

DAV



Panorama

Das Magazin des Deutschen Alpenvereins /// 76. Jahrgang /// 3/2024

Grandioses Wallis

Von Zermatt nach Arolla



MOUNTAINBIKE

Durch den Bregenzerwald

GRÜNES SPANIEN

Weitwandern in Asturien

SANDSTEINKLETTERN

Böhmens berühmte Risse

DRAUSSEN BOULDERN

Probleme sicher lösen



Foto: DAV/Martina Koch


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

DIE NEUE DAV-KOLLEKTION

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

Berge denken

Bergsport ist für so viele von uns viel mehr als „nur“ Berge und Sport. Er ist Lebens-einstellung, für manche sogar Leben, mit oder ohne Einstellung. Und wie das so ist mit dem Leben, es wandelt sich. Es ändern sich in einem Lebenslauf Prioritäten, Interessen und orthopädische Grundvoraussetzungen. Und es mag der Tag kommen, da hat der Bergsport nicht mehr bei jedem Trip die oberste Priorität. Manchmal kommt es mir vor, der „Bergsteigerstadt“ München geht es nicht recht viel anders. Früher Hochburg des Kletterns, heute eher Hochburg der Weltkonzerne mit entsprechendem Fokus. Doch es gibt Hoffnung! Eine Keimzelle des „Lebensgefühls Berg“ ist aus dem Dornröschenschlaf erwacht und schickt sich an, wieder ein neuer Treffpunkt für alle zu werden, die „Berge denken“, auch wenn sie es nicht mehr jede freie Minute dorthin schaffen: Das Alpine Museum erstrahlt im

Foto: Adobe Stock/Frank Krautschick



frischen Glanz, mitten in der Stadt München. Offen, dem ruhigen Isarkanal zugewandt, lädt es jetzt alle ein (früher trauten sich nur Eingeweihte durch den schüchtern wirkenden Eingang an der Rückseite hinein) und Kaffee gibt es und Kuchen und bald auch eine schöne Terrasse – hoch, herrlich. Im Leseraum schnappen sich Leute Karten und planen Touren oder schwelgen in Erinnerungen, in der Ausstellung flitzen Kids in das ausgestellte Hüttenlager, Senior*innen nehmen wissend das Hanfseil in die Hand, Kletterfreaks freuen sich über Bilder und Geschichten, die sie vielleicht einst zu diesem Sport gebracht haben. Unsere Rubrik „Augenblicke“ (S. 6) ist diesmal eine Hommage an das Alpine Museum. Und natürlich wollen wir auch mit dieser Panorama-Ausgabe wieder einen schönen „Kondensationskeim“ für das Lebensgefühl Bergsport bieten und laden ein, mit unserer Titelgeschichte von **Hochtouren im Wallis** (S. 10) zu träumen, oder gedanklich die stillen Pfade auf dem **nordspanischen Camino Natural** (S. 62) zu erkunden. Einen Tick rasanter wird's beim **Biken im Bregenzerwald** (S. 76) und endgültig abenteuerlich beim **Klettern im tschechischen Adersbach** (S. 28). Dass uns allen das „Berge denken“ nie verloren gehen möge, wünscht sich



Philipp Radtke

Philipp Radtke
Redaktion DAV Panorama



Foto: (c) Rainer Gantzhorn



Rother zeigt dir die beste Tourenausswahl – von Kennern genau beschrieben.

Aktuell und zuverlässig, mit geprüften GPS-Tracks. Auch als Rother App.



ROTHER
BERGVERLAG

rother.de

Inhalt

Editorial	3
Augenblicke	6
Klassiker	
Bergell: Piz Badile Nordkante	8
Berg & Tal	18
Auf einen Blick	
Zu Fuß über die Alpen	34
Mach's einfach	
Besser reisen?	36
Sicherheitsforschung	
Sicher draußen bouldern	38
Fitness & Gesundheit	
Rehabilitation nach Unfällen	44
Knotenpunkt	
Nordstaulage	47
Posteingang	53
Wie funktioniert das?	
Crashpads/Bouldermatten	54
So geht das!	
Aus Fehlern und (Fast-)Unfällen lernen	56
Spanien	
Auf dem Camino Natural in Asturien	62
Promotion	
Reisenews	67
Produktnews	71
Outdoorworld	73
Alpenverein aktuell	82
Vorschau und Impressum	90

Titelbild: Bernd Ritschel. Zustieg zur Schönbielhütte entlang des Zmuttgletschers.



10 Wallis – Anspruchsvolle
Mehrtagestour durch eine
faszinierende Gletscher- und
Gipfelwelt.



28 Adersbach –
Bizarre Strukturen in einer
einmaligen Felsenstadt für
Nervenstarke mit Vorliebe
fürs Rissklettern.

58 Vorreiterin und Gipfelsammler –
Anke Hinrichs und Kai Mosbacher stehen
für selbstbestimmtes Bergsteigen trotz
Einschränkungen.



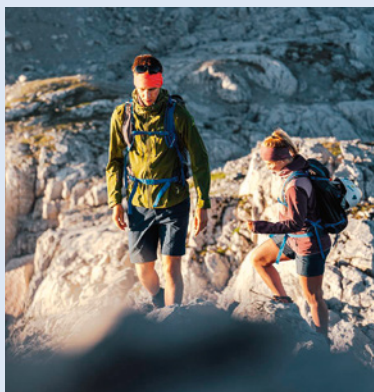
Piemont – Bergwandern auf den Spuren des italienischen Alpinismus in den Lanzo-Tälern. alpenverein.de/243-14



Hüttensaison – Öffnungstermine aller bewirtschafteten DAV-Hütten für den kommenden Bergsommer. alpenverein.de/243-15



76 Bregenzerwald – Vorarlberger Geheimtipp-Region zum Mountainbiken von gemütlich bis anspruchsvoll.



BergwanderCheck – Persönliche Tourenplanung optimieren und Notlagen vermeiden mit dem DAV-Online-Tool. alpenverein.de/bergwandercheck

Fotos: Iris Kürschner, DAV/ Jürgen Schranz, DAV/Julian Rohm

KINDERKOLLEKTION

DAV & MARMOTA MAPS



DAV „Murmeltier“/„Hirsch“
Kinder Bio-Baumwoll-Shirt
Mitglieder
22,95 €



DAV „Alpentiere“
Kinder Multifunktionstuch
Mitglieder
14,95 €



DAV „Murmeltier“/„Rehkitz“
Baby Body Bio-Baumwolle
Mitglieder
19,95 €

DAV „Alpentiere“
Kinder Sportstirnband
Mitglieder
14,95 €



... mehr unter dav-shop.de





ALPINES



Kultur im Fluss

Vor dem stimmungsvollen Abendhimmel strahlt es golden aus dem Alpinen Museum und die Reflexion schimmert einem aus der gezähmten Isar entgegen. Gleich mehrere Brücken führen hinüber zur Praterinsel. Dort kann das generalsanierte Museum nach drei Jahren Bauzeit endlich wieder Besucher*innen empfangen, die eine spannende Reise in die Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft des Bergsports und der Bergfaszination erwartet. Spätestens in der hellen und gemütlichen Leselounge wird das Museum nicht nur zur Kultur-, sondern auch zur Ruheinsel inmitten der Stadt. Und wenn dann im Garten auch noch die Terrasse des Museumscafés „Isarlust“ fertiggestellt ist, hat München endgültig einen neuen Lieblingsplatz.

Das Alpine Museum ist auf der Münchner Praterinsel in bester Gesellschaft: Das Deutschen Museum, eines der größten Wissenschafts- und Technikmuseen der Welt, liegt auf der Museumsinsel, nur ein paar Gehminuten flussaufwärts. Das Alpine Museum hat dienstags bis sonntags geöffnet, alle Infos unter alpines-museum.de

Zentrale Infos

Piz Badile: Kletterberg im Bergell, 3308 m

Nordkante: 20-25 Seillängen, Wandhöhe 800 Hm, Kletterlänge ca. 1200 m, Schwierigkeit VI- (V/A0)

Absicherung: Stände oft BH und geklebte Ringe, auch mobil und NH, BH in den schwersten Stellen

Hüttenzustieg: 5 Std.

Wandzustieg: 1 ½ - 2 Std. von der Sasc-Furä-Hütte (Capanna Sasc Furä) bis zum Anseilplatz

Kletterzeit: 7-8 Std.

Abstieg: Üblicherweise wird nach Süden abgestiegen und abgeseilt und zur Gianettihütte (Rifugio Gianetti) abgestiegen (ca. 3 Std.). Am nächsten Tag folgt dann der Rückmarsch über den Passo Porcellizzo und Passo della Trubinasca und weiter nach Bondo (ca. 10 Std.).

Datencheck

Talort: Bondo (822 m)

Startpunkt: Bushaltestelle Promotogno Posta bzw. Parkplatz Crott Alt (870 m)

Übernachtung: Sasc-Furä-Hütte (1906 m), Gianettihütte (2534 m)

Führer: Nichts als Granit, Band 2, Verlag Versante Sud; Plaisir Sud, Band 1, Verlag Filidor

Karte: Schweizer Landeskarte 1:25.000, Blatt 1296, Sciora

Beste Zeit: Juli bis September

Ausrüstung: Alpine Kletterausrüstung, 6 Exen, lange Schlingen, einige mittlere Klemmgeräte und Keile, 2x 50-m-Seile, für den Rückweg von der Gianettihütte nach Bondo über den Passo Porcellizzo Steigeisen ratsam (bei Schneelage auch für den Zustieg).

Erstbegehung: Alfred Zürcher mit Führer Walter Risch, 4.8.1923

Film zur Tour:

alpenverein.de/243-11

Piz Badile

Bergell – Piz Badile Nordkante

Archetyp einer Himmelsleiter

Der Piz Badile ist von Norden betrachtet einer der markantesten Berge des Bergell. Die gebogene Nordostwand erinnerte die Menschen im Tal wohl an eine Schaufel, und so gaben sie dem Berg seinen Namen: Badile (ital. für „Schaufel“). Kein Berg ohne Spitze, also setzten sie noch den Piz oder Pizzo davor. Seither dürfen wir von der Schweizer Seite den Piz Badile, von der italienischen den Pizzo Badile besteigen. Vom Valle Porcellizzo in Italien ist der Berg wesentlich zugänglicher, von hier erfolgte 1867 die Erstbesteigung.

Mit dem Bau der Sasc-Furä-Hütte 1960 kam für den Badile ein traumhaft gelegener Stützpunkt hinzu, was mehr Menschen an den Berg lockte. Nicht ohne Grund wurde 1970 vom CAI und der italienischen Bergrettung eine Biwakschachtel fast direkt am Gipfel eingeweiht, die 2023 passend zum hundertjährigen Besteigungsjubiläum der Nordkante frisch renoviert wurde. Auch sonst wurde fleißig saniert und die Route mit Bohrhaken und Abseilringen immer sicherer gemacht. Unsicherer wurde hingegen das Gelände – vor allem am Berg nebenan, dem Cengalo. 2017 bra-



Foto: Jörg Bodenbender

Seinen Ruf als maßgeblicher Bergeller Kletterberg verdankt der Badile allerdings den Wänden auf der Nordseite. Und seiner einzigartigen Nordkante: Sie zieht pfeilgerade hinauf bis zum 3308 Meter hohen Gipfel und ist der Archetyp einer kletterbaren Felskante schlechthin. Trotz der bergsteigerischen Anziehungskraft dauerte es bis 1923, als es Alfred Zürcher mit seinem Führer Walter Risch gelang, auf dieser Himmelsleiter den Gipfel zu erreichen – damals eine bemerkenswerte Leistung und ein Meilenstein des Alpinismus.

Heute ist die Kante auch für gemäßigte Kletter*innen machbar. Über weite Strecken steigt man höchstens im vierten UIAA-Grad dahin, den Reibungssohlen vertrauend und meist in der Sonne.

chen rund drei Millionen Kubikmeter Gestein ab und donnerten ins Tal. Acht Menschen, die zwischen Sciorahütte und Sasc-Furä-Hütte unterwegs waren, kamen ums Leben. Seither ist der Weg durch das Bondasca-Tal gesperrt. Die Besteigung des Badile ist dadurch wieder eine wirklich große Unternehmung geworden: Der Zustieg zur Hütte von Bondo über einen neu angelegten Weg (T4) dauert nun kräftezehrende fünf Stunden. Die Badile-Nordkante mit ihrem perfekten Granit gilt zu Recht als eine der großartigsten Genussklettereien der Alpen, aber dieser Genuss muss verdient werden! Dafür zehrt man im Gegensatz zu sonstigem „Climbing Fastfood“ garantiert ein Leben lang davon.

Jo Stark

Piz Badile über die Nordkante – Stück für Stück

Wahl der Qual: Der immense Aufwand des Zu- und Abstiegs führt zu drei sinnvollen Lösungen mit eigenen Vor- und Nachteilen. Zwei Varianten beginnen in Bondo in der Schweiz, Variante drei im Val Masino in Italien. Alternativ kann man auch in Bondo starten und die Tour im Val Masino beenden. Wenn man mit öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs ist, ist dies sogar eine sehr empfehlenswerte Option (alternativ: Taxitransfer zurück nach Bondo).

VARIANTE 1:

Aufstieg von Bondo zur Sasc-Furä-Hütte, Klettern der Nordkante, Abstieg zur Gianettihütte, Hütte zu Hütte dauert das etwa 12 Std.; für den Rückmarsch nach Bondo über Passo Porcellizzo und Passo della Trubinasca braucht man am nächsten Tag etwa 10 Std. (siehe Kartendarstellung).

Gesamtaufwand: 2 ½ Tage (2 Hüttenübernachtungen), Zeit in Aktion rund 25 Std.

Vorteil: Zeitlich sinnvolle, eindeutige Etappen ohne Stress, landschaftlich sehr eindrückliche Alpinwanderung über mehrere Pässe.

Nachteil: Langer Fußmarsch am zweiten Tag.

VARIANTE 2:

Aufstieg von Bondo zur Sasc-Furä-Hütte, Klettern der Nordkante, Abseilen über die Route, Rückmarsch nach Bondo.

Gesamtaufwand: 2 ½ Tage (2 Hüttenübernachtungen), Zeit in Aktion rund 25 Std.

Vorteil: Man spart sich sehr viel Fußmarsch.

Nachteil: Man verpasst die Südseite; nur geeignet für Seilschaften, die routiniert abseilen und ein gutes Seilmanagement haben. Eventuell Biwak am Gipfel und morgens abseilen.

VARIANTE 3:

Aufstieg von Bagni del Masino zur Gianettihütte, Marsch zur Sasc-Furä-Hütte, Klettern der Nordkante, Abstieg zur Gianettihütte, weiterer Abstieg nach Bagni del Masino.

Gesamtaufwand: 2-2 ½ Tage (1-2 Hüttenübernachtungen), Zeit in Aktion rund 24 Std.

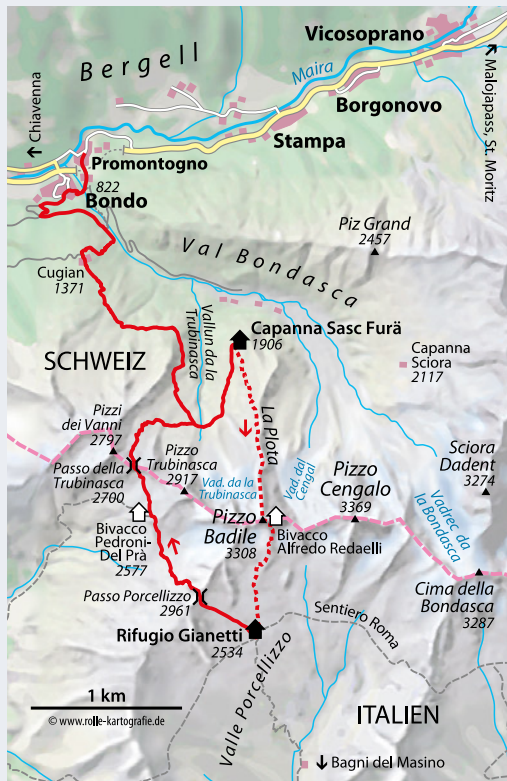
Vorteil: Der Abstiegstag ist kürzer als bei den anderen Varianten und man spart sich 300 Höhenmeter; die gesamte Unternehmung kann auf zwei Tage mit nur einer Hüttenübernachtung verkürzt werden.

Nachteil: Der erste Tag ist sehr lang und anstrengend (über 2000 Hm im Aufstieg, 1200 Hm im Abstieg).

Weg zum Einstieg (ca. 600 Hm, 1 ½ Std.)

Von der Sasc-Furä-Hütte leiten Pfadspuren immer in Richtung der offensichtlichen Kante, die sich irgendwann verlieren. Bei schlechter Sicht und Dunkelheit kann dies problematisch werden. Es empfiehlt sich, am Nachmittag zuvor den Zustieg zu erkunden. Westlich der so genannten Plo-ta geht es evtl. über ein Restschneefeld und in leichter Kraxelei (II) auf den Vorbau am Grat und zu einem guten Anseilplatz auf ca. 2540 m.

Kletterei (800 Hm, 1200 Klettermeter, 7-8 Std.) Zunächst auf der Ostseite der Wand höher in eine Scharte, dann offensichtlich der Kante folgen. Gebohrte Stände weisen den Weg. Die 20-25 Seillängen sind meist 30-45 Meter lang, manchmal auch länger. Die nominelle Schlüsselstelle befindet sich ausnahmsweise westlich der Kante oberhalb eines kurzen Kamins. Eine kurze, steile Wand leitet dann mit mehreren Bohrhaken nach links aufwärts zurück zur Kante. Die letzten hundert Meter zum Gipfel sind relativ flach, verblockt und ohne Bohrhaken. Am Ende steht man nicht am Gipfelkreuz, sondern an einer spitzen Metallpyramide, die den Gipfel „ziert“.



Die Menschen zum Berg

Der Badile ist fest mit einem tragischen Ereignis und einem großen Namen verbunden:



Foto: Archiv DAV

Riccardo Cassin. Im Juli 1937 durchstieg der 28-jährige Italiener mit **Gigi Esposito, Vittorio Ratti, Mario Molteni und Giuseppe Valsecchi** die damals noch unbezwungene Nordostwand. Wegen eines Wettersturzes brauchten sie drei Tage. Beim Abstieg nach Süden starben Molteni und Valsecchi an Erschöpfung. Trotz dieser Tragödie lag Cassin „unter all meinen Unternehmungen [...] die Erstbegehung der Nordostwand des Pizzo Badile vielleicht am meisten am Herzen. Seit jenem fernen Jahr, in dem wir sie durchkletterten, nehmen diese Wand und der Badile selbst einen besonderen Platz in meinem Leben ein.“ Cassin hat die Route mehrmals durchklettert, zuletzt im Alter von 78 Jahren – fünfzig Jahre nach seiner Erstbegehung. Die Via Cassin ist der zweite begehrte Klassiker am Badile, diesmal nicht nur im schwierigen, sondern sogar im „extremen Fels“.


Dauer:
3 Tage

max. pro Tag:
9 Std., 1250 Hm

Höchster Punkt:
Col de la Tête Blanche
(3590 m)

Schwierigkeit:
Anspruchsvoll (Gletscher)

Beste Zeit:
Juli bis September



Ein bisschen Eis ist übrig: Abstieg über die Reste des Bertolgletschers, im Hintergrund grüßt der Pigne d'Arolla.



Hüttentour im Wallis

Zauber der Viertausender

Im Schatten von Matterhorn, Dents d'Hérens und Dent Blanche: Auf der spannenden Überschreitung von Zermatt nach Arolla lassen sich die Gipfelriesen des Wallis hautnah erleben. Doch auch der Klimawandel rutscht in den Blick – und zwingt zu so mancher Routenanpassung.

Text: Malte Roeper, Fotos: Bernd Ritschel



Die normalen Bahnen sind anscheinend nicht mehr schnell genug, also haben sie in Zermatt den „Matterhorn-Express“ gebaut. Schlimm, dieser Zeitgeist, denkt man und ist dann – genau wie beim Eiger-Express in Grindelwald – doch ganz begeistert, wie schnell einen das moderne Zeug dort hinaufkatapultiert, wo man hinwill: in die Berge. Über uns thront der vielleicht berühmteste Gipfel der Welt, das Matterhorn, das wir schon so oft auf Fotos und so selten in natura gesehen haben, dass es nun schwerfällt zu realisieren: Das ist

Über uns
thront das
Matterhorn,
das wir schon
oft auf Fotos,
aber selten
in natura ge-
sehen haben.

echt!? Als ob man einem Filmstar auf der Straße begegnet und dann nicht weiß, wie man jetzt Original und mediales Abbild nebeneinander im Hirn einparkt. Egal, es ist wunderschön.

Obwohl ich wieder einmal beruflich unterwegs bin, muss ich mich erfreulicherweise um nichts kümmern. Beim Filmemachen hängt die Organisation an mir, diesmal gehe ich einfach mit und schreibe die Geschichte, alles andere erledigt der Fotograf Bernd Ritschel. Mit von der Partie sind Franz und Margit, sie freuen sich fast noch mehr als wir. Auch sie gehen



Unten: Aufstieg zum Col de la Tête Blanche, gegenüber Matterhorn (L.) und Dent d'Hérens (M.).

Rechts: Die urige Schönbielhütte posiert vor großer Bergkulisse. Beim Zustieg findet man Edelweiß am Wegesrand.



schon ihr ganzes Leben in die Berge, aber diese große Kulisse hier in den Westalpen ist noch etwas Neues. Genau wie für mich das klassische Hochtourengehen neu ist, obwohl ich in jungen Jahren viel in den Westalpen unterwegs war, immer in möglichst schwierigen Wänden. Im Schatten der Walliser Viertausender wollen wir vier Tage lang von Hütte zu Hütte ziehen. Die heutige Etappe ist kurz: in zweieinhalb Stunden von der Station Schwarzsee hinüber zur Schönbielhütte.

In großem Abstand geht es unter der Nordwand des Matterhorns hindurch. Vor knapp vierzig Jahren bin ich dort hinauf. Inzwischen prüft man als Erstes, ob solche Wände überhaupt noch Eis haben. Heute ist sie fast durchgehend weiß, vor ein paar Tagen fiel ein Viertelmeter Schnee. Vermutlich haftet nur dieser eine Niederschlag als dünne Auflage auf dem Fels, aber immerhin: Im Moment ist dort von der Klimakatastrophe noch nichts zu sehen.

INFO

Mehr Bilder: alpenverein.de/243-3



VON ZERMATT NACH AROLLA ÜBER STEIGE, GLETSCHER UND GERÖLL

Tourencharakter: Die vorgestellte Tour ist eine anspruchsvolle Durchquerung mit fantastischem Panorama. Wer die Strecke andersherum geht, hat am ersten Tag zwar 1300 Höhenmeter Aufstieg, kann dafür zur zweiten Etappe nachts aufbrechen und der vom Autor erlebten Mittagshitze auf dem Stockjigletscher ausweichen.

Ausrüstung: Steigeisen, Pickel, Gurt, Halbseil und Sicherungsmaterial für Gletscherüberquerung bzw. Spaltenbergung.

Hin- und Rückreise: Mit dem Zug über Bern nach Zermatt, vom Bahnhof mit dem Bus 571 oder zu Fuß zur Seilbahn-Talstation (20 min). Von Arolla mit dem Bus 382 nach Sion und weiter mit dem Zug.

Karten: Schweizer Landeskarte 1:25.000 1347 Matterhorn und 1348 Zermatt, Online-Karte unter map.geo.admin.ch

Etappen:

- 1. Seilbahnstation Schwarzsee (2587 m) – Schönbielhütte (SAC, 2694 m)**
Den gut beschilderten Weg zunächst nach Nordwest absteigen und das abgeschmolzene Bett des Zmuttgletschers überqueren, dann nach Westen über die Randmoräne zur Hütte. 550 Hm \nearrow , 450 Hm \searrow , 2 ½ Std.
- 2. Schönbielhütte – Bertolhütte (Cabane de Bertol, SAC, 3311 m)**
Weglos über die Randmoräne des Schönbielgletschers hinab bis auf ca. 2600 Meter, dabei über Eis und Geröll zunächst nach Süden, dann markierten Steig Richtung Westen hinauf. Über den Stockjigletscher nach Nordwesten ins Col de la Tête Blanche (3590 m) und absteigen zur Bertolhütte. Neue Spalten zwangen im September 2023 zu Umwegen (s. Punkte in der Karte). 1250 Hm \nearrow , 850 Hm \searrow , 9 Std.
- 3. Bertolhütte – Arolla (1998 m)**
Westseitig über gut markierten und beschilderten Weg hinab bis zur Randmoräne des Arollagletschers, dann gut beschildert bis Arolla. 1350 Hm \searrow , 3 ½ Std.

TIPPS FÜR DEN BERGURLAUB

- ▶ Eine mittelschwere, aber konditionell fordernde Wandertour führt von Zermatt auf das **Wisshorn** (2937 m), das sagenhafte Blicke auf Matterhorn und Co. bietet.
- ▶ Die **Bäckerei Fuchs in Zermatt**, Familienbetrieb in zweiter Generation, bietet unter anderen Köstlichkeiten das berühmte „Süürteigbrot“ an (fuchs-zermatt.ch).
- ▶ Von Arolla führt eine **Rundtour zur Cabane des Aiguilles Rouges**, beim Abstieg passiert man den malerischen Lac-Bleu (leider kein Geheimtipp). Eine schöne, ebenfalls mittelschwere Tageswanderung führt zur Cabane de la Tsa (2607 m).
- ▶ Auf 1950 Metern liegt der **Campingplatz Arolla**, der sich als Ausgangspunkt für Touren und bestens zum Zelten eignet. Einen Schlafsack, der frostigen Temperaturen standhält, sollte man auch im Hochsommer dabei haben (camping-arolla.ch).

Info: zermatt.ch, valdherens.ch, valais.ch

An der Hütte dagegen sieht man es drastisch. Unterhalb liegt das, was einmal das Bett des Zmuttgletschers war, leer und staubig in der Sonne wie eine Geisterstadt. Oberhalb der Hütte ist der Schönbielgletscher so weit zurückgegangen, dass der morgige Weiterweg hinab zur aperen Gletscherzunge erst einmal weiter talaufwärts führt und dort ohne Markierung hinab über geröllbedeckte Toteisreste in der Randmoräne. Hermann Berie, ein deutscher Bergführer, ist mit seiner Gruppe von der Bertolhütte über genau die Etappe herübergekommen, die wir morgen gehen wollen – er rät, dieses unübersichtliche Gelände erst bei Tageslicht zu beschreiten. Eigentlich wollten wir um drei Uhr nachts aufbrechen, um das südseitige Schneefeld, das weiter oben wartet, noch in den kühlen Morgenstunden zu passieren. Jetzt werden wir dort erst mittags ankommen – das wird heiß! Aber natürlich halten wir uns an Hermanns Rat und die schwierige Wegfindung gelingt im ersten Licht perfekt.

Auf einem herrlich einsamen Steig geht es nun rund tausend Höhenmeter hinauf, vis-à-vis die





nächste berühmte Nordwand: die der Dent d'Hérens mit ihren kolossalen Hängegletschern. 1925 wagten sich Willo Welzenbach und Eugen Allwein zwischen den häuserzeilengroßen Eisbalkonen hindurch, die drohend in der tausend Meter hohen Flanke hängen. Die riskante Linie wurde selten wiederholt, nun sind die gefährlichen Hängegletscher in rund 3600 Meter Höhe selbst bedroht: Für die nächsten zehn Tage etwa liegt die Nullgradgrenze laut Vorhersage konstant über viertausend Meter – und das im September. Dort herrschen jetzt also rund um die Uhr Plus-Temperaturen, im Hochsommer wären diese vermutlich sogar zweistellig.

Seit Tausenden von Jahren hängen die Eisbalkone dort oben, jetzt verwette ich meine Steigeisen, dass sie früher enden als all die an-

Auf einem herrlich einsamen Steig geht es rund tausend Höhenmeter hinauf, vis-à-vis die berühmte Nordwand der Dent d'Hérens.

deren Gletscher in den Ostalpen, die laut Studien in etwa fünfzig Jahren zur Gänze verschwunden sein werden. Wenn der Frost die Basis der Hängegletscher nicht mehr mit dem Untergrund verklebt, dann hält sie nichts mehr. Es wirkt wie eine Metapher für das Verhältnis von Mensch und Natur schlechthin: Lange waren und fühlten wir uns von Naturkräften bedroht, um seit geraumer Zeit festzustellen, dass wir selbst imstande sind, die Naturgewalten aus dem Gleichgewicht zu bringen.

Nun denn ... wir müssen anseilen. Neuschnee verdeckt die Spalten des hier sonst aperen Gletschers, aber momentan tragen diese Schneebänke natürlich nicht. In weiten Kurven umgeht die gottlob gut sichtbare Spur von Hermann Beries Gruppe Spalten und Brücken. Nun wird es steil, die Sonne steht senkrecht, sie heizt an diesem Frühherbsttag die Täler auf über dreißig Grad und wir sehen beinahe Sternchen. Tausend Höhenmeter, die Hitze und, tja, unser Alter summieren sich zu einer Erschöpfung, die sich gewaschen hat: Bis auf Margit sind wir alle Ü60. ▶

Links: Fast geschafft! Die letzten Meter zur Bertolhütte führen über eine Eisenleiter.

Oben: Die Dent Blanche leuchtet im Abendlicht.



Von der Bertolhütte schaut man hinüber zu den Dents de Bertol (o.). In den Resten des Bertolgletschers findet sich eine Eishöhle (r.). Weil der Gletscher schrumpft, wächst der Anstieg zur Hütte von Jahr zu Jahr (u.).



Als die anderen mich vorgestern am Bahnhof in Konstanz abgeholt haben, bin ich mit ihr und Franz wegen der lieben Politik heftig aneinandergeraten. Ganz kurz bevor es wirklich laut wurde, haben wir betreten geschwiegen und die beiden dachten wohl genau wie ich: DAS kann ja heiter werden! Heute früh mussten wir bei der Wegfindung kooperieren, es gelang ganz vorzüglich. Jetzt geben sie mir großzügig von ihrem Proviant ab – ich hatte Gewicht sparen wollen und darauf kalkuliert, auf der Hütte Verpflegung für unterwegs einkaufen zu können, was sich als falsch erwies. Nur mit Schokoriegeln, wie sie dort erhältlich waren, täte ich mir schwer. Und bin entsprechend dankbar, dass sie mich freigebig und ohne jedes Nachkarten an Nüssen, Käse und Salami teilhaben lassen. Kameradschaft nennt sich das: ein Begriff, der vielleicht veraltet klingt, aber ein zeitloser und unverzichtbarer menschlicher Wert ist.

Zur Bertolhütte geht es zwar nur noch bergab, aber es ist weit, der Schnee reflektiert so extrem, dass die Luft sich schier spiegelt und ich mich nicht wundern würde, wenn wir bald eine Fata Morgana sähen. Es ist eine ziemlich ernste



Tour: Wir sind wirklich far out hier, weit und breit ist niemand anderes zu sehen. Ein verstauchter Fuß und man geriete schier in Bergnot. Es zieht und zieht sich, wir sind müde und haben nichts mehr zu trinken. Schließlich stehen wir an den Eisenleitern unter der Bertolhütte, einem Stützpunkt der legendären Skidurchquerung Haute Route. Wie ein Adlerhorst hockt die Hütte auf 3311 Meter Höhe, gegenüber ragt die Dent Blanche in den Himmel. Es ist eine der spektakulärsten Hütten des gesamten Alpenraums. An einen messerscharfen Felsgrat, der von einem Nachbargipfel herabzieht, ist eine Schmelzwasserleitung an den Felsen montiert wie ein Klettersteig mit höherem Schwierigkeitsgrad. Grat und Gipfel sehen allerdings ebenfalls völlig aper aus. Woher soll das Wasser also kommen? Auch das ist so ein Klimawandelproblem. Wasser wird auf der Hütte jedenfalls drastisch gespart, es gibt keine Duschen, die Toilette ist ein Bioklo mit Torf.

Bernds minutiöse Planung sieht als morgiges Ziel eigentlich den abermals verdammt langen Weg zur Vignetteshütte vor, aber die Variante, die er gehen will, ist laut Hüttenwirt von Steinschlag

bedroht: Gletscherrückgang, labile Moränen, das Übliche. Da die Alternativstrecke noch länger wäre, verkürzen wir unsere Tour um einen Tag und steigen ab nach Arolla. Immer noch wie betäubt von der überwältigenden Aussicht auf die Viertausender des Wallis, nehmen wir am Morgen die steilen Eisenleitern hinab: Laut Bernds zehn Jahre alter Karte stünden wir jetzt auf dem Bertolgletscher, aber den gibt es nicht mehr, nur Steine und ein leeres Gletscherbecken, das die Sonnenwärme aufnimmt. Vereinzelte Toteisreste und darüber extrem labile Hänge, Gott sei Dank in sicherer Entfernung. Der Weg zu dieser fantastischen Hütte ist tatsächlich nirgends von Steinschlag bedroht.

Wir hatten drei unvergessliche Tage. Am Ende bleibt uns die Schönheit dieser Berge intensiver in Erinnerung als die überdeutlichen Zeichen, dass der Klimawandel in Siebenmeilenstiefeln voraneilt. Und die beste Erinnerung ist doch, wie leicht es fiel, mit Franz und Margit die Differenzen in der schnöden Politik zu vergessen: Berge verbinden uns am Ende immer mehr mit den anderen Menschen als nur mit der Landschaft.

Wie ein Adlerhorst hockt die Hütte auf 3311 Meter Höhe, gegenüber ragt die Dent Blanche in den Himmel.



Malte Roeper durchstieg die Eiger-Nordwand solo und lebt als Buchautor und Filmmacher in Traunstein. Er schreibt regelmäßig für DAV Panorama.

Wo Hubschrauber indoor fliegen

Trainingshalle der Bergwacht



Fotos: DAV/Philipp Radtke

Seit 15 Jahren fällt am Ortsrand von Bad Tölz in Oberbayern, unweit von Eisstadion und der ehemaligen Kaserne, ein markantes Gebäude ins Auge: Wie ein riesiges Gewächshaus, mit durchsichtigen Fassaden, steht die Halle an einem Hang neben der Hauptstraße. Was darin stattfindet, ist weltweit einzigartig.

Text: Philipp Radtke

An einem großen Deckenkran hängt die Kabine eines Hubschraubers. Durch eine Seilwindenkonstruktion kann dieser in allen Dimensionen durch die Halle „fliegen“, sich wie ein echter Hubschrauber um 360 Grad drehen und an verschiedenen Stellen landen und abheben. Der Clou an der Kabine: Sie ist mit einer Winde ausgestattet, ähnlich einer, wie sie an echten Rettungshubschraubern zum Einsatz kommt. So können Rettungseinsätze, wie sie gerade im Gebirge auf der Tagesordnung stehen, realitätsnah trainiert werden. Hundert „cycles“ macht so ein Hubschraubersimulator im Training pro Tag, das bedeutet, hundert Mal steigt er unter das zwanzig Meter hohe Hallendach. Die Halle ist zudem mit einem Hausdach, einem Steilhang, einer Kletterwand und

im Sommer für mehrere Wochen mit einem gefüllten Wasserbassin für Wasserrettungen ausgestattet, um Rettungen in anspruchsvollem Gelände zu simulieren. Außerdem hängen Gondeln und Sessellifte in luftiger Höhe in der Halle, um die Rettung von Menschen aus ihnen üben zu können.

Zweitausend Einsätze mit Hubschrauber pro Jahr

„Früher waren es Bergsteiger, die gerettet wurden, heute hat es sich gewandelt, immer öfter ist es der normale Tourist, der in Not gerät“, sagt Thomas Lobensteiner, Vorsitzender der Bergwacht Bayern. Allein die Bergwacht Bayern kommt im Jahr auf rund zweitausend Hubschraubereinsätze. Wie wichtig diese sind, betont Flugretter Gerhard Opperer: „Windenrettungen retten Leben. Regelmäßig haben wir den Fall, wo wir in letzter Minute Leute vom Berg pflücken, das geht nur mit der Windenrettung.“ Die Möglichkeiten des Trai-

SPENDEN – Die Stiftung Bergwacht wird ihren Standort in Bad Tölz weiter ausbauen, auch die Trainingsmöglichkeiten sollen noch erweitert werden. Wer dies durch eine Spende unterstützen möchte, findet alle Informationen unter bergwacht-bayern.de/stiftung/spenden.

nings in der Halle sind für ihn immens: „Der große Vorteil ist, dass hier im Training Situationen eingefroren werden können: Der Ausbilder kann dann in aller Ruhe korrigieren, Tipps geben und es kann so lange geübt werden, bis die Abläufe sitzen. Das alles ist im Training mit einem echten Hubschrauber so leicht natürlich nicht möglich.“

Teams aus aller Welt

Zeit ist der kritische Faktor bei allen Rettungen. Der Hubschrauber ist mit Abstand die schnellste Methode, zu Menschen in Not zu gelangen und diese ins nächste Krankenhaus zu transportieren. Zudem ist der Transport für Verletzte nicht nur schnell, sondern auch vergleichsweise schonend: Der Abtransport mit Akja oder Rettungstrage, der Weiterweg (oft über schlechte Gebirgsstraßen) mit Geländefahrzeug und letztendlich dem Rettungswagen kann für die Retter*innen mühsam und für Verletzte schmerzhaft sein.

Die Halle hat über 13 Millionen Euro gekostet und wurde durch die Unterstützung des Freistaats Bayern und insbesondere durch Spenden finanziert. Die Halle hat heute kaum Standzeiten, in zwei Schichten wird trainiert, Teams aus aller Welt kommen hierher, um zu üben. Allein aus Deutschland sind neben der Bergwacht beispielsweise das THW, die Polizei, das Spezialeinsatzkommando, die Bundeswehr und die Wasserwacht regelmäßig zugegen. Das Training in der Halle spart nicht nur teure „echte“ Hubschrauberstunden, sondern auch reichlich CO₂.

Ende Februar wurde in der Trainingshalle ein neuer Hubschraubersimulator eingeweiht. Die Kanzel gleicht bis ins Detail der des Airbus-Helikopters H145M, dem Modell, mit dem auch die bayerische Polizei zukünftig ausgestattet sein wird. Lautsprecher außen und innen sorgen für eine realistische Geräuschkulisse, über der Kanzel sind Ventilatoren

angebracht, die den „Downwash“, den von den Rotoren erzeugten Abwind, simulieren. Ein effektives Training unter optimalen Bedingungen ist somit auch für die nächsten Jahre sichergestellt.

Neben Vertreter*innen aus der Politik durfte natürlich auch der geistliche Segen bei der Einweihung nicht fehlen, und so packte Pfarrer Wurzer das Weihwasser aus, nachdem er bemerkte: „Das Fliegen im kirchlichen Sinne ist ja die Himmelfahrt und diese ist ja ein One-Way-Ticket. Und dafür braucht es keine Simulation.“



Der Hubschraubersimulator steigt unter das Hallendach, dann können an der Winde alle möglichen Rettungsszenarien trainiert werden.

Pit Schubert

(2.12.1935 - 28.2.2024)

Foto: Archiv DAV



Pit, der von den Haarspitzen bis zu den „Zehen“ fast sein ganzes Leben den Bergen gewidmet hatte, ist gestorben. Er war der erste Deutsche, dem Durchsteigungen der drei klassischen Nordwände von Matterhorn, Grandes Jorasses und Eiger gelangen. Eine Vielzahl extremer Routen und Erstbegehungen konnte er aufweisen und

war daher im Expertenkreis für „Im extremen Fels“ von Pause und Winkler – einer „Kletter-Bibel“. Die Kletterführer „Mt. Blanc-Gebirge“ und „Kaisergebirge“ schrieb er mit viel Detailkenntnis durch eigene Begehungen.

1976 gelang ihm mit Heinz Baumann anlässlich der Expedition „75 Jahre Alpenklub Bergegeist“ die Durchsteigung der fast 5000 Meter hohen Südwand der Annapurna IV (7525 m). Die dabei erlittenen Erfrierungen kosteten ihn neun seiner Zehen. Baumann und Schubert galten als verschollen und kurz vor der Rückkehr war die Expedition schon auf dem Heimweg. Der bereits fertige Nachruf konnte wieder zerrissen werden, welcher ein seltener Glücksfall. Pit bleibt uns allen auch als „Sicherheitspapst“ in Erinnerung. Als einer der Gründer und Leiter des DAV-Sicherheitskreises von Beginn im Jahr 1968 an, zuerst ehrenamtlich, ab 1978 hauptberuflich, verdanken wir ihm den hohen Qualitätsstandard heutiger Bergsportausrüstung. Damals, bei MBB am Bau eines Looping fliegenden Hubschraubers beteiligt, wollte er die Diskrepanz zwischen dem aktuellen technischen Standard in der Industrie und der rückständigen alpinen Ausrüstung nicht akzeptieren, wie Eispickel mit Holzschaft, Seile, die damals weit häufiger gerissen sind oder die unzureichenden Sicherungen in Fels und Eis.

Eine seiner Lieblingsbeschäftigungen war die Sanierung von Kletterrouten, d.h. viele alte Rostgurken raus und durch wenige, aber zuverlässige Bohrhaken ersetzen. Heute gelten die meisten seiner sanierten Linien als sparsam abgesichert. Hauptgebiete waren Wetterstein, Mittelgebirge (Donautal, Blaubeuren, Altmühltal), Bayerische Vorberge, im italienischen Arco oder Velebit in Kroatien.

Nach seinem Renteneintritt im Jahr 2000 konnte Pit sich wieder mehr seiner Leidenschaft als Schriftsteller widmen: z.B. „Sicherheit und Risiko in Fels und Eis“ (drei Bände), „Anekdoten vom Berg“ oder „Im Himalaya ist vieles anders“. Dr. Helmut „Heli“ Mägdefrau

SCHULE IN DEN BERGEN

KLASSENZIMMER AUF DER ALM – Für zwanzig Schüler*innen der 10. oder 11. Jahrgangsstufe geht es diesen Sommer erstmals im Rahmen des gemeinnützigen Bildungsprojekts auf eine selbst bewirtschaftete Alm im oberösterreichischen Spital am Pyhrn. Neben praxisorientiertem Unterricht in den Kernfächern steht die ganzheitliche Entwicklung von Schlüsselkompetenzen im Mittelpunkt. Die Jugendlichen übernehmen Aufgaben im Almbetrieb, setzen Natur- und Umweltschutzprojekte um und engagieren sich gesellschaftlich. Kooperationen mit dem Nationalpark Kalkalpen, einem Bio-Landwirtschaftsbetrieb und einer Alpenvereinshütte ermöglichen wertvolle Praxiserfahrungen. Wissenschaftlich begleitet wird das Projekt durch die Ludwig-Maximilians-Universität München. Interessierte Jugendliche und Lehrkräfte können sich bundesweit noch bis 10. Juni für das kommende Schuljahr bewerben.



klassenzimmeraufderalm.de

red

Murmeltier sticht

ALPENSPIELKARTEN – Die Spielkarten von Marmota im Alpenlook (52 Stück) machen sich nicht nur gut auf jeder Hütte, um Regentage rumzubringen, echte Bergfans nehmen natürlich auch zu Hause kein ordinäres Kartenspiel mehr in die Hände: Da müsste man ja glatt auf den Bartgeier (Herz König), den Mauerläufer (Karo Zwei) oder das Auerhuhn (Pik Dame) beim Zocken verzichten. Wer mehr zu den Alpentieren erfahren möchte, unter marmotamaps.com sind sie alle mitsamt Infos aufgelistet.



Erhältlich im DAV Shop für € 15,-, dav-shop.de.

red

Sächsisches Bergsteigen ist Immaterielles Kulturerbe

ANERKANNTE TRADITION – Die Kulturministerkonferenz hat im März entschieden, das „Bergsteigen in Sachsen“ ins Bundesweite Verzeichnis des Immateriellen Kulturerbes aufzunehmen. Die Bewerbung hatte die DAV-Sektion Sächsischer Bergsteigerbund stellvertretend für alle Kulturtragenden erarbeitet und eingereicht.

„Durch den Titel versprechen wir uns insbesondere mehr Aufmerksamkeit für unsere Belange. Eines unserer wichtigsten Anliegen ist es, die Ausübung des traditionellen Sportes auch in Zukunft in der bisherigen Art zu ermöglichen und die sächsische Bergsteigerkultur weiter zu pflegen“, sagt Anne Lochschmidt, die Leiterin der Arbeitsgruppe für die Bewerbung beim Sächsischen Bergsteigerbund.

Die Naturverbundenheit und das Gemeinschaftsgefühl sind das Besondere am Klettern im Elbsandsteingebirge: Denn neben speziellen Kletter- und Handwerkstechniken wird großer Wert auf Naturverträglichkeit und eigenverantwortliches Handeln in der Gemeinschaft gelegt. Wobei Klettern nicht ganz richtig ist: Traditionell wird vom sächsischen „Bergsteigen“ gesprochen – was sehr gut passt. Denn mit dem Konzept des modernen Sportkletterns hat das, was in der Sächsischen Schweiz (seit 1990 Nationalpark) stattfindet, nur teilweise zu tun: Das Bewegen am Fels ist gleich, wenn auch sandsteintypisch. Aber entspanntes Klinken von Bohrhaken in Normabständen gibt es nicht. Die Sicherungsringe stecken in schriftlich festgelegten Mindestabständen – und meistens noch viel weiter auseinander.

Beim Immateriellen Kulturerbe stehen Kulturformen im Mittelpunkt, die von praktischem Wissen und Können der Menschen getragen werden. Dies reicht von Kunst- und Handwerkstechniken über mündliche Überlieferungen bis hin zu speziellen Auführungspraktiken von Tanz, Theater und Musik. Das Immaterielle Kulturerbe repräsentiert eine lebendige Alltagskultur, die von Generation zu Generation weitergegeben wird und damit auch ein Gefühl von Zugehörigkeit und Identität vermittelt. Zu der zählt jetzt auch das sächsische Bergsteigen.

red

Beim Klettern am Pötzschturm im Elbsandstein braucht es traditionelles Können.



Foto: Torsten Güldner

GEMEINSAM UNTERWEGS

ERSTE A.L.M.-FORTBILDUNG ZU INKLUSIVER TOURENPLANUNG – Mitte April fand zum ersten Mal die Fortbildung „Wandern und Inklusion“ des DAV-Inklusions- und Integrationsprojekts Alpen.Leben.Menschen. (kurz A.L.M.) statt. Unter der Anleitung von Markus Mair und Thomas Listle aus dem Bundeslehrteam „Bergsport inklusiv“ haben die zehn ehrenamtlich Teilnehmenden unter anderem verschiedene Führungstechniken zur Begleitung von Menschen mit Sehbehinderung beim Wandern und den Umgang mit dem geländegängigen Bergrollstuhl gelernt. *red*

Mehr Eindrücke von der Fortbildung gibt es unter alpenlebenmenschen.de

Gemeinsam lernen, wie man Bergerlebnisse für alle möglich machen kann.



Foto: Johanna Goodt

MIT DEM MOUNTAINBIKE ÜBER DIE ALPEN

Gemeinsam mit unserem Partner VAUDE haben wir drei Protagonist*innen bei dieser spannenden Reise filmisch begleitet und zeigen ihre anspruchsvolle Tour auf unserem Youtube-Kanal. Von Garmisch über Sölden und den Vinschgau in die Brenta bis nach Riva. Sechs Tage Mountainbike-Genuss, landschaft-

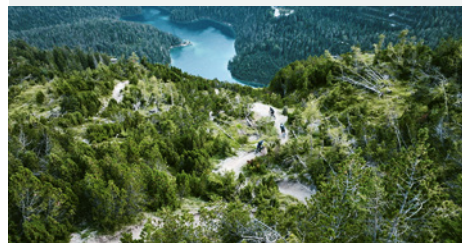


Foto: Leon Buchholz

liche Schmankerl, Wetterkapriolen, Emotionen und viele, viele Höhenmeter. Eine spannende Doku für eingefleischte Transalp-Fans, aber auch für solche, die sich für ihre erste Alpenüberquerung inspirieren lassen möchten. *red*
youtube.com/alpenverein

Hier geht's mit euch bergauf!



**Hier gibt es nur ein Ziel:
Ein entspannter Wanderurlaub!**

Lasst die Auf und Abs des Alltags daheim im Tal und macht es euch leicht mit der **JUFA Hotels Wander-Rauszeit**.

Je nach Laune, **Tourentipps**, **Wanderkarte** und **Leihusrüstung** an der Rezeption holen, die **Rauszeit-Jausenbox** am Buffet mit den Lieblingssnacks befüllen und auf geht es in **einen erlebnisreichen Tag**.

jufahotels.com/rauszeit-wanderurlaub

Jetzt Wanderurlaub buchen →



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



Balme / „Montagna vera“

Wildes Piemont

Tipps

Wohin? Balme (1432 m), 102 Einheimische

Wie hin? Zug nach Ceres, von dort 15 km mit dem Rad oder Taxi nach Balme.

Informieren:
Tourismusbüro visititaly.com

Unterkommen:

- ▶ Rifugio Gastaldi (2659 m, Club Alpino Italiano, Sektion Turin)
- ▶ Rifugio Città di Cirié (1850 m, Club Alpino Italiano, Sektion Cirié)
- ▶ Bivacco Molino (2280 m, Club Alpino Italiano, Sektion Lanzo)
- ▶ Bivacco Gandolfo e Giuliano (2220 m)

Vorbereiten:

- ▶ Rother Wanderführer Grande Traversata delle Alpi (GTA)
- ▶ Rotpunktverlag, Grande Traversata delle Alpi, Teil 1: Der Norden

Aufsteigen:

- ▶ z.B. Uia di Ciamarella (3676 m), Punta del Crot (3211 m), Uia di Mondrone (2964 m), Punta della Sarda (2389 m)

Anschauen:

- ▶ Ecomuseo delle Guide Alpine Antonio Castagneri (nur mit vorheriger Reservierung)
- ▶ Bergsee Lago di Afframont

alpenverein.de/bergsteigerdoerfer

Am Ausgangspunkt des Sentiero Italia und direkt an der Via Alpina liegt das Bergsteigerdorf Balme. Unten im engen und steilen Val d'Ala reihen sich Kastanien, Buchen und Lärchen aneinander, während oben die höchsten Gipfel der Grajischen Alpen eine natürliche Grenze zu Frankreich bilden. Schon seit über vierhundert Jahren leben Menschen in dem Bergsteigerdorf im Piemont.

In der vielfältigen Landschaft finden sich rund um Balme viele Kletter- und Wandermöglichkeiten. Das Rifugio Gastaldi (2659 m) ist zentraler Ausgangspunkt für Tagestouren, zum Beispiel zum Gipfel der Rocca Turo (2756 m), oder Einkehrmöglichkeit für Weitwandernde. An der Hütte vorbei führt auch die Tour auf den Gipfel der Uia di Bessanese (3601 m), die auch auf dem Wappen des Bergdorfes abgebildet ist.

BERGE

Mehr als 3500 Meter ragen die imposanten Gipfel der Grajischen Alpen oberhalb Balme wie Nadeln gen Himmel. An der Spitze der Uia di Ciamarella (3676 m), dem höchsten Berg in der Region, wartet auf Bergsteigende nach der Querung des Tonini-Gletschers ein unerwarteter Anblick: eine Büste des Salesianerpriesters Leonardo Murialdo, der den Gipfel 1867 bestieg. Landschaftlich lohnt sich außerdem der Weg zur Pian della Mussa (1800 m).

KULTUR

In den Lanzo-Tälern und dem Aostatal sowie den benachbarten piemontesischen Tälern wird seit mehr als tausend Jahren neben Italienisch auch Franko-Provenzalisch gesprochen. Die Sprache ist laut der UNESCO eine stark gefährdete Minderheitensprache. In Balme wird sie von Generation zu Generation weitergegeben und so am Leben erhalten.

NATUR

Lila Alpen-Akelei, weißer Vandellis Steinbrech und bunte Pfingstrosen: Die Hänge der Grajischen Alpen sind alles andere als karge Felswände. Und vielseitig bewohnt sind sie auch. Neben Steinböcken, Mauereidechsen und Murmeltieren haben besonders gefiederte Alpenbewohner eine Vorliebe für die Region. Wer Glück hat, erspäht hier während einer Wanderung aus der Ferne Steinadler oder Bartgeier.

GENUSS

In Balme und Umgebung gibt es einiges zu genießen. Den Toma-di-Lanzo-Käse zum Beispiel, der gerne im piemontesischen Fondue verwendet wird. Passend dazu kommen auch die bekannten Grissini aus der Region. Laut ihrer Geschichte soll ein örtlicher Bäcker die dünnen Brotstangen aus Hefeteig ursprünglich für Herzog Viktor Amadeus II. im siebzehnten Jahrhundert erfunden haben. *red*



Im unterirdischen Labyrinth in Balme können Kinder die Welt der Felsen auf einer abwechslungsreichen Tour entdecken.



Klettermöglichkeiten gibt es z.B. an der Uia di Mondrone (2964 m) oder im Klettergebiet Ginevré.



Eine Wanderung zum Afframont-See (1986 m) belohnt mit einem schönen Panoramablick auf die umliegenden Berge.



GLOBETROTTER

DU BRAUCHST ES.

WIR HABEN ES.



DIE GUTSCHEIN-CODES AUF DER KARTENRÜCKSEITE KANNST DU GANZ UNKOMPLIZIERT EINLÖSEN:
IN UNSEREN 22 FILIALEN ODER ONLINE AUF [GLOBETROTTER.DE](https://www.globetrotter.de)

Das olympische Sportklettern hat begonnen!

Wettkampfklettern

Fast drei Jahre ist es schon her, dass das Sportklettern sein Debüt auf der größten internationalen Sportbühne der Welt in Tokyo feiern durfte, und viele waren sich damals einig: Olympia und Klettern passen hervorragend zusammen! Genau deshalb gibt es in diesem Jahr die Wiederholung. Sportklettern wird mit zwei Medallensätzen bei den Olympischen Spielen in Paris dabei sein und wir dürfen uns auf spannende Wettkämpfe freuen.

Text: Markus Grübl

Neben den Olympischen Spielen sorgen neun Weltcup-Stops, die Europameisterschaften in Villars (CH), zwei Paraclimbing-Weltcups, drei Deutsche Meisterschaften, die Jugend-Europacups sowie die Jugend-Europameisterschaften in Troyes (F) und zu guter Letzt sechs Deutsche Jugendcups für einen vollen und abwechslungsreichen Sportkletter-Kalender. Insgesamt 95 Athlet*innen inklusive Nachwuchs schickt der DAV in der Saison 2024 in die Rennen. Das Jahreshighlight ist klar: „Erst mal stehen jetzt die Olympic Qualifier Series (OQS) im Mai in Shanghai und im Juni in Budapest im Fokus. Es geht hier um nichts Geringeres als die letzte Möglichkeit, sich für die Spiele in Paris zu qualifizieren“, erklärt Ingo Filzwieser, DAV-Bundestrainer. Geklettert wird bei den Events, genau wie bei den Spielen, im Speed als Einzeldisziplin und in der neuen Kombination aus Bouldern & Lead. Die Top 10 der jeweiligen Wertung aus beiden Veranstaltungen zusammen sichern sich ein begehrtes Ticket nach Paris – und der Bundestrainer ist guter Dinge: „Insgesamt schicken wir zehn Athletinnen und Athleten zu den Qualifikationen. Wir hoffen, dass zwei bis drei aus unserem Team in Paris dabei sein werden.“ Leichter gesagt als getan, schließlich muss sich das ClimbingTeamGermany in Shanghai und Budapest unter anderem mit Weltstars wie Natalia Kalucka (PL) und Peng Wu (CHN) im Speed oder Brooke Raboutou (USA) und Mejdí Schalck (FRA) im Bouldern & Lead messen.

Selbstbewusst in die Qualifikation

Die größten Hoffnungen auf eine Teilnahme im Bouldern & Lead darf sich bei den Frauen aktuell Hannah Meul machen. Im letzten Jahr kletterte sie drei Mal unter die zehn Besten im Weltcup. Bei den Herren hat Alex Megos gute Chancen auf Paris. Nach seiner Bronze-Medaille im Lead bei den Weltmeisterschaften in Bern hat er einmal mehr gezeigt, dass er zur absoluten Weltspitze zählt und auf die olympische Bühne gehört. Genau davon dürfen auch der doppelte Deutsche Meister im Bouldern und im Lead Yannick



Begleitet die deutschen Athlet*innen auf ihrem Weg zu den Olympischen Spielen auf dem Instagram-Kanal [@dav.wettkampfklettern](https://www.instagram.com/dav.wettkampfklettern)



Sie dürfen sich Hoffnungen auf eine Teilnahme in Paris machen: Franziska Ritter (l.), Leander Carmanns (o. r.) und Hannah Meul (u. r.). Die olympischen Kletterwettkämpfe finden ab dem 5. August statt.

Flohé und sein Namensvetter Yannick Nagel träumen. Nagel krönte sich im letzten Jahr zum dreifachen Jugendeuropameister im Lead, Bouldern und in der Kombination. Jetzt möchte er das Feld der Senioren aufmischen. Beim Speed heißen die beiden Favorit*innen Franziska Ritter und Leander Carmanns. Beide tragen den Deutschen Meistertitel und halten den jeweiligen deutschen Rekord. Carmanns ist dazu amtierender Jugend-Europameister und Ritter holte in dieser Saison bereits einen Europacupsieg in Lublin (PL). Mit entsprechend viel Selbstbewusstsein starten die beiden in die Olympic Qualifier Series.

Alle Infos zur Wettkampfsaison und zur Olympia-Qualifikation: alpenverein.de/Wettkampf

Gut sehen, wenn's drauf ankommt

Innovative ICL-Implantate vs. Augenlasern

ICL statt Lasern: Die bessere Methode? Eine dauerhafte Sehkorrektur hat für Outdoor-Begeisterte eine ganze Reihe an Vorteilen. Kein störendes Brillen-Rutschen, keine kratzenden Kontaktlinsen und freie Auswahl bei der Sonnenbrille. Doch was genau macht die ICL zur Methode der Zukunft?

Prof. h.c. Dr. med. Amir-M. Parasta ist Augenarzt und Spezialist für dauerhafte Sehkorrektur bei MUNICH EYE und erklärt uns die Vorteile der ICL.*



Fachinterview mit
Prof. h.c.* Dr. med. Amir-Mobarez Parasta
Ärztlicher Leiter und leitender Chirurg
bei MUNICH EYE

* Avicenna Tajik State Medical University

Herr Professor Parasta, was ist eine ICL-Implantation?

Eine Linsenimplantation mit ICLs ist das zukunftsweisende Verfahren zur

Korrektur von Fehlsichtigkeiten. Dabei werden High-Tech-Implantate in die Augen eingesetzt.

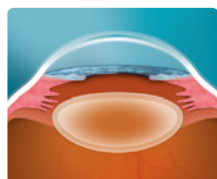
Wie läuft eine ICL-Linsenimplantation ab?

Die Linsen werden durch einen mikroskopisch kleinen Zugang im Auge zwischen der Iris und der Augenlinse platziert. Die Implantation findet im Dämmer Schlaf statt und ist schmerzfrei. Pro Seite dauert es ca. 10 min.

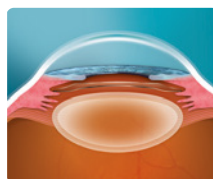
„... man spürt die ICL-Linsen gar nicht

Welche Vorteile hat ICL gegenüber Augenlasern?

Beim Augenlasern muss immer Gewebe an der Hornhaut entfernt werden. Bei der ICL hingegen ist nur ein winziger Zugang nötig. Das schon das Auge und macht das Verfahren reversibel. D.h., die ICL kann problemlos ausgetauscht oder entfernt werden. Das ist im Hinblick auf zukünftige Möglichkeiten wie bspw. die Korrektur der Alterssichtigkeit wichtig. Für die meisten ist es auch ganz beruhigend zu wissen, dass der Eingriff im Dämmer Schlaf gemacht wird. Durch die minimal-invasive OP-Technik ist die Heilungszeit i.d.R. bei ICL kürzer als bei Lasern. Über 98 % erreichen schon am Tag nach der OP die volle Sehschärfe. Außerdem bestehen die Implantate aus Collamer, das ist ein natürliches Bio-Kollagen. Das Material ist für den Körper 100 % verträglich und



ohne EVO ICL



mit EVO ICL

man spürt die ICL-Linsen gar nicht. Weil Qualität und Sicherheit bei uns an oberster Stelle stehen, verwenden wir ausschließlich EVO ICL Implantate des renommierten Herstellers STAAR Surgical. Die Linsen werden in der Schweiz und den USA nach höchsten Qualitätsstandards gefertigt.

Und welche Vorteile hat man speziell beim Bergsport oder Wandern?

Da gibt es viele: z.B. den Sicherheits-Aspekt. Optimales Sehen ist wichtig, wenn man draußen unterwegs ist. Achtet man ständig darauf, dass die Brille nicht verrutscht, ist das eher hinderlich. Besonders wenn die Tour ausgesetzt ist oder man klettert, braucht man seine Hände schließlich für Wichtigeres.

„... Heilungszeit i.d.R. bei ICL kürzer als bei Lasern

Mit Kontaktlinsen ist es manchmal schwierig, bei einer mehrtägigen Hütten- oder Outdoor-Tour die nötige Hygiene beim Ein- und Aussetzen einzuhalten. Mit ICL-Linsen ist das alles kein Problem. Weil sie im Auge sitzen, hat man auch keine Einschränkungen in windiger oder staubiger Umgebung. Und man braucht auch kein Kontaktlinsen-Zubehör oder eine Ersatzbrille mehr

mitnehmen. Ihr scharfes Sehen haben Sie mit ICL Linsen immer im Auge. Was die ICL noch so besonders macht: Sie liefert Sehen in höchster Qualität. Nach einer ICL-Implantation berichten viele von dem unbeschreiblichen Gefühl, morgens die Augen zu öffnen und scharf zu sehen. Jedes einzelne Blatt an den Bäumen zu erkennen oder zu sehen, wie sich die Gipfel am Horizont haarscharf vom Himmel abgrenzen. Das ist für viele einfach ein neues Lebensgefühl.

„...Nacht- und Kontrastsehen erfahrungsgemäß besser als z.B. nach Augenlasern...

Sieht man mit ICL besser als mit Lasik?

EVO-ICL-Linsen werden individuell gefertigt und sind auf jedes Auge perfekt abgestimmt. Deshalb sind Nacht- und Kontrastsehen erfahrungsgemäß besser als z.B. nach Augenlasern, weil die ICL weniger Streulicht verursacht. Zudem haben die Linsen einen zusätzlichen UV-Schutz. Das bewahrt die Netzhaut vor späteren Schäden durch zu starke Sonneneinstrahlung.

Für wen ist eine Linsenimplantation geeignet?

ICLs können Kurzsichtigkeit von -1 bis -18 Dpt. und auch Hornhautverkrümmung ausgleichen. Bei Weitsichtigkeit braucht man genügend Platz in der Vorderkammer des Auges. Ist das der Fall, kann auch diese bis zu +10 Dpt. korrigiert werden.



Mehr Infos zum Thema ICL unter
municheye.com/linsenimplantation



Fotos: Archive Billon, Berthe

Noch weniger Hilfsmittel als beim Seilklettern und Alpinismus werden beim Bouldern eingesetzt: nur Kletterschuhe und Magnesia für die Begegnung Mensch versus Fels – na ja, manchmal sieht man auch Kneepads und ganze Wagenladungen an Chraschpads ... In diesem Sport ist – jedenfalls bei den Männern – die Spitze beachtlich breit geworden. So erhielt „Burden of Dreams“ in Finnland, der wohl respektierteste der bestehenden 9A-Boulder, seine vierte Begehung durch Elias Iagnemma, während Will Bosi, der erste Wiederholer von „Burden“, mit „Return of the Sleepwalker“ seine dritte 9A boulderte. Ebenfalls drei 9As hat Simon Lorenzi im Portfolio, darunter die dritte Begehung von „Burden“.

Zwei Männer, die drei 9A-Boulder geklettert haben, sechs Boulder insgesamt in dieser Schwierigkeit, etliche Wiederholungen – laut statistischer Empirie könnte der Sport damit eine kritische Masse erreicht haben, aus der der nächste Schwierigkeitssprung auf 9A+ möglich scheint. Wobei jeder neue Topboulder nicht nur Objekt heftiger Wiederholungsversuche, sondern vor allem scharfer Prüfung sein wird; fast noch regelmäßiger als beim Sportklettern werden Schwierigkeitsvorschläge nach unten korrigiert.

Ähnlich geschehen bei den Frauen – dort liegt die Quantenschwelle bei 8C+ und wurde vielleicht schon vergangenes Jahr erreicht, mit „Box Therapy“ durch Katie Lamb und Brooke Raboutou; Letztere allerdings wertete den Boulder gleich auf 8C ab. Die Qualität des „weniger“ zeigt sich eben nicht nur in der Beschränkung der Hilfsmittel, sondern auch in selbstkritischer Bescheidenheit bei der Einschätzung einer persönlichen Leistung.

MEHR „WENIGER“ WAGEN

Das Wort „Verzicht“ ist in unserer wachstumssüchtigen Gesellschaft unbeliebt. Im Bergsport öffnet es hingegen oft eine Tür in eine andere Dimension von Qualität und komplexen Anforderungen.

„Dass ohne radikale Maßregeln auch nicht der mittelmäßigste Fortschritt zu erreichen wäre“, glaubte Paul Preuss. Der von ihm geschmähte Haken „als Grundlage einer Arbeitsmethode“ hat mittlerweile doch eine gewaltige Leistungsexplosion ermöglicht, zumindest in sportlich-athletischer Hinsicht durch Ausschaltung echter Gefahr. Das Spiel mit genau dieser, das „mind game“, ist die Qualitätsperspektive, wenn man sich „radikale Maßregeln“ auferlegt und zu verzichten beginnt: Etwa beim „Tradklettern“, nur mit selbst gelegten Klemmkeilen und -geräten gesichert. Eine Topleistung in dieser Disziplin war vergangenes Jahr „Bon Voyage“ in Annot von James Pearson. Nun hat Adam Ondra sich mit der ersten Wiederholung als Meister aller Klassen bestätigt: In jeder Spielform des Kletterns hat er Spitzenleistungen erbracht. Sein Vorschlag für „Bon Voyage“: 9a, der glatte elfte Grad. Gleich nach Ondra gelang Seb Berthe (Foto l.) die dritte Begehung; er berichtet von einer guillotinenartigen Felsschuppe, an der man bei einem Sturz in der Schlüsselstelle „eigentlich“ vorbeifallen müsse ...

Berthes häufige Partner Siebe Vanhee, Nico Favresse und Sean Villanueva, zusammen mit Drew Smith, kamen auch mit „weniger“ aus: Als Ersten gelang ihnen die freie Begehung von „Riders on the storm“ (1300 m, IX+) am Zentralen Paineturm. Der beste Versuch in dieser Traumroute stammte bisher von Mayan Smith-Gobat und Ines Papert 2016. Deren Linie schaffte das belgisch-ame-

rikanische Team bei sehr durchwachsenen Bedingungen in 18 Wandtagen mit Portaledge-Biwaks als „team free ascent“: Jede Seillänge wurde von zumindest einer Person frei geklettert. Etwas später gönnte sich Villanueva noch eine Zugabe: In vier Tagen eröffnete er solo die „Travesía Doble M“ über die vier Türme Paine Süd, Zentral, Nord und La Peineta, mit Schwierigkeiten bis zum achten Grad und A2 – „ein Sprung ins Reich des poetischen Glaubens“, preist der Patagonien-Hausmeister Rolando Garibotti die Aktion.

Wenn der Bohrhaken „Mord am Unmöglichen“ ist, war Cesare Maestri „Kompressorroute“ am Cerro Torre ein Massaker. 2012 entfernten Hayden Kennedy und Jason Kruk diese Bolts zum großen Teil, fünf Tage später kletterte David Lama die Linie erstmals völlig frei, gefilmt für einen Kinofilm – nun war das erste reine Frauenteam an der Legende erfolgreich. Die Bergführerinnen Lise Billon, Fanny Schmutz und Maud Vanpouille waren trotz eher mittelmäßiger Bedingungen einfach „unstoppable“, wie Billon schreibt (Foto oben rechts).

Stimmen aus der Wand

„Und dann kommt der Gipfel, die Tränen und die Freude.“ **Lise Billon** auf dem Cerro Torre. „Wir bekamen auch Besuch von unsichtbaren Zügen mit 140 km/h; der patagonische Wind enttäuscht nie.“

Erlebnisse am Zentralen Paineturm.

Highlife

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



Darf ich das?

MORALFRAGEN AM BERG

Beim Partnercheck und erst recht beim Sichern übernehme ich die Verantwortung für das Wohl meines Gegenübers. Darf und will ich das?

Bergsport ist mit Risiko verbunden. Insbesondere beim Klettern besteht prinzipiell immer die Möglichkeit eines Totalabsturzes, egal ob in der Halle oder am Fels. Im Bergsport gibt es ein traditionelles Mittel, die Eintrittswahrscheinlichkeit dieses Worst-Case-Szenarios zu verringern: die Seilschaft. Der Deal dabei ist, wechselseitig Verantwortung füreinander zu übernehmen, um das Gesamtrisiko zu minimieren. Wie in jeder Partner*innenschaft wird das Erreichen der individuellen Ziele (in diesem Fall die Tour sicher hoch- und wieder herunterzukommen) erst durch gegenseitige Verantwortungsübernahme möglich. Vielleicht lässt sich die Seilschaft analog zu einem Vertrag beschreiben: Der Inhalt dieses Vertrages kann je nach Können unterschiedlich sein und die Verantwortungsverteilung in einer Seilschaft muss nicht zwingend symmetrisch verlaufen. So können erfahrene Bergsteiger*innen in einem höheren Maß für die Sicherheit ihrer Seilschaft sorgen als Personen mit wenig Erfahrung. Aber wie bei jedem Vertragsabschluss müssen dabei einige Grundregeln eingehalten werden. Dazu gehört, dass man die Verantwortung, die man gemäß seinen Fähigkeiten übernehmen kann, auch annehmen muss. So sagt der berühmte Verantwortungsethiker Hans Jonas nicht nur über Bergsteiger*innen, sondern über Menschen allgemein: „Indem er [der Mensch] Verantwortung haben kann, hat er sie.“ Wenn wir uns dem verweigern, können wir nicht die Sicherheit einer Seilschaft für uns beanspruchen. Dann bleibt nur das Free Solo à la Alex Honnold.

Ihr habt auch eine moralische Frage, die den Bergsport betrifft? Schickt sie uns an: 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.

Inspirieren. Planen. Erleben.

 alpenvereinaktiv.com



Wetter gecheckt?

Gute Infos im Alpenvereins-Bergwetter und unter „Wetter & Klima“



Hüttenzstieg und Touren rund um die Hütte gecheckt?

Tourenvorschläge bei jedem Hütten-POI



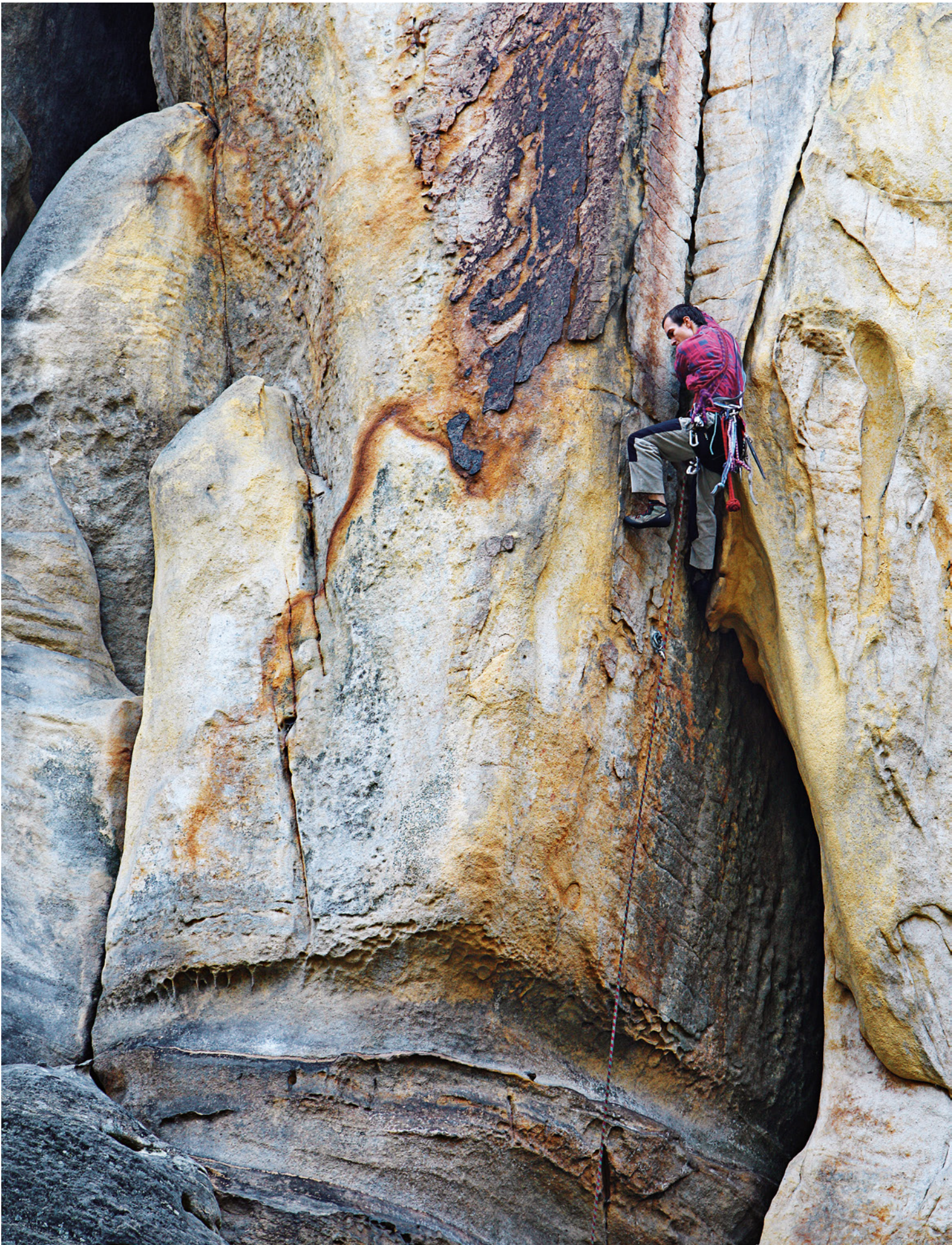
Schlafplatz reserviert?

Belegung und Link zur Reservierung bei jeder teilnehmenden Hütte



Öffentlich angereist?

Infos im neuen ÖPNV-Layer





Klettern in Adersbach

Do Ádru!

Wilde Sandsteinklettereien für Unerschrockene: Dem tschechischen Klettergebiet Adersbach (Adršpach) ilt ein besonderer Ruf voraus. Wer sich dort die Wege durch die berühmtesten Risse gebahnt hat, kann das nur bestätigen – und wird von der Schönheit des Gebiets begeistert sein.

Text und Fotos: Mike Jäger

Du musst mal mit nach Adersbach kommen“, versucht mich mein Freund Uwe immer wieder zu überreden. Das sei das schönste Klettergebiet, das man sich vorstellen könne. Er schwärmt von den hohen Türmen, von den Kletterlinien, dem Bier und dem Flair in den böhmischen Kneipen. Doch für mich ist das Elbsandsteingebirge, wo ich lebe und klettere, das schönste Klettergebiet. Für mich gibt es nichts Besseres. Die Masse der Felsen mit abwechslungsreichen Routen reicht für mehrere Kletterleben und füllt mich ganz und gar aus.

Uwe schafft es dann doch, mich zu überzeugen, Adersbach einen Besuch abzustatten: „Es gibt von dort in Anbetracht der tollen Klettereien kaum gute Kletterfotos.“ Ich bin leidenschaftlicher Fotograf und liebe es, im Sandstein zu klettern und zu fotografieren. Also: „Do Ádru! Auf nach Adersbach!“

Die Adersbacher Felsenstadt bei Trautenau (Trutnov) ist ein viel besuchter Tourismusort in Tschechien. Die Felsen sind berühmt für ihre Höhe und ihre eigentümlichen Formen. Hunderte und Aberhunderte steinerne Türme stehen wie Wolkenkratzer im Spalier, ein schiefes Labyrinth aus Sandstein. Die Wahrzeichen der Adersbacher Felsenstadt, die Gipfel Bürgermeister (Starosta), Bürgermeisterin (Starostová) und Liebespaar (Milenci), sind bis zu



Schöne, lange, anspruchsvolle Kletterei auf einen herrlichen Gipfel: „Lange Verschneidung“ (Dlouhý kout, l.) aufs Liebespaar (Milenci, o.).

hundert Meter hoch. Schon vom Dorf Adersbach (Adršpach) aus sieht man die ersten spektakulären Sandsteinformationen. Unglaublich, fast unwirklich ist der Anblick der unzähligen steinerne Türme. König (Král), Königin (Královna), das Schloss (Zámek) und viele mehr ragen weit über die Bäume und scheinen unbesteigbar.

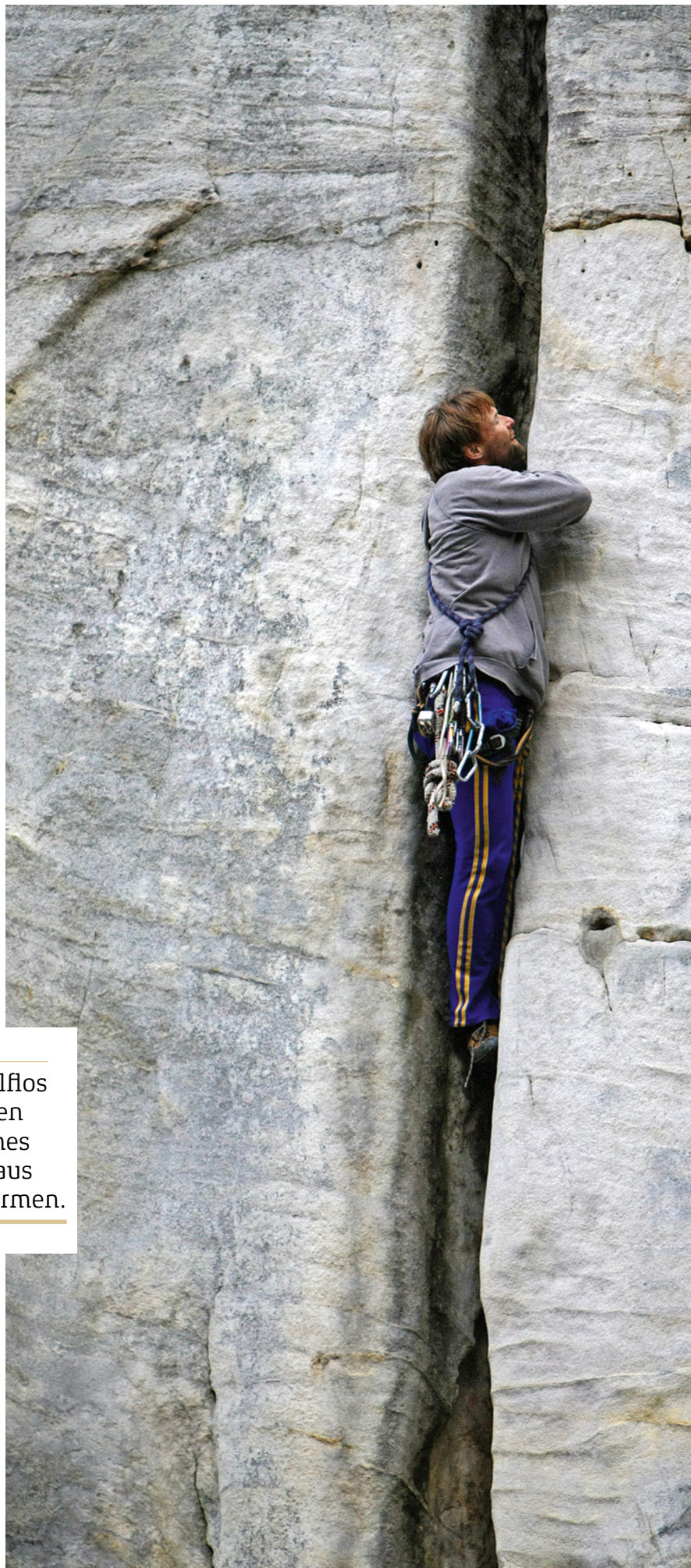
Uwe präsentiert mir einen Kletterweg nach dem anderen, es sind hauptsächlich Risse. Seine Augen leuchten begeistert und er preist die Klettereien. Ehrfürchtig stehen wir unter der „Weißen Rose“ am Gipfel Teppiche (Bílá růže, Koberce), Uwe zeigt mir den „Blauen Riss“ am Goliath (Modrá spára, Goliáš), den „Blutigen Riss“ am Henker (Krvavá, Kat), den Doppelgipfel Liebespaar (Milenci), der wie ein eigenes kleines Gebirge wirkt, die „Sturzkante“ an der Guillotine (Hrana pádů, Gilotina), die so glatt aussieht, eigentlich nicht kletterbar, und noch vieles, vieles mehr. Er erzählt von der Erstbegehung des „Talweges“ am Wartturm (Údolní, Hláska). Für Adersbacher Verhältnisse stecken hier ungewöhnlich viele Sicherungsringe im Fels, die ersten drei auf der linken Rissseite, und weil das rechte Knie des Erstbegehers, an dem verklemmt er die Ringe bohrte, aufgescheuert war und schmerzte, musste er die oberen drei am linken Knie hängend rechts vom Riss schlagen.

Ich bin überwältigt, aber auch überfordert von den vielen Informationen und Eindrücken.

Der Adersbacher Sandstein unterscheidet sich stark vom Elbsandstein: Griffe und Tritte, die man beim Klettern normalerweise zum Hochsteigen an den Felsen nutzt, gibt es kaum. Die einzigen Strukturen sind ungewöhnlich glatte, senkrechte Risse und Kamine. Klemmen und Stemmen sind erforderlich, was körperlich und technisch sehr anspruchsvoll ist. Das weiß ich alles. Aber dass es so kompromisslos sein würde, war mir nicht klar. Sicherungsringe sind noch seltener als in der Sächsischen Schweiz. Mehr als 2000 Türme sind bestiegen, es gibt über 6700 Kletterrouten.

Ich klettere alleine einige kurze, leichte Wege nahe dem Zeltplatz. Das ist aber nicht befriedi-

Ich stehe hilflos
und verlassen
inmitten eines
Labyrinths aus
Sandsteintürmen.



Gerome Weber (L.) im „Talweg“ am Adlerhorst (Údolní, Orlí Hnízdo); Kamine und Risse führen zum Gipfel der Bürgermeisterin (Starostová); Böhmisches Flair und gigantische Felsen – das ist Adersbach.



gend. Deswegen besucht man doch nicht dieses phänomenale Klettergebiet. Etwas oberhalb des Camps befindet sich der Klettergipfel Adler (Orel) mit dem beeindruckenden „Adlerriss“ (Orlí spára), steil und schwierig – und kein einziger Sicherungsring. Ich stehe darunter und weiß: „Das kann ich nicht klettern.“ Hier ist der falsche Mann am falschen Platz.

Ernüchtert fahre ich mit meiner Familie unverrichteter Dinge wieder nach Hause. Ich bin frustriert. Aber die Bilder im Kopf von den Türmen und den phänomenalen Klettereien nagen in mir. „Das kann es doch nicht gewesen sein!“

Was tun? Auch im Elbsandsteingebirge gibt es tolle Risse und was liegt näher, als sich daran auf die Klettereien in Adersbach vorzubereiten. Also üben und klettern meine Frau Annett und ich Risse und Risse und Risse. Zwar habe ich mit Uwe den besten Kenner des tschechischen Gebietes, weil der schon zu DDR-Zeiten ganze Sommer dort verbrachte, aber wir wollen uns das Gebiet selbstständig erschließen. Wir kaufen einen Kletterführer und ein Tschechisch-Wörterbuch, übersetzen die wichtigsten Begriffe (spára – Riss, kruh – Ring, na vrchol – zum Gipfel) und beginnen, an kleineren, übersichtlichen Felsen kurze, vermeintlich leichtere Risse zu klettern. Wieder und wieder verbringen wir unsere Urlaube in Adersbach. Nach und nach kommen wir immer mehr hinein ins Rissklettern. Dabei behalten wir immer den Respekt. Wir besteigen die hohen, anspruchsvollen Felsen, kämpfen in Rissen und glatten Kaminen. Misserfolge sind keine Seltenheit. Umso schöner sind die Erfolge. Um ein am Vortag verklemmtes Seil zu bergen, klettern meine Frau und ich ein zweites Mal gemeinsam aufs Liebespaar – wie schön! Für den „Adlerriss“ knüpfte ich einen extra dicken Knoten zur Sicherung. Auf dem Gipfel bin ich froh, so lange geübt und auf eine gute Kletterform gewartet zu haben. Keuchen und Fluchen in engen Spalten und Qualen in scheinbar endlosen Schulterrissen gehören dazu. Ruheta-

INFO Mehr Bilder: alpenverein.de/243-8



KLETTERN IN ADERSBACH

Das tschechische (Riss-)Klettergebiet Adersbach liegt knapp 300 Kilometer östlich von Dresden, sächsische Kletterer haben die Felsen erstmals 1923 erschlossen. Aufgrund der sehr spärlichen Absicherung ist das Klettern äußerst anspruchsvoll und ohne Begleitung von Gebietskundigen nicht empfehlenswert. Die Schwierigkeitsbewertung ist härter als in Sachsen, Sicherungsringe sind rar. Es gelten, etwas modifiziert, die Sächsischen Kletterregeln, u.a.: kein Magnesia, Absicherung nur an vorinstallierten Ringen und mit Schlingen. Keine Friends oder Klemmkeile!

Das Klettern ist in den Adersbacher Felsen in der Zeit vom 30. November bis zum 1. Mai nicht erlaubt. Einige Gebiete sind aus Naturschutzgründen sogar erst ab dem 1. Juli geöffnet.

Anreise:

Die Anreise per Zug oder Bus ist möglich, aber lang: von Dresden rund 7 Std. Vor Ort gebührenpflichtige Parkplätze, das Naturschutzgebiet Adersbach-Weckelsdorfer Felsenstadt (Adršpašsko-teplické skály) ist nur über ein gültiges Ticket zugänglich (130-200 CKR je nach Saison). adrspasskeskaly.cz/de_adrspach.cz

Unterkünfte:

In und um Adersbach gibt es mehrere Zelt- und Campingplätze und auch Pensionen. campingplate.cz

Literatur:

- ▶ Jan Žwak, Stanislav Lukavský: Adršpach I. Frisch erschienener Kletterführer
- ▶ Bohomil Sýkora: Mut und Kraft. Die Eroberung der Adersbacher Felsenwelt, 2017

Informationen zu den Felsen, Kletterregeln und Felssperrungen:
piskari.cz/de/adrspach



WEITERE AKTIVITÄTEN

- ▶ Wanderung durch die Felsenstadt: kurze oder längere Tour durch die Sandsteinriesen. Die Felsenstadt zählt zu den meistbesuchten Naturschönheiten Tschechiens.
- ▶ Besichtigung Schloss Adersbach mit Klettermuseum und Flachs- und Weberei-ausstellung

ge sind notwendig und werden genutzt, Risswunden zu pflegen. Die Kinder können in den Felsen spielen und Blaubeeren pflücken und sind genauso glücklich wie wir.

Einer der eindrucksvollsten Risse in der Adersbacher Felsenstadt ist der wie mit dem Messer geschnittene „Schlangentriss“ (Hadi spára) am Sojka-Stein (Sojčí kámen). An diesem Riss kommt man jedes Mal vorbei, wenn man auf dem touristischen Rundweg durch die

Wegen fehlender Absicherung ist höchste Konzentration gefordert.

Klamm der Felsenstadt wandert. Der Einstieg ist immer nass, in der Schlucht herrscht eine Art Kellerklima, die warme Luft kondensiert am kalten Fels. Und jedes Mal stelle ich fest: „Schade nass“ – und kann beruhigt vorbeigehen und habe die Rechtfertigung, nicht einzusteigen. Doch eines Tages ist die Kontrolle der ersten Klemmstelle gut. Ein kühler Wind hat den Fels getrocknet. Da rutscht mir das Herz in die Hose. Die Herausforderung und die Chance, den Riss klettern zu können, sind so unvorhergesehen, dass ich kneife und schnell weiterziehe.

Einige Zeit später, der Gedanke an den „Schlangentriss“ hat mittlerweile Besitz von mir ergriffen, ist der Einstieg erneut trocken. Bei solchen Risslinien bin ich gerne ganz allein, Sicherungsmöglichkeiten gibt es ohnehin nicht. Ich binde mir ein Seilende um die Hüfte und klettere los – das andere Ende mit dem im engen Riss hinderlichen Gurt und Abseilachter bleibt am Boden, um es später hochzuziehen und daran abzuseilen. Anfangs ist es ein leicht geneigter Handriss, an einem unscheinbaren Knick wird der Riss senkrecht und weitet sich zum Schulterriss. Das ist die erste Schlüsselstelle. Hand und Faust klemmen nicht mehr. Das Knie geht noch nicht in den Riss hinein. Mit beherrztem Klettern schaffe ich die Stelle. In einer seichten Risserweiterung kann ich mich etwas ausruhen. Eine leichte, kaum wahrnehmbare Verschmälerung des Risses erfordert eine gute Fußtechnik. Die Schwierigkeit ist nicht extrem, erfordert aber wegen der fehlenden Absicherung höchste Konzentration. Das Bedürfnis nach Sicherheit lässt mich tiefer in den Spalt gehen, als gut wäre.

Auf einmal fängt es an zu regnen. Aus einzelnen Tropfen wird ein richtiger Guss. Sofort ist der ganze Fels nass. Ich versuche weiterzukommen, mein Ziel ist ein kleiner Knubbel auf der linken Seite des Risses, von dem ich mir Halt verspreche. Mit ausgestreckten Fingern erreiche ich den Knubbel, aber auch er ist nass und glitschig und ich komme damit nicht höher. Es scheint aussichtslos.

Nach jedem Versuch rutsche ich ein Stück zurück, wo das Knie wieder klemmt und ich mich ausruhen kann. Es ist unmöglich, zurück zu klettern und ich kann nicht ewig in dieser



Haben keinen „Minderwertigkeitskomplex“ – Petr John und David Fajt (Mindrák, Harfa); markant und schwierig zu besteigen: der Gipfel Henker (Kat).

Position verharren. Was macht man an einer solchen Stelle? Ich versuche mich zu drehen und mit der anderen Körperseite in den Riss zu kommen. Es klappt. Und jetzt, mit der linken Körperseite im Riss verklemmt, komme ich höher. Der Riss ist durch die Nässe schmierig und sehr, sehr schwierig zu klettern. Trotz größter Anstrengung rutsche ich immer wieder ein kleines Stück zurück. Dann endlich weitet sich der Riss und mein Körper passt so weit hinein, dass ich sicher bin. Aber es ist immer noch so unglaublich mühsam, sich Millimeter für Millimeter in dem schmalen nassen Spalt nach oben zu winden.

Der Ausstieg ist trocken, weil der Riss hier etwas überhängt. Auf dem Gipfel scheint sogar die Sonne. So richtig freuen kann ich mich nicht über die sechste Begehung des Kletterweges. Dazu bin ich viel zu erschöpft. Aber ich weiß, dass ich ab jetzt nicht mehr prüfend in den Einstiegsriss greifen muss.



Der Fotograf **Mike Jäger** ist ein Unikum im Elbsandstein und nutzt jede Gelegenheit zum Klettern. Sein beschriebener Alleingang am „Schlangentriss“ war eine bewusste Entscheidung unter Abwägung des persönlich akzeptierten Risikos.

Zu Fuß über die Alpen

Zu Fuß über mehrere Tage die Alpen zu überqueren, gehört zu den ganz besonderen Erlebnissen in den Bergen. Mittlerweile gibt es Touren für jeden Anspruch – und jedes Zeitbudget. Wir haben die spannendsten Wege über die Ostalpen hier zusammengefasst. Weitere Infos gibt's in unseren Alpencross-FAQ: alpenverein.de/alpenueberquerung



Triest

Adriatisches Meer



Venedig



Verona

Kufstein – Verona

32 Etappen,
442 km,
23.500 Hm

Salzburg – Triest

28 Etappen, 500 km, 25.000 Hm

Naturgenuss pur: Drei berühmte Nationalparks durchquert diese Route. Vom Nationalpark Berchtesgaden geht es in die Hohen Tauern und weiter zum Triglav-Nationalpark. Nicht zu Unrecht empfinden daher manche Menschen diesen Weg als den schönsten Alpentrek.

Berchtesgaden – Lienz

9 Etappen, 130 km, 9500 Hm



Berchtesgaden



Lienz



Kufstein

Chiemsee



Salzburg



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

Ligurisches Meer

Gardasee

Bodensee – Gardasee
28 Etappen, 410 km, 24.000 Hm

Meran

Oberstdorf – Meran

6 Etappen, 120 km, 6000 Hm

Kaum eine andere Alpenüberquerung zieht so viele Gäste an. Menschenscheu sollte man daher nicht sein, auf diesem kürzesten Weg über die Alpen.

Bodensee

Oberstdorf

Starnberger See

Ammersee

München – Venedig

28 Etappen, 550 km, 20.000 Hm

Der Traumpfad: Es gibt wohl kein erhabeneres Gefühl, als nach rund einem Monat Bergabenteuer und mit 20.000 Höhenmetern in den Beinen in der malerischsten Stadt der Adria-Küste anzukommen. Doch auch dazwischen kann man immer wieder staunen: Der Weg führt durch das Karwendel, die Tuxer Alpen und die Dolomiten.



München



Packtipps

Kleinkram

Erste-Hilfe-Set
Handy
Sonnencreme

Schwer

Zelt
Proviant
Wasser

Mittelschwer

Kleidung

Leicht

Daunenjacke
Schlafsack

Einmal oder immer wieder?



Besser reisen?

Objektiv betrachtet ist Bergsport eine unnötige Ressourcenverschwendung. Für uns Aktive sieht das ganz anders aus: Bergsport stiftet Lebenssinn. Wie lässt sich dieser Zwiespalt versöhnen – in einer Praxis des „besser Reisen“?

Immer noch emittiert jeder Mensch in Deutschland statistisch 10,5 Tonnen Treibhausgasäquivalente pro Jahr, ein bis zwei Tonnen werden wissenschaftlich als vertretbar betrachtet, um die Klimaerwärmung in einer für die Menschheit verträglichen Höhe zu begrenzen. Zu diesen Emissionen gehören als größte Posten Konsum (2,9 t) und Mobilität (2,2 t). Dazu müssen wir Reisen und Sport rechnen, also auch die Befriedigung unserer Bergsehnsüchte. Damit stellt sich die Frage, wie wir unsere Träume und Wünsche (oder Gewohnheiten) rechtfertigen und/oder „klimaverträglich“ gestalten können.

Der Wert des Sinns

Die allererste Frage wäre, wie bei jedem Konsumakt: **Brauche ich das?** Wie viel Sinn gibt der Bergsport meinem Leben, den ich nicht durch etwa Lesen oder Musikhören gewinnen kann? Ist das Trekking in Nepal, der Anden-Sechstausender, die Lofotenwanderung so viel erlebnis-intensiver als die Weitwanderung in den Südalpen oder die Skitour im Hochkarwendel? Ist mein Bedürfnis „echt“ oder arbeite ich nur Bucket Lists ab, damit ich auch mal auf Kreta Skitouren gemacht habe? Eng damit verbunden ist die Frage: **Ist es das wert?** Steht der Aufwand (= Emissionen) in einem „vernünftigen“ Verhältnis zum Erlebnis? Wobei Vernunft beim zutiefst emotionalen Bergsport schwierig zu gewichten ist ... Die Relation zwischen Anreise und Aufenthaltsdauer hat sich mit immer schnelleren Verkehrsmitteln, wie dem Flugzeug, dahin verschoben, auch die Urlaubstage effizient durchzutakten und zu optimieren – bis die schönste Zeit des Jahres nicht mehr

Erholung, sondern Stress mit sich bringt. Bei einer zweiwöchigen Kilimanjaro-Tour kann das ungesunde Belastung und Gefahr durch Höhenkrankheit bedeuten. Und eine verpasste Chance, den Urlaubsort, seine Geschichte und die Menschen, deren Leben er prägt, kennenzulernen.

Das Glück der Details

Will man das persönliche Reisen „nachhaltig“ realisieren, kann man an vielen kleinen Schraubchen drehen. Die Schweizer Nonprofit-Organisation fairunterwegs.org propagiert für das „**Wie mach ich's gut?**“ eine GLÜCK-Formel mit fünf Punkten. Einiges klingt ähnlich wie Tipps für allgemeinen Konsum oder Ernährung – kein Zufall, denn „smart, einfach und bescheiden“ gehören immer zum Königsweg der Nachhaltigkeit.

Der Elefant im Raum ...

Ja, auch wir reisen gern an unsere Traumbergziele und berichten darüber in DAV Panorama. So teilen wir einzigartige Erfahrungen mit einer Community, deren Herz für genau solche Erlebnisse schlägt. Auf der anderen Seite schaffen wir damit vielleicht auch erst Sehnsüchte für weiter entfernte Ziele. Als Bergsport- und Naturschutzverband befinden wir uns permanent in dem Spannungsfeld zwischen bergsteigerischen Ambitionen und der Notwendigkeit, die Umwelt zu schützen, um unsere Traumtouren in Zukunft überhaupt noch unternehmen zu können.

Intern diskutieren wir regelmäßig, welche Tour wir veröffentlichen und welche nicht. Die Argumente gegen eine Veröffentlichung liegen auf der Hand: Wer das Ziel nicht kennt, möchte dort auch nicht hin. Allerdings leben wir nicht in einer alpinen Kapsel, sondern teilen unsere Begeisterung mit Bergsportler*innen auf der ganzen Welt, von denen wir viel lernen können. Bergsport ist eben nicht nur Erlebnis, sondern auch Kultur. Und die können wir auch kennenlernen, ohne sie selbst zu erleben.

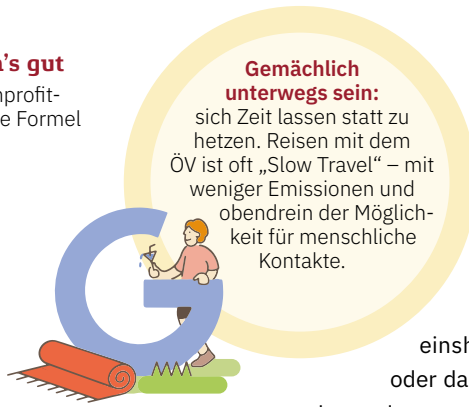
Trotzdem ist das eigene Erleben zentral und nicht aus dem Bergsport wegzudenken. Wir wollen den Fels unter unseren Fingern spüren und nicht nur davon lesen. In unseren Texten kommen deshalb auch immer wieder die Faktoren der GLÜCK-Formel zur Sprache, werden regelmäßig die Offi-Anreise, Mehrtagestouren statt Tagesausflüge und das Eintauchen in die (Berg-)Welt vor Ort thematisiert. So können wir unsere Leser*innen inspirieren, die GLÜCK-Formel selbst auszuprobieren, um eine neue, nachhaltige Normalität zu etablieren.



jjf/red

Die GLÜCK-Formel – so mach ich's gut

Für faires Reisen hat die Schweizer Nonprofit-Organisation [fairunterwegs.org](https://www.fairunterwegs.org) folgende Formel mit fünf Punkten entwickelt:



Gemächlich unterwegs sein: sich Zeit lassen statt zu hetzen. Reisen mit dem ÖV ist oft „Slow Travel“ – mit weniger Emissionen und obendrein der Möglichkeit für menschliche Kontakte.

Die G-L-Ü-C-K-Formel steht für **G**emächlich unterwegs sein, **L**okales bevorzugen, **Ü**erraschungen zulassen, **C**O₂-Ausstoß senken und einen **K**orrekten Preis bezahlen (siehe Infografik).



Lokales bevorzugen: am besten in der Nähe bleiben. Egal wo man ist, örtliche Angebote nutzen (Dorfläden, Pension statt Großhotel ...).

Die Siegel der Verantwortung

Hilfe zum nachhaltigen Reisen versprechen, wie in anderen Lebensbereichen, Siegel und Zertifikate – mit unterschiedlicher Verlässlichkeit. Der „Globale Rat für nachhaltigen Tourismus“ GSTC hat dafür Kriterien definiert, auf Webseiten wie [tourismus-labelguide.org](https://www.tourismus-labelguide.org) findet man Beispiele für besonders empfehlenswerte Auszeichnungen (z.B.: [tourcert.org](https://www.tourcert.org), [greensign.de](https://www.greensign.de), [umweltzeichen.at](https://www.umweltzeichen.at), [ecocamping.de](https://www.ecocamping.de), [ibexfairstay.ch](https://www.ibexfairstay.ch)). Sie betreffen meist Hotels oder Veranstalter weltweit.

Wer ein Traumziel in der Ferne anpeilt, wird dafür meist einen professionellen Anbieter wählen – und kann diesen auf Nachhaltigkeitsaspekte hinterfragen. Oder man organisiert die Anreise privat und geht vor Ort mit einer einheitlichen Trekking-Organisation, was zur lokalen Wertschöpfung beiträgt.



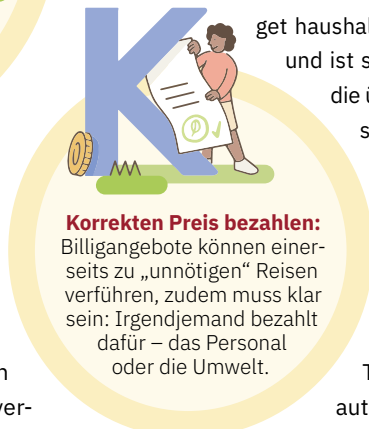
Üerraschungen zulassen. Abseits der Hotspots wartet das wahre, entspannte Erleben; am Berg bedeutet das natürlich nicht, unvorbereitet loszutappen – Kompetenz und die richtige Ausrüstung geben erst die Freiheit fürs Ungewisse.

Die Logik der Wahl

Je nach dem „**Warum?**“ des Reisens findet man auch leicht Gutes in der Nähe. Ein erholsamer Urlaub im Mittelgebirge ist wahrscheinlicher als am Prager Wildsee, Kultur kann man auch beim Schuhplattler-Abend erleben statt in der Stupa. Vom sportlichen Anspruch her müssen Ziele in den Alpen nicht den Weltbergen unterlegen sein, nur die Höhe fehlt halt. Wer für das „**Wohin?**“ seines Alpen-Urlaubs eine nachhaltige Unterkunft im Tal sucht, kann auf den oben genannten Seiten suchen – oder in ein „Bergsteigerdorf“ ([bergsteigerdoerfer.org](https://www.bergsteigerdoerfer.org)) oder einen Ort der „Alpine Pearls“ ([alpine-pearls.com](https://www.alpine-pearls.com)) fahren. Bei Alpenver-



CO₂-Ausstoß senken: und am besten auch gleich Wasserverbrauch und Müll (der Wasserverbrauch in Hotels kann bis 100-mal höher sein als in der Bevölkerung, 14 Prozent der weltweiten Siedlungsabfälle erzeugt der Tourismus). Kompensation kann nur die zweite Wahl sein (siehe Panorama 6/2021 und 3/2023).



Korrekten Preis bezahlen: Billigangebote können einerseits zu „unnötigen“ Reisen verführen, zudem muss klar sein: Irgendjemand bezahlt dafür – das Personal oder die Umwelt.

einshütten helfen das AV-Umweltgütesiegel oder das Label „So schmecken die Berge“ dabei, besonders umwelt- und klimafreundliche Häuser für einen längeren Aufenthalt zu wählen.

Womit wir beim „**Womit?**“ wären, der Mobilität, dem größten Hinketuß des Bergsports. Neben die öffentlichen Verkehrsmittel gesellen sich heute Mitfahrplattformen wie die vom DAV Summit Club entwickelte [moobly.de](https://www.moobly.de), die vor Kurzem an den Start gegangen ist. Dort können sich Bergsportler*innen für eine gemeinsame Anreise (und vielleicht auch Tour) vernetzen. Was mit Öffis möglich ist, belegen Aktivist*innen wie Michael

Vitzthum oder die „ecopoint“-Idee, die auf jedem Niveau möglich ist: mit dem Fahrrad in die Dolomiten, per Segelboot nach Grönland oder mit der Bahn nach Zentralasien – und ist nicht Göran Kropp schon 1996 von Stockholm nach Nepal geradelt und auf den Everest gestiegen?

Vor einigen Jahren sagte der heutige DAV-Präsident Roland Stierle, es gehöre zum Wesen des Alpinismus, auch mal nur für den Walkerpfeiler nach Chamonix zu fahren, wenn die Verhältnisse passen. Bergtouren können Lebensträume wahr machen. Doch zur Freiheit der Berge gehört untrennbar die Verantwortung. Wer mit seinem CO₂-Budget haushaltet, verzichtet eben auf anderes und ist sorgsam im Detail des „**Wie?**“. Für die übrigen Emissionen bleibt die umstrittene Kompensation.

Beim Abwägen mag der Gedanke nutzen: Sich bewusst ein Highlight am Berg zu gönnen ist wie ein Glas Champagner oder ein Konzertbesuch. Suchtartig und getrieben von Tour zu Tour zu hetzen, das bringt nicht automatisch mehr Qualität. *ad*

Grafik: fairunterwegs.org/Jannik Bruschi

Draußen bouldern bietet neben dem sportlichen Anreiz oftmals wunderschöne Naturlandschaften – allerdings bringt die Umgebung auch zusätzliches Gefahrenpotenzial mit sich.

Foto: DAV/Wolfgang Ehn

Outdoor-Probleme

Sicher draußen bouldern

Bouldern in der Halle ist längst zum Trend geworden, und jährlich kommen mehr Sportbegeisterte wie auch Boulderhallen dazu. Der Ursprung des Sports liegt allerdings draußen, an Felsblöcken. Und auch hier werden es immer mehr, die diesen Sport betreiben. Beim Bouldern am Fels gilt es im Vergleich zur Halle jedoch einiges mehr zu berücksichtigen. Die DAV-Sicherheitsforschung gibt Tipps und Infos, um das Gefahrenpotenzial draußen zu entschärfen.

Text: **DAV-Sicherheitsforschung**

Topos und Schwierigkeitsgrade

Für die meisten Outdoor-Bouldergebiete gibt es Boulderführer mit „Topos“ in Buchform, online oder in Apps. Ein Topo enthält Informationen über Verlauf und Schwierigkeit der Boulderprobleme. Außerdem beinhalten insbesondere Boulderführer in Buchform nützliche Informationen wie die Lage des Blocks, Parkmöglichkeiten oder öffentliche Erreichbarkeit sowie naturschutzrechtliche Hinweise wie temporäre Sperrungen, Betretungsverbote oder öffentliche WCs. Da Boulderprobleme nicht entlang einer definierten Hakenreihe verlaufen, ist es wichtig, diese Topos genau zu lesen. Der Start und das Ende des Boulders wird in der Regel genau definiert und ist ausschlaggebend für die Schwierigkeit. Abkürzungen wie „sd“ (= Sitzstart) oder „ss“ (= Stehstart) geben Aufschluss über die Startgriffe.

Schwierigkeiten beim Bouldern werden in Europa meist mit der „Fontainebleau“-Skala (kurz: fb-Skala) angegeben. Sie unterscheidet zwischen reinen Boulderproblemen (Fb-bloc) und meist deutlich längeren Traversenproblemen (Fb-trav). Die Schwierigkeitsbewertung ist immer eine persönliche Einschätzung der Erstbegeher*innen oder Wiederholer*innen und gibt ansonsten keine Auskunft zu Höhe oder Sicherheit des Boulderproblems. Schwierigkeitsbewertungen können sich demotivierend auswirken, wenn ein vermeintlich einfach bewertetes Problem nicht gelöst werden kann. Beim Start ins Bouldern am Felsen sollten die angegebenen Schwierigkeitsgrade eher als Orientierung angesehen werden – sie unterscheiden sich zudem von Gebiet zu Gebiet, und der „Liegefaktor“ (ein Boulder liegt einem, oder eben nicht) spielt eine noch größere Rolle als indoor. Draußen bouldern ist immer anders als in der Halle und belohnt neben dem Knacken von schwierigen Boulderproblemen vor allem mit einem schönen Tag draußen am Fels!

Richtiges Aufwärmen

Viele Sportverletzungen beim Bouldern lassen sich durch richtiges Aufwärmen vermeiden. Anders als in der Boulderhalle sind beim Outdoor-Bouldern oftmals keine einfachen Boulder zum Warmklettern in der Nähe zu finden. Hinzu kommt, dass die Temperaturen draußen oft deutlich unter den Temperaturen der Kletterhallen liegen – was gut ist für

Freiklettergrade		Bouldergrade
Französisch	UIAA	Fontainebleau
9c+	12+	Fb 9a
9c	12	Fb 8c+
9b+	12-	Fb 8c
9b	11+	Fb 8b+
9a+	11	Fb 8b
9a	11	Fb 8b
8c+	11-	Fb 8a+
8c	10+	Fb 8a
8b+	10	Fb 7c+
8b	10	Fb 7c+
8a+	10-	Fb 7c
8a	9+	Fb 7b+
7c+	9	Fb 7b
7c	9	Fb 7b
7b+	9-	Fb 7a+
7b	8+	Fb 7a
7a+	8	Fb 6c
7a	8	Fb 6c
6c+	8-	Fb 6b
6c	7+	Fb 6a
6b+	7	Fb 5c
6b	7	Fb 5c
6a+	7-	Fb 5b
6a	6+	Fb 5a
5c+	6	Fb 4c
5c	6	Fb 4c
5b+	6-	
5b	5+	Fb 4b
5a+	5	
5a	5	
4c+	5-	
4c	4+	Fb 4a
4b+	4	
4b	4	
4a+	4-	
4a	3+	Fb 3
3c+	3	
3c	3	

Bouldergrade in der Fontainebleau-(Fb)-Skala neben den Seilkletter-Schwierigkeitsgraden der UIAA und von Frankreich – ein direkter Vergleich ist schwierig, da oft beim Routenklettern die zusätzliche Ausdauerkomponente überwiegt.

den Grip, also die Reibung zwischen Fingern und Fels. Die Boulderprobleme starten gerne mal mit dem kleinsten Griff oder dem schwersten Zug. Daher ist es besonders wichtig, die Muskeln und Bänder auf „Betriebstemperatur“ zu bringen, bevor im Projekt durchgestartet wird. Auch vermeintlich weniger beanspruchte Muskelgruppen wie die Beine dürfen nicht vernachlässigt werden, denn gerade hohe Tritte oder so genannte „Hooks“ (Ziehen mit der Ferse oder den Zehenspitzen) bergen ein Risiko für Verletzungen an Knie- und Hüftgelenk, wenn diese nicht richtig aufgewärmt sind. Für das Aufwärmen der größeren Gelenke im Gelände empfehlen sich Therabänder. Zum gezielten Aufwärmen der Finger- und Armmuskulatur sind beim Draußen-Boul-



Tickmarks können helfen, versteckte Griffe und Tritte besser und schneller zu treffen – Wegbürsten nach dem Bouldern ist Pflicht!



Bei steil abfallendem Wandfuß kann der Sturzraum mit Steinen begradigt werden.



Totholz kann so verrückt werden, dass eine ebene Sturzfläche entsteht.

den Griffbälle oder tragbare Griffbretter hilfreich. Diese sind meist aus Holz und haben verschieden große Griffe, die – an einem Baum über Kopfhöhe aufgehängt – ein dosiertes Aufwärmen der Fingergelenke ermöglichen.

Welche Ausrüstung?

Um draußen zu bouldern braucht es nicht viel: Ein Paar Kletterschuhe, Chalkbag, ein Crashpad – und schon kann es losgehen. Zusätzlich gibt es einige weitere Gegenstände, die das Bouldern leichter und sicherer machen.

Das richtige Crashpad: Als Crashpads werden tragbare Matten bezeichnet, die speziell fürs Bouldern am Fels konzipiert sind und sicherheitstechnisch den wichtigsten Ausrüstungsgegenstand darstellen. Sie sollen die Sturzenergie aufnehmen, eine möglichst ebene Sturzfläche schaffen und vor unsanften Landungen (Sprunggelenke) schützen. Worauf es bei Crashpads im Detail ankommt, erläutert der Artikel „Landung? – Stabil!“ auf S. 54/55.

Kletterschuhe: Kletterschuhe eignen sich prinzipiell fürs Bouldern und Seilklettern gleichermaßen. Kletterschuhe sind als Slipper, mit Schnürung oder Klettverschluss erhältlich. Welcher Schuh der richtige ist, hängt von der Form des Fußes und der Art der Kletterei ab. Während beim Alpinklettern die Füße lange Zeit in den Kletterschuhen ste-

cken und die Bequemlichkeit daher ausschlaggebend ist, sollten die Schuhe beim Bouldern eng anliegen, um die maximale Leistungsfähigkeit zu ermöglichen. Schließlich können die Kletterschuhe beim Bouldern nach jedem Versuch ausgezogen werden. Da hier oft an einzelnen Zügen am persönlichen Kletterlimit gearbeitet wird, sollten die Schuhe auch die maximale Leistungsfähigkeit ermöglichen. Abzüge in puncto Bequemlichkeit werden da bei den engen Schuhen in Kauf genommen. Für Überhänge und kleine Tritte ist ein Schuh mit Vorspannung nützlich, wohingegen in Platten eher weichere Modelle von Vorteil sind. Ein Kompromiss zwischen beiden Welten ist zumindest am Anfang ausreichend und sinnvoll.

Zusätzliche Ausrüstung: Am Fels kommen auch Bürste und Chalk zum Einsatz. Mit den Kletterbürsten können Griffe von Staub, Magnesium und anderen Verunreinigungen befreit werden, die sich beim Bouldern negativ auf die Reibung zwischen Fingern und Fels auswirken. Auch Tritte können durch Bürsten einen deutlich besseren Halt bekommen. Achtet hierbei auch darauf, dass die Sohlen der Kletterschuhe sauber sind, bevor ihr euren Boulder versucht – Sand vermindert die Reibung und Tritte werden schneller abgenutzt. Chalk (Magnesia) trocknet die Haut und verbessert dadurch den Grip. Es wird auch gerne verwendet, um Griffe oder Tritte an schwer erkennbaren oder verborgenen Strukturen zu

markieren, zum Beispiel hinter Kanten. Wichtig hierbei ist, die Markierungen nach der Bouldersession wieder mit der Bürste zu entfernen. Grundsätzlich gilt: So wenig chalken wie möglich und örtliche Regelungen beachten!

Den Sturzraum richtig präparieren

Da der Sturzraum, auch „Landing“ genannt, nicht immer wie in einer Boulderhalle eben und ausreichend groß ist, muss dieser beim Bouldern am Fels stets vorbereitet werden, um das Verletzungsrisiko zu minimieren. Einzelne, aus dem Boden herausragende Steine und Holzstücke können aus der Landing Zone entfernt oder verrückt werden, um einen besseren Sturzraum zu schaffen. Die Crashpads werden so ausgelegt, dass eine möglichst ebene Fläche entsteht und keine größeren Hohlräume unterhalb der Matten sind, in die man durchsinken kann. In Bereichen, in denen weite Stürze abgedämpft werden müssen oder größere Strukturen im Sturzraum liegen, empfiehlt sich die Anordnung mehrerer Crashpads übereinander. Welches Crashpad für welchen Boulder geeignet ist, entscheiden vor allem der Untergrund und die Sturzhöhen. Dünne und leichte Crashpads oder so genannte Sitzpads sollten im Sturzraum dort angeordnet werden, wo keine größeren Stürze erwartet werden – z.B. als Sitzunterlage bei einem Sitzstart. Wird bei einem Sturz eine zu dünne Bouldermatte bis zum Boden durchgedrückt, kann das zu Verletzungen führen.

Wichtig: Auf einen möglichst geringen Eingriff in die Natur achten! Bouldern draußen bedeutet zwingend auch einen achtsamen Umgang, um das Bouldergebiet zu pflegen – andernfalls drohen neben den ökologischen Schäden auch Sperrungen und Verbote. Falls einzelne Steine um die Blöcke verrückt werden müssen oder Totholz am Wandfuß entfernt wird, kann dies in der Regel ohne größere Eingriffe in das Ökosystem erfolgen. Müssten allerdings gesunde Bäume abgesägt oder größere Vegetationsflächen zerstört werden, um den Boulder zu probieren, muss die Einwilligung von zuständigen Förster*innen, Grundstücksbesitzer*innen o.Ä. eingeholt werden. Eine detaillierte Erläuterung zum richtigen Verhalten beim Klettern draußen gibt es hier: „DAV – Natürlich klettern“ alpenverein.de/243-4

Bei den Sicherheitsstandards unterscheiden sich Indoor- und Outdoor-Bouldern deutlich! Höhere Blöcke im unwegsamen Gelände können meist nicht auf das gleiche Sicherheitsniveau wie in einer Boulderhalle gebracht werden. Wenn für Boulderprobleme große Terrassen angefertigt werden oder der Untergrund mit Material meterhoch aufgefüllt wird, um das Landing zu verbessern und die Sturzhöhen zu verkleinern, ist dies dem Ökosystem nicht zuträglich und verändert außerdem in vielen Fällen den ursprünglichen Charakter des Bouldergebiets. Draußen zu bouldern bringt daher immer ein gewisses Risiko mit sich, das sich nicht durch landschaftsverändernde Eingriffe in das Umfeld der

Bei Schräglage muss beim Spotten im Sturzfall weiter oben angepackt werden, um ein Aufrichten des Körpers zu ermöglichen.

Je höher das Boulderproblem ist, desto weiter muss beim Spotten nach hinten gegangen werden.

Spotten ist eine anspruchsvolle Aufgabe – ständige Aufmerksamkeit ist hier essenziell.



Fotos: DAV/Wolfgang Ehn, DAV-Archiv (2)

Blöcke, sondern durch die richtige Wahl der Boulderprobleme, überlegtes Anordnen der Crashpads, richtiges Spotten und notfalls Verzicht minimieren lässt.

Richtiges Spotten

Für das Seilklettern ist ein*e Sicherungspartner*in in der Regel unerlässlich – doch auch beim Bouldern bieten sichernde Personen durch so genanntes „Spotten“ einen wichtigen Schutzfaktor. Zum Spotten braucht es mindestens eine Person. Gerade beim Einstieg in das Bouldern am Fels sollte man also mindestens zu zweit sein!

Ziel des Spottens ist es, den Oberkörper der stürzenden Person in eine aufrechte Position zu drücken und somit ein sicheres Landen auf dem Crashpad zu ermöglichen. Die Haupt-Sturzenergie nimmt dabei das Crashpad auf, die spottende Person sollte den Sturz lediglich so umleiten, dass die Person im Idealfall zuerst auf den Füßen landet. Wer spottet, platziert sich so, dass es im Falle eines Sturzes auf beiden Seiten des Körpers möglich ist, zwischen Schultern und Hüfte zuzupacken und so den fallenden Körper aufzurichten. Der Punkt, an dem die Hände beim Spotten optimalerweise angelegt werden, richtet sich dabei nach der Ausrichtung der*s Bouldernden. In einem Überhang oder bei Querlage muss weiter oben in Schulternähe zugegriffen werden, um ein effektives Aufrichten des Körpers zu erreichen. Bei geradem Fall mit den Füßen voraus kann dagegen weiter unten auf Hüfthöhe zugepackt werden. Wichtig ist beim Spotten auch eine Unterstützung bis zum Stillstand des Körpers. Der Impuls durch den Fall verleitet oftmals dazu, nach dem Landen auf der Matte umzufallen und weitere Anprallverletzungen zu riskieren. Daher sollte beim Sturz der Körper so lange aufrecht gehalten werden, bis die fallende Person sicher mit beiden Beinen auf dem Crashpad steht.

Eine weitere Aufgabe beim Spotten ist, den Sturzraum laufend einzuschätzen und die Matten zu verrücken, falls außerhalb des abgesicherten Bereichs gebouldert wird. Für große Boulderprobleme mit vielen Zügen oder Quergängen sind oft nicht genügend Crashpads vorhanden, um den gesamten Sturzbereich optimal abzusichern. Das Management der Boulderplatten sollte immer gut vor dem Klettern kommuniziert werden. Aus Sicherheitsgründen ist es oft auch sinnvoll, bei hohen Boulderproblemen Matten mit steigender Kletterhöhe in die Richtung zu rücken, in die sich der potenzielle Sturzraum verlagert. Falls während des Kletterns Crashpads neu platziert werden müssen, sind weitere helfende Hände nützlich zum Platzieren, damit die Kletterbe-

wegungen der kletternden Person die ganze Zeit aufmerksam verfolgt werden können.

Die optimale Ausgangslage zum Spotten ist in leichter Schrittstellung, mit leicht gebeugten Knien und Ellbogen und nach oben zeigenden Handflächen mit angelegten Daumen. Steht man direkt unterhalb der bouldernden Person, wird man im Sturzfall mit voller Wucht getroffen und es besteht ein hohes Verletzungsrisiko für beide Beteiligten.

Zusammenfassung: Spotten ist eine anspruchsvolle Aufgabe, die viel Übung und Erfahrung benötigt und bei der stets mit- und vorausgedacht werden muss. Die Boulderbewegungen müssen erahnt und die Sturzbahn abgeschätzt werden. Dazu kommt das richtige Timing. Das Risiko von unkontrollierten Stürzen beim Bouldern gilt es zu reduzieren, um das Verletzungsrisiko zu minimieren. Auch wenn dieses oftmals aufgrund der geringen Höhen vernachlässigt wird, reichen schon kleine Falldistanzen für ernsthafte Verletzungen. Draußen am Fels bouldern bedeutet auch, Naturstein mit teils fragwürdiger Qualität zu nutzen. Auch an größeren Griffen und Tritten besteht ein Restrisiko, dass diese ausbrechen. Die Qualität von Strukturen ist oft schwer abzuschätzen, allerdings lässt sich durch genaues Hinsehen überprüfen, ob diese fest mit dem dahinterliegenden Felsen verwachsen sind, oder es Anrisse und Einschnitte gibt, die darauf hindeuten, dass sie ausbrechen könnten.

Tipp: Bei einem hohlen Geräusch beim Anklopfen der Griffe ist Vorsicht geboten! Ein Ausbruch hat immer einen unkontrollierten Sturz zur Folge und ist vor allem in größeren Höhen auch für die spottende Person gefährlich. Wer noch wenig Erfahrung mit „Naturfels“ hat, sollte besser mit niedrigeren Boulderproblemen anfangen.

Neben dem Spotten kann es beim Bouldern hilfreich sein, bestimmte Züge am persönlichen Limit aktiv zu unterstützen, um ein Gefühl für die Bewegung zu bekommen. Gerade bei Passagen, an denen man immer knapp scheitert, ist Hilfe von außen oft nützlich, um den Zug im Anschluss selbstständig zu schaffen.

Dazu kann die spottende Person den Körper der bouldernden aktiv an die Wand drücken, um so Gewicht wegzunehmen und den Zug zu vereinfachen. Der Zug lässt sich dann gezielt mit immer weniger zusätzlicher Hilfe einschleifen, bis er ganz allein funktioniert. Viele Bewegungen, die sich zunächst unmöglich anfühlen, scheitern häufig nicht an der fehlenden Kraft – der Körper lernt an den koordinativen Abläufen dazu und kann sich so die Bewegung einprägen.

Mehr Infos:

- ▶ Richtig Aufwärmen am Fels: Besser Klettern – Verletzungen vorbeugen, alpenverein.de/243-5
- ▶ Materialkunde Kletterschuhe alpenverein.de/243-6
- ▶ Naturverträglich klettern und bouldern alpenverein.de/243-7

Wie komme ich wieder runter?

Draußen gibt es keine geschraubten Griffe zum Absteigen oder Treppen wie in der Halle. Vor dem Versuch eines Boulders muss unbedingt der Weg nach unten abgeklärt werden. An einem Boulder am Leistungslimit ist es in der Regel unmöglich, diesen auch wieder abzuklettern. Hierfür bieten sich mehrere Strategien an: Die einfachste und am häufigsten angewendete Möglichkeit ist ein Abklettern an einer anderen, leichteren Stelle des Blocks. Meistens sind Boulderfelsen nicht an allen Seiten gleich steil und oftmals geht es auf einer Seite einfacher nach unten. Diese Option muss allerdings vor dem Hochklettern beurteilt werden. Möglich ist auch, an einer geeigneten Stelle abzuklettern und anschließend auf ein Crashpad zu springen. Dies sollte im Vorhinein ausgekundschaftet und mit den Spottenden abgesprochen werden. Diese platzieren dann ein oder mehrere Crashpads im Absprungbereich und unterstützen bei der Landung. Falls das keine Option ist oder ein Austoppen des Boulders aufgrund der Höhe und dem Landebereich zu riskant



Benedikt Trübenbacher arbeitet bei der DAV-Sicherheitsforschung mit dem Ziel, Know-how für eigenverantwortliches, situationsspezifisches und risikobewusstes Handeln beim Bergsport zu vermitteln.

ist, sollte man nicht bis zum höchsten Punkt klettern. Der Boulder endet dann meist an definierten guten Griffen in der Wand. Von diesen lässt sich dann kontrolliert mit Unterstützung der Spottenden auf die Crashpads abspringen.

Naturschutz

Outdoor-Bouldergebiete befinden sich oftmals in schützenswerten Naturregionen wie ursprünglichen Bergwäldern oder wilden Bachbetten – was den Sport auch so attraktiv macht! Oftmals stehen hier ästhetische Gründe wie die schöne Lage des Boulderproblems sogar über den sportlichen Ansprüchen. Ein verantwortungsvoller Umgang mit der Natur ist daher unerlässlich. Das heißt: Tickmarks und andere Markierungen nach jedem Besuch wegbürsten, keine Gegenstände wie Crashpads unter den Blöcken deponieren und die Vegetation um und auf den Blöcken so wenig wie möglich zerstören. Naturschutzrechtliche Sperrungen unbedingt einhalten und auf das Bouldern in der Dunkelheit mit Rücksicht auf die Wildruhezeiten verzichten.

...weil die Berge unsere Heimat sind!



TATONKA
EXPEDITION LIFE

NACHHALTIG
DURCH
LANGLEBIGKEIT

FAIRE &
TRANSPARENTE
PRODUKTION

HOCHWERTIGE
QUALITÄT &
VERARBEITUNG



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.



FAIRE &
TRANSPARENTE
PRODUKTION

openfactory.tatonka.com

TATONKA - OUTDOOR EQUIPMENT SEIT 1993

A full-page photograph of two mountaineers standing on a snowy mountain peak. They are both wearing bright red puffy jackets, black pants, and climbing gear. The person on the left is wearing a red hooded jacket and has their right arm raised in a celebratory gesture. The person on the right is wearing a red jacket with a white patterned hat and has their left arm raised. They are both wearing blue-tinted goggles. The background is a clear blue sky with some clouds. The overall mood is one of achievement and joy.

Zurück an den Berg

Rehabilitation nach Unfällen

Wer sich nach einem Unfall wieder zurück in den sportlichen Alltag arbeitet, braucht neben einem systematischen Therapie- und Trainingsprogramm auch Ziele und eine positive Grundeinstellung, wie drei Beispiele zeigen.

Text: **Stephanie Geiger**

Die Autorin Stephanie Geiger mit ihrem Mann Karl Gabl auf dem Elbrus. Nach einem schweren Verkehrsunfall haben sie sich Ziele am Berg gesetzt – und erreicht.

Alaska, Mitte April 2022. Anna Pfaff ist mit Priti Wright am Mount Huntington unterwegs. Die Frauen gehören zur Elite der US-amerikanischen Eiskletterinnen, sie haben sich die 1200 Meter hohe Harvard-Route vorgenommen. Es ist noch früh im Jahr. Sie werden die Ersten sein, die in dieser Saison den Gipfel des 3731 Meter hohen Berges erreichen. Drei Tage sind sie unterwegs. Als Anna Pfaff zurück im Zelt Schuhe und Socken auszieht, sieht sie, dass ihr rechter Fuß stark angeschwollen ist, die Zehen merkwürdig weiß sind. Erfrierungen. Als Krankenschwester mit Erfahrung in der Notaufnahme weiß Anna Pfaff, was das bedeutet. Ein Wettlauf gegen die Zeit beginnt. Trotz aller Bemühungen ist einen Monat später klar: Die Schädigungen sind so stark, dass die fünf Zehen am rechten Fuß amputiert werden müssen. Zu viel Gewebe ist abgestorben. Auch einen Teil der linken großen Zehe verliert sie. Zu diesem Zeitpunkt habe sie keine Ahnung gehabt, wie es mit dem Klettern weitergehen würde, sagt sie heute: „Ich konnte nicht einmal gehen, als ich nach einem Monat die erste Operation hatte.“

Die körperlichen Einschränkungen sind die eine Seite der Medaille. Die andere: die psychischen Herausforderungen. Wie geht es weiter? Wohin führt der Weg? Werde ich jemals wieder das tun können, was mir früher so wichtig war? Und wie lang wird es dauern, bis ich wieder einigermaßen fit bin? Wie für viele andere, so ist es auch für Anna Pfaff ein mühsamer Weg zurück. Mit Physiotherapie erkämpft sie sich Sicherheit und Stabilität in den Füßen. Sie fährt Rad für die Fitness. Und langsam findet sie auch wieder den Weg zurück zum Felsklettern und ins steile Eis. In den sozialen Medien lässt sie Interessierte teilhaben an ihren Fortschritten. Im Oktober 2023 dann der Höhepunkt: Anna Pfaff reist nach Nepal. Ihr Ziel ist der 6186 Meter hohe

Tipps zur Rehabilitation

- ▶ Auch wenn es schwerfällt: geduldig sein und sich an ärztliche und physiotherapeutische Vorgaben halten.
- ▶ In den ersten sechs Wochen ist in der Regel nur eine eingeschränkte Belastung erlaubt. Nach ärztlicher Belastungsfreigabe Hilfsmittel wie z.B. Unterarmgehstützen abtrainieren und die motorischen Grundeigenschaften wie Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer, Koordination und Schnelligkeit zunehmend mehr trainieren.
- ▶ In der Regel sind viele typische Unfallverletzungen am Bewegungsapparat nach drei Monaten wieder trainingsstabil, kleine Bergtouren sollten dann möglich sein. Vorab jedoch unbedingt medizinisch abklären und Empfehlungen befolgen.
- ▶ Die Belastung vor allem für die unteren Extremitäten und den Rücken sind beim Bergabgehen größer als bergauf. Erste Touren mit Seilbahnunterstützung können sinnvoll sein.
- ▶ Tourenstöcke mitnehmen: Sie sind hilfreich zur Entlastung der unteren Extremitäten und sind als Sicherheitsreserve sinnvoll.
- ▶ Gegebenenfalls Orthese oder Bandage als Übergang bis zur vollständigen Genesung nutzen. Eine dauerhafte Nutzung ist nur bei verbliebenen Instabilitäten oder bei extremer Belastung sinnvoll.
- ▶ Bei Bedarf auf professionelles Tapen zurückgreifen.



Ulrich Ernst ist Therapeleiter des Rehabilitationszentrums der BG Unfallklinik Murnau.



AUF GEHT'S!

myvale®



Orthopädisch optim. Fußbett



Nach deinem Fussabdruck



Handmade in Germany



Reparabel & nachhaltig



Das einzigartige Laufgefühl, nicht nur für Einlagenträger! Viele weitere maßgefertigte Sandalen-Varianten und Designs für Damen und Herren online erhältlich!

www.my-vale.com



Zehenamputation: Anna Pfaff hat es mit konsequenter Therapie wieder ins Eis geschafft; nach vorn geschaut hat auch Thomas Lämmle, der trotz Diagnose Querschnittlähmung mit Krücken auf Berge steigt – von der Winterwanderung bis zum Kilimanjaro. Zwölfmal stand er mit Krücken bereits auf dessen Gipfel.

Kyajo Ri, ein so genannter Trekking-Gipfel, für eine Bergsteigerin mit der Erfahrung einer Anna Pfaff ein Klacks. Wären da nicht die Erfrierungen, die sie anderthalb Jahre zuvor erlitten hatte. Auf dem Gipfel kommen Anna Pfaff die Tränen. „Ich genieße jeden Moment und nehme ihn nicht als selbstverständlich hin.“

Schnell wieder aktiv werden

Moderne Reha hat nichts mit den von Thomas Mann beschriebenen Kuren zu tun, die die Kranken vor hundert Jahren vor allem im Liegen absolvierten, die noch dazu lange dauerten und bei denen längst nicht klar war, wie sie enden würden. Reha hat heute das Ziel, die Menschen wieder fit zu machen für den Alltag und am besten so weit zu bringen, dass sie unter den veränderten Umständen wieder ihr früheres Leben führen können. Meist sind sie dafür nicht mehr für einige Wochen stationär in einer Reha-Klinik untergebracht. Die Erfahrung zeigt, dass ein paar Wochen intensive Reha oft nicht ausreichen und ambulante Therapien über einen längeren Zeitraum sogar die besseren Erfolge erzielen können.

Ein Begriff, der in diesem Zusammenhang immer wieder fällt: Aktivität. Bei körperlichen Einschränkungen spielt deshalb Physiotherapie eine entscheidende Rolle im Genesungsprozess. Von Anfang an so aktiv wie möglich zu bleiben, sei der Schlüssel, um schnell wieder zu Kräften zu kommen, erklärt Ulrich Ernst, der therapeutische Leiter des Rehabilitationszentrums der BG Unfallklinik Murnau. Sein Rat: tägliches Eigentraining nach physiotherapeutischer Anleitung. „Nehmen Sie so schnell wie möglich die Aktivitäten des täglichen Lebens wieder auf und integrieren diese in Ihren Alltag. Finden Sie dabei die richtige Balance zwischen

Aktivitäten und Ruhepausen. Achten Sie auf Ihre Ernährung, viel frisches Obst und Gemüse zu essen, hilft dem Körper bei der Regeneration.“ Und vor allem: „Denken Sie positiv und schauen Sie freudig in die Zukunft. Eine positive mentale Einstellung unterstützt die Heilung!“

Wie wichtig es ist, im Reha-Prozess immer nach vorne zu schauen und die Hoffnung nicht aufzugeben, weiß Thomas Lämmle. Elfmal stand er auf dem Gipfel eines Achttausenders. Dann stürzte er im

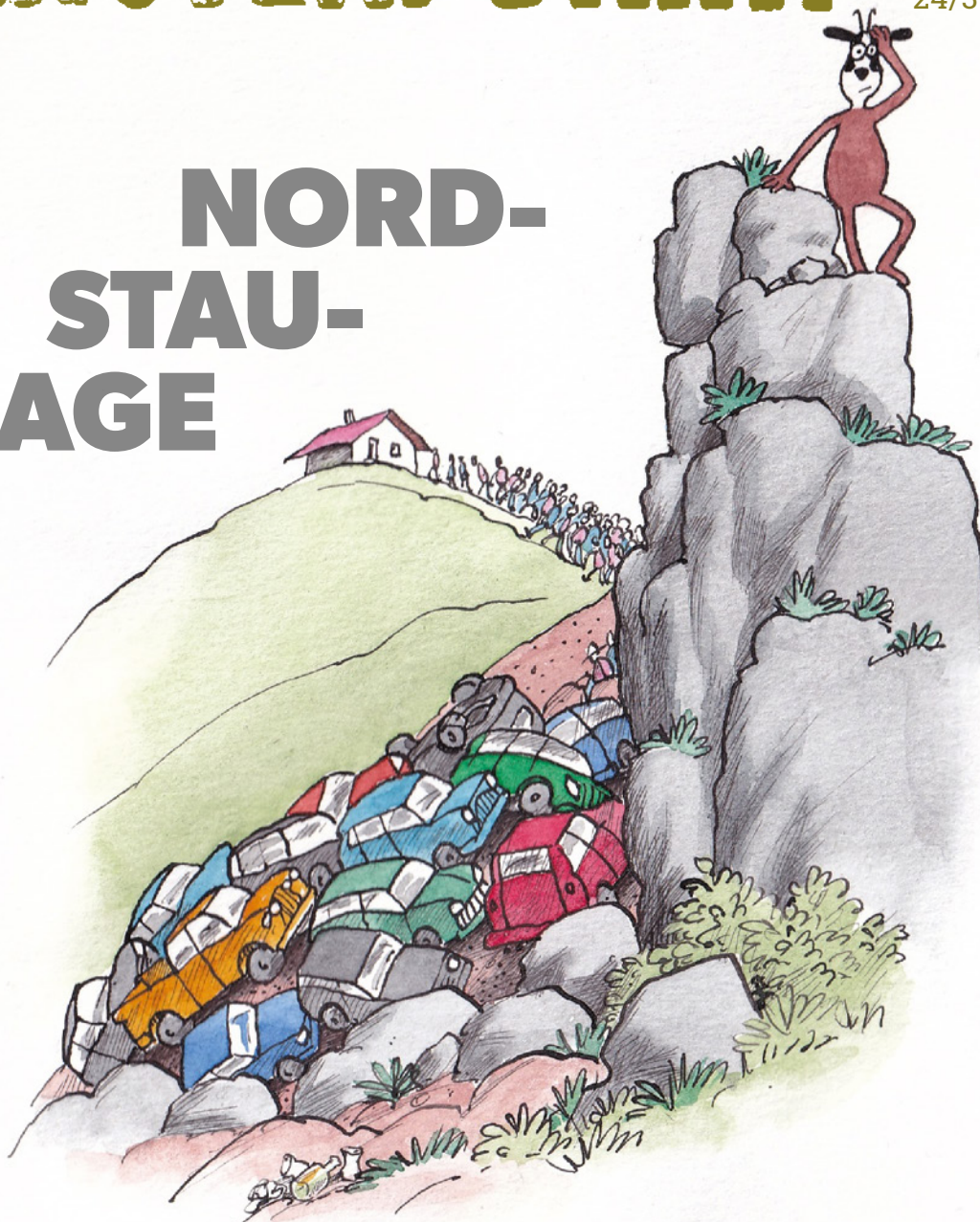
April 2020 mit dem Gleitschirm ab. Diagnose Querschnittlähmung. Er galt als atherapiert, als er die Reha-Klinik im Rollstuhl verließ. Mit einem Leben im Rollstuhl wollte sich Thomas Lämmle jedoch nicht abfinden. Er kämpfte sich aus dem Rollstuhl zurück an den Berg. Das Ziel, das er dabei immer vor Augen hatte: der Kilimanjaro. Erzählte er das im Krankenhaus oder in der Reha, erntete er mitleidige Blicke. Denn niemand hatte mit seiner Willensstärke gerechnet. Thomas Lämmle erreichte sein Ziel: Zwei Jahre nach dem Unfall stand er – mit Gehhilfen – auf dem 5895 Meter hohen Uhuru Peak. Und selbst Skitouren unternimmt Thomas Lämmle mittlerweile wieder.

Fast auf den Tag genau ein Jahr nach einem schweren Verkehrsunfall in Bolivien stand Karl Gabl auf dem Gipfel des Elbrus. Über viele Tage konnte im Sommer 2017 das Ärzteteam in La Paz nicht sagen, ob der in Bergsteigerkreisen bekannte Meteorologe die schweren Verletzungen überleben würde, die er sich als Beifahrer bei einem Frontalzusammenstoß zugezogen hatte. Später machten zaghafte Erfolge, aber auch physische Rückschläge und psychische Tiefpunkte den Weg zurück an den Berg zu einem ständigen Auf und Ab. Immer wieder stellte Karl Gabl sich in der Vorbereitung auf den 5642 Meter hohen Elbrus die Frage, ob das gesteckte Ziel nicht doch viel zu groß war. Heute sagt er: „Der Elbrus hat mir gezeigt, dass ich wieder lebendig bin und auch in Zukunft noch am Berg unterwegs sein kann.“ Mit dieser Gewissheit ist er sieben Jahre nach dem Unfall und, mittlerweile 77 Jahre alt, fast jeden Tag sportlich aktiv.



Stephanie Geiger war selbst in den beschriebenen Verkehrsunfall involviert und noch nicht ganz fit, als sie zusammen mit ihrem Mann Karl Gabl auf dem Elbrus stand. Am Gipfel flossen bei beiden die Freudentränen.

NORD- STAU- LAGE



UNSRER STIMME ZÄHLT

Das erste Mal den langen Stimmzettel auffalten und ein einzelnes Kreuzchen setzen: Bei der Europawahl vor fünf Jahren war ich alt genug, um wählen zu dürfen. Den Wahl-O-Mat hatte ich natürlich durchgespielt und auch über die wichtigsten Punkte der Parteiprogramme habe ich mich informiert und letztendlich meine Entscheidung für mein ganz persönliches Kreuzchen getroffen. Damit ihr auch gut informiert seid, haben unsere Bundesjugendleiter*innen sechs wichtige Parteien ganz genau unter die Lupe genommen und zu ihrem Parteiprogramm be-




fragt, vor allem zu Themen, die uns in der JDAV angehen (S. 50). Unter anderem wollen wir wissen, wie die Politiker*innen Nachhaltigkeit in ihrem Alltag leben: Wie reisen sie zum Beispiel zu Parlamentssitzungen nach Brüssel oder Straßburg? Über die Anreise in die Berge hat sich auch Jonathan humoristische und doch ernstgemeinte Gedanken gemacht (S. 51). Was es für große Meilensteine auf dem Weg vom Kleinkind zum Erwachsenen gibt und welche Rolle die JDAV dabei spielt, hat Nico herausgefunden (S. 48). Viel Spaß beim Lesen wünscht euch **JO**



WORTSCHATZ Wahlalter

Das Wahlalter besagt, wie alt Menschen sein müssen, um an einer Wahl teilzunehmen. Für die Europawahl 2024 wurde das Wahlalter in Deutschland auf 16 Jahre gesenkt. Das heißt, dieses Jahr dürfen in Deutschland im Vergleich zur letzten Wahl über eine Million Menschen mehr ihre Stimme abgeben. Bei der Bundestagswahl liegt das Wahlalter weiterhin bei 18 Jahren. In Österreich dürfen Menschen ab 16 Jahren an nationalen Wahlen teilnehmen. **JG**

A group of six young hikers, seen from behind, are walking away on a wide, gravelly path that winds through a lush green forest. They are all wearing large, dark-colored backpacks with bright green accents. The path is flanked by dense green foliage and tall evergreen trees. The sky above is a clear, bright blue with a few wispy clouds. The overall scene conveys a sense of outdoor adventure and nature.

DIE ENTWICKLUNG EINES MENSCHEN

VON KLEIN BIS GROSS – EINMAL DURCH DIE JDAV

Mit der Jugendgruppe zum Klettern: ein erster wichtiger Schritt auf dem Weg zum eigenverantwortlichen Bergsteigen.

© Nico Lindlar

Vom Neugeborenen zum Säugling, vom Kleinkind zum Schulkind, einmal quer durch die Pubertät ins Erwachsenenleben – das Erwachsenwerden ist ein wilder Ritt mit vielen Änderungen und Erlebnissen. Ein (fiktiver) junger Mensch nimmt euch mit auf seiner Reise, wie er in eine Jugendgruppe der JDAV hineinwächst und dort allerhand erlebt. *NIKO LINDLAR*

Ich bin sechs Jahre alt. Im Sommer komme ich in die Schule, da freue ich mich schon sehr darauf. Wenn Papa kocht, dann helfe ich gerne mit. Außer wenn Mama mit mir Lego spielt, das macht mir dann mehr Spaß. Aber ich freue mich schon, in der Schule neue Freunde kennenzulernen. Am Wochenende gehe ich oft mit den „Kleinen Bergwurzeln“, der Familiengruppe, in der Mama, Papa und ich sind, zum Wandern oder auch Klettern. Das finde ich schön, aber vielleicht darf ich ja auch bald in eine Jugendgruppe beim Alpenverein?

Jetzt bin ich schon seit drei Jahren in der Schule und habe dort viele Freunde gefunden. Dienstags gehe ich jetzt immer in die Jugendgruppe, da gehen wir oft klettern. Ich klettere meistens mit meinen Freunden Jan und Malek, die sind wie ich neun Jahre alt. Wenn die Jugendleiterin aber vorschlägt, was zu spielen, dann sind wir da natürlich dabei, das macht ja auch Spaß.

Mit zwölf Jahren sind Jan, Malek und ich in eine neue Jugendgruppe gewechselt. Das ist ganz cool, aber die anderen Jungs sind schon ein bisschen älter als wir und klettern eigentlich fast nie. Die sitzen immer im Boulderraum und reden ganz viel. Manchmal würde ich gerne mehr klettern, aber es ist schon auch spannend, was die so erzählen. Wobei mich deren Erzählungen über die Mädchen nicht so interessieren ...

Seit ein paar Monaten verbringen Malek, Jan und ich auch immer mehr Zeit mit Sophie und Alisha. Sophie ist sechzehn, wie ich auch seit Kurzem, und Alisha ist fünfzehn. Letztes Wochenende waren wir mit der Jugendgruppe auf einer Hütte im Alpstein zum Wandern. Wir hatten einen eigenen Schlafräum ohne die Leiter, da haben wir fünf uns bis spät in die Nacht unterhalten. Unsere Jugendleiterin fand zwar nicht so cool, dass wir am nächsten Morgen so müde waren, aber wir hatten einfach so viele wichtige Dinge zu sagen.

Langsam geht es aufs Abi zu, aber so richtig Bock auf Lernen hab ich nicht. Mit Sophie kann man leider gerade nichts mehr anfangen, die steckt immer in ihren Büchern und redet nur davon, was sie studieren möchte. Jan ist auf der Berufsschule und manchmal denke ich mir, das hätte ich auch machen sollen. So langsam kriege ich Lust, auch mal was zu machen und nicht immer nur zu lernen. Meine Eltern nerven auch richtig, die reden nur noch davon, wie wichtig das alles ist. Dafür ist es gerade

Peter Nickl-Baur (Dipl.-Sozialpädagoge, Kinder- und Jugendpsychologe)

Knotenpunkt: Kannst du kurz zusammenfassen, was die zentralen Entwicklungsschritte zwischen Geburt und Eintritt ins Erwachsenenalter sind?

Peter Nickl-Baur: Im Prinzip geht es darum, in kleinen Schritten unabhängig von den Eltern zu werden, dabei Fähigkeiten zu entwickeln, eigene Lebensräume zu erobern. Das ist dann in der späteren Phase, der Pubertät, besonders wichtig. Besonders bis sechs, sieben Jahre ist viel Halt und Fürsorge durch die Eltern, aber auch durch die öffentliche Erziehung nötig. Damit kann es dann in kleinen Schritten in die eigene Unabhängigkeit gehen, der größte Schritt passiert hier ab etwa zwölf bis vierzehn Jahren. Die Altersangaben sind natürlich immer eine Spannweite, das kann auch immer ein bisschen früher oder ein bisschen später passieren.

Siehst du in deiner Arbeit Probleme mit dieser Entwicklung, diesen Schritten, bzw. kann man das so darauf eingrenzen?

Insgesamt kann man schon sagen: Gut gebundene, gut „gehaltene“ Kinder entwickeln sich auch gut. Ein zentrales Thema in meiner Arbeit sind Bindungsschwierigkeiten – entweder zu wenig Bindung oder zu starke Einengung. Letzteres ist aber der seltenere Fall. Meine Ansicht ist, dass oft zu wenig Bindung an die Eltern existiert. Das ist vielleicht auch nicht ganz Mainstream, aber ich glaube, dass eine gute Bindung an die Eltern sehr wichtig ist und besonders in jungen Jahren die öffentliche Erziehung nicht unbedingt einen so großen Raum einnehmen muss.

Für Jugendleiter*innen sind strahlende Kinderaugen, wenn die Kids gerade etwas selbst geschafft haben oder ein Problem gelöst haben, immer das Tollste, oder?


Ja genau, gerade für Jugendleiter*innen ist das ja Selbstwirksamkeit in doppelter Weise: sowohl für sie selbst, als auch für die Kinder! In der Jugendarbeit kann ich mir Ziele setzen und diese erreichen: außerhalb der rein schulischen Ziele, das ist breiter gefasst. Hier geht es dann um die persönliche Entwicklung.

Online gibt es noch mehr Fragen und Antworten und ein weiteres Interview mit Uwe Klinz (Lehrer, Erlebnispädagoge, Mitglied im Bundeslehrteam Jugend)



WER WEITERLESEN WILL,
MEHR GIBT'S ONLINE!
alpenverein.de/243-12

richtig cool mit Alisha, mit der verbringe ich viel Zeit. Wir waren zusammen bei der Jugendleiter*innen-Grundausbildung und jetzt machen wir vielleicht zusammen eine neue Jugendgruppe auf.

So oder so ähnlich kann ein Lebenslauf durch die JDAV-Jugendgruppe aussehen, vom Kind bis zum jungen Erwachsenen. Die Eltern verlieren an Bedeutung und die Peer Group, also die Gleichaltrigen, wird interessant – erst gleichgeschlechtlich, dann später auch andere Geschlechter. Diesen Prozess zu unterstützen ist Aufgabe der Eltern und des Erziehungspersonals in Kita, Kindergarten und Schule – aber auch die JDAV kann einen wertvollen Beitrag dazu leisten. 

Titelbild

Da wundert sich das Gämischen. So viele Autos, nur um ein wenig in die Berge zu gehen?
© Sebastian Schrank

DIE JDAV BEFRAGT PARTEIEN

Jugend, Alpen und Politik

Vom 6. bis 9. Juni wird das Europäische Parlament gewählt. Wir wollten von den Parteien Antworten auf Fragen, die uns als Jugend beschäftigen. Unsere Fragen haben wir an SPD, CDU/CSU, Bündnis 90/Die Grünen, FDP und Die Linke geschickt und Antworten von allen außer SPD und FDP erhalten. Einige zusammengefasste Aussagen und Infos zur Europawahl stellen wir euch hier vor. **RED**

Moment mal – vom 6. bis 9. Juni sind Wahlen? Tatsächlich findet die Europawahl in den einzelnen Ländern an unterschiedlichen Tagen statt. In den Niederlanden wird beispielsweise bereits am 6. Juni gewählt, in Deutschland am Sonntag, den 9. Juni.


Wir haben gefragt – Politiker*innen haben geantwortet

Was sind sie nun, die Alpen? Eine wirtschaftliche Ressource oder ein unantastbares Refugium? Aus Sicht der CSU sind „die Alpen [...] ein wunderschöner Naturraum“, der auf jeden Fall erhalten bleiben muss. Christian Doleschal (CSU) hält deshalb auch am bestehenden Alpenplan mit den dort geregelten Schutzzonen fest. Terry Reintke (Bündnis 90/Die Grünen) findet ebenfalls, dass die „Natur der Alpen [...] einmalig [ist] und [...] auch für die nächsten Generationen bewahrt werden“ muss. Für sie stehen Schutz und Nutzen der Alpen nicht im Widerspruch. Dies kann beispielsweise durch die Entwicklung zukunftsfähiger Tourismuskonzepte umgesetzt werden. Neben der Schönheit der Alpen als „Naturwunder“ weist Martin Schirdewan (Die Linke) auch darauf hin, dass die Alpen nicht nur Erholungs-, sondern auch Lebensraum für viele Menschen sind. Er plädiert daher für „eine soziale und ökologische Transformation, die gute und zukunftsfeste Arbeit, Lebensqualität und wirtschaftliche Perspektiven für die Alpenregion schafft“.

Wie können Risse zwischen Generationen, sozialen und politischen Gruppen wieder gekittet werden? Auf diese Frage wurden verschiedene Ansätze geäußert: Demokratiebildung, Gleichberechtigung, der Dialog zwischen den Generationen oder die Zurückdrängung der Spaltung der Arbeitswelt. Terry Reintke sieht es als wichtig an, Organisationen zu stärken, die beispielsweise den gesellschaftlichen Zusammenhalt fördern oder sich für Demokratie einsetzen. „Dazu zählt auch die Stärkung des Ehrenamts [...]. Ein starkes Fundament ist wichtig, denn in den nächsten Jahren werden die Angriffe auf unsere Demokratie weiter zunehmen“, sagt Reintke. Christian Doleschal ermutigt dazu, sich aktiv einzubringen, um Risse gar nicht erst entstehen zu lassen.

Was können junge Menschen tun, um die Demokratie zu stärken? Diese Frage beschäftigt uns als JDAV natürlich. Beteiligen und engagieren sind hier die genannten Stichpunkte der antwortenden Politiker*innen. Denn: „Demokratie leben bedeutet nicht nur, zur Wahlurne zu gehen. Es gibt eine Vielzahl an Möglichkeiten, Politik zu gestalten und vor Ort mitzumischen, z.B. durch die Teilnahme an Demos oder Engagement in Jugendverbänden und -initiativen“, sagt Terry Reintke. „Informieren, diskutieren und engagieren!“, ist zusammengefasst die Antwort von Christian Doleschal. Und Martin Schirdewan appelliert an junge Menschen: „Mischt euch ein, es ist eure Zukunft!“

Wie leben die Politiker*innen selbst Nachhaltigkeit? Martin Schirdewan sieht seinen Beitrag zu mehr Nachhaltigkeit darin „die Verteilung von Macht und Reichtum in dieser Gesellschaft politisch so zu verändern, dass Nachhaltigkeit für alle möglich wird“ und nicht auf den Entscheidungen einzelner Personen beruht. Terry Reintke und Christian Doleschal gewähren auch Einblick in ihren Alltag: Sie fahren beispielsweise Fahrrad oder nutzen öffentliche Verkehrsmittel, auch Mülltrennung und Energiesparen gehören dazu.

Wahlen sind die Grundlage unserer Demokratie. Die Entscheidung, wohin das Kreuzchen kommt, ist nicht immer ganz einfach, doch man kann sich gut informieren. Die kompletten Antworten der Befragten findet ihr beispielsweise auf jdav.de/knotenpunkt, auch der Wahl-O-Mat der Bundeszentrale für politische Bildung (wahl-o-mat.de) gibt Orientierung. 

Infos zu den Personen:



CSU

Christian Doleschal
(*1988), Mitglied
des Europäischen
Parlaments und
Vorsitzender der
Jungen Union Bayern



**BÜNDNIS 90
DIE GRÜNEN**

Terry Reintke
(*1987),
Co-Vorsitzende
der Grünen-Frak-
tion im Europäi-
schen Parlament

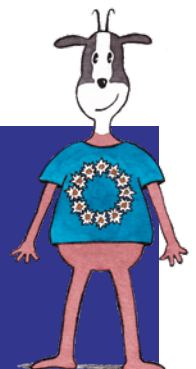


Die Linke

**Martin Schir-
dewan** (*1975),
Co-Vorsitzender
der Linksfraction
im Europäischen
Parlament



**WER WEITERLESEN WILL,
MEHR GIBT'S ONLINE!**
alpenverein.de/243-13



Wählen ist wichtig!

Bei der Europawahl 2024 in Deutschland ist Wählen schon ab 16 Jahren möglich. Als JDAV befürworten wir diesen Schritt und ermutigen alle Wahlberechtigten, ihr Stimmrecht zu nutzen.



ZUG VERSUS AUTO

ALPINE STAULAGE

Scheiß Autos! Vor uns Autos, hinter uns Autos und alle blockieren UNS den Weg! Was müssen denn alle auch mit dem Auto in die Berge fahren? *JONATHAN LIDL*

Nach der Tour am Bahnhof. Aber hier geht es (hoffentlich) entspannt nach Hause.

© DAV/Hans Herbig


Ein Blick auf das Navi verrät, dass wir eine halbe Stunde später als geplant ankommen werden. Wie bei einer Nordstaulage die Wolken, drücken heute die Autos von Norden gegen die Alpen. Hoffentlich finden wir noch einen Parkplatz! All diese Sonntagsbergsteiger*innen, die uns echten Alpinist*innen den Weg blockieren. Aber wie sollen wir denn sonst, ohne Auto, in die Berge kommen? Etwa mit dem Zug? Oder dem Bus? Bei den Preisen und der Verspätung? Nein, danke!

Durch das geöffnete Fenster wehen die Abgase der Autos vor uns in den Innenraum. Nachdem die Scheiben wieder geschlossen sind, ist nur noch ein leichter Hauch von Käse zu riechen. Entweder hat jemand echte Käsefüße oder ziemlich viel Brotzeit dabei. Draußen gibt es außer stinkenden Autos, einigen genervten Anwohner*innen und tristen Straßenrändern wenig zu sehen. Und so schauen wir Mitfahrer – wie schon die ganze Fahrt – auf unsere Handys.

Neben uns fährt ein Zug vorbei. Laut Bahn-App hätte er schon vor fünf Minuten hier vorbeikommen sollen, doch immerhin, er fährt. Vermutlich funktioniert die Klimaanlage nicht, aber die Fahrgäste müssen zumindest keine Diesellabgase einatmen. Voll ist der Zug, vielleicht sogar überfüllt, aber trotzdem wirken die Passagier*innen hinter den Scheiben fröhlich. Sie spielen Karten, brotzeiten und amüsieren sich. Ich blicke wieder auf mein Handy.

Wir lassen den Stau hinter uns und endlich kommt so etwas wie Vorfreude auf die Bergtour auf. Doch es ist wie befürchtet: Wir finden natürlich keinen Parkplatz mehr. Ein Münchner Kennzeichen reiht sich ans nächste und wir stellen unseren SUV am Straßenrand ab. Wozu hat man schließlich Allrad? Nach einer halben Stunde sind wir auch endlich auf dem Wanderweg und können beginnen zu genießen.

Als wir zurückkommen, finden wir einen Strafzettel hinter dem Scheibenwischer. Sechzig Euro! Dabei hatten wir sogar ein Parkticket – neun Euro – gekauft! Wir quetschen uns also in das Auto und nach einem kurzen Tankstopp – 120 Euro! – reißen wir uns wieder in den Stau ein.

Während wir am geschlossenen Bahnübergang warten müssen und neidisch zum vorbeigleitenden Zug hinüberschauen, beschleicht uns das Gefühl, vielleicht doch draufgezahlt zu haben. 



„Durch die Berge surfen ...“



MEIN BERG MOMENT

... war das Motto von Familie Schein auf ihrer langen Wanderung von Garmisch bis ins Stubaital. Direkt vor der Reintalangerhütte gab's eine hervorragende Möglichkeit, auf der Partnach ein wenig wellenzureiten. Der JDAV-Partner Globetrotter prämiert dieses Bild mit einem Einkaufsgutschein im Wert von hundert Euro. Für alpine Surfer*innen findet sich sicher geeignete Ausrüstung bei Globetrotter!

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



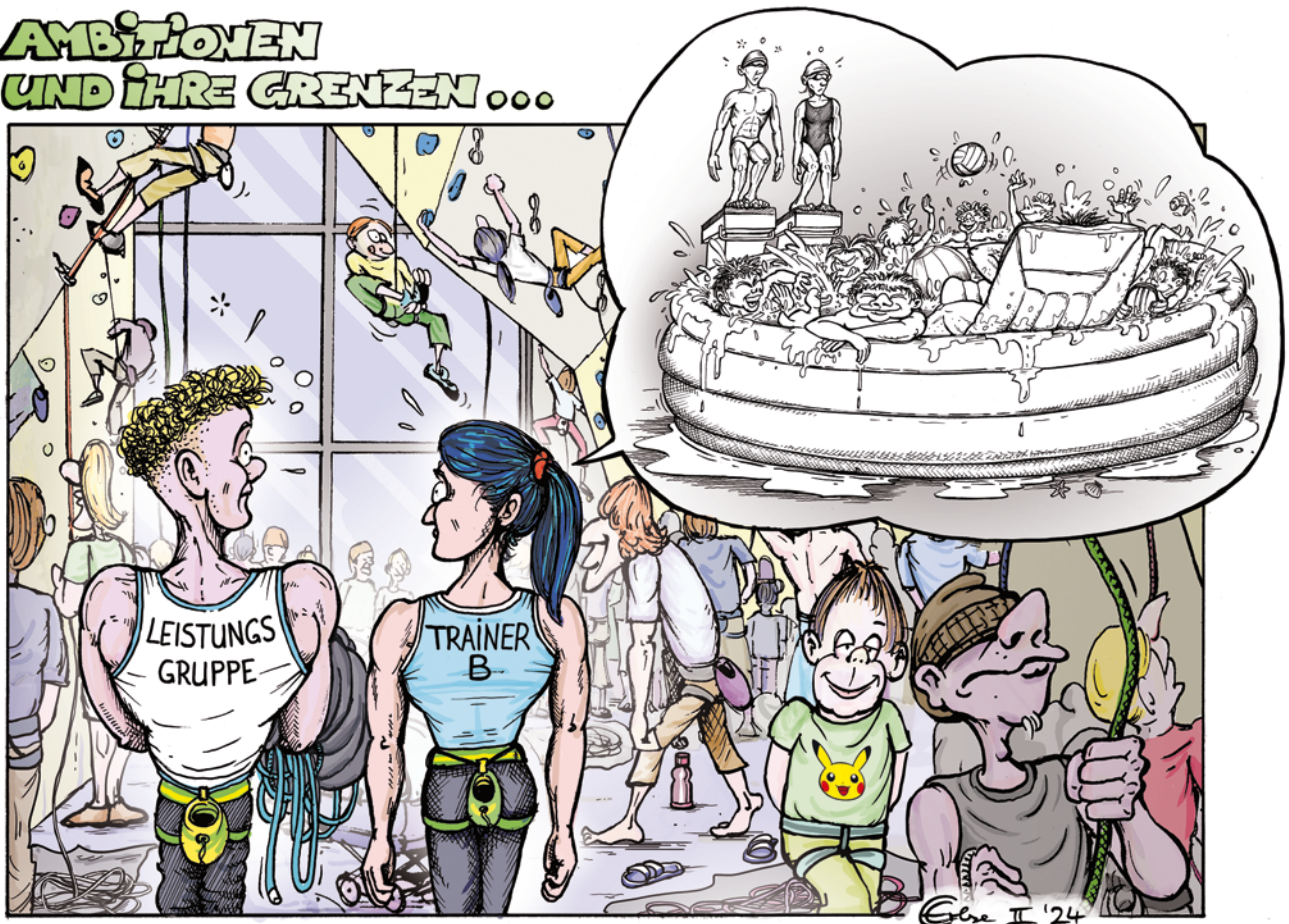
Frisch gepresst: Blumen und Gräser für daheim
 © AdobeStock/lotharnahler

SOMMER FÜR SPÄTER

Hast du dir schon mal überlegt, wie schön es wäre, eine wunderbar blühende Bergwiese auch daheim zu haben? Das ist durchaus möglich! Dafür brauchst du erst mal Blumen, aber Achtung, informiere dich unbedingt vorher, ob es sich um geschützte Pflanzen handelt! Diese müssen nämlich stehen bleiben! Wenn du dann ein paar wenige gepflückt hast (auch Blätter gehen natürlich), kann es direkt losgehen. Du brauchst entweder eine Blumenpresse oder mindestens zwei richtig dicke Bücher. Damit du die Buchseiten nicht mit den Blüten einfärbst, lege dir noch Küchentücher oder Butterbrotpapier zurecht. Nun kannst du entweder die ganze Blume oder nur die Blüte pressen, ganz wie es dir besser gefällt. Lege die Blume auf ein Küchentuch, ein zweites darüber und dann ab damit in eins der Bücher. Die anderen schweren Bücher kommen obendrauf. Bis die Blumen fertig gepresst sind, kann etwa eine Woche vergehen. Und was macht man mit den getrockneten Blüten? Du kannst sie z.B. laminieren und als Lesezeichen verschenken oder in einen Bilderrahmen kleben und aufhängen. FS

IMPRESSUM An dieser Ausgabe arbeiteten mit: Johanna Godt (JO), Jonathan Lidl, Niko Lindlar (NL), Franziska Simon (FS). Herausgeber: Jugend des Deutschen Alpenvereins. Bundesjugendleiter*in: Annika 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. Wir verwenden den Genderstern, um alle Menschen anzusprechen. Mit dem * möchten wir dabei auch Personen gerecht werden, die sich in den Kategorien weiblich oder männlich nicht wiederfinden. Mehr dazu unter jdav.de/gender

AMBITIONEN UND IHRE GRENZEN...



Panorama-Ausgaben

Einsparung – Ich finde es sehr schade, dass der DAV die Erscheinungsfrequenz des Panorama-Magazins reduziert. Das ist meines Erachtens Sparen am falschen Platz. Es hätte sicherlich bessere Bereiche zum Einsparen gegeben, insbesondere vor dem Hintergrund, dass der Einsparbetrag hier sicherlich relativ gering ist. Gerade auch für mich als alpenfernes Mitglied war/ist das Panorama stets eine sehr schöne Verbindung mit den Bergen und dem Verein.

M. Zacharias

Anmerkung der Redaktion:

Die Reduzierung von DAV Panorama von sechs auf jährlich vier Ausgaben geht zurück auf einen Beschluss der DAV-Hauptversammlung 2023. Bei einer Auflage von aktuell fast 670.000 gedruckten Exemplaren pro Ausgabe ergibt sich ein deutliches Einsparpotenzial. Inhaltlich werden wir selbstverständlich auch in vier Ausgaben das breite Alpenvereinspektrum informativ, abwechslungsreich und ansprechend abbilden.

Klima- und Umweltschutz

Sehnsuchtsstreiber – Seit vielen Jahren lese ich in eurer Zeitung mehr und mehr Artikel über Umweltschutz etc. und was man nicht so alles machen kann: ÖPNV, Tempolimit, Müll trennen, Brutnester bauen. Das ist auch alles richtig und wunderbar, man muss ja mal anfangen. Andererseits ist es doch gerade der Alpenverein, der die

Berge massiv promotet und Touren und Reisen anbietet in alle Welt. Dadurch werden doch auch massiv individuelle Mobilität und Emissionen erzeugt. Outdoorliebhaber fahren mit ihren Bullis und Campern in die Berge, teils mit alten und vielverbrauchenden qualmenden Bussen, mit Vollgas in den Stau. Alle hetzen die Berge hoch und runter, Erosionen, überall liegen Tempos und Verpackungen rum, die Hütten sind rammelvoll, es wird konsumiert wie blöd, gewachsene Ski hinterlassen ihren Geschmack

gesucht/gefunden



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

in der Wiesn, mal schnell für zehn Tage weit weg fliegen, kein Problem. Schürt der Alpenverein nicht gerade die Sehnsucht nach Berg und Fernreisen, das Bedürfnis nach Abenteuer und somit den tatsächlichen Bedarf an Reisen und Infrastruktur? Nun, ich fahre auch in die Berge, in den Wanderurlaub, nach Nepal und leiste meinen „Beitrag“, sowohl in die eine als auch leider in die andere Richtung. Aber ich hätte vielleicht das eine oder andere Abenteuer in Afrika oder Asien nicht gemacht, wenn ich nicht durch die Panorama-Vereinszeitung angefangen hätte, davon zu träumen ... F. Pahnke

Berichtigung zu DAV Panorama 2/2024, S. 41:

Im Artikel „Mach's einfach – Weniger Verkehr(t)“ wurde der durchschnittliche CO₂-Verbrauch eines Autos fälschlicherweise mit 150 Gramm pro 100 Kilometer angegeben. Richtig sind 150 Gramm pro Kilometer.

Größere Dimensionen – Dass wir fürs Klima und unsere Umwelt neue Wege gehen und unsere Gewohnheiten ändern müssen, ist unbestritten. Aber vielleicht sollten wir uns mehr auf die größeren Dinge konzentrieren. Ich weiß zum Beispiel nicht, wie viele Wildbienenhäuser oder Nisthilfen ich anbringen muss, um den CO₂-Ausstoß eines Leopard-Panzers zu kompensieren, auf wie viel Fleisch ich verzichten muss, um die Ökobilanz des Nato-Manövers „Steadfast Defender 2024“ auszugleichen. Hier würde ich mir mehr Einsatz des DAV für Frieden und gegen weltweite Waffenlieferungen (auch in die Ukraine) wünschen sowie ein offenes Auftreten gegenüber unserer kriegstollen Regierung, die die Bemühungen vieler Menschen für ein besseres Klima zunichte macht. Denn wenn auch nur eine Rakete fliegt, ist all unser Bemühen umsonst! F. Rösner

Mach's einfach: Mobilitätswende

DAV Panorama 2/2024, S. 40f.
Kohleverstromung – Zunächst möchte ich mich für die tolle Ausgabe von Panorama bedanken. Zum Beitrag „Weniger Verkehr(t)“ möchte ich mir jedoch eine Anmerkung erlauben: Ich stimme allem zu, was Sie über die Mobilitätswende sagen: Mobilitätsbe-

darf reduzieren, mehr ÖPNV, weniger fossil, Ökostrom. Alles richtig. Zum heißen Thema „Elektroauto“ machen Sie jedoch die Aussage: „[Elektroautos]... tragen zum beobachtbaren Anstieg der Kohleverstromung bei.“ Das mag sich intuitiv so anfühlen, ist aber faktisch nicht richtig. Die Kohleverstromung ist 2023 trotz Energiekrise, abgeschalteten Atomkraftwerken und mehr Elektroautos in Deutschland auf das Niveau von 1955 (Steinkohle) bzw. 1963 (Braunkohle) gefallen. Und allein die Förderrichtlinien für Ladeinfrastruktur, die meist 100 Prozent Ökostrom verlangen, finanzieren gerade zu einem großen Anteil den Ausbau der erneuerbaren Energien. K. Wendrich

Wandern im Brandnertal

DAV Panorama 2/2024, S. 80ff.
Schesaplana-Tour – Danke für den schönen Bericht. Nicht fehlen sollte der Hinweis für eine Besteigung der Schesaplana. Vor über vierzig Jahren haben meine Frau und ich bis zur Mannheimer Hütte mit Übernachtung auf der Totalphütte die Tour durchgeführt. War großartig. Bleiben Sie am Ball für Touren auch für Senioren. J. Schulte

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

BORA®

... mehr als nur ein Designer Schuhtrockner



MADE IN AUSTRIA

TROCKNEN MIT DESINFIZIEREND WIRKENDER WARMLUFT



5 OPTIKEN

5 GRÖSSEN

AB € 315
exkl. Mehrwertsteuer



Landung? – Stabil!

Crashpads/Bouldermatten

„Den aus Sicherheitsgründen wichtigsten Ausrüstungsgegenstand stellt die Bouldermatte dar.“ So steht es geschrieben. Im Lehrbuch „Besser Bouldern“ von Andi Hofmann und Niklas Wiechmann. Denn Bouldermatten, auch bekannt als Crashpads, dämpfen nicht nur. Sie schaffen eine ebene Landefläche. Dadurch reduziert sich das Verletzungsrisiko bei kontrollierten Absprüngen genauso wie bei unerwarteten Stürzen.

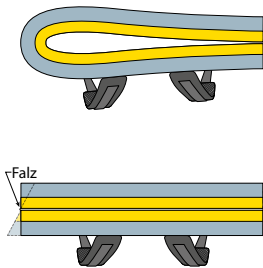
Text: **Martin Prechtl**
Illustrationen: **Georg Sojer**

Welche Arten von Bouldermatten gibt es?

Bouldermatten lassen sich nach verschiedenen Kriterien unterscheiden:

- **Bauart:** „Tacos“ heißen Matten mit durchgehenden Schaumstoffschichten. Sie müssen für den Transport zusammengebogen und verschnürt werden. Ihr Vorteil: Dämpfung auf der ganzen Fläche ohne eklatante Schwachstelle. Bei „Burritos“ handelt es sich um Modelle mit getrennten Kammern, die sich aufeinanderklappen lassen. Sie sind schneller transportfertig und oft leichter im gestuften Gelände zu platzieren. Ihr Schwachpunkt aber bleibt die fehlende Dämpfung im Klappfalz. Einige Hersteller bieten Burritos mit einem schrägen Klappfalz an, um den ansonsten typischen Spalt zu vermeiden.
- **Härte:** Fällt man aus geringer Höhe auf den Rücken, sind weiche Matten besser. Bei hohen Boulderproblemen („Highballs“) schaffen es nur harte Matten, den Aufprall zu dämpfen. Abgesehen von der Art des Boulders spielt auch das Gewicht der bouldernden Person eine Rolle: Geringes Körpergewicht verlangt nach weichen Matten, für schwerere Menschen sind härtere Matten besser.
- **Mattenfläche:** Einen unebenen Untergrund mit vielen Wurzeln und grobem Geröll gleichen großflächige Bouldermatten besser aus. Mit ein paar großflächigen Matten lassen sich auch Traversen meist besser absichern als mit vielen kleinen Matten. Bei „Straight-Ups“, also Boulderproblemen, die in gerader Linie nach oben führen und dabei nicht allzu hoch reichen, eignen sich kleinere Matten – vor allem dann, wenn der Untergrund eben ist. Kleine dünne Matten mit einer Grundfläche von ca. 100 x 50 Zentimetern eignen sich für Sitzstarts. Sie müssen für den Transport weder gebogen noch geklappt werden.

Tipp: Große Matten sind schwierig zu transportieren. Wer sich mit Gleichgesinnten zusammentut, die ebenfalls ihre Bouldermatte mitbringen, kann auf die ganz großen Exemplare eventuell verzichten. Viele kleinere Matten ergeben auch ein großes Ganzes, manche Crashpads können sogar mittels Reißverschluss zusammengezippt werden. Bei problematischem Untergrund und/oder extremen Highballs schichtet man die Crashpads auch übereinander.



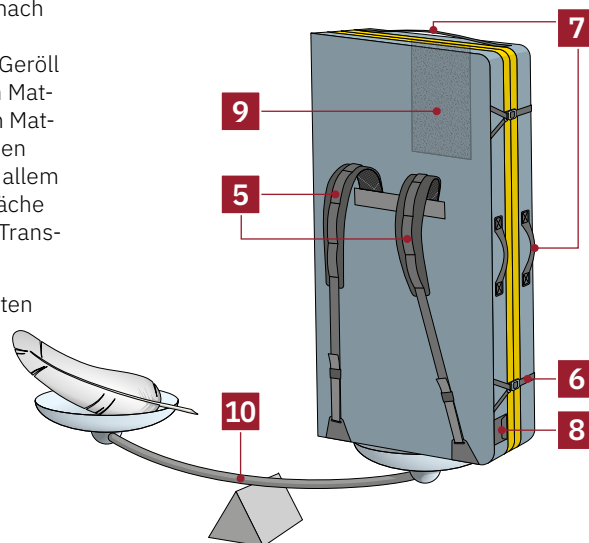
Wie funktioniert eine Bouldermatte?

Der Krafteintrag einer Landung wird von mehreren Schichten Schaumstoff absorbiert. Die obere Schicht **1** besteht aus geschlossenporigem, eher hartem Polyethylen mit einer Dicke von etwa 1,5 bis maximal 3 Zentimetern. Sie dient vor allem der Kraftverteilung und verhindert das Durchschlagen auf den Untergrund. Beim Landen mit den Füßen voraus beugt die feste ebene Fläche der oberen Schicht dem Umknicken im Sprunggelenk vor.

Unter dem geschlossenporigen Polyethylen befindet sich mindestens eine offeneporige, weiche Schicht aus Polyurethan. Häufig kommen hier aber mehrere weiche Schaumstoffe **2** zum Einsatz. Beim Aufprall wird diese weiche, etwa 5 bis 10 Zentimeter dicke Schaumstoffschicht komprimiert, die im Schaumstoff enthaltene Luft will entweichen. Damit das problemlos gelingt, muss die Außenhülle **3** der Matte eine ausreichende Entlüftung **4** ermöglichen. Häufig verwendet man dafür ein Netzgewebe oder Entlüftungslöcher, die mit stabilen Ösen eingefasst sind. Eine zu klein dimensionierte Entlüftung macht die Matte hart.

Um die weichen Lagen zum Boden hin abzuschirmen und vor Verschleiß zu schützen, versehen viele Hersteller ihre Produkte auf der Unterseite mit einer harten Schicht (ca. 1,5 cm - 3 cm). Der Aufbau erinnert somit an ein Sandwich.

Zum Schutz vor Feuchtigkeit und Dreck wird das Schaumstoff-Sandwich der Bouldermatte mit einer Außenhülle versehen.





Wie viel kosten Boulderdecken?

- ▶ Sitzpads gibt es ab etwa 50 Euro.
- ▶ Kleine Matten mit ungefähr 1,5 Quadratmetern kosten ca. 160 bis 280 Euro.
- ▶ Große Matten (2 Quadratmeter) gibt es ab etwa 350 Euro.

Der Preis steht in Relation zur Lebensdauer. Sofern man seine Matte nicht täglich auf ruppigem Untergrund auslegt und häufig mit voller Wucht landet, halten Crashpads mehrere Jahre. Natürlich altern die Schaumstoffe, wobei sie ihre Elastizität ein Stück weit einbüßen. Vorher quittieren aber meist Außenmaterial und Tragesystem ihren Dienst.

Tipp: Durchgesprungene Crashpads erkennt man häufig an ihrer inhomogenen Härte. Sie taugen dann als Unterlage für einen Ersatz. Ansonsten: Ab zum Wertstoffhof damit! Die Materialien lassen sich recyceln.

Wie pflegt man Boulderdecken?

- ▶ Je nach Grad der Verschmutzung kann man die Matte mit einem feuchten Tuch, lauwarmer Seifenlauge, Schwämmen und weichen Bürsten behandeln.
- ▶ Modrige Keller und schimmelige Garagen sind bei der Lagerung tabu. Feuchte Matten müssen zum Trocknen unbedingt an die Luft.
- ▶ Gleichzeitig sollten sie aber geschützt vor zu starker UV-Strahlung aufbewahrt werden.
- ▶ Tacos sollte man in geöffnetem Zustand lagern.

Was zeichnet eine gute Boulderdecke aus?

- ▶ **Gute Dämpfung der Schaumstoffe:** Teste im Geschäft, nimm im Zweifel lieber das ein klein wenig härtere Modell!
- ▶ **Langlebigkeit der Schaumstoffe:** Frag in deiner Boulder-Community nach Erfahrungswerten!
- ▶ **Rutschsicherheit:** Finger weg von Crashpads mit glatter Hülle! Sonst heißt es: Rutschen auf der Matte oder mit der Matte.
- ▶ **Abriebfestigkeit:** Achte auf solide vernähtes, strapazierfähiges Außenmaterial, das nicht nur deinen Sprüngen standhält, sondern auch einem rauen Untergrund wie zerfaserten Baumstümpfen und spitzen Steinen!
- ▶ **Komfort:** Prüfe den bequemen Sitz des Tragesystems **5** bereits im Geschäft!
- ▶ **Solide Verschlüsse **6**:** Vergiss Plastikschnallen! Nur Metall hat Bestand!
- ▶ **Griffe und Gurte an der Längsseite **7**:** Für den raschen Positionswechsel vor Ort!
- ▶ **Kleine verschließbare Mattentaschen **8**:** Für Schmuck, Münzen oder Autoschlüssel.
- ▶ **Fußabstreifer **9**** – entweder integriert oder nachzurüsten: Sorgt für gute Haftung der Sohlen, was auch Verschmutzung und Politur der Felsen verhindert.
- ▶ **Leichtes Gewicht **10**:** Schleppen ermüdet!



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

Irren ist menschlich ...

Aus Fehlern und (Fast-)Unfällen lernen!

... daraus zu lernen ebenso. Ob im Beruf, in Beziehungen oder am Berg, wir alle machen Fehler, täuschen uns gründlich oder treffen falsche Entscheidungen. Entsteht kein größerer Schaden, können wir daraus lernen und es das nächste Mal besser machen.

Text: **Max Bolland**

Illustration: **Georg Sojer**

Der Spielraum beim Bergsteigen ist recht knapp bemessen, umso wichtiger ist es, heikle Situationen, Beinahe-Unfälle und massive Abweichungen vom geplanten Tourenablauf ernst zu nehmen und als klares Warnzeichen zu erkennen.

Die DAV-Sicherheitsforschung betreibt seit vielen Jahren systematische Analyse und Ursachenforschung von alpinen Unfällen. Die Erkenntnisse daraus finden sich in Lehrmeinung und Ausbildung der alpinen Verbände wieder – ein unersetzlicher Beitrag, um den Bergsport sicherer zu machen. Am Ende ist man jedoch selbst dafür verantwortlich, diese Standards und Empfehlungen umzusetzen und risikobewusst unterwegs zu sein. In der Nachbetrachtung zeigen sich Alpinunfälle häufig als Verkettung von unterschiedlichen Fehlentscheidungen und -verhalten in Verbindung mit ungünstigen äußeren Umständen (z.B. Verhältnisse, Wetter, Gruppe). Das heißt im Umkehrschluss: So manch folgenlos gebliebenes Verhalten, eine falsche Entscheidung oder Einschätzung hätte unter anderen Umständen unweigerlich zum Unfall geführt. Umso wichtiger ist es, diese rechtzeitig zu erkennen und zukünftig zu vermeiden.

Fehler erkennen

Beim Bergsteigen geht es nicht nur darum, Gipfel, Touren und Höhenmeter zu sammeln. Es ist wichtig, seine Touren zu reflektieren und zu analysieren, ebenso das eigene Verhalten und die getroffenen Entscheidungen. So sammelt man über die Jahre Erfahrungen und wird immer besser. Je akkurater eine Tour im Vorfeld anhand der drei Faktoren Berg, Verhältnisse, Mensch geplant ist (alpenverein.de/243-10), umso besser lässt sich im Nachgang analysieren, ob gröbere Abweichungen in Planung oder Durchführung passiert sind. Diese Fragen sollte man sich im Nachgang einer Tour immer stellen:

- ▶ Wurden Länge und Anforderung der Tour unterschätzt?
- ▶ Wie waren Wetter und Verhältnisse am Berg im Vergleich zur Vorannahme?
- ▶ Haben sich daraus unerwartete Herausforderungen ergeben?
- ▶ Waren ich und/oder meine Tourenpartner*innen konditionell, koordinativ oder mental überfordert und kam es dadurch zu kritischen Situationen?
- ▶ Wurden die eigenen Fähigkeiten oder die der Gruppe überschätzt?
- ▶ Gab es auf der Tour Probleme zum Beispiel mit der Wegfindung oder der Geländebewältigung?
- ▶ Haben Wissen und Können für die Tour ausgereicht?
- ▶ War die adäquate Ausrüstung dabei oder hat ein entscheidendes Teil gefehlt?
- ▶ Gab es Entscheidungen, die sich im Nachhinein als wenig optimal erwiesen haben? Wenn ja, warum wurde so entschieden?
- ▶ Wurden Gefahrenstellen unterschätzt?
- ▶ Wurden falsche Maßnahmen ergriffen bzw. die richtigen unterlassen?

Nicht immer wird man sich diese Fragen zufriedenstellend selbst beantworten können. Es ist daher ratsam, hierzu den Dialog mit den Tourenpartner*innen zu suchen, um zu erfahren, wie sie den Tag erlebt haben. Auch der Austausch mit Expert*innen kann natürlich sehr lehrreich sein.

Warum passieren Fehler?

Niemand handelt oder entscheidet absichtlich falsch, gerade wenn dies fatale Folgen für Leib und Leben haben kann. Ein häufiger Grund ist mangelndes Wissen, Unkenntnis oder fehlendes Können. Je anspruchsvoller die Touren werden, umso mehr muss man wissen und können. Hier ist

Von Mensch zu Mensch sind Wahrnehmungen ebenso unterschiedlich wie der Umgang mit Fehlern und Irrtümern.



neben solider Basis-Ausbildung über Kurse eine langsame und schrittweise Steigerung von Schwierigkeit, Länge und Komplexität der Touren wichtig. Als Grundlage für den nächsten Schritt dient immer die obige Analyse der vergangenen Tour. Auch Einschätzungs- oder Entscheidungsfehler („Das Gelände ist ganz harmlos“, „Der Hang ist sicher“) können auf Unkenntnis beruhen, doch passieren diese auch wider besseres Wissen, wenn Wahrnehmung und Entscheidungsfindung durch andere Aspekte wie zum Beispiel die eigenen Ambitionen, Stimmungslage oder Gruppendruck beeinflusst sind. Dies zu erkennen und abzustellen, ist alles andere als einfach. Im ersten Schritt muss man sich erst mal eingestehen, dass die eigenen Entscheidungen nicht nur anhand sachlicher Argumente getroffen werden, sondern je nach Persönlichkeit durch unterschiedlichste Faktoren beeinflusst werden. Hier hilft es, sich selbst gut zu kennen, kritisch zu hinterfragen und diese Selbsteinschätzung mit vertrauten Personen zu diskutieren. Gerade in stressigen Situationen, wie sie am Berg schnell vorkommen, neigen wir dazu, in unser persönliches Entscheidungsmuster zu verfallen. Dies gegebenenfalls zu verändern, kann die Qualität eigener Entscheidungen deutlich verbessern. Denn es gilt: Je stressiger und heikler eine Situation ist, um so kühler und sachlicher sollte man entscheiden und sich dafür die nötige Zeit und Distanz nehmen.

Toller Sonnenuntergang am Sauknappkogel nach lässiger Tour über die Nordflanke. Top Conditions!

Boah, das haben wir ja total unterschätzt!

Fehlerkultur statt Erfolgskult

Ob am Kletterstammtisch, in der Alpinliteratur oder in sozialen Medien: Die strahlenden Geschichten alpiner Triumphe erzählen selten vom Irren und Wirren, von blöden Fehlern und falschen Entscheidungen, die nur mit viel Glück heil überstanden wurden. Allzu leicht ist es, den Deckmantel des Schweigens über unser „Versagen“ zu breiten und das makellose Bild vom Gipfelerfolg zu proklamieren. Umso mehr Respekt gebührt denen, die zu Fehlern stehen und auch andere daran teilhaben lassen, um daraus zu lernen, ohne Teil der Unfallstatistik zu werden. Wer von Unfällen hört und großspurig überzeugt ist, dass einem selbst so etwas nicht passieren kann, vergibt eine wichtige Gelegenheit „ohne Schaden klug zu werden“. Besser man überlegt ehrlich, ob und in welcher Lage, Stimmung, Situation einem selbst nicht das Gleiche passieren könnte.



Max Bolland arbeitet als Bergführer und Ausbilder in der Trainerausbildung des DAV. erlebnis-berg.com.



Anke Hinrichs bei einer Gletscherbegehung im Rahmen eines speziellen Kurses beim Schweizer Alpen-Club SAC. Mittlerweile kann sie als Deutsche aus Versicherungsgründen nicht mehr an solchen Kursen in der Schweiz teilnehmen.

Foto: Anke Hinrichs

Mit Behinderung in die Berge

Vorreiterin und Gipfelsammler

Selbstbestimmt ohne spezielle Gruppenbetreuung in die Berge gehen und trotzdem Gleichgesinnte für Touren finden: Das wünschen sich Kai Mosbacher und Anke Hinrichs.

Text: Michael Pröttel

Anke Hinrichs: No Limits!

In einschlägigen Kreisen muss man Anke nicht vorstellen. Die sympathische Oldenburgerin, die seit Geburt eine Cerebralparese (Störungen des Nervensystems und der Muskulatur) hat und erst mit vier Jahren laufen lernte, ist eine wichtige Vorreiterin in Sachen Inklusion beim Deutschen Alpenverein. Vor etwa zwanzig Jahren initiierte sie das wegweisende JDAV-Projekt „No Limits“, bei dem behinderte und nichtbehinderte Jugendliche in einem so genannten Tandemmodell tolle Bergfreizeiten gemeinsam erleben – vom Hüttentrekking bis zum Klettern. Zudem hat Anke die erste inklusive DAV-Transalp und die erste inklusive Hüttentour der Sektion München mit auf den Weg gebracht und war Mitglied der Arbeitsgruppe „Positionspapier zur Inklusion“, das der DAV und die JDAV 2014 verabschiedet haben.

Ankes Liebe zu den Bergen begann bei Urlauben im Allgäu, wo sie ihre ersten zweihundert Meter Wegstrecke zur Bäckerei lief. „Die Berge hatten auf mich eine hohe Anziehungskraft. Zu Hause hatte ich neben Schule und Therapie kaum Freiräume, aber im Allgäu hatte ich sehr genaue Vorstellungen von dem, was ich erreichen wollte. Meine Mutter hat mich dabei extrem unterstützt, sie hat mir sehr viel ermöglicht, was



Anke baut derzeit privat eine Gruppe auf, in der sich Menschen mit und ohne Handicap zusammenfinden und gemeinsame Touren planen. Für diese Gruppe sucht sie aktive Mitstreiter*innen. Zudem freut sie sich über Interessierte, die sie persönlich bei Bergwanderungen unterstützen. Eine Kontaktaufnahme mit Anke ist unter aoraki@mail.de möglich. In der Autobiografie „Feuer und Eis. Ein anderer Reisebericht“ (Verlag am Turm) erfährt man noch viel mehr über Ankes spannendes und spannungsreiches Leben.

andere Eltern nicht mitgemacht hätten. An schwierigen Stellen musste sie mich halten, da ich oft gestolpert bin und sonst gefallen wäre. Sie hatte auch die Idee, mit mir als Sechsjährige in die Schweiz zu fahren. Dort gab es Spezialskikurse für Kinder mit Cerebralparese.“

Das Skifahren wurde über die Jahre zu Ankes Königsdisziplin: „Für mich ist eine Woche Skifahren tausend Mal besser als eine neurologische Reha. Ich stehe nach einem Tag auf der Piste sicherer auf meinen Füßen, kann mich besser bewegen, deutlicher sprechen. Die Vibration, die beim Fahren erzeugt wird, senkt meinen zu hohen Muskeltonus, die Beckenrotation und das Spiel mit dem Gleichgewicht ersetzt jede noch so gute Krankengymnastik. Ich fühle mich auf der Piste nicht als ‚behinderter Mensch‘, ich habe da Urlaub von der Behinderung. Es ist für mich ein Gefühl von Freiheit.“

Bei den meisten anderen Bergsportarten benötigt Anke Unterstützung und daher Begleitung, die sie oft nicht findet. In der Schweiz unternahm sie Hüttentrekking, bei denen Strafgefängene die Teilnehmenden mit Rollstuhl von Hütte zu Hütte getragen und auch Anke unterstützt haben. „Das war für mich eine sehr lehrreiche Erfahrung. Die alpinen Touren, an denen

ich beim DAV teilgenommen habe, habe ich selbst initiiert und mit organisiert. Es waren Touren, bei denen ich von Anfang an Unterstützer*innen mit eingeplant habe. Beim Klettern ist es ähnlich. Ich habe fünf Mal an normalen AV-Ausfahrten teilgenommen. Das ging, weil alle Rücksicht nahmen, die Kursleiter sehr engagiert waren und ich auch mal verzichtet habe.“

Als ein Film über das Schweizer Hüttentrekking beim Tegernseer Bergfilmfestival gezeigt wurde, reichte die Bandbreite der Kommentare laut Anke von „Sind die völlig verrückt? Wie kann man solche Menschen diesen Gefahren aussetzen!“ über „Müssen die wirklich ins Hochgebirge?“ bis zu „Respekt, was die da geleistet haben“. Auf Skipisten wird Anke oft für betrunken gehalten und gefragt, wo denn ihre Begleitung sei. In solchen Fällen antwortet Anke: „Mei-

„Ich erlebe selten eine normale Reaktion, wie sie für andere Menschen am Berg üblich ist.“

ne Assistenzhunde sitzen unten in der Ferienwohnung, die dürfen nicht mit auf die Piste!“ Ankes Mutter wurde früher sogar beschimpft, als sie mit ihr im Gebirge unterwegs war. Anke ist sich sicher: „Ich erlebe selten eine normale Reaktion, wie sie für andere am Berg üblich ist.“ Auf die Frage nach den inklusiven „No-Limits“-Kursen für Menschen mit und ohne Behinderungen meint die Oldenburgerin: „Ich bin bei den Kursen nicht mehr dabei. Auch bei zwei anderen inklusiven Projekten, die ich für den DAV initiiert habe, haben nichtbehinderte Kolleg*innen übernommen. Im Positionspapier Inklusion werden Gleichberechtigung und Mitbestimmung gefordert. In der Praxis – Bundeslehrteam ‚Bergsport inklusiv‘, Inklusionsbeauftragte, Projekte – planen und entscheiden momentan nur Menschen ohne Beeinträchtigung.“

Foto: Kai Mosbacher



Vierzig Viertausender und über zweitausend Hochtouren: der bergerfahrene Kai Mosbacher am Gipfel der Dent Blanche (4357 m).

Kai Mosbacher: Heidelberger Gipfelsammler

„Ich bin schon auf über 5500 Gipfel gestiegen und plane für nächstes Jahr den sechstausendsten. Ich denke, dann mehr Berge als jedes andere DAV-Mitglied bestiegen zu haben. Dieser inoffizielle Rekord ist mir wichtiger, als dass ich als behindert gelte“, freut sich Kai Mosbacher gleich zu Beginn des Interviews in einem kleinen Café in der Weilheimer Innenstadt. Der gebürtige Heidelberger stand auf vierzig Viertausendern. „Dreißig davon habe ich allein gemacht.“ 16 Sechstausender stehen darüber hinaus in seinem Tourenbuch, und auf dem Tourenportal hikr.org findet man nicht weniger als 1040 ausführliche Tourenberichte. 2014 schaffte es Kai, nahezu alle in seinem Leben gemachten Hochgebirgs-Gipfeltouren aufzuschreiben. Für diese unglaubliche Akribie, wie auch für die Tatsache, dass er meistens allein auf seinen geliebten Gipfeln steht, gibt es einen Grund: Kai hat das Asperger-Syndrom, eine Kontakt- und Kommunikationsstörung, die zum autistischen Formenkreis zählt.

„Ich fühlte mich schon immer als Außenseiter, als Fremdkörper, fremd in der Welt. In der Schule wurde ich von einigen gehänselt. Ich bin sehr verletzlich. Ich las letztes Jahr mit sechzig endlich ‚Der Steppenwolf‘, der von sich sagt: ‚Ich bin einsam, heimatlos, ein Fremdkörper, fühle mich fremd in der Welt.‘ Ich war verblüfft und berührt, mich in diesem Alter Ego von Hermann Hesse wiederzuerkennen. Nachdem ich Hesses Lebenslauf gelesen hatte, dachte ich: Er hatte wie ich ADHS und das Asperger-Syndrom. Im ‚Ärztblatt‘ fand ich einen Artikel, in dem ebenselbiges vermutet wird.“ Ein Schullandheim im Jahr 1979 in Südtirol brachte für Kai die entscheidende Wende in seinem Leben. Die Klasse stieg aufs 2194 Meter hohe Astjoch. „Im Juni lagen dort noch Schneefelder. Da hat mich die Bergleidenschaft einfach gepackt“, erzählt Kai in der für ihn anstrengenden Umgebung des von vielen Stimmen gefüllten Cafés. Für Menschen mit autistischen Beeinträchtigungen sind Geräusche unserer Zivilisation Stressoren.

Obwohl Kai Abitur gemacht hat, schafft er es nicht, einer qualifizierten Arbeit nachzukommen. „Mein Problem war es immer, an einer Sache dranzubleiben. Nur in den Bergen, da bleibe ich immer dran. Wenn ich am Gipfel stehe, denke

ich: endlich geschafft. Für mich ist das Bergsteigen schon auch anstrengend.“ Was sich etwas verwunderlich anhört, wenn man bedenkt, dass er nach der Besteigung der Dent Blanche im Wallis resümierte: „Was soll daran denn so schwer sein?“ Bis zur Schwierigkeit T6 (der höchsten Stufe der SAC-Wanderskala) ist Kai nach eigenen Angaben sehr sicher unterwegs – und nimmt in Kauf, dass er bei seinen Alleingängen ein deutlich höheres Risiko als in einer Gruppenunternehmung eingeht. Mit Seilsicherung hat er nicht so viel am Hut. Was nicht nur daran liegt, dass ihn die damit verbundene Technik ziemlich stresst: „Ich gehe am liebsten ohne Seil, da ich mich anderen Menschen schwer anpassen kann. Und ein Seil ist ja eine Verbindung.“

Neben den Bergen haben Kai auch so spezielle Fächer wie Astronomie, Quantenphysik oder Philosophie in ihren Bann gezogen. Für Rockmusik kann sich Kai außerdem begeistern: „Die Berge haben eine wilde Schönheit. Und die Rockmusik hat auch eine wilde Schönheit. Außerdem bedeutet ‚rock‘ ja Fels.“

Aufgrund permanenten Geldmangels übernachtet Kai meistens im Zelt oder in Winterräumen: „Eine meiner ungewöhnlichsten Unternehmungen fand im Sommer 2019 statt. Am 18. Juni bestieg ich solo sechs Gipfel des Monte Rosa und übernachtete allein im Winterraum der Capanna Margherita. Viele haben in dieser Höhe Probleme zu schlafen. Ich schlief wie ein Murmeltier und wachte erst gegen sechs Uhr auf, womit ich den Sonnenaufgang verpasste. Ziemlich spät startete ich zum Liskamm. Er soll ZS (‚ziemlich schwierig‘ nach SAC-Skala) sein, aber ich hatte beste Bedingungen und fand die Tour nicht schwierig, WS+ (wenig schwierig) allenfalls. Im Anschluss hielt ich mich bis Mitte Oktober im Aostatal auf und stieg auf 142 Dreitausender und den Viertausender Gran Paradiso.“

Um nicht mehr ganz so oft allein unterwegs zu sein, würde Kai gern Menschen für gemeinsame Touren kennenlernen. „Menschen mit Herz, die mich nicht dauernd kritisieren und die viel Zeit haben.“ Dabei gibt Kai unumwunden zu: „Ich bin wohl ein schwieriger Mensch.“ Und sagt am Ende des Interviews: „Ich würde mir wünschen, dass aufgeschlossene Leute auf mich zukommen, die nicht denken: Was ist das denn für einer?“



Eine Kontaktaufnahme mit Kai ist über hikr.org/user/abenteurer oder über Facebook „Kai Heidelberger Gipfelsammler“ möglich.

„Ich wünsche mir, dass aufgeschlossene Leute auf mich zukommen und nicht denken: Was ist das für einer?“



Seit seiner Zeit als Zivildienstleistender in einer Sonderschule ist für **Michael Pröttel** Inklusion ein wichtiges Thema.

Dauer:
27 Tage

Max. pro Tag:
ca. 8 Std., 1280 Hm

Höchster Punkt:
1598 m

Schwierigkeit:
je nach Etappe, Berg-
wandererfahrung nötig

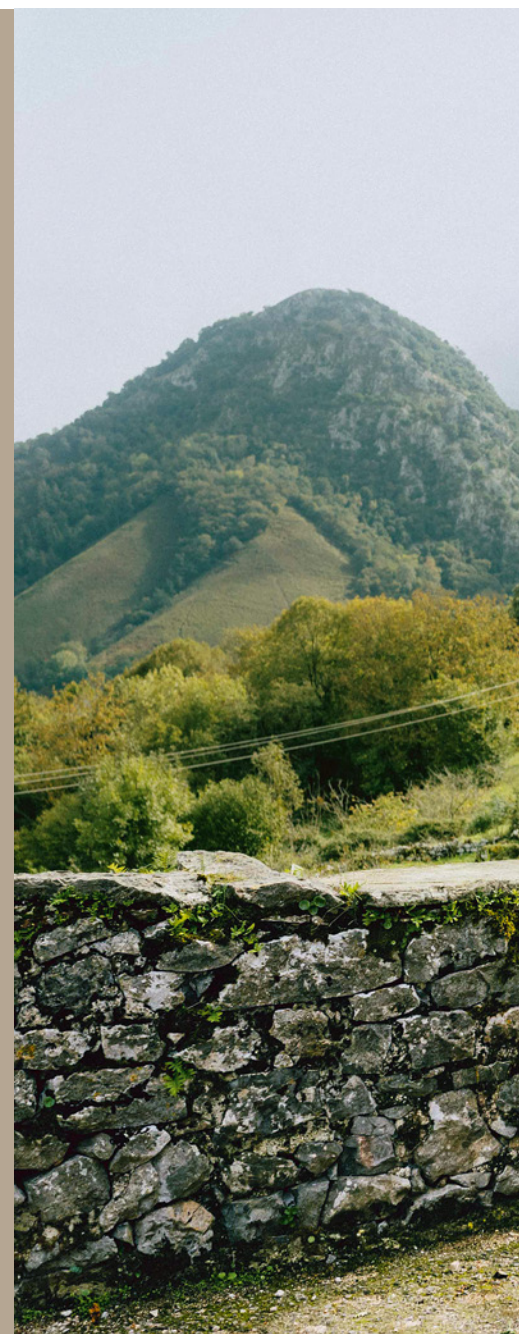
Beste Zeit:
Frühling bis Herbst

Auf dem Camino Natural in Asturien

Grande Randonnée an der Costa Verde

Asturien mit seiner Hauptstadt Oviedo an der Küste ist die gebirgigste Provinz Spaniens. Auf dem Weg entlang des Kantabrischen Gebirges taucht man aber nicht nur tief in die wildromantische Landschaft ein, sondern auch in das reiche kulturelle Erbe der Region.

Text: Nadine Regel, Fotos: Jana Margarete Schuler



Der Lärm dröhnt in meinen Ohren und will einfach nicht zu der idyllischen Obstwiese passen, über die ich gerade gehe. Das nahe Geräusch klingt wie eine Mischung aus Laubbläser und Staubsauger. Und genau so eine Konstruktion sitzt auf Francescos Rücken. Der Landschaftspfleger befreit den raspelkurzen Rasen vor der alten romanischen Kirche San Juan de Ciliergo in Panes vom Herbstlaub, das Anfang Oktober schon von den Bäumen segelt. Die Kirche aus dem 13. Jahrhundert ist aus grauem Stein gemauert. In Kombination mit der saftig-grünen Vegetation und dem Nieselregen fühlt man sich wie in Schottland oder Irland.

Das mag auch an dem keltischen Erbe liegen. Die antiken Volksgruppen der Eisenzeit besiedelten einst Asturien. Bis heute sieht man ihren Einfluss auf Kunst und Kultur.

„Asturien ist sehr fruchtbar“, sagt Francesco in gutem Englisch, nicht umsonst nennt sich die nordspanische Region auch Costa Verde. Die grüne Küste liegt nur etwa 15 Kilometer von Panes entfernt. Francesco trägt einen Blaumann und eine rote Schirmmütze. Schwül ist es an diesem Tag, Wolken verhängen den Himmel. Er stellt sein Gerät ab, lehnt sich an die windschiefe Mauer, die die Kirche eingrenzt, beißt abwechselnd in sein Pausenbrot oder zieht an seiner Zi-



garett. In der Gemeinde Peñamellera Baja, zu der Panes gehört, sei er für die Pflege der Sehenswürdigkeiten zuständig. „Englisch habe ich mir selbst beigebracht“, sagt er, „um Musiktexte verstehen zu können.“ Am liebsten mag er Iron Maiden, letztes hätten aber auch die Scorpions in der Gegend ein Konzert gegeben.

Panes ist der Startort des Camino Natural de la Cordillera Cantábrica (GR-109), der von Ost nach West durch das asturische Hinterland entlang des Kantabrischen Gebirges führt. Das Gebirge stellt die westliche Verlängerung der Pyrenäen dar und gilt als Klimascheide zum zentralspanischen Tafelland. Im Ort Panes, dem mit

Überall findet man Zeugnisse der jahrtausendealten Geschichte Asturiens. Hier geht es über die Puente del Carral in Tuña, die vor 2000 Jahren zu einer römischen Straße gehörte. Tuña erreicht man auf dem GR-109 auf Etappe 18.

zwanzig Metern niedrigsten Punkt der Wanderung, zeugt nicht viel davon, dass hier ein Weitwanderweg startet, den der Tourismusverband vor einigen Jahren eröffnet hat. Als ich im Ort nach dem Startpunkt frage, schütteln die Befragten nur den Kopf. Das kann an meinen ungenügenden Spanischkenntnissen (Asturisch kann ich schon gar nicht) liegen, oder daran, dass dieser Weg noch weitgehend unbekannt ist.

Weitwandern in Spanien verbindet man zuerst mit dem Camino Frances, dem bekanntesten Teil des Jakobswegs, der an der Küste entlangführt. Der Camino Natural de la Cordillera Cantábrica ist eine Etage weiter südlich ange-

siedelt, obwohl sich einige Abschnitte auch mit dem Jakobsweg überschneiden. Manchmal erblicke ich am Wegesrand das typische Schild der Pilgerroute mit gelber Muschel auf blauem Hintergrund. Ich bin allein mit Hund unterwegs. Seitdem ich meinen Campervan habe, liebe ich es, einfach draufloszufahren und neue Gegenden zu entdecken. Auf dem GR-109 – das GR steht für Grande Randonnée, also französisch für Weitwanderweg – wandere ich nur ein paar Etappen, weil ich keine Zeit habe, den kompletten Weg zu gehen. Immerhin bewältigt man die gut fünfhundert Kilometer und etwa 19.000 Höhenmeter in 27 Etappen, hinzu kommen Pausentage, die ich bei einem solchen Projekt immer einplanen würde.

Die ersten Etappen führen entlang der etwa vierzig Kilometer langen Bergkette Sierra de Cuera, die parallel zur Küste Asturiens verläuft. Die Gipfel ragen über tausend Meter in die Höhe, wobei der höchste Gipfel, der Pico Turbina, 1315 Meter misst. Von oben genießt man einen Blick auf die Biskaya, die wilde Bucht des Atlantiks im Norden Spaniens, und die Picos de Europa, ein Kalksteinmassiv, das ich eine Woche vorher besucht habe. Die Picos de Europa, also Gipfel Europas, liegen nur teilweise in Asturien, den Rest des beliebten Wander- und Klettergebirges teilen sich die im Osten und Süden angrenzenden Provinzen Kantabrien und Kastilien-León. Die Picos gehören ebenso zum Kantabrischen Gebirge, wobei der 2648 Meter hohe Gipfel Torre de Cerredo die höchste Erhebung der Kette bildet.

Die erste Etappe von Panes ins Bergdorf Alles ist gut 18 Kilometer lang. Langsam bahnt sich die Sonne ihren Weg durch die Wolken und heizt die Luft auf. Da kommt es ganz gelegen, dass einem die Früchte hier in den Mund zu wachsen scheinen. Ich pflücke zwei Feigen und esse sie gleich. Wenig später gehen wir an eingezäunten Wiesen mit improvisiert wirkenden Stallungen vorbei. Unter die Ziegen und Schafe mischen sich große, weiße Herdenschutzhunde. Ich frage den Bauern, der gerade Äpfel pflückt, ob es hier Wölfe gibt. „Ja, die kommen bis in die Dörfer“, sagt er, nachdem er sich als Manuel vorgestellt hat. Das Kantabrische Gebirge ist mit seinen Braunbären, Bartgeiern, Füchsen, Mardern, den einheimischen, halb-wilden Asturcón-Ponys und Wildkatzen für sei-



Ein Schlaraffenland: Die Früchte scheinen einem in den Mund zu wachsen.

nen Artenreichtum bekannt. Auf den Almen an den Südhängen der Sierra de Cuera grasen Kühe und Ziegen und liefern die Milch für den typischen Cabrales-Käse, ein kräftiger Blauschimmelkäse, der in Höhlen reift.

Auf dem Camino Natural entdeckt man nicht nur außergewöhnliche Natur, sondern kann auch eintauchen in das reiche kulturelle Erbe der Region. Man überquert mittelalterliche Brücken, bestaunt alte Klöster und trifft immer wieder auf Menschen, die Handwerkstraditionen wie etwa das Schmieden am Leben halten. Der Hauptsitz des einstigen Königreichs Asturien war bis 774 in Cangas de Onís, das wir auf Etappe vier durchwandern. Von Asturien aus begann der Widerstand der Christen gegen die Muslime, die die Iberische Halbinsel erobert hatten. Die Muslime wurden in der legendären Schlacht von Covadonga besiegt, was als Beginn der Reconquista gewertet wird. Seit dem 14. Jahrhundert ist Asturien ein Fürstentum, das eng mit der spanischen Monarchie verbunden ist. Im 19. Jahrhundert verhalfen die Vorkommen an Eisenerz, Steinkohle, Zink, Blei, Mangan und Kalisalz der Region zur industriellen Entwicklung. Davon zeugen noch heute alte Minen und Transportwege entlang der Strecke. Ihren Autonomiestatus erhielt die Provinz 1982.

Auch auf der ersten Etappe liegt der Río Deva mit seiner Uferlandschaft aus wilden Weidenhainen, den Saucedes de Buellas, die nur am Deva zu finden sind. Die letzten vierhundert Höhenmeter hoch zum Tagesziel in Alles haben es in sich. Der Blick zurück belohnt für alle Mü-



Vitaminreich: Feigen und andere Früchte kann man unterwegs einfach vom Baum pflücken – und genießen. In den Hórreos wird Getreide und Mais gelagert, viele sind herbstlich geschmückt. Auch später im Jahr bietet sich das Ufer des wildromantischen Río Deva noch für ausgedehnte Pausen an.



INFO Mehr Bilder unter: alpenverein.de/243-2



CAMINO NATURAL DE LA CORDILLERA CANTÁBRICA

Beste Zeit: Frühling nach der Schneeschmelze bis hinein in den Herbst vor dem ersten Schnee. Das ozeanische Klima bringt immer wieder feuchte Luftmassen nach Asturien. Regenbekleidung, warme Isolationsschichten und festes Schuhwerk gehören ins Gepäck.

Anreise: Mit dem Auto/Camper via Frankreich, Bordeaux, Pyrenäen und Baskenland entlang der Küste bis nach Panes. Abreise ab Santa Eulalia de Oscos mit Bus nach Oviedo. Für die öffentliche Anreise mit dem Zug muss man etwas mehr Zeit einplanen.

Unterkünfte: Die Etappen enden meist in Dörfern, in denen es Herbergen, Hotels und Pensionen gibt. Unbedingt im Voraus planen und buchen. Im Oktober kann es schwierig sein, etwas zu finden, weil die Saison offiziell vorbei ist.

Restaurants: Unterwegs trifft man immer wieder auf Dörfer mit Gaststätten und Cafés. Vorräte kann man zudem in Supermärkten und Dorfläden aufstocken.

Besonderheiten: Auf dem GR-109 tauchen Wandernde in die bewegte Vergangenheit der Region Asturien ein: von steinzeitlichen Malereien und Dolmen über keltische Volkslieder und traditionelles Handwerk bis hin zu romanischen Brücken und Relikten des Bergbaus.

Links:

- ▶ Alpenvereinaktiv: alpenvereinaktiv.com/s/HKBmO
- ▶ Komoot-Collection: komoot.com/de-de/collection/1845721
- ▶ Offizielle Etappenbeschreibung (englisch): bit.ly/etappen-camino
- ▶ Asturien Tourismus: turismoasturias.es/de/naturaleza/gr109

TIPPS FÜR DEN BERGURLAUB

- ▶ **Seen von Covadonga:** Ein Ausflug zu den beiden Bergseen Lago Enol und Lago de la Ercina auf etwa tausend Metern gehört zu einem Urlaub in Asturien dazu. Die Seen erreicht man mit Bus oder Auto von Covadonga oder Cangas de Onís. Auf der Ruta de los Lagos kann man beide Seen, die Mariengrotte und die neoromanische Basilika Santa María la Real de Covadonga erkunden.
- ▶ **Picos de Europa:** Der Nationalpark liegt in den Provinzen von Asturien, Kantabrien und Kastilien-León. Besonders schön ist der asturische Ort Bulnes, den man nur zu Fuß oder mit einer Standseilbahn erreicht. Vom Ort führt ein Bergwanderweg weiter zum Wahrzeichen der Picos de Europa, dem Narranjo de Bulnes, auf asturisch Picu Urriellu. Der 2518 Meter hohe Kalkstein-Monolith ist weithin sichtbar und ein bekannter Klettergipfel.
- ▶ **Klettern in Asturien:** Die Provinz ist auch für Entrecampos und Mehrseillängen bekannt. Wer direkt am Meer klettern will, ist im Gebiet Cuevas del Mar richtig. Auch die Klettergebiete Teverga, Depuradora und Entrecampos (anspruchsvoller) bieten eine große Auswahl an Routen in verschiedenen Schwierigkeitsgraden. Für Trad Climbing fährt man in die Picos de Europa (zum Beispiel am Narranjo de Bulnes).
- ▶ **Surfen an der Küste:** Die Küste in Nordspanien eignet sich perfekt zum Surfen. Insgesamt findet man allein in Asturien 60 Surfspots, darunter Ribadesella, Playa de Vega und einen der besten europäischen Rivermouthbreaks in Rodiles – oder man hält in einer der einsamen Buchten zwischen Gijón und Avilés. Dem eigenwilligen Wetter trotzt man mit einem dicken Neoprenanzug und Spaß an der Bewegung.
- ▶ **Bären in Somiedo:** Dank des besonderen Artenreichtums und der Braunbärenpopulation ist der Naturpark und das Biosphärenreservat Somiedo im Süden Asturiens unbedingt einen Besuch wert. Etwa 300 Braunbären leben in den Wäldern im Kantabrischen Gebirge. Mit einem ortskundigen Guide lassen sich Bären besonders gut im April/Mai und von Mitte August bis September beobachten.

hen. Stark exponiert ragt der Gipfel Pica de Peñamellera über sanftem Hügelland nach oben. Im Dorf gehen wir an Gutshäusern und Steinhäusern mit gut bestückten Gemüsegärten vorbei. Vom Restaurant am Dorfplatz weht ein herzhafter Geruch herüber. Bekannte Gerichte der Region sind Caldereta de Marisco, ein Fischeintopf, und Fabada, ein aromatischer Eintopf mit weißen Bohnen. Dazu wird in Asturien der Apfelwein Sidra serviert. Kurz spreche ich mit Paquita, einer älteren Dame, die gerade einen großen Kohlkopf erntet. Sie fragt, wohin wir unterwegs seien, und freut sich über die späten Gäste. „Die meisten sind im Frühling oder Spätsommer unterwegs“, sagt sie. Am Straßenrand steht ein Automat, an dem man Feuerholz bündel kaufen kann.

In den Dörfern treffe ich immer wieder auf Hörreos, die auf Säulen erbauten Kornkammern aus Holz, die, teils gut erhalten, aber auch mal einsturzgefährdet, zur Lagerung von Getreide und Mais dienen. Viele stammen noch aus dem 16. Jahrhundert. In welchem Zustand sie sind, hängt auch davon ab, ob ihr Erhalt von Verwaltungsseite gefördert wird, erzählt mir ein junger Mann in Romillo auf der fünften Etappe. Manche sind mit getrockneten Maiskolben und Kürbissen herbstlich geschmückt.

Auch wenn die Wege mit Bergwandererfahrung gut zu meistern sind, sollte man den GR-109 nicht unterschätzen. Zur Navigation nutze ich mein Handy, auf dem ich alle Etappen abgespeichert habe. Allein auf die Beschilderung verlasse ich mich nicht. Konditionell fordernd ist die Etappe 15 von Villanueva nach Villamayor mit 1200 Höhenmetern und 25 Kilometern. Als ich in Villamayor ankomme, eröffnet sich mir der Blick auf bewaldetes Hügelland im Vordergrund und die Gebirgszüge Peña Gradura und La Llomba dahinter. Der Ort schmiegt sich terrassenartig an einen Hang und ist durch die Abendsonne hell erleuchtet. Kurz erinnert mich der Anblick an eines der nepalesischen Dörfer im Khumbutal, durch das man zum Mount Everest gelangt.

Ich treffe zwei Frauen, sie stellen sich als Schwestern vor. Eine lebt schon immer im Dorf, die andere ist kürzlich aus der Stadt zurückgezogen, weil sie nicht mehr ohne den Ausblick und endlich wieder in Ruhe leben wollte. Ich kann sie verstehen. Gerade zieht der Dunst vom

Unser Ziel auf der ersten Etappe:
das urige Bergdorf Alles mit Blick
auf das Gebirge Sierra de Cuera.



Am Ziel, in Santa Eulalia de Oscos, bilden pinke Rosen einen starken Kontrast zur grünen Vegetation.



Nadine Regel liebt es, mit Campervan und Hund Ralfi draufloszufahren und neue Gegenden zu entdecken. In Asturien waren sie sicher nicht das letzte Mal. nadineregel.com

Meer herüber, ein typisches Wetterphänomen in Asturien. Die Schwestern erzählen, dass der Weiterweg mit dem Camino Real de la Mesa zusammenfällt, einer alten Römerstraße, und durch den „wunderschönen“ Naturpark Las Ubiñas-La Mesa führt. In der Tat verzaubert auch die Wanderung in das Bergdorf Dolia am nächsten Tag. Begleitet vom Glockengeläut der Kühe, Grillenzirpen und dem Summen vereinzelter Bienen, die noch herumschwirren, genießen wir die ländliche Idylle. Mit Efeu bewachsene Steinmauern trennen die Ländereien voneinander ab und prägen zwischen den Kastanien-, Eichen- und Buchenwäldern überall das Landschaftsbild. Später treffen wir auf kleine Steinhütten, in denen die Hirten im Sommer unterkommen.

Bei meiner Ankunft in Santa Eulalia de Oscos, dem Endpunkt des GR-109, an der Grenze zur Nachbarprovinz Galicien, spüre ich, dass nun alles noch eine Spur wilder wird. Wir erreichen den Ort eine Stunde vor Sonnenuntergang, wandern an alten Herrenhäusern und restaurierten Steinhäusern vorbei. Pinke Rosen wachsen am Wegesrand und bilden einen starken Kontrast zur grünen Vegetation. Ich setze mich auf die Plaza de Sargadelos im oberen Teil des Ortes, schaue auf die hügelige Landschaft und das dunkelgrüne Tal des Flusses Agüeira, das im gelben Abendlicht aussieht wie ein Regenwald. Auf einem großen Schieferdach unter mir sitzen bald dreißig Tauben und genießen gurrend die letzten Sonnenstrahlen. In diesem Moment beschließe ich, dass ich wieder in den Norden Spaniens reise – und beim nächsten Mal den kompletten Weg gehe.

Panorama promotion

Drei Länder vorm Lenker

Nauders und Reschenpass

**FÜR ALLE
BERGSPORT-
BEGEISTERTEN**

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

Foto: © Patrick Wasshuber



DEN FRÜHSOMMER SPÜREN
Ein Besuch im Großen Walsertal in Vorarlberg ist eine Entdeckungsreise für die Sinne.



ZU JEDER JAHRESZEIT
Bora® Schuhtrockner belüften den Innenschuh mit aromatisierter Warmluft.



AHOI CAMP CANOW
Willkommen auf einem Platz am See, der echte Outdoor-Erlebnisse bietet.



Nauders und Reschenpass

Drei Länder vorm Lenker

In der Tiroler Urlaubsregion Nauders und am italienischen Reschenpass bekommt die Floskel „über seine Grenzen gehen“ eine ganz neue Bedeutung: Denn hier trennen eine gerade mal fünf Kilometer von den Landesgrenzen Österreichs, Italiens und der Schweiz. Mountainbike-Grenzgänge stehen damit auf der Tagesordnung. Imposante Dreitausender, anspruchsvolle Singletrails wie der Plamort-Trail oder der Schöneben-Flowtrail und geschichtsträchtige Touren sowieso!

Drei Länder vorm Lenker zu haben, ist einfach genial. Man könnte auch sagen grenzgenial. Hier am Alpenhauptkamm gibt es Abwechslung pur – vom Reschensee und Haidersee über die imposanten Dreitausender bis hin zum Hochplateau in Nauders. Das MTB-Repertoire der Regionen Nauders und Reschenpass umfasst dabei sanfte Almtouren, gemütliche Radwanderungen oder knackige Aufstiege. Die 3-Länder Bike Arena Österreich, Schweiz und Italien ist einfach prädestiniert dafür, nicht nur Ländergrenzen, sondern auch ganz persönliche Leistungsgrenzen zu überschreiten.

Nauders ist das nächste Level

Am Reschenpass ist man ständig an der Grenze und auf den Spuren der Geschichte unterwegs. Die fünfhundert Meter langen Panzersperren auf der Hochebene Plamort im Grenzgebiet zwischen Österreich und Italien oberhalb vom Reschenpass machen Zeitgeschichte lebendig und sorgen für nachdenkliche Momente vor dem Alpenwall, der historischen

Grenzbefestigung aus dem Zweiten Weltkrieg. Die Natur und die Ausblicke hier oben auf 2050 Meter Seehöhe sind imposant. Kantige Berggipfel und der berühmte fast versunkene Kirchturm im Reschensee bilden die Kulisse. Ebenso wie die fantastischen 3-Länder Enduro Trails: Insgesamt 80.000 MTB-Höhenmeter und etliche Singletrails sind hier zu entdecken. Egal ob auf einer Mehrtagestour, gemeinsam mit dem Nachwuchs im Bikepark oder flowig über die Trails – die letzte Etappe des Tages ist fast immer: Badespaß im Reschen- oder Haidersee.

Naturbelassen – abwechslungsreich – anspruchsvoll

„Naturbelassen – abwechslungsreich – anspruchsvoll“ lautet das MTB-Motto der 3-Länder Enduro Trails, die mit fünf Bergbahnen, dreißig Singletrails und sechzig Kilometer Trailspaß für jede Menge Abwechslung sorgen. Eines der Highlights ist der alpine und dennoch anfangergefreundliche Zirmtrail, der sich über

sechs Kilometer und 310 Höhenmeter durch Kurven und Wellenbahnen, Steinfelder und Sprungvarianten hinab zum Bergkastel-Hochplateau schlängelt. Konditionsstarke nutzen den Singletrail als Aufwärmrunde für den Bergkasteltrail, der mit dramatischer Berglandschaft aufwartet. Am Mutzkopf befinden sich die herausfordernden schwarzen Elven Trails, die über Wurzelpassagen und Felsplatten führen, sowie der 3-Länder Trail, der über die Grenze nach Italien führt. Der Bike-Nachwuchs trainiert im neuen Goldbike Park am Bergkastel-Hochplateau, und zwischendurch treffen sich alle auf einer der vielen Hütten und Almen – auf einen feinen Kaiserschmarren oder eine deftige Brettljause. Fürs grenzenlose Bike-Genuss-Abenteuer empfiehlt sich die 3-Länder Bike Card – gültig in allen Bergbahnen, Bussen, Zügen und Museen der Grenzregion. Touren zwischen Nauders, Reschen, St. Valentin und in luftigen Höhen im spektakulären Val d’Uina sind damit kein Problem. Hier trifft Bike-Genuss auf Gondel-Plus.

Neue Singletrails: Piz Trail und Hofratstrail

Der Hofratstrail und der Piz Trail sind die zwei Neuzugänge in der Region: Der grüne Piz Trail bringt Rookies wie Pros spielerisch und rasant durch den Zirbenwald ins Tal. Damit ist der Naturtrail die erste Wahl für Familien. Wer

Foto: Patrick Wasshuber

Die 3-Länder Bike Arena ist prädestiniert dafür, nicht nur Ländergrenzen, sondern auch ganz persönliche Leistungsgrenzen zu überschreiten.

möchte, wechselt zwischendrin auf den sieben Kilometer langen roten Schöneben-Trail – für viele der Flow-Lieblingstrail. Der blaue Hofratstrail führt von der Bergstation der Bergkastelseilbahn über knapp zwei Kilometer bis zum Hofratseck. Der rote Almtrail bringt Biker bis zur Stieralm und der Plamort-Trail vier Kilometer weiter bis zu den berühmten Panzer-

DIE TRAILS

Der Zirmtrail ist ideal für den Einstieg und die Empfehlung für die erste Fahrt auf den 3-Länder Enduro Trails. NEU seit 2023: die zwei Singletrails Piz Trail (grün/sehr leicht) und Hofratstrail (blau) am Bergkastel.

Der Signature Plamort-Trail bringt einen aufs legendäre Plamort-Plateau mit den beeindruckenden Panzersperren auf 2050 Metern Seehöhe.

Geheimtipp

Die Schönebenhütte liegt direkt an der Bergstation der Schönebenbahn. Vor dem Start auf die Trails kann man auf der großen Sonnenterrasse einen Kaffee genießen oder sich mit Südtiroler Spezialitäten stärken.

Destination

Tourismusverband Tiroler Oberland | Erlebnisraum Nauders: nauders.com

Ferienregion Reschenpass: reschenpass.it

Beste Reisezeit

Mai – Oktober

Wissenswertes

Der Turm im Reschensee aus dem 14. Jahrhundert gilt als Wahrzeichen des Vinschgaus. Nach dem Zweiten Weltkrieg wurden Reschen- und Graunersee gegen den Willen der Bevölkerung aufgestaut. Seither ragt nur der Turm der Kirche aus dem See.

Wohnen bei den Bikespezialisten

Alpen-Comfort-Hotel Central, Nauders: hotel-central.at

sperren. Das Ziel kann man von hier aus sehen: den Reschensee. Hinab geht es auf dem anspruchsvollen, felsigen Bunkertrail, bevor man in den dichten Wald und die endlosen Kurven eintaucht – ein echtes Signature-Trail-Schmuckstück. Grenzenlose Freude ist beim Biken in den Regionen Nauders und Reschenpass einfach immer garantiert!

Hotels und Regionen unter:

signature-trails.com, bike-holidays.com

Ahoi Camp Canow

Für Bergfans mit Seen-Sucht

Kajakfahren, Tiny Houses und Sauna mit Panoramablick: Das neue „Ahoi Camp Canow“ an der Mecklenburgischen Seenplatte garantiert besondere Camping- und Outdoor-Erlebnisse.



Selbst den leidenschaftlichsten Bergfexen kann mal passieren, dass sie die Seen-Sucht packt. Für alle Outdoor-Fans auf der Suche nach Abenteuern vor der Haustür gibt es mit dem Ahoi Camp Canow ab dieser Saison ein neues Ziel. Umgeben von Seen wie in Schweden und urwüchsigen Wäldern wie in Kanada (nur ohne Bären), bietet der Naturcampingplatz seinen Gästen eine perfekte Auszeit inmitten der Natur und ausreichend Stoff für Geschichten am abendlichen Lagerfeuer. Eröffnet wird der Platz am 14. Juni 2024. Dann heißt es „Leinen los“! Denn das Ahoi Camp Canow ist vor allem ein Paradies für alle, die Aktivitäten im und auf dem Wasser lieben. Direkt auf dem Gelände können Gäste Kanus, Kajaks und auch Flöße mieten. Je nach Lust und Ausdauer geht es mit diesen dann entspannt auf einen Nachmittagsausflug oder gleich auf eine Mehrtagestour über die zahlreichen Seen. Unmittelbar am Kleinen Pälitzsee gelegen, hat das Ahoi Camp Canow fast 300 Stellplätze sowie Schwedenhäuser, stylische Tiny Houses und eine See-Sauna. Zielgruppe sind vor allem Outdoor-Fans, die die Mecklenburgische Seenplatte gerne aktiv erkunden und Übernachtungen in individueller Umgebung schätzen. DAV Panorama lesen und profitieren: Für das gesamte Jahr 2024 gibt es 10 Prozent Rabatt auf Plätze und Unterkünfte.

Info: ahoi-camp-canow.de (10 Prozent Rabatt für die Leserschaft von DAV Panorama, bitte bei Rabattcoupon DAV2024 angeben, gültig bis 30. Juni)



Auf zu neuen Ufern: Neben dem „Ahoi Camp Fehmarn“ (ahoi-camp-fehmarn.de) in Schleswig-Holstein befindet sich in Canow nun das erste „Ahoi Camp“ in Mecklenburg-Vorpommern. Für Outdoor-Fans ist es der ideale Ort, um sich treiben zu lassen – ob mit dem Floß oder ganz entspannt auf dem Stellplatz direkt am See.

Im Biosphärenpark Großes Walsertal

Den Frühsommer spüren

Wenn die letzten Schneefelder in den Bergen des Großen Walsertals schmelzen, dann ist die Zeit der natürlichen Vielfalt gekommen: Die milde Sonne entlockt den Berghängen und -wiesen des Biosphärenparks eine Blütenpracht von beeindruckendem Artenreichtum.

Ein Besuch in diesem engen Gebirgstal, in den Vorarlberger Alpen gelegen, wird so zur Entdeckungsreise für die Sinne. Den Weg in das Gadental, ein Seitental des Großen Walsertals, säumen blühende Weggefährten wie die bekannten Alpenblumen Arnika, Enzian und Alpenrose oder so manche Raritäten wie etwa der Gelbe Frauenschuh.

Von Alpe zu Alpe – Begegnungen mit Weisheit

Am Walserkamm entfaltet sich ein Panorama, das den Blick über Täler und Gipfel schweifen lässt. Die Wanderung führt vorbei an Almen, auf denen Kühe weiden und die Grundlage für den „Walser Stolz“, einen würzigen Bergkäse, liefern. Für diejenigen, die tiefer in die Geheimnisse der Kräuter eintauchen möchten, bieten die

Walser Kräuterfrauen geführte Wanderungen an. Sie teilen ihr Wissen über Heilpflanzen – ein Erbe, das tief in der Kultur des Tals verwurzelt ist. Mit ihnen zu wandern bedeutet, das Verständnis für die Natur zu verbessern und deren Gaben zu würdigen. Eine Tour auf dem Entschleunigungsweg durch das Hochmoor Tiefenwald bietet Ruhe pur. Hier kann man die Natur mit allen Sinnen erleben – das Klopfen eines Spechts, die Zartheit von Moos, den Duft junger Fichten – und sich auf das Hier und Jetzt einlassen. Neben Flora und Fauna hält das Große Walsertal auch besondere Erlebnisse für Klein und Groß bereit. Zwei handgefertigte Schaukeln, ursprünglich „Hutschn“ genannt, laden zum Entspannen und Innehalten ein. Nach dem Schaukeln bietet sich ein Sprung ins kühle Nass des Seewaldsees an, der sich auf über 1100 Metern befindet.

Das Große Walsertal, von der UNESCO zum Biosphärenpark erklärt, steht für ein harmonisches Miteinander von Mensch und Natur. Diese Auszeichnung unterstreicht die Bedeutung des Tals als einen Ort, der die Schönheit und Vielfalt der Natur in all ihren Facetten würdigt. Das Tal lädt ein, den Frühsommer in seiner ganzen Pracht zu erleben – eine Reise, die den Körper wie den Geist in Schwung bringt.

Info: walsertal.at



Foto: Alex Kaiser, Alpenregion Bludenz Tourismus



Trails, Bergpanorama, Explorer Hotels

Ein unvergessliches Erlebnis

Die entspannte Atmosphäre, das moderne Design und die unmittelbare Entfernung zum nächsten Trail machen die nachhaltigen Explorer Hotels zum perfekten Ausgangspunkt für sportliche Abenteuer. Übernachtet wird in einem stylischen Zimmer mit viel Stauraum und einem großen Panoramafenster mit Blick auf die Berge. An den Touchwalls finden sich alle Infos für den nächsten Trailrun. Und das ausgewogene Frühstück versorgt die Gäste mit ausreichend Energie für einen erlebnisreichen Tag. Schon gewusst? Die Explorer Hotels bieten Trailrunning Camps in verschiedenen Regionen an. Hier ist man gemeinsam mit den Profis auf den Trails unterwegs und bringt die eigenen Skills auf das nächste Level! Die Explorer Trailrunning Camps: drei Tage Guiding, zwei Nächte, inkl. Power-Frühstück, Sport-Spa mit Sauna, Dampfbad und Fitnessbereich.

Info: explorer-hotels.com/trailrunningcamps

Montafon

Erinnerungen fürs Leben

Im Herzen der Alpen, wo die Gebirgszüge Verwall, Silvretta und Rätikon aufeinandertreffen, lädt das südliche Alpental Montafon zu unvergesslichen Naturerlebnissen ein. Auf den vielfältigen Themenwanderwegen, die durch eine atemberaubende Landschaft führen, werden tiefe Einblicke in die echte, unberührte Schönheit und Kultur des Montafon gewährt. Geheimnisvolle Moore, klare Bergseen und eisige Gletscherlandschaften gibt es zu entdecken. Jede Region erzählt ihre eigene Geschichte und



Foto: Montafon Tourismus / Andreas Haller

fasziniert mit einzigartigen geologischen Besonderheiten. Die reiche historische und kulturelle Vielfalt des Montafon spiegelt sich in seinen vielen kleinen Gemeinden und den Menschen wider. Auf dem Gargellner Fenster Weg lassen sich historische Plätze und beeindruckende Panoramen bestaunen. Ein idealer Ort, um durchzuatmen und innere Ruhe zu finden. So öffnet sich vielleicht auch ein Fenster zu einem selbst.

Info: alpenmosaik-montafon.at

Allgäu

Die Naturerlebniswege für Familien

Spannende Abenteuer bieten die Naturerlebniswege der Wanderttrilogie Allgäu! Hier steht die Wander- und Naturerfahrung für die Familie ganz oben. Der Klobunzele-Weg südlich von Marktoberdorf ist ein beliebtes Ausflugsziel für Familien, da er interessante Fakten, Sagen und Rätsel für die Kleinen bereithält. Entlang desselben Wegs führt ein weiterer Lehrpfad, der Terra-Nostra-Weg, dessen Stationen sich eher an Erwachsene richten. So sind Familien auf den gleichen Strecken gemeinsam unterwegs.

Auf dem Rundweg um die Scheidegger Wasserfälle lässt der große Wasserspielplatz keine Langeweile aufkommen. Und auf den MounTeen-Detektivwegen in Oberstaufen können kleine Spürnasen spannende Fälle lösen. Diese Familien-Wandertipps sind zwischen 1,5 und 11 Kilometer lang. Fesselnde Geschichten, Abenteuerspielplätze und viele Mitmachstationen warten auf die jungen Wandernden.



Foto: Allgäu GmbH, @theurbankids

Info: allgaeu.de/naturerlebniswege; mehr Familienerlebnisse unter: familie.allgaeu.de

PRODUKTNEWS

Klosterfrau

TAXOFIT® MAGNESIUM 500 + CALCIUM + KALIUM

Körperlich aktive Menschen können durch einen verstärkten Muskelaufbau und höheren Energieverbrauch einen erhöhten Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen haben. taxofit® Magnesium 500 + Calcium + Kalium Direkt enthält daher ausgewählte Mikronährstoffe zur Unterstützung der Muskelfunktion, des Elektrolythaushalts, des

Energiestoffwechsels und zur Erhaltung der Knochen. Das Direkt-Granulat ermöglicht eine schnelle Aufnahme und ist leicht einzunehmen. Besonders praktisch für unterwegs und ganz ohne Wasser.

PREISEMPFEHLUNG: € 4,95, taxofit.de



LaVita

ALLES DRIN, ALLES GUT

Eine gesunde Ernährung ist wichtig, aber herausfordernd im Alltag. Mit LaVita sind Sie jeden Tag gut versorgt. Obst, Gemüse, Kräuter, Öle: Mehr als 70 natürliche Zutaten, ergänzt mit Vitaminen und Spurenelementen, stecken im Mikronährstoffkonzentrat LaVita. Eine Flasche mit 50 Portionen liefert nicht nur einzelne, sondern alle wichtigen Mikronährstoffe. Mit Obst von heimischen Streuobstwiesen und Gemüse aus kontrolliertem Anbau bietet LaVita eine Rundumversorgung und kommt dabei ganz ohne Konservierungs- und andere Zusatzstoffe aus.

PREISEMPFEHLUNG: € 50,-, lavita.com



Rother App

AUF DIESE TOUREN IST VERLASS

Der Rother Bergverlag, bekannt für die besten Wanderführer, bietet mit der Rother App mehr als 13.000 geprüfte Touren weltweit. Alle Touren sind von Rother-Wanderautor*innen erstellt, die sich in der Gegend bestens auskennen. Die GPS-Tracks sind sorgfältig geprüft. Wie die Bücher wird auch die App regelmäßig aktualisiert. Mit hochwertigem Kartenmaterial von freytag & berndt, je nach Region stehen weitere Premium-Karten zur Auswahl (Swisstopo u. a.). Wanderkarten und Touren sind auch offline nutzbar. Für die Nutzung aller Inhalte empfiehlt sich das Gold-Abo mit Zugriff auf alle Rother-Touren und Premium-Karten.

PREISEMPFEHLUNG: Rabattaktion: € 17,99 für ein Jahr (statt € 29,99), jederzeit kündbar. Einzulösen bis 31.7.2024 auf rother.de/panorama124



Magnesium und Vitamin D für Gipfelstürmer

OXANO®SPORT KAPSELN NACH MÜLLER-WOHLFAHRT

„Ohne Schweiß kein Preis“ – und so steht vor dem Gipfelglück auch meist ein beschwerlicher Anstieg. Über den Schweiß gehen dem Körper jedoch wichtige Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente verloren. Insbesondere Magnesium und Vitamin D sind essenziell für die Funktion der Muskeln. oxano®sport Kapseln versorgen den Körper nicht nur mit Magnesium und Vitamin D3, sondern unterstützen die Zellen und das Immunsystem auch mit Antioxidantien, Zink und Eisen. oxano®sport ist nicht nur gluten- und laktosefrei, sondern durch die Verwendung transparenter Kapseln auch frei von Farbstoffen.

PREISEMPFEHLUNG: € 37,50 (60 Kapseln, zwei Kapseln pro Tag), sport.oxano.de



Trekking-Regenschirme von EuroSCHIRM

LEICHT, STABIL UND HANDFREI

Mit den Trekking-Regenschirmen Swing handsfree, teleScope handsfree und Swing backpack handsfree bleiben beide Hände frei – frei für Wanderstöcke, frei zum Fotografieren oder auch zum Halten der Hundeleine. Mit den mitgelieferten Halteclips lässt sich der Schaft des Stockschirms einfach links, rechts oder auch diagonal an den Schultertragegurten des Rucksacks befestigen und gegen Regen, Wind oder Sonne ausrichten. Ist kein Rucksack verfügbar, kann der Schirm auch am praktischen EuroSCHIRM®-Tragesystem angebracht werden. Als normale Regenschirme für den Alltag sind die Trekking-Stockschirme ebenso tauglich.

PREISEMPFEHLUNG: ab € 79,90 (umfangreiches Sortiment), euroschirm.com

Mountain Equipment

KLIMATIC II KUNSTFASER-SCHLAFSACK

Für alle, die bei moderaten Bedingungen unterwegs sind und einen unkomplizierten Allround-Schlafsack suchen: Da kommt dieser neue Kunstfaser-Schlafsack mit hohem Recyclinganteil genau richtig. Der Klimatic II ist 1000 Gramm leicht, klein packbar und wärmt bis zum Gefrierpunkt. Die Füllung besteht aus einer zu 90 Prozent recycelten Polarloft® Isolation. Außen- und Innenmaterial sind zu 100 Prozent aus recyceltem, robustem Polyamid bzw. Polyester. Der schmale Alpine Fit, die anatomisch geformte Kapuze sowie ein integrierter Wärmekragen sorgen für optimale Wärmeleistung. Der Klimatic ist in zwei weiteren Füllstufen sowie jeweils auch als Damenversion erhältlich.

PREISEMPFEHLUNG: € 179,90 Euro, mountain-equipment.de



Mehr als ein Schuhtrockner

BORA® VON OSKARI®

Effektive Trocknung zu jeder Jahreszeit: Bora® Schuhtrockner belüften mit aromatisierter Warmluft (max. 50° C) den Innenschuh. Die entstehenden Luftwirbel nehmen die Feuchtigkeit im Schuh oder der Bekleidung auf und blasen sie hinaus. Schuhe, Stiefel und Handschuhe werden so sanft getrocknet, und ein Nährboden für Pilze und Bakterien kann gar nicht erst entstehen. Bora® Schuhtrockner saugen beim Trocknen selbsttätig einen Geruchsneutralisator an. Exklusive Düfte können zur Warmluft hinzugefügt werden. Verschiedene Dekore wie Zirbe, Eiche, Nuss, Lärche und Edelstahl stehen zur Auswahl. Bora® sind stromsparend und leicht zu montieren.

PREISEMPFEHLUNG: ab € 375,-, oskari.at



REISE



ÖTZTALER BERGFRÜHLING
 ab € 78,00 p.P.
 inkl. HP 
 A-6441 Niederthal 12a +435255/5509
 WWW.TAUFRBERG.COM


www.berghuetten.com



Aktivurlaub Schweden
 Natur Erholung Abenteuer
 Kanu Outdoor Trekking
 Hütten Ferienhäuser
 **RUCKSACK REISEN**
 www.rucksack-reisen.de

Bitte vormerken:
 Anzeigenschluss für die
 am 23.7.2024 erscheinende
 Panorama 4/2024
 ist der **14. Juni 2024.**

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 Auf ins Eggental...



Moar Latemar
 Willkommen zu Hause
 Pichler Arnold & Co. KG
 info@hotel-latemar.it
 +39 0471 615740

Roman Mueller Treks

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

www.bergwandern-meditation.de

 **alpenchalets.net**

Sella Ronda Skihütte
 für 12 - 18 Personen
 im Fassa Tal
 Tel. +49 72-4672475
 info@alpenchalets.net
 www.alpenchalets.net

NEUSEELAND
 0351 42 450 892 | www.rawakas.de

nepalwelt-trekking.com
 Manaslu round 22.10.-09.11.
 3 Pässe Trek 27.10.-17.11.

FAMILIENURLAUB
 Sommer wie Winter
elan-sportreisen.de 



interhome
 Ferienhäuser & Wohnungen
Euer Ferienhaus in den Bergen
 findet Ihr auf www.interhome.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

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

Oberstdorf-Meran Bozen-Trient Trient-Verona
ZU FUSS ÜBER DIE ALPEN
Bergschule Oberallgäu
www.alpenschule.de ☎ 08321/4953



ALPENSCHULE OBERSTDORF
150 Touren in Deutschland und den Alpen
 KATALOG ANFORDERN!
 Tel: 08322-940750
www.alpenschule-oberstdorf.de

KLEINANZEIGEN

VERMIETUNGEN

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

TOSKANA-MEER Naturstein-Ferienhaus für 2-4 Personen, Traumblick auf's Meer und die Inseln Elba und Korsika, alte Bergdörfer, Sandstrände, pagabile ... www.toskana-urlaub.com 08662/9913

Kuschel-Apt. 2-3 Pers. in Lam am Arber kurz/dauerhaft zu Miete +4915771523781

Suche kleine Ferienwohnung im italienischen Alpenraum (**Südtirol, Trentino, Veneto**) für mehrwöchige Aufenthalte. uwe.reichel.offermann@web.de

Verdon: spartanisches Chalet, 20qm, 180 Euro/Woche. Näheres unter: <https://www.taofic.com/sandy>

Schwarzwald Selbstversorgerhäuser in Baiersbronn-Huzenbach - max. 27 bzw. 8 Betten - WE 3.-6.10.24 und Silvester 24/25 noch frei - www.luginstal.de

BEKANNTSCHAFTEN

Her mit dem schönen Leben! Wer hat Lust auf Berge, Wald, Sport, Kino, Kleinkunst, Biergarten, Kaffee uvm? M(44) sucht tolle Leute aus S und Umgebung für tolle Sachen machen. Aufi :-)! strom-post@web.de

RM 82: weibl., Mitte 50/183cm/schlank, sportlich, naturverb., viels. interessiert, offen u. herzlich, sucht Bergfreunde für MTB, Skitour, Klettersteig, Klettern, Wandern etc. bergeplusmeer1@web.de

RM 8/9: Er, 71/1,69, sucht liebevolle, aufgeschlossene Partnerin fürs (Fluss-)Tal mit dem E-Rad und leichte Berge mit den Wanderschuh (hier sehr gerne m. dem Sessellift). Einkehrschwünge sind vorgesehen. Freue mich auf deine Antwort! mennjos@web.de

RM 86: Sie, 67/167, authentisch, NR, liebt die Natur, Berge, Rad, Kultur und Reisen. Suche sympath. Er für gemeinsame Unternehmungen. Ich freue mich auf deine Nachricht, BmB: rrbergluft@gmx.de

KLEINANZEIGEN

Lieber Andreas, auch wenn unsere Begegnung schon eine Weile zurückliegt, bist Du mir immer noch präsent. Wir trafen uns im Winter 2022 auf'n Teufelstättkopf in den Ammergauer Alpen zufällig auf einer Skitour. Wenn der Zufall es will, liest Du meine Zeilen, und antwortest unter: MH-Glueck@web.de Liebe Grüße, Margit

REISEPARTNER/IN

Neuseeland: Natur-, Kultur-, Erlebnisreise durch eines der schönsten Länder auf dieser Erde. Mit Neuseelandprofi Andreas Käßler in kleiner familiärer Gruppe durch faszinierende Landschaften reisen. Tel. 04191 7670420, www.beoutdoors.de

www.e-mtb-transalp.de

Route des grandes alpes Rentner, Bayer 72J. sucht Mitfahrer für die GRDA im Sept. 24. ca. 1 Woche), getrennte Kasse Tel.: 08041- 70246

Nepal Frühjahr 2025

Bin 62 und trage ein Zelt lieber zu zweit, gerne auch mit einer Frau. Alpenbummler@gmail.com

Gardasee, Arco, Partnerin gesucht zum Radfahren mit E-MB von männl. Bergfex, 78, 175, NR, im Juni/Juli: chr.eichhorn1@web.de

Rm A: ER/ 59 sucht m/w für Wandern, Klettersteig, Motor- & Radtour Mail: flottbiker@outlook.de

VERSCHIEDENES

Wüstenwanderung/Wüstenretreat in der marokkanischen Sahara, 24.10. – 04.11.2024, www.tina-dev-murti.de

6 Länder Westafrika von Senegal bis Liberia im November www.oasereisen.de

SIE SUCHT IHN

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

Allgäu: Wer kommt mit mir, 55, NR, sportlich + naturverbunden auf die Berge der Alpen und eine Tour durchs Leben? Mit RR, in Berg- und Schnee-Schuhen oder LL-Skiern. Bist du neugierig, ehrlich + genießt gerne? Dann schreib' an: werkommtmit@gmx.de

Fröhliche Fränkin (58/170/58), jetzt in München, sucht Dich, mit Sonne im Herzen und Spaß an gemeinsamen Unternehmungen (Wandern, Reisen, Wellness). bergzauber2023@gmail.com

w 62J schlank, sportlich, attraktiv ,bergaffin aus dem Raum Bodensee (Vorarlberg)sucht männliches Pendant. Zuschrift hs.shape@gmx.at

RM84 Faulgewordene Bergziege (56/175/schlank/NR) sucht entspannten Naturfreund mit Freude an Bewegung, Kunst und Kultur. BmB an Lalena@alpenjodel.de

RM 765, ich, 39J./177/70, suche einen Kletterpartner, mit dem ich regelmäßig klettern gehen kann. Ich klettere gerne in der Halle oder in den Alpen. Ausser klettern mache ich gerne Gruppenfitness (Schlingentraining), Yoga und im Winter Langlauf. Bin generell gerne draußen und in der Natur. Vielleicht ergibt sich aus dem Kletterpartner ein Partner fürs Leben? Wir werden sehen... Ich freue mich auf eine E-mail oder Tel. Nr. an: o.hurst@web.de

Ulm: Sie, schlank, fit, sportlich, vielseitig, sucht für den Herbst des Lebens Pendant, gebildet, sportlich, gepflegt (ab 178, 65+) für gemeinsame Unternehmungen wie radeln, wandern, reisen und vieles mehr. Bist du dabei? Bild wäre nett unter nochlangenichtalt@gmail.com.

Natur und Kultur, Körper und Geist möchte ich gern mit Dir erleben. Ich bin eine sportliche, unkomplizierte, interessierte, ungeschminkte, schlank Frau (61, 1,67). Ich suche einen zuverlässigen, nachdenkenden, sportlichen Partner zum Wandern, Radfahren, draußen sein, Wellness, aber auch für gute Gespräche, Kino, Theater und Konzerte. Ich wohne im Nordsaarland. Melde Dich BmB: sukegi@web.de

RM 84, Sie (54 J., 176 cm, NR, schlank) sucht Partner bis ca. 58 J. für Aktivitäten und Alltag. Ich mag gerne Wandern, Langlauf, Fitness, Tanzen, Reisen, Kultur, Kulinarik, Freunde treffen, Berge und Meer. Ich bin gerne draußen in der Natur, aber auch drinnen in (m)einem gemütlichen Zuhause. Wenn Du einige dieser Interessen teilst und herzlich, ehrlich und gebildet bist, dann freue ich mich auf deine Nachricht BmB an: hiking24@t-online.de

LDK/SI/RR: Ich (55/172) schlank, sportlich, attraktiv, suche **Dich** für gemeinsame Freizeitgestaltung und bei Sympathie auch gerne mehr. Berge, Meer, zu Fuß, auf dem Rad, mit Ski oder Skates, kochend oder tanzend, tiefgründig oder humorvoll. Trau dich! gerne-draussen-2024@web.de

RM 85: Die Berge sind wunderschön; zu zweit in den Bergen macht es mehr Spaß! Sportliche, schlanke, natürliche Sie (59, 1,74 m), sucht dich für gemeinsame Aktivitäten in der Natur (Wandern, Radeln, Skifahren). Freue mich auf deine Antwort! bergmitsannie@web.de

PLZ 86/87/88 w/56/1,72 sucht singenden, tanzenden Genusswanderer bis 800hm für's Leben mumaspa@web.de

Bayern & anderswo: Reise-, Sport- und Wanderfreudige Sie (62/NR) sucht liebenswerten Natur-, Kultur-, Kulinarik- Lebens-/ Weggefährten. BmB: gluecksfall1@gmx.de

Rm 61 (56/176, Akad., NR), naturverbundene und bewegliche Frau mit Wanderschuh und Violine, wünscht sich warmherzigen, humorvollen Mann zum gemeinsamen Leben und Lachen, Kultur und Natur, Berge, Meer und mehr, BmB Wolkenreise24@gmail.com

Wildfang (41 / S) sucht Weggefährten - wenn Du mit beiden Beinen aktiv durchs Leben gehst und es wie ich liebdest, die Natur mit allen Sinnen zu genießen, dann freue ich mich auf neue Abenteuer mit Dir! BmB: 30yb03@gmail.com

K, BN, SU Frohsinn + Alpenliebe Verwirklichung eines Lebenstraumes auf dem Pfad der Liebe dem Herzen durch Täler und über Berge folgen. Voraussetzung: Mut, Ausdauer, Neugierde, Humor und Leidenschaft. Wünschenswert: Familiensinn, Genussmensch. Freue mich auf dich BmB, Architektin 59, 167, 60: himmelblau@tuta.io

Schlanke, sinnliche und lebenslustige Allgäuerin (47 J) sucht einen passenden Mann (+/- 47 J) aus dem **Rm 87**. BmB: radeln_wolke7@web.de

Lieber Berg als Tal, draußen statt drinnen, Natur statt Kommerz, gute Gespräche statt Smalltalk, Sonnenuntergang statt Solarium? Natürliche Sie (52/160, NR, Rm9, keine Elfe) sucht Ihn mit gleicher Wellenlänge, Entfernung zweitrangig. blaublume72@posteo.de

RM76 RA: Sportl.schlank Sie, 68J, NR, sucht sportl.naturverb.Lebenspartner zw.65-70Jahre. Mail:sicado@web.de

Mit (fast) 60 Jahren, da fängt...ja was, an? Europa erwandern/erfahren? Ein (Natur-)Projekt unterstützen? Oder...? Empathischer, viels. interessierter (Lebens-)Weggefährte gesucht. R. Hessen-Sachsen (n.Bed.) drossel0416@gmail.com

Rm 90 und überall: Akad., 50, sportlich, attraktiv, 165, sucht niveauvollen, optimistischen Partner mit Humor. BmB: bergundtal24@gmx.de

Junggebliebene Frau 58, 184, aus dem Raum 83... freut sich auf einen entspannten Bergsommer mit passender niveauvoller Wanderbegleitung. Sie geht zum Abkühlen auch gerne in die Nordsee oder auf den Pinneberg. BmB sister.b001@googlemail.com

Rm 7/BW: Sie (65, 163, schl., Akad.) sucht humorvollen Partner mit wachem Verstand, Sonne im Herzen, breiten Schultern zum Anlehnen und Platz im Bauch für einen kleinen Schmetterling. dav741@web.de

Bergbegeistert in RM18: Draußensein zw. Strand und Alpen. Aktive Frau (46/169/58), manchmal verkopft, aber auch bodenständig und herzlich sucht Dich für meer_berge_leben@gmx.de.

ER SUCHT SIE

Raum 71/73/74 ER 61J. sportl. & schlank. Welche Sie begleitet mich im Sommer auf dem Lechweg. Termin n. Absprache. BmB. lechweg@t-online.de

Raum Rosendeim. Welche sportliche und Lebenslustige Sie, 70 Plus traut sich mit vorzeigbaren 84 jährigen 170/73 die Freizeit zu verbringen. Gehe gerne Bergwandern, Wanderurlaub, Essen, Kochen, Kaffetrinken und bin alle Neuen Aufgeschlossen. Trau dich einfach. al.fe.walesch@cablenet.de

Dresdner, 56, 1,70m - freut sich über eine Bekanntschaft mit optimistischer Sie mit Freude an Bewegung und am Faulsein ;-) jirka.metuje@web.de

Süddeutschland: Auf Pegasus ins Glück! Sympathisch, emotional, außergewöhnlich, attraktiv, einfühlsam, naturliebend. Du: 28-38, liebst schönes, Verbundenheit und Authentizität. fieldsogold2024@web.de

Rm 82, sehr sportlicher junggebl. Mann (RR, Gravel, Wandern, Bergschwimmen, Skaten..), 60, 178, sensibel, humorvoll wünscht sich eine jüngere sportliche Partnerin für gemeinsame Unternehmungen, aber auch für gute Gespräche mit Tiefgang, offen, ehrlich, treu, warmherzig und lebenslustig die wie ich eine inspirierende Beziehung auf Augenhöhe sucht. Freu mich sehr über Deine Mail BmB! bergundski63@gmx.de

RM Mz, ER, unabhängig +junggebliebener (66J, 1.68, Schlank), Bergverliebt wünscht sich eine Partnerin welche gleiche Interessen hat (Klettern indoor, Bergwandern, Hochalpin). Koche gerne, Gardieren u. vieles andere. Freue mich über Deine Nachricht, BmB Pke08@t-online.de

KLEINANZEIGEN

RM88: 29, tippfeler.de/ichsuchedich

RM88 Humorvoller, sportlicher ER(40, 179) freut sich auf sympathische, natürliche Sie (gerne mit Familiensinn) für Berg und Tal, nah (dahoam) und Natur und Action oder einfach Entspannung am See. Mehr gerne unter bergmail83@gmx.de

R. 90/m/39 J. - Gebildeter, attraktiver Mann, liebevoll, sportlich sucht Pendant für gemeinsame Unternehmungen und Zukunft (etwa 32-40 J.). 123bergfreund@gmail.com

Vielseitiger Akademiker (Mitte 40, attraktiv) bereits an verschiedenen Stellen im Ausland lebend, sucht für die nächste Lebensphase inkl Familie DICH: auf eigenen Füßen stehend, vielseitig, aktiv und sportlich. fw019@web.de

MUC, 8555, Bergfex, 78, 175, 73, NR, gesch., Bauingenieur, sportlich, unternehmungslustig, Reisen, Konzerte und Kultur, sucht liebevolle, sportliche Partnerin und vielleicht auch mehr..., um mit ihr in herzlicher Zweisamkeit und einem gehobenen Lebensstil am Berg und im Tal das Leben zu genießen. Freue mich sehr über Deine liebe Antwort, BmB: chr.eichhorn1@web.de

Rm 83 Wer Christus und die Berge liebt, und Freude hat am Klettern, Schwimmen, Hüttentouren, nicht älter als 55, schlank & sportlich, o. Allüren, authentisch, bodenständig, empathisch ist, die möge mir (61/ 1,84/ 79 kg, Ing.) doch bitte unter berge1962@posteo antworten, Bm aktuellen Bild.

Rm München/Chiemgau

Oldtimer mit Lachfalten 64/180/NR, voll funktionsfähig, sucht Begleitung für Natur und Kultur und alles was uns gefällt. BmB Gluecks23kind@gmx.de

Allgäuer Mitte 60(182/73), Dipl.-Ing., sucht sportliche Frau für Bergtouren, wandern, radeln, tanzen, etc. BmB uina9@t-online.de

Pfäler67: 53/172/82, NR, Bergfan, sucht schlanke Sie für gemeinsamen Weg in die Zukunft. BmB: Knightmoves@web.de

Rm 87: Gemeinsam das Leben genießen! Ich (66 Jahre, 181, schlank) suche sportliche, schlanke Frau für vielfältige Freiluft-Aktivitäten im Sommer und Winter, aber auch für Kultur, Lachen, Genuss und mehr. Freue mich über Deine Nachricht! BmB. valmon41@freenet.de

Rm 70: Sportlicher, vielseitig interessierter, humorvoller Mann, 66/180/76 möchte gerne seine vielseitigen Interessen wie Radfahren, Wandern, Skifahren, Kultur, Reisen und mehr zusammen mit positiver, sportlich-attraktiver Frau genießen. Vielleicht wird daraus dann ja mehr! Freue mich über Zuschriften mit Bild! montsuer6@gmx.de

Raum 6/7/8. Weitoffener, sportlicher Privatier 59/170/70 sucht Begleiterin für Reisen und Träume, die sich sowohl in der Natur als auch im 5* Hotel wohlfühlt. BmB berghans64@web.de

RM Nbg/Fü/Erl: Bist du gerne in der Natur, in den Bergen, am Meer, ... und freust dich aber auch auf ein schönes Zuhause? Ich (62/170/68/NR) bin sportlich, humorvoll, mag Reisen, Kultur, Biergarten ... und suche eine fröhliche, sportliche, schlanke Partnerin für gemeinsame Unternehmungen. Ich freue mich auf Deine Nachricht mit Bild: 3f.blau@web.de

Raum Frankfurt/Gießen 63/177/73/NR, sportlich, naturverbunden. Suche nette Partnerin für Tageswanderungen in der Nähe und Hüttentouren in den Alpen. Fotografiere gerne und habe Interesse an Kultur/Literatur/Philosophie. BmB Zukunft-469@web.de

Würde gern ne Woche **im Sommer nach Schweden** (oder ...) und die nächsten 43 Jahre hätte ich auch noch Zeit! kommstdumit@posteo.de

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

RM 83/84: 55/175 vielseitig, sportl., symph. humorv. sucht Dich f. Berge, Reisen u. mehr. BmB. 8M4@gmx.de

Rm Köln: Mann, 71/175, Akad, fit, unabhängig, sucht Gefährtin für Wanderungen zwischen ca. Philharmonie und Kathmandu. rohealb@gmail.com

Allgäu und Umgebung. Sportlicher, schlanker Er (60 J., 173, NR), jünger fühlend und aussehend, empathisch, verlässlich, ... sucht natürliche Sie für gemeinsame Touren (Wandern, E-MTB, Bike&Hike, ...) bei denen der Genuss im Vordergrund steht. Dabei merken wir, dass wir ähnlich ticken und es sich leicht und stimmig anfühlt? Das wünschen wir uns beide - Freue mich auf Dich! illersprung@freenet.de

Südl. Oberbayern, Allgäu: 63/178/NR empathisch, sportlich, naturverbunden sucht humorvolle, warmherzige Sie für gute Gespräche, Lachen, Spaß, gemeinsame Reisen, Berg-, Hütten-, Skitouren, Skifahren, Genießen uvm. BmB: sonneberge@posteo.de

Rm79 sportlicher Kerl (50/170/56kg/NR) mit Faible für HT/Wand.T4+/KL, Joggen & MTB sucht entspannte Partnerin mit Charme und Esprit. andi72fr@web.de

FLOHMARKT

„Im leichten Fels“, „Im schweren Fels“ „Im extremen Fels“ Autor: Walter Pause. Es handelt sich jeweils um Erstausgaben zum Preis von zusammen 500,00 Euro. Kontakt: 02546 1897

Salewa Condor Evo GTX, Da-Wanderschuhe, 2 x kurz gez., 40,5 EU, VB €180,- be-we@posteo.de

Jetzt noch einfacher und schneller buchen:
Ihre Kleinanzeige in DAV Panorama!



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

Registrieren Sie sich jetzt unter kleinanzeigen.guj.de.

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

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

Anzeigenannahmeschluss ist am **14.6.2024**

PANORAMA 4/24 erscheint am **23.7.2024**

Max. pro Tag:
45 km und 1400 Hm

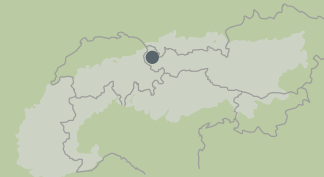
Höchster Punkt:
Diedamskopf, 2090 m

Ausrüstung:
MTB, auch Hardtail

Schwierigkeit:
Einfach, Forstwege,
Touren für alle Level

Beste Zeit:
Mai bis Oktober





Mountainbiken im Bregenzerwald

Das Tal der Genussrunden

Noch liegt morgendlicher Schatten im Tal von Au an der Bregenzer Ache. Die ersten Meter auf dem Mountainbike sind frisch, vor allem, weil die Tour anfangs leicht bergab führt, immer am schnell fließenden Fluss entlang. Und so steigt die Vorfreude auf den ersten Anstieg in die sonnige Talflanke auf der Mittagsfluh-Runde, die wir uns heute in dieser schönen Bike-Region vorgenommen haben.

Text und Fotos: Philipp Radtke

Das österreichische Bundesland Vorarlberg kommt einem immer etwas anders vor. Vor allem anders als das angrenzende Tirol. Deutlich sind hier alemannische und schweizerische Einflüsse in Sprache, Kultur und Kulinarik spürbar. Ein besonders schöner Unterschied zu umliegenden Regionen ist die Architektur. Die Farben der Wälder und Berge sind in den Fassaden der traditionellen Gebäude wiederzufinden: Die Holzschindeln verändern ihre Färbung von weißlich hell, wenn sie frisch gelegt wurden, über golden bis hin zu sonnenverbrannt schwarz. Die Orte sind weitgehend frei von Bausünden und auch für die meisten neuen (Hotel-)Bauten wurde ein guter Weg gefunden, um moderne Architektur in die teils Jahrhunderte alten Ortskerne einzufügen. Und das ganz ohne den sonst so gerne genommenen Alpenkitsch. „Das Handwerk, vor allem das Holzhandwerk, spielt hier eine große Rolle, daher wird auf die Bauweise und Architektur schon immer großer Wert gelegt“, sagt Christian Reich und erklärt gleich, welches Holz hier verwendet wird (Fichte oder Weißtanne) und wie lange so

Es rollt gut auf der Straße zum idyllischen Talschluss der Vorsäßsiedlung Schönenbach. Im Tal rauscht die Bregenzer Ache auf das imposante Gipfelmassiv der Kanisfluh zu.



eine Schindelfassade hält (bis zu hundert Jahre), und dass Schindeln nicht gesägt, sondern gespalten werden (so bleibt die Faser intakt und Regenwasser kann besser ablaufen). Auch er hat sein Alpenhotel Post in Au erst vor Kurzem modernisiert und natürlich kamen auch dort Schindeln zum Einsatz.

Heute ist Christian unser Bikeguide. Eine kurze, steile Rampe sorgt nach dem Einrollen für ordentlich Puls und es gibt den ersten Ausflug ins Gelände: Von einer kleinen Anhöhe über dem Talboden geht es über einen netten Wiesenweg bergab, an der Wendelinkapelle vorbei, dann lässt einen ein ruppiger Karrenweg überprüfen, ob die Federung des Bikes zuverlässig arbeitet. In Bizau ist man wieder zurück im Tal und es beginnt die erste längere Auffahrt der Runde. Doch diese fällt leicht, denn sie geht über geteerte Straßen ohne Verkehr an einem sonnigen Hang empor, vorbei an einigen Weilern, eine sanfte Abfahrt führt auf die Mautstraße, die zur Vorsäßsiedlung Schönenbach führt. Die Strecke ist flach genug, um zu ratschen, und so berichtet Christian, was sich im Tal alles geändert hat.



Im topfebenen Talboden liegt das Örtchen Schnepfau. Bikeguide Christian tritt die letzten Meter zum Stogger Sattel hinauf. Danach geht es in rasanter Fahrt mühelos zum Ausgangspunkt in Au an der rauschenden Bregenzer Ache.

Auch hier sind die Winter nicht mehr die, die sie einmal waren, und auch die Gäste und deren Interessen ändern sich. Christian setzte lange auf Motorradgruppen, die von seinem Hotel aus die Pässe der Arlbergregion erkundeten. Als es darum ging, den Betrieb allmählich an die Tochter zu übergeben, wollte sie etwas anderes machen: Das Hotel ist jetzt ein Familienhotel und die meisten Gäste erkunden die umliegenden Berge per Mountainbike, mit „E“ und ohne. Die örtlichen Mountainbiketouren punkten hauptsächlich mit landschaftlichen Reizen: Durch sanfte Almlandschaften geht es, hinauf unter steile Felsgipfel und selbst die sonst oft etwas mühsamen flachen Talpassagen werden hier entlang der Bregenzer Ache auf dem Radweg und vorbei an so manch gutem Café oder Käseladen zum entspannten Vergnügen. Die Touren verlaufen größtenteils über bestens fahrbare

Forstwege, auch technisch weniger Versierte haben hier ihren Spaß.

Ein paar Kilometer folgen wir gemütlich der Mautstraße, bis sich das Tal weitert. Große Weiden und ein paar Almgebäude gibt es, in der malerischen Dreifaltigkeitskapelle kommt gerade eine komplette Hochzeitsgesellschaft an. Wem jetzt schon nach einer Brotzeit ist, hat Glück: Die Tische unter den Sonnenschirmen des Jagdgasthauses Egender sehen sehr einladend aus. Doch wir drehen noch eine kleine Extrarunde durch den schönen Talschluss, über aussichtsreiche Wege geht es noch mal eine gute halbe Stunde im Kreis, dann aber: Käsknöpfe. Radler. Ein Traum.

Wer zum Mountainbiken in den Bregenzerwald kommt, ist in einem der Betriebe der Vereinigung „Mountainbike Holidays“ gut aufgehoben. Warum das so ist, zeigt das Alpenhotel

INFO Mehr Bilder: alpenverein.de/243-9

MTB-REGION BREGENZERWALD

Mountainbiken in Vorarlberg, im Tal zwischen Mellau, Au und Schoppernau.

Tourenoptionen: Die meisten Mountainbiketouren hier sind technisch einfach, bei den größeren Rundtouren ist aber ordentlich Kondition gefragt. Touren mit 1300 Höhenmetern und mehr sind problemlos möglich.

Ausrüstung: Viele Touren sind auch mit Hardtail Bikes möglich, vollgefedert ist aber natürlich immer komfortabler. Sehr gute Leihräder gibt es auch vor Ort.

Anreise: Mit der Bahn nach Lindau, Bregenz oder Oberstaufen, weiter mit dem Bus.

Übernachtung: bike-holidays.com, alpenhotel-post.com

Tourentipps:

► **Bike&Hike Zitterklapfen**

Mit dem Bike 1 ½ Std., 560 Hm, dann zu Fuß 3 ½ Std, 1100 Hm
Schwierigkeit: Kurze Kletterstelle im zweiten Grad

► **Mittagsfluh-Runde**

28,6 km, 3 ½ Std., 900 Hm, Schwierigkeit: leicht

► **Kanisfluh-Runde**

43,5 km, 6 Std., 1340 Hm, Schwierigkeit: mittel

Informationen: au-schoppernau.at

TIPPS FÜR DEN BERGURLAUB

Bergbahn: Mit der Gondel auf den Diedamskopf für einen kleinen Gipfelpaziergang oder größere Wanderungen, im Winter Skigebiet (auch Freeride); diedamskopf.at

Skitouren: Z.B. auf den Lug, den Toblermannskopf oder die Kanisfluh.

Sportklettern: Die Galerie Platten in Au, Klettergarten Au-Schnepfau (Führer: Sportkletterführer Vorarlberg, Panico Alpinverlag).

Klettersteig: Nur zehn Minuten Zustieg zu den talnahen Wiedaschrofa-Sportklettersteigen Abendrot-Klettersteig und Wälder-Klettersteig.

Renntag: Große Passtouren in Richtung Warth-Schröcken oder flachere Touren in Richtung Rheintal.

Kulinarik: Gasthaus Löwen, bergbrennerei-loewen.at; Käsestraße Bregenzerwald, kaesestrasse.at

(Heil-)Kräuter: Für alle, die sich für (Heil-)Kräuter interessieren: Alpendrogerie Beer, alpendrogerie.com



nach Region) sind ein wunderbares Berggericht. Ein wunderbares Sportgericht sind sie aber realistisch betrachtet nicht. In der Autofahrt zum Stogger Sattel liegen sie doch deutlich schwer im Magen und halten als Ausrede für die ebenso schweren Beine her.

Guide Christian ist nicht allzu beeindruckt von der Steilheit und hat Luft, zu erzählen: „Hier wurden die Schweine aufgezogen, deren Fleisch ich in meiner Küche verarbeite.“ Zum Fleischkonsum gibt es verschiedene Meinungen, aber dass die Tiere hier ein gutes Leben hatten, ist unstrittig. Und kürzer können die Wege auch kaum sein, ganz im Sinne des Klimaschutzes, denn von der Passhöhe, die wir bald schnaufend erreichen, sieht man schon wieder hinunter ins Tal nach Au. Südlich von uns ragt ein markanter Gipfel empor, steile Felsrippen ziehen durch die grasigen Matten: der Diedamskopf. Im Winter (gerade auch zum Freeriden) ein beliebtes Skigebiet, jetzt im Sommer geht es mit der Gondel hinauf zum Wandern, wer engagiert auf dem Bike unterwegs ist, freut sich über ein echtes „Höhenmeter-Testpiece“. Fast 1300 Höhenmeter sind es von Schoppernau aus. Wir machen den Ausflug

Post in Perfektion. Wasch- und Unterstellplätze für die teuren Bikes gibt es, einen Waschservice, damit schon am nächsten Morgen das Trikot wieder duftet, ebenso wie eine kleine Werkstatt für Reparaturen am Rad. Auch bei der Verpflegung, vor allem beim Frühstück, weiß man, welchen Treibstoff es braucht für einen langen Tag im Sattel. Die Highlights sind aber natürlich die geführten Touren und das Biketestcenter. Wer sich hier ein Bike ausleiht, wird staunen: Ein Scanner erfasst die Körpermaße, um ein Bike in der richtigen Größe und mit der richtigen Geometrie zu finden, ein Hocker mit Sensoren misst den Abstand der Sitzknochen, so kann der passende Sattel ausgewählt werden – diese technische Ausstattung haben viele Fahrradfachgeschäfte nicht zu bieten.

Der Weiterweg unserer Bikerunde ist so lala: Wer kennt es nicht, Käsknöpfele (oder Spätzle, je

Im Bregenzerwald geht es um mehr als nur Berge und Biken: Hütten, Cafés und Käseläden sorgen für einen ordentlichen Genussfaktor.



Vor dem Alpenhotel Post spielen die Kleinsten, in den Bergen (im Hintergrund das Massiv der Kanisfluh) alle Bergbegeisterten, wie zum Beispiel beim entspannten Kurbeln oberhalb von Bizau.

am nächsten Tag bei mittelmäßigem Wetter lieber gemütlich per Gondel und spazieren die wenigen verbleibenden Höhenmeter zum Gipfel hinauf. Dort ist Staunen angesagt, es ist ein Aussichtsgipfel der Extraklasse: Im Norden breitet sich der Bodensee aus, dreht man sich im Uhrzeigersinn weiter, blickt man ins Kleinwalsertal (Ifen! Schwarzwasserhütte!), es folgen die markanten Gipfel der Arlbergregion im Südosten, schließlich stehen die Schweizer Berge der Glarner Alpen und der Säntis Spalier.

Wir sind auf der Bikerunde durch für heute mit Anstrengung. Was folgt, ist eine rauschende Abfahrt über beste Wege und Sträßlein, ein paar kleine Trailabschnitte lassen sich auch nebendran finden und schon stehen wir wieder in Au. Wir kommen direkt an der Bergbrennerei Löwen vorbei, traumhaft in einem historischen Gebäude untergebracht. Die Verkostung im Brennereilädele verschieben wir aber lieber auf später, frisch geduscht sind wir sicher noch willkommener. Wer ein Restaurant fürs Abendessen sucht, wird hier mit dem Angebot aus klassischen und regionalen Spezialitäten im modernen Gewand sicher happy.

Ein kleines Highlight ist das Trailcenter Ausschopernau. Ein Pumptrack (eine Wellenbahn, auf der man im Idealfall ohne zu treten, nur mit Pumpbewegungen im Kreis fährt), ein familienentauglicher Trail zum Hinauffahren und ver-

Auf dem Diedamskopf ist Staunen angesagt, der Paradeberg ist ein Aussichtsgipfel der Extraklasse.



Philipp Radtke muss noch mal nach Au. Dem begeisterten Skitourengeher sind sofort die imposanten Südhänge der Kanisfluh ins Auge gefallen. Ein Besuch im Winter steht also auf der Liste.

schiedene Trails für die Abfahrt schlängeln sich perfekt angelegt durch ein schönes Wäldchen. Gerade Familien mit Kindern sind hier bestens aufgehoben: Die Kids feilen ebenso wie die Eltern an ihrer Technik und können sich auf dem Pumptrack auspowern, bis eine gute Nachtruhe garantiert ist. Nur ein kleines Stück weiter gibt es auch noch einen tollen Spiel- und Bolzplatz in einer saftig grünen Wiese direkt am Fluss.

Das Wetter zeigt sich die nächsten Tage leider nicht von seiner besten Seite, aber ein kleines Zeitfenster mit blauem Himmel tut sich doch noch auf und es reicht für eine kurze Tour zur Bergkristallhütte. Dort ist für heute Schluss, aber für den nächsten Besuch ist schon ein Ziel ausgemacht: Den Talschluss dominiert der massige Zitterklapfen. Was für ein Name für einen anspruchsvollen Wanderberg! Eine Besteigung bietet sich als Bike&Hike-Tour an. Per Bike geht es über gute Forstwege und 560 Höhenmeter zur Annalperau-Alpe, von dort sind es dann immer noch stolze 1100 Höhenmeter zum 2403 Meter hohen Gipfel. Regelmäßig bietet der Tourismusverband diese Tour geführt an. Kondition und technische Fähigkeiten müssen dafür aber gegeben sein. Also, das nächste Tourenziel ist ins Auge gefasst, es hilft nichts, wir werden wiederkommen müssen!



Deine Mitfahrzentrale für die Berge



In abgelegenen Bergregionen stoßen öffentliche Verkehrsmittel oft an ihre Grenzen. Mit Moobly kannst du Fahrten anbieten oder suchen – schnell und digital.

Finde Mitfahrgelegenheiten für die nächste Bergtour und schütze gleichzeitig unsere Bergwelt!



**Schützen,
was wir lieben**



**Gemeinsam
mehr erreichen**



**Einfach,
digital, sicher**



Warum Moobly?

Gemeinsam schützen wir die Alpen und reduzieren CO₂-Emissionen, indem wir Fahrgemeinschaften bilden. Spaß am Bergsteigen und die Möglichkeit, neue Freunde oder Bergsportpartner*innen zu finden, stehen im Vordergrund. Wir bieten einfache und sichere digitale Fahrten-suche und unterstützen euch bei Fragen und Anliegen.

Am besten gleich anmelden
und gemeinsam losfahren.

www.moobly.de

powered by DAV Summit Club

Alles geregelt?!

Hütten- und Tarifordnung für Alpenvereins­hütten



Das Brandenburger Haus in den Öztaler Alpen ist eine von rund 550 bewirtschafteten Alpenvereins­hütten, in denen die Hütten- und Tarifordnung gilt.

Reservierung und Schlafplatzvergabe, Bergsteigeressen und Selbstversorgung – diese Schlagworte lösen regelmäßig Diskussionen bei Übernachtungsgästen aus. Was erlaubt ist und was nicht: Ein Blick ins Regelwerk der Alpenvereine (DAV, ÖAV, AVS) schafft Klarheit.

Text: Carolin Scharfenstein

Eine Übernachtung in der Höhe, die einen frühen Start Richtung Gipfel ermöglicht, war und ist einer der Hauptgründe, warum Alpenvereinshütten gebaut wurden. Daher lag der Schwerpunkt der Hüttenordnungen viele Jahre auf der Zuteilung der Schlafplätze. Seit einigen Jahren gibt es jedoch kein Vorrecht mehr für Mitglieder der Alpenvereine gegenüber Nichtmitgliedern. Bevorzugten Anspruch auf einen Schlafplatz haben lediglich Erkrankte oder Verletzte und Rettungsteams im Dienst. Warum das so ist? Die Umsetzung von Mitgliedsvorrechten auf Hütten ist zu schwierig. Nichtmitglieder müssten bis spät abends auf die Schlafplatzvergabe warten, da es ja immer passieren kann, dass Mitglieder zu späterer Stunde ankommen und dann ein Vorrecht auf den jeweiligen Schlafplatz hätten. Grundsätzlich dürfen Hüttenwirtsleute Reservierungen für neunzig Prozent der Schlafplätze im Voraus annehmen, die restlichen Plätze werden an spontan eintreffende Gäste vergeben. Ist die Hütte voll belegt, aber ankommenden Gästen kann aufgrund ihrer Verfassung, der Tageszeit oder des Wetters ein Abstieg ins Tal oder zur nächsten Hütte nicht zugemutet werden, werden Notlagerplätze geschaffen. Eine Herausforderung in Zeiten, in denen aufgrund des Ansturms auf die Berge ein Besuch auf einer Hütte ohne Reservierung kaum mehr möglich ist. Bereits die Tölzer Richtlinien von 1923 bildeten die Grundlage für die Besucherlenkung auf Hütten, heute dient dazu auch das Online-Hütten-Reservierungssystem, an das bereits 237 Hütten von DAV, ÖAV, AVS und zusätzlich 192 SAC-Hütten angebunden sind. Mitglieder werden zwar bei der Vergabe von Schlafplätzen nicht mehr bevorzugt, andere Vorteile gibt es nach wie vor, wie zum Beispiel die ermäßigten Übernachtungstarife. Für die Übernachtungskosten gibt es festgelegte Obergrenzen: Nichtmitglieder zahlen mindestens 12 Euro mehr als Mitglieder, für die der Platz im Matratzenlager maximal 15 Euro kostet (Erwachsene). Für Mitglieder bis 24 Jahre gibt es günstigere Tarife (sechs bis 12 Euro), Kinder unter fünf Jahren übernachten im Lager kostenlos.

Gut gestärkt

Ein weiterer Mitgliedervorteil ist die vergünstigte Verpflegung, wie das Bergsteigeressen, das sich ebenfalls auf die Tölzer Richtlinien zurückführen lässt. War früher die Bergsteigerverpflegung anhand des Gewichts pro Portion definiert, grenzt sich das Bergsteigeressen über den Preis von

den anderen Gerichten ab. Mindestens zehn Prozent günstiger als andere Mahlzeiten muss es sein und durfte bislang maximal neun Euro kosten – für die Hüttenwirtsleute in Zeiten von Inflation und den damit verbundenen Preissteigerungen eine echte Herausforderung. Daher wurde der Preis für das Bergsteigeressen mit Jahresbeginn 2024 angepasst und auf elf Euro erhöht. Festgelegt ist, dass das Bergsteigeressen mindestens ein vegetarisches Gericht sein muss, Fleisch kann optional zusätzlich angeboten werden. Dennoch soll das Bergsteigeressen ein vollwertig sättigendes und einfaches Gericht sein.

Neben dem Bergsteigeressen und Bergsteigergetränk erhalten Mitglieder auch einen Liter Teewasser für drei Euro,

Als Hüttengast bitte beachten:

- ▶ Hilft beim Notfall am Berg: Bei Ankunft ins Hüttenbuch eintragen und nächstes Ziel und Handynummer angeben.
- ▶ Schlaflager nicht mit Berg- und Skischuhen betreten, sondern im Trockenraum abstellen.
- ▶ In den Zimmern und Lagern keine Mahlzeiten zu sich nehmen.
- ▶ Hüttenschlafsack verwenden.
- ▶ Hüttenruhe ab 22 Uhr einhalten.
- ▶ Keine Hunde in Schlaflagern. Ausnahme: speziell ausgewiesene Räume. Mögliche Unterbringung von Hunden immer vorab mit den Wirtsleuten klären.



Foto: DAV/Andreas Ruech

die Teebeutel müssen sie selbst mitbringen. Mitglieder, die sich auf der Hütte selbst versorgen möchten, können das in den vorgesehenen Bereichen tun. Für die Nutzung der Infrastruktur entrichten selbstversorgende Tagesgäste 2,50 Euro und Übernachtungsgäste fünf Euro pro Übernachtung. Bei einem Tourenstart vor dem Frühstück kann Selbstversorgung eine Option sein, generell unterstützen Gäste, die Essen und Getränke bestellen, die aufgrund der Lage vergleichsweise schwierige Bewirtschaftung von Hütten. Und schließlich geht doch nichts über ein leckeres Essen in den Bergen, ohne alles selbst im Rucksack nach oben zu schleppen.



Carolin Scharfenstein ist Mitarbeiterin der Abteilung Hütten und Wege im Österreichischen Alpenverein. Ihr Artikel erschien auch im ÖAV-Magazin „Bergauf“ 1/24.



Was uns leitet: Freiheit, Respekt, Verantwortung und gelebte Vielfalt, Akzeptanz und Offenheit im Verein.

Für Offenheit, Vielfalt und Akzeptanz

DAV bezieht Position gegen Extremismus

Als weltweit größter Bergsportverband fördert der Alpenverein Bergsport mit Verantwortung und setzt sich für den Schutz der Alpen ein. Mit rund 1,5 Millionen Mitgliedern ist der Alpenverein gleichzeitig eine große zivilgesellschaftliche Organisation – parteipolitisch neutral und doch in der Verantwortung, gesellschaftspolitisch Position für Demokratie und gegen jede Form des Extremismus zu beziehen.

Das DAV-Präsidium hat daher beschlossen, im Vorfeld der bevorstehenden Europawahl und der Landtagswahlen im Herbst folgende Erklärung zu veröffentlichen, und ermuntert auch die Sektionen zur Veröffentlichung:

„In wenigen Wochen sind Europawahlen, und im September finden drei Landtagswahlen statt. Wir appellieren an alle Wahlberechtigten in Deutschland, von ihrem Wahlrecht Gebrauch zu machen. Uns macht Sorge, dass auch Parteien zur Wahl stehen, die unsere freiheitlich demokratische Grundordnung in Frage stellen, und damit auch zentrale demokratische Werte wie Offenheit, Vielfalt und Akzeptanz. Für diese Werte stehen wir als Deutscher Alpenverein, diese Werte verteidigen wir. Wir haben das zuletzt 2017 getan und eine Erklärung ‚Für Offenheit, Vielfalt und Toleranz‘ öffentlich gemacht. Mit diesem Appell tun wir es jetzt wieder.“ red

Positionierung des DAV gegen Rechtsextremismus – eine Einordnung von DAV-Vizepräsidentin Melanie Grimm

Auf welcher Grundlage fußt die Positionierung des DAV gegen Rechtsextremismus?

Der Deutsche Alpenverein lebt und verteidigt zentrale demokratische Werte wie Offenheit, Vielfalt und Akzeptanz. Als starker zivilgesellschaftlicher Akteur übernimmt er Verantwortung. Das wird deutlich im Leitbild, im Statement gegen Hass, Hetze und Antisemitismus „Nie wieder!“ ist jetzt“ von November 2023 und in der öffentlichen Erklärung des Präsidiums aus dem Jahr 2017.



Warum ist dem DAV-Präsidium diese Positionierung wichtig?

2024 jährt sich der antisemitische Ausschluss der vorwiegend jüdischen Sektion Donauland aus dem Alpenverein zum hundertsten Mal. Zur Erinnerung und Mahnung hieran planen wir verschiedene Veranstaltungen und Aktionen für das Jahr. Der Alpenverein hatte sich bereits knapp zehn Jahre vor 1933 offen antisemitisch und völkisch positioniert. Wir wissen also aus unserer eigenen Vereinsgeschichte leider nur zu gut, wie schnell es gehen kann, dass Menschen ausgegrenzt werden und Menschenverachtung um sich greift. Deshalb treten wir mit allem Nachdruck für zentrale demokratische Werte ein.

EUROPA SCHÜTZT DIE ALPEN!

NATÜRLICH WÄHLEN! Dass sich der DAV für den Schutz des einzigartigen Naturraums Alpen einsetzt, ist bekannt. Doch nur wenige wissen, dass die EU beim Alpenschutz ebenfalls eine ganz zentrale Rolle spielt. Denn durch ihre Gesetzgebung sind wichtige Lebensräume und Arten geschützt. Darunter auch viele Lebensräume, in denen wir als Alpenvereinsmitglieder unterwegs sind.

Von hoher Bedeutung ist Natura2000, ein zusammenhängendes Netz von Schutzgebieten, das mit rund 27.000 Gebieten etwa 18,6 Prozent der Landfläche der EU abdeckt. Es setzt sich zusammen aus den Schutzgebieten der Fauna-Flora-Habitat-Richtlinie und der Vogelschutz-Richtlinie. Bestimmte Lebensräume wie Moore und artenreiche Bergwälder sowie Arten wie der Alpensteinbock, das Schneehuhn oder der Alpensalamander werden dadurch geschützt. Land- und Erholungsnutzung sind erlaubt, müssen aber so geregelt werden, dass ein „guter Erhaltungszustand“ erreicht oder gehalten wird. Für die Alpenflüsse gibt es durch die EU-Wasserrahmenrichtlinie ebenfalls eine Vorgabe, dass diese in einen guten ökologischen Zustand versetzt werden müssen. Darüber hinaus fördert die EU zahlreiche Naturschutzprojekte in den Alpen durch Programme wie „LIFE“ (Förderung von Umwelt- und Klimaschutz) oder das Regionalprogramm „Interreg“. Die jüngste Gesetzesinitiative der EU, die „Verordnung zur Wiederherstellung der Natur“ setzt erneut einen wichtigen gesetzlichen Rahmen, um zerstörte Lebensräume zu restaurieren und deren ökologische Funktion wiederherzustellen. Demnach sollen bis zum Jahr 2030 zwanzig Prozent der Landflächen wiederhergestellt werden. Die Verordnung soll noch 2024 in Kraft treten.



Foto: Steffen Reich

Mit den Gletschern schrumpft der Lebensraum: Alpine Pflanzen wie der Hahnenfuß sind durch die Klimaerwärmung bedroht.

Die Verordnung soll noch 2024 in Kraft treten. red

Alle wichtigen Informationen rund um die Europawahl und Umweltpolitik gibt es unter natuerlichwaehlen.eu. Der Kampagne des Deutschen Naturschutzrings hat sich auch der DAV angeschlossen.



- Steuerberatung
- Wirtschaftsprüfung
- Rechtsberatung
- Unternehmensberatung



**Wir suchen
Steuerexperten
(m/w/d)**

... in Freilassing, Traunstein, Bad Kohlgrub, Rosenheim, Lindenberg, Weilheim, Kempten, Ravensburg ...

und in über 100 weiteren Standorten bundesweit

www.ecovis.com/karriere/voralpenland

„Berge in Bewegung“

Hüttenfachsposium

Über zweihundert Teilnehmer*innen, fundierte Fachvorträge und lebhaftes, teils auch emotionale Diskussionen: Das gemeinsame Internationale Wege- und Hüttenfachsposium im Kloster Benediktbeuern fand 2024 mit dem Schwerpunkt „Berge in Bewegung“ statt.

Text: Christine Frühholz

Tenor der Veranstaltung: Auf die Alpenvereine und ihre alpine Infrastruktur kommt vor dem Hintergrund der Klimaerwärmung einiges zu – und verlangt ihnen selbst einiges an Bewegung ab. DAV-Präsident Roland Stierle machte mit seinem Impulsvortrag deutlich, dass das Tagungsmotto unmit-

wenige der vergleichsweise hoch gelegenen Hütten mehr als zehn Prozent Gletscherbedeckung im Sichtfeld haben, damit ist auch die Wasserversorgung über Gletscher ein Auslaufmodell und die Zugänge zu den Hütten werden oft länger und anspruchsvoller oder müssen neu verlegt werden.

Umdenken und weiterdenken

Auch wenn die DAV-Hütten im Schnitt niedriger liegen als in der Schweiz: Für die Arbeitsgebiete der Sektionen ebenso wie für viele Kernsportarten und damit für die Bergsportausbildung werden sich die alpinen Spielregeln deutlich ändern. Bei der Ausübung werden Aktive zunehmend kon-

Fotos: DAV/Thomas Rychly, DAV/Christine Frühholz



telbar auf die Alpenvereins­hütten durchschlägt, aber auch weit darüber hinausgeht. „Die Vegetationszonen sind genauso in Bewegung wie die Berge, die Rahmenbedingungen für den Bergsport haben sich schon geändert und werden sich noch beschleunigter verändern.“ Gletscherschwund und tauender Permafrost sind zweifellos das größte Problem in den Alpen, was das konkret für die Hütten- und Wegeinfrastruktur der Alpenvereine bedeutet, zeigten Vertreter des Schweizer Alpen-Clubs SAC auf. Bis 2100 werden nur noch

Ein ausgewogenes Energiemanagement und ein bewusster und sparsamer Umgang mit Ressourcen sind auf der Gamshütte im hinteren Zillertal Standard.

frontiert mit Sperrungen einzelner Berge oder ganzer Gebiete aufgrund von Bergsturz-, Stein- oder Eisschlaggefahr. Für die Alpenvereine bedeutet das eine notwendige Anpassung von Infrastrukturen (Hüttenbewirtschaftung, Zustiege) verbunden mit – durchaus schmerzhaften – Fragen nach Rückbau oder Rückzug.



EMISSIONEN AUS DEM HÜTTENBETRIEB

Die ersten zehn DAV-Hütten haben im Rahmen des DAV-Klimaschutzprojekts für 2022 eine detaillierte Emissionsbilanzierung aufgestellt. Die wichtigsten Ergebnisse im Überblick:

- ▶ Gesamtemission der zehn Hütten: 360 t CO₂e
- ▶ Größter Anteil an Emissionen: Lebensmittel (46 %) und Getränke (24 %)
- ▶ Der Vergleich zwischen konsumierter Menge und Menge der entsprechenden Emissionen zeigt, dass der Verbrauch von Fleisch eine wichtige Stellschraube ist.
- ▶ Zehn Prozent der Emissionen belaufen sich auf den Energieverbrauch des Gebäudes – häufig gibt es bereits energieeffiziente und regenerative Inselsysteme.

In den Bayerischen Alpen werden Murenabgänge die nächsten zwanzig bis dreißig Jahre das größte Problem werden, schätzt Prof. Michael Krautblatter von der TU München, der als Geologe seit rund zwanzig Jahren Naturgefahren, Hangbewegungen und Permafrostsysteme untersucht. Murenabgänge gehen mit den zunehmenden Starkregenfällen einher, Untersuchungen haben ergeben, dass neunzig Prozent der Steinschläge im Wetterstein während Starkregenfällen passieren. Auch wenn es punktuell immer wieder zu extremen Regenfällen kommt: Der zunehmende Wassermangel auf den Hütten und darüber hinaus – zwei Milliarden Menschen hängen von Wasserquellen in Gebirgsregionen ab – macht ein Umdenken bei der Ressource Wasser nötig.

Knackpunkt Wasserknappheit

Ein wichtiger Hebel ist, den Wasserverbrauch pro Gast deutlich zu verringern. Mögliche Maßnahmen: Zugang zu Waschräumen nur abends, Abschaffung von Duschen und Einbau von Trockenurinalen und -toiletten. Dieses „Weniger an Komfort“ akzeptieren Gäste dann, wenn offen und positiv mit ihnen kommuniziert wird. Mit gutem Beispiel

voran gehen die Wirtinnen der Augsburgener Hütte (Lechtal) und der Gamshütte (Zillertal), die eindrucksvoll demonstrierten, dass sparsames und nachhaltiges Wirtschaften und damit verbundene Einschränkungen bei den Gästen auf Verständnis stoßen, wenn ihnen die Zusammenhänge erklärt werden. Zum Beispiel, dass bei schlechtem Wetter die PV-Anlage nicht arbeitet und es dadurch weniger Wasser und Strom gibt. Gute Beispiele wie diese haben eine Multiplikatorwirkung in den Verein hinein und können darüber hinaus gesellschaftliche Impulse für einen bewussten Umgang mit Ressourcen geben.

Was die Tagung mit den zahlreichen Fachvorträgen zur Prognose von Schneebedeckung in den Alpen über Frühwarnsysteme für alpine Naturgefahren bis zum Umgang mit der Ressource (Trink-)Wasser außerdem gezeigt hat: Durch gezielte Zusammenarbeit können Wissenschaft, alpine Vereine und andere Anspruchsgruppen voneinander profitieren. Austausch und Vernetzung sind deshalb beim großen Thema „Berge in Bewegung“ wichtig, genauso wie ein aktives Hineinwirken in die Politik, damit die Umsetzung von Klimaschutzmaßnahmen auch von öffentlicher Seite gefördert wird.

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

Nahrungsergänzungsmittel
PZN: 12420492 (60 Kapseln)



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

„RÜCKKEHR DER NAMEN“ IN MÜNCHEN

PATENSCHAFT FÜR FRÜHEREN VORSITZENDEN – In München haben am 11. April knapp fünftausend Menschen an der vom Bayerischen Rundfunk initiierten Aktion teilgenommen und an tausend Menschen erinnert, die von den Nazis verfolgt, verschleppt und ermordet wurden. Einer davon war Eugen Oertel, einer der prägenden Vorsitzenden der Alpenvereinssektion Bayerland, der das Bergsteigen strengerer Richtung förderte und sich für die Öffnung des Vereins auch für Menschen aus der Arbeiterschicht einsetzte. Eugen Oertel wurde 1944 in der Heil- und Pflegeanstalt Eglfing-Haar mit überdosierten Medikamenten ermordet, seine Frau Sofie Bela war im Jahr zuvor gestorben, weil sie als Jüdin keine medizinische Versorgung erhielt. Die Sektion Bayerland hat im Rahmen der Aktion die Patenschaft für ihren ehemaligen

Vorsitzenden Eugen Oertel übernommen. Vor dem Wohnhaus der Oertels hielten DAV-Mitglieder eine Mahnwache und gingen anschließend den Weg der Erinnerung vom Königsplatz zum Odeonsplatz, wo eine große Gedenkveranstaltung stattfand. *red*

„THALKIRCHEN 3.0“ – Mit einer neuen Boulderhalle ist das DAV Kletter- & Boulderzentrum München Süd die größte Halle in Europa, die Boulder-, Kletter-, Familien- und Trainingsbereiche kombiniert. Rund 1800 Quadratmeter neue Boulder- und Kletterwände indoor wie outdoor ersetzen die bisherige über dreißig Jahre alte und wenig genutzte Beton-Freianlage.



Hell und luftig: Münchens neue Boulderhalle in Thalkirchen.

Foto: DAV/Frank Kretschmann

LANGJÄHRIGE PARTNERSCHAFT – DAV und Versicherungskammer Bayern (VKB) haben ihren Kooperationsvertrag um weitere vier Jahre verlängert und steuern damit auf stolze dreißig Jahre Partnerschaft zu! Schwerpunkt der Kooperation bleibt weiterhin die Sicherung des Wegenetzes, aufgrund der zunehmenden Extremwetterereignisse im Gebirge ist diese Unterstützung von entscheidender Bedeutung. Darüber hinaus freut sich der DAV über die zusätzliche Unterstützung der Museumspädagogik im wiedereröffneten Alpinen Museum. *red*

Foto: DAV Bayerland



Gegen das Vergessen: Der DAV Bayerland beteiligte sich an der Aktion „Rückkehr der Namen“.

Foto: Archiv DAV



Lange Jahre in der Sektion wie im Bundesverband engagiert: Geert-Dieter Gerrens.

Jubiläum und Abschied

DAV ALLGÄU-IMMENSTADT – 2024 ist ein besonderes Jahr für die Sektion: Sie feiert 150-jähriges Jubiläum und verabschiedet gleichzeitig ihren langjährigen Vorsitzenden Geert-Dieter Gerrens. Die insgesamt 34 Jahre seiner Amtszeit waren für die Sektion ein Glücksfall: Der Rechtsanwalt hat mit seinen durchdachten und sensiblen Entscheidungen maßgeblich dazu beigetragen, dass die Sektion Allgäu-Immenstadt ein solider und zukunftsorientierter Verein ist. Von einst rund fünftausend Mitgliedern ist sie heute auf die stattliche Zahl von knapp 21.000 Mitgliedern gewachsen, unter seiner Führung wurden viele Projekte an den vier Sektionshütten umgesetzt, das Waltenbergerhaus sogar komplett neu errichtet. Ebenso war er Entscheidungsträger für den Bau des DAV-Kletterzentrums Sonthofen, das die Sektion nach wie vor erfolgreich betreibt. Über die Sektion hinaus war Geert-Dieter Gerrens Mitglied im Hauptausschuss/Verbandsrat des Bundesverbands und Sprecher des Südbayerischen Sektionentages. Nach vielen Jahren in Verantwortung für einen der größten Vereine in Bayern verlässt ein Großer des Alpenvereins die Bühne und übergibt eine starke Sektion. *mfr*

WIR SIND DAV!

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

Fotos: Toni Mas Buchaca, Thomas Franco, DAV Archiv



Felsaktivistin

Sofie Paulus

DAV COBURG – Die Sportkletterin mit Routen bis 8c in ihrer beeindruckenden Ticklist und Doktorandin in der Sportökologie liebt das Klettern – und die Natur. Da Klettern im Freien für viele jedoch bedeutet, mit dem Auto anzureisen, wird Klettern oft zum „Motorsport“. Muss es aber nicht – Sofie fährt meist mit dem Fahrrad, Zug oder Bus an die Felsen. Ihre Initiative „Ecopoint Frankenjura“, die Sofie Paulus mit Nadja Hempel ins Leben gerufen hat, wird von mehreren Sektionen sowie der IG Klettern und weiteren starken Partner*innen unterstützt. Die Idee: Infos zu Felsen sammeln, an die man einfach mit den Öffis, mit dem Rad und/oder zu Fuß anreisen kann, und auf Kletterportalen wie dav-felsinfo.de und in anderen Medien bereitstellen. In Anlehnung an „Rotpunkt“ nach Kurt Albert soll der blaue „Ecopoint“ den sportlichen Ansporn des freien Durchstiegs um eine umweltfreundliche Anreise erweitern.

„Wir möchten nachhaltige Mobilität im Klettersport gestalten – im Frankenjura und darüber hinaus. Bewusst und entschleunigt. Klimagerecht und zukunftsfähig.“



Eiskrobin

Caroline Güers

DAV BOCHUM – Während einer Exkursion in Alaska sah Caroline Güers eine Seilschaft an einem Eisfall: der Beginn einer großen Leidenschaft für diese Sportart, obwohl sie bis dato noch überhaupt keine Berührungspunkte mit Klettern hatte. Kurz darauf fing sie mit dem Bouldern an, einige Jahre darauf folgte ein

Eiskletterkurs in den Hohen Tauern. Um den Sport im Alltag weiterzufolgen, absolvierte Caroline mit ihrer Freundin Uta Kopner ein Probetraining in den Niederlanden – und beide blieben dabei. Gemeinsam haben sie zunächst am Dutch Drytool Event teilgenommen, darauf folgten die ersten UIAA Iceclimbing Continental Cups in Tschechien und den Niederlanden. Anfang 2024 startete Caroline mit Uta als deutsches Team beim UIAA Ice Climbing World Cup in Saas-Fee und erreichte Platz 14 in der Kategorie Speed. Und ohne Eisgeräte und Steigeisen? Da ist Caroline sehr gern beim Bouldern und Sportklettern unterwegs.

„Je mehr Leute diesen Sport betreiben, desto wahrscheinlicher ist es, dass wir irgendwann umfangreichere Trainingsmöglichkeiten für das Drytooling schaffen können.“



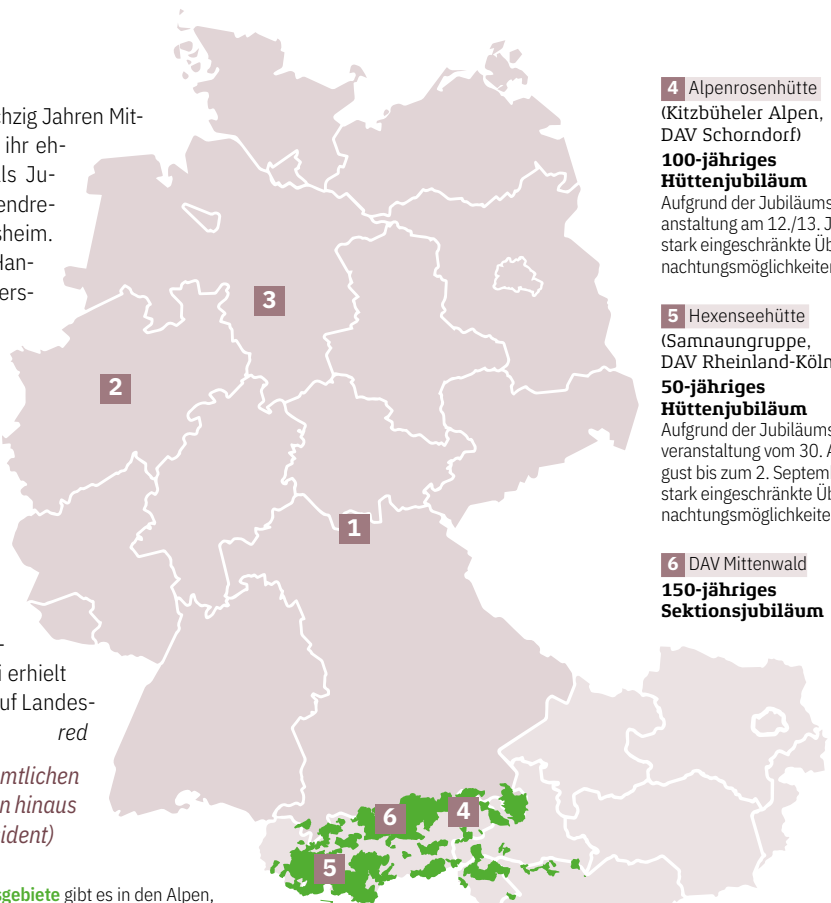
Netzwerkerin

Barbara Ernst

DAV HANNOVER – Seit sechzig Jahren Mitglied, startete Barbara Ernst ihr ehrenamtliches Engagement als Jugendgruppenleiterin und Jugendreferentin in der Sektion Hildesheim. 1980 wechselte sie zum DAV Hannover und gründete 1991 die ers-

te Familiengruppe der Sektion. 2008 wurde sie Erste Vorsitzende des damaligen Niedersächsischen Landesverbandes für Bergsport im DAV; einen Meilenstein und ein Fundament für effektive Zusammenarbeit schuf sie 2016 mit der Gründung des bundeslandübergreifenden Landesverbandes Nord für Bergsport – bis heute ein Novum im DAV und der deutschen Sportverbändelandschaft. Unermüdlichen Einsatz zeigte Barbara Ernst auch für das naturverträgliche Klettern, wo sie durch Verhandlungen mit Naturschutzbehörden und Landkreisen vertragliche Regelungen am Naturfels schaffte und damit maßgeblich zur Vereinbarkeit von Klettern und Naturschutz in Niedersachsen beigetragen hat. Am 14. Mai erhielt Barbara Ernst für ihr ehrenamtliches DAV-Engagement auf Landes- wie Bundesebene das Bundesverdienstkreuz. red

„Barbara Ernst hat sich durch ihren persönlichen ehrenamtlichen Einsatz ausgezeichnet und im DAV und über seine Grenzen hinaus Außergewöhnliches geleistet.“ (Roland Stierle, DAV-Präsident)



4 Alpenrosenhütte (Kitzbüheler Alpen, DAV Schorndorf)

100-jähriges Hüttenjubiläum

Aufgrund der Jubiläumsveranstaltung am 12./13. Juli stark eingeschränkte Übernachtungsmöglichkeiten

5 Hexenseehütte (Samnaungruppe, DAV Rheinland-Köln)

50-jähriges Hüttenjubiläum

Aufgrund der Jubiläumsveranstaltung vom 30. August bis zum 2. September stark eingeschränkte Übernachtungsmöglichkeiten

6 DAV Mittenwald

150-jähriges Sektionsjubiläum

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

Im nächsten DAV Panorama ab 23. Juli:



Dolomiten

Anspruchsvolle Tour von Nord nach Süd durch die wilde Palagruppe mit einigen Klettersteigeinlagen.



Fotos: Manuel Arnu, Michael Pröttel

Weitere Themen:

Mittelgebirge: Wandern durch Hessens Buchenmeer

Sicherheit: Die richtige Seiltechnik am Gletscher

Im Interview: Kletterstar Alex Megos

Osttirol

Vielfältiges Kajak-Revier für bestes Fahrvergnügen auf der Isel und ihren Nebenflüssen.



Lechtal: Augsburger Höhenweg

Ab 20. Juni online – alpenverein.de/244-1

DAV Panorama

Magazin des Deutschen Alpenvereins
76. Jahrgang, Nr. 3, Juni/Juli 2024
ISSN 1437-5923

Inhaber und Verleger

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

Redaktion

Georg Hohenester (verantwortlich, Adresse siehe oben) – gh (Mach's einfach, Knotenpunkt)
Christine Frühholz – cf (Reportage, Menschen, Alpenverein aktuell, Fitness & Gesundheit, Posteingang)
Philipp Radtke – pr (Reportage, Berg & Tal, Klassiker, Wie funktioniert das, So geht das, 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 – (Berg & Tal, Panorama-Magazin auf alpenverein.de)



www.blauer-engel.de/uz195

Dieses Druckerzeugnis wurde mit dem Blauen Engel zertifiziert.



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

An dieser Ausgabe wirkten mit:

Max Bolland, Andi Dick (ad), Johanna Felber (jf), Michael Fracaro (mfr), Stephanie Geiger, Markus Grübl, Mike Jäger, Dr. Helmut Mägdefrau, Martin Prechtel, Michael Pröttel,

Nadine Regel, Malte Roeper, Carolin Scharfenstein, Jo Stark, 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

Gesamtherstellung

Stark Druck GmbH + Co. KG
75181 Pforzheim
Verbreitete Auflage, IVW Quartal 1/2024: 895.731,
davon ePapers: 246.515
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.

Natürlich wertvoll.

Unsere besonderen Schnittkäse
für Deinen Genuss.



Der Sommer spricht Rosé

ÜBER
50%
REDUZIERT!




ZWIESEL
GLAS

8 Flaschen + 2 Weingläser statt € 99,50 nur € **42⁹⁰**

VERSANDKOSTENFREI BESTELLEN: hawesko.de/dav

Hier zum Angebot:



Vorteilsnummer
1112276



JAHREHNTELANGE ERFAHRUNG 60 Jahre
Erfahrung im Versand und Leidenschaft für
Wein bündeln sich zu einzigartiger Kompetenz.

Zusammen mit 8 Fl. im Vorteilspaket erhalten Sie 2 Gläser der Serie PURE von Zwiesel Glas, gefertigt aus Tritan® Kristallglas, im Wert von € 19,90. Telefonische Bestellung unter 04122 50 44 55 mit Angabe der Vorteilsnummer (wie links angegeben). Versandkostenfrei innerhalb Deutschlands. Max. 3 Pakete pro Kunde und nur, solange der Vorrat reicht. Es handelt sich um Flaschen von 0,75 Liter Inhalt. Alkoholische

Getränke werden nur an Personen ab dem vollendeten 18. Lebensjahr geliefert. Informationen zu Lieferbedingungen und Datenschutz finden Sie unter www.hawesko.de/service/lieferkonditionen und www.hawesko.de/datenschutz. Ihr Hanseatisches Wein- und Sekt-Kontor Hawesko GmbH, Geschäftsführer: Gerd Stemmann, Alex Kim, Anschrift: Friesenweg 24, 22763 Hamburg, Handelsregistereintrag: HRB 99024 Amtsgericht Hamburg, USt-Identifikationsnr: DE 25 00 25 694.

 **HAWESKO**
JEDER WEIN EIN ERLEBNIS