



# Panorama

Das Magazin des Deutschen Alpenvereins /// 76. Jahrgang /// 4/2024

## Wilde Wasser

Kajaken in Osttirol



**HÜTTENTOUR DOLOMITEN**

Quer durch die Pala

**IM PORTRÄT**

Topkletterer Alex Megos

**WANDERN IN HESSEN**

Naturpark Knüll

**TECHNIK UND TAKTIK**

Sicher auf Hochtour





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

Foto: DAV/Marisa Koch

Für jedes Wetter die passende Kleidung.  
Regenjacken, Fleecejacken, Merino-Shirts, Trekking-  
hosen, Rucksäcke und vieles mehr im DAV Shop.

  
**NEWSLETTER**  
anmelden und  
**5€ Gutschein**  
erhalten!



# Sommerausblick

„Macht der Alpenverein jetzt auch noch in Wassersport?“, höre ich die eine oder andere Stimme zu unserem sommerlichen Titelmotiv schon in meinem Kopf. Und um es gleich klarzustellen: Ja, macht er! Zumindest gibt es einige Sektionen – bevorzugt an Flüssen gelegene –, die sich neben den klassischen alpinen Disziplinen auch dem Paddelsport verschrieben haben. Eine DAV-Kernsportart ist **Wildwasserkajaken** (S. 10) natürlich nicht, trotzdem lassen sich vom Wasser aus Bergumgebung wie Naturgewalten von einer besonderen Seite erleben.

Foto: Manuel Arnu



Eine völlig andere, katastrophale Seite hat uns Anfang Juni das verheerende Jahrhunderthochwasser an vielen Bächen und Flüssen in Bayern, Baden-Württemberg und Teilen weiterer Bundesländer gezeigt. Mitte Juni löste sich eine riesige Schlammlawine oberhalb des Bergsteigerdorfes **Lungiarü** (S. 26). Und kurz vor Drucktermin dieser Ausgabe kam es in Graubünden und im Wallis zu Überschwemmungen und Erdbeben nach schweren Gewittern. Extremwetterereignisse wie diese werden durch den Klimawandel zunehmen, so die Erkenntnisse der Forschung. Und damit auch Folgen für den Bergsport haben, die uns vor große Aufgaben stellen. Helfen kann dabei die Erkenntnis alpiner Sozialisation. Am Berg liegen Gefahr und Freude grundsätzlich nah beieinander, was ein umsichtiges Risikomanagement unerlässlich macht: Sich anpassen an bereits veränderte Bedingungen und vorbereitet sein auf mögliche Szenarien.

Das beginnt bereits im Kleinen auf der nächsten Tour – wertvolle Tipps zu **Ausrüstung, Seiltechnik und Verhalten auf Hochtour** (S. 40) kommen von der DAV-Sicherheitsforschung. Souveränes **Gehen in Schutt und grobem Blockwerk** (S. 48) gehört ebenfalls dazu und hilft bei anspruchsvolleren Unternehmungen wie der **Weissmies-Überschreitung** (S. 8) oder der **Hüttentour in der Palagruppe** (S. 64).

Noch kurzfristiger vor dem Drucktermin erreichten uns dann diese „Good News“: Lucia Dörffel, Yannick Flohé und **Alex Megos** (S. 60) haben sich in der Disziplin „Boulder & Lead“ für die Olympischen Sommerspiele in Paris qualifiziert. Ein toller Erfolg, nun heißt es kräftig Daumen drücken im August!



Christine Frühholz  
Redaktion DAV Panorama

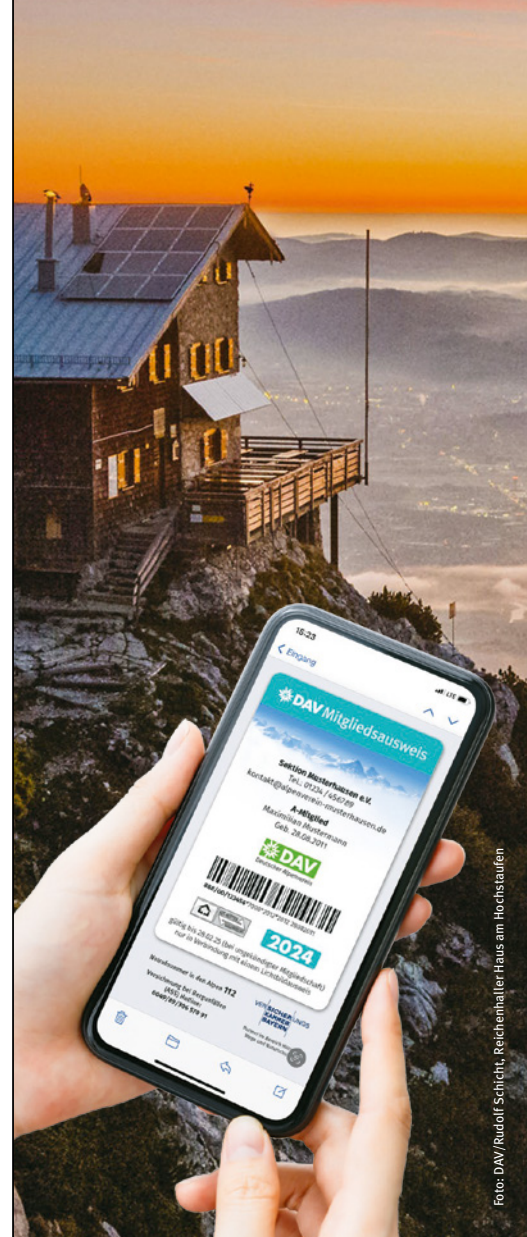


Foto: DAV/Rudolf Schicht, Reichenhaller Haus am Hochstaufen



## Jetzt immer dabei!

Deinen DAV-Mitgliedsausweis gibt es auch digital.

Hier geht es zum Download:  
[mein.alpenverein.de](https://mein.alpenverein.de)





# Inhalt

<b>Editorial</b>	<b>3</b>
<b>Augenblicke</b>	<b>6</b>
<b>Klassiker</b> Wallis – Weissmies- Überschreitung	<b>8</b>
<b>Spessart</b> Wandern auf dem Hasenstabweg	<b>18</b>
<b>Berg &amp; Tal</b>	<b>20</b>
<b>Auf einen Blick</b> Wandernde Wanzen	<b>36</b>
<b>Mach's einfach</b> Die Energiewende	<b>38</b>
<b>Sicherheitsforschung</b> Sicher unterwegs im Hochgebirge	<b>40</b>
<b>Wie funktioniert das?</b> Zelte: Typen, Tricks und Regeln	<b>46</b>
<b>So geht das!</b> Gehen in Schutt und grobem Blockwerk	<b>48</b>
<b>Fitness &amp; Gesundheit</b> Barfuß gehen	<b>50</b>
<b>Knotenpunkt</b> Taler, Taler, du musst wandern	<b>53</b>
<b>Posteingang</b>	<b>59</b>
<b>Promotion</b> Reisenews	<b>69</b>
Produktnews	<b>73</b>
Outdoorworld	<b>74</b>
<b>Nordhessen</b> Wandern im National- und Naturpark	<b>76</b>
<b>Alpenverein aktuell</b>	<b>80</b>
<b>Vorschau und Impressum</b>	<b>90</b>

**Titelbild: Manuel Arnu.** Paddler bei der Einfahrt in eine der schweren Stellen auf der Schwarzach im Osttiroler Defereggental.



**10 Osttirol** – Durch wildes Wasser geht es im Kajak auf Isel, Drau und Co. entspannt bis extrem zu.



**30 Graubünden** – Immer dem Grat entlang – das funktioniert beim Kammwandern im größten Kanton der Schweiz besonders gut.



**64 Dolomiten** – Durch die wilde Palagruppe südlich der Marmolata führt eine Tour im Herbst besonders ruhig und mit der Chance auf gute Fernsicht um und über grandiose Gipfel.



alpenverein.de



**Podcast** – Hohes Ziel Viertausender: Tipps zu Planung, Ausrüstung und Akklimatisation.

[alpenverein.de/bergpodcast](https://alpenverein.de/bergpodcast)



**Transalp** – Mit dem Bike über die Berge: Die bekanntesten Routen und Tipps zur Planung.

[alpenverein.de/244-20](https://alpenverein.de/244-20)



**Adam Ondra** – Der tschechische Kletterprofi über hartes Training, Vorbilder und Begeisterung.

[alpenverein.de/244-19](https://alpenverein.de/244-19)

**60 Alex Megos** – Der Spitzenkletterer trainiert für Olympia und brennt für schweren Fels.

Fotos: Stefan Schlumpf, Leon Buchholz, Silvan Metz

LEKI

CROSS TRAIL  
FX SUPERLITE COMPACT

ENERGIZE  
YOUR  
CLIMB

LEKI.COM



# Alm- kultur

Was auf den ersten Blick wie eine naturschädliche Aktion aussieht, ist eine notwendige Maßnahme, um ein Zuwachsen von Bergwiesen zu verhindern und damit Weideflächen nutzbar zu halten: das kontrollierte Abbrennen von gefällten Bäumen, wenn die Hänge zu steil für einen Abtransport sind. Um keinen Flächenbrand zu entfachen, muss das Holz einerseits trocken genug und andererseits der Boden leicht feucht sein – den richtigen Zeitpunkt zu finden, ist eine der vielen verantwortungsvollen Aufgaben von Bergbauernfamilien, die Almen in Steillagen traditionell bewirtschaften.

Der Fotograf und Herausgeber **Klaus Maria Einwanger** gibt in seinem opulenten Bildband „Bergbauern“ faszinierende Einblicke in eine Lebens- und Arbeitswelt, die eine einzigartige Kulturlandschaft erhält. Der Bildband ist Herzstück des Dokumentationsprojekts „Bergbauern erleben“ des DAV-Partners Berggader und Klaus Maria Einwanger.

[bergbauern-erleben.de](http://bergbauern-erleben.de)

**BERG  
BAUERN**   
FOTOGRAFIEN  
KLAUS MARIA  
EINWANGER







Foto: Klaus Maria Einwanger



## Zentrale Infos

Weissmies: 4017 m,  
Südgrat: WS+, II UIAA,  
ab Almagellerhütte  
ca. 1130 Hm, 4 Std.  
Zustieg zur Almagellerhütte:  
ca. 3 ½ Std.  
Abstieg: Normalweg über  
Triftgletscher, WS, Eis bis  
40°, zur Weissmieshütte  
3 Std. und weiter ins Tal  
2 Std.

## Wallis – Weissmies-Überschreitung

# Paradeviertausender im Saastal

**Er gilt auf dem Normalweg als einer der leichtesten Viertausender der Alpen und auch sein Südgrat ist für Versierte ohne große Probleme zu meistern. Deshalb stellt die Überschreitung des Weissmies eine besonders lohnende Walliser Hochtour dar.**

Da macht es auch nichts, dass der höchste Gipfel des Trios Weissmies-Lagginhorn-Fletschhorn etwas an Höhe eingebüßt hat. Früher wurde der Gipfel mit 4023 Metern angegeben. Da seine Eiskappe in Folge des globalen Temperaturanstiegs

lagen in den letzten Wintern deutlich mehr Schnee abbekam. Das trifft auch für den März und April 2024 zu. Von daher könnten diesen Sommer die Gletscherbedingungen vergleichsweise gut sein. Der Anstieg über den felsigen Südgrat ist von den Gletscherveränderungen wiederum kaum betroffen.

Die allermeisten Passagen des Felsblockgrats sind nach wie vor fest, und mit dem richtigen Gespür in Sachen Anstieg können wirklich Geübte hier auch solo unterwegs sein. Das gilt freilich

## Datencheck

**Talort:** Saas-Grund, 1570 m

**Startpunkt:** Saas-Almagell, 1670 m

**Endpunkt:** Saas-Grund, 1570 m

**Hütten:** Almagellerhütte, 2894 m; Weissmieshütte, 2726 m

**Führer:** Bauer/Waeber, Walliser Alpen, Rother Gebietsführer

**Karte:** Landeskarte der Schweiz 2526 „Saas-Fee“ 1:25.000

**Beste Zeit:** Juli bis September

**Besondere Ausrüstung:** Komplette Hochtourenausrüstung mit Pickel, Helm, Gurt und Steigeisen. Zusätzlich pro Person eine Eisschraube, zwei Schraubkarabiner, zwei bis drei Express-Schlingen und zwei Bandschlingen mitnehmen.

**Erstbegehung:** Normalweg Jakob Heusser und Peter Zurbriggen im August 1855

**Film zur Tour:**  
[alpenverein.de/244-3](http://alpenverein.de/244-3)



Foto: Jörg Bodenbender

um sechs Meter abgeschmolzen ist, gilt heute die Marke 4017 Meter.

Der Klimawandel kann in Ausnahmefällen aber auch positive Begleiterscheinungen mit sich bringen. Während sich die wild zerrissene Spaltenzone am Triftgletscher vor etwa fünf Jahren als immer problematischer darstellte, wurden in den letzten zwei Jahren dort vergleichsweise günstige Abstiegsbedingungen gemeldet. Was vor allem daran liegt, dass der Walliser Hauptkamm durch öfter auftretende Südtau-Wetter-

nicht für den nordseitigen Abstieg über den Gletscher, dessen Spaltenzonen selbstverständlich angeseilt zu durchqueren sind.

Richtig „eidgenössisch“ wird es schließlich zum Abschluss des grandiosen Bergtages. Zumindest dann, wenn man im Anschluss noch eine weitere Hüttennacht anhängt. Denn auf der Weissmieshütte wird ganz traditionell mit einem Alphorn zum Abendessen gerufen, bevor man am nächsten Tag Fletsch- und/oder Lagginhorn als weitere Gipfelziele ansteuern kann. *Michael Pröttel*



## Weissmies-Überschreitung – Stück für Stück

### 1 Saas Almagell – Almagellerhütte T2, 3 ½ Std., 1220 Hm ↗

Von Saas Almagell folgt man zunächst dem bestens beschilderten Zustieg zur Almageller Alm. Dieser führt auf eine Steilstufe mit beeindruckendem Wasserfall zu. Dann legt sich das Gelände zurück und es geht deutlich flacher nach Osten zur Almageller Alm weiter. Dort folgt man dem beschilderten Hüttenzustieg nach links und steigt somit wieder etwas steiler erst in einer ansteigenden Querung, dann über ideal angelegte Serpentin ins Wysstal, wo man bald auch schon die Almagellerhütte sieht.

**Taktiktip:** Dieser Hüttenzustieg geht in der Regel noch gut am Anreisetag.

### 2 Almagellerhütte – Zwischbergenpass T3, 1 Std., 350 Hm ↗

Von der Hütte geht es zuerst weiter in nordöstlicher Richtung zum Zwischbergenpass hinauf. Der Pfad ist meistens recht gut erkennbar und markiert, aber man braucht in der Dunkelheit eine Stirnlampe. Teilweise helfen dabei auch an Felsen befestigte reflektierende „Katzenaugen“.

**Taktiktip:** Nicht nur wegen möglicher Gewitter, sondern auch wegen des Abstiegs über den teils spaltenreichen Triftgletscher möglichst früh starten.

### 3 Zwischbergenpass – Weissmies WS+, II UIAA, 3 Std., 780 Hm ↗

Am Pass geht es links in eine kleine Senke und etwas rechtshaltend über Blockwerk und Geröll auf ein großes Firnfeld. Hier hält man sich am besten gleich links, um das Feld zum deutlichen SSO Grat hin zu queren. Ab jetzt steigt man immer am (oft breiten) Grat in festem Fels bergan (maximal II UIAA). Nach etwa 600 Kletter-Höhenmetern erreicht man den Vorgipfel, wo man sich spätestens anseilt. Über einen leicht ausgesetzten Firngrat gelangt man noch einmal zu einem Felsaufschwung (I UIAA), hinter dem ein weiterer ausgesetzter Firngrat zum höchsten Punkt führt.

**Taktiktip:** Erfahrene können den Felsgrat durchaus seilfrei gehen und so viel Zeit sparen.

### 4 Weissmies – Weissmieshütte WS, Eis bis 40°, 3 Std., 1300 m ↘

Man steigt über eine steilere Gletscherflanke nach Nordwesten ab, hält sich dann etwas nach links, um einen breiten Absatz (nördlich des Triftgrats) zu erreichen, von wo man einen breiten Gletscherhang ebenfalls steiler nach Norden ab-

steigt. Dann wendet sich die Spur nach Osten und führt durch die Gletscherbrüche des Triftgletschers hindurch (stellenweise Fixseile). Im Anschluss geht es noch einmal steiler durch eine breite Firnrinne zum unteren Teil des Triftgletschers hinab und über diesen zu einer Schotterstraße, über die man die Bergstation Hohsaas erreicht.

Von hier steigt man etwas nach Westen ab und sieht dann eine deutliche Wegspur, die nach Norden in eine breite Mulde führt. Dann wendet sich der Weg nach links und führt über einen Moränenrücken erst flach, dann in Serpentin absteigend nach Westen, wo man bald die Weissmieshütte unter sich liegen sieht.

**Taktiktip:** Man sollte sich vorab auf der Hütte darüber informieren, ob in der Spaltenzone bereits Fixseile installiert sind.

### 6 Weissmieshütte – Saas-Grund T3, 2 Std., 1180 m ↘

Von der Weissmieshütte geht es zunächst in vielen kleinen Serpentin an Felsen vorbei nach Südwesten bergab und dann einen schönen Geländerücken entlang. An dessen Ende hält man sich rechts, überquert bald den Triftbach und wandert dann auf bald breiterem Weg zur Station Kreuzboden hinab. Hier kann man entweder mit der Seilbahn nach Saas-Grund hinunterschweben oder weiter dem Fußweg folgen. Dieser führt zunächst wieder etwas steiler nach Süden bergab, wobei eine Fahrstraße mehrmals gequert wird. Dann wendet sich der Talabstieg nach Westen über freies Gelände zur Triftalp. Hinter dieser geht es zuletzt im Wald über Serpentin nach Saas-Grund hinab.

**Taktiktip:** Bei stabilem Wetter sollte man auf der Weissmieshütte übernachten und am nächsten Tag noch Fletschhorn und/oder Lagginhorn besteigen.

## Der Mensch zum Berg



Foto: Johanna Spyri-Archiv / SIKJM

### Jakob Christian Heusser

(geb. 1826 in Hirzel/Kanton Zürich, gest. 1909 in Buenos Aires) stand Ende August 1855 zusammen mit dem Walliser Notar Peter Joseph Zurbriggen als Erster auf dem Gipfel des Weissmies. Sie erreichten den Gipfel über den Südostgrat. Heusser war häufig beruflich im unwegsamen Hochgebirge unterwegs, er war Kristallograph, Mineraloge und Geologe. Seine Untersuchungen im Auftrag Schweizer Kantone führten ihn bis nach Brasilien, ab 1959 lebte er bis zu seinem Tod in Buenos Aires/Argentinien, wo er als Geologe, Vermessungsingenieur und Landbesitzer tätig war.





Dauer:  
Tages- bis Mehrtages-  
touren

Geeignet für:  
alle Könnensstufen

Schwierigkeit:  
Je nach Fluss WW I - VI

Beste Zeit:  
Frühling bis Herbst

Kurz aber heftig: Niedrigwasser auf dem Iselkatarakt. Ein Klassiker und einer der schwersten Abschnitte in Osttirol. Eine Etappe für Profis.





## Kajakern in Osttirol

# Wilde Wasser

Osttirol, Land der Paradegipfel Glockner und Venediger. Aber eben auch die Heimat von Isel, Defereggengbach und Drau. Wer gern im Wildwasser unterwegs ist, kennt diese Namen, die alpinen Wasserläufe sind ein Paradies fürs Kajakfahren, je nach Wasserstand und Fluss gibt es hier Ziele für alle, für die Extremen ebenso wie für die, die es gern entspannt mögen.

---

Text und Fotos: Manuel Arnu

---





**I**ch bin ein Kind der Generation Golf, aufgewachsen in der Bundesrepublik und einem geteilten Deutschland. Aus meiner Perspektive gab es Westdeutschland, und „auf der anderen Seite“ lag Ostdeutschland. Wie viele aus meiner Generation wusste ich nicht viel über die „Ostzone“. Ein ganz ähnliches Verhältnis hatte ich als junger Kajakfahrer zu der österreichischen Region Osttirol. Zugegeben – die politische Tragweite war weitaus unbedeutender. Die Autobahnen der Alpen führen großräumig an Osttirol vorbei, die Region ist eine Exklave des Bundeslandes Tirol, ohne geografische Verbindung zum Mutterland Nordtirol, getrennt durch den Alpenhauptkamm. Die einzige Verkehrsverbindung aus dem Norden ist der kostenpflichtige Felbertauerntunnel. Legenden des Wildwassersports wurden seit jeher auf Nordtiroler Flüssen geschaffen – auf Inn, Ötztaler oder Brandenberger Ache. Das dritte und kleinste Tirol, neben Nord- und Südtirol, fristete auf der sonnigen Südalpenseite bei großen Teilen der Kajakszene ein Schattendasein.

Erst der alljährliche Verkehrswahnsinn während der Sommermonate auf der Tauernauto-

## Die Osttiroler Hauptstadt Lienz am Fuß der Lienzer Dolomiten zählt zu den sonnenreichsten Städten Österreichs – mediterranes Ambiente inklusive!

bahn zwang mich zu meinem Glück. Auf dem Weg in den Süden wählte ich den Felbertauerntunnel als Alternativroute. Nördlich des Tunnels regnete es in Strömen, dann minutenlanges Düsternis in der fünf Kilometer langen Tunnelröhre. Der Austritt durch das lichtdurchflutete Südportal war wie eine Offenbarung. Strahlender Sonnenschein und eine atemberaubende Landschaft! Rechts und links der Passstraße stürzten gleißende Wasserfälle zu Tal. Am Talboden schäumte der wilde Tauernbach über steile Katarakte hinunter Richtung Matri. Der Alpenhauptkamm ist eine typische Wetterscheide. Im Norden kann es stark regnen und keine fünfzig Kilometer weiter südlich findet man herrlichstes Sonnenwetter. Tatsächlich zählt die Osttiroler Hauptstadt Lienz am Fuß der Lienzer Dolomiten zu den sonnenreichsten Städten Österreichs. Die erste Lektion über Osttirol hatte ich also schnell gelernt.

Schon auf den ersten Blick wurde mir ziemlich schnell klar: Osttirol ist ein Land der Berge. Hier treffen prächtige Gebirgszüge auf glitzern-



Der Start der beliebtesten Etappe auf der Isel (l.), von Huben bis Ainet. Wuchtiges und schnelles Wildwasser, auch sehr beliebt für Raftingtouren. Vorsicht ist in der Schlüsselstelle auf dem schnellen und schmalen Fluss der Mittleren Gail geboten (r.): Hochwasser, Bäume und Muren können den Fluss jederzeit umgestalten.





de Gletscher und klare Gebirgsbäche. Die Osttiroler nennen ihre Heimat gerne Bergtirol – wie recht sie haben! Osttirol beheimatet 266 Dreitausender und teilt sich den höchsten Berg Österreichs, den 3798 Meter hohen Großglockner, mit dem benachbarten Bundesland Kärnten. Eine atemberaubende Kulisse für Outdoor-Aktivitäten aller Art! Das Gebiet umfasst das Iseltal, das Tauerntal, das Virgental, die Lienzer Dolomiten, das Defereggental, das Hochpustertal sowie das Villgratental. Inzwischen weiß ich auch, dass sich inmitten dieser atemberaubenden Landschaften ein Juwel zum Kajakfahren verbirgt – das Wildwasserrevier Osttirol. Bei so vielen Tälern, Flüssen und Gletschern ist das eigentlich auch kein Wunder! Die Region bietet alles, was das Paddel-Herz begehrt: sanfte Flüsse für Familienausflüge und anspruchsvolle Passagen für erfahrene Wildwasser-Fans. Dank der Nähe der Flüsse zueinander und der Wassergarantie durch die umliegenden Gletscher muss man nur selten lange Strecken mit dem Auto zurücklegen, um neue Abenteuer zu erleben.

Zu den beliebtesten Flüssen gehört die Isel, der Hauptfluss Osttirols mit seinen fünf bis sechs Paddel-Etappen in verschiedenen Schwierigkeitsgraden. Die Isel ist einer der wenigen weitgehend frei fließenden Wildflüsse der Alpen und schon allein deshalb eine Besonderheit. Der Ursprung des Flusses liegt am Umbalkees, inmitten des Nationalparks Hohe Tauern. Die junge Isel stürzt zunächst über die imposanten Umbalfälle ins Virgental herab. Dieses

Die Isel mit ihrem Ursprung im Nationalpark Hohe Tauern ist einer der wenigen weitgehend frei fließenden Wildflüsse der Alpen und schon allein deshalb eine Besonderheit.



#### WILDWASSERSTRECKEN:

**Isel:** Die Isel bietet eine Vielzahl von Strecken für alle Erfahrungsstufen, von sanften Abschnitten bis hin zu extrem schwierigem Wildwasser in der Virgenschlucht oder auf dem Iselkatarakt oberhalb von Huben. Lohnend sind vor allem die Hintere Isel von Hinterbichl bis Bobojach. 6 km WW III+/IV+. Absoluter Klassiker ist die Untere Isel ab Raftestieg Huben. Offenes Wildwasser, viele Wellen und Walzen.

**20 km WW III-IV abnehmend auf WW II. Alternative Ein- und Ausstiege möglich.**

**Defereggentalbach:** Der Defereggentalbach (oder auch Schwarzach) ist bekannt für seine technischen Abschnitte und ideal für erfahrene Fahrer\*innen. Im Oberlauf knackige Wasserfälle (WW V), die Standardstrecke von St. Jakob bis St. Veit ist ein 8 km langer, wunderschöner Naturslalom (WW III-IV). Die folgenden 8 km bis Dölach zählen zu den schwersten Etappen in Osttirol.

**8 km WW V-VI. Die Mündungsschlucht ist unfahrbar!**

**Kalserbach:** Wuchtiger und steiler Gletscherbach, der sich ab Unterlesach langsam in die unzugängliche Schlucht des Kalserbachdurchbruchs gräbt. Ein Bach für große Abenteuer, nichts für den Einstieg!

**10 km WW IV-VI.**

**Tauernbach:** Auf dem Tauernbach wechseln sich kurze, leichte Abschnitte mit extrem schweren, zum Teil unfahrbaren Schluchtabschnitten ab. Paddeln mit Expeditionscharakter. Nur für Profis!

**WW III-VI (X).**

**Drau:** Die klassische Dolomitenmannstrecke bis zum Zusammenfluss mit der Isel ist dank Kraftwerksbetrieb fast ganzjährig fahrbar. Tolles Übungsgewässer mit Slalomstrecke am Einstieg. 5 km WW III. Ab der Iselmündung bis zum Nikolsdorfer Bahnhof ist die Drau ein wasserreiches Übungsgewässer. Mit genügend Ausdauer kann man die Etappe auf 210 km ausweiten und auf dem Drau-Paddelweg ganz Kärnten durchqueren!

**12 km WW I-II.**

**Gail:** Die Gail entspringt in Osttirol und fließt bei Maria Luggau nach Kärnten. Von Winkl fließt sie bis nach Kötschach durch einsame und tiefe Waldschluchten. Ein echtes Wildwasserjuwel! Die Gail entspringt keinem Gletscher, daher ist die beste Befahrungszeit im Frühsommer. Vorsicht vor Bäumen! Die Gail ist auf über 30 km am Stück befahrbar. Zumeist wird die Befahrung auf 2 oder 3 Etappen aufgeteilt.

**30 km WW III-IV. Alternative Ein- und Ausstiege möglich.**





**Kanada-Feeling auf der Gail (l.). Das gefällt wohl auch Meister Petz, in den Gailtaler und Osttiroler Alpen gibt es einen kleinen Braunbärenbestand. Bei moderaten Wasserständen ist die Untere Gail (r.) ein toller Familienfluss und auch geeignet für wenig Erfahrene oder Kinder. Ruhige Abschnitte wechseln sich immer wieder mit herausfordernden Stromschnellen ab.**

Naturschauspiel lässt sich von einem Wasser-schaupfad und schwindelerregenden Aus-sichtskanzeln wunderbar bestaunen. Im Vir-gental rauscht der Gletscherfluss durch enge und tiefe Schluchten, vor allem im Hochsom-mer ein lohnendes Ziel für Paddelfans. Aber Vorsicht: An heißen Sommertagen kann der Wasserstand aufgrund der Gletscherschmelze im Lauf des Tages über einen halben Meter ansteigen! Dann kann es schnell gefährlich wer-den. Flussab von Bobojach zwingt sich die Isel durch die extrem wilde und nur selten gepad-delte Virgenschlucht. In Matrei wendet sich der Flusslauf nach Süden, nimmt von links den Tauernbach auf und strömt nun in einem brei-ten Tal Richtung Lienzer Becken, wo sie sich mit der Drau vereinigt. Erst ab dem Raftestieg in Huben beruhigt sich die Isel ein wenig. Sind die Etappen weiter flussaufwärts vorwiegend Profis vorbehalten, so ändert sich das ab jetzt. Die Isel präsentiert sich auf ihren letzten zwanzig Kilometern als offenes Wildwasser mit ho-hen Wellen und großer Wasserwucht. Je näher man Lienz kommt, umso leichter wird die Isel. Für jede Könnensstufe findet sich hier der pas-sende Flussabschnitt zum Lernen und Genie-ßen. Die Paddelsaison in Osttirol erstreckt sich

von Frühjahr bis Herbst, wobei der Sommer die höchsten Wasserstände bietet. Bei sommerli-chem Hochwasser gibt es auch auf der Unteren Isel heftige Wellen und Walzen. Dann sollte man auch auf den leichteren Etappen sattelfest im Kajak sitzen und die Pegelstände im Auge haben!

Noch etwas habe ich im Lauf der Jahre ver-standen: Osttirol ist anders. Anders als Nord-tirol. Ursprünglicher, familiärer, kleiner und irgendwie auch lässiger. Das muss an den Son-nenstunden oder an der Nähe zu Italien liegen. Klar ist: Die Lebensart in Osttirol passt zur Süd-alpenlage wie Käse zu Spätzle. Natürlich gibt es Tiroler Gastlichkeit mit Käse, Speck, Knödeln und Kaiserschmarrn. Das kulturelle Bild prä-gen aber auch Eisdielen wie in Bella Italia. Und man mag es kaum glauben: Pizza-Weltmeister Leonardo Granata schob drei Jahrzehnte lang seine Köstlichkeiten in Lienz in den Ofen. So erstklassig wie die Kulinarik ist auch die Infra-struktur zum Kajakfahren vor Ort. Übersichtskarten für Ein- und Ausstiege, markierte Schwie-rigkeitsgrade und ausgewiesene Parkplätze erleichtern die Planung und Durchführung der Touren, Fahrradwege entlang der Flüsse das Rückholen der Autos. Noch einfacher geht es





Es gibt viel zu tun für Paddel-Freaks: Steil und wuchtig auf dem Gletscherwasser der Isel (o.l.) oder Wildwasservergnügen auf der Gail (u.l.). Dazu kommt die vorbildliche Infrastruktur: Tafeln an Ein- und Ausstiegen markieren Etappen, Schwierigkeiten und Kilometerangaben.



mit dem Bus. Gäste mit gültiger Gästekarte können in Osttirol kostenlos die Buslinien nutzen. Es werden sämtliche Täler ganzjährig annähernd im Stundentakt angefahren. Mit einem klein zu verstauenden Packraft eröffnen sich damit Möglichkeiten für Wildwassertouren mit sehr geringem CO<sub>2</sub>-Fußabdruck! Kajakschulen und Kajakshops vor Ort bieten zusätzliche Unterstützung, während paddelfreundliche Campingplätze ein komfortables Basislager für Abenteurer bereitstellen.

Doch Osttirol hat mehr zu bieten als nur Wildwasserabenteuer. Klettern in den Lienzer Dolomiten, Mountainbiken auf herausfordernden Trails oder entspannte Familientouren entlang der Isel – für jeden Geschmack und jedes Können ist etwas dabei. Wandern im Nationalpark Hohe Tauern und Bergsteigen auf den Großglockner und Großvenediger sind nur einige der vielen Möglichkeiten, die diese einzigartige Urlaubsregion bietet. Wasserscheue Menschen können die Isel auch zu Fuß kennenlernen. Der Weitwanderweg Iseltrail führt über 76 Kilome-



**INFO** Mehr Bilder: [alpenverein.de/244-6](https://alpenverein.de/244-6)

## KAJAKREVIER OSTTIROL – AUF DER SONNENSEITE DER ALPEN

Tolles Kajakrevier und vielfältige Urlaubsregion. Super geeignet für den Einstieg, für Fortgeschrittene und Profis. Für alle gibt es den passenden Flussabschnitt!

**Anreise:** Mit dem Auto nach Osttirol von Norden über die mautpflichtige Felbertauernstraße. Mit Zug und Bus ist Osttirol auch per ÖV erreichbar.

**Beste Zeit:** Die beste Zeit fürs Wildwasserpaddeln in Osttirol ist normalerweise von Frühling bis Herbst, wenn die Wasserstände ausreichend und die Witterungsbedingungen angenehm sind. Die meisten Flüsse Osttirols werden von Gletschern gespeist. Sie haben im Hochsommer (in der Regel nachmittags) ihre höchsten Wasserstände und sind dann meist milchig trüb bis braun. Im Spätsommer oft moderat niedrige Wasserstände mit vorwiegend grünem Wasser. Ideal für Neulinge und Fortgeschrittene.

**Wasserstände:** Aktuelle Informationen zu Wasserständen und Bedingungen finden sich auf der Webseite des Hydrologischen Dienstes des Landes Tirol: [wiski.tirol.gv.at/hydro/#/Wasserstand](https://wiski.tirol.gv.at/hydro/#/Wasserstand). In der RiverApp gibt es aktuelle Wasserstände von zahllosen Flüssen, dazu knappe Informationen über Paddeletappen, Schwierigkeitsgrade und Gefahrenstellen. Sehr empfehlenswert!

**Informationen:** Auf [osttirol.com](https://osttirol.com) gibt es einen ausführlichen Wildwasserführer im PDF-Format mit vielen hilfreichen und detaillierten Informationen ([osttirol.com/fileadmin/userdaten/pdf/wildwasser-osttirol-web.pdf](https://osttirol.com/fileadmin/userdaten/pdf/wildwasser-osttirol-web.pdf)). Dort sind sämtliche nennenswerte Paddeletappen kompakt und übersichtlich aufbereitet. Bitte beachten: Flüsse und Gefahrenstellen können sich jederzeit verändern! Alle Informationen sind mit gesunder Vorsicht zu genießen! Vor einer Befahrung sollte man vor Ort aktuelle Infos einholen (Locals, Kajakshops ...).

**Ausrüstung:** Fürs Wildwasserkajakfahren benötigt man spezielle Ausrüstung wie ein Kajak, Helm, Schwimmweste, Neoprenanzug und Paddel. In den Flüssen Osttirols fließt eiskaltes Gletscherwasser. Entsprechender Wärmeschutz wie ein Neoprenanzug, Paddeljacke oder Trockenanzug ist Pflicht!

**Befahrungsrichtlinien:** Die Isel hat als einziger Fluss Osttirols Befahrungsrichtlinien. Es darf nur vom 15. Mai bis zum 30. September gepaddelt werden. Außerdem ist es nur zwischen 9 und 19 Uhr gestattet, Wassersport auszuüben. Dies gilt von der Brücke bei Feld bis zum Zusammenfluss mit der Drau.

**Kanuschulen und Kanushops:** Riverstore am Adventurepark Osttirol in Ainet, [iselriverstore.com](https://iselriverstore.com). Dort ist auch der Sitz der La Ola Kanuschule mit Einstiegs- und Fortgeschrittenen-Kursen, [laolakanuschule.at](https://laolakanuschule.at)

**Übernachtung:** Der Campingplatz des Adventurepark Osttirol in Ainet hat eine perfekte Lage für Paddeltouren, [ota.at](https://ota.at). Er liegt direkt an der Isel, man kann das Kajak vom Ausstieg der Unteren Isel zum Camping tragen. Besonderes Schmankerl: Gleich am Ausstieg befindet sich auf der Isel die Ainet-Surfwelt. Eine perfekte Übungsstelle für Fortgeschrittene.

### TIPPS FÜR DEN BERGURLAUB

- ▶ Klettern in den Lienzer Dolomiten
- ▶ Wandern und Bergsteigen im Nationalpark Hohe Tauern
- ▶ Im Winter Ski- und Schneeschuhtouren im Villgratental, Langlaufen in Obertilliach
- ▶ Allgemeine Infos Osttirol: [osttirol.com](https://osttirol.com)

ter und fünf Etappen von der Sonnenstadt Lienz an Stränden, Auen, Schluchten und Wasserfällen vorbei bis hinauf auf 2500 Meter, in die glazialen Höhen an der Zunge des Umbalkees.

Viele Jahre sind vergangen seit meinem ersten Aufenthalt in Osttirol. Ich habe inzwischen Kinder, die ebenfalls paddeln, und tatsächlich bin ich so etwas wie ein Zeitzeuge. Ich habe mit eigenen Augen gesehen, wie sich das Bild der Alpen in den letzten drei Jahrzehnten massiv verändert hat. Auch Osttirol ist trotz all seiner natürlichen Schönheit von den Auswirkungen des Klimawandels beeinflusst. Der Rückgang der Gletscher und die Auswirkungen von Schädlingen wie dem Borkenkäfer stellen auch hier eine ernsthafte Herausforderung für die alpine Flora und Fauna dar. Der Schlatenkees in der Venedigergruppe verlor 2022 dramatische neunzig Meter an Länge. Österreichweit ein trauriger Rekord! Gletscherforschende gehen davon aus, dass Österreich im Jahr 2075 weitgehend gletscherfrei sein wird. In manchen Regionen hat sich der Borkenkäfer bereits bis zur Waldgrenze auf rund zweitausend Meter Seehöhe ausgebreitet und die aufgrund von Trockenheit gestressten Bäume können kaum Gegenwehr leisten. Hotspots sind das Deferegggen-, Villgraten- oder das Gailtal, hier hat der Käfer erschreckend große Schneisen in die Bergwälder gefressen.

Eine weitere Gefahr: der Mensch. Geplante Kraftwerke an den Isel-Zuflüssen Kalsersbach, Tauernbach und Schwarzach bedrohen ebenfalls die einzigartige Natur der Region. Die Untere Isel dagegen wurde in den vergangenen Jahrzehnten aufwendig renaturiert. Monoton verbaute Flussabschnitte wurden aufgeweitet und ökologisch aufgewertet. Zwischen Huben und Ainet darf die Isel weitgehend frei fließen und sucht sich Jahr für Jahr neue Strömungswege im weitläufigen Schotterbett. Von diesem viel lebhafteren Flussverlauf profitiert man auch beim Paddeln. 2015 wurde die Isel vom Virgental bis Oberlienz zum Natura-2000-Schutzgebiet ausgewiesen. Dieser Status ist durch die Kraftwerkspläne stark bedroht. In Osttirol verschmelzen Abenteuer und Naturschutz zu einer einzigartigen Erfahrung und so bietet diese Region eine unvergleichliche Möglichkeit, die Schönheit der Natur zu erleben und gleichzeitig Verantwortung für ihre Erhaltung zu übernehmen.

Geplante Wasserkraftwerke an den Isel-Zuflüssen Kalsersbach, Tauernbach und Schwarzach könnten in Zukunft auch in Osttirol die Flusslandschaften massiv verändern.



Der Journalist und Fotograf **Manuel Arnu** sitzt seit über vierzig Jahren im Kajak und hat Flüsse auf (fast) allen Kontinenten der Erde kennengelernt. Seine Frau und seine drei Kinder teilen inzwischen ebenfalls die Leidenschaft zum Kajakfahren.





Wandern auf dem Hasenstabweg

# Auf den Spuren des Spessart-räubers

Neben der Geschichte des bekannten Räubers lernt man im Spessart viel über das Ökosystem Wald – die üppige Flora und Fauna zählt allein sieben Spechtarten. Dem wird im Namen Rechnung getragen: Bereits im Jahr 839 wird der Spessart als Spepteshart (wobei Hart für den Bergwald steht) erwähnt.

Text und Fotos: Frank Schröpfer

Waldreich sind die Etappen auf dem Hasenstabweg im Spessart. Naturgemäß sorgen verschiedenste Pilzarten für die Zersetzung des herumliegenden Totholzes.

**A**lso gut, wir fahren dreißig Minuten früher los“, so das Ergebnis der umfangreichen Korrespondenz am Vorabend. Eine Entscheidung, die am Ende richtig war, denn die Sonne blinzelt am nächsten Morgen bereits durch die Wolkenschichten, als wir an unserem Startpunkt in Weibersbrunn ankommen. Also starten wir gemütlich in den Tag hinein, queren die A3 und sind bald auf dem markanten Höhenzug, der den Spessart von Nord nach Süd auf einer oft gleichbleibenden Höhe mit alten Fernwegen, wie zum Beispiel dem Eselsweg, verbindet. Gelegentlich verläuft auch der Hasenstabweg, auf dem wir unterwegs sind, auf der gleichen Strecke durch den Wald, zumindest bis zum Echterspfahl, dem Punkt unserer ersten Rast. Leider ist das „Wirtshaus im Spessart“, wie wir es schon als Jugendliche genannt haben, geschlossen. Daher vespern wir bestens gelaunt und von der herbstlichen Sonne gewärmt vor dem Gebäude.

Anschließend geht es weiter, hinab in den Essiggrund. Der Echterspfahl mit seinen drei eisernen Ringen ist Anlass für uns, alte Geschichten aufzuwärmen. Zum Beispiel jene, die wir mit unserem leider bereits verstorbenen Freund Frank erleben durften. An eine schönere Wanderung als die im Winter 1998 auf dem Eselsweg kann ich mich kaum erinnern.

Nun scheint aber die Sonne schräg durch den Hochwald und die bereits zunehmenden gelben Blätter leuchten uns entgegen. Bald tauchen wir in einen Waldabschnitt ein, wie ich ihn so bisher nur im Spessart – übrigens eines der größten zusammenhängenden Waldgebiete Europas – gesehen habe. Neben mächtigen Buchen finden wir viel Totholz vor. Gerne werden diese verrotten Gehölze von Pilzen angenommen, die für eine weitere Zersetzung sorgen. Hier hat die Artenvielfalt noch einen guten Stand, was man auch hört. Quasi im Vorbeilaufen kann man bis



## AUF DEN SPUREN HASENSTABS

**Anreise:** Vom ICE-Bahnhof Aschaffenburg fährt stündlich ein Bus nach Weibersbrunn.

### Etappen der ganzen Tour:

1. Weibersbrunn – Waldhotel Heppe, 16 km, 4 Std., 600 Hm ↗, 410 Hm ↘, Unterkunft: Waldhotel Heppe, [waldhotelheppe.de](http://waldhotelheppe.de)
2. Waldhotel Heppe – Schollbrunn, 16 km, 4 Std., 300 Hm ↗, 320 Hm ↘, Unterkunft: Heidi's Häuschen
3. Schollbrunn – Sylvanhütte, 16 km, 4 Std., 520 Hm ↗, 630 Hm ↘, Unterkunft: Sylvanhütte (DAV-Selbstversorgerhütte, Anmeldung: [dav-main-spessart.de](http://dav-main-spessart.de))
4. Sylvanhütte – Rothenbuch, 16 km, 4 Std., 380 Hm ↗, 400 Hm ↘, Unterkunft: Hotel Spechtshaardt, [spechtshaardt.de](http://spechtshaardt.de)
5. Rothenbuch – Weibersbrunn, 7 km, 2 Std., 200 Hm ↗, 130 Hm ↘

### URLAUBSTIPPS FÜR DEN SPESSART

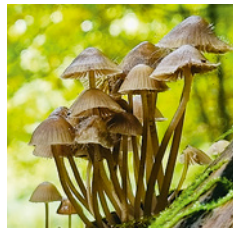
- ▶ **Biken:** Unter der Marke „Bikewald“ werden drei Bikegebiete vorgestellt und Routen empfohlen, [bikewald.com](http://bikewald.com)
- ▶ **Führungen für Kinder** gibt's z.B. vom Naturpark Spessart: [naturpark-spessart.de](http://naturpark-spessart.de)
- ▶ Zahlreiche Ideen für **Tagestouren** sammelt der Spessartbund: [spessartbund.de](http://spessartbund.de)



zu sieben Spechtarten rufen und klopfen hören und mit etwas Geduld sogar beobachten. Und noch vieles mehr, denn über viertausend Tier- und 1500 Pflanzenarten wurden bisher im Spessart gezählt. Darunter auch Raritäten wie der Schwarzstorch, der Mittelspecht oder der vom Aussterben bedrohte Halsbandschnäpper. Sie alle sind in diesem Waldökosystem heimisch.

Nach einer Weile geht es dann bergab. Der Weg ist von Moos überzogen und federt unsere Schritte ab. „So macht das Wandern wirklich Spaß“, meint Kai. Ohne große Mühe erreichen wir die in einem Taleinschnitt herrlich gelegene Essiggrundhütte. Hier trennt sich der Eselsweg von unserer grünen Markierung mit dem weißen Räuber. Wir bewundern die schöne Jagdhütte und den massiven Holztrög vor der Veranda. Unsere tierische Begleitung Max kann einfach nicht genug kriegen und so lassen Steffi, Udo und Kerstin sich in den Trinkpausen abwechselnd zum Stöckchenspiel hinreißen.

Lange zieht sich der Weg anschließend durch den Essiggrund in Richtung Süden bis nach Krausenbach, wo wir einen Bergrücken erklimmen. Der Weg zum Waldhotel Heppe schlängelt sich durch saftig grüne Wiesen langsam nach oben – weite Ausblicke über den südwestlichen Spessart inklusive. Am Ende der Tagesetappe wartet noch einmal herrlich weicher Waldboden auf uns. Wir wandern zwischen den Baumstämmen hindurch, während sich die schrägen Sonnenstrahlen ihren Weg durch das Blätterdach suchen. Wie aus dem Nichts taucht das Waldhotel auf und erwartungsvolle Blicke scannen die Speisekarte gleich neben der Tür. „Hirschbraten



**Bis zu sieben Spechtarten kann man rufen und klopfen hören.**



**Frank Schröpfer** wandert, radelt, klettert oder paddelt und freut sich, wenn er den Menschen die Natur näherbringen und für deren Schutz werben kann. [raus-indienatur.de](http://raus-indienatur.de)

aus dem Spessart mit Klößen und Blaukraut“ ist dort zu lesen. Auch das Frühstück am nächsten Morgen lässt keine Wünsche offen. Gut, denn auf dem Hasenstabweg erwartet uns gleich eine schweißtreibende Steigung. Auf der Höhe angekommen, führt der Weg zwischen herrlichen Buchen und Eichen hindurch bis hinüber zum Hundsrücker Hof. Die schräg stehende Sonne dringt erneut durch das Blätterdach und sorgt für eine unbeschreiblich schöne Stimmung im Wald. Auf Spuren des bekannten Wilderers und Spessartträubers Johann Adam Hasenstab treffen wir später, als wir ins Kropfbachtal kommen. Angelockt von einem weißen Hirsch, soll dort eine Silberkugel des Revierjägers Johann Sator seinem Leben am 3. Juni 1773 ein Ende gesetzt haben. Wir stehen vor Hasenstabs Sandsteinkreuz und studieren die spannende Geschichte, die neben dem Gedenkstein auf einer Holztafel steht. Generell ist der Weg eine Reise durch die Spessartgeschichte. Auf Hinweistafeln des archäologischen Spessartprojektes lassen sich immer wieder interessante Details aus vergangenen Zeiten entdecken.

Am Schollbrunner Wanderparkplatz endet unsere Spessartwanderung nur vorübergehend, denn der Hasenstabweg ist hier noch nicht zu Ende. Drei Monate später kehre ich zurück und wandere an einem sonnigen Wintertag ins Haseltal hinunter. Nach knappen zwei Stunden erreiche ich das ehemalige königliche Jagdrevier: Vor allem Prinzregent Luitpold nutzte zwischen 1886 und 1912 den hiesigen Wildpark für seine Leidenschaft. Über Bischbrunn und das Torhaus Aurora komme ich anschließend zur idyllischen Sylvanhütte, die von der DAV-Sektion Main-Spessart bewirtschaftet wird. Ein weiteres Highlight ist das 121 Hektar große Naturwaldreservat „Hoher Knuck“, das Einblicke in eines der schönsten nutzungsfreien Schutzgebiete mitten im Hochspessart bietet. Über die Lichtenau und Rothenbuch führt der Hasenstabweg wieder zurück nach Weibersbrunn.





## 3 TIPPS ZUR DIGITALEN TOURENPLANUNG

**MIT ALPENVEREINAKTIV AUF TOUR** – Spätestens jetzt, wenn die meisten Schneefelder endgültig verschwunden sind, ist wieder die Zeit für Wanderungen oder auch engagiertere Bergtouren angebrochen. Egal, ob man erfahrener Profi oder begeisterter Newbie ist, eine sorgfältige Vorbereitung ist der Schlüssel zu einem sicheren Unterwegssein. Wir haben ein paar Tipps für die Tourenplattform alpenvereinaktiv zusammengestellt, so steht einer soliden digitalen Tourenplanung nichts mehr im Wege.

### 2 REALISTISCH BLEIBEN!

alpenvereinaktiv liefert mit einem Klick grundlegende Daten wie die Streckenlänge, die zu überwindenden Höhenmeter, das Höhenprofil und die geschätzte Gehzeit. Jedoch bleibt ein entscheidender Faktor unberücksichtigt: der Mensch. Das eigene Können sollte realistisch mit in die Tourenplanung fließen. Und auch bei Gruppen gilt es einzuschätzen: Wie sind die Zusammensetzung und Erfahrung der Mitgehenden? Haben alle die gleichen Erwartungen und sind passend ausgerüstet? Wenn das geklärt ist, bleiben dann noch die



aktuellen Bedingungen vor Ort. Tourenbeschreibungen können bei anderen Verhältnissen entstanden sein als bei den Bedingungen, die aktuell in den Bergen vorherrschen. Das AV-Bergwetter, das Feature „aktuelle Bedingungen“ und der Webcam-Layer auf alpenvereinaktiv helfen bei der Planung. Vor Ort gilt: Nicht nur auf das Smartphone schauen, sondern mit offenen Augen durch die Landschaft gehen und die geplante Tour immer wieder mit den tatsächlichen Gegebenheiten abstimmen.

### 1 ÜBERPRÜFEN UND VERGLEICHEN

Toureninfos gibt es im Internet bekanntlich in Hülle und Fülle – über 200.000 Touren beschreibt das Tourenportal der Alpenvereine aktuell. Aber nicht alle Beschreibungen sind gleich verlässlich. Gerade die angebotenen Infos aus



der Community können sehr subjektiv ausfallen und stark variieren. Deshalb ist es ratsam, sie mit anderen Tourenbeschreibungen, dem Kartenmaterial oder auch der offiziellen Führerliteratur abzugleichen. Wer auf Nummer sicher gehen möchte, greift auf eine der mehr als 19.000 ausgewiesenen Alpenvereinstouren auf alpenvereinaktiv zurück. Die Einträge werden von den über 350 geschulten Autor\*innen aus den Verinssektionen erstellt und stehen für einen hohen Standard an Informationsgehalt und Qualität.

Detaillierte Video-Tutorials zu allen wichtigen Funktionen gibt es unter [youtube.com/alpenvereinaktiv-tutorials](https://youtube.com/alpenvereinaktiv-tutorials)

### 3 PLAN B ZURECHTLEGEN

Wenn vor Ort dann doch mal alles anders kommt als gedacht, lohnt es sich, ein Ausweichziel parat zu haben. Eine leichtere Variante, ein niedrigerer Gipfel, eine Hütteneinkehr oder wieso nicht mal eine Unternehmung im Tal? Wer sich vorab Kartenmaterial und verschiedene Touren auf die App für den Offline-Gebrauch herunterlädt, ist flexibler. Aber auch für die Technik braucht es einen Plan B: Elektronische Geräte kön-



nen versagen oder kaputtgehen. Ersatzbatterien, eine Powerbank oder auch analoge Hilfsmittel wie Karten, Kompass und Höhenmesser helfen in schwierigen Situationen aus. Am Ende bleiben jedoch der eigene Kopf und die persönliche Einschätzung die wichtigsten Hilfsmittel – im Zweifel heißt es: Lieber einmal zu oft umgedreht als einmal zu wenig! *red*



# DIE SPERRUNG DER BADENER WAND

**NATURVERTRÄGLICHES KLETTERN IN GEFahr** – Der DAV setzt sich als Sportverband und anerkannter Naturschutzverband für naturverträglichen Klettersport ein. Neben Umweltbildung und lokalen Felsbetreuungsstrukturen sind dabei Regelungen zu saisonalen Sperrungen von Kletterfelsen ein wichtiges Werkzeug, um felsbrütende Arten zu schützen und zugleich die Ausübung des Klettersports zu ermöglichen. Ein eng abgestimmter Prozess zwischen ehrenamtlicher Felsbetreuung (AKNs, IG Klettern, DAV-Sektionen) und den zuständigen Behörden sorgt in den meisten Fällen für ein harmonisches Miteinander von Naturschutz und Bergsport mit effektivem Arten- und Biotopschutz. Leider funktioniert dies nicht überall, wie die Vorgänge an der Badener Wand belegen.

Die Badener Wand am Battert bei Baden-Baden ist ein bedeutender Kletterfelsen mit einer über hundertjährigen Bergsportgeschichte. Am 12.12.2022 wurde dort wegen des rückläufigen Bruterfolgs des Wanderfalken von der Stadt Baden-Baden eine im Regierungspräsidium (RP) Karlsruhe konzipierte Allgemeinverfügung mit Betretungs- und Kletterverbot erlassen. Nach einem über zwei Jahre andauernden Prozess mit Gesprächen, Resolution, Petition und final abgelehnten Widersprüchen gegen diese Allgemeinverfügung führte der Konflikt zu Klagen der DAV-Sektionen Karlsruhe und Offenburg, des Landesverbands Baden-Württemberg und der Initiative „100% Battert“. Ein von der DAV-Sektion Offenburg initiiertes und vom zuständigen Verwaltungsgericht Karlsruhe vorgeschlagenes Güteverfahren wurde vom RP Karlsruhe abgelehnt – dies zeigt die insgesamt fehlende Dialogbereitschaft der Behörde.

## SPENDENAUFTRUF „100 % BATTERT“

Alle Infos zur Unterstützung des naturverträglichen Kletterns an der Badener Wand gibt es unter [battert100.de](https://www.battert100.de)

**FÜR DEN ZURÜCKGEHENDEN BRUTERFOLG** wurden von der Behörde ausschließlich Erholungssuchende und der Klettersport verantwortlich gemacht. Um die Argumentation bei der laufenden Klage fachlich zu stützen, wurde vom DAV-Landesverband Baden-Württemberg ein umfassendes ornithologisches Gutachten beauftragt, in dem auch andere Faktoren wie etwa Prädation durch Uhu oder die Witterungseinflüsse berücksichtigt werden.

Der DAV strebt eine für Naturschutz und Klettersport angemessene, einvernehmliche Regelung an, um den Schutz des Wanderfalken und den Erhalt des Battert als dessen Lebensraum sicherzustellen. Im Gegensatz zum RP Karlsruhe sind wir überzeugt, dass dies auch mit mildereren Mitteln, etwa einer saisonalen Sperrung in Verbindung mit temporär verschraubten Haken zu erreichen ist, wie es in vielen Klettergebieten erfolgreich praktiziert wird. Bedeutende Klettermöglichkeiten in Baden-Württemberg blieben so erhalten und negative Einflüsse des Klettersports auf den Bruterfolg des Wanderfalken wären damit bestmöglich ausgeschlossen.

*Biotoppflege am Battert im Frühjahr 2024 mit zwanzig Ehrenamtlichen: Trotz Streitfall und Klage, die Naturschutzarbeit des DAV geht weiter (o.). Die Badener Wand ist seit zwei Jahren ganzjährig gesperrt, einen Bruterfolg gab es 2023 und 2024 trotzdem nicht (u.).*



Fotos: H. Wiening, J. Dumas



**BORA®**

... mehr als nur ein Designer Schuhtrockner

**MADE IN AUSTRIA**

TROCKNEN MIT DESINFIZIEREND WIRKENDER WARMLUFT



**5 OPTIKEN**



**5 GRÖSSEN**



**AB € 315**

exkl. Mehrwertsteuer





## Expedkader 2024

**EIN TEAM FÜRS ALPINE** – Auch wenn die Witterungsverhältnisse bei den Sichtungscamps nicht die besten waren: Mit dem nächsten DAV Expedkader der Frauen steht ein starkes, alpinistisch orientiertes Allround-Team. „Die Verhältnisse haben es uns nicht leicht gemacht. Aber wir hatten super Bewerberinnen, deren Profil quasi die Richtung vorgegeben hat – und jetzt steht ein starkes Team“, so fasst Dörte Pietron, Cheftrainerin des DAV-Frauen-Expedkaders, die Erlebnisse der zwei Sichtungscamps zusammen. Sie und Raphaela Haug (Kader 2019) als Co-Trainerin werden in den nächsten zwei Jahren dieses neue Team noch fitter machen für große alpine (und außeralpine) Ziele. Rund fünfzig Bewerbungen gab es, sicherlich hat auch die ZDF-Dokumentation zum Frauenteam 2023 ein gesteigertes Interesse geweckt. In den aktuellen Kader geschafft haben es letztendlich



Foto: DAV/Philipp Abels



Los geht's! Der neue Exped-Kader der Frauen für die nächsten zwei Jahre steht fest.

Vera Bakker (DAV Füssen), Stefanie Feistl (DAV Bayerland), Anna Gomeringer (DAV Konstanz), Kristin Hinkelman (DAV Konstanz), Katharina Huber (DAV Tegernsee), Fenja Köchl (DAV Tölz). Trainerin Raphaela Haug zeigt sich begeistert von dem diesjährigen Team: „Wir haben ein super Team, starke alpinistische Allrounderinnen mit unterschiedlichen Fähigkeiten, sodass die Mädels viel voneinander lernen können.“ Diesen Sommer starten auch gleich die ersten Trainingscamps: Im August geht es ins Allgäu, dort wird es neben engagierten Tourenzielen auch viel Ausbildung zum Thema Sicherheitstechnik geben. Im September folgt dann ein Treffen mit Kaderteams aus Österreich, Südtirol und der Schweiz in Meiringen. *red*

## UMWELTVERTRÄGLICH KLETTERN

**ECOPOINT FRANKENJURA** – Die Initiative Eco-point möchte nachhaltige Mobilität im Klettersport gestalten – im Frankenjura und darüber hinaus. Bewusst und entschleunigt, klimagerecht und zukunftsfähig.

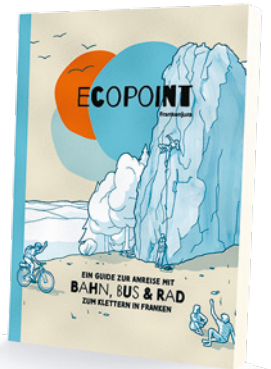
**ECOPOINT**  
„Das Klettern einer Route, wobei die Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln, zu Fuß und/oder mit dem Rad erfolgt.“

Lena-Marie Müller und Sofie Paulus  
in Anlehnung an „Rotpunkt“  
nach Kurt Albert

Im Kletterführer „Ecopoint Guide“ werden Anreisemöglichkeiten mit Bahn, Bus und Rad zu fränkischen Kletterfelsen vorgestellt und dank der integrierten Topos vom Panico Alpinverlag ist der Guide eine zuverlässige Grundlage für viele Ecopoint-Klettertage.

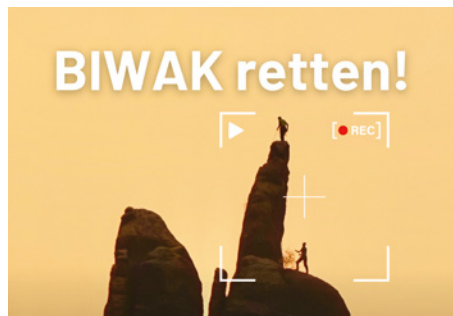
Die Anreise zu weiteren Felsen lässt sich mithilfe der Gebietskarten selbst erschließen. *red*

Alle Infos und die kostenlose PDF-Version des Guides gibt es unter [ecopoint-frankenjura.de](http://ecopoint-frankenjura.de). Detaillierte Topos gibt es aus Urheberrechtsgründen nur in der gedruckten Version, die DAV-Sektionen im Sektionsshop bestellen können.



## Bergsendung droht das Aus

**PETITION „BIWAKRETTE“** – Seit 1991 ist die Sendung „BIWAK“ des MDR ein Fixpunkt für alle Bergfans, gerade in Sachsen ist das Format überaus beliebt. Wer in die Sendungen reinschauen möchte, kann das in der Mediathek der ARD unter [ardmediathek.de](http://ardmediathek.de) tun. Der Fernsehsender MDR hat nun angekündigt, keine neuen Folgen mehr zu produzieren, Ende des Jahres wäre somit Schluss mit „BIWAK“. Eine Petition an den MDR mit der dringenden Bitte, diese Entscheidung zu revidieren, wurde ins Leben gerufen und hat bereits 15.000 Unterschriften (Stand Mitte Juni) gesammelt. Zu den Erstunterzeichnern gehört auch DAV-Präsident Roland Stierle. *red*



Infos und Link zur Petition unter [alpenverein.de/244-14](http://alpenverein.de/244-14)



# Neuer Netzplan 2024

**NOCH MEHR ÖFFIS FÜR DEN BERGSOMMER** – Eine einzige Reform hat das große Netz aus Bussen und Bahnen in den Bayerischen Alpen noch attraktiver gemacht: Das Tarifgebiet des MVV (Münchner Verkehrs- und Tarifverbund) ist erheblich gewachsen und erstreckt sich nun von München aus über weite Teile nach Süden, Westen und Osten. In diesen Regionen liegen viele Ziele, die für Bergsteiger\*innen attraktiv sind. Mit der Ausweitung sind die Fahrten zum Teil günstiger geworden, da neben dem Deutschlandticket auch die MVV Tages- und Gruppentickets für einen Ausflug in die Berge zur Verfügung stehen, ohne werktägliche Zeitbeschränkung.

Der MVV betreibt jetzt auch dauerhaft zwei Bergbuslinien, die ursprünglich von den Sektionen München & Oberland initiiert wurden. Eine Linie



Michael Vitzthum erreicht seine Bergziele fast ausschließlich mit öffentlichen Verkehrsmitteln und ist Mitautor der Tourenführer-Buchreihe „Natürlich mit Öffis“. In den sozialen Medien berichtet er unter #bergsportisn motorsport und #natürlichmitöffis über seine Erlebnisse mit Bahn & Bus in den Alpen und in ganz Europa.

führt in die Ammergauer und Allgäuer Alpen, die andere Richtung Mangfallgebirge und schließt dort endlich die Lücke zwischen Bayerischzell und Thiersee in Tirol. Auch die Sektionen in Kempton und Rosenheim bieten eigene Bergbustouren mit wechselnden Zielen und auch am Sammerberg in den Chiemgauer Alpen ist ein Wanderbus unterwegs.

Nun sind noch mehr Routen möglich, bei denen auf das Privatauto getrost verzichtet werden kann. Vor allem werden so Touren möglich, bei denen Start- und Endpunkt nicht identisch sind, es geht auf „Bergsafari“, auf spannende Überschreitungen, weg von den immer gleichen Routen, überfüllten Parkplätzen und genervten Einheimischen. So erschließt sich einem eine Fülle an klimafreundlichen Tourenmöglichkeiten, eine Saison reicht dafür nicht aus. Wer einmal auf Safari gegangen ist, wird es immer wieder tun.

**Den neuen Netzplan von Michael Vitzthum, Tipps & Tricks zum sanften Unterwegssein und die besten Apps für die Tourenplanung gibt es unter [alpenverein.de/thema/anreise](https://alpenverein.de/thema/anreise)**

## Zum Tod von Erich Reismüller

Foto: Archiv DAV



**DER WEG IST DAS ZIEL** – Als begeisterter Bergsteiger beteiligte Erich Reismüller sich an etlichen Expeditionen zu hohen Bergen, 1974 gelang ihm die erste Skiüberschreitung des Denali in Alaska. Bedeutsamer als bergsportliche Leistungen aber war ihm immer die Begegnung mit Menschen bei den über

hundert Touren, die er in fast vierzig Jahren für den DAV Summit Club in die Berge der Welt geführt hat. Geboren 1929, ist er nach einem erfüllten Leben im April 2024 im Alter von 94 Jahren verstorben.

Auf seiner Tourenliste stehen unter anderen 1965 eine DAV-Expedition zur Erstbesteigung des Ganga-purna in Nepal, 1969 die DAV-Jubiläumsexpedition am Annapurna-Ostgrat und 1980 die Shisha Pangma in Tibet auf 7900 Metern.

Auch als Reiseführer war er in der ganzen Welt unterwegs, ob im Himalaya und im Karakorum, in Indien, am Ararat in der Türkei, am Kilimanjaro und am Mt. Kenia in Afrika, in Grönland und Alaska, Mexiko, Bolivien oder Chile.

Als professioneller Fotograf und Filmemacher hatte Erich Reismüller früh ein „glücklich sehendes Auge“ entwickelt und bei allen Unternehmungen die Kamera dabei. Zahlreiche Dokumentarfilme und Vorträge auf Veranstaltungen des Summit Club waren die Folge – und beeindruckten regelmäßig ein großes Publikum. Gelebte Zuverlässigkeit bewies Erich Reismüller auch beim Alpenverein, er war seit 1943 Mitglied der Sektion Turner-Alpen-Kränzchen München.

red

## 25 Jahre Bergsportfachverband

### EIN VIERTELJAHRHUNDERT ERFOLGE UND ENGAGEMENT

Vor einem Vierteljahrhundert wurde der Bergsportfachverband Bayern (BFB) von einer kleinen Gruppe leidenschaftlicher Kletter\*innen ins Leben gerufen, als der Deutsche Alpenverein in den Deutschen Olympischen Sportbund aufgenommen wurde. Heute ist der BFB mit seinen mittlerweile 80.000 aktiven Mitgliedern für gleich zwei olympische Disziplinen zuständig: das Klettern und das Wettkampfskibergsteigen (Skimo).

red



Foto: Stefan Riedl



# Grundsätzlich geht alles!

Ein Leben lang aktiv

**Berge erleben, ein Privileg für die Jungen? Natürlich nicht, Bergsport kann eine großartige Möglichkeit sein, auch im Alter fit und aktiv zu bleiben. Zum Thema „Berge und Alter“ hat die Panorama-Redaktion mit Stefan Winter, Ressortleiter Sportentwicklung im DAV, gesprochen.**

Foto: DAV/Tobias Hase



Stefan Winter, Ressortleiter Sportentwicklung im DAV, macht Mut für Bergsport im Alter.

## Älter werden und Berge – wie gut passt das zusammen?

Stefan Winter: Das passt hervorragend zusammen! Denn die Berge stehen immer. Sie sind nicht wie eine Sporthalle, die mal „in“ ist und dann wieder „out“, die mal aufhat und mal geschlossen ist. Die Berge werden immer da sein. Und im Verlauf eines Lebens entwickelt sich eine, so könnte man sagen: Freundschaft, wenn man oft in die Berge geht. Eine Freundschaft zu den Bergen, manche würden sogar sagen

„Wir lieben die Berge“. – Man sieht also, dass es eine sehr innige Beziehung ist, die über die Jahre wächst. Und wenn man sich mal darauf eingelassen hat, dann lässt das Ganze einen auch nicht so schnell wieder los. Das Schöne ist, dass man die Berge in jedem Alter genießen kann. Unabhängig von Fitness-Zustand und Gesundheit. Selbst wenn man älter ist und weniger schwere Touren machen kann, mit weniger Kondition, weniger Kraft, dann gibt es immer noch endlos viele Möglichkeiten und einen großen Spielraum, um die Naturlandschaften der Berge zu genießen. Sei es, indem man sportlich aktiv ist oder indem man nur an hochgelegene Ausgangspunkte fährt und kleine Spaziergänge macht oder tatsächlich einfach mal eine Gondel nimmt und das Panorama genießt.

## Was heißt „älter“ in diesem Zusammenhang eigentlich, von welchem Alter genau sprechen wir?

Grundsätzlich ist das sehr individuell. Aber ich würde schon sagen, dass sich bei Menschen, die beruflich etwas kürzertreten oder die sich ganz aus dem Berufsleben verabschieden, neue Perspektiven eröffnen, das Leben noch mal eine andere Wendung nimmt. Vor allem beim Eintritt ins Rentenalter. Wir sprechen also altersmäßig von der Gruppe 60plus. Das Renteneintrittsalter ist aktuell 67 Jahre, aber viele gehen schon früher in den Ruhestand. Sobald also dieser Übergang stattfindet,

fragen sich viele: Was mache ich jetzt mit der neu gewonnenen Zeit, wie kann ich sie genießen? Wenn wir dann auf die Lebenserwartung schauen, sehen wir: Die Menschen werden immer älter und bleiben in der Breite gesehen länger gesund. Allerspätestens bei den Hochaltrigen, also Menschen ab mindestens 75 Jahren, spielt auch die Frage eine Rolle: Was mache ich jetzt, um gesund zu bleiben und um meine Lebensqualität zu erhalten? Und da lautet immer wieder die zentrale Empfehlung: Bleiben Sie aktiv, bewegen Sie sich! Wenn man das weiterdenkt, bieten sich eben auch Bewegung und Sport in den Bergen gut an, solange das der Körper noch mitmacht.

## Welche Bergsportarten eignen sich dabei besonders gut, sie bis ins hohe Alter auszuüben, und welche sind weniger gut?

Auch hier muss man individuell schauen, wie die einzelne Person körperlich aufgestellt ist. Aber im Grunde ist jede sanfte Aktivität besser als eine maximalkräftige, sehr stark ausdauerintensive Belastung. Wir sprechen



Foto: DAV/Marisa Koch

Neben den körperlichen sind beim Wandern auch die sozialen Aspekte gute Voraussetzung für ein aktives Leben.

also über Betätigungen im Bereich der Grundlagenausdauer oder Grundlagenkraft. Da bietet sich natürlich das Wandern an, denn das lässt sich sehr gut dosieren, was das Tempo anbelangt, die Höhenmeter, die Steilheit und damit die Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System. Man will also eine gesunde Belastung haben, die durchaus eine Herausforderung sein kann, eines aber sicher nicht ist: eine Überforderung.

Das ganze Interview gibt es zum Nachlesen unter [alpenverein.de/thema/ein-leben-lang-aktiv](https://alpenverein.de/thema/ein-leben-lang-aktiv)



# Bergwelt in Bedrängnis

**GEGEN GROSSPROJEKTE IN TIROL** – Einen einzigartigen Schulterchluss gab es im Juni bei einer Pressekonferenz im Kaunertal. Die Alpenvereine aus Österreich, Deutschland und Südtirol forderten gemeinsam mit zahlreichen weiteren Naturschutzorganisationen und Bürgerbewegungen bei einer Pressekonferenz im Kaunertal mehr Respekt für den alpinen Raum. Eine der Hauptforderungen: Ausnahmeregelungen, wie sie im Tiroler Seilbahn- und Skigebietsprogramm und



Foto: WWF Vincent Sufiyan

Eingriffe wie hier am Pitztaler Gletscher beweisen: Kommerzielle Motive bedrohen die Bergwelt.

im Tiroler Gletscherschutzprogramm zu finden sind, müssen aufgehoben werden. Vor allem drei Großprojekte geben Anlass zur Sorge um die Bergwelt: der Kraftwerksausbau im Kaunertal mit der resultierenden Flutung des Platzertals sowie die beantragten großflächigen Skigebietsenerweiterungen im Kaunertal und Pitztal mit der geplanten Erschließung von Gepatschferner und Weißseespitze durch Lifтанlagen und Pisten. Dagegen protestierte Mitte April auch die Naturschutzorganisation Mountain Wilderness ([mountainwilderness.de](http://mountainwilderness.de)) und entrollte ein Protestbanner auf dem Gipfel der Weißseespitze in 3518 Metern Höhe. *red*

Mehr Infos und Hintergründe unter [alpenverein.de/244-16](http://alpenverein.de/244-16)

## Filmtour Reel Rock

**HARTE MOVES AUF GROSSER LEINWAND** – Die Filmtour Reel Rock wird mit einem neuen Programm ab September wieder durch Deutschland und Österreich touren. Die Auswahl ist auch dieses Jahr abwechslungsreich, die



Foto: Brett Lowell

vier Filme variieren von spektakulär über philosophisch bis rührend. Ob in Boulderkellern in der kriegsgebeutelten Ukraine oder Deep Water Solo an den Klippen Mallorca, eines ist allen Filmen gemein: die Liebe zum Klettern. *red*

Infos und Tickets unter [reel-rock.eu](http://reel-rock.eu)

## Darfich das?

MORALFRAGEN AM BERG

**In vielen Kletter- und Boulderhallen wird inzwischen die Empfehlung ausgesprochen, als Mann nicht oberkörperfrei zu klettern, in manchen ist es sogar verboten. Sollte ich mich als Mann daran halten, und wenn ja, warum?**

Philosophisch gesehen sind das zwei verschiedene Fragen. Handelt es sich um ein festes Verbot, dann ist es eine Frage der Rechtsordnung, sich daran zu halten – so wie man sich an andere Hallenregeln halten sollte. Doch auch wenn es sich „nur“ um eine Empfehlung handelt, gibt es für diese (neben Hygiene-Gründen) zwei Argumente. Ersteres ist prinzipiell: Das Grundprinzip, dass alle vor dem Gesetz gleich sind, gilt nämlich nicht für Brüste. Während oberkörperfreie männliche Körper in vielen Kontexten sozial und rechtlich geduldet werden, ist dies für weibliche Körper nicht der Fall. Dagegen protestiert die „shirt-on“-Empfehlung. Die Idee ist: Niemand zieht sich aus, bevor sich nicht alle ausziehen dürfen. Da jedoch gerade beim Klettern viele Frauen aus praktischen Gründen mindestens einen Sport-BH tragen wollen, ist die Halle vielleicht der falsche Ort für solche (wichtigen!) Grundsatzdebatten.

Das zweite Argument ist, dass oberkörperfreies Klettern bei Männern häufig mit unangenehmen Verhaltensweisen assoziiert ist, wie lautem, aggressivem Auftreten oder unangemessenen Sprüchen. Oben ohne, so die These, verstärkte sich diese Dynamik vor allem in Gruppen. Natürlich ist aus philosophischer Sicht hier nicht das fehlende Shirt das eigentliche Problem – sondern das respektlose Verhalten. Wer also gerne sein Shirt ausziehen will, sollte sich fragen: Trage ich dadurch zu einer Atmosphäre bei, die potenziell für andere unangenehm ist? Wer das sicher ausschließen kann, möge sich ausziehen, wo es die Kletterhallen erlauben.

**Ihr habt auch eine moralische Frage, die den Bergsport betrifft? Schickt sie uns an: [dav-panorama@alpenverein.de](mailto:dav-panorama@alpenverein.de)**



**Lena Güldner hat in München Philosophie studiert. Wenn sie nicht beim Klettern oder auf Skitour ist, denkt sie gerne über philosophische Hintergründe des Bergsports nach.**



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



## Campill im Naturpark Puez-Geisler / Dolomiten

# Bëgnnüs a Lungiarü!

**ACHTUNG:** Der Ort hat aktuell mit den Folgen einer Mure zu kämpfen, die Mitte Juni erhebliche Schäden verursacht hat. Den aktuellen Stand bitte vor einem Besuch erfragen.

### Tipps

**Wohn?** Lungiarü (1400 m), ca. 600 Einheimische

**Wie hin?** Mit dem Zug nach Sankt Lorenzen. Danach mit dem Bus nach Lungiarü.

### Informieren:

Tourismusverein San Vigilio – San Martin, [sanvigilio.com/de](http://sanvigilio.com/de); AVS-Ortsstelle San Martin de Tor/St. Martin in Thurn

### Unterkommen:

- ▶ Puezhütte (2475 m) – Club Alpino Italiano, Sektion Bozen
- ▶ Schlüterhütte (2306 m) – Autonome Provinz Bozen – Südtirol
- ▶ Ütia Ciampcios – Rafael Clara
- ▶ Ütia Vaciarä – Fam. Zingerle

### Vorbereiten:

- ▶ Rother Wanderführer Dolomiten 3, Gadertal – Von Bruneck bis Corvara
- ▶ Versante Sud, Leichtes Bergsteigen in Trentino-Südtirol
- ▶ Kompass Wanderführer Dolomiten 4, Abteital, Gadertal

### Aufsteigen:

- ▶ z.B.: Piza de Pöz/Östliche Puezspitze (2913 m), Pütia/Peitlerkofel (2875 m), Kapuzinerspitze (2736 m), Col dala Soné (2633 m)

### Anschauen:

- ▶ Schloss Thurn/Museum Ladin
- ▶ Mühlental/Val di Morins

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

Zwischen steilen Felszinnen am Rande des Naturparks Puez-Geisler findet man das Bergsteigerdorf Lungiarü beziehungsweise auf Deutsch: Campill. Das Gadertal – und somit auch das dort gelegene Campill – gehört zu den fünf dolomitenladinischen Tälern in Italien, weswegen das Dorf und die umliegenden Sehenswürdigkeiten und Gipfel ladinische Namen tragen.

Inmitten unberührter Natur am Peitlerkofel (2875 m), dem nordwestlichen Eckpfeiler der Dolomiten, gibt es rund um das Bergsteigerdorf eine Vielzahl von legendären Klettertouren, wie zum Beispiel die Messner-Route an der Peitlerkofel-Nordwand. Eine einmalige Aussicht auf das Campiller Tal erwartet Wandernde am Gipfel des Zwölferkofel (2384 m). Auch der Dolomiten Höhenweg Nr. 2 führt über die Berge des Tals.

### BERGE

Die Gipfel um Campill bieten gemütliche bis anspruchsvolle Bergtouren mit atemberaubenden Ausblicken. Im versteckten Talkessel von Antersasc (2085 m) lässt sich nach einer kurzen Wanderung die Idylle eines noch weitgehend unerschlossenen Tals erleben. Von hier kann man auf die Östliche Puezspitze (2913 m) oder auf den Col dala Soné (2633 m) aufsteigen. Beide Gipfel sind im Winter auch beliebte Skitourenziele.

### KULTUR

Seit 1915 gilt die romanische Sprache Ladinisch als eigene Sprachgruppe in der Provinz Bozen-Südtirol. Etwa 30.000 Dolomitenladiner\*innen sprechen die Sprache heute, welche früher auch ein geschlossenes Sprachgebiet ausmachte. Die ladinische Flagge mit einem blauen, weißen und grünen Streifen weht in der Region auch vor einigen Berghütten.

### NATUR

Der Naturpark Puez-Geisler wird auf Grund seiner interessanten Geologie auch als „Geschichtsbuch der Erde“ bezeichnet. Der Park umfasst circa 10.722 Hektar und gehört als Teil der Dolomiten zum UNESCO-Welterbe. Eine Besonderheit der Region sind die Campiller Schichten, eine rötliche Gesteinsart aus Sand-, Mergel- und Kalkschichten mit Fossilien wie Muscheln und Schnecken.

### GENUSS

Die ladinische Küche hat ihre Ursprünge in der Bauernküche. Eine unkomplizierte Zubereitung und lokale Zutaten sind essenzielle Aspekte in der Region. Schlutzkrופן, Gerstensuppe und Furtaias (süßer Hefeteig in Öl gebacken) gehören zu den beliebtesten ladinischen Spezialitäten. Traditionelle ladinische Gerichte gibt es in den Bergsteigerdorf-Partnerbetrieben. *red*



Im Naturparkhaus Puez-Geisler in Villnöss kann die ganze Familie die geologische und kulturelle Vielfalt der Region entdecken.



Das Kletterzentrum Bruneck bietet Kletterspaß für alle, ganz unabhängig vom Wetter.



Der Rundwanderweg am Seresbach führt an acht perschnurartig aneinandergereihten Getreidemühlen vorbei.



Interview mit Dietger Herdtner und Henrik Höffling

# „Moobly ist am Start – jetzt heißt es mitmachen“

Wenn wir unser Bergsportziel nicht mit Öffis erreichen können, bieten Fahrgemeinschaften eine klimaschonende Alternative. Die vom DAV Summit Club entwickelte Mitfahrzentrale „Moobly“ bringt Menschen zusammen, die in die Berge wollen.

## Wie ist Moobly entstanden?

Im DAV Summit Club tauschen wir seit über vierzig Jahren auf Wunsch Kontaktdaten zwischen den Mitreisenden aus, um Fahrgemeinschaften zu bilden. Ende 2022 haben wir für unsere Kunden einen Kontozugang samt Mitfahrzentrale eingerichtet und so die Mitfahrangebote digitalisiert. Diese Lösung Ende 2023 auch dem DAV und seinen Sektionen zur Verfügung zu stellen, war der logische nächste Schritt – Moobly als Mitfahrzentrale ist eine konsequente Weiterentwicklung.

## Was ist das Besondere an Moobly – im Vergleich zu herkömmlichen Mitfahrportalen?

Mit Moobly sprechen wir direkt die Bergsport-Community an. Diese Mitfahrzentrale soll weniger für allgemeine Strecken dienen, sondern möchte gezielt gemeinschaftliche Fahrten ins Gebirge ermöglichen.

## Moobly ist jetzt etwa ein halbes Jahr online. Wie ist der aktuelle Stand?

Wir animieren jeweils im Vorfeld unsere Summit-Club-Kunden, Moobly für die gemeinsame Anfahrt zu Kursen und Touren zu



Dietger Herdtner und Henrik Höffling kümmern sich beim Summit Club um die Mitfahrzentrale Moobly.

nutzen. Diese Funktion gibt es auch für Sektionen, die über einen Admin-Zugang ihre Touren leichter eintragen und einen Überblick darüber bekommen können. Sie können auch wählen, ob ihre Fahrten öffentlich oder nur für Sektionsmitglieder zu sehen sein sollen. Moobly ist gerade in der Anlaufphase und muss noch wachsen. Je mehr jetzt mitmachen und bei der Stange bleiben, desto erfolgreicher wird das Portal werden. Nur gemeinsam können wir Moobly erfolgreich machen.

## Und was bietet Moobly außerdem?

Für die Zielorte werden nach und nach die Wanderparkplätze aus [alpenvereinaktiv.com](https://www.alpenvereinaktiv.com) eingespielt und die langjährigen Treffpunkte des Summit Clubs angezeigt. Wer mitmacht, kann seine bergsportlichen Präferenzen und Tourenvorlieben im Profil eintragen – so kann sich die Moobly-Community besser vernetzen. Hilfreich dafür ist auch eine Chatfunktion zum Verabreden und Kommunizieren. Außerdem wird die CO<sub>2</sub>-Ersparnis von Fahrten ausgerechnet und im Dashboard angezeigt.

## Die Mitfahrzentrale soll ständig weiterentwickelt werden, auch um den Bedürfnissen von Sektionen besser zu entsprechen. Welche nächsten Schritte sind geplant?

Wir sind mit mehreren Sektionen im Austausch, um deren Tourenprogramme in Moobly aufnehmen zu können. Außerdem arbeiten wir an einer Lösung, das Portal gut auf den Webseiten der Sektionen einbinden zu können. Das soll alles zeitnah erfolgen.

## Der DAV und Moobly

Wo die Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln auf der „letzten Meile“ – vom letzten Bahnhof/von der letzten Bushaltestelle zum Startpunkt einer Tour – nicht gut oder gar nicht funktioniert, und für ländliche Regionen, wo Menschen auf Autos angewiesen sind, ist Moobly die geeignete Option für eine klimaschonende Anreise. Die Mitfahrzentrale verbindet Gleichgesinnte und bietet ihren Nutzer\*innen auch Gelegenheit, Tourenpartner\*innen zu finden – so können neue Bergfreundschaften entstehen. Über 1,5 Millionen Mitglieder in über 350 Sektionen bilden eine große, starke Community, die ihre Mobilitäts-Emissionen aus eigener Kraft deutlich verringern kann. Jetzt mitmachen bei Moobly – damit wir den Klimaschutz gemeinsam voranbringen und auch in der Praxis leben.

[moobly.de](https://moobly.de)





# HighLife

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

Im Alpinismus an den Bergen der Welt sind Frauen noch unterrepräsentiert. Immerhin waren zwei Frauen im französischen „GE-AM“-Team, einer Art Expedikader; sie wiederholten mit zwei männlichen Kollegen in vier Tagen die „Fowler-Watts“ am Taulliraju (5830 m) in Peru. Die zweite Teamhälfte eröffnete in der Südwand des Nevado Copa (6188 m) die Route „Im Schatten

des Zweifels“ (ED, 800 m, WI5+, M6, 85°). **Charles Dubouloz** und **Symon Welfringer** legten in drei Alpinistagen eine Neutour durch die Westwand des Hungchi (7029 m) in Nepal: „Le Cavalier sans tête“ (1700 m); schlechte Bedingungen erzwangen einen abenteuerlichen Abstieg ins Unbekannte über die Ostwand. Einen Monat Vorarbeit und sieben Tage für den Durchstieg brauchten **Jacob Cook**, **Hayden Jamieson** und **Will Sharp** für die erste freie Begehung von „Picafior“ (1000 m, 8a+) am Cerro Capicua im chilenischen Cochamó-Tal.

Auch Großbritannien hat einen Expedikader; sein Gründer **Tom Livingstone** versuchte sich mit dem Slowenen **Gasper Pintar** am Mount Dickey in der Ruth Gorge in Alaska. Schließlich fanden sie eine neue Linie in der Südwand, die sie in vier Tagen erstbegehen konnten. „The great wall“ bezeichnet der hartgesottene Pintar als seine „härteste alpine Route“. Zur großen Schwierigkeit noch extreme Kälte – das ist das Rezept, mit dem der Pole **Marcin Tomaszewski** glücklich wird. Nach Winter-Bigwall-Erstbegehungen an der Trollwand, am Eiger, in Pakistan und auf Grönland eröffnete er nun mit **Pawel Haldas** am Moose's Tooth in Alaska die Route „Zimne wojny“ („Kalte Kriege“, 980 m, A3, M5).



Fotos: Youtube Anak Verhoeven/Janja Garnbret

## FRAUENPOWER – POWERFRAUEN

In wenigen Sportarten scheint das Gendergap zwischen den Höchstleistungen von Frauen und Männern so klein wie beim Klettern. Im Alpinismus dagegen dominieren meist noch die Männer – aber nicht immer.

Mit zwei Doppelschlägen haben zwei der stärksten Kletterfrauen aufhorchen gemacht: Anak Verhoeven (linkes Bild) ist mit „La Planta de Shiva“ die vierte Frau, die 9b (XI+/XII-) klettern konnte – und ein paar Tage nach dem Erfolg wiederholte sie die Route ohne erleichternde Kneepads. Janja Garnbret (rechtes Bild), als amtierende Olympiasiegerin und Weltmeisterin Favoritin für Paris, kletterte den 8C-Boulder „Bügeleisen Sit“ auch zweimal. Die Originalversion (8B+) hatte sie vor zwei Jahren schon geklettert, den schwierigeren Sitzstart löste sie nun in gerade mal einer halben Stunde. Und weil ihr die Videoaufnahmen nicht gefielen, stieg sie das Ding einfach noch einmal. Glücklicherweise, wer zwischen dem Olympia-Training Zeit für kleine Leistungstests hat.

Noch mehr Zeit fürs Klettern hat, wer die offiziellen Wettkämpfe auslässt. So konnte Aidan Roberts mit „Spots of time“ im Lake District den nächsten 9A-Boulder eröffnen, das derzeitige High-End. Seb Bouin fand in „Les Rois du Lithium“ (9b) am Pic St. Loup

mit „like surfing a wave“ nicht seine schwerste, aber schönste Linie. Die vierte Frau im Trad-Neoklassiker „Le Voyage“ (8b+) ist Soline Kentzel: „Die Kletterin werden, die die Linie ihrer Träume realisiert, das wird künftig mein Antriebsgrund sein.“ Einen „Wendepunkt in meiner Existenz“ erlebte Didier Berthod mit der Begehung des „Cobra Crack“ (8c): Anfang der 2000er Jahre hatte er den Riss in Squamish fast frei geklettert, nach einer Knieverletzung zog er sich für über ein Jahrzehnt in ein Kloster zurück. Jetzt, mit 43, ist er zurück im Spiel.

Die Vormonsunsaison in Nepal bilanziert rund sechshundert Besteigungen am Everest, davon genau vier ohne Hilfssauerstoff, Kami Rita stand zum 29. und 30. Mal ganz oben. Der Pole Piotr Krzyzowski bestieg Everest und Lhotse mit Zwischencamp in der Lhotseflanke ohne Flasche; sein Landsmann Bartek Ziemski fuhr mit Ski und ohne Hilfssauerstoff vom Makalu und (erstmalig) vom Kangchendzönga. Bei der Skiabfahrt vom großen Trangoturm im Karakorum waren neben Jim Morrison mit Chantel Astorga und Christina Lustenberger zwei Frauen beteiligt. Ähnlich viel Mut brauchten vielleicht Lotta Hintsa und April Leonardo, die gegenüber der „New York Times“ Nirmal Purja sexuelle Übergriffe vorwarfen. Daraufhin folgten weitere Anschuldigungen gegen den Ex-Elitesoldaten, der 2019 die 14 Achttausender in sechs Monaten bestiegen hatte.

## Stimmen aus der Wand

„Weil ich wusste, dass ich es kann“, **verrichtet Anak Verhoeven auf Kneepads für „La Planta de Shiva“**. „Wenn du die Anstrengung magst, wenn der Ritt am Fels dich inspiriert, weißt du, dass du das richtige Projekt hast“, **erkennt Seb Bouin zu „Les Rois du Lithium“**.



## Eishöhlenführer\*innen gesucht!

### DIE EISIGE UNTERWELT AM UNTERSBERG –

Die Schellenberger Eishöhle befindet sich auf 1570 Metern am Fuß der Ostwände des Untersbergs. Sie ist die größte und einzige erschlossene Eishöhle Deutschlands und feiert nächstes Jahr ein großes Jubiläum: hundert Jahre touristische Eishöhlenführungen. Um die Höhle zu erreichen, braucht es allerdings ein wenig Kondition: Selbst, wenn man die Untersberg-Seilbahn zu Hilfe nimmt, sind es noch eineinhalb Stunden Fußmarsch, vom Tal aus knapp drei Stunden. Die Höhle ist nur im Rahmen von 45-minütigen Führungen von Mitte Mai bis Mitte Oktober besuchbar, Tickets gibt es vor Ort (Erwachsene 12,50 Euro), eine Anmeldung ist nicht notwendig. In der Toni Lenz Hütte, nur wenige Minuten von der Höhle entfernt, kann man einkehren oder übernachten, der Ausblick über Dachstein, Bischofsmütze, Tennengebirge und auf den Hohen Göll ist spektakulär. Aktuell hat der Verein, der die Höhlenführungen ermöglicht, zu kämpfen, es fehlt an Führer\*innen. Also, wer gerne in den Bergen unterwegs und körperlich belastbar ist, auch vor schwereren Arbeiten nicht zurückschreckt und den Kontakt mit Menschen schätzt, darf sich gerne beim Verein für Höhlenkunde Schellenberg bewerben.



Foto: Peter Hofmann

*Jacke nicht vergessen! In der Schellenberger Eishöhle hat es auch im Sommer Temperaturen um den Gefrierpunkt.*

red

Mehr Infos gibt es unter [alpenverein.de/244-15](http://alpenverein.de/244-15)

## Crowdfunding

**NEUAUFLAGE EINES KLASSIKERS** – Der unermüdete Autor und Filmemacher Tom Dauer möchte einen der größten Klassiker der Bergliteratur neu auflegen. Das längst vergriffene Werk „Die Kunst, einen Berg zu besteigen“ stammt von Reinhard Karl (1946–1982) und verleiht seit jeher dem Lebensgefühl von Bergsteiger\*innen und Kletter\*innen durch zeitlos schöne Bilder und berührende Texte auf unvergleichliche Art und Weise Ausdruck.

Um das Projekt zu realisieren, wurde ein Crowdfunding gestartet, so kann man sich



auch gleich ein persönliches Exemplar dieses Klassikers sichern. red

Teilnahme und Infos unter [startnext.com/reinhard-karl](http://startnext.com/reinhard-karl)

...weil die Berge unsere Heimat sind!



**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 PFAS-frei ausgerüsteten **Hike Pack 20 Women** mit komfortablem NetZRücken für deine entspannten Wandertouren.

NACHHALTIG DURCH LANGLEBIGKEIT

HOCHWERTIGE QUALITÄT & VERARBEITUNG

FAIRE & TRANSPARENTE PRODUKTION



FAIRE & TRANSPARENTE PRODUKTION

[openfactory.tatonka.com](http://openfactory.tatonka.com)

TATONKA - OUTDOOR EQUIPMENT SEIT 1993



Dauer:  
4 Tage

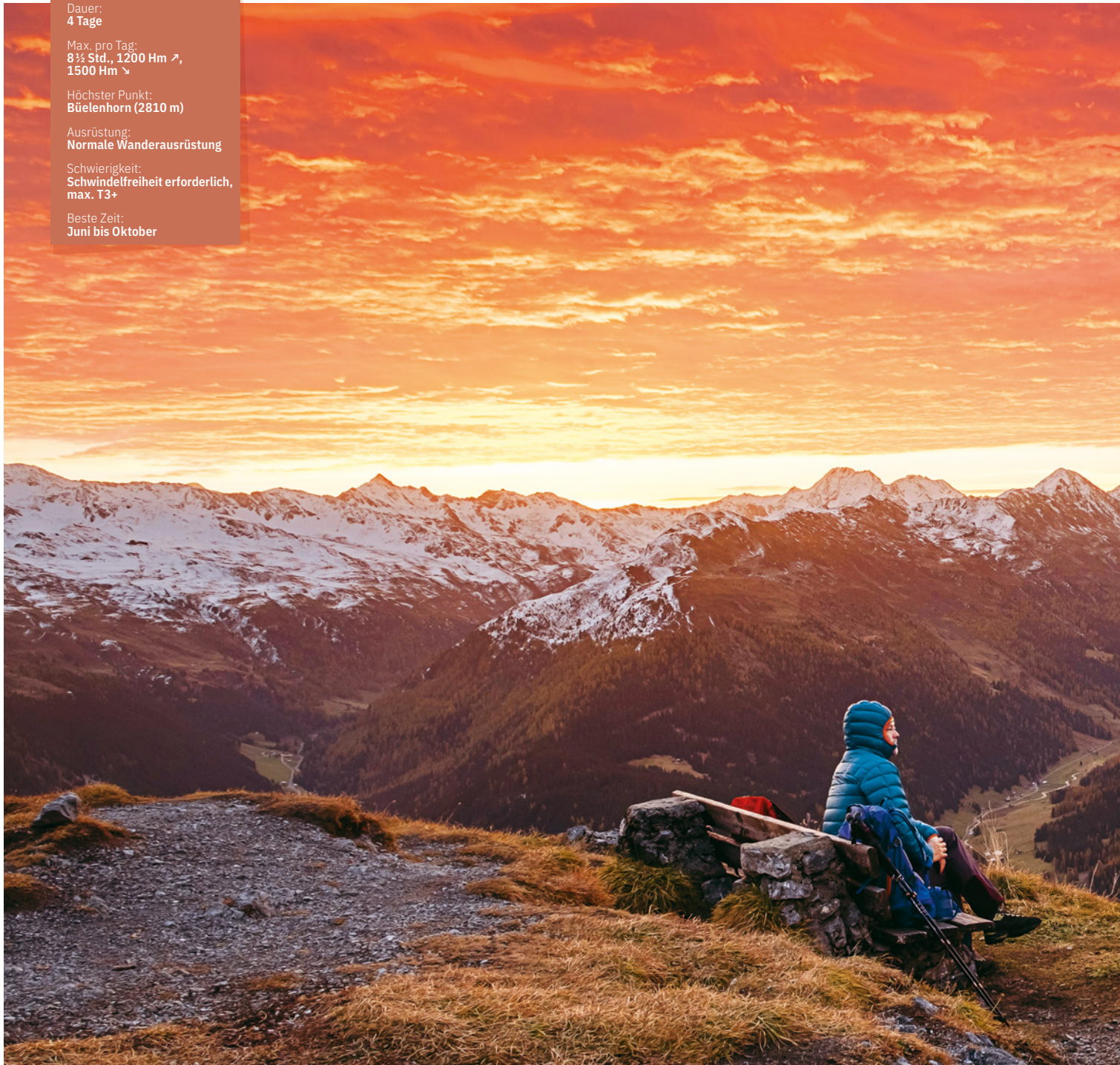
Max. pro Tag:  
8½ Std., 1200 Hm ↗,  
1500 Hm ↘

Höchster Punkt:  
Büelenhorn (2810 m)

Ausrüstung:  
Normale Wanderausrüstung

Schwierigkeit:  
Schwindelfreiheit erforderlich,  
max. T3+

Beste Zeit:  
Juni bis Oktober



Schon am ersten Tag, beim Zustieg von der Parsenn-Mittelstation zum Strelapass, sollte man auf dem Panoramaweg Zeit zum Staunen einplanen.

**I**ch bin gerne exponiert unterwegs, hoch droben, wo der Blick weit schweifen kann. Dort, wo nichts einzwängt, wo die Welt Freiheit atmet, fühl ich mich wohl. Kammrouten sind meine Königsdisziplin. Umso schöner, wenn sie gleich mehrere Tage dauern. Beim Blick auf eine Alpenreliefkarte knautschen sich die Gebirgsfalten am stärksten in Graubünden zusammen, dem Land der tausend Täler, wie es gerne heißt. Im Gegensatz zur allseits bekannten geringen Bevölkerungsdichte scheint die Gipfel des

größten Kantons der Schweiz noch niemand gezählt zu haben. Wo viele Täler, da auch viele Kämmen, dachte ich mir, und zog mit meinem Partner Dieter los nach Davos im Herzen der Furchen. Nicht nur mit dem Zug wunderbar erreichbar, man kann sich auch gleich im Anschluss per Seilbahn in die Höhe hieven lassen. Oben geht's von der Couchzone in die Knautschzone – das kommt einem unwillkürlich in den Sinn angesichts des Panoramas, das wie ein mächtig zerknülltes Zeitungspapier zu Füßen liegt. Traum-





Grattouren in Graubünden

# Von der Couchzone in die Knautschzone

Wo könnte man eine größere Vielfalt an Gratrouten finden als im Schweizer Kanton Graubünden, dem Land der tausend Täler, wo Kammwandern gar zum Kurhaus-Trek wird?

---

Text und Fotos: Iris Kürschner

---

haft schön diese Gipfelwogen eines Gebirgsmee- res. Doch eher alptrauhaft der Nahblick. Das Weissfluhjoch wirkt wie eine Großbaustelle. Aber wahrscheinlich muss man erst das Übel bewusst bemerken, um das Schöne wertzuschätzen. So wie hier den Kontrast zwischen einem destruktiven und einem sanft erschlossenen Skigebiet, zwischen Parsenn und Schatzalp, zwischen Fast Mountain und Slow Mountain hoch über Davos.

Wir sehen die Gipfel des Appenzells mit Säntis und Altmann im Nordosten, die Glarner Alpen

mit dem Tödi im Nordwesten, gefolgt von den Berner Alpen mit dem Finsteraarhorn, im Süden die Eisbastion des Berninamassivs. Ganz in der Nähe sticht ein Berg ins Auge, der dem Matterhorn ziemlich ähnlich sieht. Deshalb wird das Tinzenhorn gerne auch als das Matterhorn von Davos bezeichnet. In seine Richtung wandern wollen Dieter und ich, von Davos bis Bergün, von Kamm zu Kamm, eine geniale Viertagestour dank enormer Vielfalt. Allein schon die Gesteinsschichten und -arten, die die Berge bunt



**Blühende Gärten und pittoreske Häuser laden in Monstein – das über Rinerhorngrat und Marchhüreli erreicht wird (u. r.) – zum Verweilen ein. In der gemütlichen Hütte am Strelapass hingegen ist es unter anderem das Bauernfrühstück. Bergün (o. r.) bildet den krönenden Abschluss der Tour.**



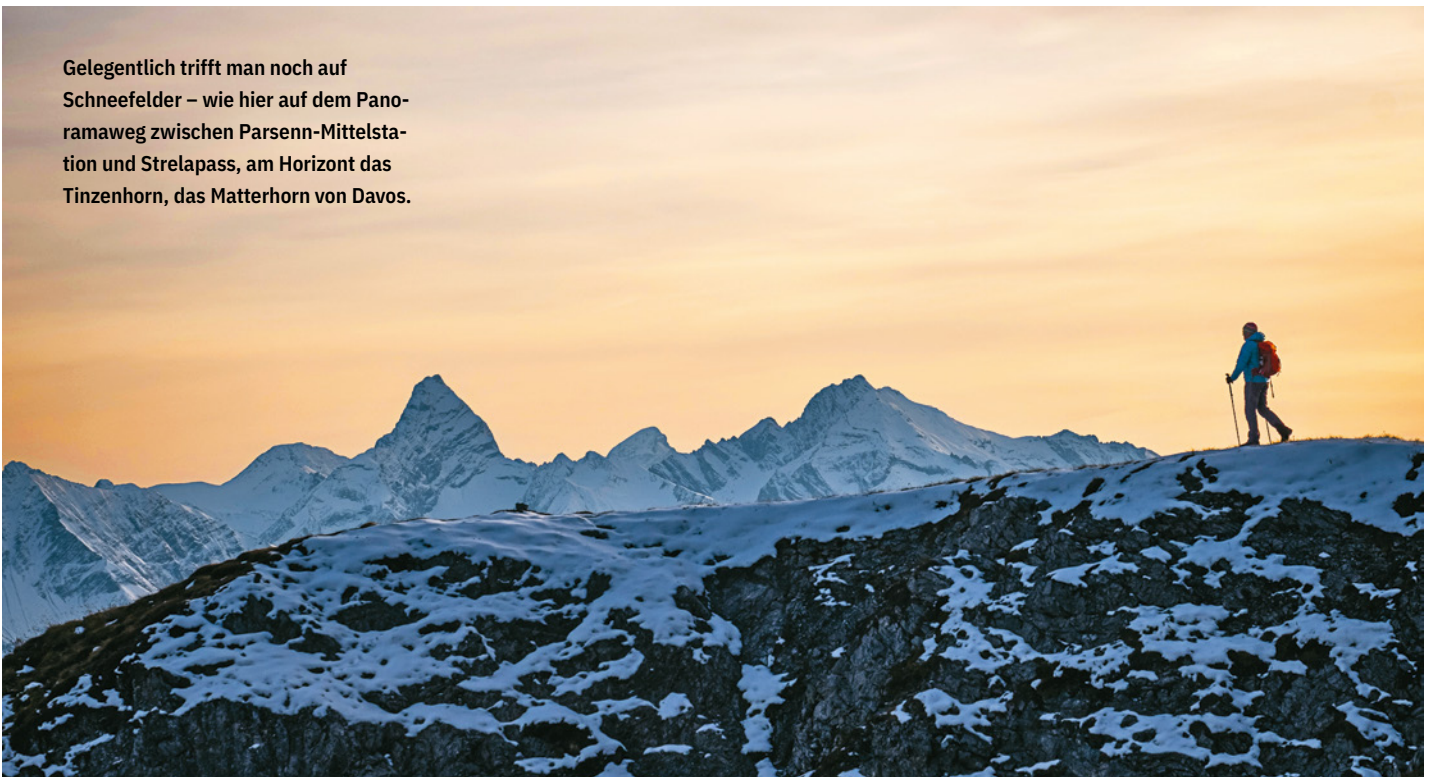
erscheinen lassen. Ihr Mosaik aus Farben und Formen fasziniert. Die Kollision der Kontinentalplatten bei der Auffaltung der Alpen hat fast zwei Dutzend verschiedene Gesteinsdecken übereinandergeschoben, verfault, umkristallisiert. Einen ersten Eindruck davon demonstriert uns das Strelahorn. Klasse Gratroute, hatte uns im letzten Jahr Klaus Schuster verraten. Der Wirt der Berghütte am Strelapass erlaubt sich die Tour auf den Berg vor seiner Nase gelegentlich. Anspruchsvolles und genau das richtige Terrain sei das für seinen Falco, und meint damit einen Mischlingshund mit ungebremster Energie. Schon das Schild beim Hauseingang „Hund und Herrchen bitte nicht füttern“ verrät sein humorvolles Gemüt.

Den plattgewalzten Pisten am Weissfluhjoch schnell den Rücken gekehrt, kann man sich beim Ausblick vom nahen Strelapass wieder von Herzen freuen. Westlich blickt man in das

unberührte Sapün. Einst besiedelt, erkennt man schon aus der Ferne die typischen archaischen Walser Siedlungen, die sich über das offene Weideland verstreuen. „Auch ich bin ein Walser“, betont Klausi nicht ohne Stolz. Hemdsärmelig steht er draußen auf der Terrasse seiner Berghütte – selbst bei bissiger Kälte, wo andere schon längst ihre Daunenjacken übergezogen haben. Kein zimperlicher Bursche, unkompliziert, offen und direkt – ein Mensch der Berge eben. Mit seinen Witzen sorgt der Gastwirt aus dem Kleinen Walsertal schnell für Wohlfühlatmosphäre. Ebenso seine Küche. Alles wird

Der Kammfad schlängelt sich zwischen Dischma- und Sertigtal zur Tällifurgga, wo man auf den „Walserweg“ trifft.

**Gelegentlich trifft man noch auf Schneefelder – wie hier auf dem Panoramaweg zwischen Parsenn-Mittelstation und Strelapass, am Horizont das Tinzenhorn, das Matterhorn von Davos.**





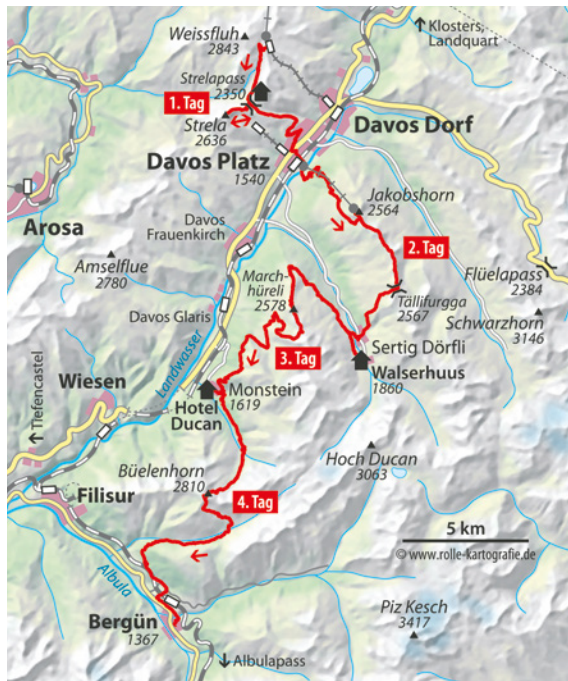


selbst gemacht von der Bündner Gerstensuppe bis zum Teig für den knusprigen Flammkuchen. Einst ging am Strelapass eine Seilbahn durch, doch die wurde abgebaut. „Jetzt müssen zwar alle mindestens eine Stunde zu mir wandern, doch ich habe viel zufriedener Gäste“, schmunzelt der Hüne mit den Kuhfell-Clogs. Rinder grasen friedlich rund um die schicke Berghütte und pflegen damit nicht nur eine harmonische Kulturlandschaft, sondern erhöhen auch die Artenvielfalt. Dass das Gelände im Winter als Skigebiet genutzt wird, bemerkt man kaum. So wie das früher vor dem Massenanandrang einmal war. Die zwei Retro-Skilifte zwischen Schatzalp und Strelapass heißen folgerichtig „Skigebiet SlowMountain“. Passend zur Nostalgie des ehemaligen Tuberkulose-Sanatoriums, das Thomas Mann in seinem „Zauberberg“ literarisch in die Weltgeschichte katapultierte. Ein fürwahr magischer Ort, den auch die Filmindustrie gerne nutzt. Jüngst drehte man hier den Spionage-Thriller „Davos 1917“.

Anderntags nehmen wir uns die Gratroute vom Jakobshorn über das Jatzhorn ins Sertigtal vor. Schnell ist man mit der Schatzalp-Bahn in Davos und per Bergbahn auf dem Jakobshorn. Jede Menge Leute mit Mountainbikes haben das Gleiche vor. Doch man kann ihnen kurz nach der Bergstation ausweichen auf einen schmalen Kammpfad, der Stille und pures Panoramaglück schenkt. Wie ein Bindfaden fädelt er sich zwischen Dischma- und Sertigtal zur Tällifurgga, wo man auf den „Walserweg“ trifft. Anstatt von dort abzustiegen, hängen wir noch das Tällihorn dran. Jäh fällt der Blick ins Sertig.







## KAMMWANDERN IN GRAUBÜNDEN

**Anreise:** Ideal mit ÖV. Zuganreise durch traumhaft schöne Landschaft bis Davos und von Bergün zurück ([sbb.ch](http://sbb.ch)). Am Bahnhof von Bergün lohnt sich im Übrigen ein Besuch des Bahnmuseums ([bahnmuseum-albula.ch](http://bahnmuseum-albula.ch)).

### Information:

- ▶ Davos Tourismus, [davos.ch](http://davos.ch)
- ▶ Bergün Filisur Tourismus, [berguen-filisur.ch](http://berguen-filisur.ch)

### Literatur:

Gratwandern Südschweiz, Iris Kürschner und Bernd Jung, Bergverlag Rother 2024



### ROUTEN

#### 1. Strelapass (2350 m) – Strela (2636 m) – Strelapass

2 ½ Std., 300 Hm, T3+. Exponiert im Gipfelbereich, wo man gelegentlich auch die Hände zu Hilfe nehmen muss.

**Ausgangs- und Endpunkt:** Strelapass

**Unterkünfte:** Berghütte Strelapass, [strelapass.ch](http://strelapass.ch),

Hotel Schatzalp, [schatzalp.ch](http://schatzalp.ch)

**Karte:** Swisstopo 1:50.000, Blatt 248T Prättigau

#### 2. Bergstation Jakobshorn (2564 m) – Tällifurgga (2567 m) – Sertigtal/Walserhuus (1860 m)

3 ½ Std. (mit Abstecher Tällihorn ¾ Std. zusätzlich), 120 Hm ↗, 840 Hm ↘, T3, am Jatzhorn etwas exponiert.

**Ausgangspunkt:** Bergstation Jakobshorn, Zufahrt von Davos-Platz

**Endpunkt/Unterkunft:** Hotel Walserhuus im Sertigtal,

[walserhuus.ch](http://walserhuus.ch)

**Karte:** Swisstopo 1:50.000, Blatt 248T Prättigau sowie Blatt 258T Bergün

#### 3. Sertigtal/Walserhuus – Rinerhorngrat und Marchhürel (2578 m) – Monstein (1619 m)

6 Std., 740 Hm ↗, 980 Hm ↘, T2, gemütliche Grattour auf schmalen Pfad mit nur einer exponierten Stelle am Marchhürel, die auch umgangen werden kann.

**Ausgangspunkt:** Walserhuus im Sertigtal

**Endpunkt/Unterkunft:** Hotel Ducan in Monstein, [hotel-ducan.ch](http://hotel-ducan.ch)

**Karte:** Swisstopo 1:50.000, Blatt 258T Bergün

#### 4. Monstein – Büelenhorn (2810 m) und Stulsergrat – Bergün (1367 m)

8 ½ Std., 1200 Hm ↗, 1500 Hm ↘, T3, ein paar exponierte Stellen.

**Ausgangspunkt:** Monstein

**Endpunkt/Unterkunft:** Bergün, Kurhaus Bergün,

[kurhausberguen.ch](http://kurhausberguen.ch)

**Karte:** Swisstopo 1:50.000, Blatt 258T Bergün





Zwischen Dischma- und Sertigtal: Auf der Gratroute über das Jatzhorn findet man Stille und Panoramaglück. Selbige lassen sich auch beim Sonnenuntergang am Strelapass genießen.



Verwunschen liegt das Sertig-Dörfli im giftgrünen Talboden vor der mächtigen Gebirgskulisse des Hoch Ducan. Es wirkt wie aus der Zeit gefallen. Alte, vergilbte Schwarz-Weiß-Fotos, die im Walserhuus hängen, bestätigen, dass sich nichts verändert hat. Nur das Walserhuus selbst. Ein Bild zeigt es als Kurhaus. Die staubfreie, glasklare Bergluft und das gesunde Höhenklima hatten Anfang des 20. Jahrhunderts Lungenkranke zur Kur nach Davos gezogen. Unzählige Sanatorien entstanden, die in den 1940er Jahren mit der Entwicklung neuer Medikamente überflüssig und im Laufe der Zeit zu Hotels umfunktioniert wurden. Dazu gehört neben Schatzalp und Walserhuus auch das Hotel Ducan in Monstein, stellen wir am Ende fest. Damit entpuppt sich unsere Kammroute tatsächlich als Kurhaus-Trek. Der sich, wie wir finden, zugleich auch noch als Gourmet-Trek outet. Durchgängig wird der Gaumen verwöhnt. Im Walserhuus mit köstlichen Wildgerichten wie Hirschcarpaccio oder Bündner Spezialitäten wie Chrutchräppli. Sie ähneln gefüllten Ravioli, werden in Nussbutter und mit Sertiger Alpengourmet-Chäs serviert. Wer die deftigen Klassiker Maluns, Capuns und Gerstensuppe einfach nur kosten möchte, bestellt sich eine Trilogie in verkraftbarer Größe. So können noch die feinen Desserts Platz finden. Zur Verdauung einen Arvenlikör?

An der Route über den Rinerhorngrat und das Marchhürel am nächsten Tag läge die Hubelhütte, erfahren wir. Dort schalte und walte ein Südtiroler mit äußerst leckerer Küche. Damit wäre der Pausenstopp also klar. Von dort vier Panoramastunden später erreicht man Mon-

Stolz bäumt das Tinzenhorn sich auf, als würde es sagen wollen: Ich bin freier als mein überlaufener Kollege im Wallis.



Kammrouten sind **Iris Kürschners** Königsdisziplin – Graubünden mit seinem zerknautschten Alpenrelief wurde auch deswegen während der letzten Jahre zum gelobten Land für sie.

stein. Noch so ein pittoresker Ort, wo man gerne länger bleiben würde. Zumal der coolste Dorftreffpunkt schlechthin.

Dafür sorgt Sebastian Degen, ein Braumeister, wie man ihn sich vorstellt. Voller Leidenschaft. Und es wundert gar nicht, dass er aus Bayern stammt. Basti, wie ihn alle nennen, kümmert sich seit Jahren um die Monsteiner Brauerei und rief den „Abend der offenen Tür“ ins Leben. Jeweils freitags trifft man sich am seit Corona-Zeiten eingeführten Bierbrunnen, Einheimische wie Feriengäste, und protestet sich zu mit Bierspezialitäten, deren lustige Namen schon zum Lachen bringen, wie Heusträffel (das Graubündner Wort für Grashüpfer), Mungga (Murmeltier) oder Wätterguoge (Alpensalamander). An der Herberge daneben, dem Hotel Ducan, steht dann auch „last beerstop before heaven!“. Zum Monsteiner Bier passen die Leckereien von Gastwirt Benni Schibli. Ganze Gerichte werden mit dem Hopfensaft kreiert wie Salate an hausgemachtem Bierdressing, Wätterguoge-Biergulasch vom heimischen Rind mit Thymian-Speck-Bohnen und Paprika-Spätzli. Und zum Dessert vielleicht eine gebrannte Malzcreme?

Wie gut, dass die nächste Gratroute als bester Kalorienbrenner fungiert. Der Weg über Büelenhorn und Stulsergrat bis nach Bergün frisst ordentlich Höhenmeter und Stunden. Doch was für eine Kurzweil. Da keine Seilbahn in der Nähe liegt, trifft man in der Regel nur wenige andere Menschen. Dabei bietet die Landschaft so viel Abwechslung, dass man früh starten sollte, um nicht in Zeitdruck zu geraten. Wie mächtig nun das Tinzenhorn vom Stulsergrat aus wirkt. Stolzen Hauptes bäumt es sich über dem Albulatal auf, als würde es sagen wollen: Ich bin freier als mein überlaufener Kollege im Wallis – der Unterschied zwischen Fast und Slow Mountain eben. Selbstredend, dass ich einmal das Tinzenhorn besteigen werde.

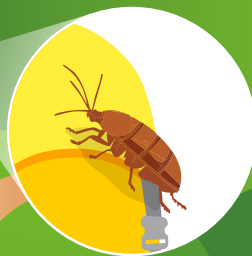
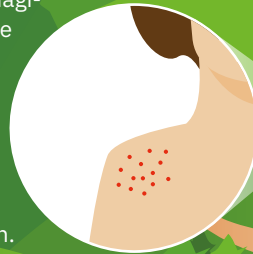


# Wandernde Wanzen

Bettwanzen auf Alpenvereinshütten stellen zunehmend ein Problem dar: Durch Klimawandel und den Boom beim Hüttentrekking verbreiten sie sich auch in der Höhe. Wie sie ihren Weg nach oben finden, wie man einen Befall erkennt und was man danach tun kann, erklären wir hier. Noch mehr Infos: [alpenverein.de/bettwanzen](https://alpenverein.de/bettwanzen)

## Wanzen reisen im Gepäck

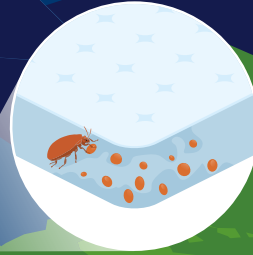
Bettwanzen erscheinen nicht auf magische Weise auf einer Alpenhütte – sie breiten sich vorwiegend vom Tal aus, über mitgeführtes Gepäck wie den Rucksack. Nur sehr selten werden Wanzen an der Kleidung oder am Menschen selbst weitergetragen. Allerdings: Bereits ein einzelnes befruchtetes Weibchen genügt: Es kann an einem neuen Ort eine neue Kolonie gründen.



## Wanzen mögen Menschen

Die guten Nachrichten zuerst: Wanzen übertragen keine Krankheiten und sind kein Zeichen mangelnder Hygiene. Sie leben gerne dort, wo viele Menschen sind – in Hotels, Hostels, aber auch auf Hütten oder in Transportmitteln, denn sie ernähren sich von Blut. Die schlechte Nachricht: Kontakt mit ihnen kann zu juckenden Stichen und allergischen Reaktionen führen. Und sie sind sehr widerstandsfähig: Einmal eingeschleppt, erfordert es sehr große Anstrengungen, um die rund fünf Millimeter großen Lästlinge wieder loszuwerden.





### Auf der Hütte

Ein Bettwanzenbefall ist nicht immer einfach zu erkennen: Hin und wieder findet man Kotspuren (kleine schwarze Punkte) oder auch Blutflecken am Bett. Bei einem Verdachtsfall informiert man am besten die Wirtsleute. Wer von Hütte zu Hütte wandert, checkt sein Gepäck: Dazu schüttelt man seinen Rucksack auf einer hellen Unterlage aus und überprüft, ob sich dort Wanzen finden. Einige Hütten haben mittlerweile auch Vorsichtsmaßnahmen ergriffen, zum Beispiel Rucksack außerhalb des Zimmers lassen, Leihschlafsäcke. Diese Regeln sollte man dringend beachten!

### Zu Hause

Auch nach der Reise sollte man beim Auspacken das Gepäck kontrollieren, um einen Befall in den eigenen vier Wänden auszuschließen: Dazu das Gepäck am besten in der Badewanne oder am Balkon auspacken und untersuchen – oder es gleich in die Wäsche oder den Trockner geben. Auch die Tiefkühltruhe hilft gegen Bettwanzen: Kleidung muss drei Tage bei minus 18 Grad gefroren bleiben. Hitze vertragen die Lästlinge schlechter: Eine Stunde bei über 55 Grad reicht.



Mehr über die Alpen gibt es in unserem Alpenbuch: [dav-shop.de](http://dav-shop.de)



# Von der Sonne versorgt



## Die Energiewende

Die Sonne könnte den Energiebedarf der Menschheit vieltausendfach decken – von daher wäre die Energiewende kein Problem. Die Umstellung technisch und politisch zu realisieren, ist allerdings schwieriger – und unser persönlicher Beitrag gefragt.

**U**m die Klimakrise zu bremsen, ist das Thema „Energie“ zentral: Praktisch alles im menschlichen Leben braucht Energie – von Ernährung und Bewegung über Hausheizung und -geräte bis zu Mobilität und der Produktion von Konsumgütern. Wird diese fossil erzeugt, aus Öl, Gas oder Kohle, entstehen Treibhausgase, die die Erde weiter aufheizen. Fossilbrennstoffe wären zwar ausreichend vorhanden für die nächsten Jahrzehnte, denn Exploration und neue Fördermethoden liefern immer wieder neue Ressourcen. Aber wenn wir sie weiter so verheizen, reißen wir alle Klimaziele. Schon das Jahr 2023 lag um 1,4 °C über dem vorindustriellen Mittel, die 1,5-Grad-Schwelle ist also schon fast überschritten. Immerhin konnte die Weltklimakonferenz 2023 sich zuletzt doch zu einem Ausstieg aus fossilen Brennstoffen durchringen – die

Realisierung dieser Energiewende lässt allerdings auf dem Papier wie in der politischen Praxis viele Wünsche offen.

### Die Sonne erlaubt's

Die gute Botschaft: Die Sonne strahlt das Fünf- bis Zehntausendfache des Energiebedarfs der Menschheit kostenlos auf die Erde, wir müssten sie nur konsequent nutzen: direkt durch Photovoltaik und Solarwärme, indirekt über die von ihr in Bewegung gesetzten Winde und Wasserkreisläufe und nachwachsende Biomasse. Diese Energie-Transformation samt Aufbau der nötigen Transportleitungen und Speicher so schnell wie möglich zu realisieren, ist die große Aufgabe für das gute Überleben künftiger Generationen. 2023 stammten in Deutschland 56 Prozent des Stroms aus erneuerbaren Quellen – haben wir also schon die Hälfte geschafft? Leider nein: Denn Strom deckt nur ungefähr ein Fünftel des „Primärenergieverbrauchs“. Energie braucht man auch für die Heizung (mit Öl oder Gas), für den Verkehr (Diesel und Benzin) und für viele industrielle Prozesse, die ebenfalls auf Fossilbrennstoffen basieren, wie Stahl- und Aluminiumverhüttung, Düngemittel- oder Zementherstellung.

Eine gelingende Energiewende muss also auch diese Energiebedarfe „regenerativ“ decken, durch direkten Ökostrom oder seine Umwandlungsprodukte Wasserstoff, Ammoniak oder synthetische Brennstoffe. Dann funktionieren auch Mobilität mit Elektroantrieben und E-Fuels und Raumheizung mit Solarwärme und Wärmepumpen. Technisch komplexer und viel teurer wird allerdings die Umstellung der Industrieprozesse. Es werden also nicht hundert Prozent Ökostrom nötig sein, sondern ein Vielfaches davon – zumal Sonne und Wind nicht täglich 24 Stunden lang verfügbar sind. Für die Versorgungssicherheit während kurzer „Dunkelflauten“, vor allem aber während

### Energiewende fürs Klima und fürs Ökosystem

Rund dreißig Prozent der Emissionen in Deutschland stammen aus dem Energiesektor. Ohne eine konsequente Energiewende hin zu den Erneuerbaren ist effektiver Klimaschutz also kaum möglich.

Der DAV hat deshalb gemeinsam mit den anderen Alpenvereinen in einer Arbeitsgruppe des alpinen Dachverbands Club Arc Alpin (CAA) Positionen ausgearbeitet, die den Ausbau der Erneuerbaren auch im Alpenraum ermöglichen sollen – aber nicht um jeden Preis, denn das alpine Ökosystem bietet einen einzigartigen Lebensraum für hochspezialisierte Tiere und Pflanzen. Geschützte und unerschlossene Räume sollen deshalb nicht angetastet werden.

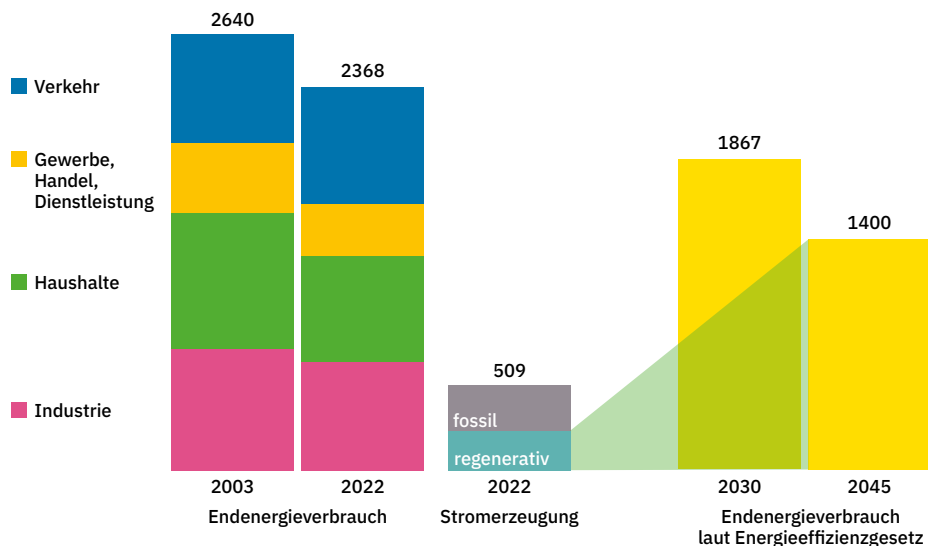
Stattdessen plädiert der CAA dafür, in infrastrukturell bereits vorbelasteten Gebieten zu prüfen, ob zum Beispiel Photovoltaik-Anlagen umsetzbar sind. Das Ziel ist es, den Ausbau nicht generell abzulehnen, sondern Positivgebiete auszuweisen, wo die Energiewende auch im Alpenraum stattfinden kann.

Der Ausbau soll trotzdem erst an letzter Stelle stehen, nachdem die Möglichkeiten, Energie einzusparen und die Effizienz der Kraftwerke zu steigern, ausgeschöpft sind. Die genauen Positionen und mehr Infos zum Ausbau der Erneuerbaren im Alpenraum gibt es unter [alpenverein.de/energiewende](https://alpenverein.de/energiewende)

jf/red



Energiebedarf und Ökostromabdeckung in D (in TWh)



Der Ökostromanteil in Deutschland liegt schon bei rund 50 %, was nicht annähernd ausreicht, um den gesamten Energiebedarf zu decken. Selbst wenn der Bedarf durch Sparmaßnahmen deutlich gesenkt werden kann, ist ein massiver Ausbau der Ökostromkapazitäten notwendig, inklusive Transportleitungen und Speichern.

Grafik: Andi Dick / Zahlenbasis Umweltbundesamt

der „Winterlücke“ braucht es große Speicherkapazitäten und -technologien. Denn Strom kann man nicht stapeln; zur Speicherung braucht man beispielsweise Batterien oder die Umwandlung in Wasserstoff, den man mit Pipelines verteilen und in Kraftwerken wieder zu Strom machen kann – wobei jede Umwandlung einen Verlust bedeutet. Die Ausbauraten von Wind- und Solarstrom liegen in Deutschland und weltweit massiv unter den nötigen Dimensionen.

**Der Markt erschwert's**

Der Energiebedarf könnte gesenkt werden, wenn Sparen gelingt. Das „Energieeffizienzgesetz“ schreibt vor, dass der deutsche Primärenergiebedarf bis 2030 um 39,3 Prozent gegenüber 1990 gesenkt werden soll; derzeit sind aber erst dreißig Prozent erreicht, und laut Umweltbundesamt wären „weitere Maßnahmen ... erforderlich“.

Ein zusätzliches Problem der Energiewende ist die „Graue Energie“, die in jedem Produkt steckt. Eine Windkraft- oder PV-Anlage, Dämmstoffe für ein Haus oder ein Elektroauto bedeuten Emissionen in der Produktion, die sich erst nach einiger Gebrauchszeit „amortisieren“ durch Energieerzeugung oder -einsparung. Wann es sinnvoller ist, etwas Altes durch etwas sparsameres Neues zu ersetzen, ist nicht immer einfach zu sagen – und doch muss es irgendwann geschehen.

Gleichzeitig müssen Staat, Länder und Kommunen Schutz- und Anpassungsmaßnahmen finanzieren gegen die unver-

meidlichen Folgen des Klimawandels, etwa durch Wasserspeicher oder Schutzbauten. Dabei gilt: Was man bei der Prävention zu sparen meint, kostet ein Vielfaches bei der Folgenbewältigung. Trotzdem muss das Geld erst einmal da sein ...

**Wie kann ich beitragen?**

- ▶ **Strom:** Verbrauch senken, effiziente Geräte nutzen, Ökostrom mit ok-power-Siegel fördert den Ausbau, eigene PV-Anlage, evtl. als „Balkon-Kraftwerk“
- ▶ **Wärme:** Raumtemperatur senken, Haus dämmen, Solarthermie für Warmwasser und Heizung, Wärmepumpe (mit Ökostrom!)
- ▶ **Mobilität:** ÖV nutzen, Mitfahren (lassen), fossilfreier Antrieb, kleines + sparsames Auto, ökonomischer Fahrstil
- ▶ **Konsum:** Produkte lange nutzen, reparieren, weitergeben, recyceln, Neukauf unter Effizienz- und Nachhaltigkeitsaspekten (Siegel)
- ▶ **Ernährung:** Abfall vermeiden, Fleischkonsum senken, Bioprodukte, regional und saisonal
- ▶ **Vor allem aber:** politische und gesellschaftliche Einflussnahme versuchen!

Und hier blinkt die schlechte Botschaft auf: Die kurzsichtige Logik des Weltwirtschaftssystems behindert langfristige Investitionen und engagierten Pioniergeist. Freiwilliger oder gesetzlich erzwungener Verzicht auf klimaschädliche Technologien bedeutet meist zunächst einen Wettbewerbsnachteil. Umso trauriger, dass sich die Weltgemeinschaft in den Klimagipfeln nur auf Trippelschritte einigen kann – wenn auch kein Wunder angesichts wuchernder Nationalismen und Kriege. Die derzeitige Weltpolitik steuert auf eine Erwärmung um bis zu 3 °C zum Jahrhundertende zu, mit schwer absehbaren, ziemlich sicher aber vielfältig katastrophalen Folgen.

**Wir sind nicht hilflos**

Was also können wir als Einzelne wirklich ausrichten? Wir müssen über uns hinaus wirksam werden: durch Wahlentscheidung und in Bürgerinitiativen, durch Eintreten für sinnvolle Schritte im Verein und am Arbeitsplatz. Persönliche Verhaltensänderungen allein werden die Menschheit nicht retten. Den kleinen per-

sönlichen Beitrag dürfen wir trotzdem leisten – und wenn es ein „Ja“ zum Windrad oder der Stromleitung am Wohnort ist. Oder eine Entscheidung mit Neuland-Feeling und Freude beim Blick in den Spiegel.

ad

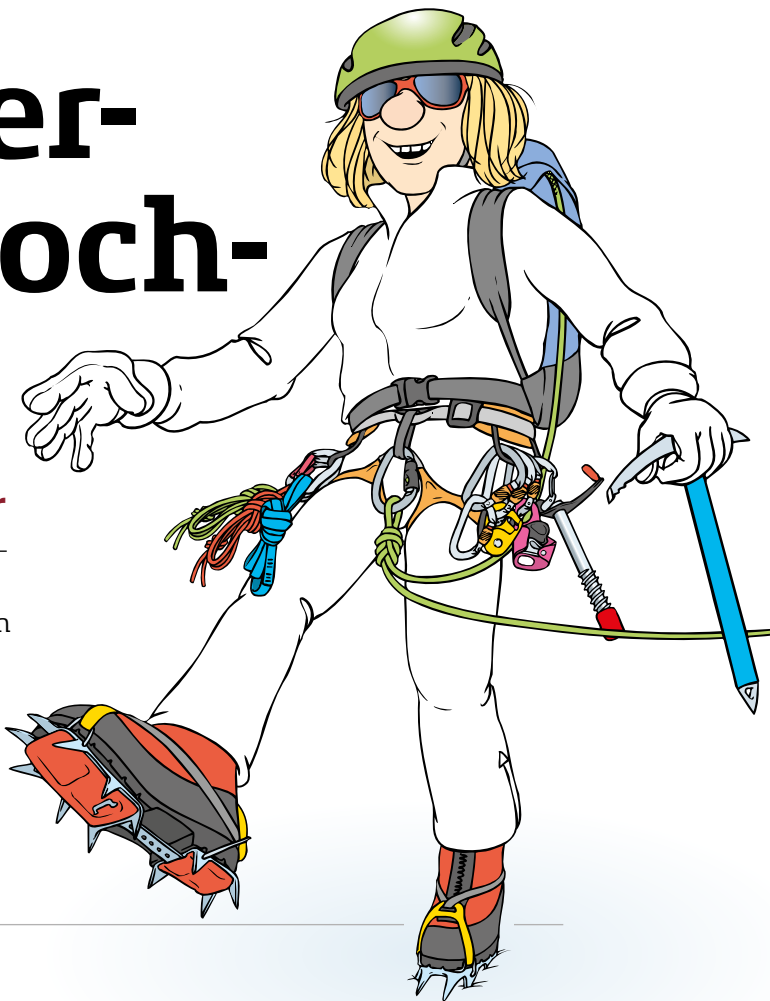


# Sicher unterwegs im Hochgebirge

## Fragerunde zur (Sommer-)Hochtour

Die DAV-Sicherheitsforschung hat Fragen zum Thema Sicherheit auf Hochtour gesammelt und gibt Antworten zu den Themen **Ausrüstung**, **Seiltechnik** sowie **Verhalten auf Tour**.

Text: **DAV-Sicherheitsforschung**  
Illustrationen: **Georg Sojer**



### AUSRÜSTUNG

*Welche Ausrüstung muss an den Gurt? Braucht es technische Seilklemmen? Welches Material empfiehlt ihr bei Reepschnüren?*

**DAV-Sicherheitsforschung:** Unsere Empfehlung für eine optimale Minimalausrüstung am Gurt für eine einfache (reine) Gletschertour

- ▶ 2 Seilklemmen, eine davon mit Umlenkrolle
- ▶ Reepschnur 3-4 m (doppelte Körperlänge)
- ▶ Reepschnur 1,5-2 m, abgelängt auf Armlänge für die Selbststretzung
- ▶ 120er-Bandschlinge für T-Anker
- ▶ Eisschraube (16-19 cm)
- ▶ Safelock-Karabiner und zwei Verschlusskarabiner

Je kombinierter und schwerer die Tour, umso größer wird natürlich auch der Ausrüstungsbedarf für Sicherungen. Bei Neuanschaffung gleich auf hochfeste Reepschnüre (Dyneema- oder Aramid-Kern, meist 6 mm) setzen – sie sind auch für Verankerungen einsetzbar.

Technische Seilklemmen vereinfachen und beschleunigen den Rettungsvorgang deutlich, sind aber keine Pflicht. Auch mit Klemmknoten kommt man ans Ziel, und die Technik dafür sollte als Back-up sowieso beherrscht werden. Egal ob New- oder

**Tipp:**  
**SPALTENRETTUNG:**  
Die Lehrmeinung zur Selbst- und Kameradenrettung bei einem Spaltensturz gibt es hier:  
[alpenverein.de/244-8](https://alpenverein.de/244-8)

Oldschool: Das Wissen, welches Material an welcher Stelle eingesetzt wird, und regelmäßiges Üben sind essenziell! Mehr zum Thema Ausrüstung auf Hochtour unter [alpenverein.de/244-7](https://alpenverein.de/244-7)

*Wann müssen Steigeisen getragen werden und welche sind für welches Gelände am besten geeignet?*

**DAV-Sicherheitsforschung:** Auf klassischer Hochtour ist das Steigeisen wichtiger Bestandteil der Ausrüstung und sollte grundsätzlich immer dabei sein. Immer, wenn der Halt im Schnee, Firn, Eis oder Fels nur mit Bergstiefeln beeinträchtigt wäre und Abrutschgefahr besteht, werden sie rechtzeitig an einem geeigneten Platz (flach, ohne Stein- und Eisschlaggefahr; zugleich Rastplatz) angelegt. Nur in sehr weichem Schnee, auf aperen Gletschern mit sehr geringer

Neigung oder im reinen, schneefreien Felsgelände kann abgewogen werden, ob der Vorteil des leichteren Vorankommens ohne Steigeisen überwiegt. Ein häufiges An- und Ausziehen ist nicht sinnvoll.

Wichtiger Punkt: Je schwieriger das Gelände, desto steifer sollten die Sohlen der Bergschuhe sowie die Verbindung zwischen Schuh und Steigeisen sein (s. **Abb. 1**). Steigeisen in reiner Alubauweise mit „Körb-



chen-Körbchen-Bindung“ für nicht steigeisenfeste Schuhe kommen nur auf leichten Gletscherwanderungen mit ausschließlicher Schneekontakt infrage. Für die meisten Hochtouren sind „bedingt steigeisenfeste Schuhe“ mit leichten Steigeisen (10-12 Zacken) ausreichend. Ist Felskontakt zu erwarten, sind Steigeisen aus Stahl oder in hybrider Bauweise (hinten Alu, vorne Stahl) langlebiger und stabiler als nur aus Alu. Anti-Stollplatten sind immer zu empfehlen. Schwere Steileis-Steigeisen sind nicht zum Gehen am Gletscher konzipiert. Das Gehen mit Steigeisen will gelernt sein, eine gute Vertikalzackentechnik hilft enorm, um trittsicher unterwegs zu sein – vor allem im Abstieg.

**Wann müssen Handschuhe angezogen werden? Wann muss ein Helm aufgesetzt werden? Muss in der Gletscherseilschaft ein Pickel mitgeführt werden? Wann reichen Stöcke aus?**

**DAV-Sicherheitsforschung:** Handschuhe gehören bei Hochtouren dazu. Nicht nur als Kälteschutz, sondern auch als Schutz vor Verletzungen bei Stürzen durch die scharfkantigen Kristalle von Eis und gefrorenem Schnee. Daher sollten Handschuhe und ein langärmeliges Shirt auch bei milden Temperaturen immer getragen werden – insbesondere wenn bei einem Sturz im harten Schnee oder Eis die Hände zum Abfangen und Verhindern eines Sturzes benötigt werden –, also in steileren Gletscherpassagen und beim Begehen von (steilen) Schneefeldern. Ein Abrutschen mit bloßen Händen hätte schwere Verletzungen zur Folge. Ein Helm muss bei einer Hochtour immer dann aufgesetzt werden, wenn Gefahr von Stein- oder Eisschlag oder Anprallverletzungen besteht. Unterhalb von Steilhängen besteht immer Gefahr durch Stein- und Eisschlag. Dieser kann zum Beispiel durch das Auftauen von stabilisierenden Eis- und Schneeschichten oder auch durch Wind und Niederschlag verursacht werden. Auch andere Bergsteiger\*innen oder Tiere sind häufig Ursachen von Steinschlag. In flachen Wegpassagen ohne Absturzgefahr und genügend Abstand zum Einzugsgebiet des nächsten Steilhanges kann ein Helm abgesetzt werden. Mehr Informationen zum Einschätzen der Steinschlaggefahr auf Tour gibt es unter [alpenverein.de/244-17](http://alpenverein.de/244-17).

Ein Pickel erfüllt auf Hochtouren verschiedene Funktionen. Zum einen dient er als sicheres Fortbewegungsmittel in steileren Eis- und Firnabschnitten, zum anderen kann er zum Halten eines Spaltensturzes wichtig sein und als Fix-



**Tipp:**  
In Kursen und/oder am Vortag der Tour in Hüttennähe verschiedene Techniken lernen und fortlaufend üben.

**Abb. 1:** Oben: Reine Körbchen ohne Aufnahme (nur mit steifer Sohle).

Mitte: Bedingt steigeisenfeste Schuhe mit aufgebogener Sohle und Kipphebelaufnahme hinten. Unten: Voll steigeisenfeste Schuhe mit Sohlenrand vorne und hinten für technisch anspruchsvolle Touren.

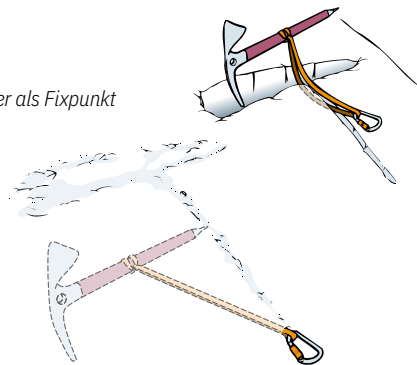
punkt zum Sichern benutzt werden. Einzige Ausnahme, bei der Stöcke (und ggf. Steigeisen) reichen, sind einfache Gletscherwanderungen auf sehr flachen, schneebedeckten und spaltenlosen oder flachen, aperiodischen Gletschern mit Spalten. Beim Begehen schneebedeckter Gletscher sollte jedes Seilschaftsmitglied einen Pickel als „Notfallausrüstung“ mitführen.

### Eisschraube oder T-Anker?

**DAV-Sicherheitsforschung:** Bei wenig Schnee- oder Firnauflage sind Eisschrauben das Sicherungsmittel der Wahl auf Hochtour. Richtig gesetzt sind diese im Gletschereis ein solider Fixpunkt. Ausschlaggebend für die Zugfestigkeit ist die Eisqualität: Die oberste, oftmals von der Sonne umgewandelte „morsche“ Eisschicht sollte vor dem Setzen der Schraube abgekratzt werden und der Setzwinkel sollte in etwa 90° zur Eisoberfläche betragen. Falls

die Schneedecke auf dem Gletschereis zu mächtig oder zu hart für einen schnellen Zugang zum Eis ist, müssen andere Fixpunkte geschaffen werden. Die Schneeaufgabe bei sommerlichen Hochtouren ist in den meisten Fällen gesetzt und gebunden (hart) – hier ist ein eingegrabener Pickel als so genannter T-Anker das Sicherungsmittel der Wahl (Abb. 2). Die Haltekraft eines solchen T-Ankers ist von der Art des Schnees und der Tiefe des Ankers abhängig. In härterem Schnee und Firn eignen sich T-Anker sehr gut, sobald die Schneeoberfläche zu locker wird, müssten Gegenstände mit mehr Fläche vergraben werden. Als Faustregel für die Schneehärte kann die so genannte „Handregel“ angewandt

**Abb. 2:** T-Anker als Fixpunkt im Schnee





werden. Für einen soliden T-Anker sollte die Schneehärte „ein Finger“ oder härter betragen – das bedeutet, dass ein Finger ohne Kraftaufwand in ein senkrecht abgetragenes Schneeprofil gedrückt werden kann, vier Finger oder eine Faust allerdings nicht. Tests haben ergeben, dass ab Schneehärten „ein Finger“ und härter bei einer Eingrabetiefe von mindestens 30 cm auch mehrere Personen an einem

T-Anker nachgesichert werden können. Als Fixpunkt sollte bspw. eine 120 cm lange Bandschlinge mit Ankerstich am Flächenschwerpunkt des Pickels angebracht werden, die nicht steiler als 45° zur Oberfläche (Faustregel: so flach wie möglich aus dem Schnee) führen darf. Einen Überblick über Fixpunkte im Schnee und Firn bietet der DAV-Artikel „Und das soll halten“, Panorama 02/11“.

## SEILTECHNIK

**Was sind geeignete Seilschaftsgrößen und die richtigen Abstände? Was passiert mit dem Restseil? Welche Seillänge und -typen? Ab wann dürfen statische Hilfsleinen statt dynamischer Seile verwendet werden?**

Chris Semmel (DAV-Bundeslehrteam Bergsteigen): Eine Gletscherseilschaft besteht idealerweise aus 4-6 Personen. Zweier- und Dreierseilschaften haben bei harten Verhältnissen und im steilen Gelände eventuell Schwierigkeiten, einen Spaltensturz zu halten. Kleine Seilschaften sollten daher einen ausreichend großen Abstand zwischen den einzelnen Gruppenmitgliedern wählen, um genügend Bremsweg zu haben (Zweierseilschaft 15-20 m, Dreierseilschaften mindestens 12-14 m). Bei ungünstigen Bedingungen werden zudem Bremsknoten empfohlen (pro Knoten etwa 50 cm zugeben). Ab fünf oder mehr Personen in der Seilschaft ist das Halten eines Spaltensturzes in der Regel unproblematisch. Bei mehr als sechs Personen wird die Seilschaft jedoch immer „unbeweglicher“.

Ab vier bis fünf Personen in der Seilschaft kann der Mannschaftszug zur Spaltenrettung eingesetzt werden (Vorsicht vor Verletzung der zu bergenden Person: Hier entwickelt man sehr viel Kraft beim Ziehen!). Kleinere Seilschaften müssen mit Loser Rolle (genügend Restseil vorhanden?), Schweizer Flaschenzug oder Selbststrettung arbeiten.

Das Restseil wird ausziehbar im Rucksack oder als Seilpuppe unter dem Deckelfach verstaut und gleichmäßig zwischen erster und letzter Person der Seilschaft aufgeteilt (Ausnahme Führungssituation). Muss das Seil später zum Sichern verwendet werden (Bergschrund, Randkluft, Übergang ins kombinierte Gelände, Eisbruch), kann es auch als Abbund aufgenommen werden. Um ausreichende Abstände zu erreichen, ergibt sich eine empfehlenswerte Seillänge von mind. 50 m. Verwendet man kürzere Seile (z.B. ein 30-m-Seil), so muss einem bewusst sein, dass bestimmte Rettungstechniken (z.B. Lose Rolle) unter Umständen aufgrund von zu wenig Restseil nicht mehr funktionieren.

Als Seiltyp reicht am Gletscher eigentlich ein Halbseilstrang. Soll später kombiniertes Gelände oder ein Felsgrat begangen werden, benötigt man jedoch ein Einfachseil.

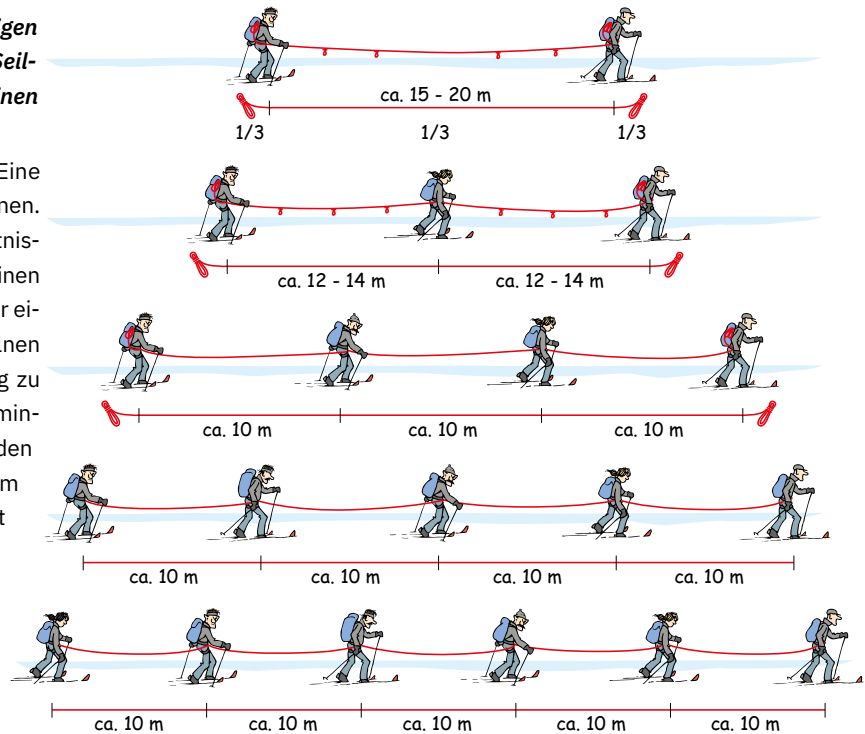


Abb. 3: Empfohlene Abstände der Seilschaftsgrößen

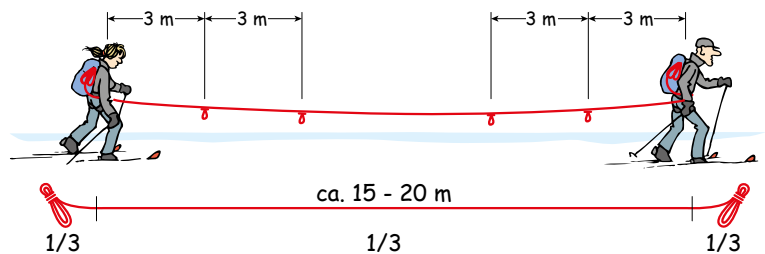


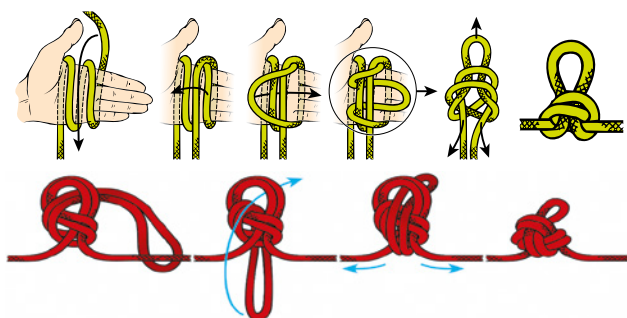
Abb. 4: Aktuelle DAV-Lehrmeinung zu Knotenpositionen, die Mitte bleibt daher frei.

3-fach-zertifizierte Seile sind nicht viel schwerer als Halbseile und bieten das breiteste Anwendungsspektrum. Hilfsleinen sind als Gletscherseil ausreichend, wenn kein Felsgelände begangen und keine Partnersicherung nötig wird. Zudem müssen alle Seilschaftsmitglieder passende Klemmen für die Hilfsleine mitführen und die Rettungstechniken mit diesen beherrschen.



**Wann brauche ich Bremsknoten am Gletscher und welcher ist der beste? Mit welchem Knoten wird angesellt?**

**DAV-Sicherheitsforschung:** Viel wichtiger als die Frage, welcher Bremsknoten der beste ist, ist die Frage, wann Bremsknoten ein absolutes Muss sind. Egal ob Schmetterlings- oder Ballonknoten (Abb. 5, beide DAV-Lehrmeinung): Bei der Zweierseilschaft in den meisten Fällen obligatorisch sind jeweils 2-3 Knoten in 3 m Abstand zur eingebundenen Person sowie zueinander (aktuelle Neuerung der Lehrmeinung zur Bremsknotenposition in Abb. 4); bei der Dreierseilschaft sind sie vor allem bei ungünstigen Bedingungen empfehlenswert (aufgeweichter Firn, spaltenreicher Gletscher, schlechte Sicht, später am Tag unterwegs); in der Viererseilschaft wird man nur bei sehr tückischen Verhältnis-



**Abb. 5:** Oben: Beim Schmetterlingsknoten auf ausreichenden Schlaufenabstand achten, sonst kann die Schlaufe beim Überwinden der Knoten nach dem Zusammenziehen zu klein sein, um sie mit einem Karabiner einzufangen, oder Knoten löst sich unter Last auf. Unten: Bei dünnen Seilen wie statischen Leinen sollten Ballonknoten (auf Basis des Achters) geknotet werden.

sen und anspruchsvollem Gelände Bremsknoten ins Seil machen – in der Regel jedoch nicht.

Anders als beim Alpinklettern oder am Grat ist man in der Gletscherseilschaft normalerweise indirekt eingebunden – mittels Achterknoten und Safelock-Karabiner. Der Sackstich ist ungünstiger, weil er sich bei nassem Seil fester zuzieht.

**Wann muss die Gletscherseilschaft aufgelöst werden und gesichert werden?**

**DAV-Sicherheitsforschung:** Die Grenze zwischen Nicht-Absturzgelände mit ggf. Spaltensturfrisiko und Absturzgelände ist fließend und hängt unter anderem von der Steilheit, den Schnee- bzw. Eisbedingungen, aber auch dem persönlichen Können jedes einzelnen Mitglieds (!) der Seilschaft ab. Noch bevor man an dem Punkt angelangt ist (vorausschauendes Agieren ist angesagt), an dem man nicht mehr einfach den Hang hochlaufen kann, evtl. bereits im Zick-Zack auf- bzw. absteigt und sich Gedanken machen muss, ob man einen eigenen Ausrutscher noch abbremsen könnte, ist es höchste Zeit, die Gletscherseilschaft mit langen



simply more...

**BEREIT FÜR DAS,  
WAS KOMMT**



**RENEGADE/EVO**



ENTDECKEN SIE DEN NEUEN  
RENEGADE EVO GTX MID  
AUF LOWA.COM



Abständen aufzulösen. Im Abstieg wird dies meist noch früher der Fall sein als im Aufstieg.

Dazu zählen beispielsweise das Begehen von steilen Gletscherabschnitten, Überqueren einer Randkluft oder steile Übergänge in felsiges Gelände – hier müssen andere Sicherungsmethoden zum Einsatz kommen, da sonst die Gefahr eines Seilschaftsabsturzes besteht. Ansonsten gibt es je nach Situation verschiedene Sicherungsmethoden, die auf einer Hochtour in Frage kommen. Die Beantwortung der Frage, wann am besten wie gesichert wird (Sicherheitsanspruch vs. Zeitverlust), ist ein umfassendes eigenständiges Thema und wurde in Panorama 3/18 behandelt.

Durch gute Tourenplanung können bereits vorab jene Schlüsselstellen identifiziert werden, an denen voraussichtlich die Sicherungsmethode gewechselt werden muss. Situativ muss dann vor Ort laufend aufs Neue – auch spontan – ent-

schieden werden, ob die momentane Methode den Sicherheitserfordernissen noch entspricht, oder ob man sich bereits im kritischen Bereich befindet und schleunigst gegensteuern muss.

### **Welche Klemmknoten sind empfohlen?**

**DAV-Sicherheitsforschung:** Für vernähte Bandschlingen empfiehlt sich der FB-Kreuzklemmknoten mit mind. 2,5 Wicklungen. Für Reepschnüre ist der Prusikknoten Mittel der Wahl, muss aber sauber gelegt werden und die Anzahl der Wicklungen an die Seildicke angepasst werden. Der Prusikknoten kann außerdem gesteckt werden, wenn nur ein Strang der Reepschnur zur Verfügung steht. Manche Reepschnüre sind recht steif im Handling und erzeugen dann bei zu wenig Wicklungen auch keine ausreichende Reibung. Vor Benutzung testen, ob der Klemmknoten anspricht. [alpenverein.de/244-18](https://alpenverein.de/244-18)

## **Verhalten auf Tour**

### **Was für Möglichkeiten habe ich bei einem Wettersturz?**

**Max Bolland (DAV-Bundeslehrteam):** Gerät man in einen Wettersturz oder ein Wärmegewitter, gilt es kühlen Kopf und warmen Körper zu bewahren. Ist ein Rückzug nicht möglich oder sinnvoll, heißt es bestmöglich Schutz vor den Elementen suchen. Weg von exponierten Geländeformen wie Gipfeln und Graten! Hinter großen Felsbrocken, unter Bäumen oder in Mulden findet sich Schutz vor Wind und

und zweiter Schicht durchgezogen, das obere Ende wie eine Kappe über den Hinterkopf gestülpt, das untere Ende zwischen den Beinen geführt und vorne in den Hosensack gesteckt. In den Biwaksack setzt oder legt man sich zu zweit – für mehr Personen sind so genannte Shelter (ultra-leichte Gruppenzelte) geeignet. Sie schützen gut vor Wind und Nässe. Rucksack oder Seil isolieren einigermaßen vor der Kälte des Bodens. Bewegen, Zusammenkuscheln und sich Warmreiben hilft zusätzlich. Mithilfe dieser Methoden lässt sich eine gewisse Zeit überbrücken, bis entweder der Rückzug aus eigener Kraft oder durch Hilfe von außen möglich ist – beides kann bei einem massiven Wettersturz im Zuge eines Frontdurchzugs (zu) lange dauern. Umso mehr sollte akkurate Tourenplanung solch böse „Überraschungen“ weitestgehend eliminieren. Ist vorab eine Kaltfront angekündigt, gilt: Finger weg von ambitionierten Zeitplänen und technisch oder orientierungsmäßig anspruchsvollen Touren (dazu zählen auch einfache Gletscherüberquerungen). Die Kaltfront kommt wie das Amen in der Kirche!



Nässe. Mit Steinen oder Ästen kann man auch selbst einen provisorischen Schutzwall bauen oder mit vorhandenen Mitteln (Pickel) ein Schneeloch graben. Bekleidung, Rettungsfolie und Biwaksack werden optimal eingesetzt, um eine gefährliche Unterkühlung zu vermeiden. Alle Bekleidungsstücke werden im bewährten Zwiebelprinzip angezogen. Die Rettungsdecke wird am Rücken zwischen erster

### **Linksammlung**

- ▶ Podcasts mit Tipps zur Herangehensweise und Tourenplanung für Hochtouren, [alpenverein.de/244-21](https://alpenverein.de/244-21)
- ▶ Der ÖAV hat eine neue und lehrreiche Videoreihe zum Thema Hochtouren veröffentlicht ([alpenverein.de/244-22](https://alpenverein.de/244-22)). Die Empfehlungen zu Seilschaftsabständen und Knotenplatzierung weichen aber von der aktuellen DAV-Lehrmeinung etwas ab (s. Abb. 3)
- ▶ Ausrüstung auf Hochtour, [alpenverein.de/244-9](https://alpenverein.de/244-9)
- ▶ Seil oder nicht Seil, [alpenverein.de/244-10](https://alpenverein.de/244-10)
- ▶ „Und das soll halten“, Panorama 02/11





**Abb. 6:** Der Schummerungslayer des digitalen Geländemodells des oberen Hintereisferners in den Ötztaler Alpen offenbart die verschiedenen Spaltenzonen. Der Normalweg zur Weißkugel verläuft über den Gletscher in etwa entlang der eingezeichneten Spur, meidet somit die größten Spaltenzonen.

Quelle: Laserscan Tiris 2017, Juli 2022, fotowebcam.eu, Uni Innsbruck

### Woran lassen sich Gefahrenstellen wie Spalten auf der Schneeoberfläche erkennen?

**Rainer Prinz (Glaziologie, Universität Innsbruck):** Spalten treten vermehrt an folgenden Stellen auf: an konvexen Geländeformen wie einer Geländekante (Gletscherbruch), in den Firnbecken (große Spalte) sowie im Bereich der Gletscherzungen, besonders hin zum Gletscherrand (s. **Abb. 7**). Weitere Formationen mit potenzieller Absturzgefahr sind Gletschermühlen auf flachen Gletscherzungen sowie Einsturztrichter nahe dem Gletscherende aufgrund des starken Gletscherrückgangs in letzter Zeit. Am Gletscher selbst sind Tälichen entlang der Fließrichtung oder kreisrunde Senken zu vermeiden oder zu umgehen. In den oberen Gletscherbereichen sind konkave Geländeformen (Mulden, Täler) günstiger als konvexe (Rücken, Buckel). Gletscherbrüche sind meist auch im Winter durch Séracs und Eistürme zu erkennen und wenn möglich zu umgehen. Keinesfalls darunter Pause machen oder länger verweilen!

Während der Tourenplanung: Auf möglichst aktuellen Luft- oder Satellitenaufnahmen (**Abb. 6**) eines Gletschers im Sommer die markanten Spaltenzonen, Einsturztrichter und eventuell markante Abflusskanäle und Bereiche mit Gletschermühlen identifizieren (s. **Abb. 7**). Die meisten digitalen Kartendienste der Alpenländer stellen Schummerungskarten (Hillshades) zur Verfügung, in denen diese Muster klar erkenntlich sind. In Zeiten des Klimawandels gilt noch mehr: Spaltenzonen, Gletscherstände und Moränen sind in analogen und digitalen Kartenwerken notorisch veraltet und allenfalls grobe Anhaltspunkte. Hilfreich kann es sein, Hüttenwirtsleute, Bergführer\*in oder das Internet nach brauchbaren, aktuellen Verhältnissen zu befragen.



**Abb. 7:** Durch das Fließen des Gletschers und durch Witterungseinflüsse bilden sich markante und potenziell gefährliche Geländeformen.

### Wie lassen sich Schneebrücken beurteilen?

**DAV-Sicherheitsforschung:** In der Tourenplanung oder im Gelände identifizierte, von Schnee überdeckte Spalten sollten wenn möglich umgangen werden. Ist das nicht möglich, nicht entlang von erkennbaren (oder vermuteten) Spalten gehen, sondern im rechten Winkel dazu (Vermeidung von Spaltensturz der gesamten Seilschaft).

Müssen Schneebrücken zwingend überquert werden, dann zuerst das Seil auf Spannung bringen, die Festigkeit der Brücke mit der Pickelspitze beurteilen (Verhältnis Schneemächtigkeit zur überspannten Länge; Schneedichte; Tiefe der Spalte). Beim geringsten Zweifel lieber vorsorglich einen Fixpunkt (Eis-schraube/Steckpickel/T-Anker) setzen und die erste Person der Seilschaft über die Spalte sichern. Kostet wenig Zeit im Vergleich zur möglichen Spaltenrettung. ■■■



**Benedikt Trübenbacher, Lorenz Berker und Lukas Fritz** von der DAV-Sicherheitsforschung sorgen durch Forschung und Aufklärung dafür, dass Bergsportler\*innen eigenverantwortlich, situations-spezifisch und risikobewusst handeln können.



# Textile Dächer

## Zelte: Typen, Tricks und Regeln

Naturerlebnis und Abenteuer – das sind meist die Hauptargumente dafür, draußen zu nächtigen. Deutlich profanere Gründe dafür sind die geringen Kosten, der Mangel an Alternativen oder schlicht die Nähe zum Ausgangspunkt einer Bergtour. Wer dabei Wind, Wetter und Insekten nicht vollkommen ausgeliefert sein will, braucht ein Zelt.

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



### Wesentliche Bestandteile eines Leichtzeltes für zwei Personen

- 1 Zeltstangen
- 2 Außenzelt aus Polyester mit Silikonbeschichtung außen (Abperleffekt) + Polyurethanbeschichtung innen
- 3 Innenzelt aus Polyester inkl. Mesh-Einsätze zur Belüftung
- 4 Zeltboden aus Polyamid (= untere Partie des Innenzelts)
- 5 Heringe, z.B. aus Aluminium oder Titan (V-Profil oder Y-Profil)
- 6 Abspannleinen

### Was muss ich beim Zelten beachten?

- ▶ **Geplante Übernachtungen** mit Zelt sind in den Alpen abseits der dafür ausgewiesenen Plätze ohne Erlaubnis des Grundstückseigentümers problematisch, wenn nicht sogar gänzlich verboten (Naturschutz).
- ▶ Anders verhält es sich bei ungeplanten Übernachtungen wegen Erschöpfung, aufgrund einer Verletzung oder aus Sicherheitsgründen. Moderne Ultraleichtzelte sind nur wenig schwerer als traditionelle Biwaksäcke, vor allem wenn die Bauteile auf zwei Personen aufgeteilt werden können.
- ▶ **Keine Toilette** weit und breit? Hinterlassenschaften am besten vergraben oder mit schweren Steinen bedecken. Dabei mindestens 50 Meter Abstand zu Wasserläufen einhalten.
- ▶ **Kein Lärm**, kein offenes Feuer.
- ▶ Als **Lagerplatz** eignet sich eine ebene Fläche ohne Wurzelwerk. Mulden, Senken und mögliche Wasserabläufe meiden, störende Elemente wie spitze Steine, Äste oder Zapfen beiseite räumen.
- ▶ Bei Bedarf **Windschutz** aufbauen: Als Material dienen Steine, Äste, Zweige oder Schnee.

### Wie baut man ein Zelt bei Regen auf?

- ▶ Schnelligkeit ist Trumpf: Zeltaufbau vorab üben.
- ▶ Einwandzelte stehen besonders schnell, bieten aber keine Barriere zum Kondenswasser.
- ▶ Baut man Zweiwandzelte im Regen auf, eignen sich Konstruktionen besser, bei denen zunächst das Außenzelt aufgestellt wird und das Innenzelt nachträglich ins Gestänge eingehängt werden kann.
- ▶ Zelte mit aufblasbarem Gestänge lassen sich besonders schnell aufbauen, die hochwertigen Modelle dieser Sonderform sind aber sehr teuer (ca. 700 Euro für ein 2-Personen-Zelt).
- ▶ Bäume oder Felsvorsprünge als Schutz nützen.

### Wie pflegt man ein Zelt?

- ▶ **Vorab:** Zelt rechtzeitig vor der Tour auf Schäden untersuchen: Kaputte Zeltstangen austauschen, Risse und Löcher am besten mit dem Original-Reparatur-Set des Herstellers flicken, schwergängige Reißverschlüsse mit Silikonspray behandeln, defekte Nahtstellen mit Nahtdichter abdichten, Außenzelt gelegentlich imprägnieren.
- ▶ **Unterwegs:** Zeltunterlagen verhindern Risse im Zeltboden und schützen vor Verschmutzung, Auf- und Abbau gemäß Gebrauchsanweisung, evtl. 1-2 Ersatzsegmente für die Zeltstangen mitnehmen, Heringe nicht mit Gewalt einschlagen (besser versetzen), Innenzelt regelmäßig ausschütteln, Zelt so gut wie möglich trocknen lassen (evtl. mit Mikrofaser Tuch nachhelfen).
- ▶ **Danach:** Schmutz mit Wasser und Schwamm entfernen, keine aggressiven Reinigungsmittel verwenden, Waschmaschine + Trockner sind tabu, alle Bauteile trocknen lassen, starke UV-Strahlung beim Trocknen möglichst vermeiden, Beschädigungen reparieren.



## Welche Zeltypen gibt es?

Die nachfolgende Tabelle bietet eine erste Übersicht über die derzeit im Bergsportfachhandel angebotenen Zelte:

	Campingzelt	Leichtzelt	Ultraleichtzelt	Tarp
<b>Personenzahl</b>	ca. 4 - 10	ca. 2 - 3	ca. 1 - 2	ca. 1 - 2
<b>Konstruktion</b>	Pyramide, First, Geodät, Kuppel, Tunnel, Mischformen	Kuppel, Tunnel, Geodät (mehr als 2 Stangen)	1-Bogen-Konstruktion, Kuppel, Tunnel	First (mit Spannleinen und/oder Wanderstöcken), Segel
<b>Material Zeltboden/-wände</b>	Baumwoll-Mischgewebe, Polyester	Polyester, Polyamid	Polyester wie z.B. PET, Polyamid	Polyester (z.B. PET), Polyamid
<b>Material Gestänge</b>	Glasfaserkunststoff, Holz, Aluminium, Stahl, Polyester (bei aufblasbaren Zelten)	Aluminium, mit Glasfasern/Carbonfasern verstärkter Kunststoff, Polyester (bei aufblasbaren Zelten)	Carbon bzw. mit Carbonfasern verstärkter Kunststoff	—
<b>Gewicht</b>	ca. 5 - 55 kg	ca. 2 - 5 kg	ca. 800 g - 2 kg	ca. 250 g - 1,5 kg
<b>Wasserresistenz (Spitzenmodelle)</b>	ca. 10.000 mm	ca. 20.000 mm	ca. 20.000 mm	ca. 20.000 mm
<b>Komfort</b>	+++	++	++	—
<b>Packmaß</b>	—	+	++	+++
<b>Preis</b>	ca. 400 - 6000 €	ca. 200 - 2000 €	ca. 200 - 1000 €	ca. 110 - 500 €

## Wie finde ich ein passendes Zelt?

- **Einsatzbereich** festlegen: Campingplatz, Hochlager oder Alpenüberquerung?

**Tipp:** Eine puristische Alternative ist ein Tarp, eine Plane, die abgespannt wird. **Vorteil:** sehr leicht und kleines Packmaß.

**Nachteil:** Weniger Schutz, da nicht komplett geschlossen.

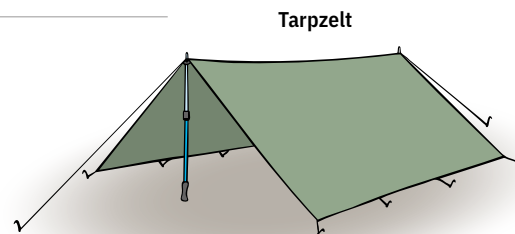
- Wie entscheidend ist ein geringes **Gewicht** des Zelt für meine Unternehmungen?
- Wie wichtig ist mir demgegenüber **Robustheit** – also Abrieb- und Reißfestigkeit?

**Tipp:** Viele sehr leichte Zelte neigen leider zum vorzeitigen Verschleiß. Wer sein Zelt regelmäßig bei Schnee und Eis verwendet, braucht ein robustes Zelt, bei dem die besonders beanspruchten Partien aus Polyamid gefertigt sind. Polyamid (u.a. Nylon) ist meist widerstandsfähiger, aber auch etwas schwerer als Polyester.

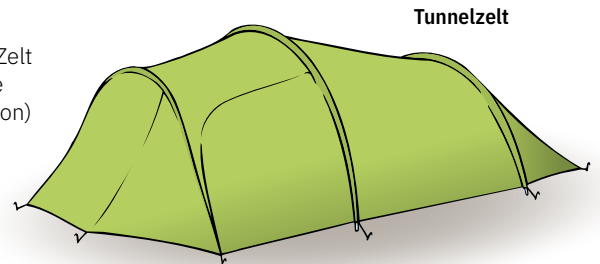
- Wird das Zelt im Rucksack oder auf dem Fahrrad transportiert, ist neben dem Gewicht ein kleines **Packmaß** von Vorteil. Praktischerweise lassen sich die Bauteile eines Zelt auf die Nutzer aufteilen: z.B. bei einem 3-Personen-Zelt: Außenzelt / Innenzelt + Heringe / Gestänge + Abspannleinen
- Auskunft über die Dichtigkeit gibt die **Wassersäule**, die im Suter-Test ermittelt wird. Dabei wird der Zeltstoff unter einen genormten Zylinder gespannt. Der Zylinder wird mit Wasser befüllt, bis die ersten Tropfen durchs Textil drücken. Empfohlene Mindestwerte der Wassersäule liegen für den Zeltboden bei 5000 mm und für das Außenzelt bei 3000 mm. Wer mit seinem Zelt sehr feuchten Böden und starken Regengüssen trotzen will, wählt Modelle mit deutlich höheren Werten.

- Muss man mit starken Stürmen rechnen, wählt man ein Zelt mit hoher **Windresistenz**.

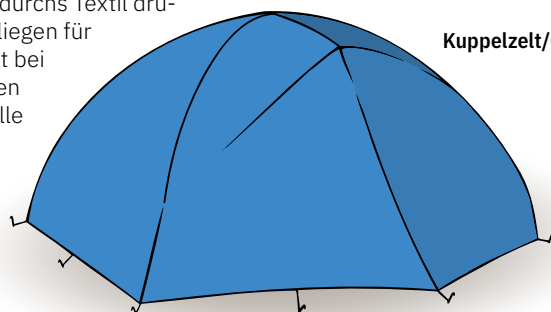
**Tipp:** Besonders bewährt haben sich dabei Zelte in Form einer geodätischen Kuppel. Mit mindestens drei Zeltstangen wird dabei eine Art Halbkugel aufgespannt. Die Kreuzungspunkte des Gestanges sorgen für Stabilität.



Tarpzelt



Tunnelzelt



Kuppelzelt/Geodät



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





# Lose geht's auch

## Gehen in Schutt und grobem Blockwerk

Je höher man im Gebirge kommt, umso mehr werden Wälder und Wiesen von Schutt und Blockfeldern abgelöst. Sich in diesem Gelände zu bewegen, kann mühsam und nicht ganz ungefährlich sein. Mit etwas Übung, richtiger Technik und guter Routenwahl lassen sich solche Passagen nicht nur zügig und sicher bewältigen, sondern machen sogar Spaß.

Text: **Max Bolland**  
Illustrationen: **Georg Sojer**

**E**her kleines (faust- bis kieselgroßes), loses Steinwerk wird als Schutt (häufig auch als Schotter oder Geröll) bezeichnet. Steigt man in Schutt, gibt er in der Regel nach und rutscht ein kurzes Stück ab. Je feiner die Steine umso mehr, je größer desto weniger. Beim Aufstieg im Feinschutt wird man sich daher schnell wie der Hamster im Hamsterrad fühlen: Für jeden Schritt nach oben rutscht man einen halben wieder hinunter. Daher nutzt man für den Aufstieg über Schutthalden Bereiche mit gröberem Steinwerk oder mit Vegetation. Bei gröberem Schutt hilft es, sich mit dem Schuh kleine Plateaus zu formen und eingelagerte Felsplatten oder größere Blöcke als Tritte zu nutzen. Passagen mit feinem Schutt sollte man idealerweise nur queren. Müssen sie im Aufstieg begangen werden, macht man kleine, bedächtige Schritte und belastet diese sehr bewusst und vorsichtig. Vergleichbar mit dem Gehen im Firn können zudem mit dem Schuh Trittkerben in den Schutt geschlagen werden. Der Einsatz von Wanderstöcken ist im Schutt generell sinnvoll, um das Körpergewicht auf mehr Punkte zu verteilen. Für den Abstieg

über Schutthalden ist feiner, tiefer Schutt die beste Wahl, um sicher und zügig nach unten zu kommen. Hier kann sehr angenehm runtergegangen oder gar gelaufen werden. Man tritt mit den Fersen in den Schutt, Knie und Hüfte sind gebeugt und die Belastung leicht nach hinten. So rutscht man mit dem Schutt mit, in diesem Fall geht es ja in die richtige Richtung. Kurze, schnelle Schritte sorgen für ein flüssiges, schnelles Absteigen („Abfahren“) in gerader Linie. Vorsicht jedoch vor Passagen, an denen der Schutt gröber ist oder nur oberflächlich festen Untergrund überdeckt. Diese führen bei hohem Tempo zur abrupten Bremsung und es droht der Sturz kopfüber. Solche Stellen gilt es vorausschauend zu erkennen und kontrolliert zu belasten. Üblicherweise finden sich solche Passagen am Auslauf von Schuttreisen und bei eingelagerten Felsplatten. Tipp: Hohe Schuhe verhindern, dass allzu viel Kiesel ihren Weg in den Schuh finden.

### Im Blockgelände

Blockgelände oder auch Blockwerk besteht hingegen aus deutlich größeren Felsbrocken, -blöcken und -platten. Von kopf- bis körpergroß kann alles dabei sein, was sich auf einer Blockhalde in mehr oder weniger stabilem Gleichgewicht auf- und nebeneinander türmt. Über diese Blöcke lässt sich relativ gut aufsteigen, jedoch bedarf es einer guten Balance und eines geübten Blicks, wie ein Block belastet werden kann, ohne dass er mit einem umkippt. In



grobem Blockwerk geht oder springt man von Block zu Block. Wichtig ist hierbei eine leichte Beugung in Knie und Hüftgelenk, um aktionsbereit zu sein und die Balance zu halten. Vor jedem Tritt muss der nächste Felsblock beurteilt werden: Wie stabil ist er? Wie muss er belastet werden? Kann man darauf stehen bleiben oder ist es besser, den Block nur als „Zwischenstation“ zu verwenden und gleich weiter zum nächsten Block zu gehen? Ein zügiges oder sogar dynamisches Tempo hilft prinzipiell, es erleichtert die Balance und zudem kommt man deutlich schneller voran. Allerdings setzt es voraus, dass man blitzschnell den jeweils nächsten Block beurteilt und im Idealfall auch die weiteren Schritte vorausdenkt – dies lässt sich mit etwas Übung erlernen. In einem kleinen, überschaubaren und flachen Blockgelände lässt sich (anfangs ohne, später mit Rucksack) gut üben:

- ▶ Balance halten auf unterschiedlich großen, flachen oder spitzen Blöcken.
- ▶ Gehen und Springen von Block zu Block.
- ▶ Zwei bis drei Schritte zügig machen, dann stoppen.

Mit solchen Kurzeinheiten am Wegesrand wird man sehr schnell Fortschritte machen und anfängliche Scheu und Angst vor Blockgelände ablegen. Besondere Vorsicht ist in steilem Blockgelände geboten, ein Umkippen eines Blockes kann schnell zu bösen Verletzungen führen. Achtung auch bei Nässe: Flechtenbewachsene Granit- und Gneisblöcke oder abgespeckte

#### Tipps

- ▶ Für den Aufstieg große Strukturen wählen
- ▶ Abstieg in feinen Schuttreisen – Vorsicht bei Übergang zu grobem Schutt
- ▶ Blockgelände: einschätzen, belasten, ausbalancieren
- ▶ Vorsicht in steilem Blockwerk und bei Nässe

Kalksteine werden dann sehr rutschig. Steigt man im Blockgelände ab, empfiehlt es sich zick-zack-förmig querend abzustiegen. Um die Balance zu erleichtern, werden im Blockgelände häufig Wanderstöcke verwendet, jedoch sind diese auf oder zwischen den Blöcken sehr schwierig solide zu setzen, was zusätzlicher Aufmerksamkeit und Koordination bedarf. Das verlangsamt das Gehtempo, und unerwartetes Abrutschen des Stocks kann leicht zum Gleichgewichtsverlust und Sturz führen. Idealerweise verzichtet man daher auf den Stockeinsatz im Blockgelände. Werden Stöcke benutzt (z.B. bei sehr schwerem Expeditionsrucksack), sollte man die Hände aus den Schlaufen nehmen.

#### Routenwahl in Schutt- und Blockgelände

Sind Wegmarkierungen (z.B. Steinmänner) vorhanden, sollte man diesen auch folgen, diese markieren die Haupttroute mit dem einfachsten und am besten verfestigten Weg. Ist man weglos unterwegs, empfiehlt es sich, für den Aufstieg möglichst groben Schutt und großes Blockwerk zu wählen, zudem können felsige Passagen oder Bereiche mit Vegetation einen leichteren Aufstieg gewähren. Im Abstieg sind Schuttreisen mit feinem Schutt das Mittel der Wahl – häufig befahrene Schuttreisen sind oft von Weitem schon als weißes vertikales Band in der Schutthalde zu erkennen. Grün schimmernde Passagen im Abstieg meiden oder nur vorsichtig begehen – hier haben empfindliche Spezialisten der Pflanzenwelt den Schutt als Heimat ausgewählt und zum Halten gebracht und sollten auf keinen Fall zerstört werden. Ist keine Schuttreise zum genussvollen „Obi-Schottern“ zur Hand, sollte man die Abstiegsroute analog zum Aufstieg entlang festerer Bereiche (mit großem Steinwerk) anlegen.

*In idealen Schuttreisen lässt sich kraftsparend abfahren (l.). Im Blockgelände fixiert der Blick den nächsten Tritt (r.).*



**Max Bolland** arbeitet als Bergführer und Ausbilder in der Trainerausbildung des DAV. [erlebnis-berg.com](http://erlebnis-berg.com)



# Weniger (Schuh) ist mehr

## Barfußgehen

---

Barfußgehen hat sich vom Trend zur wertvollen Gesundheitsvorsorge für die Füße wie den ganzen Bewegungsapparat bewährt. Vorausgesetzt, man startet langsam in die neue Bewegungsform und beachtet ein paar weitere wichtige Dinge.

Text: Christine Frühholz



Ohne Schuhe auf einem geeigneten Untergrund wie einem weichen Waldboden laufen hat viele positive Effekte: Es beugt körperlichen Beschwerden vor und die verschiedenen Empfindungen wie Kälte und unterschiedliche Untergründe setzen Reize, die unser gesamtes Nervensystem aktivieren.

**F**üße sind das Fundament unseres gesamten Körpers, dementsprechend lassen sich diverse Beschwerden des Bewegungsapparates auf Fußfehlstellungen zurückführen. Doch im Alltag behandeln wir Probleme wie Knie-, Hüft- oder Rückenschmerzen häufig, ohne unsere Füße miteinzubeziehen. Warum das so ist, weiß der Fußkartograph Carsten Stark, der an einem Fußscan wie auf einer Landkarte ablesen kann, wo der Schuh wirklich drückt. „Unsere Füße haben in Industriegesellschaften ein verkümmertes Ansehen. Um sie vor Verletzungen, vor Kälte oder ungeeigneten Untergründen zu schützen, packen wir sie in Schuhe. Was sich dann in den Schuhen abspielt, darauf wird weniger geachtet: Schuhe drängen die Fußmuskulatur in den Hintergrund. Treten dann Beschwerden auf, sollen Einlagen den Fuß heben und fixieren, was ihn noch passiver macht.“

In seiner Praxis berät Carsten Stark überwiegend Menschen mit chronischen Erkrankungen und Beschwerden. Dabei schaut er nicht nur auf die Bereiche, wo es wehtut, sondern sucht nach der eigentlichen Ursache wie Fehlstellungen oder Missverhältnissen in der Muskulatur. Und zieht Rückschlüsse von den Füßen auf den gesamten Körper, wie es etwa in der asiatischen Heilkunde seit Tausenden von Jahren praktiziert wird.

## Das Fundament des Körpers

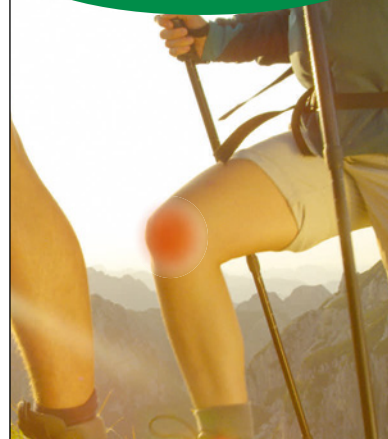
Unsere Füße sind ausgeklügelte Gebilde mit je 26 Knochen, 33 Gelenken, 29 Muskeln, 107 Bändern und vielen tausend Nervenenden und sensorischen Rezeptoren. Das komplexe Zusammenspiel ermöglicht es uns, aufrecht und stabil zu stehen, das Gleichgewicht zu halten und uns fortzubewegen. Sie sind unser einziger Kontaktpunkt zum Boden und müssen beispielsweise beim Joggen das Drei- bis Vierfache, bei einem Sprung das Sechsfache unseres Körpergewichts tragen. Im Umkehrschluss bedeutet das aber auch: Fehlstellungen an den Füßen bringen den ganzen Körper in Schiefelage. Oder wie es Carsten Stark konkretisiert: „Alles, was ‚unten‘ in Dysbalance ist, also zu viel links, zu viel rechts, zu viel vorne, zu viel hinten, zu schwach, zu stark, zu fest, zu weich, muss der Körper oberhalb der Sprunggelenke kompensieren. Folgen solcher länger anhaltenden Ausgleichsversuche des Körpers: Verspannungen, Entzündungen, chronischen Beschwerden.“ Seine langjährigen Erfahrungen zeigen:

### Einstieg ins Barfußgehen – bei gesunden, schmerzfreien Füßen

- ▶ Nach Möglichkeit jeden Tag 30 Minuten auf natürlichem Boden (Wiese, Waldpfad, Sand) barfuß gehen.
- ▶ Auf weichen Böden starten (Rasenflächen, Wiesen) und langsam steigern.
- ▶ Kleine Schritte machen und bewusst über den Mittel- oder den Vorfuß gehen.
- ▶ Langsam und vorsichtig beginnen und stetig mehr Reize zulassen (verschiedene Untergründe, Neigungen, Kälte etc.).
- ▶ Barfußgehen abends nur auf weichen Böden; auf härteren Untergründen wird das vegetative Nervensystem stark angeregt, die Folge können Schlafstörungen sein.

# Gelenk-Aktivkur

oxano® mobil



## Gelenk-Nährstoffe nach Müller-Wohlfahrt:

- ▶ Glucosamin
- ▶ Chondroitin
- ▶ Kollagenhydrolysat
- ▶ Ingwerextrakt
- ▶ Vitamine und Spurenelemente

### Mobilität in jedem Alter.

Der Gelenkknorpel wirkt als Stoßdämpfer und Gleitfläche zwischen den Knochen und federt Belastungen ab.

Um diese Fähigkeit zu erhalten, sind regelmäßige Bewegung und die richtige Nährstoffversorgung unverzichtbar.

### Unterstützung für Ihre Knorpel und Gelenke.

oxano® mobil nach Müller-Wohlfahrt ergänzt Ihre Ernährung mit einer sinnvollen Kombination aus gelenkaktiven Inhaltsstoffen.

Weitere Informationen unter:

[mobil.oxano.de](https://mobil.oxano.de)

Nahrungsergänzungsmittel  
PZN: 12420492 (60 Kapseln)



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





Fotos: Carsten Stark

*Vorher, nachher: Unharmonisches Fußbild (l.), wodurch der ganze Körper in Schiefelage gerät. Gezielte Maßnahmen und Übungen können das ausgleichen (r.).*

Frauen haben häufiger Beschwerden am Großzehengrundgelenk (Hallux) und im Vorfuß, Männer an der Achillessehne und im Ballenbereich. Ganz oft kommen jedoch auch Menschen mit Knieschmerzen, Hüftbeschwerden oder Rückenleiden zu ihm in die Praxis, die einen Zusammenhang zwischen ihren Füßen und auftretenden Beschwerden erkennen. „Mögliche Behandlungsschritte folgen dann immer drei Leitfragen: Was kann ich vermeiden, was kann ich ändern und wie kann ich eine Veränderung dauerhaft und positiv stabilisieren?“, sagt Carsten Stark und benennt gleich den ersten relevanten Aspekt: ungeeignete Schuhe. „Schuhe sind häufig zu kurz und zu eng, die Füße werden also den Schuhen angepasst statt umgekehrt. Dadurch kommt es zu einem schleichenden Veränderungsprozess an den Füßen, den man erst dann erkennt, wenn die Füße schmerzen. Verordnete Behandlungen sollen dann den Schmerz lindern, auf die Schuhe, in denen man sich Stunden, Tage und Wochen bewegt, schaut trotzdem niemand.“

### Schritt für Schritt trainieren

Auch wenn Schuhe vor Verletzungen und gefährlichen Witterungsverhältnissen schützen: ein natürliches Abrollen des Fußes ist nicht möglich – das gilt umso mehr, je stabiler sie sind, etwa bei Sport- oder Bergschuhen. Also nichts wie raus

#### Schuhe – die größten Fehler vermeiden

- ▶ Schuhe nicht online kaufen, sondern **im Fachhandel anprobieren**. Bei neuen Schuhen auf ein ungewohntes erstes Tragegefühl einstellen.
- ▶ Da Füße im Tagesverlauf etwas länger und breiter werden, Schuhe **in der zweiten Tageshälfte probieren**.
- ▶ Schuhe **ausreichend lang** (>12 mm Platz an längster Zehe) **und breit** kaufen, die meisten Menschen wählen ihre Schuhe zu klein und zu eng.
- ▶ Nach Möglichkeit **mehrmals täglich Schuhe wechseln** bzw. dieselben Schuhe nicht mehrere Tage hintereinander tragen.
- ▶ **Vermeiden:** Hohe Absätze (Belastung für Sehnen und Zehengrundgelenk), spitze Schuhe (Vorfuß eingeeengt), Plateausohlen (kein Abrollen möglich), Flip-Flops (Zehen krallen).
- ▶ **Eng zulaufende Socken vermeiden**, stattdessen Socken mit separater Großzehe bzw. fußgerecht geschnittene Socken.

aus den Tretern und barfuß einfach draufloslaufen? Keinesfalls, warnt Carsten Stark: „Man geht nicht automatisch richtig, wenn man barfuß geht. Weil wir auf Schuhe geprägt sind und den Gang nie an verschiedene Untergründe anpassen mussten, setzt sich diese Prägung immer wieder durch. Ballengang statt Fersengang, das muss man im wahrsten Sinne des Wortes Schritt für Schritt erlernen. Der Körper muss sich langsam und sanft auf die neue Gangtechnik einstellen.“ Beim Ballengang setzt der Fuß über den Vorfuß auf, die Ferse wird erst danach abgesetzt. „Durch das Quergewölbe des Fußes und das sanfte, verzögerte Absetzen der Ferse auf den Untergrund habe ich hier zwei wirksame Stoßdämpfer, bevor die Kraft am Knie ankommt“, erklärt der Fußexperte. „Komplett

anders ist das, wenn ich über die Ferse aufsetze, denn hier habe ich einen Fersenknochen, der den Stoß direkt aufs Knie, die Hüfte und die Wirbelsäule überträgt.“ Nicht nur für die Füße bedeutet Barfußgehen eine Umstellung, der ganze Körper muss sich auf eine neue Gangtechnik einstellen: Die Kräfteverteilung auf den Körper ändert sich, es werden mehr und andere Muskelgruppen beansprucht. Fuß- und Sprunggelenke, aber auch Schien- und vor allem die Wadenbeinmuskulatur werden mehr gefordert. Oberschenkel, Gesäß und Rücken beansprucht richtiges Barfußgehen dagegen weniger, durch den aufrechteren Gang nimmt der Kopf außerdem eine andere Haltung ein und die Halswirbelsäule wird entlastet.

Bei Wanderungen unterhalb der Schneegrenze und bei guten Verhältnissen können „Minimal“- oder „Barfuß“-schuhe mit Profilsohle ein Kompromiss zwischen festem Schuh und Barfußgehen sein. Wobei für den passionierten Barfußgeher Stark das Gefühl von Freiheit, die sensorischen Reize und das „Im Hier und Jetzt sein“ ganz ohne Schuhe unvergleichlich ist. Ein langsames Herantasten ist aber auch bei diesen Schuhmodellen notwendig, betont der Experte: „Der Kräfteinfluss auf Füße, Beinmuskulatur und Körperhaltung ist auch im Minimalschuh immens, somit ist auch hier eine kontinuierliche Steigerung und Anpassung über viele Monate notwendig: Es ist eben kein herkömmlicher Schuh, Sehnen und Bänder brauchen lange, um sich an die neue Belastung zu gewöhnen!“

#### Tipps für Barfuß-Wandertouren:

- ▶ Zur Sicherheit immer Schuhe im Rucksack haben.
- ▶ Pinzette mitnehmen, um mögliche Fremdkörper entfernen zu können.
- ▶ Nach dem Wandern Füße und Beine auf Zecken untersuchen.
- ▶ Barfuß nie Weideschutzzaune berühren (elektrische Leitfähigkeit ohne Gummisohle!).
- ▶ Bei schlechten Witterungsverhältnissen wie Schnee und bei schwerem Rucksack sind Schuhe angesagt.



**Buchtipp**  
Carsten Stark:  
Fuße gut, alles gut.  
Südwest Verlag  
2014, € 18,-



Panorama-Redakteurin **Christine Frühholz** versucht ihren Füßen möglichst viel Gutes zu tun, Barfußgehen gehört definitiv dazu.





## TALER, TALER, DU MUSST WANDERN

### AUF MÄUSEJAGD FÜR DEN BERGSPORT

Moin, im letzten Urlaub hat eine Maus zwei Clif Bars aus meinem Rucksack gefressen und ein klaffendes Loch hinterlassen. Flicken drauf, weiter geht's. Sieht nicht schön aus, aber erfüllt seinen Zweck. Bergsport ist schon teuer genug. Doch die Mäuse, die ich vor dem Zelt hatte, bräuhete ich eher im Portemonnaie. Immer häufiger frage ich mich: Ist Bergsport mittlerweile ein finanzielles Privileg geworden?

Wir wollen diese Ausgabe über Geld sprechen. Weil man es machen sollte. Jonathan analysiert, welche Wirtschaftsfaktoren es in der



Branche gibt und was Bergsport eigentlich kostet. Sepp stellt die Kosten zweier Touren gegenüber und inspiriert uns, wie wir auch mit wenig Geld viel erleben können.

Wie auch bei der Bundesjugendversammlung in Hamburg diskutiert, beschäftigt sich Niko mit dem Recht auf Selbstversorgung auf Hütten und Jo wirft einen genaueren Blick auf die Solidarfinanzierung der JDAV.

Worauf spart ihr schon lange hin, und was ist für euch unbezahlbar? Schreibt uns gerne!

Ich wünsche euch viel Spaß bei dieser Ausgabe!

**Solveig**



GELDWORTSCHATZ

### Geld

**Moneten:** *Juno Moneta* – erste Münzstätte nahe einem Tempel dieser römischen Göttin.

**Cash:** *Käsch* = historische, wenig wertvolle Münze in Asien mit einem Loch in der Mitte  
*Cassa* = auf das italienische Wort für Kasse zurückgehend

**Moos:** *Moath* = Münze (hebräisch)

**Kies:** *Kis* = Geldbeutel (jiddisch)

**Schotter:** Bezeichnung für eine große Menge an Kleingeld  
Noch mehr Begriffe gibt's online!



**KNOTENPUNKT.**



TEUER VS. GÜNSTIG

# SCHWERE KOST(EN)!?

Beides schön: Hochtour im Wallis, Wandern im Chiemgau.  
© Sepp Hell





**E**ine Woche Wanderung auf dem Chiemgauer Prientalhufeisen versus Spaghetti-Runde im schweizerisch-italienischen Monte-Rosa-Massiv. Die beiden romantisch klingenden Touren punkten mit ihrem eigenen Charme – und auch eigenem Kostenfaktor. Im Chiemgau geht es durch idyllische Wälder und Almen auf teils wenig begangenen Wegen auf die Hütten und Gipfel der Bayerischen Voralpen wie die felsige Kampenwand (1669 m). Im Wallis lassen sich über atemberaubende Schneegrate, in hochalpiner Kletterei oder auf Gletscherautobahnen mit zahlreichen Mitstreiter\*innen mehr als zehn Viertausender einsammeln, darunter der zweithöchste Gipfel der Alpen, die Dufourspitze (4634 m). Der folgende Kostenvergleich hinkt vielleicht an mancher Stelle, ist aber dennoch aufschlussreich:

Bei der Pkw-An- und Abreise (40 Cent/km, 800 km, einfacher Weg) von zwei Menschen aus Mitteldeutschland nach Zermatt ergeben sich etwa 640 Euro Fahrtkosten. In der Low-Budget-Variante kommt man mit dem Deutschlandticket (49 Euro im Monat) anteilig für 12 Euro ins Chiemgau und wieder heim.

Übernachtungen kommen in der Monte-Rosa-Region auf 80 bis 140 Euro je Nacht mit Halbpension – dazu eine Hotelnacht in Zermatt (150 Euro), macht insgesamt rund 640 Euro für sechs Nächte. Einzig die Schweizer Monte-Rosa-Hütte ist mit 86 Schweizer Franken noch günstig gegenüber der Capanna Margherita, der höchstgelegenen Alpenhütte auf dem Gipfel der Signalkuppe (4554). Hier gibt es kein fließendes Wasser, dafür typischerweise Pasta als Vorspeise, woher die „Spaghetti-Runde“ ihren Namen hat. Die Verpflegungskosten von über 500 Euro setzen sich zusammen aus einem Drittel der Übernachtungskosten mit HP, drei Getränken pro Abend für je 8 Euro sowie 20 Euro pro Tag für Lunchpaket, Riegel und einem Snack auf der Hütte.

In der Low-Budget-Variante reichen für Supermarkt-Lebensmittel und Gaskocher-Gebrauch 25 Euro für eine Woche. Bei einem Einkauf am Anfang und in der Mitte der Tour wird der Rucksack mit Kochutensilien dafür circa 4,5 kg schwerer. Die Ausgaben für Übernachtungen berechnen sich aus zwei Nächten am Campingplatz für 15 Euro/Person und fünf Nächten auf Hütten wie dem Spitzsteinhaus für z.B. 10 Euro im Matratzenlager und einem Infrastrukturbeitrag von 3,50 Euro bei Selbstverpflegung, der jedoch oft nicht verlangt wird.

Mit der Matterhorn Glacier Paradise Bergbahn gelangt man für 95 Schweizer Franken ins vergletscherte Hoch-

Gönnt du dir auf Tour Kaltgetränk, Brotzeit und ein Stückchen Kuchen auf der Alm, dazu eine Fahrt mit der Seilbahn? Oder hast als echter Sparfuchs stets die Vesper eingepackt und schleppt sie zum Gipfel hoch – vorbei an den aus den Gondeln winkenden Luxustouristen? Unser Autor treibt den Gegensatz auf die Spitze und wagt einen Vergleich an den entgegengesetzten Enden der Budget-Skala. **SEPP HELL**

gebirge (Kleinmatterhorn auf 3883 m). Zurück mit der Gornergratbahn nach Zermatt werden über 150 Euro mehr fällig als im Chiemgau.


Die professionelle Führung der Tour in den Westalpen macht den größten Kostenanteil aus. Die Organisation und Führung kommt auf rund 1500 Euro, zuzüglich Übernachtungen, Transfers, Bergbahnen und Verpflegung.

Bei der Ausrüstung wird ein Viertel des Beschaffungspreises angenommen und Alltagsgegenstände wie Rucksack, gewöhnliche Kleidung


und Kochgeschirr sind nicht berücksichtigt. In der Low-Budget-Variante werden die Produkte über ein Vergleichsportal, z.B. [idealo.de](http://idealo.de), gefunden und für unter hundert Euro online bestellt. Im Hochtourenfall wird

in einem renommierten Outdoor-Ausrüstungsladen wie z.B. Globetrotter mit persönlicher Beratung für über dreitausend Euro eingekauft.

Alles in allem kommt die „All-Incl.-Tour“ in den Westalpen also auf etwa 5500 Euro, die Runde in den Chiemgauern ist schon für knapp 180 Euro zu haben.


Was heißt das nun für meine nächste Tour? Muss ich im Hochgebirge über dreißigmal so viel blechen wie in den Voralpen? Und wären vier Wochen Wandern dort günstiger als meine Miete und Essensausgaben zu Hause? Die Wahrheit wird in den meisten Fällen zwischen den beiden Extrembeispielen liegen. Der Vergleich will zum Nachdenken anregen in Bezug auf die verschiedenen Kategorien wie Anfahrt, Übernachtung, Führer oder Ausrüstung: Auf welchen Luxus bin ich bereit zu verzichten und in welche Aspekte in Bezug auf Komfort, Erlebnis oder Sicherheit will ich bewusst investieren? 



Bergsport kann teuer sein. Aber es geht auch günstig!  
 Sebastian Schrank



**EINE DETAILIERTE KOSTENAUFSTELLUNG DER BEIDEN TOUREN GIBT ES ONLINE [alpenverein.de/244-12](http://alpenverein.de/244-12)**

**Titelbild**  
 „Ohne Moos nix los“, das gilt schon auch beim Bergsteigen.  
 Adobe Firefly/  
 Elisabeth Zacherl



# EINE ABRECHNUNG


Was dem einen das (teure) Hobby Modelleisenbahn ist, ist der anderen der Bergsport. Ziemlich oft geben wir bewusst oder unbewusst Geld für Wanderschuhe, die Fahrt zur Hochtour oder den Eintritt in die Kletterhalle aus. Und nur selten fragen wir uns: Was kostet der ganze Spaß eigentlich? **JONATHAN LIDL**

Insgesamt geben die Deutschen laut einer Studie des Bundesministeriums für Wirtschaft und Energie jährlich etwa fünf Milliarden Euro für Radfahren und ebenso viel fürs Wandern aus. Klettern mit etwa 350 Millionen Euro Ausgaben ist dagegen nicht nur finanziell gesehen ein Nischensport. Und wofür das Ganze? Gerade beim Wandern und Bergsteigen entfällt ein großer Teil auf die Anfahrt. Während beim Wandern die Ausrüstung kein großer Kostenfaktor ist, und somit



Bei aller Liebe: Hier steht wohl eine Neuanschaffung an.  
© Jonathan Lidl

auch viele Menschen mit mittlerem und niedrigem Einkommen diesen Sport ausüben, sieht das zum Beispiel beim Klettern und Bouldern anders aus. Hier hat über die Hälfte der Sporttreibenden ein Einkommen über 3.200 Euro. Die Kosten verteilen sich homogener, etwa zwanzig Prozent entfallen auf Eintrittspreise für Sportstätten, der Rest teilt sich ungefähr gleich auf die Anfahrt und die Materialkosten auf. Beim Radsport überwiegen erwartungsgemäß die Anschaffungskosten für die Ausrüstung (Fahrrad).

Doch all diese Daten sind mit Vorsicht zu genießen: Die Studie arbeitet mit Daten aus dem Jahr 2015. Besonders das Radfahren und das Wandern dürften während Corona einen deutlichen Zuwachs bekommen haben. Der günstigste und somit breiten zugänglichste Sport ist und bleibt aber das Wandern. Wer hier noch bei der Anfahrt z. B. mit dem Deutschlandticket sparen kann, hat danach auch noch Geld für die Käsespätzle auf der Hütte. 

## SOLIDARFINANZIERUNG

# Gleiche Chancen für alle


JO GODT

Egal ob Klettern, Wandern oder Mountainbiken: Eine Jugendfreizeit heißt, viel Zeit in den Bergen, in der Natur oder einfach mit alten und neuen Freund\*innen verbringen. Und das ohne Eltern, die einem auf die Nerven gehen können. Aber so eine Freizeit bedeutet auch Anreise, viele Übernachtungen und Mahlzeiten. Das kostet alles Geld. Um Sommerausfahrten, Pfingstlager und Co. für alle zu ermöglichen, gibt es in einigen Sektionsjungen spezielle Angebote. Zum Beispiel eine Solidarfinanzierung wie in der Sektion Konstanz oder der Sektion Tübingen. Das funktioniert dann so: Die Sektion legt einen Beitrag fest, den alle Teilnehmenden zahlen müssten. Wer mehr zahlen kann, darf dies aber gerne tun. Das Gleiche gilt für Menschen, die weniger Geld zur

### SOLIDARTOPF JDAV

Das Projekt wurde auch für das Jahr 2025 verlängert. Wer also finanzielle Unterstützung für die Teilnahme am JDAV Kursprogramm benötigt, darf sich ohne Scheu melden. Alle Infos dazu gibt es unter [jdav.de](http://jdav.de)

Verfügung haben. Idealerweise gleicht am Ende das überschüssige Geld einiger Teilnehmenden den fehlenden Betrag aus. Bei dem Modell wird auf Ehrlichkeit vertraut, was sehr gut funktioniert. Die Information, wer wie viel überweist, ist natürlich vertraulich.

Anders macht es der Bundesverband für das Jugendkursprogramm 2024. Hier gibt es von der JDAV ein Pilotprojekt zur finanziellen Unterstützung, das allen die Teilnahme am Jugendkursprogramm ermöglichen soll. Für Menschen, die diese Unterstützung nutzen möchten, können die Kursgebühren auf bis zu 25 Euro für den gesamten Kurs gesenkt werden. Der restliche Kursbeitrag wird dann von der JDAV ausgeglichen. So sollen die Chancengleichheit für Kursteilnehmende gestärkt werden und Vielfalt in den Kursen gefördert werden. Es darf niemals eine Schande sein, (finanzielle) Hilfe in Anspruch zu nehmen. Wer diese Möglichkeit wahrnehmen möchte, findet Informationen unter [jdav.de](http://jdav.de) 



WER WEITERLESEN WILL,  
MEHR GIBT'S ONLINE!  
[alpenverein.de/244-13](http://alpenverein.de/244-13)




## SELBSTVERSORGUNG AUF AV-HÜTTEN

**DIE NULLPENSION**

NIKO LINDLAR


Die Verpflegung in den zahlreichen Schutzhütten der alpinen Vereine reicht von einfachen Snacks bis zu vollwertigen, teils fast schon opulenten Mahlzeiten. Eine Besonderheit im Angebot der AV-Hütten ist das sogenannte Selbstversorgungsrecht: Gäste können ihr eigenes Essen mitbringen und in dafür vorgesehenen Bereichen sogar vor Ort zubereiten. Die Alpenvereine im deutschsprachigen Raum regeln das Recht auf Selbstversorgung mitunter sehr unterschiedlich: Während sich auf Schweizer SAC-Hütten alle selbst versorgen dürfen, ist dies auf DAV/ÖAV/AVS-Hütten nur Vereinsmitgliedern gestattet.

Aber warum gibt es überhaupt das Recht auf Selbstversorgung? Zu einem Teil besteht diese Tradition schon seit den Gründungsjahren, als die Verhältnisse noch einfacher waren und „Strohsäcke und Rosshaarmatratzen“ als „üppige Ausstattung“ galten. Auf vielen Hütten bekam man nur am Wochenende etwas Warmes oder sie waren sogar gänzlich unbewartet. Geht man noch einen Schritt zurück: Die ersten Besteigungen der großen Berge der Alpen waren nur mit Biwaks möglich, hier musste man nicht nur Essen, sondern auch die Schlafgelegenheit mit auf den Berg tragen! Die Selbstversorgung ist also fest verwurzelt in den Gründungsjahren des Alpenvereins.

Heutzutage ist man eher ein Sonderling als Selbstversorger\*in, manchmal wird die Selbstversorgung (unerlaubterweise) sogar untersagt. Selbstverständlich prallen hier verschiedene Interessen aufeinander: Auf der einen Seite die Hüttenleute, die gerne von etwas leben würden. Auf der anderen Seite die Bergsteiger\*innen, die manchmal kein Geld für eine 75-€-Halbpensions-Übernachtung aufbringen können. Es ist völlig unbestritten, das Leben für Hüttenwirtsleute ist hart und reich wird man damit in der Regel nicht. Aufgrund der Struktur der Alpenvereins-Hütten – die Hütten gehören den Sektionen, Pächter erhalten von den Übernachtungskosten nur einen Teil – sind die Wirtsleute auf den Konsum der Gäste angewiesen. Da machen Selbstversorger\*innen natürlich einen „Strich durch die Rechnung“, da Betten belegt werden, ohne dass groß Geld in die Kasse kommt. Andererseits ist so eine Halbpensions-Hüttenwoche eine teure Sache und nicht jede\*r ist finanziell gleich gut ausgestattet. Ambitioniertes Bergsteigen auf hohe Berge erfordert viele Hüttenaufenthalte – das darf natürlich nicht nur den oberen Einkommensschichten vorbehalten sein, sondern muss auch mit weniger als Halbpension, quasi der „Nullpension“ möglich sein. 



Ohne Mampf geht nix am Berg, und wenn es nichts gibt oder sparen angesagt ist, heißt das Motto: selber versorgen!

 Solveig Eichner



Von der Förde  
an den Spitzing



**MEIN  
BERG  
MOMENT**

Familie Kodisch lebt ein ganzes Stück weg von den Alpen, an der Förde in Flensburg, am anderen Ende der Republik. Die Bergbegeisterung ist groß, wenn es dann mal in die Berge geht, und der JDAV-Parter Mountain Equipment unterstützt dies natürlicher gerne. Die Aerofoil Full Zip Jacket im Wert von 129,90 Euro schützt mit ihrem doppelt gewebten Softshell-Material vor Wind, egal ob am Berg oder an der Ostsee.

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



## SPAREN FÜR KLETTERMÄUSE



So spart man standesgemäß auf ein neues Seil.  
 ☞ diyclimber.blog

Gutes Kletterequipment kostet, es heißt immer: tief in die Tasche greifen. Da haben wir eine neue DIY-Idee für euch: die Kletterseil-Spardose! Alles, was ihr braucht, ist ein altes Marmeladen- oder Gurkenglas, ein altes Kletterseil, eine Heißklebepistole, einen Kastanienbohrer und eine Schere oder ein Messer. Kleiner Hinweis: Lasst euch gerne von euren Eltern, Trainer\*innen oder älteren Geschwistern helfen. Wenn ihr alles bereit habt, legt das Seil Reihe für Reihe ums Glas, so testet ihr, wie viel ihr braucht. Hinweis: Lasst am besten den Schraubverschluss aus, damit der Deckel noch zugeht. Habt ihr die richtige Länge, kommt der Heißkleber zum Zug. Drückt das Seil immer gut fest und passt dabei auf eure Finger auf – der Kleber ist wirklich super heiß! Solange der Kleber trocknet, weiter mit dem Deckel: Zeichnet einen Schlitz vor, bohrt mit dem Kastanienbohrer vorsichtig ein Loch und schneidet dieses dann mit der Schere oder dem Messer aus. Anschließend könnt ihr den Deckel wieder aufs Glas schrauben und für die neuen Kletterschuhe sparen. FS

**IMPRESSUM** An dieser Ausgabe arbeiten mit: Solveig Eicher, Johanna Godt (JO), Jonathan Lidl, Niko Lindlar (NL), Franziska Simon (FS).  
 Herausgeber: Jugend des Deutschen Alpenvereins. Bundesjugendleiter\*in: Anika Quantz, Raoul Taschinski. Redaktion: Georg Hohenester (verantwortl.), Philipp Radtke in Zusammenarbeit mit dem KNOTENPUNKT-Redaktionsteam. Beiträge in Wort und Bild an den DAV, Redaktion KNOTENPUNKT, Anni-Albers-Str. 7, 80807 München. Die Beiträge geben immer die Meinung der Verfasser\*innen, nicht die der Jugend des Deutschen Alpenvereins wieder. Diese Publikation wird gefördert aus Mitteln des Kinder- und Jugendplans des Bundes. Nachdruck nur mit Genehmigung der Redaktion. Gestaltung und Produktion: Sensit Communication, [sensit.de](http://sensit.de). Wir verwenden den Genderstern, um alle Menschen anzusprechen. Mit dem \* möchten wir dabei auch Personen gerecht werden, die sich in den Kategorien weiblich oder männlich nicht wiederfinden. Mehr dazu unter [dav.de/gender](http://dav.de/gender)

## GÄMBSFINANZ...





## Gendersensible Sprache Ideologische Spaltung

Über Jahre hat mir eure eigentlich sehr schöne Zeitschrift DAV Panorama viel Freude und entspannende Momente bereitet, leider finden diese inzwischen schon länger bei den ersten gegenderten Wörtern und „Gendersternen“ ein abruptes Ende und schlagen in Ärger um. Ich werde mir die Lektüre deshalb künftig nicht mehr antun, was ich eigentlich sehr schade finde. Auffallend ist, dass ihr schon länger keine kritischen Leserbriefe mehr zu diesem Thema abdruckt, obwohl sich mit Sicherheit sehr viele Vereinsmitglieder (wie auch ein großer Teil der Bevölkerung) durch diese ideologisch motivierte Sprachverunstaltung bevormundet und genervt fühlen, wie ich auch aus eigener Erfahrung im Bekanntenkreis bestätigen kann. Deshalb appelliere ich an eure journalistische Ehre und bitte euch wirklich, wieder zu korrekter und semantisch sinnvoller deutscher Sprache und Grammatik zurückzufinden, die alle verstehen und die auch unsere ausländischen Mitbürger lernen können. Oder wie soll man etwa einem Neubürger „Bergwandernde“ erklären, die gerade einen gemütlichen Hüttenabend mit gutem Essen genießen und sich auf ihr Bettlager freuen (und zu diesem Zeitpunkt eben nicht „bergwandernd“ sind)? Sprache sollte verbinden und zu gemeinsamen gedanklichen Bildern führen, anstatt zur ideologischen Spaltung der Bevölkerung beizutragen.

R. Dittrich

**Anmerkung der Redaktion:** Die gendersensible Schreibweise in den Medien des DAV-Bundesverbands fußt auf einem Beschluss des DAV-Präsidiums. Ausgangspunkt ist das Bekenntnis des DAV zur Vielfalt, die wir auch sprachlich abbilden wollen. Grundsätzlich bemühen wir uns, beim Schreiben kreativ zu sein, damit wir gendersensibel formulieren und gleichzeitig möglichst schonend mit unserer Sprache umgehen. Uns ist bewusst,

dass das Thema gendersensible Sprache nicht nur innerhalb des DAV durchaus kontrovers diskutiert wird. Die Diskussionen um passende Zeichen und Formulierungen befinden sich im Fluss, d.h. auch die Richtlinien für die Medien des Bundesverbands werden sich an weiteren Entwicklungen orientieren. Gleichzeitig ist Sprache lebendig und bildet gesellschaftliche Entwicklungen ab. Gendersensible Formulierungen helfen dabei, bislang unreflektiert verwendete Stereotype durch Begriffe oder Umschreibungen zu ersetzen, die von vornherein alle Menschen einschließen.

## Schlechtes Wetter gibt es nicht

**Wanderfreuden** – Als DAV-Mitglieder lesen wir immer gern eure Zeitschrift. Anbei eine Impression von unserer Wanderung 2023 zur Muttekopfhütte in der Gemeinde Imst. Für unsere Australian-Shepherd-Hündin Anouk kann das Wetter niemals zu schlecht für eine Wanderung sein und sie



nimmt uns immer mit auf ihre Touren. Die Verpflegung in der Muttekopfhütte war top, wir konnten uns hervorragend erholen.

T. und T. Gothner

## Alles geregelt

DAV Panorama 3/2024, S. 82f  
**Vorrang für Mitglieder** – Gerade in Zeiten von Übertourismus sollten unsere Hütten, die mit Geldern und Eigenleistung der Mitglieder erbaut worden sind und instand gehalten werden, primär den Mitgliedern zur Verfügung stehen: als Zufluchts- und Schutzort in erster Umgebung, nicht als Anlaufstelle für Alpen-Freizeitparkbesucher. Den Mitgliedern – und nur denen – sollte eine Buchung der Plätze

## gesucht/gefunden



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

möglich sein. Sollte dann noch was frei sein, kann man diese Plätze, wie früher, nach Eintrag im Hüttenbuch vergeben. Ich sehe nicht, was daran wie im Artikel ausgeführt „schwer“ sein soll.

R. Eberlein

**Bildauswahl** – Mit Interesse las ich den Bericht „Alles geregelt“ auf Seite 82 in der neuen Panorama mit der Abbildung des Brandenburger Hauses, ein früheres Beispiel für Judenhass. In der Sektion Mark Brandenburg konnten Juden keine Mitglieder werden und auch nicht auf dem Brandenburger Haus nächtigen. Umso überraschender war beim Umblättern auf Seite 84 die Nähe des Artikels „DAV positioniert sich gegen Rechtsextremismus“. Die Nähe der Abbildung dieser Hütte als Beispiel der Auswahl von ca. 550 Hütten zum Artikel „Für Offenheit, Vielfalt und Akzeptanz“ irritiert! Ich wünsche Ihnen in Zukunft ein glücklicheres Händchen bei der Bilderauswahl bzw. der Positionierung der Artikel.

P. Kreitmaier

**Anmerkung der Redaktion:** Die Sektion Berlin, von der sich die Sektion Mark Brandenburg 1899 abgespalten hatte, übernahm das Haus 1956. Seit 2009 ist am Haus eine Plakette „Gegen Intoleranz und Hass“ angebracht, eine Mahnung in Richtung Vergangenheit und ein Bekenntnis zu dem, was das Brandenburger Haus nach der Übernahme durch die Sektion Berlin geworden ist: „Eine Heimstätte für jeden Bergfreund im Geiste von Toleranz, gegenseitiger Achtung, Freundschaft, Hilfsbereitschaft. Mögen niemals wieder Gedanken des Hasses seine Schwelle überschreiten.“

## Klimawandel

**Erschütternd** – Das Bild von Brandenburger Haus und Weißkugel hat mich erschüttert. 1988 habe ich von dort aus die Weißkugel über den Ostgrat erreicht. Über den Fluchtkogel sind wir dann zur Vernagthütte abgestiegen. 2010 war ich dann wieder dort und wieder habe ich Fotos vom Fluchtkogel in südlicher Richtung gemacht (siehe Foto). Wenn man das Bild (im August gemacht) mit eurem



Bild vergleicht, ist der Rückgang der Gletscher in einem so kurzen Zeitraum überdeutlich zu sehen. So extrem habe ich den Klimawandel noch nicht gesehen. Danke für euer Bild, es weckt auf!

H. Boesch

## Hüttenreservierungen

**Kaum brauchbar** – Ich habe mich schon oft über Online-Reservierungssysteme ärgern müssen: Da werden Hütten bis zum Abend vor dem Tag einer geplanten Übernachtung als voll belegt angezeigt und wenn man am nächsten Morgen noch mal nachschaut, sind auf einmal zahlreiche freie Plätze vorhanden – in einem Fall waren es 25 trotz schönsten Bergwetters. Bei einem Anreiseweg von mehr als dreihundert Kilometern ist das aber zu spät und nützt nichts mehr. Solche Reservierungssysteme mit kurzfristigen Absagen (oder auch gar nicht) sind für eine Tourenplanung leider kaum brauchbar! Falls eine Hütte doch mal voll sein sollte, kann man ja ein Notlager vor der Hüttentür nehmen (habe ich vor 40 Jahren auch schon gemacht).

J. Schröpfle

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





Alex in der Schlüsselstelle der Route „Perfecto Mundo“ (9b+) in Margalef in Nordspanien, die er 2018 erstbe- gangen hat. Damit war er nach Chris Sharma und Adam Ondra der dritte Mensch, dem eine Route in diesem Schwierigkeitsgrad gelungen ist.



Alex Megos

# Kraft und Haltung

Nach einer erfolgreichen Weltcupssaison im Leadklettern macht sich der Spitzenkletterer aus Franken bereit für die Olympischen Spiele in Paris. Und lebt seine wahre Leidenschaft für schwerste Routen am Fels aus.

---

Text: Malte Roeper

---

**E**r könnte einer dieser kalifornischen Surfer sein, die Haare von der Sonne gebleicht und scheinbar nie gekämmt, blitzende Augen und ein Lächeln, das permanent zwischen guter und sehr guter Laune changiert. Wie muskulös er dabei ist, registriert man erst auf den zweiten Blick, einfach weil er so viel Entspannung ausstrahlt. Mit neunzehn wurde Alex Megos über Nacht berühmt: Als weltweit Erster hatte er die Route „Estado Critico“ im spanischen Siurana im Schwierigkeitsgrad 9a onsight gemeistert, im ersten Anlauf und ohne Vorinformationen. Nicht wie üblich erst einmal „projektiert“, also die Bewegungen eingeübt und dann Tage oder Wochen bis zum Durchstieg daran „gearbeitet“, sondern in wenigen Minuten kurzen Prozess gemacht: Onsight ist die Königsdisziplin des Freikletterns, eleganter und idealer geht es nicht.

„Ich bin ‚Low Budget‘ durch die Welt gereist“, erinnert er sich, „ich habe im Zelt gelebt, so billig wie möglich im Dreck gehaust und wollte einfach nur klettern, es war die Auszeit nach der Schule. Nach ‚Estado Critico‘ habe ich ein paar tausend Euro von meinen Sponsoren bekommen und ich dachte: Cool, jetzt kann ich ja noch ein Jahr klettern. Ich war nie der Meinung,

dass es jemals zum Profi reichen würde.“ Da jedoch irrte Alex, seit über zehn Jahren ist er mittlerweile als Profi unterwegs, gilt sowohl im Wettkampf als auch am Fels als einer der Besten der Welt. Bekannt ist er aber auch dafür, immer etwas weiter zu denken als nur bis zum nächsten Griff. So nahm er nach dem Überfall Russlands auf die Ukraine mit seinen Eltern und weiteren engagierten Menschen aus seinem Umfeld fünfzehn geflüchtete Menschen bei sich auf. Und aus dieser Hilfsinitiative entstand ein Nachhaltigkeitsprojekt, das immer noch läuft: Eine der Geflüchteten repariert im Auftrag von zwei fränkischen Boulderhallen Outdoorkleidung. Die Kleidung wird länger getragen – und die Schneiderin aus der Ukraine kann so ihren Lebensunterhalt bestreiten.

Seine erste 8a knackte er mit vierzehn und von dort bis zur ersten 8c dauerte es keine zwei Jahre. Meist riss er seine Projekte atemberaubend schnell herunter. „Action Directe“ etwa, Wolfgang Güllichs legendäre weltweit erste 9a, gelang ihm in sage und schreibe zwei Stunden und Alexander Hubers berühmte „La Rambla“ (9a+) im zweiten Anlauf: „Wenn ich es drauf angelegt hätte, hätte ich wahrscheinlich auch





Alex in „Bibliographie“ (9b+, erstbegangen 2020) im französischen Céüse (o.); beim internen Nominierungswettkampf 2024 in Augsburg; dynamischer Move in „Spectre“ (8B), Bishop (USA).

meine erste 9b viel früher klettern können. Aber ich hatte damals nicht den Eindruck, dass mir das irgendwas bringt.“

Ab 9b jedoch kommt auch er dann nicht mehr ums Projektieren herum, erst recht nicht bei einer Erstbegehung. So fiel seine „Bibliographie“ im französischen Céüse erst nach sechzig Tagen, er bewertete sie mit 9c. Damit galt sie gemeinsam mit Adam Ondras „Silence“ als eine der zwei schwersten Routen der Welt, wurde dann aber von dem Italiener Stefano Ghisolfi auf 9b+ abgewertet. Alex, der noch nie auch nur annähernd so viel Zeit in ein Projekt investiert hatte, trug es mit Fassung: „Er hat für eine der Schlüsselstellen eine andere Sequenz gefunden, die etwas leichter ist. Ich kann ihm ja schlecht böse sein, wenn er eine bessere Lösung findet.“

Man darf ihm glauben, dass dies kein zur Schau gestellter, sondern echter Sportsgeist ist: Zwei Jahre zuvor hatten die beiden gemeinsam mit dem Amerikaner Chris Sharma „Perfecto Mundo“ im spanischen Margalef probiert, eine 9b+, die Alex am Ende als Erster löste: „Es macht so viel mehr Spaß, wenn man so etwas gemeinsam angeht. Einerseits pusht es einen natürlich extrem, andererseits wird es auch einfacher, weil zwei oder drei Köpfe mehr Ideen für die schwierigsten Passagen entwickeln, als wenn du allein drin rumhängst. Außerdem tauchst du ja in der Zeit auch total weg in eine abgedrehte Welt aus Fingerlöchern und Zwischengriffen, und wenn du da nicht allein bist, fühlst du dich auf seltsame Weise irgendwie besser verstanden.“

Wer so viele Projekte an den Kletterhotspots der Welt abhakt, ist natürlich entsprechend viel unterwegs. Aus dem ökologischen Impact sei-

Ab 9b kommt auch er nicht mehr ums Projektieren herum, erst recht nicht bei einer Erstbegehung.



## ALEX MEGOS – HIGHLIGHTS

- ▶ „Estado Critico“ (9a), Siurana 2013; weltweit erste Onsight-Begehung einer 9a-Route
- ▶ „Action Directe“ (9a), Franken 2014
- ▶ Boulder „Lucid Dreaming“ (8C), Bishop 2015
- ▶ Perfecto Mundo (9b+), Margalef 2018, Erstbegehung
- ▶ Bibliographie (9b+), Céüse 2020, Erstbegehung
- ▶ Aktive Teilnahme an Wettkämpfen seit 2006, Debüt im Weltcup: 2013
- ▶ 2017: Vizeeuropameister im Bouldern und Vizeweltmeister im Lead
- ▶ 2018: Erster Weltcupstieg Lead in Briançon
- ▶ 2019: Vizeweltmeister Lead
- ▶ 2021: 9. Platz bei den Olympischen Spielen in Tokio
- ▶ 2023: Bronze bei der Lead-Weltmeisterschaft in Bern
- ▶ 2024: Teilnahme bei den Olympischen Spielen vom 26. Juli bis 11. August 2024 in Paris

Seit 2024 ist Mammut offizieller Ausrüstungspartner des Climbing Team Germany.

Mehr Fotos: [alpenverein.de/244-5](https://alpenverein.de/244-5)



Fotos: Ken Etzel (2), DAV/Leon Buchholz (2)

ner vielen Reisen hat Alex, der sich wie viele im Spitzensport vegan ernährt, Konsequenzen gezogen: „Früher war die Erderwärmung einfach noch kein so großes Thema. In Spitzenzeiten saß ich sicher fünfzig Mal pro Jahr im Flugzeug, war auch ständig in Australien, Asien und Amerika. Mittlerweile habe ich für mich entschieden, nicht mehr so viel herumzureisen. Es gibt einfach in Europa genug reizvolle Projekte, die ich probieren kann.“

Und im Wettkampfgeschehen? Da lässt er schon mal Wettbewerbe sausen, die nur mit dem Flieger erreichbar sind, was ihn bei der Qualifikation für die Olympischen Spiele in Paris vor eine ziemliche Herausforderung stellte: Er gewann im August 2023 zwar Bronze bei der Kletter-WM in Bern und holte den zweiten Platz in der Disziplin Lead im Gesamtweltcup 2023, das sicherte ihm jedoch noch kein Ticket für



In Alex Megos' Geburtsjahr 1993 gelang **Malte Roeser** eine seiner letzten großen Alpentouren; seitdem verfolgt er die Sportkletterszene mit umso größerer Begeisterung.

Olympia. Und ohne den Qualifikationswettkampf in Shanghai im Mai (und die letzte Qualifikation im Juni in Budapest) wäre eine Teilnahme in Paris vom Tisch gewesen. Zwischenzeitlich war sogar ein Wettkampf in Katar geplant, welcher der Kletterwelt am Ende erspart blieb. Dennoch läuft Alex bei diesem Thema heiß: „Es war ja schon unter aller Sau, dort die Fußball-WM zu veranstalten. Nicht nur wegen der Menschenrechte, sondern es macht einfach keinen Sinn wegen der CO<sub>2</sub>-Bilanz. Bei der WM haben sie offene Stadien runtergekühlt, das war eine so krasse Energieverschwendung und das wäre beim Klettern genauso gewesen.“

Bei den Spielen in Tokio waren, was vielen missfiel, die Disziplinen Bouldern, Lead und das bei den allermeisten Aktiven eher ungeliebte Speedklettern noch zu einer Kombinationswertung zusammengefasst – Alex war hier einer der wenigen, die sich den Luxus einer laut und deutlich geäußerten Meinung gönnten. Umso mehr freut er sich nun auf Olympia in Paris, wo Speedklettern als separate Disziplin gewertet wird und Bouldern und Lead als Kombination; ein Modus, der einhellig begrüßt wird. Dass der mühsame Qualifikationsmodus für die Verantwortlichen eine Denksportaufgabe ist, leuchtet ihm jedoch ein: „Es ist halt ein Dilemma: Einerseits gibt es den olympischen Gedanken, dass alle Nationen vertreten sein sollen, andererseits heißt es, bei Olympia sind die Weltbesten. Wenn du jetzt aber einfach die zwanzig Weltbesten nimmst, wären mindestens sieben Japaner am Start. Geht aber nicht wegen der Länderquote und wäre auch irgendwie langweilig, es muss stattdessen aus jedem Kontinent einer dabei sein.“

Bei allem Wettkampfgeist standen und stehen Projekte am Fels bei ihm aber nach wie vor an erster Stelle. Die nächste 9b+, sagt er, probiere er nicht mal eben, wenn er nach einem Wettkampf gerade in der Nähe ist. Eher ließe er die Olympia-Qualifikation sausen, um für ein bestimmtes Projekt zu trainieren und es dann anzugehen. Trotzdem hat er sich am Ende für die Spiele qualifizieren können und freut sich auf Paris: „Das wird bestimmt ein richtig cooles Sportevent. Aber ich freue mich auch wieder auf draußen, da habe ich noch so viele Ziele, da reichen hundert Leben nicht aus.“



Dauer:  
**3 Tage**

Max. pro Tag:  
**ca. 6 Std., 1400 Hm ↗,  
2100 Hm ↘**

Höchster Punkt:  
**3192 m**

Schwierigkeit:  
**Mittelschwere Bergwan-  
derung mit Klettersteig-  
passagen (C)**

Beste Zeit:  
**Mitte Juni bis Mitte/Ende Sep.**







Hüttentour Palagruppe

# Bergherbst der Extraklasse

Wer grandiose Dolomiten-Gipfel weitgehend alleine genießen will, zieht am besten in der zweiten Septemberhälfte los. Ein erster Wintergruß ist dabei genauso wenig auszuschließen wie glasklare Fernsicht.

Text und Fotos: Michael Pröttel

**J**etzt bloß nicht ausrutschen. Vorsichtig setzt Bernadette einen Schritt vor den anderen. Schließlich lauert ein senkrechter Felsabbruch unter der vereisten Querung an der Cima della Vezzana. Was gäbe sie jetzt für ein paar griffige Spikes! Eigentlich war schon gestern am Passo Rolle klar, dass der Bergwinter am höchsten Gipfel der Palagruppe einen ersten Anlauf genommen hatte.

Oberhalb der Waldgrenze rahmen leicht verschneite Kare und Rinnen den Cimon della Pala ein. Dass wir am Fuße des „Matterhorns der Dolomiten“ und nicht unten in San Martino di Castrozza starten, hat einen guten Grund. Die im Talort beginnende, bekannte Rundtour „Palaironda“ lässt den nördlichen Teil der Palagruppe aus. Bernadette und ich wollen auf unserer selbst ausgetüftelten Nord-Süd-Durchquerung aber sowohl die Cima della Vezzana überschreiten, als auch im Südteil spannende Klettersteige zwischen senkrechten Felswänden erleben. Und deswegen machen wir zuerst einen kleinen Umweg. Und zwar nach Norden zum Rifugio Mulaz.

Im obersten Val Venegia ist vom Winter noch nichts zu spüren. Im Gegenteil, der Bergherbst zeigt sich auf den Südhängen des Hochtals von seiner schönsten Seite. Warme Sonnenstrahlen und duftende Lärchen begleiten unseren Aufstieg zum Passo del Mulaz. Auf dem windigen Sattel kommen wir mit ersten Schneefeldern in Kontakt. Gerade mal fünf Gehminuten wären es

vom windigen Pass runter in die warme Hütte. Angesichts der glasklaren Septemberluft wäre es aber eine Schande, die geniale Aussicht vom Monte Mulaz auszulassen. Besonders beeindruckend ragen die Felsnadeln der Focobon-Gruppe in den tiefblauen Himmel. Und besonders spannend: Unser morgiger Übergang, der in die Kalkwände eingeschnittene Passo delle Farangole, glitzert ziemlich weiß.

Nachdem wir uns vom Gipfel endlich losreißen, treten wir eine halbe Stunde später ins gemütliche Rifugio Mulaz. Gerade noch rechtzeitig könnte man sagen. Denn in wenigen Tagen geht die Hütte zusammen mit den Murmeltieren in den Winterschlaf. An diesem Septemberabend sind trotz des Traumwetters außer uns nur zwei holländische Bergsteiger zu Gast. Eigentlich erstaunlich. Rosengarten und Co. sind auch im Herbst sehr beliebt. Die wilde Pala haben zeitgleich nur noch wenig auf dem Schirm.

Eiskalter Fallwind weht uns am nächsten Morgen beim schattigen Anstieg zum Passo delle Farangole ins Gesicht. Dafür bereitet die Schneelage keine Probleme. Im sonnigen Val Grande lassen wir den Winter dann zwischenzeitlich ganz hinter uns. Eigentlich könnten wir jetzt weiter dem Dolomitenhöhenweg 2 zum Rifugio Rosetta folgen. Doch wie am Vortag gibt es in Sachen Bergwetter nicht die geringste Ausrede. Wir müssen einfach die Cima della Vezzana überschreiten. ▶



Die einzigartige Landschaft der Dolomiten bietet auf allen Etappen der Tour spektakuläre Aussichten (l.). An einigen Stellen unserer Tour ist der Bergwinter schon deutlich zu spüren (o.).



Der höchsten Punkt der Palagruppe wird uns freilich nicht geschenkt. Zuvor müssen wir die eingangs erwähnte Querung meistern und einen sauberen Verhauer vorsichtig abklettern. Verblichene Markierungen führten uns zu einer (vielleicht früher üblicheren) Direttissima, die uns bei den verschneit-vereisten Verhältnissen Schweißperlen auf die Stirn treibt. Glücklicherweise geht alles gut. Wahrscheinlich hat die am Gipfel betende Marienstatue über Bernadette und mich gewacht. Viel zu tun hat sie diesbezüglich am heutigen Tag in der

Wahrscheinlich hat die am Gipfel betende Marienstatue über Bernadette und mich gewacht.

Palagruppe nicht. Auf dem schneereichen Abstieg über den Normalweg und dem Gegenanstieg zum Passo Bettega treffen wir gerade einmal zwei Bergsteiger\*innen.

Noch eine letzte lange Querung an der gewaltigen Südwestflanke der Cima Corona. Dann haben wir endlich den „Altopiano delle Pale“ erreicht: das Hochplateau im Herzen der Palagruppe. Was für ein Anblick. Fünfzig Quadratkilometer Karstlandschaft breiten sich stolz vor uns aus. Auf durchschnittlich 2600 Meter Höhe bildet es die innere Lagune eines vor Jahrmillionen trockengefallenen Korallenriffs. Vor allem aber: Direkt am Rand des Hochplateaus gelegen, lädt uns das Rifugio Rosetta nach neun Gehstunden dazu ein, die Beine hochzulegen. Ich komme trotzdem ins Grübeln. Gerade einmal 150 Höhenmeter und ein knapper Kilometer wären es jetzt noch zum namensgebenden Gipfel. Ach was. Die Cima della Rosetta kann mich gernhaben! Die herbstliche Abendstimmung lässt sich auch mit einem wohlverdienten Bier auf der Hüttenterrasse ertragen.

Drinnen wird es auch heute Abend wieder sehr gemütlich. Mit den vier anderen Übernachtungsgästen gesellen wir uns an einen Tisch und lassen uns von Wirtin Roberta und ihrem Team verwöhnen. Auf Italienisch, Französisch



Mit Schweißperlen auf der Stirn erreichen wir die Cima della Vezzana. Der Gedanke an ein wohlverdientes Bier auf der Terrasse des Rifugio Rosetta erleichtert uns den Abstieg.





**INFO** Mehr Bilder: [alpenverein.de/244-4](http://alpenverein.de/244-4)

## PALAGRUPPE

**Beste Jahreszeit:** Mitte Juni bis Mitte/Ende September.

**Anreise:** Mit dem Zug nach Ora/Auer und mit den Bussen B140, B101, B122 (Umsteigen in Cavalese und Predazzo) zum Passo Rolle. Zurück von San Martino mit den gleichen Bussen.

**Unterkünfte:** Rifugio Volpi al Mulaz (CAI, 2571 m), Tel.: 0039/338/592 43 43, [caiveneto.it/rifugio/volpi-al-mulaz](http://caiveneto.it/rifugio/volpi-al-mulaz); Rifugio Rosetta (SAT, 2581 m), Tel.: 0039/439/683 08, [rifugiorosetta.it](http://rifugiorosetta.it).

**Karten:** Tabacco-Karte 022, Pale di San Martino, 1:25.000

**Ausrüstung:** An den ersten beiden Etappen reicht eine normale Bergwanderausrüstung aus. Für Tag drei braucht man Klettersteigset und Helm. Nach herbstlichen Schneefällen können Grödel sehr hilfreich sein.

**Info:** APT San Martino di Castrozza, Tel.: 0039/0439/76 88 67, [sanmartino.com](http://sanmartino.com)

**Anforderungen:** Bei trockenen und schneefreien Verhältnissen stellen die ersten beiden Tage keine größeren technischen Anforderungen dar. Am letzten Tag weist die gut eingerichtete Via Ferrata del Porton Klettersteig-Schwierigkeit C auf.

**Hinweis:** Wenn man keinen Klettersteig gehen möchte oder sich das Wetter am letzten Tag verschlechtert, kann man vom Rifugio Rosetta über den Col dei Becchi direkt nach San Martino di Castrozza absteigen.

### Eckdaten der im Text beschriebenen Dreitage-Tour:

- ▶ **Ausgangspunkt:** Passo Rolle, 1984 m
- ▶ **Endpunkt:** San Martino di Castrozza, 1474 m
- ▶ **Dauer:** Drei Tage, gesamt ca. 17 Std. Gehzeit
- ▶ **Entfernung:** Gesamt ca. 33 km
- ▶ **Höhendifferenz:** 3600 Hm ↗, 4100 Hm ↘
- ▶ **Gipfel:** Monte Mulaz (2906 m), Cima della Vezzana (3192 m)

### Etappen:

- ▶ **Tag 1:** Passo Rolle – Baita Segantini – Passo del Mulaz – Monte Mulaz – Passo del Mulaz – Rif. Mulaz  
5 Std., 1200 Hm ↗, 600 Hm ↘, 10 km
- ▶ **Tag 2:** Rif. Mulaz – Passo delle Farangole – Bivacco Brunner – Cima della Vezzana – Passo Bettega – Rif. Rosetta  
6 Std., 1400 Hm ↗↘, 9 km
- ▶ **Tag 3:** Rif. Rosetta – Passo di Ball – Ferrata del Porton – Forcella Porton – San Martino di Castrozza  
6 Std., 950 Hm ↗, 2100 Hm ↘, 14 km

### TIPPS FÜR DEN BERGURLAUB

- ▶ Rund um Pradidali- und Velo-Hütte ragen grandiose Kletter-Klassiker wie der Gran Pilaster, die Schleierkante oder der Buhl-Riss in den Dolomiten-Himmel.
- ▶ Im Herbst 2024 finden südlich von San Martino vier Konzerte der legendären Suoni delle Dolomiti (Klänge der Dolomiten) statt.



**PETZL Boreo Club**  
Kletterhelm „DAV-Edition“  
Mitglieder  
**63,95 €**



**C.A.M.P. Energy CR 4**  
Klettergurt „DAV-Edition“  
Mitglieder  
**54,95 €**



**C.A.M.P. Kinetic Rewind Pro**  
Klettersteig-Set „DAV-Edition“  
Mitglieder  
**114,95 €**



**C.A.M.P. Kinetic Gyro Rewind Pro**  
Klettersteig-Set „DAV-Edition“  
Mitglieder  
**149,95 €**



**C.A.M.P. Atom Belay Lock**  
HMS-Karabiner  
Mitglieder  
**20,95 €**



**C.A.M.P. Express Sling 60**  
Bandschlinge  
Mitglieder  
**6,95 €**



Am windigen Passo del Mulaz werden wir mit einem atemberaubenden Blick auf die Focobon-Gruppe belohnt. Auch beim Anstieg auf den Passo delle Farangole am Folgetag weht ein eisiger Fallwind.



Verlaufen kann man sich bei Klettersteigen ohnehin nicht.



**Michael Pröttel** hat in der Palagruppe seine ersten langen und für ihn damals sehr abenteuerlichen Klettertouren erlebt. Umso mehr freute es ihn, bei der Recherche ganz entspannt unterhalb der damals gemeisterten Felswände entlangwandern zu können.

Passo di Ball hinauf. Oben angekommen, werden bei mir unvergessliche Bergmomente lebendig. Denn gleich in meinem ersten Sommer als Kletter-Novize hatte ich dank meines damaligen Mentors Flo das Glück, hier große Ziele wie den Gran Pilaster oder die Cima Canali zu meistern.

In Erinnerung an Bergtouren, auf denen wir nach dem richtigen Routenverlauf suchten oder wo in der Dämmerung anspruchsvolle Abstiege begannen, kommt mir die „Via Ferrata del Porton“ kinderleicht vor. Schon klar. Verlaufen kann man sich bei Klettersteigen ohnehin nicht. Aber dass kein einziger der unzählbaren Trittbügel oder Stahlseil-Haken eines so langen Klettersteiges wackelt, ist nicht unbedingt die Regel. Zudem ist der Porton-Klettersteig zwar kein Spaziergang, aber auch nicht wirklich kraftraubend. Jedenfalls macht uns jeder Aufstiegsmeter riesengroßen Spaß.

Ganz großes Bergkino erwartet uns zur Belohnung an der Forcella Porton. Wie bestellt schälen sich die gewaltigen Nachbargipfel Sass Maor und Cima della Madonna aus den Wolken. Wie schön wäre es, noch einen Tag zu verlängern und am einzigartig gelegenen Rifugio Velo zu übernachten.

So aber beginnen wir den schönen, langen Abstieg nach San Martino di Castrozza, der uns den Abschied auch nicht gerade leicht macht. ■■■

und Deutsch tauschen wir uns nicht nur über die Liebe zu den Bergen aus. Wie sich im Laufe des netten Abends herausstellt, haben Bernadette und ich für morgen das ambitionierteste Ziel. Denn um auf die Forcella Porton zu gelangen, stehen uns knapp dreihundert knackige Klettersteigmeter bevor.

Am letzten Tag ist aber zunächst der alte Slogan vom „Weg, der zum Ziel wird“ das Thema. Ein schmaler, teils etwas ausgesetzter Pfad führt zwischen senkrechten Kalkwänden zum



# Panorama promotion

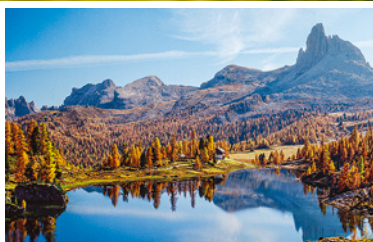
## Kleines Land ganz groß

MTB-Geheimtipp Slowenien

FÜR ALLE  
BERGSPORT-  
BEGEISTERTEN

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

Foto: Felix Saller



### TOLLE HERBSTZIELE

Drei Zinnen oder die Berge bei Belluno: Die wilde Schönheit der Dolomiten ist beeindruckend.



### FRISCHER APERITIF

Genuss ohne Alkohol: Mit 17 Kräutern begeistert der neue Aperino Wacholder Limette.



### ABKÜHLUNG GEFÄLLIG?

Frische Bergluft, klare Seen: Die 37 JUFA Hotels sind idealer Zufluchtsort im Sommer.





MTB-Geheimtipp Slowenien

# Kleines Land ganz groß

*In Zeiten von Instagram und Co. gibt es nur noch wenige Geheimtipps. Viele schöne und ruhige Ecken der Erde wurden zimal gepostet, geteilt und überrannt. Einige weiße Flecken auf der Europa-Bike-Landkarte können Mountainbikern aber noch in Slowenien entdecken. Wer das kleine Land noch nicht auf der Bike-Bucketlist hat, sollte dies nachholen. Die abwechslungsreiche Landschaft birgt Überraschungen wie etwa einzigartiges Underground-Biking. Ungewöhnliche Bikehotels und leidenschaftliche Guides tragen zu einem unvergesslichen Erlebnis bei. Dem Charme der Menschen kann man sich ebenso wenig entziehen wie den süßen Cremeschnitten. Unser Fazit: klein, aber oho!*

Wer die großen internationalen Mountainbike-Hotspots kennt, dem fällt die Unberührtheit Sloweniens auf. Irgendwie ist hier alles grüner, authentischer und natürlicher – abseits von Trubel, Massen und Mainstream. Hier regiert (noch) die MTB-Subkultur, der Bike-Underground. Und selbst das ist in Slowenien wortwörtlich zu nehmen, denn mancherorts geht's hier nicht nur über Singletrails und Touren auf Berge hinauf, sondern über stillgelegte Minen in Berge hinein und hindurch. Auch wenn wir gern bei Tageslicht biken, ist Underground-Biking in Koroška etwas ganz Besonderes. Den berühmtesten Blackhole Trail erkundet man am besten an der Seite lokaler Guides wie Dixi und Anej. Die beiden MTB- und Ökopioniere des Landes haben aus einem alten Biobauernhof Sloweniens erstes Mountainbike-Hotel gemacht: mitten im Singletrail-Park Jamnica und nur einen Katzensprung entfernt vom MTB Zone Bikepark Petzen. Wer in der Region Oberkrain

nachhaltig reisen möchte, ist bei MTB-Guru Matija im Hotel & Glamping Ribno Bled gut aufgehoben. Am Rande eines Fichtenwaldes gelegen, steigt man hier tatsächlich mitten in der Natur ab, genauer gesagt, im ersten Zero Waste Hotel Sloweniens. Für die Tourenplanung steht Matija mit Geheimtipps zur Seite – denn davon gibt's hier reichlich!

## **Klein, aber oho – gut für Abenteuer**

Abenteuerlustige mit Pioniergeist können innerhalb weniger Tage mehrere MTB-Regionen ins Visier nehmen, um das Land zu entdecken – wie das Savinja-Tal, Koroška, Rogla-Pohorje und Bled. Denn da Slowenien verhältnismäßig klein ist – nur etwa so groß wie das deutsche Bundesland Rheinland-Pfalz –, geht's hier im Handumdrehen von den Julischen Alpen zur Adria und vom Outback in die City. Dank der abwechslungsreichen Landschaft hält die Tour viele Überraschungs-

mente bereit. Den mediterranen Osten und Südosten prägen Ebenen, sanftes Hügelland und Weinberge, die ebenso wie das milde Klima an die Toskana erinnern. Im Nordwesten hingegen liegen das Alpenvorland und die Alpen: die Hochgebirgszüge der Julischen Alpen, die Karawanken, die Steiner Alpen und die südlichen Kalkalpen.

## **Bled: See, Bikepark und Cremeschnitten**

Die bekannteste Region im Nordwesten des Landes ist Bled. Um den Gletschersee spannt sich ein grandioses MTB-Revier: die Ausläufer des Triglav, der Bikepark in Kope mit seiner unverwechselbaren Mittelgebirgsstruktur und

## **INFOBOX**

**Regionsinfo:** Slovenia Tourist Board  
slovenia-outdoor.com  
slovenia.info

**Guiding:** Hike & Bike Bikezentrum, Bohinjska Bistrica, die MTB-Experten in Slowenien,  
hikeandbike.si

### **Wohnen bei zertifizierten Mountainbike-Spezialisten:**

- Hotel & Glamping Ribno Bled\*\*\*\*, Bled, hotel-ribno.si
- Hotel Grof\*\*\*\*, Vransko, grof.eu
- Family Bike Area Kope – Lukov Dom, Mislinja, kope.si
- Bikebase Ecohotel Koros\*\*\*\*, Prevalje, mtbpark.com
- Hotel Planja\*\*\*\*, Zreče, rogla.eu







**Erlebnisregion Schladming-Dachstein**

**Hoch hinaus, tief entspannt**

Sonnenstrahlen, Wanderlust und erfrischendes Wasser – das sind die Zutaten für einen unvergesslichen Sommer in Österreich. Die Region Schladming-Dachstein ist ein Paradies für Aktivurlaub wie Entspannung gleichermaßen. Eingebettet in die Landschaft der Steiermark zwischen Dachstein und Grimming, bietet diese Gegend beeindruckende Naturschönheiten und herzliche Gastfreundschaft. Mehr als 1000 Kilometer markierte Wanderwege reichen von Genusswanderungen bis zu Bergtouren im Dachsteingebirge. Egal, ob beim Wandern durch die Sölkäler, beim Erkunden der urigen Ursprungalm oder beim Erklimmen von Aussichtsgipfeln wie dem Stoderzinken – überall wartet Wanderspaß und Gipfelglück. Schladming-Dachstein ist mit 300 Bergseen, 1000 Quellen und 100 Wasserfällen eine der wasserreichsten Regionen Österreichs. Kulinarisch locken über 90 Hütten mit regionalen Spezialitäten wie Kaspressknödelsuppe und Kaiserschmarren. Genussradtouren führen zu Almen, Bergseen und durch die Dörfer der Region. Die vielfältigen Aktivitäten und die Kombination aus Natur, Kultur und Tradition machen Schladming-Dachstein zu einem einzigartigen Reiseziel für den Sommer.

**Info:** [schladming-dachstein.at](http://schladming-dachstein.at)



Foto: TVB Schladming-Dachstein/Peter Burgstaller

**Den Sommer spüren**

**Großes Walsertal**

Im Jahr 2000 wurde durch die UNESCO ausgezeichnet, was das dünn besiedelte Tal im österreichischen Vorarlberg schon seit Jahrhunderten lebt: Das Große Walsertal steht für ein harmonisches Miteinander von Mensch und Natur. Dies spüren auch die Gäste. Hier kann man bei einem Spaziergang durch das Hochmoor Tiefenwald nicht nur Eichhörnchen und Schmetterlingen begegnen. Beim Wandern von Senn-Alpe zu Senn-Alpe die hier produzierten Käseprodukte genießen und deren tie-



Foto: Alex Kaiser – Alpenregion Bludenz Tourismus GmbH

rischen Produzentinnen begegnen. Oder beim Erklimmen eines schroffen Gipfels die Stille der unberührten Natur bewundern. Ganz entspannend geht es beim Schaukeln auf einer handgefertigten Schaukel (auch „Hutschn“ genannt) zu. Und zum Abschluss des Tages lockt ein erfrischendes Bad im Seewaldsee auf über 1100 Metern Seehöhe.

**Info:** [walsertal.at](http://walsertal.at) (Großes Walsertal Tourismus), [damuels.at](http://damuels.at) (Damüls Faschina Tourismus)

**Mountains are calling**

**Gipfelglück in den Explorer Hotels**



Eine entspannte Atmosphäre, die nachhaltige Bauweise und die Nähe zu atemberaubenden Bergpanoramen machen die Explorer Hotels zum perfekten Basislager für das nächste Bergabenteuer in den deutschen und österreichischen Alpen. Übernachtet wird im trendigen Designzimmer mit viel Stauraum und einer gemütlichen Sitznische in der Fensterbank. An den interaktiven Touchwalls in der Lounge finden sich Informationen für das nächste alpine Erlebnis – egal ob Wandern, Klettern, Trailrunning oder Biken. Und mit dem Power-Frühstück vom Buffet werden die Energiereserven dafür optimal gefüllt. Ein Fitnessbereich sowie das Sport Spa mit Sauna und Dampfbad ergänzen das auf Sportler\*innen ausgerichtete Hotelangebot Angebot optimal. Mit der Explorer Week wird der Bergsommer zum nachhaltigen und preiswerten Abenteuer: Sieben Nächte bleiben und nur sechs bezahlen.

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



## Tatonka

### VIELSEITIG EINSETZBARER WANDERRUCKSACK

Der große Wanderrucksack Norix 32 mit Kontaktrücken-Tragesystem bietet einen kraftschlüssigen Sitz und somit eine sehr gute Lastkontrolle auf anspruchsvollen Bergwanderungen. Praktisch bei Klettersteigtouren sind die clever platzierten Materialschlaufen an den Schultergurten. Darüber hinaus punktet der Rucksack mit einer großen Reißverschluss-Frontöffnung für den schnellen Zugriff auf die Ausrüstung. Das Damenmodell Norix 28 Women besitzt dieselbe Ausstattung, verfügt jedoch über Schultergurte, die speziell an die Anatomie von Frauen angepasst sind. Der Rucksack ist PFAS-frei ausgerüstet.

**PREISEMPFEHLUNG:** € 130,-  
tatonka.com



## Aufbaukur für das Immunsystem

### OXANO®ZELLSCHUTZ KAPSELN NACH MÜLLER-WOHLFAHRT

Das Immunsystem hält uns viele Krankheitserreger vom Leib! Besonders in Zeiten starker Belastungen ist eine optimal funktionierende Immunabwehr wichtiger denn je. Unterstützung bekommen die körpereigenen Abwehrkräfte unter anderem durch Zink und die Vitamine A, C und E, alle enthalten in oxano®zellschutz Kapseln. Abgerundet wird die Rezeptur des Nahrungsergänzungsmittels durch das „Energie-Vitamin“ Coenzym Q10 und den OPC-Traubenkernextrakt, der wertvolle Anthocyane liefert. oxano®zellschutz ist vegan, glutenfrei und laktosefrei sowie durch die Verwendung transparenter Kapseln auch frei von Farbstoffen.

**PREISEMPFEHLUNG:** € 37,50 (60 Kapseln, 1 Kapsel pro Tag),  
zellschutz.oxano.de



## MOUNTAIN EQUIPMENT

### AIGUILLE HOODED TOP

Das Aiguille Hooded Top ist ein vielseitiges Langarmshirt, so praktisch und bequem, dass man es gar nicht mehr ausziehen möchte. Ein echtes Allroundtalent! Der robuste und elastische Jerseystoff schützt vor Sonne und Wind beim Klettern oder am Gipfel. Der hohe Kragen mit Kapuze und die Daumenschlaufen an den Ärmelbündchen bieten zusätzlichen Schutz. Das Material aus recyceltem Polyamid ist atmungsaktiv, glatt und kühlend, sodass das Shirt auch an warmen Tagen angenehm zu tragen ist. Für Damen und Herren in mehreren Farben erhältlich.

**PREISEMPFEHLUNG:** € 99,90, mountain-equipment.de



## Ideal für unterwegs

### THERMOFLASCHEN VON REMEMBER®

Wer eine kühle Erfrischung oder einen heißen Tee braucht, liegt mit den Thermotrinkflaschen mit Drehverschluss richtig. Die Flaschen halten Getränke mehrere Stunden kalt oder warm und sind absolut auslaufsicher. Die Thermoflaschen sind in drei Farbkombinationen erhältlich. Produktdetails: Doppelwandig isoliert, BPA-frei, aluminiumfrei, hält 24 Stunden warm oder kalt, nicht spülmaschinen-, ofen- oder mikrowellengeeignet, nicht für kohlenensäurehaltige Getränke geeignet, Material: 100 % Edelstahl.

**PREISEMPFEHLUNG:** € 29,90,  
remember.de

## Salus

### NEUE APERINO-SORTE WACHOLDER LIMETTE

Genuss braucht keinen Alkohol. Neben der süßen Variante Johannisbeere Acerola und der herben Mischung Curcuma Ingwer komplettiert die neue Aperino-Sorte das Salus Aperitif-Sortiment. Mit 17 Kräutern, Gewürzen und Früchten begeistert der neue Aperino Wacholder Limette mit feiner Bitternote und natürlicher Frische. Und ist perfekt für die nächste Grillparty oder den ganz persönlichen Genussmoment in einer lauen Sommernacht geeignet. Vor allem Gin-Fans werden auf ihre Kosten kommen – mit 0 Prozent Alkohol, aber 100 Prozent Genuss und Bioqualität.

**PREISEMPFEHLUNG:** € 9,95 (0,37 Liter),  
salus.de





## REISE




**ÖTZTALER BERGSOMMER**  
ab € 78,00 p.P.  
inkl. HP   
A-6441 Niederthal 12a +435255/5509  
[WWW.TAUFRBERG.COM](http://WWW.TAUFRBERG.COM)



**ALPINSCHULE OBERSTDORF**  
**150 Touren in Deutschland und den Alpen**  
Tel: 08322-940750  
[www.alpinschule-oberstdorf.de](http://www.alpinschule-oberstdorf.de)

*Urlaubsfreude das ganze Jahr*  
Die Südtiroler Bergwelt, unsere Liebe zur Natur prägt unsere Arbeit und unser Haus. Großzügige Räumlichkeiten, alle Zimmer mit Balkon, Schwimmbad / Sauna, Garage ab 91-99 € p.P./Tag. **CHALET FILAZI ganzjährig** 100% aus Holz zu 140,00.- € p.P./Tag. Infos & Angebote für jede Jahreszeit unter [www.hotel-latemar.it](http://www.hotel-latemar.it) Auf ins Eggental...

  
Wohntour zum Haus  
Pichler Arnold & Co. KG  
[info@hotel-latemar.it](mailto:info@hotel-latemar.it)  
+39 0471 615740

**www.berghuetten.com**

**KORSIKA - GR20**  
0351 42 450 892 | [www.rawakas.de](http://www.rawakas.de)

Bergsteigen in den Anden & in den Gebirgen Spaniens   
**www.SuedamerikaTours.de**

**FAMILIENURLAUB**  
Sommer wie Winter  
**elan-sportreisen.de** 

Oberstdorf-Meran Bozen-Trient Trient-Verona  
**ZU FUSS ÜBER DIE ALPEN**  
**Bergschule Oberallgäu**  
[www.alpinschule.de](http://www.alpinschule.de) ☎083 21/4953

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

**KNIESCHMERZEN? BERGAB**  
[www.easymountainstick.de](http://www.easymountainstick.de)

**1000 Gesundheits-Touren**  
Intervall-/Basenfasten ... Woche ab 380 €  
Tel. 0631-47472, [www.fastenzentrale.de](http://www.fastenzentrale.de)

**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](http://www.jagerhof.net)

**Aktivurlaub Schweden**  
Natur Erholung Abenteuer  
Kanu Outdoor Trekking  
Hütten Ferienhäuser  
  
**RUCKSACK REISEN**  
[www.rucksack-reisen.de](http://www.rucksack-reisen.de)

**Antihydral®**  
Gegen starke Schweißabsonderung zur Anwendung auf der Haut

## KLEINANZEIGEN

### IMMOBILIEN

Haus in Smaland-Schweden 1095 qm grund 140 qm wohnfl. kompl. möbl. WP-Z-Heizung 11 Betten, Sat-TV, Solar-Kollektor 48.000 eu [etienne46@gmx.de](mailto:etienne46@gmx.de)

### VERMIETUNGEN

**Hohe Tauern:** Privates Ferienhaus zu vermieten. Info unter [oberpinzgau.de](mailto:oberpinzgau.de)

Blockhaus im Harz: [ausspanne-harz.de](http://ausspanne-harz.de)

### BEKANNTSCHAFTEN

Wünsche mir (56, w, OA) Bergbegleitung mit Herz und Bio-Bike für Tagestouren [gipfelglueck2592@web.de](mailto:gipfelglueck2592@web.de)

Ich (44/w/Südbayern) suche Bekanntschaften für Bergsport und Reisen, [klifatindur@web.de](mailto:klifatindur@web.de)

### REISEPARTNER/IN

Rm 7/8 NR, m, 72J, suche Wanderpartnerin für Südtirol (10.-18.10.24) [oktopus@mail.de](mailto:oktopus@mail.de)

### VERSCHIEDENES

**Alpenüberquerung „light“** von Bad Wörishofen nach Meran 14.-24.8.24. Infos und Anmeldung unter [peterbirle@gmail.com](mailto:peterbirle@gmail.com) oder [www.goedeke-gesund.de](http://www.goedeke-gesund.de)

### SIE SUCHT IHN

**RM76** Radfahrerin aus NRW (Alltag/Touren) 58, liebt Bewegung, Meer, Berge, Kultur, die Bahn, Genuss u. Lachen. Suche echten, neugierig gebliebenen Partner (NR): [suedwest-wind@web.de](mailto:suedwest-wind@web.de)

**MUC S/W:** Lebhaftige, aktive SIE (67/154) sucht lieben IHN für Berge, Meer, Reisen... BmB: [berghexer156@gmail.com](mailto:berghexer156@gmail.com)

**RM 87/Allgäu:** Sportliche, attraktive und natürliche Sie (60) noch sehr aktiv auf Skitour, Rad und in Wanderschuhen sucht passenden IHN (+/- 60) mit ähnlichen Interessen für gemeinsame Aktivitäten und evtl. mehr. BmB: [schmaechtele@gmail.com](mailto:schmaechtele@gmail.com)

**RM 70/71/73** Vielseitig interessierte, optimistische, schlanke Sie (64/167/Akad./vw.) möchte mit einem sportlichen und humorvollen Mann das Leben genießen auf Wanderungen, Radtouren, Reisen, bei Kulturevents und auch mal gemütlich bei einem Gläschen Wein im Garten. Mal schauen, ob es für mehr passt. Freue mich auf deine Nachricht mit Bild an [elisabeth2@gmx.de](mailto:elisabeth2@gmx.de).

**Rm 86:** Sportliche Sie 60/167 voll funktionsfähig, wünscht sich niveau- / humorvollen Partner. Ich mag Berg, Natur, Hüttentouren, MTB, Ski, Reisen, Spaß, Genießen uvm. BmB an [lechwehrLL@gmx.de](mailto:lechwehrLL@gmx.de)

**Rm90N:** Selbstbewusste, sportliche, schlanke Sie, 57 sucht DICH mit Lachfalten, Leichtigkeit, Leidenschaft für Berge und Kultur. BmB: [bergzauber2024@gmx.net](mailto:bergzauber2024@gmx.net)

**Rm72:** Wenn nicht jetzt, wann dann?! 59 J., sportlich, attraktiv, mit Herz und Humor sucht Dich (bis 65 J). BmB: [Berge-meer@gmx.net](mailto:Berge-meer@gmx.net)

**RM73:** Sportl. SIE (33) sucht humorv. ihn, für gem. Bike-&Bergtouren & eine gem. Zukunft. BmB [trailliebe@web.de](mailto:trailliebe@web.de)

**Gereifte Heidi sucht gestandenen Peter:** Bin bergverbunden und suche empathischen Mann für Herzenspartnerschaft. Freue mich (RM7/56J/168/55) über Fensterbesuch auf [wanderine@gmx.de](mailto:wanderine@gmx.de).

Rm 8: Ich (61, 1,65m, schlank, NR) bin gerne draußen unterwegs, ob Wandern oder Radeln, liebe Berge & Meer, genauso Konzerte, Kultur & Kino. Bin feinsinnig, welttoffen, naturverbunden und gerne im Kontakt mit Menschen. Für gem. Aktivitäten suche ich dich und freue mich auf Antwort: [Schoener-Ausblick@web.de](mailto:Schoener-Ausblick@web.de)

**Rm7:** ich 59, 164,57, sportl., offen, Akad., mag lachen, lieben, Natur, Kultur & Mehr. Suche dich Lebenspartner23@gmx.de



KLEINANZEIGEN

ER SUCHT SIE

**Dresden** m/60 184 sucht Sie für die Liebe, Fernreisen, Berge, Wasser und Schnee, Kultur silvretta400@gmail.com

**RM 90 überall**, Mann (60, 183) jung geblieben, sportlich, eigenständig sucht liebevolle Partnerin mit Lust auf radeln (Touren, MTB), wandern, reisen, genießen und Kultur. wohluehlen@posteo.de

**Lust auf Abenteuer** in den Bergen mit Senior 60+ aus Rm7: 60-P@web.de

**RM 83/Dresden:** 69/173/74, sportlicher, humorvoller, junggebliebener Er, sucht Dresdner Betty Barklay. Biete Berge und Seen, suche Kultur. Bin sportlich fit, Wandern, MTB/RR, Ski, Tennis. Ehemal. Dresdner sucht aktive, liebevolle, intellektuelle Sie für gemeinsame Unternehmungen und gute Gespräche. Rückkehr in die Heimat nicht ausgeschlossen. BmB unter sunsetsalomo@gmx.de

Vorbei mit Alleinsein. Ortsverbundener **Stuttgarter** (37/173/68), Ingenieur, sportlich, sympathisch, verlässlich, lebensfroh, sicheres Einkommen. Natur und Bergbegeistert: Ski, Bike, Wandern, Klettern. Zeit mit Freunden im Garten und Weinberg. Lust auf Reisen und Familie. Bist du herzlich, sportlich, humorvoll, natürlich und gebildet, dann melde dich einfach und erzähl was dir viel Freude bereitet... zuzweit2024@gmail.com

**Rm 83:** Welche wanderlustige Sie 70 + traut sich mit vorzeigbaren 85-Jährigen 170/74 gemeinsam was zu Unternehmen. Bin Ehrenamtlich engagiert. Liebe die Natur und gehe gerne Bergwandern, Wanderurlaub, Kaffeetrinken, Essen und Kultur. Koche (Nachhaltig) und bin allem Neuen aufgeschlossen. Trau dich einfach. fewa@cablenet.de

**RM:94**, 59 Jahre, 184 cm, sportliche Figur & jung geblieben. Suche eine niveauvolle, warmherzige, humorvolle Partnerin zum gemeinsamen Leben & Lachen, Radfahren, Bergwandern, Biergartenbesuchen und guten Gesprächen. Freue mich auf eine Nachricht von dir! BmB: Jacky13bb@gmail.com

**RM79:** Hast du auch den aufrichtigen Wunsch, weltliche Begierden loszulassen, Trägheit, Eitelkeit und Angst zu überwinden, Weisheit zu entwickeln und Verantwortung zu übernehmen? awacon@web.de

**Rm 90:** naturverbundener, wanderlustiger Lebenskünstler, 57, freut sich auf eine schöne, junge Frau BmB prinzundprinzessin@containerideenwerkstatt.de

Ich 51-180 mag Berge+Meer, Golf+Ski, Wandern+E-MTB, Berghütte+Kreuzfahrtschiff, Bratwurst+Aglio e Olio, Pixner+2Pac, Sauna+Gym, Lagerfeuer+Kerzenlicht. Wenn Du eine attraktive, aktive, unabhängige, lebensfrohe Frau bist und (wieder) mit einem Lachen durchs Leben leben möchtest, dann schreibe mir BmB. Trau Dich! edzerdlia@gmx.net

RM OA bis OAL Sportlich jung gebliebener Bergfex, 66, kommunikativ, empathisch, humorvoll, sucht Sie, 50-60, sportlich, schlank und attraktiv für gemeinsame Aktivitäten wie Bergwandern, Trekking und Reisen. Vielleicht wird aus gemeinsamen Aktivitäten ja auch eine Partnerschaft fürs Leben. Wollen wir es herausfinden? Habe ich Dich ein wenig neugierig gemacht? Dann schreib BmB an: summituli23@gmx.de

Raum 66, Er, 54 J, 1,87m schlank und sportlich sucht gleichgesinnte Partnerin für gemeinsame Freizeit und Reisen. Sie sollte unternehmungslustig, empathisch und kommunikativ sein. Alles andere ergibt sich beim Kennenlernen - traue Dich, vielleicht suche ich genau Dich! Schreibe an M.\_Maier@web.de

**STA bis GAP.** 73/175/66. A bisserl was geht immer noch mit MTB, Bergwandern und LL. Dazu suche ich eine vertraute Begleiterin für eine gemeinsame Zukunft - sei mutig! An: blickbergauf@gmx.de

Raum 90/91 bzw. Umgebung. Passende Schuhe? Im Herzen jung gebliebener Wanderer durchs Leben sucht die passende Hälfte für die zweite Halbzeit. Basics: 50 Jahre/1,78m /sportlich/NR. Bin in meiner Freizeit gerne mit Lauf-, Wander- oder Radschuhen unterwegs. Zwischendurch auf Skiern oder Rollen. Oder barfuß. Auch mal mit dem Paddel. Abends erhole ich mich in meinem naturnahen Garten. „Take me now baby here as I am“. Freue mich auf eine Nachricht mit Bild an 23pferdestehlen@web.de

Draußen zusammenwachsen? Auf gemeinsamer Tour lernt man sich gut kennen... Wanderschuhe, MTB oder Tourenski, das ganze Jahr ist schön, mal im Bayerwald und ab und zu „richtige Berge“. Raum 93, 60 J., freu mich, wenn Du neugierig bist! fleece1@freenet.de

**WÜ/SW/BA:** aktiver, bergbegeisterter Mann (52/186) mit Herz, Hirn und Humor, Tiefgang und Sinn für das Schöne, sucht intelligente, einfühlsame, sportliche und weltoffene **Frau (35 – 55J) für gemeinsame Abenteuer auf der Reise zum WIR.** BmB 29mb71@gmail.com

FLOHMARKT

Meindl Bergschuh, Ohio Lady 2 GTX, Marine, 6 1/2 mal getragen, NP 199 € für 150 € VB 0176-51195952

**DAV-Jahrbücher** 1888 bis 1942, 50er u 70er J. Tel 015203860660

**K2 FLOAT 30** Lawinenairbagsack, inkl. Kartusche, Sonde & Schaufel - nie ausgelöst - Zustand wie NEU - VB 500€ Bilder & mehr über: stmies@web.de

Für 8000er EXPEDITION: **Millet Everest** EUR 39,5 mit Heizung. Daunenj. **Northface Sum.** Series800. Je 310€!! sigune8000@gmx.de. bei Freiburg

**HANWAG** Tatra Light Bunion Lady GTX Größe 7 / 40,5. Leisten auch Hallux geeignet. NP260€, VP 170€. Tel. 0176-53440429.

Jetzt noch einfacher und schneller buchen:

Ihre Kleinanzeige in DAV Panorama!

Sie wollen Kleinanzeigen in einem geeigneten Umfeld schalten oder Ihren Katalog bewerben? Mit wenigen Schritten können Sie Ihre Anzeige selbstständig erfassen und für kommende Ausgaben buchen.

**Gehen Sie auf <https://print-kleinanzeigen.de>**

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

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

**Buchen Sie Ihre Anzeige jetzt online unter [print-kleinanzeigen.de](https://print-kleinanzeigen.de)**

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

**Anzeigenannahmeschluss ist am 9.8.2024**

**PANORAMA 5/24 erscheint am 17.9.2024**





Max. pro Tag:  
Etappen bis 20 km und  
500 Hm

Höchster Punkt:  
Eisenberg, 635,5 m

Ausrüstung:  
Normale Wanderausrüstung

Schwierigkeit:  
Einfache Steige und Forstwege

Beste Zeit:  
April bis Oktober

## Mittelgebirgstouren in Nordhessen

# Waldmärchen

Die Wälder der Mittelgebirge Nordhessens laden zu intensiven Naturerlebnissen ein. Der Nationalpark Kellerwald-Edersee und der Naturpark Knüll bieten zwar keine spektakulären Highlights, dafür aber viel Ruhe, weite Blicke und die Möglichkeit, tief in die Geheimnisse des Waldes einzutauchen.

---

Text und Fotos: Joachim Chwaszcza

---

**E**s waren einmal zwei Brüder. Geboren in Hanau, lebten sie fortan im waldreichen Nordhessen und sammelten Geschichten, genauer: Märchen. Heute, 240 Jahre später, zählen die Schriften der Brüder Grimm zum geistigen Kulturgut – egal, wie pädagogisch wertvoll man sie inzwischen finden will. Sie transportieren Moral und handeln von Recht und Unrecht, von bösen und guten Menschen, von Kindern und Hexen und immer wieder von einem großen Thema: dem Wald.

Der Naturpark Knüll liegt in der „GrimmHeimat Nordhessen“, wie sich die touristische Region nennt, und ist momentan der jüngste ausgewiesene Naturpark Deutschlands. Sein höchster Punkt ist der Eisenberg mit 635,5 Metern. Das Wort Knüll entstammt dem Germanischen und bezeichnet so etwas wie eine abgerundete Kuppe. Ein verwandtes Wort ist Knolle. Der Park wurde 2021 offiziell eingeweiht und umfasst auf rund 83.000 Hektar sanft geschwungene Basalt-Kuppen, große bewaldete Bereiche und fruchtbare Ackerlandschaft. Siebzehn Städte und Gemeinden wie Homberg/Efze oder Bad Hersfeld liegen in seinem Gebiet. Hier wird deutlich: Im Gegensatz zu einem Na-

tionalpark schützt der Naturpark nicht Wildnis, sondern eine von Menschen geformte und genutzte Kulturlandschaft.

Wer das Knüllgebirge durchwandert, sucht nicht das einzigartige Erlebnis wie die Besteigung eines hohen Gipfels, sondern findet in einfachen und bescheidenen Dingen Schönheit und Nachhaltigkeit: kleine Dörfer, zwischen deren Fachwerkhäusern die Zeit stehen geblieben zu sein scheint. Weite Blicke über Hügellandschaften, viel Ruhe und immer wieder Wald.

Eine Besonderheit ist der Hutewald. Er bringt uns zurück zu den Sammlungen der Brüder. Hutewälder sind inzwischen seltene, historische Kulturlandschaften, die in Europa bis ins 19. Jahrhundert für die Waldbeweidung von Vieh genutzt wurden. Unterschiedlich große Waldlichtungen, oft mit verstreut stehenden Schattenbäumen. Mit dem ansteigenden Siedlungsdruck wurden die Lichtungen zunehmend verbunden. So entstanden aus märchenhaften Inseln im Wald unsere teils großen Halboffenlandschaften.

Kaum hat man den Knüll betreten, beginnt die Fantasie zu blühen. Das Fußgängerschild, das vom Baum schier verschlungen wird, oder

**Baumriesen und Lichtungen schaffen eine märchenhafte Stimmung. Die Wanderetappen im Knüllgebirge sind von der Länge meist überschaubar und daher sehr familienfreundlich.**



NORDHESSEN







## INFO



### UNTERWEGS IM NATURPARK KNÜLL UND NATIONALPARK KELLERWALD-EDERSEE

Der Naturpark Knüll und der Nationalpark Kellerwald-Edersee bieten naturnahe Erlebnisse für die ganze Familie in der Mitte Deutschlands. Sie liegen in der „GrimmHeimat“, zu der sich insgesamt 21 Regionen Nordhessens zusammengefunden haben. Darunter auch die Region Kassel, Habichtswald und Reinhardswald, die Nördliche Kuppelrhön und das Mittlere Fuldata. Mit der Gästekarte „MeineCardPlus“ können über 160 Freizeitangebote sowie Busse und Bahnen kostenlos genutzt werden.

**Anreise:** Der Nationalpark Kellerwald-Edersee kann z.B. über den Nationalparkbahnhof Vöhl-Herzhausen angesteuert werden. Bahnhöfe in der Nähe des Naturparks Knüll liegen in Bad Hersfeld oder Rotenburg an der Fulda.

**Wandern:** Zahlreiche Rund- und Themenwanderwege (z.B. „Fabelwege“ im Knüll) ziehen sich durch die sanfte Mittelgebirgslandschaft. Neben Tagestouren bieten sich auch Mehrtageswanderungen an, z.B. der Knüllwaldrundwanderweg (51 km), der Kellerwaldsteig (155 km) oder der Urwaldsteig Edersee (66 km).

**Radfahren:** Die Region bietet Fluss- und Bahnradwege ebenso wie Mountainbikestrecken und Trails. Touren sind bestens planbar mit dem Radtourenplaner Hessen ([radroutenplaner.hessen.de](http://radroutenplaner.hessen.de)).

**Infos:** [grimmheimat.de](http://grimmheimat.de), [naturpark-knuell.de](http://naturpark-knuell.de), [nationalpark-kellerwald-edersee.de](http://nationalpark-kellerwald-edersee.de)

### TIPPS FÜR DEN BERGURLAUB

- ▶ **Wassersport:** Auf dem Edersee kann man segeln, windsurfen, rudern oder SUPen. Der Füllstand des Sees kann online abgerufen werden: [edersee.com/service/wasserstand](http://edersee.com/service/wasserstand)
- ▶ **Tiere beobachten:** Ein Freigehege mit Wild, Ziegen und Schafen gibt es im Wildpark Knüll. Außerdem leben in einer Wohngemeinschaft fünf Braunbären zusammen mit einem Wolfsrudel.
- ▶ **Sternenhimmel erleben:** Im Naturpark Knüll am Fabelweg „Mühlengrund“ bei Seigertshausen schaut man auf bequemen Holzliegen in die Sterne. Hier ist der Nachthimmel durch die geringe Lichtverschmutzung besonders klar.

der Baum mit Stelzenwurzeln, der als „Ent“ wie der Baumhirte Baumbart in „Herr der Ringe“ über Bäume und Pflanzen wacht. Lauscht man den Geschichten der Ranger\*innen, wird der Wald zum faszinierenden Kosmos. Es ist bekannt, dass Bäume miteinander und mit den sie umgebenden Pflanzen kommunizieren. Nur wir können ihre Sprachen, egal, ob nun Buchisch, Tannisch oder Fichtisch, nicht verstehen.

Dann steht man plötzlich im Hutewald. Die offene Lichtung, das hohe Gras, die einzeln stehenden majestätischen Schattenbäume. Ist es so dunkel und duster wie in den Waldgeschichten der beiden Brüder? Wie bei Hänsel und Gretel und den lieblosen Eltern, die heute ein Fall für das Jugendamt wären? Viele der alten Märchen sind heute bedenklich. Aber auch wenn wir glauben, es heute besser zu wissen, ist es trotzdem erstaunlich, wie tief diese Bilder in unserem Denken verwurzelt sind. Bei einer Knüllwanderung hat man Zeit, darüber nachzudenken.

Knapp vierzig Kilometer nordwestlich des Naturparks liegt der Nationalpark Kellerwald-Edersee. Etwas ungewöhnlich: Im Zentrum des zweitkleinsten Nationalparks Deutschlands (kleiner ist der Hainich) liegt ein großes industrielles Denkmal, nämlich ein künstlich geschaffener Stausee. Auf Befehl von Kaiser Wilhelm II. wurde zwischen 1908 und 1914 die vierhundert Meter lange Edertalsperre errichtet, um in Zeiten der aufkommenden Industrialisierung in den Sommermonaten über Eder und Fulda die

Dann steht man plötzlich im Hutewald: die offene Lichtung, das hohe Gras, die einzeln stehenden majestätischen Schattenbäume.







Schifffahrt auf der Weser zu sichern und mit Kraftwerken die Stromerzeugung zu erhöhen. Mit einem Stauvolumen von zweihundert Millionen Kubikmetern ist er immer noch der drittgrößte (flächenmäßig der zweitgrößte) Stausee Deutschlands. Bis heute erfüllt er seine wasserspendende Aufgabe bestens, weshalb er im Spätherbst manchmal leer ist.

Der ihn umgebende Nationalpark wurde 2004 eröffnet. Heute umfasst er eine Fläche von 77 Quadratkilometern und ist Teil der UNESCO-Weltnaturerbebestätte „Alte Buchenwälder und Buchenurwälder der Karpaten und anderer Regionen Europas“. Nahe dem Edersee mit seiner abends spektakulär beleuchteten Staumauer wandert man im Kellerwald zuweilen wie durch ein aufgeschlagenes Buch: linkerhand Buchenurwald, rechterhand Eichenurwald. An einigen schiefrigen Steilhängen über dem Edersee hat wohl noch nie eine Menschenhand einen Eichenbaum gefällt. Das erkennt man als Laie nicht, die Fachleute aber am veilchenblauen Wurzelhalschnellkäfer. Der ist nur dort, wo wirklich sonst niemand war und wo nur Natur pur den Gang der Zeit dokumentiert: im zersetzten Mulm ausgehöhlter Baumstümpfe und Baumfußhöhlen. Die Zahl derer, die den saganumwobenen Zeitzeugen „*Limoniscus violaceus*“ zu Gesicht bekommen

haben, ist verschwindend. Trotzdem ist er das vielleicht wichtigste Puzzlestück der Biodiversität dieser Schutzregion.

Unser Bild vom Wald ist geprägt von der Romantik, den Brüdern Grimm oder Caspar David Friedrich. Männer, die vor knorrigen Bäumen den Mond anstarren. Wo sich heute das dicht besiedelte Deutschland erstreckt, befanden sich nach der Eiszeit Mischwälder aus Eichen, Linden und Eschen. Klimatische Veränderungen, Abholzung, Rodung, Aufforstung, Kriege, all das hatte seine Auswirkungen. Von 1400 bis 1900 lag der Waldbestand mit 26 Prozent gleichauf. Erst dann stieg die prozentuale Fläche wieder an. Der Wald ist in den letzten fünfzig Jahren um mehr als eineinhalb Millionen Hektar gewachsen. Trotzdem ist der Schwund, mitverursacht durch den Klimawandel, deutlich größer als vermutet.

Damit sich spätere Generationen an den Wäldern erfreuen können, müssen die Komplexität der Zusammenhänge verstanden und daraus Konsequenzen gezogen werden. Ein Nationalpark wie der Kellerwald mit seiner greifbaren Waldgeschichte oder der Naturpark Knüll, der das Einfache bewahrt, sind Juwelen, die man bei einer mehrtägigen Wanderung oder einem Waldspaziergang erleben sollte.

**Am Edersee ist es oft still, vor allem im Frühjahr und Herbst (o.). Unterwegs auf dem Bächeweg, einem der zwanzig „Fabelwege“ im Naturpark Knüll (o.l.). Fachwerk am historischen Marktplatz von Homberg/Efze (u.).**



**Joachim Chwaszcza** begeistert sich nicht nur für die Berge seiner bayerischen Heimat, sondern ist auch fasziniert von den kleinen, oft versteckten Landschaftsjuwelen, verstreut über ganz Deutschland.



# „Natürlich Biken“

Umwelt- und sozialverträglicher Bergsport

**Das passende Bike, die richtige Technik und Respekt vor Natur und Mitmenschen auf Trails und Wegen: Wer im Gelände ein paar wichtige Dinge beachtet, ist sicherer und mit mehr Freude unterwegs.**

## Bitte recht freundlich!

Der DAV setzt sich mit seiner Kampagne „Natürlich Biken“ für ein natur- und sozialverträgliches Mountainbiken ein. Dazu gehört neben der Vermittlung einer richtigen Fahrtechnik und Verhaltensregeln zum Naturschutz auch der rücksichtsvolle Umgang mit den Mitmenschen auf den Wegen. Für ein gutes Miteinander am Berg oder im Wald ist gegenseitiger Respekt das A & O. Freundliches Grüßen und Lächeln sind die Basis – ein paar Regeln gibt's on top:

- ▶ Wer zu Fuß unterwegs ist, hat Vorrang! Bitte langsam überholen und bei Bedarf absteigen.
- ▶ Lokale Sperrungen und Regelungen beachten.
- ▶ Gatter bei Weiden und Almen schließen.
- ▶ Auf Forst- und Landwirtschaftswegen mit Fahrzeugverkehr rechnen und das Tempo entsprechend anpassen.
- ▶ Müll wieder mitnehmen.

## Streckenführung

Grundsätzlich gilt für naturverträgliches Biken: Nur geeignete Straßen und Wege nutzen und lokale Sperrungen und Regelungen respektieren. Auf den Wegen bleiben und in Kurven nicht driften, um Erosionsschäden zu vermeiden! Wie beim Bergwandern oder Skifahren gibt es auch beim Mountainbiken auf explizit ausgewiesenen Strecken oder auch in Bikeparks ein Farbkonzept zur Schwierigkeitsbe-

wertung einer Strecke. Über sechs Schwierigkeitsgrade (S-Grade) werden die Strecken genauer differenziert. Dabei sind die Schwierigkeitsstufen nicht an die konditionellen Fähigkeiten, sondern an das technische Fahrkönnen (Gefälle, Stufen, Spitzkehren usw.) geknüpft (s. Kasten rechts außen).

## Ausrüstung

Zur Basisausrüstung für das Mountainbiken gehören Fahrradhelm, Brille und Handschuhe, ein Erste-Hilfe-Set, ein Reparaturset mit passendem Schlauch, Flickset, kleinem Werkzeug und kleiner Pumpe, ggf. ein kleines Schloss und ein Lichtset für den Straßenverkehr (Front- und Rücklicht). Bei längeren, auch alpinen Touren sollten außerdem Biwaksack, Kartenmaterial, Wetter- und Sonnenschutz sowie ausreichend Getränke und Proviant nicht im Rucksack fehlen. Bei den Schuhen darauf achten: Sie müssen zu den Pedalen am Rad passen und sollten für Schiebe- und Tragepassagen außerdem ausreichend Grip verschaffen. Auf anspruchsvollen Trails oder im Bikepark schützen Protektoren, zum Bei-

**AKTIV SEIN** – In vielen Sektionen gibt es eigene MTB-Gruppen, vielfältige Angebote wie gemeinsame Ausfahrten, Fahrtechnik- und Mechanikkurse. Darüber hinaus gibt es die zentrale Ausbildung zum MTB-Guide und Weiterbildungsmöglichkeiten für alle Könnensstufen, wo neben MTB-Inhalten auch Naturschutzaspekte und der Umgang mit Risikosituationen behandelt werden.

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





spiel für Knie, Schienbein, Ellbogen und Rücken, zusätzlich. Eine Handyhalterung erleichtert das Navigieren; das Handy sollte dabei auch bei Erschütterungen stabil sitzen und vor Nässe und Staub geschützt sein.

### Internes MTB-Netzwerk im Alpenverein

Mittlerweile 180 Aktive aus DAV-Sektionen haben sich zusammengeschlossen, um den Wissens- und Erfahrungsaustausch zum Mountainbiken innerhalb des Alpenvereins weiter zu fördern. Das Netzwerk vermittelt bei Fragen zu MTB-Projekten und Stellungnahmen auch einen direkten Draht zu den jeweiligen Ansprechpersonen vor Ort. Ähnliche Strukturen gibt es bereits bei den Fels- und Gebietsbetreuer\*innen in den Bayerischen Alpen. Die Bundesgeschäftsstelle organisiert für das MTB-Netzwerk regelmäßig digitale Treffen, bei denen Best-Practice-Beispiele aus den Sektionen vorgestellt und weitere Themen diskutiert werden. Dazu gehören die naturverträgliche Umsetzung von eigenen Trails oder auch ehrenamtlich organisierte Aktionstage zum gemeinsamen Miteinander auf Wegen. Geplant sind auch fachliche Informationen zu Schwerpunktthemen wie Umweltauswirkungen des Mountainbikens, Zusammenarbeit mit Behörden oder anderen Vereinen vor Ort. Wer sich für die Funktion der Ansprechperson MTB in seiner Sektion interessiert, stimmt dies mit dem Vorstand der Sektion ab, der die Meldung dann an die Bundesgeschäftsstelle weitergibt.

red

### Mehr Infos rund ums Mountainbiken und viele Tourentipps:

[alpenverein.de/thema/mountainbike](https://alpenverein.de/thema/mountainbike)  
[alpenverein.de/natuerlich-biken](https://alpenverein.de/natuerlich-biken)



Illustrationen: Marmota Maps/Lana Bragin

## MTB-SCHWIERIGKEITSGRADE

**S0** Singletrail ohne besondere Schwierigkeit auf griffigen Naturböden oder verfestigtem Schotter. Stufen, Felsen oder Wurzelpassagen sind nicht zu erwarten. Leichtes bis mäßiges Gefälle, weitläufige Kurven.

**S1** Kleinere Hindernisse wie flache Wurzeln und kleine Steine, vereinzelt Wasserrinnen und Erosionsschäden, der Untergrund ist teilweise nicht verfestigt. Gefälle bis maximal 40 Prozent, keine Spitzkehren.

**S2** Größere Wurzeln und Steine, auch Stufen und flache Treppen. Untergrund häufig nicht verfestigt. Gefälle bis 70 Prozent und enge Kurven möglich.

**S3** Verblockte Singletrails mit vielen größeren Felsbrocken und/oder Wurzelpassagen. Loses Geröll, rutschiger Untergrund. Hohe Stufen, Spitzkehren und Steilheit bis über 70 Prozent.

**S4** Sehr steile und stark verblockte Singletrails mit großen Felsbrocken und/oder anspruchsvollen Wurzelpassagen, dazwischen häufig loses Geröll. Extreme Steilrampen, enge Spitzkehren und Stufen, bei denen das Kettenblatt unweigerlich aufsetzt, kommen im 4. Grad häufig vor.

**S5** Blockartiges Gelände mit Gegenanstiegen, Geröllfeldern und Erdrutschen, ösenartigen Spitzkehren, hohen Absätzen und Hindernissen wie umgefallenen Bäumen – alles oft in extremer Steilheit. Wenn überhaupt, ist wenig Auslauf bzw. Bremsweg vorhanden. Hindernisse müssen zum Teil in Kombination bewältigt werden.

**DIE NEUE DAV-TRAILBELL** aus der Kampagne „Natürlich Biken“ trägt zu einem guten Miteinander auf Trails bei. Die kleine Glocke lässt sich einfach am Lenker oder am Rucksack fixieren. Wenn sie aktiviert ist, klingelt sie durch die Erschütterungen beim Fahren dezent und kündigt das Kommen allen, die zu Fuß unterwegs sind, frühzeitig an. Wenn die Trailbell gerade nicht gebraucht wird (z.B. beim Bergauffahren), lässt sie sich leicht mit einem Magnetband deaktivieren. Die Trailbell ist ein gemeinsames Projekt von DAV und ÖAV für gegenseitigen Respekt sportlich aktiver Menschen am Berg und im Wald. Sie ist im DAV-Shop für 27 Euro erhältlich: [dav-shop.de](https://dav-shop.de)







Fotos: Vaude/Moritz Attenberger

## Ein starker Partner

Fünfundzwanzig Jahre Vaude

2024 feiert Vaude sein rundes Jubiläum. Seit mehr als zwanzig Jahren unterstützt der Tettlinger Outdoor-Hersteller als offizieller Ausrüster den Alpenverein und setzt sich damit für einen verantwortungsvollen Bergsport ein. Im Gespräch mit der Geschäftsführerin Antje von Dewitz blicken wir zurück auf die Vaude-Geschichte und nach vorn in Sachen nachhaltige Ausrüstung und Umweltschutz.

**DAV: Rucksäcke waren die ersten Produkte, die Ihr Vater und Firmengründer Albrecht von Dewitz unter der Marke Vaude entwickelt hat. Wo liegen die größten Unterschiede zwischen Modellen von damals und heute?**

**Antje von Dewitz:** Schon in den 1980er Jahren hatten wir das modulare „Tergoflex“-Tragesystem, mit dem man den Rucksack an verschiedene Körpergrößen anpassen konnte. Du konntest dich außerdem für ein Tragesystem entscheiden und dann verschiedene Packsackgrößen und Ausstattungsvarianten dazu wählen. Aus heutiger Sicht ein super moderner, modularer Ansatz. Aber ganz klar: Unsere Rucksäcke heute wiegen ein Drittel weniger, sind komfortabler und noch ergonomischer.

Mit dem Deutschen Nachhaltigkeitspreis 2024 wurde Vaude als nachhaltigstes Textilunternehmen und zudem für sein Engagement in der Wertschöpfungskette ausgezeichnet. Mehr zu den Klimazielen des DAV-Ausrüstungspartners: [nachhaltigkeitsbericht.vaude.com](https://nachhaltigkeitsbericht.vaude.com)

Zur Langversion des Interviews: [alpenverein.de/244-13](https://alpenverein.de/244-13)

**Liegen Ihnen die Rucksäcke besonders am Herzen? Am Berg sind sie ja ein entscheidendes Ausrüstungsstück.**

Rucksäcke sind schon einer meiner persönlichen Favoriten, allein wegen der Historie. Und auch wegen meiner persönlichen Leidenschaft Wandern. Mein Rucksack ist der „Asymmetric“, mit ihm war ich 2022 drei Monate quer durch die Alpen auf der GTA (Grande Traversata delle Alpi) unterwegs.

**Ein Unternehmen muss am Ende des Tages Umsatz machen. Wirtschaftlicher Erfolg und Nachhaltigkeit: Geht das zusammen?**

Wenn du ganzheitlich Verantwortung übernehmen willst, dann ist das eine freiwillige Entscheidung. Dadurch entstehen uns Kosten, die von Unternehmen mit weniger Verantwortung in Form von Folgeschäden auf die Gesellschaft abgewälzt werden. Das ist doch krass: Wir stehen vor dem planetaren Burnout und immer noch ist es leichter, keine Verantwortung zu übernehmen. Auf der anderen Seite hat uns genau dieses Engagement in den letzten zehn, 15 Jahren enorm geholfen, eine starke und glaubwürdige Marke zu werden.



**Mit „Green Shape“ hat Vaude 2010 einen eigenen Standard für umweltfreundliche Outdoorbekleidung entwickelt, obwohl es bereits diverse Labels gibt. Warum?**

„Green Shape“ ist eine Art Meta-Label, das auf den höchsten und strengsten unabhängigen Materialstandards beruht und darüber hinaus auch Aspekte wie Reparatur oder Recycling berücksichtigt. Wir gehen damit eine nachhaltige Transformation und nicht nur ein einzelnes Produkt an.



*Nachhaltig denken, erfolgreich lenken: Seit 2009 ist Antje von Dewitz Vaude-Geschäftsführerin und bezieht klare Position.*

**Nachhaltigkeit und Funktionalität unter einen Hut zu bringen, ist sicher nicht einfach.**

Aus heutiger Sicht würde ich sagen: Als wir vor 15 Jahren diesen Weg begonnen haben, hat uns das zunächst alle überfordert. Heute sehen wir, dass das ein riesiger Innovationstreiber ist: das Zusammenspiel von Produktentwicklung, Qualitätsmanagement, branchenübergreifenden Forschungspartnern, die sich gegenseitig befruchten und voranbringen. Das steckt an. Und begeistert mich!

**Seit 2022 ist Vaude mit allen Produkten weltweit bilanziell klimaneutral. Was heißt das konkret?**

Am Standort in Tettngang erheben wir mit dem Umwelt-Audit EMAS seit 2012 alle Verbräuche in Emissionen gerechnet und reduzieren diese anhand ehrgeiziger Klimaziele systematisch. Seit 2019 haben wir eine weltweite Klimabilanz und auch hier erfassen, reduzieren und kompensieren wir die noch nicht vermeidbaren CO<sub>2</sub>-Emissionen.

2022 haben wir es geschafft, dass unser Wachstum erstmals von den Emissionen entkoppelt war. Und mehr noch: Bis 2023 sind wir ausgehend vom Basisjahr 2019 beim Umsatz um 23 Prozent gewachsen, während unsere Emissionen um 30 Prozent gesunken sind! Geschafft haben wir dieses tolle Ergebnis durch die Umstellung auf recycelte und biobasierte Materialien. Etwa neunzig Prozent unserer Produkte bestehen mittlerweile größtenteils daraus. Und wir engagieren uns dafür, dass unsere weltweiten Produzenten auf erneuerbare Energien und Energieeffizienz umstellen.

**Stichwort Recycling: Bereits Mitte der 1990er Jahre hatte Vaude das „Ecolog Recycling Network“ gegründet.**

Das ist ein weiteres Beispiel für den Pioniergeist bei Vaude, der sich durch fünfzig Jahre hindurchzieht. Bereits 1994 hatten wir eine Kollektion aus nur einem Material – Polyester – und ein Netzwerk an Partnern, die gebrauchte Ware im Handel zurückgenommen und diese dann rückstandslos recycelt haben. Es kam nur nie ins Laufen, weil keine großen Mengen zurückkamen. Das funktioniert nur, wenn viele mitmachen. Was ganz wichtig und den meisten Menschen nicht klar ist: Es gibt noch kein Textil-zu-Textil-Recycling. Textilien sind immer noch Müll, weltweit landet jede Sekunde eine Lkw-Ladung Textilien auf einer Deponie oder wird verbrannt. Das Thema muss also unbedingt angegangen werden. Heute stehen die Chancen besser, weil die EU in Richtung Kreislaufwirtschaft Ziele setzen und Rahmenbedingungen fördern wird. Wir haben aktuell 27 Monomaterialprodukte – unsere Re-Think-Kollektion. Momentan gibt es noch keinen funktionierenden Kreislauf, aber wir entwickeln unsere Produkte langlebig und reparabel. Das heißt, wir bereiten sie bereits jetzt darauf vor, dass sie recycelt werden können, wenn die Infrastruktur steht.

**Wie sieht die längerfristige Strategie von Vaude aus?**

Neben der Entkoppelung von Emissionen und Ressourcen gestalten wir aktiv Kreislaufwirtschaft: Vermietung, Secondhand, Reparatur und Pflege – diese Dienstleistungen sind eine starke Zukunftsvision, die uns antreibt. Es ist glasklar, dass wir nicht wie bisher weiterwirtschaften können. Wir müssen in Produktkreisläufen denken, aber auch die Produktnutzung muss erweitert werden. Denn wir arbeiten an der Zukunft – nicht nur für Vaude, sondern für die nächste Generation.

**Vaude und Alpenverein – warum passt das so gut zusammen?**

Wir tun sehr viel dafür, dass unsere Produkte so sauber wie möglich hergestellt werden und so lange wie möglich halten. Und möchten natürlich auch beim Einsatz der Produkte Verantwortung übernehmen. Und da ist der DAV der beste Partner, nicht nur als Europas größter Bergsportverband, sondern auch als mitgliedstärkster Naturschutzverband in Deutschland. Das passt einfach hervorragend zusammen. Was uns eint: die Kombination aus tiefer Leidenschaft für den „Naturnutz“ und den „Naturschutz“.



# Mehr als Wände hoch

Außergewöhnliche DAV-Kletteranlagen

**Mehr als 200 DAV-Kletteranlagen gibt es deutschlandweit, einige davon sind an außergewöhnlichen Orten untergebracht – und stehen für den nachhaltigen Ansatz der Umnutzung von Gebäuden und Strukturen.**

Die größte künstliche Outdooranlage ist das DAV Kletter- und Alpinzentrum im Landschaftspark in Duisburg mit insgesamt 7100 Quadratmetern. Sie ist aus einer Industriebrache entstanden, dem vor Jahrzehnten stillgelegten Hüttenwerk Meiderich der Thyssen AG. Vergleichbare Projekte gibt es in ganz Deutschland – immer häufiger werden leer stehende Gebäude in Kletteranlagen umgewandelt. Eine solche Umnutzung ist deutlich umweltfreundlicher als ein Abriss und Neubau, denn allein der Energieaufwand beim Bauen macht laut Schätzungen etwa fünfzig Prozent der Emissionen aus, die ein Gebäude während „seines Lebens“ verursacht. Hinzu kommt: Viele alte Gebäude gehör(t)en schon lange zu den Städten und Gemeinden. Sie im Ortsbild zu erhalten, ist immer auch Ausdruck einer kulturellen Wertschätzung. Und häufig ermöglichen solche vergleichsweise günstig zu realisierenden Umnutzungen wichtige Angebote für Kinder und Familien. Oft stecken dabei viele ehrenamtliche Arbeitsstunden von DAV-Sektionsmitgliedern in Projekten wie den folgenden.

## Brauerei, Bunker, Trafo

Das DAV-Kletterzentrum Dessau ist 2006 auf dem Gelände einer alten Brauerei entstanden. Im Sudhaus wird jetzt geklettert statt gebraut. Auch in Tirschenreuth wird derzeit ein altes Brauereigebäude umfunktioniert: Auch hier entsteht ein DAV-Kletterzentrum, die Eröffnung ist für Herbst 2024 geplant. Ehemalige Bunker eignen sich ebenfalls zum Klettern, in Rostock etwa an der Außenseite des ehemaligen Hochbunkers der Neptunwerften. Der Kletterturm Monte Pinnow bei Wilhelmshaven wiederum entstand schon Anfang der 1980er Jahre in einem ehemaligen Bunkerrohling, für die alpine Ausbildung ist am Hauptturm ein durchaus ernst zu nehmender Klettersteig installiert. Ebenfalls in den 1980er Jahren rückte ein ehemaliger Flakbunker im damaligen Westberlin ins Interesse von Kletterbegeisterten. Die Bunkerwand Humboldthain zählt bis heute zu den größten Sportkletteranlagen aus Beton in

- 1 Klettern am ehemaligen Faulturn in Markt Schwaben.
- 2 DAV-Kletterzentrum Dessau: Früher wurde Bier gebraut, heute geht es die Wände hoch.
- 3 Der alte Canstatter Pfeiler unter der jüngeren Eisenbahnbrücke.
- 4 Auch im einstigen Hochbunker der Rostocker Neptunwerften wird heute geklettert.



Fotos: Maximilian Mayr, Bergfreunde Anhalt Dessau e. V., DAV Stuttgart, Jakob Schützel



Deutschland. In Jena wurde ein ehemaliges Umspannwerk zur DAV-Kletterhalle umfunktioniert, die Sektion Dinkelsbühl nutzt mit dem Kletterturm im Ortsteil Sinbronn ebenfalls einen ehemaligen Transformatorenturm.

#### Kläranlage, Wasserturm, Heizkraftwerk

Dem DAV-Kletterzentrum Markt Schwaben ist nicht anzuerkennen, dass es im ehemaligen Faulturm und Klärbecken errichtet wurde, und auch die Sektion DAV Kaufbeuren-Gablonz sanierte und erweiterte eine Kläranlage.

In Gelnhausen haben Mitglieder des DAV Hanau einem Wasserturm zu einer neuen Bestimmung verholfen, in Moosburg wurde der Kletterturm der Sektion in einen denkmalgeschützten ehemaligen Wasserturm integriert. Und wo ein Heizkraftwerk früher Energie erzeugt hat, wird es einem in der Anlage des DAV Hoher Fläming (Brandenburg) heute beim Erklettern des Schornsteins warm.

#### Feuerwache, Zwinger, Kirche

Die ehemalige Wache der Freiwilligen Feuerwehr Rehau (Oberfranken) ist mittlerweile Vereins- und Kletterzentrum des DAV Hof, in einem ersten Schritt wurde ein 15 Meter hoher Kletterturm gebaut. In der einstigen Fahrzeughalle wird gebouldert, bald soll in einem weiteren Gebäudeteil eine Indoor-Klettermöglichkeit folgen. Klettern im einstigen Stadtmuerturm, das geht in der DAV-Kletteranlage am Zwinger in Feuchtwangen (Mittelfranken). Als Teil der mittelalterlichen Stadtbefestigung diente der „Stadtmuerturm am Zwinger“ der Verteidigung, heute steht er unter Denkmalschutz – im Innern darf geklettert werden. „Klettern statt Knien“ heißt es bald auch beim DAV: Die Pirnaer Ortsgruppe des Sächsischen Bergsteigerbunds SBB verwandelt derzeit die Pirnaer Hospitalkirche in eine Kletterkirche. Für Herbst 2024 ist die Einweihung geplant.

In Richtung Building (Klettern im städtischen Raum) – wenn auch bohrhakengesichert – geht es an der Kölner Hohenzollernbrücke, am Canstatter Pfeiler (den Überresten einer alten Eisenbahnbrücke in Stuttgart), an stehen gebliebenen Brückenpfeilern in der Nähe von Aschaffenburg (Kletterpfeiler Waldaschaff, feste Öffnungszeiten und Eintritt) sowie im Landkreis Main-Spessart (Kletterpfeiler Gräfenhof). Die Sektionen vor Ort haben dort jeweils mit viel Engagement und Eigeninitiative Klettermöglichkeiten erschlossen und kümmern sich um die Instandhaltung. *no*

**Überblick und Infos zu den DAV-Kletteranlagen in ganz Deutschland:**  
[alpenverein.de/kletterhallensuche](http://alpenverein.de/kletterhallensuche)

# HÜTTEN-SOMMER



Foto: Marissa Koch

**NEUER LOOK**

**NEUE FARBEN**

**DAV Hüttenschlafsack Kind**  
Bio-Baumwolle  
Mitglieder  
**19,95 €**

**DAV Hüttenschlafsack**  
Bio-Baumwolle / Alpenvereinshütte  
Mitglieder  
**23,95 €**

**DAV Hüttenschlafsack**  
Bio-Baumwolle / grau oder türkis  
Mitglieder  
**22,95 €**

**DOGHAMMER**  
Hüttenschuhe „DAV-Edition“  
Mitglieder  
**45,95 €**

**DAV Wash Bag Tour II**  
Waschbeutel  
Mitglieder  
**19,95 €**

**DAV „Rucksackseife“**  
Naturseife in der Dose  
Mitglieder  
**16,95 €**

... mehr unter [dav-shop.de](http://dav-shop.de)



# Vielseitige Reaktionen

DAV-Position „Für Offenheit, Vielfalt und Akzeptanz“

**Auf die Positionierung des Alpenvereins „Für Offenheit, Vielfalt und Akzeptanz“ im Vorfeld der Europawahlen und der Landtagswahlen im Herbst in DAV Panorama 3/2024, S. 84, auf [alpenverein.de](http://alpenverein.de) und in unseren Social-Media-Kanälen haben wir überwiegend positive, teils aber auch negative Rückmeldungen erhalten. Ob kritisch oder zustimmend: Bedanken möchten wir uns bei allen, die uns in respektvollem Ton geschrieben und damit zu einem offenen und fairen Diskurs beigetragen haben. Nachfolgend drucken wir einige Zuschriften beispielhaft und anonymisiert ab.**

*„Richtig so! Klares Statement – geht uns alle was an! Die Alpen stehen ebenso für Vielfalt wie die europäische Politik es tun sollte!“*

*„Ich will damit nicht auch noch in meiner Freizeit bombardiert werden. Die Angst-Mache höre und lese ich schon den ganzen Tag. Dafür ist der Alpenverein nicht da, auch wenn die Links-Grün-Bunten im DAV das ändern möchten.“*

*„Ja, der DAV gibt eine Wahlempfehlung heraus, und zwar vor allem die Empfehlung, zur Wahl zu gehen und von seinem Wahlrecht Gebrauch zu machen. Was könnte dagegen sprechen, dass der DAV so eine Empfehlung ausspricht?“*

*„Sich für Toleranz und Vielfalt, sowie gegen Extremismus auszusprechen, ist erst einmal nicht politisch, sondern sollte common sense sein.“*

*„Heute (...) las ich Ihren Appell ‚Für Offenheit, Vielfalt und Akzeptanz‘, mit dem Sie sich der Politik der Altparteien anschleimen und versuchen, die DAV-Mitglieder hinsichtlich der bevorstehenden Wahlen zu beeinflussen. (...) Ich hoffe sehr, dass mir weitere solche Tiefpunkte im ‚Panorama‘ und den veröffentlichten Meinungen der Vereinsvorstände erspart bleiben.“*

*„Das ist gut, dass sich Vereine und Verbände klar und offen für Demokratie, Freiheit und ein friedliches Europa positionieren. Eine klare Kante gegen Verräter und Parteien, die die europäische Idee zerstören wollen. Ein Bekenntnis zur Freiheit und für den Frieden und für den Erhalt unserer Umwelt. Ich werde wählen gehen!“*

*„Starkes und wichtiges Statement – gestern auch in der Panorama gelesen. Danke!!“*

*„Gehe ich recht in der Annahme, dass ihr in eurem letzten Appell für ‚Offenheit, Vielfalt und Toleranz‘ eine bestimmte demokratische Partei für nicht wählbar haltet? Wollt ihr uns eine Wahlempfehlung geben? Sind wir denn ein Wahlverein? Ich bin höchst verärgert und denke darüber nach, aus dem DAV auszutreten.“*

*„Danke DAV für eure klare Positionierung. Wer sich ein bisschen mit der Geschichte des DAV beschäftigt, wird wissen, dass es auch hier angebracht ist, was gesagt wird.“*

*„Ein klares Statement für demokratische Grundwerte!“*

*„Ich bin heute am Widderstein im Kleinwalsertal unterwegs und aus vielen Gründen glückliches DAV-Mitglied. Dieses Statement ist ein bedeutender Grund mehr.“*

*„Danke für die klärenden Worte und für eure Haltung!“*

**Leider haben wir auch vollkommen unangemessene Zuschriften bekommen. Wir drucken zwei Beispiele ab, weil wir zeigen wollen, wozu ein öffentliches Bekenntnis zu demokratischen Grundwerten (auch) führen kann. Denn nichts anderes hat der DAV gemacht. Für Offenheit, Vielfalt und Akzeptanz wird er auch in Zukunft entschieden eintreten.**

*„Eure woke linksgrüne Scheiße könnt ihr euch in eure Ärsche schieben!“*

*„Ihr seid ja nun wirklich der letzte Dreck. Bei eurer Vergangenheit wäre ich mal lieber ganz leise. Und glaubt ihr geistigen Amöben wirklich, irgendjemand hört auf euch? Ihr seid einfach nur Mitläufer und dass ihr auch noch gendert, zeigt ganz deutlich, dass ihr mit Sicherheit mal zu wenig Sauerstoff aufm Berg bekommen hat. Mit tiefster Verachtung.“*



## Von null auf hundert

**ERÖFFNUNGSVORBEREITUNGEN NEUE TRAUNSTEINER HÜTTE** – Um kurz vor sechs klingelt mein Wecker. Heute heißt es für mich Berge statt Büro. Wir dürfen die Eröffnungsvorbereitungen der Neuen Traunsteiner Hütte (1570 m) mit der Kamera begleiten. Um viertel nach sieben kommen wir am Wanderparkplatz Wachterl an. Fast alle der über zwanzig ehrenamtlich Engagierten sind schon da. Unter Aufsicht von Hüttenwart Anselm Bracht vom DAV Traunstein wird die Ladung sicher für den anstehenden Helikopterflug verpackt, bevor zuerst die Ehrenamtlichen und dann



Foto: DAV/Johanna Godt

Vor Saisonbeginn wird die Hütte per Helikopter beliefert. Sobald kein Schnee mehr liegt, können die Hüttenwirtsleute eine Materialseilbahn nutzen.

Werkzeuge, Baustoffe und Lebensmittel zur Hütte transportiert werden. Oben stehen nach der sechsmonatigen Saisonpause viele Arbeiten an – und in drei Tagen werden die ersten Gäste auf der Hütte sein. Das geht nur dank der ehrenamtlichen Helfer\*innen, weiß auch Anselm Bracht: „Alleine wäre ich ein Nichts.“ Mit Flex, Pinsel und Akkuschauber machen sie gemeinsam mit dem Hüttenpersonal die Hütte fit für die Saison. Wie das konkret aussieht, zeigt die Doku auf unserem Youtube-Kanal: [youtube.com/alpenverein](https://youtube.com/alpenverein). jo

**HÜTTENINFO:** Die Neue Traunsteiner Hütte liegt auf dem Hochplateau der Reiteralpe in den Berchtesgaderner Alpen. Erbaut wurde sie 1938, in den letzten Jahren wurden die drei Gasträume, die 25 Zimmer, die Sanitäräume und die Küche sicherheits-, umwelttechnisch und energetisch aufwendig renoviert. Die Hütte ist von Mai bis Oktober geöffnet, der Zustieg über mehrere einfache bis mittelschwere Varianten in dreieinhalb bis vier Stunden möglich.

[traunsteinerhuette.com](https://traunsteinerhuette.com)

# Alles auf einen Blick.

 [alpenvereinaktiv.com](https://alpenvereinaktiv.com)



### Umgebung im Blick

Hochwertige Karten, Webcams, Fotos und Punkte (POIs) helfen bei Planung und Orientierung.



### Verhältnisse im Blick

Nutze die Infos zu den aktuellen Bedingungen und zur Schneelage.



### Tour im Blick

Karten sowie Touren- und Hütteninfos offline speicherbar.



### Anreise im Blick

Infos bei jeder Tourenbeschreibung und im neuen ÖPNV-Layer.



# Miteinander hoch hinaus!

## Klettern und Inklusion

**DAV WEIMAR** – Bereits 2023 organisierte die Sektion mit dem Verein Special Olympics Thüringen e.V. deutschlandweit den ersten anerkannten Wettkampf für Menschen mit körperlicher wie geistiger Behinderung in der Sportart Klettern: als eigene Wertungsklasse integriert in den Weimarer Kletterwettkampf. 2024 folgte dann die Ausrichtung eines Teils der Nationalen Winterspiele der Special Olympics in der Weimarer Kletterhalle. Die Wettbewerbe für Menschen mit geistiger und/oder körperlicher Behinderung wurden bislang in den klassischen Wintersportarten wie Snowboarden oder Skilanglaufen ausgetragen, dieses Jahr war erstmals Klettern Teil der Winterspiele. Insgesamt meldeten sich 91 Starter\*innen aus acht Bundesländern zum Wettkampf an, geklettert wurde im Toprope, im Vorstieg und am Sicherungsautomaten sogar eine Speedroute. Um einen fairen Wettkampf zu garantieren, wurden alle Teilnehmenden zunächst in Leistungsgruppen eingeteilt, in denen sie gegen ähnlich starke und schnelle Starter\*innen antraten.

Mit viel Wertschätzung und einer Begleitung der Menschen mit Behinderung im Wettkampf – sei es nur, einiges in leichter Sprache zu wiederholen – ging es nicht nur um Leistung, sondern auch um ein respektvolles Miteinander. Der DAV Weimar möchte mit der Inklusion von Menschen mit Behinderung in den Kletterhallenalltag die gegenseitige Akzeptanz im Verein und in der Kletterhalle fördern und hofft, Kooperationen mit Schulen und weiteren Einrichtungen für Menschen mit Behinderung nachhaltig auszubauen.

[alpenverein-weimar.de](http://alpenverein-weimar.de)

### PROJEKT ALPEN.LEBEN.

**MENSCHEN (A.L.M.)** – Mit elf Monaten wäre Anne fast gestorben, heute ist sie 18, fährt mit ihrem Rollstuhl an die Kletterwand, steht auf und arbeitet sich – assistiert von Anja – trotz Spastiken in den Beinen an den bunten Griffen empor bis ganz nach oben. Anne war eine der sechzig aktiven Teilnehmer\*innen des Aktionstags Inklusion, der im Frühjahr im DAV-Kletterzentrum Offenburg stattfand.

Ob Menschen mit Mehrfachbehinderung, Menschen mit Sehbehinderung, geistiger Beeinträchtigung oder fehlenden Gliedmaßen – an diesem Tag kamen alle ins Kletterzentrum, um eines zu tun: klettern. Möglich gemacht haben das neben Familienangehörigen und Begleitpersonen über dreißig ehrenamtliche Engagierte der Sektion, die vollen Einsatz zeigten, um die Kinder, Jugendlichen und Erwachsenen sicher die Wand hoch- und wieder hinunterzubringen. Der Aktionstag war ein voller Erfolg und wird kommenden Jahr sicher wiederholt.

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



*Mut, Ausdauer und große Freude: Bei den Special Olympics (o.) in Weimar wie beim Aktionstag in Offenburg (u.) wurde deutlich: In Sachen Inklusion ist vieles möglich!*

Fotos: DAV Offenburg, DAV Weimar/Dominique Wollniok

Zum nächstmöglichen Zeitpunkt ist in der Jugendbildungsstätte in Bad Hindelang folgende Stelle zu besetzen:



## Hauswirtschafter\*in/Köch\*in

### Voll- oder Teilzeit, unbefristet

Die Jugendbildungsstätte Hindelang ist die zentrale Bildungsstätte der Jugend des Deutschen Alpenvereins mit ca. 20.000 Übernachtungen pro Jahr. Eine nachhaltige Verpflegung verstehen wir als einen unserer Beiträge zum Klimaschutz und unterstützen dies durch die Verwendung von vegetarischen und bio-regionalen Lebensmitteln.

### Ihre Aufgaben:

Sie sind verantwortlich für die Zubereitung und Ausgabe der Mahlzeiten und erledigen die im hauswirtschaftlichen Bereich anfallenden Arbeiten. Eine Bereitschaft zu Früh- und Spätdiensten sowie zur Arbeit an Wochenenden wird vorausgesetzt.

### Das sollten Sie mitbringen:

Neben Ihrer Großküchenerfahrung zeichnen Sie sich durch Team- und Kommunikationsfähigkeit, Organisationstalent sowie Flexibilität aus. Sie haben Freude daran, regionale, saisonale und vegetarische Gerichte zuzubereiten.

### Das bieten wir Ihnen:

Eine abwechslungsreiche Tätigkeit in einem motivierten Team, Vergütung in Anlehnung an TVöD, 6 Wochen Urlaub, Wochenend- und Feiertagszuschläge. Ein 13. Monatsgehalt und eine attraktive betriebliche Altersvorsorge runden das Angebot ab.

Bewerbungen bitte unter Angabe des möglichen Eintrittsdatums mit dem Betreff „Team Jubi Hindelang“ an [bewerbung@alpenverein.de](mailto:bewerbung@alpenverein.de)

red



# WIR SIND DAV!

1 Verein /// 356 Sektionen /// über 1,5 Millionen Mitglieder

Fotos: DAV-Sektion Schwaben, GOC, Thomas Strebl



## Jubiläumsmitglied Katharina Strzoda

**DAV SCHWABEN** – Katharina Strzoda ist mit ihrer Tochter und ihrem Mann nach Degerloch zur Servicestelle ihres neuen Vereins im Alpin-Zentrum gekommen, sie ist das 40.000. Mitglied der Sektion Schwaben. Fragt man sie nach dem Grund des Eintritts, leuchten ihre Augen, als sie erzählt, dass sie die Lust am Indoor-Klettern wieder gepackt hat. Die DAV-Sektion bietet mit ihren beiden großen Kletter- und Boulderhallen in Stuttgart und einigen weiteren Hallen und Klettermöglichkeiten in der Region beste Bedingungen dafür. Und wenn es Katharina raus an den Fels zieht, kann sie aus einem umfangreichen Angebot von über dreihundert Kursen auf der Alb und in den Alpen wählen. Mit ihren Interessen liegt sie dabei voll im Trend. Gemäß einer Umfrage unter den Neumitgliedern sind Vergünstigungen bei den Kletteranlagen und Berghütten neben dem weltweiten Versicherungsschutz und dem Kurs- und Tourenangebot ein wichtiger Grund für den Vereinseintritt.

„Stellvertretend für alle neuen Mitglieder heißen wir Katharina Strzoda herzlich willkommen.“ Florian Mönich, Geschäftsführer DAV Schwaben



## Organisationstalent Andrea Hürter

**GOC – DER QUEERE ALPENVEREIN** – Im Freundeskreis, für die Familie oder Kolleg\*innen in der Firma hatte Andrea schon häufig Touren in die Berge organisiert, da lag es irgendwann nah, die Ausbildung zur Wanderleiter\*in zu machen. Mittlerweile ist sie auch Tourenreferent\*in der Sektion. Ihr macht es Spaß, zu organisieren, außerdem trägt sie zu noch mehr Vielfalt im Tourenangebot des GOC bei: Andrea ist unter anderem im Orgateam der Frauen\* auf Tour, eine Gruppe für Sektionsmitglieder, die sich als FLINTA\* identifizieren. Aktuell arbeitet sie außerdem mit der städtischen FOS für Gestaltung in München unter dem Motto Vielfalt an einem Wanderprojekt für queere Schüler\*innen und freut sich schon auf die Umsetzung im Herbst. Auf Tour ihr Wissen übers Bergwandern, über Pflanzen und Tiere weiterzugeben, ist Andrea ein großes Anliegen. Gepaart mit der großen Freude, mit anderen Menschen großartige gemeinsame Bergerlebnisse und Gespräche zu haben und die Leidenschaft für die Berge zu teilen.

„Ehrenamt macht nicht nur sehr viel Spaß, sondern wir entwickeln uns auch persönlich weiter – sofern wir dafür bereit sind.“

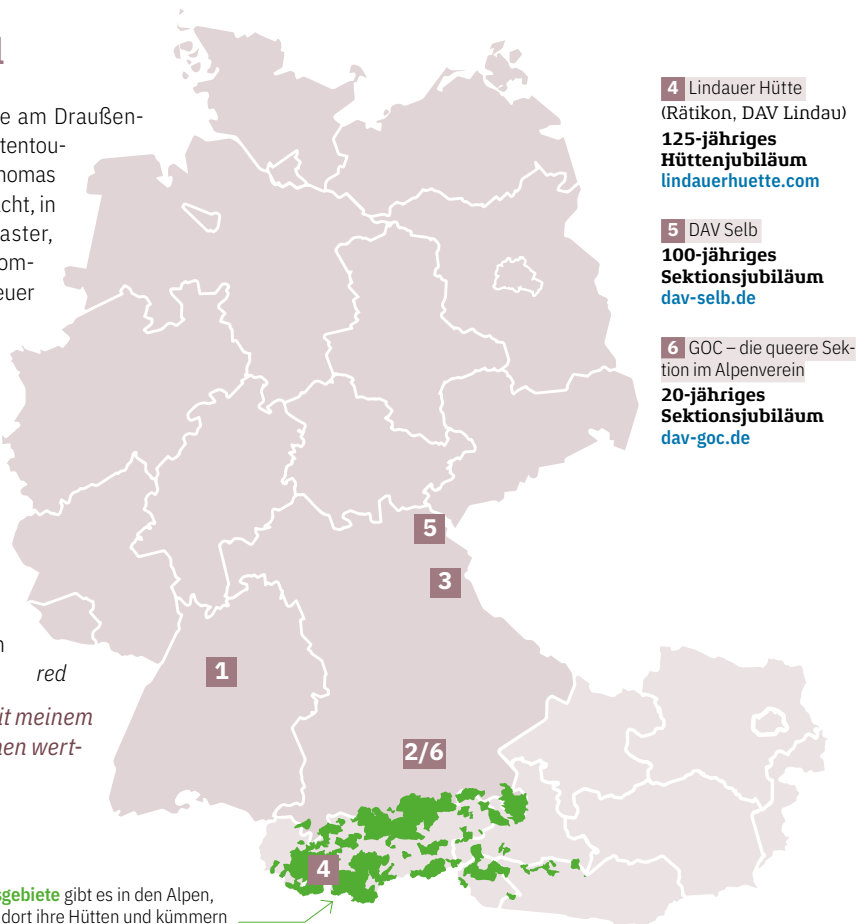


## Koordinator Thomas Strebl

**DAV WEIDEN** – Die Freude am Draußensein, etwa auf Mehrtages-Hüttentouren oder am Klettersteig, hat Thomas Strebl zum Alpenverein gebracht, in seiner Sektion ist er Webmaster, Verantwortlicher für Online-Kommunikation, technischer Betreuer

der Geschäftsstelle, seit 2019 Digitalkoordinator der Sektion und Mitglied im Projektteam Alpenverein.digital. Am Anfang dieses breiten ehrenamtlichen Spektrums stand eine Sektionstour, auf der Thomas gefragt wurde, ob er sich die Betreuung der Webseite vorstellen könne, die anderen Aufgaben kamen dann Stück für Stück dazu. Dinge zu gestalten und voranzubringen, macht Thomas Spaß, dass der DAV Weiden Pilotsektion für die neue DAV360-Mitgliederverwaltung ist, kommt nicht von ungefähr. Am Vereinsleben schätzt er, mit anderen engagierten Menschen im Austausch zu sein und viele bereichernde Kontakte zu knüpfen – am Berg wie am Computer.

„Im DAV kann ich meine Begeisterung für die Berge mit meinem Interesse an digitalen Projekten verbinden und so einen wertvollen Beitrag für unsere Gemeinschaft leisten.“



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

4 Lindauer Hütte (Rätikon, DAV Lindau)  
**125-jähriges Hüttenjubiläum**  
[lindauerhuette.com](http://lindauerhuette.com)

5 DAV Selb  
**100-jähriges Sektionsjubiläum**  
[dav-selb.de](http://dav-selb.de)

6 GOC – die queere Sektion im Alpenverein  
**20-jähriges Sektionsjubiläum**  
[dav-goc.de](http://dav-goc.de)



**Im nächsten  
DAV Panorama  
ab 17. September:**



Fotos: Stefan Neuhauser, Silvia Schmid

**Kärnten – Friaul – Südtirol**

MTB-Rundfahrt in acht abwechslungsreichen Etappen von den Hohen Tauern in die Sextener Dolomiten

**Weitere Themen:**

**Steiermark:** Schladming-Dachstein-Region

**Vorarlberg:** Rund ums Kleinwalsertal

**Alba Lucia Neder:** „Pause-Projekt“ Extremklassiker

**Französische Alpen**

Wandern auf den Spuren der Hugenotten durch die alpine Landschaft des Queyras



**Familientour Alpen:** Wandern, radeln, baden  
Ab 20. August online – [alpenverein.de/245-1](https://alpenverein.de/245-1)

**DAV Panorama**

Magazin des Deutschen Alpenvereins  
76. Jahrgang, Nr. 4, August/September 2024  
ISSN 1437-5923

**Inhaber und Verleger**

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

**Redaktion**

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

Für in Panorama/auf alpenvereinaktiv.com im Rahmen von Tourenvorschlägen gemachte Angaben kann trotz sorgfältiger Bearbeitung keine Haftung übernommen werden. Eine Haftung wird insbesondere für die Richtigkeit, Aktualität und Vollständigkeit der Angaben (z.B. Dauer, Verlauf, Schwierigkeitseinstufung, örtliche Gegebenheiten, Zugänglichkeit von Wegen) ausgeschlossen.

Bergtouren und andere Outdooraktivitäten sind mit Gefahren verbunden, die Sie eigenverantwortlich einschätzen müssen, bevor Sie einem Tourenvorschlag folgen. Informieren Sie sich vor allem über Wetter, örtliche Gegebenheiten, die aktuelle Situation vor Ort, aktuelle und rechtliche Zugänglichkeit usw. und berücksichtigen Sie bei allen Angaben u.a. die eigene Verfassung und Fähigkeiten, Erfahrung, Kenntnisse und Ausrüstung. Bitte berücksichtigen Sie mögliche Fehler von etwaigen GPS-Trackings.

**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.“).

**Umgezogen?  
Mitgliedschaft kündigen?  
Panorama digital statt print?**

**Bitte wenden Sie sich direkt an  
Ihre Sektion oder nutzen Sie  
[mein.alpenverein.de](https://mein.alpenverein.de)**

**An dieser Ausgabe wirkten mit:**

Manuel Arnu, Lorenz Berker, Joachim Chwaszcza, Max Bolland, Andi Dick (ad), Johanna Felber (jf), Lukas Fritz, Lena Güldner, Iris Kürschner, Nadine Ormo (no), Martin Prechtl,

Michael Pröttel, Malte Roper, Frank Schröpfer, Benedikt Trübenbacher

**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 Pörmann: Head of Brand Print + Cross Media  
Tel.: 040/28 66 86 40 59  
Anzeigentarif Nr. 58 (ab 1.1.2024)

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

**Gesamtherstellung**

Stark Druck GmbH + Co. KG  
75181 Pforzheim  
Verbreitete Auflage, IVW Quartal 2/2024: 910.297,  
davon ePapers: 269.240  
Erscheinungsweise: sechsmal jährlich

Gedruckt auf 100-Prozent-Recycling-Papier  
Steinbeis Charisma Silk  
Der Bezugspreis ist für A-Mitglieder, Kinder/Jugendliche mit Einzelmitgliedschaft, Junioren und bestimmte B-Mitglieder durch den Mitgliedsbeitrag abgegolten.



[www.blauer-engel.de/uz195](https://www.blauer-engel.de/uz195)

Dieses Druckerzeugnis wurde mit dem Blauen Engel zertifiziert.







## TOP-ANGEBOT ISCHIA – VULKANE UND STEILKÜSTEN INKL. FLUG ITALIEN

Wenn man an Ischia denkt, hat man in erster Linie antike Badeorte und Thermalquellen im Sinn – doch weit gefehlt! Wir wandern durch duftenden Pinienwald, staunen über erloschene Vulkankrater und bummeln durch kleine beschauliche Dörfer. Auf dem „Dach“ der Insel, dem Monte Epomeo, 787 m, genießen wir einen Cappuccino sowie die atemberaubende Aussicht auf das tiefblaue Tyrrhenische Meer und die Nachbarinsel Capri.

Technik ▲▲▲▲▲ Kondition ▲▲▲▲▲

8 Tage inkl.   
ab 995,-

Deutsch sprechende\*r Bergwanderführer\*in • Flug ab/bis München oder Frankfurt (je nach Termin) • 7 × Hotel\*\*\*\* im DZ • Halbpension • Bus- und Fahrfahrten lt. Detailprogramm • Versicherungen\*

8 Tage | 10 – 15 Teilnehmer\*innen EZZ ab € 210,-  
**Termine:** 07.09. | 14.09. | 21.09. | 27.09. | 06.10. | 11.10. | 19.10. | 10.11. | 27.12.2024 und  
 16.03. | 23.03. | 30.03. | 06.04. | 13.04. | 20.04. | 27.04. | 04.05. | 11.05.2025  
 Persönliche Beratung: +49 89 642 40-135 [www.davsc.de/](http://www.davsc.de/) **ITTOPIS**



## TOP-ANGEBOT MADEIRA – WANDER-KLASSIKER INKL. FLUG MADEIRA

Salzige Atlantikluft, duftender Lorbeerwald und süßere Madeirawein gehören ebenso zur Insel des ewigen Frühlings wie mildes Klima und immergrüne Vegetation. Wir haben die Höhepunkte in eine Wanderwoche gepackt – zum Energie- und Sonnetanken! Unser Hotel am Meer bietet dafür den idealen Ausgangspunkt. Wir besteigen den Pico Ruivo, mit 1861 Metern das „Dach“ der Insel. Madeira zum Verlieben!

Technik ▲▲▲▲▲ Kondition ▲▲▲▲▲

8 Tage inkl.   
ab 1345,-

Deutsch sprechende\*r Bergwanderführer\*in • Flug ab/bis Düsseldorf, Frankfurt oder München • 7 × Hotel\*\*\* im DZ • Halbpension • Busfahrten lt. Detailprogramm • Versicherungen\*

8 Tage | 10 – 15 Teilnehmer\*innen EZZ ab € 345,-  
**Termine:** 26.09. | 03.10. | 10.10. | 17.10. | 24.10. | 31.10. |  
 07.11. | 14.11. | 21.11. | 28.11. | 12.12.2024  
 Persönliche Beratung: +49 89 642 40-107 [www.davsc.de/](http://www.davsc.de/) **POTOPMA**



Wir empfehlen:  
Klimafreundliche  
ANREISE 

## MTB TRANSALP – VON GARMISCH AN DEN GARDASEE DEUTSCHLAND | ÖSTERREICH | ITALIEN

Der Hauptklassiker unter den Mountainbike-Transalp-Touren ist die Route von Garmisch an den Gardasee. Die Tour hat verschiedene Streckenverläufe in den diversen Schwierigkeitsstufen. Unsere Strecke führt uns mit Variationen über das Gurgtal, den Vinschgau, vorbei am Kalterer See an den Gardasee.

Varinate 1: Technik ▲▲▲▲▲ Kondition ▲▲▲▲▲ bis ▲▲▲▲▲  
 Variante 2: Technik ▲▲▲▲▲ bis ▲▲▲▲▲ Kondition ▲▲▲▲▲

7 Tage  
ab 1450,-

Geprüfter Bike Guide • 6 × Hotel im DZ • Halbpension • täglicher Gepäcktransport • Schifffahrt nach Malcesine • Rücktransfer an den Ausgangspunkt • Versicherungen\*

7 Tage | 6 – 8 Teilnehmer\*innen (pro Gruppe) EZZ ab € 200,-  
**Termine:** 25.08. | 01.09.2024  
 Persönliche Beratung: +49 89 642 40-194 [www.davsc.de/](http://www.davsc.de/) **RAMTWIN**



## KOMBINIERTER GRUNDKURS FELS UND EIS AUF DER RUDOLFSHÜTTE ÖSTERREICH

Einzigartig: das komfortable Drei-Sterne-Berghotel Rudolfshütte, 2315 m, mit Schwimmbad und Sauna und vom Enzingerboden mit der Seilbahn erreichbar. Bequemer kann die Unterkunft für eine alpine Ausbildungswoche nicht sein. Dazu ein Dreitausender-Kamm, der die Rudolfshütte hufeisenförmig umgibt. Zahlreiche Klettergärten in Hotelnähe ergänzen das Ausbildungsgelände. Perfekte Rahmenbedingungen für ein intensives Programm.

Technik ▲▲▲▲▲ Kondition ▲▲▲▲▲

7 Tage  
ab 1395,-

Staatlich geprüfte\*r Berg- und Skiführer\*in • 6 × Berghotel\*\*\* • Halbpension mit Tourentee und Kuchenbuffet am Nachmittag • Seilbahnfahrten • Leihhausrüstung: Gletscher- und Kletterausrüstung • Versicherungen\*

7 Tage | 4 – 6 Teilnehmer\*innen EZZ ab € 200,-  
**Termine:** 04.08. | 18.08. | 25.08. | 01.09.2024  
 Persönliche Beratung: +49 89 642 40-194 [www.davsc.de/](http://www.davsc.de/) **KORUD**



