Ebenen konkrete Strategien entwickelt. Eine solche ist die „Bayerische Biodiversitätsstrategie“, die dieses Jahr ihr zehnjähriges Jubiläum feiert und die unter anderem die biologische Vielfalt im Alpenraum schützen will.

gerade die Lebenssysteme, Pflanzen und Tiere in den Bergen reagieren vielleicht kaum merklich, aber besonders sensibel und oft irreparabel auf Störungen und Eingriffe.

Wer die Bergwelt liebt, kann sich politisch für Nachhaltigkeit engagieren und seinen Bergsport als „sanften“ Tourismus ausüben. Und auch bei jeder Tour lässt sich durch etwas Rücksicht viel für die biologische Vielfalt tun: Wanderer, Mountainbiker und Skifahrer schonen die Natur, indem sie sich auf ausgewiesenen Wegen und Pisten bewegen. Schneeschuh- und Skitourengeher können sich von den Ruheplätzen für Raufußhühner fernhalten (dabei hilft das DAV-Konzept Skibergsteigen umweltfreundlich) und auf Nachtouren verzichten. Kletterer, die sich an die Kletterkonzeptionen (siehe dav-felsinfo.de) halten, schützen seltene Felpflanzen und dort brütende Vögel wie Wanderfalke und Uhu. Dies allein sichert noch nicht den Fortbestand der biologischen Vielfalt – aber es ist ein kleiner persönlicher Beitrag dazu, dass wir uns immer wieder von Neuem auf unsere Freizeit in den Bergen freuen können.

red



NaturVielfaltBayern

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

stich|wort

FELSHUMUS

Seit 2005 kürt ein Fachgremium im Auftrag des Umweltbundesamtes einen „Boden des Jahres“ – 2018 ist es einer, den Bergsteiger gut kennen. Der Felshumus entsteht auf kompaktem Fels, der zuerst von Algen, Moosen und Flechten besiedelt wird. Angewehrte Pflanzenreste sammeln sich darauf, verwittern allmählich, Pionierpflanzen siedeln sich an. In vielen Jahrzehnten entsteht eine mehrere Dezimeter dicke Humusschicht, auf der je nach Feuchtigkeit sogar Latschen und Wälder wachsen können. Durch Rodung oder Erosion durch Beweidung und Trittschäden kann die Humusschicht zerstört werden – es bleibt wieder der blanke Fels.

NIKWAX[®]
WATERPROOFING



Neues Leben für altes Schuhwerk



Nikwax Reinigungsgel für Schuhe

Effektives und sicheres
Reinigungsmittel

Nikwax Imprägniermittel für Schuhe

Leistungsstarke Imprägnierung



NIKWAX
EASIER | SAFER | DRIER

NIKWAX GRATISPROBEN!

Spielen Sie mit bei unserem WebQuiz:
nikwax.de/dav1801