



# Panorama

Das Magazin des Deutschen Alpenvereins /// 76. Jahrgang /// 5/2024

## Südalpen

Vom Queyras ins Piemont



**HÜTTENWANDERN**

Rund ums Kleinwalsertal

**MTB-RUNDFAHRT**

Kärnten – Friaul – Südtirol

**ÖFFI-TOUREN**

Schladming-Dachstein-Region

**KLETTERN**

Karabiner im Überblick

DIE BESTEN OUTDOOR-FILME DES JAHRES



© MAM - SIMON SPÄDTKE

**TERREX**

PRESENTS

**EOFT** 

EUROPEAN OUTDOOR FILM TOUR 2024

**10% DAV RABATT**

Online-Ticketrabatt für DAV-Mitglieder

Code: **DAV4EOFT24**

**JETZT ONLINE  
TICKETS  
SICHERN!**



[www.eoft.eu](http://www.eoft.eu)

 DAV  
Dachverband  
Alpenvereine

 Powerbar

 deuter

 WIKINGER  
REISEN  
Wanderlust, das Abenteuer

 DEFENDER

 I FEEL  
LOVE

 BERG  
WELTEN

 DELIOUS  
KLASING

PRODUCED BY  
 moving  
HEARTS  
adventures

# Erinnerungen sammeln

Die Wandersaison ist in vollem Gange – haben auch Sie den Sommer genutzt? Oder noch Pläne für den Herbst? Da ich mich für die kältere Jahreszeit nur wenig begeistern kann, ist der Sommer die Zeit, Erinnerungen zu sammeln, die mich über den Winter bringen. Meine Tour vom Großen Walsertal ins Kleinwalsertal mit der Sektion Rheinland-Köln Anfang August gehört definitiv dazu. Ich habe Kölsche Fröhlichkeit erlebt, mit kompetenten Wanderleiterinnen die schönsten Gipfel erklimmen, mich mit kulinarischen Highlights verwöhnen lassen und die bunt blühenden Berghänge bestaunt – warum es sich außerdem lohnt, mit einer Sektion auf Tour zu gehen, lesen Sie 2025 hier im Heft.

Foto: DAV/Julia Behl



Wer schon jetzt einen Ausflug ins Kleinwalsertal machen möchte, findet ab Seite 30 eine kurzweilige **Mehrtageswanderung vom Fellhorn zum Hohen Ifen**. Auch zu Fuß geht es ab Seite 10 durch die Südalpen: In den Cottischen Alpen folgen wir auf alpinen Wegen den Spuren der **leidvollen Siedlungsgeschichte der Waldenser**. Dass man sich auch direkt vor der Haustür (o.k. zugegeben, nicht schwer, wenn die in Bad Gastein steht) ins Abenteuer stürzen kann, zeigt eine **Radrunde um den Karnischen Hauptkamm** (S. 60). Auf teils gemütlichen, gut ausgeschilderten Radwegen, teils aber auch anspruchsvolleren Singletrails fährt unser Protagonisten-Paar durch Hochgebirgslandschaft, einsame Bergwelten und vorbei an malerischen kleinen Orten und sympathischen Städten. Extremer wird's auf Seite 56: **Alba Lucia Neder** hatte sich das Ziel gesetzt, 2023 hundert Alpinrouten aus dem Buch-Klassiker „Im extremen Fels“ zu klettern. Wie viele sie wohl geschafft hat? In luftigen Höhen ist auch ein Team im Wallis unterwegs – warum man das **Highlinen** durchaus als (außergewöhnliche) Bergsportart verstehen kann, wird auf Seite 18 ersichtlich. Egal, ob in Wanderschuhen, auf zwei Rädern oder am Kletterseil: Nutzen wir den Herbst noch – der Winter wird lang genug!



*Julia Behl*

Julia Behl  
Redaktion  
DAV Panorama + alpenverein.de



## Deine Mitfahrzentrale für die Berge.

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



## Better together.



**Schützen,  
was wir lieben**



**Gemeinsam  
mehr erreichen**



**Einfach,  
digital, sicher**

Am besten gleich anmelden  
und gemeinsam losfahren.

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

powered by DAV Summit Club

# Inhalt

<b>Editorial</b>	<b>3</b>
<b>Augenblicke</b>	<b>6</b>
<b>Klassiker</b>	
Zillertal – Olperer-Überschreitung	<b>8</b>
<b>Highlinen</b>	
Spaziergang in hundert Metern Höhe	<b>18</b>
<b>Berg &amp; Tal</b>	<b>20</b>
<b>Auf einen Blick</b>	
So schützt Schutzwald	<b>38</b>
<b>Mach's einfach</b>	
Emissionshandel, CO <sub>2</sub> -Preise, Geldanlage	<b>40</b>
<b>Wie funktioniert das?</b>	
Karabiner: Mal Haken, mal Öse	<b>42</b>
<b>So geht das!</b>	
Standplatzabläufe in Plaisir-routen: Optimal statt nur okay!	<b>44</b>
<b>Fitness &amp; Gesundheit</b>	
Traumatische Ereignisse am Berg verarbeiten	<b>46</b>
<b>Knotenpunkt</b>	
Superjob Jugendleiter*in	<b>49</b>
<b>Posteingang</b>	<b>55</b>
<b>Karnische Alpen</b>	
MTB-Runde um den Karnischen Hauptkamm	<b>60</b>
<b>Promotion</b>	
Reisenews	<b>65</b>
Outdoornews, Produktnews	<b>67</b>
Outdoorworld	<b>69</b>
<b>Alpenüberquerung</b>	
Graveltour von München nach Tolmezzo	<b>78</b>
<b>Alpenverein aktuell</b>	<b>80</b>
<b>Vorschau und Impressum</b>	<b>90</b>



**10 Waldenserweg –**  
Auf den Routen der Glaubensflüchtlinge durch die alpine Landschaft des Queyras.



Titelbild: **Stefan Neuhauser.**  
Leichte, seilfreie Klettereinlage beim optionalen Gipfelaufstieg zum Bric Bouchet.



**30 Kleinwalsertal –**  
Kurzweilige Hüttentour vom Fellhorn zum Hohen Ifen mit anspruchsvollen Klettersteig- und Gipfelvarianten.

**56 Alba Lucia Neder –**  
Alpinkletterin mit einem Faible für klassisch abgesicherte Extremtouren.



alpenverein.de



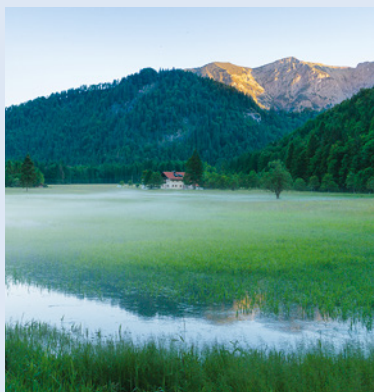
**Wanderdreitausender** – Fünf schöne Gipfelziele in den Alpen, die ohne Pickel und Steigeisen zu meistern sind. [alpenverein.de/245-2](https://alpenverein.de/245-2)



**Via Vandelli** – Mit dem MTB auf historischen Wegen durch den Apennin und die Apuanischen Alpen. [alpenverein.de/245-3](https://alpenverein.de/245-3)



**72 Dachstein-Tauern** – Abwechslungsreiche Tourenmöglichkeiten rund um Schladming mit guter öffentlicher Anbindung.



**Podcast** – Mure, Felssturz, Flut: Wovor uns der Schutzwald bewahrt und was ihn gefährdet. [alpenverein.de/bergpodcast](https://alpenverein.de/bergpodcast)

Fotos: Romy Robst, Traian Grigorian, DAV/Arvid Uhlig

Traumaplant®  
Schmerzcreme

Andi Wöhle  
vertraut  
Traumaplant®



**Gestürzt, gestoßen,  
geschrammt...**

**Traumaplant® Schmerzcreme**

- schmerzlindernd
- entzündungshemmend
- abschwellend
- bei stumpfen Verletzungen, auch mit begleitenden Schürfwunden (nach Wundschluss)

[www.traumaplant.de](https://www.traumaplant.de)

Traumaplant® Schmerzcreme **Wirkstoff:** Beinwell-Zubereitung (Zubereitung aus frischem Symphytum x uplandicum-Kraut) **Anwendungsgebiete:** Traumaplant® Schmerzcreme wird angewendet bei Prellungen und Verstauchungen (bei Sport- und Unfallsverletzungen), Muskel- und Gelenkschmerzen infolge stumpfer Verletzungen. **Warnhinweise:** Enthält Sorbinsäure und Propylenglycol. Packungsbeilage beachten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.

cassella  
med

Ein Unternehmen der Klosterfrau Healthcare Group.



# Nicht bewegen ...

Es ist noch früh am Morgen, knapp oberhalb der Waldgrenze irgendwo im Wilden Kaiser. Der Regen hat gerade aufgehört, langsam kommt die Sonne zum Vorschein. Jetzt ist eine gute Zeit, um Alpensalamander (*Salamandra atra*) zu beobachten. Sie verstecken sich tagsüber gerne unter Steinen oder Totholz und sind sonst eher in windstillen Morgenstunden bei hoher Luftfeuchtigkeit aktiv. Lurche sind aktuell von einem südostasiatischen Hautpilz



bedroht, unter [alpenverein.de/lurchi](https://alpenverein.de/lurchi) gibt es ausführliche Infos sowie Links zu Seiten, wo man Beobachtungen registrieren und so die Forschung unterstützen kann.

Hauke Bendt aus der Panorama-Redaktion lag dem Tierchen einige Minuten mit der Kamera gegenüber. Dann wurde es ihm in der Pfütze, in die er sich gelegt hatte, doch zu ungemütlich.

## Zentrale Infos

**Olperer:** 3476 m,

**Nordgrat:** WS+, III- UIAA,  
Gletscher bis 40°,

**ab Geraer Hütte**  
ca. 950 Hm, 4 Std.

(Zustieg zur Geraer Hütte  
ca. 3 Std.)

**Abstieg Südostgrat (auch  
Riepengrat):** II+, WS,  
Gletscher bis 35°, zur  
Geraer Hütte 5 ½ Std. und  
weiter ins Tal 2 ½ Std.

## Olperer-Überschreitung

# Prächtiger Grat im Zillertal

**Ganz im Westen der Zillertaler Alpen gelegen, dominiert der Olperer den Berghorizont oberhalb des Wipptals. Da der 3476 Meter hohe Gipfel vor allem in Richtung Nordwesten alle Nachbar Gipfel weit überragt, ist gerade sein markanter Nordgrat schon aus der Ferne gut zu erkennen.**

Die gleichmäßig geneigte Himmelsleiter ermöglicht zusammen mit dem Abstieg über den Südostgrat (auch Riepengrat genannt) eine Dreitausender-Überschreitung, wie man sie sich besser kaum vorstellen kann.

Unabhängig davon ist die Spaltengefahr bei richtiger Routenwahl vergleichsweise gering.

Nach der Gipfelbesteigung erfordert auch der etwas leichtere, aber durchaus ausgesetzte Abstieg über den Südostgrat noch einmal volle Konzentration, bevor sich die grandiose, lange Runde nach dem Gegenanstieg zur Alpeiner Scharde an der Geraer Hütte wieder schließt. Bei dieser Routenwahl hat man übrigens auch keinen Kontakt mit dem (Sommer-) Skigebiet, das sich nördlich des Olperers ausbreitet. Es gibt auch noch andere Optionen, um diese fantastische Tour anzugehen. Wer es eilig hat, kann

## Datencheck

**Talort:** St. Jodok, 1100 m

**Start- und Endpunkt:**  
Gasthaus Touristenrast,  
1345 m

**Hütten:** Geraer Hütte, 2324 m

**Führer:** Schmitt/Pusch:  
Hochtouren Ostalpen, Rother  
Selection

**Karte:** Alpenvereinskarte 35  
„Zillertaler Alpen – West“,  
1:25.000

**Beste Zeit:** Ende Juni bis Mitte  
September

**Besondere Ausrüstung:**  
Komplette Hochtourenausrüstung mit Pickel, Helm, Gurt und Steigeisen. Will man den Grat sichern, sind einige Bandschlingen für die Eisenbügel bzw. Felsköpfe hilfreich.

**Erstbegehung Olperer:**  
Südostgrat am 10.9.1867  
durch Paul Grohmann, Georg  
Samer und Gainer Jackl

**Film zur Tour:**



Foto: Jörg Bodenbender

In zumeist bestem Granit überschreiten die Kletterschwierigkeiten kaum den zweiten Schwierigkeitsgrad (UIAA), da an einigen Stellen Trittbügel angebracht sind. An diesen kann man gegebenenfalls auch gut Standplätze anlegen. Die Schlüsselstelle ist ein kleiner Überhang im unteren dritten Schwierigkeitsgrad, der von den meisten Seilschaften gesichert überwunden wird.

Da es auf der Geraer Hütte um einiges ruhiger geht als auf der oft sehr vollen Olpererhütte, stellen wir hier den Aufstieg von Westen vor. Bei diesem Zustieg braucht man für den schwindenden Olpererferner unbedingt Pickel und Steigeisen. Nach schneearmen Jahren sollte man besser im Frühsommer als im Frühherbst unterwegs sein, um längere Passagen mit Blankeis zu vermeiden.

die Runde mit Hilfe der Hintertuxer Bergbahnen als Tagesunternehmung planen: Von der Bergstation der Kabinenbahn „Gletscherbus 3“ geht es immer am Rand der Skipisten, um Spaltengefahr zu vermeiden, erst hinab und dann gegenüber wieder hinauf zur Wildlahnerscharte und zum Einstieg des Nordgrates. Hierhin gelangt man natürlich auch ganz ohne Lifthilfe von der Olpererhütte aus, zu der man in etwa 1 ½ Stunden vom Schlegeisspeicher aus aufsteigt. Besonders begeistert war von der Olperer-Besteigung übrigens ein gewisser August von Böhm. Der alpinen Überlieferung nach hat dort der Wiener Alpinist im Jahr 1881, bei einer Tour mit Emil und Otto Zsigmondy sowie Ludwig Purtscheller, den Gruß „Berg heil“ erfunden.

Michael Pröttel



## Olperer-Überschreitung – Stück für Stück

### 1 Hüttenparkplatz – Geraer Hütte T2, 3 Std., 1000 Hm ↗

Vom Hüttenparkplatz folgt man erst einem Fahrweg, dann einem Wiesenpfad nach Norden zum Gasthaus Touristenrast. Dort nach rechts und auf einer breiten Forststraße bis zum Talschluss. Von hier geht es auf einem Fußweg erst in einer ansteigenden Querung und dann in vielen Serpentinchen auf den Geländeabsatz, auf dem die Ochsenhütte steht. Dort wendet sich der Weg nach Süden und quert sanft ansteigend weite, freie Hänge zum Hocheck hinüber. Nach weiteren Serpentinchen nach rechts auf einer Brücke über einen Bach zur Geraer Hütte.

**Taktiktip:** Idealerweise abends noch den Zustieg zum Olpererferner anschauen.

### 2 Geraer Hütte – Beginn Nordgrat, Eis bis 40°, 2 ½ Std., 1000 Hm ↗

Von der Hütte überquert man wieder den Bach und steigt nach rechts bergan. Den Markierungen folgend gelangt man zum Wegweiser „Olperer über Schaefferstein“, dem man rechts folgt. Der zunächst deutliche Steig wird schmaler und folgt einem Moränenrücken. Dann führen die Spuren nach rechts vom Rücken weg in eine Mulde mit groben Blockfelsen. Ab hier weglos zahlreichen Steinmännern weiter nach Osten folgen und in den Kessel unterhalb des Olpererfernens, wo man Steigeisen anlegt. Nun auf der von unten gesehen linken Seite des Ferners bergan, dann quert man ein Stück nach rechts und wendet sich, sobald das Gelände etwas flacher wird, wieder nach links und in Richtung Wildlähnerscharte. Noch bevor man die Scharte erreicht, wendet man sich nach rechts und steigt (deutlich steiler) parallel zum links aufragenden Nordgrat den Gletscher hinauf. An geeigneter Stelle quert man schließlich nach links zum Granitgrat hinüber.

**Taktiktip:** Steigeisen sind nötig, Gletscher kann Blankeis haben.

### 3 Beginn Nordgrat – Olperer WS+, III- UIAA, 1 ½ Std., 150 Hm ↗

Der Nordgrat gibt den Anstieg im Großen und Ganzen eindeutig vor. Es gibt immer wieder Trittbügel, die man auch gut als Standplatzsicherung benutzen kann. Im Mittelteil wird ein Felsaufschwung rechts umgangen, die Begehungsspuren sind recht gut zu sehen. Danach folgt die Schlüsselstelle: ein weiterer, im oberen Teil leicht überhängender Aufschwung im unteren dritten Schwierigkeitsgrad. Auch dort sind Stahlbügel vorhanden.

Immer in Südrichtung aufsteigend, wird ein Klemmblock rechts umklettern. Zuletzt erreicht man über unschweres Blockgelände den Gipfel.

**Taktiktip:** Erfahrene Bergsteiger\*innen können den Grat durchaus seilfrei angehen. Dennoch ist es eine gute Idee, die Seilausrüstung dabeizuhaben.

### 4 Olperer – Riepenkar WS, Eis bis 30°, 2 Std., 650 m ↗

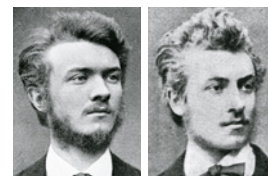
Vom Gipfel folgt man dem Südostgrat. Bald kann ein Felsturm links auf einem sandigen Band umgangen werden. Es folgen immer wieder plattige Kletterpassagen im zweiten Schwierigkeitsgrad, an denen man ebenfalls Stahlbügel vorfindet. Zuletzt leiten Stahlseilsicherungen zum so genannten „Schneegupf“ hinab, einem Firnfeld, über das man bei weichen Verhältnissen nach Südosten „abfahren“ kann. Ansonsten steigt man rechts davon im Blockgelände ab. Das Firnfeld wird flacher und man gelangt an einen Geländeabsatz. Ab jetzt gut auf die Steinmänner achten, die über eine Steilstufe und weiteres Blockgelände bis zum Querweg Olpererhütte – Geraer Hütte führen.

### 5 Hüttenweg – Geraer Hütte T3, 3 ½ Std., 350 m ↗, 1180 m ↘

Man folgt dem nun rot-weiß-markierten Hüttenübergang nach rechts und steigt auf einen Sattel südlich des Riepenkopfs auf. Nach der Querung des Unterschrammbachkar folgt der steile Anstieg zur Alpeiner Scharte nach rechts. Nach dreihundert Höhenmetern Gegenanstieg auf der anderen Seite bergab zur Geraer Hütte.

**Taktiktip:** Östlich der Alpeiner Scharte können sich Altschneefelder halten, vorher informieren.

## Die Menschen zum Berg



Fotos: DAV Archiv

Die Wiener **Brüder Otto und Emil Zsigmondy** waren um die 1880er Jahre Ausnahmerscheinungen des Alpinismus. Meist gemeinsam mit ihrem Freund und Seilpartner Ludwig Purtscheller gelangen ihnen einige der schwersten Touren ihrer Zeit. Auch die erste Begehung (im Abstieg!) des Olperer-Nordgrats geht auf ihr Konto. Ihnen gelangen zudem Erstbegehungen wie beispielsweise die Nordwand des Großen Möselers oder die Gesamtüberschreitung der Meije (Dauphiné-Alpen) 1885. An der Meije stürzte Emil dann aber kurz nach dieser Überschreitung mit gerade einmal 24 Jahren tödlich ab. 1894 wurde Otto Zsigmondy Präsident des Österreichischen Alpenklubs.



Dauer:  
**4 Tage**

Max. pro Tag:  
**1100 Hm**

Höchster Punkt:  
**Bric Bouchet (2997 m)**

Schwierigkeit:  
**Mittelschwer, im Gipfelaufstieg  
vereinzelt Kletterstellen (I-II)**

Beste Zeit:

**Juli bis September**



Die speziell ausgearbeitete Route führt durch die großartige Landschaft des Queyras, unterwegs lässt sich die mühsame Flucht der Waldenser nur im Ansatz erahnen.



Durch die wilden Südalpen

# Auf den Spuren der Waldenser

Entlang der damaligen Hauptfluchtroute, auf der die protestantischen Waldenser unter Ludwig XIV. aus Frankreich ins Piemont flohen, entstand in den Cottischen Alpen über die Jahrhunderte eine besondere Kulturlandschaft. Die alpine Mehrtagestour folgt den Spuren einer leidvollen Siedlungsgeschichte.

---

Text und Fotos: Stefan Neuhauser

---



**W**ir sind alle Waldenser“, begrüßt mich Alessandro, der Hüttenwirt vom Bivacco Nino Soardi, als ich ihm erzähle, warum wir zu ihm hinaufgestiegen sind und heute bei ihm übernachten. Wir, das ist eine kleine Gruppe aus Südfrankreich: Lenaelle und Kilian, halb „Allgäuer“, halb „Haut Alpins“, Andrea, ein Franzose aus der Provence mit italienischen Vorfahren, Eloise aus dem damals protestantischen Kernland von Navarra und unser Hund Tundra, ein Bordercollie-Mischling aus einem protestantischen Seitental des Massif de l’Oisans.

Auf den Spuren der Waldenser wollen wir über einen Pass von Frankreich aus ins Piemont wandern und auf einem anderen Weg wieder zurück in den französischen Queyras. Aus dieser Region sind die Menschen, die ihren Glauben nicht leben durften, im 17. Jahrhundert geflüchtet; auf der Rundtour wollen wir einen Eindruck von den alpinen Fluchtrouten der Mitglieder dieser Glaubensbewegung bekommen.

Zurück zu Alessandro, der eigentlich meinte: „Wir in den Talgemeinschaften zwischen Susa und Valvaraita sind Waldenser und viele sind miteinander verwandt“. Mir entging jedoch der Doppelsinn seiner Worte nicht. Die Waldenser sind als vertriebene Religionsgemeinschaft über Europa und die Welt versprengt, weil ihr Glaube damals in Frankreich politisch nicht erwünscht war, sie stehen beispielhaft für Menschen, die aus religiösen Gründen fliehen. Die Waldenser lebten verborgen in den Südalpentälern, in der Freiheit der einsamen Täler praktizierten sie ihre Religion und Spiritualität, bis unter Ludwig XIV. eine Verfolgungswelle einsetzte. Viele Familien flüchteten über die Alpen in die Schweiz und weiter nach Deutschland.

Unser Startort Valpréveyre auf 1860 Meter Höhe liegt in einem Seitental im französischen Queyras. Der Ort war früher ganzjährig bewohnt, heute ist er fast ausgestorben. Nur im Sommer wird er überwiegend von Feriengästen besetzt, die sich in der Hochsaison vier Wochen ihr Stelldichein beim nahe gelegenen Waldcamping geben. Im Winter wohnt niemand mehr dort, dafür enden hier einige Freeride-Abfahr-



Aufstieg zum Bric Bouchet, der Normalweg ist mit Ketten gesichert (l.); vom Gipfel aus öffnet sich der Blick auf die Berge des Queyras; Etappenauftakt in Valréveyre (u.).




---

### Wer nicht konvertierte, verlor sein Eigentum und seine staatsbürgerlichen Rechte.

---

ten vom nahe gelegenen Skigebiet Abriès. Als Ludwig XIV. den Katholizismus als Staatsreligion ausgerufen hatte, wurden die Menschen aus den französischen Südalpentälern, dem Queyras und den Seitentälern des Massif de l'Oisans dazu gedrängt, ihren protestantischen Glauben zu widerrufen. Wer nicht konvertierte, verlor sein Eigentum und seine staatsbürgerlichen Rechte. Oft fügte sich ein Teil der Familie, um Hab und Gut zu schützen, und der Rest begab sich auf die Flucht. Den eigenen Glauben zu leben oder das Land zu verlassen, war unter Strafe verboten, wer auf der Flucht entdeckt wurde, musste mit Galeerenaufenthalt oder sogar mit der Todesstrafe rechnen.

Es gab damals drei Flüchtlingsrouten aus Südfrankreich, die sich in Genf vereinten und durch die Schweiz weiter nach Deutschland führten. Eine Route ging über Torre Pellice im Piemont, der „geistigen Hauptstadt“ der Waldenserbewegung und heute wie damals das kulturelle und wirtschaftliche Zentrum des Val Pellice. Der Col du Bouchet, wo das Bivacco



Nino Soardi liegt, ist einer der Übergänge vom Queyras ins Val Pellice. Im Tal gibt es viele intakte protestantische Kirchen, Museen und das „Centre Culturel de Vaudois“, das 1989 gegründet wurde, um die Kultur und die Geschichte der Waldenser einem breiten Publikum zugänglich zu machen.

Um einen Überblick über den italienisch-französischen Grenzkamm und die geografische Lage zwischen Queyras und Piemont zu bekommen, steigen wir abends noch vom Bivacco auf den Bric Bouchet. Über die Südflanke führt ein steiler Pfad, der in einigen Bereichen mit Ketten gesichert ist, über leichte, aber stellenweise sehr ausgesetzte Kletterstellen. Die Weitsicht ist wunderbar, zwei Marksteine der Südalpen stehen hervor: im Nordwesten die Barre des Écrins, der südlichste Viertausender der Alpen, und im Süden der Monte Viso, der knapp unter der Viertausendermarke bleibt. Ganz im Osten sind die Gletscher des Monte Rosa zu erkennen.

Der Blick schweift über die unter uns liegende Poebene. Wir sehen aus der Vogelperspektive auf die Bergpfade, auf denen die Waldenser ihre Heimat verlassen haben. Ein spezielles Gefühl, wenn auf der Bergtour ein Kapitel Geschichte mitschwingt. Berggehen bedeutet heutzutage Flucht aus dem Alltag, um ein bisschen Freiheit in der Natur zu genießen. Berggehen bedeutete für die Menschen damals, Flucht in die Freiheit mit einer ungewissen Zukunft. Was ihnen fehlte: die Freiwilligkeit.

Wenn die Wegverläufe, die sich durch die Bergflanken schlängeln, ihre Geschichten erzählen könnten, dann würden wir wahrscheinlich noch in einer Woche hier oben sitzen und

**Aufstieg zum Col de Valpréveyre, im Hintergrund La Mait d'Amunt (2804 m); Biwak bei den Perrucchetti-Hütten, Biwakieren von Sonnenuntergang bis Sonnenaufgang wird toleriert – vorausgesetzt man hinterlässt keine Spuren.**



## WISSENSWERTES ZU DEN WALDENISERN

Waldenser oder auch Hugenotten sind Menschen protestantischer Religion. Die Namensgebung ist vor allem regionalen Ursprungs, aber nicht wirklich logisch und einfach zu trennen. In Frankreich spricht man eher von Hugenotten, in Italien von Waldensern. In den Seitentälern des Durancetals wird der Begriff Vaudois (Waldenser) verwendet und auch der Schweizer Kanton Vaud (Waadt) erhielt seinen Namen von den Waldensern.

Die Waldenser gehen auf den Wanderprediger Valdesius (12. Jh.) zurück. Obwohl sie als Ketzer verfolgt wurden, überlebten sie in den Cottischen Alpen bis in die Neuzeit. 1532 schlossen sie sich der Reformation an, ab 1555 wurden sie „Calvinisten“. 1685 widerrief Ludwig XIV. das Edikt von Nantes, welches Protestanten und Katholiken in Frankreich gleichstellte, durch sein Edikt von Fontainebleau und beraubte damit die protestantische Bevölkerung aller religiösen und bürgerlichen Rechte. Die Waldenser aus dem Queyras flohen daraufhin ins Piemont, 1698 wurden sie auf politischen Druck von Ludwig XIV. auch von dort vertrieben.

Die piemontesischen Waldenser wurden 1686 vom Herzog von Savoyen mit französischer Hilfe unterworfen, wer nicht katholisch wurde, musste das Piemont verlassen. 1689 war die so genannte „glorreiche Rückkehr“ der Waldenser der Auftakt eines heftigen Guerillakrieges in den Bergtälern.

Mehr Infos: [hugenotten-waldenserpfad.eu](http://hugenotten-waldenserpfad.eu), [waldenser.de](http://waldenser.de)

mit Spannung zuhören. Irgendwann heißt es dann doch absteigen und bald sind wir wieder bei Alessandro im Bivacco. Der Raum ist knapp bemessen. Heute Abend sind wir die einzigen Gäste und speisen königlich im Lager, wo er uns eine Ecke zum Essen hergerichtet hat.

Die offizielle Website [surlespasdeshuguenots.eu](http://surlespasdeshuguenots.eu) und die Geschichte des Ortes Abriès im Queyras widersprechen sich bei den Verläufen zu den Fluchtrouten der Waldenser und Hugenotten, somit sind wir bei unserer weiteren Tourenplanung verunsichert. Die offizielle Version des europäischen Projekts „Les Chemins des Huguenots“ führt über den Col Laroix von Ristolas ins Val Pellice. Ich habe das Gefühl, dass Papier geduldig ist, und wenn man das Gelände und die vielen Möglichkeiten betrachtet, wird klar, dass viele Pässe als Übergänge vom Queyras ins Piemont benutzt wurden und es nicht nur „den einen“ gab. Allein schon, um den Häschern und Spitzeln des Sonnenkönigs zu entkommen, war es nur logisch, die Vielfalt des Geländes zu nutzen. Warum auch sonst wurden die Menschen auf der Flucht meist nachts über die Pässe geführt? In Kleingruppen verteilt in diesem doch sehr weitläufigen Hochgebirgsterrain über mehrere Pässe zu fliehen und sich dann in der Poebene wieder zu sammeln, war eine sehr wahrscheinliche Taktik. Wir brüten über der Landkarte und überlegen uns einen Weg, der vom Routenverlauf günstig und landschaftlich vielversprechend aussieht. Sinnvoll ist eigentlich nur eine Rundtour, andernfalls stünde eine lange Rückreise mit Taxi, Bus und Zug aus dem Piemont zum Ausgangsort Abriès bevor. Am Ende entscheiden wir uns, über den Col de Valpréveyre auf der Westseite des Bric Bouchet hinüber zum Rifugio Lago Verde zu wandern.

Erstaunt stehen wir am Übergang und schauen auf die ersten steilen Höhenmeter des Abstiegs. Der Pass ist über 2700 Meter hoch. Was für alpinistische Fähigkeiten die Geflüchteten besessen haben mussten, um dort sicher hinunterzukommen. Nach ein paar Metern jedoch löst sich das steile Gelände auf und wird ange-

## Vom Rifugio Lago Verde führt ein Höhenweg über mehrere kleine Pässe zu den dreizehn Seen.

nehmer zu laufen. Vom Rifugio Lago Verde führt ein Höhenweg über mehrere kleine Pässe mit Auf- und Abstiegen zu den dreizehn Seen oberhalb von Prali. Die Wege dienten den Militärs verschiedener Epochen als Transportwege mit ihren Maultieren. Sie führen somit nicht allzu steil durch das doch manchmal wilde Gelände, in dem sie gekonnt angelegt die Formen der Hänge ausnutzen. Hinter uns sehen wir immer wieder den spitzen Gipfel des Bric Bouchet, den wir am Vortag bestiegen haben. Als wir unseren Biwakplatz erreichen, sind wir vollkommen allein. Morgens kommen zwar in den Ferien einige Menschen mit dem Lift von Prali hinauf. Nachmittags, wenn der Sessellift stillsteht, hat man seine Ruhe an diesem geschichtsträchtigen Ort.

1689 finanzierte Wilhelm III. von Oranien und außerdem König von England eine Expedition der expatriierten Waldenser ins Piemont. Tausend Waldenser, angeführt von Pastor Henri Arnaud, verließen das Ufer des Genfer Sees, besiegten die französischen Truppen und kehrten nach zwölf Tagen Wanderung in die Alpentäler des westlichen Piemont zurück. Diese Episode ist unter dem Namen „Glorieuse Rentrée“ (glorreiche Rückkehr) bekannt. In Gewaltmärschen über eine wenig begangene Route kamen die Waldenser in Prali im Val Germanasca an, wo sie am 8. September 1689 ihren ersten, von Henri Arnaud geleiteten Gottesdienst feierten. ▶

## INFO



### VOM QUEYRAS INS PIEMONT

#### Informationen:

Technisch leichte bis mittelschwere Wanderung. Für den optionalen Aufstieg auf den Bric Bouchet sollte man den I.-II. Schwierigkeitsgrad ohne Sicherung beherrschen und einen Leichthelm dabei haben. Für die (nicht durchgängige) Kettensicherung auf dem Normalweg von Süden ist ein Klettersteigset empfehlenswert – Depot (Gewicht!) am Rifugio Lago Verde möglich.

Der Sessellift nach Prali fährt im Juli und August täglich, ab Mitte Juni und im September an Wochenenden.

**Anreise:** Über Mailand – Turin oder Bern – Briançon

#### Etappen:

- 1. Tag:** Valpréveyre (1860 m) – Bivacco Nino Soardi (2620 m) – Bric Bouchet (2997 m) – Bivacco Nino Soardi, 800 Hm; optionaler Aufstieg Bric Bouchet (400 Hm ↗ ↘)
- 2. Tag:** Bivacco Nino Soardi – Col de Valpréveyre (2737 m) – Rifugio Lago Verde (2583 m) – 13 Laghi (ca. 2370 m), 800 Hm ↗, 700 Hm ↘
- 3. Tag:** 13 Laghi – Pian dell'Alpet-Bric Rond Seilbahn (2490 m) – Prali (1455 m) – Bout du Col (1700 m) – Rifugio Lago Verde, 1300 Hm ↗, 250 Hm ↘
- 4. Tag:** Rifugio Lago Verde – Col d'Abriès (2659 m) – Le Roux d'Abriès (1760 m), 400 Hm ↗, 1100 Hm ↘

#### Unterkünfte:

Auf der beschriebenen Erkundungstour hat die Gruppe im Freien übernachtet – im Piemont wird nächtliches Biwakieren von Sonnenuntergang bis Sonnenaufgang toleriert. Ein Muss: kein Lärm und keine Spuren hinterlassen. Alternative Übernachtungsmöglichkeit: Rifugio Lago Verde.

- ▶ Chalet de Lanza Abriès, [chaletdelanza.fr](http://chaletdelanza.fr)
- ▶ Camping Municipal de Valpréveyre, [lequeyras.com](http://lequeyras.com)
- ▶ Bivacco Nino Soardi (2620 m, 10 Schlafplätze), [caivalpellice.it/bivacco-soardi](http://caivalpellice.it/bivacco-soardi), [claudevit@hotmail.com](mailto:claudevit@hotmail.com), Tel.: 0039/334/307 80 95 (Claudio Vittone) und 0039/392/903 71 68 (Rifugio, während der Bewirtung im Juli und August)
- ▶ Rifugio Lago Verde (2583 m), [rifugiogoverde.it](http://rifugiogoverde.it), [angy.meloni@live.it](mailto:angy.meloni@live.it), Tel.: 0039/333/193 25 23
- ▶ Hotel delle Alpi Miramonti in Prali, [hoteldellealpipiramontiprali.it](http://hoteldellealpipiramontiprali.it)

### TIPPS FÜR DEN BERGURLAUB

#### Waldenserkultur:

Die Kleinstadt Torre Pellice war Hauptort der drei historischen Waldensertäler Val Pellice, Val Chisone und Valle Germanasca und ist bis heute Zentrum der Waldenserkirche Italiens. Im Ort gibt es ein Waldensermuseum. Ein weiteres Museum gibt es in Prali – einem Etappenort der Tour.

#### Naturschutzgebiet Queyras:

- ▶ Klettern: Im Queyras gibt es zahlreiche leichte bis schwere Sportklettergebiete, alpine Routen und Klettersteige.
- ▶ Besichtigen: Saint-Véran (2040 m) ist das höchste Dorf Frankreichs und eines der schönsten obendrein.



Wohlverdient ist der Kaffee vor dem gemütlichen Bivacco Nino Soardi nach dem Aufstieg zum Bric Bouchet (u.), der leichte Kletterstellen (I-II) beinhaltet; ein Helm zum Schutz vor Stein Schlag sollte dafür auf jeden Fall ins Gepäck.





Die letzte Etappe der „Glorieuse rentrée“ führt über die „13 Laghi“ ins Val Pellice. Die verfallenen Gebäude, durch die der Wind pfeift und die nicht einmal Schutz vor Regen und Schnee bieten, stammen allerdings aus einer anderen Zeit. Am Lago la Draja sehen wir alte Militäranlagen, die wichtigsten unter ihnen sind die Perrucchetti-Hütten (Ricoveri Perrucchetti). Sie wurden zwischen Ende des 19. Jahrhunderts und Anfang des 20. Jahrhunderts errichtet und einem der Gründer des Alpini-Korps gewidmet. Das größte Gebäude mit über achthundert Quadratmetern war ein Krankenhaus mit Platz für 250 Mann. Im Zweiten Weltkrieg griffen von dort aus Mussolinis Truppen den Queyras an. Wir suchen uns einen windgeschützten Platz für das Biwak, springen in einen der Seen und kochen „Genepy“-Tee, eine Wermutvariante, die in den Südalpen gern als Schnaps getrunken wird.



Im Morgenlicht laufen wir zum Sessellift, der uns nach Prali bringt. Dort freuen wir uns auf ein zweites Frühstück mit Cappuccino und Dolci. Leider sind wir zu früh dran, um das Waldensermuseum zu besuchen. Wir kaufen Lebensmittel und machen uns auf den Rückweg, um wieder auf die französische Seite zu gelangen. Jetzt im August hat der Tourismus Hochsaison und es tut gut, diese Menschenansammlung wieder zu verlassen. Von Prali steigen wir am wunderschönen Oberlauf der Germanasca hinauf auf die kleine Hochebene mit Bergsee, die „Bout du Col“ genannt wird – „am Ende des Passes“. Dieses wunderschöne Fleckchen Erde lädt zum Verweilen ein, wir steigen jedoch weiter in Richtung Rifugio Lago Verde ab.

Über den Col d'Abriès geht es am nächsten Tag über weite Alpwiesen und Lärchenwälder bergab zur Chapelle Notre-Dame de Neige. Die Kapelle ist ein Beispiel für die vielen kleinen Gebäude, die in den Südalpentälern als Kultplätze dienen. Anscheinend ist sie erst im Jahr 1691, also kurz nach der Vertreibung der Waldenser im Queyras, erbaut worden. Eine schöne Idee, die Kapelle der „Heiligen Mutter des Schnees“ zu widmen, im Zeitalter der globalen Erwärmung brauchen wir sie ganz besonders ... Eine halbe Stunde später erreichen wir Roux d'Abriès, von dort ist es nur ein Katzensprung zurück zu unserem Ausgangspunkt.

Wer Europa und die Welt nur nach den Grenzen der Nationalstaaten verstehen und einteilen will, der sollte sich einmal auf ein Wegstück des „Europäischen Waldenser- und Hugenottenweges“ begeben. In Baden-Württemberg, Hessen, Franken und Böhmen leben Nachkommen der protestantischen Waldenser aus den französischen und italienischen Südalpen, die mit dem Blick auf den Südalpenkönig Monte Viso groß geworden sind und die Erinnerung an diesen schönen Berg nach Deutschland und weiter in die Welt nach Südamerika und Südafrika getragen haben. Dort leben bis heute einige Waldensergemeinschaften. Somit schließt sich der Kreis zu den Worten von Hüttenwirt Alessandro: „Wir sind alle Waldenser ... und irgendwie auch miteinander verwandt!“


---

Im Morgenlicht  
laufen wir zum  
Sessellift nach  
Prali und  
freuen uns auf  
ein zweites  
Frühstück mit  
Cappuccino  
und Dolci.

---



Der Staatlich geprüfte Berg- und Skiführer **Stefan Neuhauser** lebt im Allgäu und bei Briançon und ist viel in den Süd-, West- und Seealpen unterwegs – gerne auch auf kulturhistorischen Spuren.

A photograph showing two individuals practicing slacklining on a highline. They are suspended on a yellow and green webbing line that stretches across a deep, rocky crevice in a mountainous, forested area. The person on the left is standing with arms outstretched, while the person on the right is in a more dynamic, balancing pose. The background is a steep, rocky cliffside with patches of green vegetation and trees.

Im felsigen Gelände der Alpen gibt es zahlreiche Möglichkeiten, um Slackline-Bänder über Schluchten zu spannen und darüber zu balancieren.

Highlinen in den Alpen

# Spaziergang in hundert Metern Höhe

Nicht nur zwischen Felsen und Bäumen können Slackline-Bänder befestigt werden.  
Im Val d'Anniviers in den Walliser Alpen hat ein Team eine Highline zu einem besonderen Ankerpunkt gespannt.

---

Text und Fotos: Jule Rabe

---

**D**ie Schlucht, durch die sich der Fluss Navisence schlängelt, ist über hundert Meter tief. An der Kante stehen fünf Menschen, zwischen ihnen Taschen voll mit Slacklines, Schäkeln und anderem Befestigungsmaterial. Ihr Ziel: Eine Highline von der Felswand bis zur Mitte der nahe gelegenen Hängebrücke zu spannen, dem Wahrzeichen der Siedlung Niouc.

Samuel, einer aus der Gruppe, befestigt zusammen mit Salomé ein Ende der Slackline an der Stahlkonstruktion der Brücke. Währenddessen seilt sich Angelika an der Kante knapp zwei Meter



Mehr Bilder und Empfehlungen für Highline-Spots in den Alpen online

### WAS IST HIGHLINEN?

Highlinen lässt sich kurz als Balancieren über ein Band in großer Höhe beschreiben und gehört zum Slacklining. Zum Highlinen wird das Slackline-Band über einen Abgrund gespannt. Je nach Ort dienen Bäume, Felsnasen oder Bohrhaken als Ankerpunkte. Als zusätzliche Absicherung wird direkt unter die so genannte Main-Line eine Backup-Line gespannt. Auf diese zwei Bänder wird ein Ring gefädelt, woran sich die Sportler\*innen mit einem Seil sichern. Das andere Seilende befestigen sie an ihrem Klettergurt. Kommt es zu einem Sturz, hängen sie daran etwa zwei Meter unter der Highline.

### Wie beginne ich mit dem Highlinen?

Wer selbst Highlinen möchte, startet am besten mit einer Slackline im Park und spannt sie zwischen zwei stabilen Bäumen. Wichtig ist dabei ein Baumschutz, um die Rinde nicht zu verletzen. In manchen DAV-Sektionen wird Slacklining angeboten.

### Regeln beim Highlinen in der Schweiz

In der Schweiz müssen alle Highlines ab einer Höhe von 25 Metern bei der Luftfahrtbehörde registriert und ab 60 Metern Höhe bewilligt werden. Eine Übersicht über 19 Highline-Orte in der Schweiz gibt es auf der Webseite des Schweizer Slackline-Herstellers Slacktivity ([slacktivity.ch/highline-spots/](http://slacktivity.ch/highline-spots/)). Der Verein Swiss Highline bietet Mitgliedern Unterstützung bei der Registrierung und Bewilligung von Highlines und hält ebenfalls ein Highline-Topo bereit.



## Beim Highlinen geht es nicht nur um das körperliche Können.

ab, um am Bohrhaken im Felsen einen Ankerpunkt zu setzen. Um die Lines aufbauen zu können, hat die Gruppe zuvor bei Bungy Niouc, den Betreibern der Brücke, um Erlaubnis gefragt. Nachdem alle Elemente straffgezogen und überprüft wurden, ist es Zeit für den ersten Lauf. Die etwa dreißig Meter lange Highline hängt sehr exponiert etwa zweihundert Meter über dem Boden. Beim Highlinen geht es nicht nur um das körperliche Können. Da ein Fehltritt zu einem Sturz ins Nichts führt, der erst nach etwa zwei Metern durch das Sicherungsseil gebremst wird, spielt die Überwindung der Angst eine große Rolle. Sam, der seit über fünfzehn Jahren über Highlines läuft und mehrere Weltrekorde aufgestellt hat, wagt sich als Erster über den Abgrund.

Die Slackline ist nicht sonderlich stark gespannt, deshalb steht er in der Mitte mehrere Meter unter der Höhe der Ankerpunkte. „Rodeoline“ nennt man solche durchhängenden Lines. Sam lässt sich davon aber nicht abhalten, ein paar Tricks auszuprobieren. Er wirbelt mehrmals um das Band herum und landet danach wieder im Ausfallschritt oben auf dem Band. Doch dann strauchelt er, rudert mit den Armen und stürzt kopfüber nach unten. Nach einem kurzen freien Fall wird sein Sturz gestoppt, das Sicherungsseil spannt sich und er federt wieder nach oben. Diesen Schwung nutzt er und zieht sich mit beiden Armen auf die Highline. Dort läuft er federnd weiter, als wäre nichts gewesen.

Als Nächstes ist Salomé an der Reihe, die ebenfalls eine geübte Highlinerin ist und bereits bei mehreren Wettbewerben auf dem Podest stand. Aber diese Highline setzt ihr zu. „Normalerweise zittere ich nicht so“, sagt sie, nachdem sie sich von der Brücke auf die Highline geschoben hat. Sie sitzt einige Momente konzentriert auf dem Band. Schließlich steht sie auf und setzt einen Fuß vor den anderen. Die Unsicherheit ist ihr nicht mehr anzumerken. Später erklärt sie: „Die Exponiertheit ist nicht das Schwierige an dieser Line. Es ist ihre Lockerheit.“ Dadurch, dass sie so wenig gespannt ist, spürt Salomé keinen Halt. „Normalerweise habe ich totales Vertrauen in das Material, weil ich die Spannung spüre. Auf dieser Line spüre ich nichts“, erklärt sie. Aber genau diese Überwindung ihrer Unsicherheit ist das, was das Highlinen für sie ausmacht. Sie liebt den Nervenkitzel.



**Julie Rabe** reist auf der Suche nach neuen Themen durch ganz Europa und schreibt über die außergewöhnlichen Sportarten, die sie während ihrer Reise kennenlernen.

# „Es war sehr cool, das zu erleben“

Olympische Sommerspiele Paris 2024



Fotos: Drapella Virt/IFSC

Die Olympische Flamme ist erloschen, die (sportliche) Jugend der Welt ist wieder abgereist, zurück in ihre Heimatländer rund um den Globus, die Olympischen Spiele in Paris sind Geschichte. Auch das Klettern war Teil des Spektakels und das auch wieder mit deutscher Beteiligung. Ein Rück- und ein Ausblick.

Text: Gudrun Regelein

„Olympia ist einfach anders“, sagt Ingo Filzwieser, Sportmanager des Climbing Team Germany. Der Druck sei noch einmal deutlich größer als bei Weltcupen oder Weltmeisterschaften, die mediale Aufmerksamkeit enorm: „Und das spüren auch die Kletterinnen und Kletterer.“

Gleich zwei Männer und eine Frau des DAV konnten sich für die Olympischen Sommerspiele in Paris im Combined – dem Kombinationsformat aus Bouldern und Lead – qualifizieren. Der Sprung ins Finale gelang aber weder Lucia Dörfel noch Alex Megos und Yannick Flohé. „Das wäre zwar cool gewesen, aber auch mit der Top-Ten-Platzierung von Yannick sind wir schon glücklich“, sagt Filzwieser. „Wir haben es drauf, das hat man gesehen.“

Alex Megos und Yannick Flohé hatten keinen optimalen Start in den Wettkampf: Alex wurde beim Bouldern 15., Yannick 12.. Beide hatten zwar noch die Chance, durch ei-

nen richtig guten Go beim Lead im Finale dabei zu sein, aber das klappte nicht. Alex rutschte ein Fuß weg, er stürzte früh. Das bedeutete Platz 13 für den 31-Jährigen.

**Alex Megos:** „Es hat für mich bei den Olympischen Spielen früher geendet, als es hätte sein sollen. Die Fitness hat in Paris gepasst, auch mental hat alles gestimmt – aber die Performance war dann letztendlich nicht ganz so gut. Die Boulderrunde war nicht wirklich prickelnd – ich habe da nicht wirklich reingefunden, ich konnte meine Kraft nicht an die Wand bringen. Im dritten und vierten Boulder ging gar nichts. Beim Lead habe ich mich dann unglaublich gut gefühlt, bis mir der Fuß weggerutscht ist. Es ist frustrierend gelaufen und das nervt mich auch jetzt – eine Woche später – schon noch ziemlich. Ich werde das noch genauer analysieren, damit so etwas idealerweise nicht noch einmal passiert. Jetzt gönne ich mir aber erst einmal eine Auszeit am Fels, bei Wettkämpfen werde ich in diesem Jahr nicht mehr starten. Das heißt aber nicht, dass nun meine Wettkampfkariere – zumindest beim Lead – zu Ende ist.“

Auch Yannick startete noch sehr gut in die physische Route. Nach der ersten Schlüsselstelle stürzte der 25-Jährige dann aber. Er belegte den 9. Platz, verpasste das Finale der besten acht also nur um einen Platz.

**Yannick Flohé:** „Nachdem es letztes Mal in Tokio knapp nicht gereicht hat, war es für mich ein sehr großer Erfolg, bei

*Olympia dabei zu sein. Beim Wettkampf selber war der Druck dann doch sehr groß für alle – und ich brauchte nach meiner mittelmäßigen Boulderrunde eine gute Lead-Performance, um ins Finale zu kommen. Die schwere Lead-Route war eigentlich perfekt für mich, um Punkte aufzuholen. Leider bin ich nach der ersten schweren Crux schlecht geklettert und es hat dann am Ende knapp nicht gereicht. Trotzdem war es ein erfolgreicher Wettkampf für mich und ich bin froh, dass der Olympia-Hype jetzt erst mal wieder vorbei ist.“*



Lucia Dörffel (l.) beim Bouldern, wo ihr das letzte Quäntchen Glück fehlte. Yannick Flohé (M.) war mit einer Top-Ten-Platzierung erfolgreich, Alex Megos (r.) rutschte beim Lead der Fuß weg, es wurde Platz 13.

Für Lucia Dörffel war es beim Bouldern zweimal ganz knapp, zwei Topgriffe hielt sie schon in der Hand, rutschte dann aber wieder ab. Auch beim Lead kam die eigentliche Boulderspezialistin weit nach oben. Die 24-Jährige belegte damit Platz 16.

**Lucia Dörffel:** „Enttäuscht bin ich auf keinen Fall, auch wenn ich mehr hätte rausholen können. Von meiner momentanen Form her hätte ich ins Finale klettern können. Mir hat beim Bouldern ein bisschen das Glück gefehlt, aber ich weiß jetzt, dass ich in der Lage bin, auch solche Boulder zu toppen. Und auf meinen Go beim Lead bin ich schon stolz. Ich habe bei den Spielen mega viel gelernt, ich konnte mit dem Druck gut umgehen, konnte den Fokus behalten ... auch auf einer Büh-

*ne, die noch einmal etwas ganz anderes ist als bei Weltcup. Es war sehr cool, das zu erleben. Ich denke, dass ich aber noch viel mehr aus mir rausholen kann – und das motiviert mich unglaublich. Ich habe Lust, es in vier Jahren in Los Angeles noch einmal und dann besser zu machen.“*

Ganz oben auf dem Treppchen der Damen stand dann wieder die Slowenin Janja Garnbret, die sich in Paris ihre zweite olympische Goldmedaille holte. Auf Platz 2 kletterte sich Brooke Raboutou (USA), Platz 3 belegte die Österreicherin Jessica Pilz. Bei den Herren gewann Toby Roberts (Großbritannien) Gold, Silber holte sich der erst 17-jährige Sorato Anraku aus Japan, Bronze gewann – wie schon bei den Sommerspielen in Tokio 2021 – der Österreicher Jakob Schubert.

### Blick auf die Spiele in Los Angeles 2028

Wie es nun nach Paris mit dem olympischen Klettern weitergeht, ist noch ungewiss. Erst Mitte 2025 fällt das Internationale Olympische Komitee (IOC) die Entscheidung, ob es in Los Angeles das Klettern mit Einzeldisziplinen geben wird – mit drei Medallensätzen für Bouldern, Lead und Speed. „Das wäre grundsätzlich schön“, sagt Ingo Filzwieser. Denn dadurch würden die Disziplinen wieder die Wertschätzung erfahren, die sie vor den Spielen in Tokio hatten, als das Klettern aus einer Kombination von Bouldern, Lead und Speed über die Bühne ging. Falls sich bei drei Medallensätzen dann aber die Zahl der Startplätze reduziert, würde die Chance für eine Qualifikation deutlich geringer werden. „Dann lieber beim Combined bleiben“, meint Filzwieser. Noch aber sei die Entscheidung nicht gefallen.

Was aber schon jetzt sicher ist: Auch Paraclimbing wird olympisch, es wird erstmals bei den Spielen in vier Jahren dabei sein. „Das finde ich supergut, das freut mich sehr“, sagt Filzwieser. Die Paraclimber\*innen bekämen nun den Respekt, den sie verdienen. Wie der Wettbewerb über die Bühne gehen wird, stehe aber noch in den Sternen. Behinderungen gebe es sehr viele und sehr unterschiedliche – das Kletterniveau sei sehr unterschiedlich, erklärt Filzwieser. Die Athlet\*innen werden deshalb in verschiedene Startklassen eingeteilt, in denen dann diejenigen mit einer vergleichweisen ähnlichen Einschränkung antreten. „Ob das auch in Los Angeles so sein wird, ist noch nicht bekannt.“

Das Paraclimbing wird dort olympische Premiere feiern. Im Combined dagegen habe man schon Erfahrungen sammeln können, sagt Filzwieser. „Von den Spielen in Paris haben wir viel mitgenommen. Jetzt können wir uns auf Los Angeles konzentrieren und optimal vorbereiten.“



**MAMMUT**

Offizieller Ausrüster des Climbing Team Germany



Mammut unterstützt das Climbing Team Germany seit 2024 als offizieller Ausrüster. Das Schweizer Unternehmen stattet die Kletterkader mit hochwertiger Wettkampf- und Präsentationsbekleidung aus und ist ebenfalls Partner der nationalen Meisterschaften.

# Kletterhallen-Unfallstatistik 2023

## Was ist passiert?

Von DAV-Sektionen werden gut 220 künstliche Kletteranlagen betreut, bei KLEVER (Kletterhallenverband e.V.) sind es 69. Eine beträchtliche Zahl an Sportstätten, in denen in Deutschland geklettert und gebouldert wird. Demnach ist es nicht verwunderlich, dass dabei auch Unfälle passieren. Seit einigen Jahren geben beide Verbände jährlich eine gemeinsame Unfallstatistik heraus.

In die Auswertung der Statistik fließen nur Unfallmeldungen mit erfolgtem Rettungsdienstesatz, dabei werden von der DAV-Sicherheitsforschung typische Unfallmuster gesammelt und analysiert. Die Unfälle werden von den Hallenbetreibern anhand eines Formulars an den DAV bzw. KLEVER gemeldet. Aufgrund der Meldefreiwilligkeit bleibt jedoch eine Dunkelziffer bestehen.

Insgesamt wurden im Jahr 2023 218 Unfälle erfasst. Mit 155 Fällen passierte der Großteil dieser Unfälle mit Rettungsdienstesatz beim Bouldern. 52 Unfälle gab es beim Klettern, elf der Fälle sind nicht direkt den beiden Disziplinen zuzuordnen.

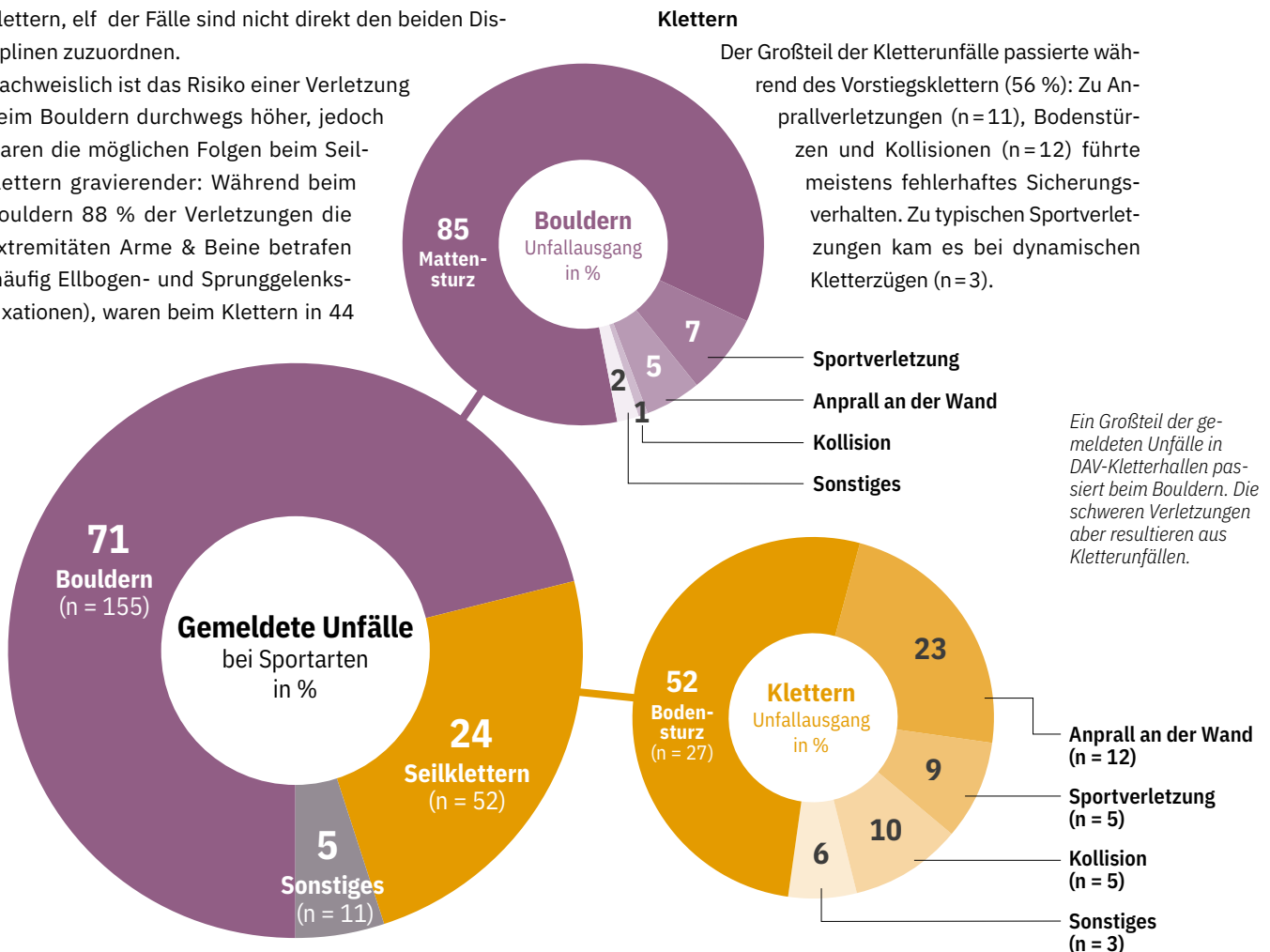
Nachweislich ist das Risiko einer Verletzung beim Bouldern durchwegs höher, jedoch waren die möglichen Folgen beim Seilklettern gravierender: Während beim Bouldern 88 % der Verletzungen die Extremitäten Arme & Beine betrafen (häufig Ellbogen- und Sprunggelenkluxationen), waren beim Klettern in 44

% der Fälle Rumpf und Kopf betroffen oder es kam zu multiplen Verletzungen (meist Wirbelsäule und weitere Körperregionen).

## Bouldern

Die Unfallberichte zeigen, dass sich der Großteil der Bouldernden beim Aufprall auf die Matte verletzte (85 %). Häufiger Unfallhergang: unkontrollierter Sturz beim Top-Zug oder beim Abspringen vom Top.

Gerade größere Sturzhöhen bei gleichzeitig unkontrolliertem Abrutschen bergen ein hohes Verletzungsrisiko. Falls die Möglichkeit besteht, ist eine Reduzierung der Absprunghöhe durch abklettern anzuraten – gerade Verletzungen nach kontrolliertem Absprung vom Top sind unnötig und vermeidbar. In manchen Hallen bereits umgesetzt: Downclimb-Griffe von jedem Top, von dem nicht einfach abgeklettert oder ausgestiegen werden kann.



Aufmerksamkeit, Timing und ein geeignetes Setting (Gewichtsunterschiede, Wandneigung, geschlossene Schuhe...) sind Voraussetzung für ein sicheres Sturztraining.

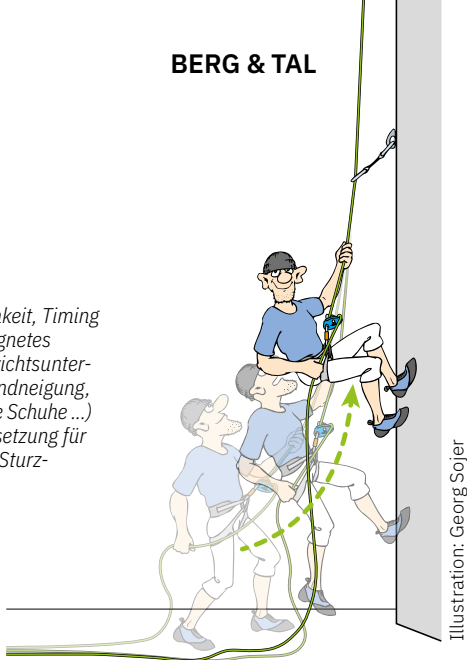


Illustration: Georg Sojer

Zwölf Bodenstürze ereigneten sich beim Ablassen. Zu hohe Ablassgeschwindigkeit durch das Durchziehen des Hebels oder das Hochdrücken des Rüssels/der Nase beim Sicherungsgerät mit gleichzeitig einhergehendem Kontrollverlust der Bremshand sind meistens die Gründe. Eine häufige Fehlerquelle, die zu Bodenstürzen führt, sind Fehlbedienungen von Sicherungsgeräten: z.B. Verletzung des Bremshandprinzips oder Verharren in Gerät-offen-Position beim Seilausgeben. Daher beim Ablassen immer das Bremsseil mit der Bremshand kontrollieren und dosiert langsam nachschieben. Standposition und Gewichtsunterschiede beachten!



Die vollständige Auswertung und weiterführende Links gibt es online.

Risikofaktor Sturztraining: Während geplanten Sturztrainings kam es zu drei Kollisionen und vier Anprallverletzungen. Fehlende Hintersicherung, schlechte Kommunikation oder zu geringe Sturzhöhe (zu wenig Abstand zum Boden) sind

häufig Ursachen bei Unfällen während eines Sturztrainings. Fehlerquellenanalyse und Hinweise für ein schrittweises Herangehen an ein Sturztraining gibt es im Artikel der Sicherheitsforschung „Unfallfrei Fallen lernen“ (DAV Panorama 5/2023).

In den letzten Jahren häuft sich die Zahl der Unfälle an Selbstsicherungsautomaten. Meistens aufgrund einer Blackout-Situation: Die Verunfallten kletterten los, ohne sich eingehängt zu haben, und stürzten anschließend ungehindert auf den Boden. 2023 gab es wieder vier Fälle, die zu schwersten Verletzungen führten. Im aktuellen Jahr sind bereits zwei tödliche Unfälle mit diesem Muster im deutschsprachigen Raum bekannt.

Besonders heikel beim Klettern am Selbstsicherungsautomaten ist der fehlende Partnercheck. Deshalb jedes Mal Selbstcheck durchführen – optisch und haptisch!!

DAV-Sicherheitsforschung

# BERGE DAHEIM



DAV  
Die Welt der Berge  
2025  
Kalender  
Mitglieder  
32,90 €



AV BERG 2025  
Alpenvereinsjahrbuch  
Mitglieder  
25,00 €



Berge der Alpen  
Marmota Maps  
Sachbuch  
Mitglieder  
29,00 €

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

## DIE FILMSAISON STARTET BALD WIEDER

Wie jedes Jahr präsentiert die EOFT wieder Filme auf großer Leinwand über Abenteuer von draußen, wie zum Beispiel eine Floßfahrt ins Ungewisse, Mountainbiken auf den Philippinen und Klettern in der Sierra Nevada. Mitte Oktober geht es los, es gibt über hundert Tourtermine in ganz Deutschland und vielen Nachbarländern. Wie immer werden die Stopps auch wieder vergnügliche „Familientreffen“ aller Outdoor-Begeisterten sein!

Alle Infos zum neuen Programm und sämtliche Termine gibt es auf [eoft.eu](http://eoft.eu)

## Felswand auf Leinwand

### RUND ACHTZIG ALPINE GESCHICHTEN ZEIGT DAS DIESJÄHRIGE INTERNATIONALE BERGFILM-FESTIVAL TEGERNSEE

Mit Bildern begeistern und den Blick auf spannende Begegnungen richten: Das Internationale Bergfilm-Festival Tegernsee steht für Leidenschaft. So wollten es die Gründer, und so wird das etablierte Festival auch mit seinem neuen Leiter Tom Dauer in seiner 21. Auflage wieder Menschen aus aller Welt am Tegernsee faszinieren. Überraschend und kreativ präsentieren sich die Beiträge der Filmemacher\*innen. Vom 16. bis zum 20. Oktober stehen die besten achtzig der 256 eingereichten Filme aus 16 Ländern auf dem Programm. Aufgeführt werden sie in fünf Sälen im Zentrum



der Stadt Tegernsee. Zusätzlich wird eigens ein Festivalzelt im Kurgarten aufgestellt, auch hier werden Filme gezeigt, Filmemacher und Gäste begrüßt. Überwiegend Dokus, Reportagen und Porträts, aber auch Filme in Spielfilmlänge kommen auf die große Leinwand.

„Ich würde alle Veranstaltungen auch selbst besuchen, weil die Filmauswahl wirklich gut ist“, sagt Festivalleiter Tom Dauer. „Wir haben ein erstaunlich hohes Maß an qualitativ hochwertigen Filmen. Auch Nachwuchsfilmern haben dieses Jahr bemerkenswerte Werke geliefert.“ Die diesjährigen Beiträge beeindruckten nicht nur aufgrund der dokumentierten bergsportlichen Leistungen, sondern vor allem durch ihre Herangehensweise und die Art und Weise, Geschichten zu erzählen.

Welcher der 80 Festivalbeiträge den „Großen Preis der Stadt Tegernsee“ (und ein Preisgeld von 3000 Euro) erhält, entscheidet sich am 20. Oktober. Dann findet abends im Barocksaal die Preis-

verleihung statt. Eine aus Regisseur\*innen, Journalist\*innen oder Festivalmenschern zusammengesetzte internationale Jury vergibt Auszeichnungen in drei Kategorien („Erlebnisraum Berg“, „Naturraum Berg“ und „Lebensraum Berg“). Bei „Erlebnisraum Berg“ stehen der Alpinismus und die sportliche Begegnung mit den Bergen im Zentrum. Landschaftsdarstellungen und Umweltthemen sollen in der Kategorie „Naturraum Berg“ fokussiert werden. Die Filme der dritten Kategorie „Lebensraum Berg“ befassen sich unter ethnologischen und kulturellen Vorzeichen mit der Begegnung Mensch und Berg. Der beste Film sämtlicher Kategorien wird mit dem Hauptpreis ausgezeichnet.

Den „Preis des Deutschen Alpenvereins“ gibt's für den besten Film in der Kategorie „Erlebnisraum Berg“. Außerdem erhält der beste Nachwuchsfilm den nach dem Gründer des Bergfilm-Festivals benannten Otto-Guggenbichler-Preis. Zudem werden noch Sonderpreise für die „bemerkenswerteste Kameraleistung“ und für die Kategorie „besonderer Film“ verliehen und natürlich auch der Bayern2-Publikumspreis, der am Ende des Festivals in einer Publikumsumfrage ermittelt wird. Schließlich wird der „Kleine Preis des Bergfilm-Festivals“ für den besten Kinder- und Jugendfilm vergeben. Mit der Kategorie „Lobende Erwähnungen“ ermöglicht das Festival der Jury, individuelle Akzente zu setzen und besondere filmische Leistungen hervorzuheben. Viele Filmemacher kommen persönlich an den Tegernsee, zusätzlich gibt es während der fünf Tage Diskussionsrunden, Wanderungen und Führungen.

red

Foto: Thomas Plettenberg



Bergfilme in mondänem Rahmen: Der festliche Barocksaal ist einer der fünf Spielorte beim Bergfilmfestival Tegernsee.



# Berge und Bücher

Bergliteratur hat viele Facetten. Von Unterhaltung über Lehre bis hin zu philosophischen Betrachtungen der Welt – kaum ein Genre, das sich nicht mit unserem Lieblingsthema Berge und uns Menschen darin beschäftigt. Ein Ausschnitt aktueller Veröffentlichungen.

## TIEFGANG



**Auf der Suche nach der verlorenen Welt, Gerhard Fitzthum, Die Graue Edition, € 28,-**

Der Philosoph, Reisejournalist und Wanderführer Gerhard Fitzthum beleuchtet unser vermeintlich fortschrittliches Leben, mit all seinen digitalen und analogen Bequemlichkeiten. Der Bergbezug bekommt vor allem im letzten Kapitel seinen Raum: ein Loblied aufs Wandern ohne Leistungsgedanken.



**Homo Destructor, Werner Bätzing, C. H. Beck, € 32,-**

Werner Bätzing, Schwergewicht der Alpenforschung, beleuchtet in seiner „Mensch-Umwelt-Geschichte“ die Entwicklung des Menschen in der vormodernen Zeit, was seiner These nach essenziell ist, um die drohende Zerstörung der Umwelt durch den „Homo destructor“ zu verstehen und zu verhindern. Ein umfangreiches Werk darüber, wie die (Aus-)Nutzung der Natur und die Sicht auf die Welt sich über Jahrhunderte verändert hat.



**Nachruf auf die Arktis, Birgit Lutz, btb Verlag, € 18,-**

Trotz des recht endgültig klingenden Titels macht Autorin Birgit Lutz leise Hoffnung in ihrem Buch: Es heißt jetzt mutig neu zu denken und zu handeln. Wir alle können so das Ruder noch herumreißen, um diese einzigartige Region und die Bewohnbarkeit unseres Planeten in seiner Vielfalt zu erhalten und zu schützen – so ihr Fazit. Das Buch mit unterhaltsamen Berichten ihrer Reisen in die Arktis liest sich gut, dazu gibt's reichlich Hintergrundinfos.

## KALENDER



**DAV-Kalender Welt der Berge, € 32,90**

Der alljährliche Klassiker für die Wohnzimmerwand bietet auch für 2025 außergewöhnliche Stimmungen und dramatische Landschaftsfotos in Kombination mit passenden Texten auf transparenten Zwischenblättern. Besonders beeindruckend durch die schiere Größe (57 x 45 cm) und das hochwertige Kunstdruckpapier. Erhältlich im [dav-shop.de](http://dav-shop.de)

## FÜHRER



**Bergwandern: Natürlich mit Öffis, Rother Bergverlag, € 24,90**

Das Team um Michael Vitzthum präsentiert 38 Bergtouren, welche (zumindest von München aus) allesamt mit Bahn und Bus machbar sind. Die Touren verteilen sich auf die Bayerischen Alpen zwischen Nagelfluhkette und Berchtesgaden. Der große Vorteil von Öffi-Touren: Ausgangs- und Endpunkt der Tour müssen nicht identisch sein, daraus ergeben sich traumhafte Möglichkeiten zu Durchquerungen und für Überschreitungen.



**Sportklettern: Chiemgau Rock, Chiemgau Rock Verlag, € 34,50**

In der neuen Auflage des Sportkletterführers werden 31 Sportklettergebiete von Rosenheim bis Salzburg beschrieben, unter anderem auch Felsen, die erstmalig vorgestellt werden. Die Topos sind detailliert, die Bilder machen Lust auf Fels. Naturschutzaspekte wurden berücksichtigt, was dem Buch auch das DAV-Gütesiegel „Naturverträglich klettern“ einbrachte.



**Skitouren fürs ganze Jahr, Panico Alpinverlag, € 44,80**

Von Oktober bis Juni – für diese Monate finden sich in dem Führer knapp, aber gut beschriebene und bebilderte Skitouren. Vor allem namhafte Gipfel und Klassiker wie Wildspitze oder die Rinnen des Sellastocks haben es ins Buch geschafft, aber auch komplette Durchquerungen wie durch die Ortlergruppe oder unbekanntere Ziele wie die Tiergartenspitze im Langtaufertal sind vertreten. Für die mageren Skimonate von Juli bis September behalt man sich im Buch mit Servicethemen wie Lawinen- und Materialkunde.



**Sportklettern: Versante Sud, Sardinien Ost, € 37,-**

Schon lange ist vor allem der Osten der Trauminsel Sardinien für seine ausgesprochen guten Kletterfelsen bekannt. In den letzten zehn Jahren hat gerade in der Region Ogliastra die Zahl der Klettergärten noch

mal massiv zugelegt. Der aktuelle Führer von Versante Sud bringt einen mit detaillierten Topos und super Fotos auf den neuesten Stand.



**Wandern: Stille Pfade – Vinschgau, Meraner Land, Rother Bergverlag, € 18,90**

Wandern im Vinschgau und im Meraner Land – viel verkehrt machen kann man da nicht, bei der Menge an Traumtouren in dieser Ecke Südtirols. Was hier mittlerweile eher rar ist: ruhige Ecken. 52 Touren hat Autor Marc Zahel zusammengesucht, mal ein vergessener Waalweg, mal einsame Pfade auf Gipfel, auf denen man im besten Fall noch seine Ruhe hat. Solide Beschreibungen, Kartenausschnitte und GPS-Tracks zum Runterladen gibt es zu jeder Tour. Erhältlich im [dav-shop.de](http://dav-shop.de)

## GEWUSST WIE



**Lehrbuch: Sicher sichern, Panico Alpinverlag, € 48,-**

Was für ein Wälzer! Auf fast 500 Seiten hat Autor Michael Hoffman alles zusammengetragen, was es über zeitgemäße Sicherungstechniken im Klettersport zu wissen gibt. Ob Fels- oder Eisklettern, Gletschertouren, Bigwall-Climbing, behelfsmäßige Berggretting und Führungstechnik: Sämtliche Bergsportdisziplinen werden detailliert und verständlich beschrieben. Fotos sowie Illustrationen machen auch komplexe Sachverhalte verständlich. Ein Standardwerk.

## UNTERHALTUNG



**Auf den Berg gekommen, tms Verlag, € 19,90**

Ob Lehrbuch, Panorama oder andere Bergmagazine, kaum eine Publikation der alpinen Welt kommt ohne sie aus: Illustrationen von Bergführer und Comic-Legende Georg „Schorsch“ Sojer. Mit seinem ganz eigenen Blick (und Humor) nimmt er sich Typen, Klischees und Sportarten der Berge vor. Das Buch bietet auf über hundert Seiten großformatige Illustrationen zum Schmunzeln, oft genug fühlt man sich selber ertappt. Erhältlich im [dav-shop.de](http://dav-shop.de) *red*

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



## Luče / Steiner Alpen (Slowenien)

**ACHTUNG:** Im Sommer 2023 haben starke Unwetter im Ort erhebliche Schäden verursacht. Den aktuellen Stand bitte vor einem Besuch erfragen.

### Tipps

**Wohin?** Luče (522 m),  
1521 Einheimische

**Wie hin?** Mit dem Zug nach Ljubljana und weiter mit Bussen nach Luče. An Schultagen fährt ein Bus viermal pro Woche dorthin.

### Informieren:

Gemeinde Luče, [luce.si](http://luce.si)

### Unterkommen:

- ▶ 11 Partnerbetriebe im Tal
- ▶ Hütte Koča na Loki (1534 m, Bergsteigerverein Luče)
- ▶ Hütte Kocbekov Dom (1808 m, Bergsteigerverein Celje Matica)

### Vorbereiten:

- ▶ Landkarte Grintovci, 1:25.000, Slowenischer Alpenverein
- ▶ Kamnik-Savinja-Alpen, 1:25.000, Sidarta
- ▶ Kamnik-Savinja-Alpen, Ausgewählte Bergwege, 1:50.000, Logarska dolina d.o.o.

### Aufsteigen:

- ▶ Z.B. Ojstrica (2350 m), Raduha (2062 m), Veliki Vrh (2100 m), Rogatec (1557 m), Križevnik (1910 m)

### Anschauen:

- ▶ Höhlen von Luče
- ▶ Felsobelisk Igla am Ufer der Savinja
- ▶ Rep-Wasserfall
- ▶ Holzskulpturen von Jože Strmčnik (Šlanger Werkstatt)

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

# Sagenhafte Berglandschaften

Schon das Wappen des Ortes regt zum Fantasieren an – eine Frau mit Laterne zierte das Schild, aus ihrem Korb am Rücken ragt der Schwanz einer Forelle. Legendenreich ist Luče, und so spiegelt auch das Wappen einen Teil der Geschichte wider. Seit Ende des 12. Jahrhunderts ist die Region besiedelt, den Anfang machte das Benediktinerkloster Oberburg.

Luče liegt zwischen den beiden Flüssen Savinja und Lucnica, die nur wenige hundert Meter vom Dorfzentrum entfernt zusammenfließen. Die Region prägen grüne, von viel Wald bewachsene Hügel, der Westen zeichnet sich durch hohe Kalksteingipfel der Grintovec-Gruppe, wie den Ojstrica (2350 m), aus. Luče besitzt viele beeindruckende Höhlen, wie die Schneehöhle (Snežna Jama) auf 1556 Meter Höhe. Sie gilt als höchstgelegene Höhle Sloweniens und ist etwa 10 Millionen Jahre alt.

### BERGE

Das Bergdorf an den Ausläufern von Raduha, Rogatec und Veža bietet viele Wandermöglichkeiten. Wer höher steigen will und ausgesetzten Passagen gewachsen ist, kann die Tour auf den Ojstrica (2350 m) angehen. Auch Alpinklettern ist hier möglich, es gibt Touren von 150 bis 300 Metern Länge, wie zum Beispiel am Rogatec (Südwand), am Rzenik mit seiner weniger bekannten Nordwestwand oder der Lučka Koppe (Nordostwand).

### KULTUR

Handwerk gehört hier nicht nur zur Tradition, sondern ist an vielen Stellen noch Alltag. Noch immer kreieren Menschen Kunstobjekte aus Holz und stellen Wurst und Käse her. Einzigartig ist auch der männliche Volksgesang „Treka und Štrta“: Mehrere Stimmen ergänzen die Grundmelodie in Terz-Intervallen. Diese besondere Gesangsart ist Teil des immateriellen Weltkulturerbes.

### NATUR

Wer Wasser liebt, wird Freude an der blaugrünen Savinja haben, die ab der Quelle bis Ljubno unter Naturschutz steht. Folgt man dem Fluss abwärts, gelangt man im Logartal an einen besonderen Ort: Der vierzig Meter hohe Felsobelisk „Igla“ markiert die engste Stelle der Schlucht zwischen der Raduha- und der Deskovska-Hochebene. Unterhalb des Felsobeliskens befindet sich einer der wenigen intermittierenden Brunnen Sloweniens.

### GENUSS

Als Kulturerbe gilt „Obrnjenk“, weil das Gericht aus gekochter Milch, Sahne, Buchweizen- und Weizenmehl neben dem Getreidekaffee lange Zeit das Grundnahrungsmittel der Menschen war, die im Wald arbeiteten und das Vieh hüteten. Auch Mohot, Luče-Masunek und Obersanntaler Magen, Griebenkuchen, Buchteln, Krapfen, Knödel und Strudel gehören zur traditionellen Küche. *red*



Foto: Ana Pogacar



Luče ist im Winter ein beliebtes Ziel zum Eisklettern.



Die Savinja ist ideal für Kajakfans und Rafting.

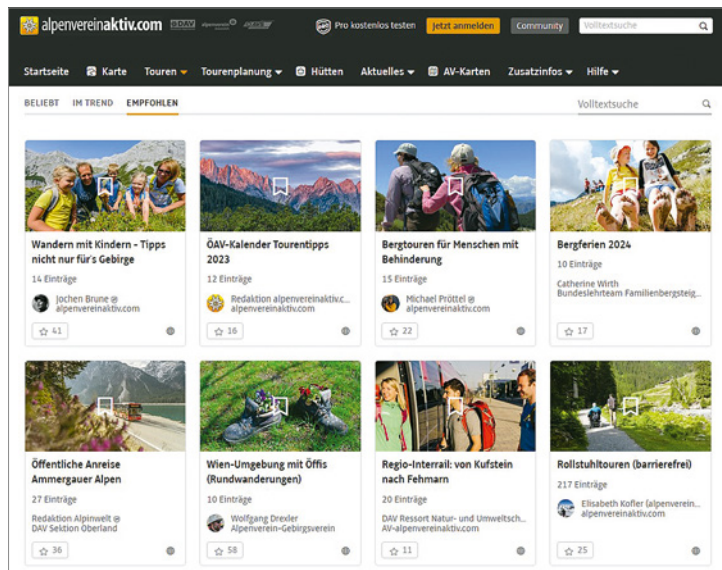


In acht Holzhäusern entlang des Flusses Savinja kann historisches Handwerk besichtigt werden.

# ALPENVEREINAKTIV.COM

## TOURENSAMMLUNGEN FÜR ALLE GELEGENHEITEN –

Tourenportale wie alpenvereinaktiv.com sind ein Quell unendlicher Inspiration. Tausende Touren gibt es hier,



mit allen Infos, schnell verliert man sich in der Fülle der Optionen. Eine wertvolle Hilfe können da die Tourenempfehlungen von alpenvereinaktiv.com sein. Unter [alpenvereinaktiv.com/listen](https://alpenvereinaktiv.com/listen) gibt es Tourensammlungen zu verschiedensten Themen: Touren für Wanderungen mit Kindern oder mit öffentlicher Anreise, kühle Touren für heiße Tage oder klassische Grattouren der Ostalpen – für jeden Geschmack und jeden Anspruch findet sich dort eine Sammlung mit zahlreichen Tourentipps und -infos. *red*

**NEUES DAV-MERINOSHIRT –** Gut gekleidet in den Wanderherbst: Das neue DAV-Shirt „Rotwand“ ist aus einem Mix von wärmender Merinowolle und kühlenden Naturfasern gefertigt. Das Funktionsshirt ist angenehm weich und schnelltrocknend, es eignet sich für den Einsatz beim Wandern genauso wie als wärmendes Baselayer im Winter.

Preis für Mitglieder € 79,95,  
[dav-shop.de](https://dav-shop.de)



## Darf ich das? MORALFRAGEN AM BERG

### Haben wir Bergsteiger\*innen eine besondere Verantwortung für den Umweltschutz?

Viele Philosoph\*innen gehen davon aus, dass mit einer besonderen Nähe und Beziehung auch eine besondere Verantwortung entsteht. Für uns heißt das: Weil wir einen besonderen Bezug zu den Bergen haben, haben wir auch eine besondere Verantwortung, sie zu schützen. Das ist den meisten Bergsteiger\*innen klar, nicht umsonst ist der DAV auch ein Naturschutzverband. Vor Ort heißt das, dass wir natürlich keinen Müll herumliegen lassen, Wildschutzgebiete beachten etc. Weil wir mit unserem Verhalten den Lebensraum Berg (zer)stören können, haben wir die Verantwortung, dies nicht zu tun. Allerdings können wir nur für die Dinge Verantwortung übernehmen, die wir direkt kausal beeinflussen können. Deshalb wird es beim systemischen Klimaschutz komplizierter. Denn das CO<sub>2</sub>, das wir bei der Anreise in die

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

Berge ausstoßen, trägt zwar zur Klimaerwärmung bei, aber das tut auch der Flug unseres Nachbarn für den Kurzurlaub nach Pisa. Die Klimakrise lässt sich nur auf (globaler) gesamtgesellschaftlicher Ebene lösen. Somit liegt unsere Verantwortung gegenüber den Bergen dann in diesem Fall auch auf dieser Ebene. Als Bergsteiger\*innen haben wir in besonderer Weise Zugang zu den Folgen des Klimawandels wie Gletscherschmelze oder Bergstürze. Deshalb sollten wir nicht nur individuellen Klimaschutz betreiben, sondern auch als Multiplikator\*innen von unseren Erfahrungen mit dem Klimawandel berichten, damit sich auch gesellschaftlich etwas ändert und wir die Berge so tatsächlich nachhaltig schützen können.



**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.

# HighLife

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

Ganz schön flott geht es auch an den Achttausendern zu: **Vadim Druelle** braucht für den Nanga Parbat 15:18 Std., für den Gasherbrum II 17:10 Std. und für den Gasherbrum I 11:55 Std. Das toppt wieder mal **Benjamin Védrines** mit exakt elf Std. minus einer Sekunde vom Basislager (5350 m) auf den K2 (8611 m).

Auch in den Alpen ließ man's laufen: **Gabriel Jungo** radelte und stieg von Bern auf den Mönch:

89,5 km und 4260 Hm in 9:20 Std. Den Kamm zwischen Eiger und Mittaghorn – 7000 Hm, 65 km mit Start in Grindelwald Grund und Ende auf der Fäfleralp – machten **Nicolas Hojac** und **Adrian Zurbrugg** in 37:05 Std. nonstop, von zwei 20-30-minütigen Pausen abgesehen. Etwas kürzer (30 km, 4400 Hm) und deutlich leichter ist die „Spaghettitour“ über die 18 Viertausender von Nordend bis Breithorn; **Andy Steindl** brauchte 7:45:44 Std. ab der Monte-Rosa-Hütte. Alle 82 Viertausender der Alpen erreichten **Chrigel Maurer** und **Peter von Känel** zu Fuß, auf Ski oder per Gleitschirm in 52 Tagen. Und **Michael Strasser** verband die „Seven Summits der Alpen“ mit 1400 Fahrradkilometern in 7 Tagen und 10:56 Std., bei Fußaufstiegen von 155 km und 20.500 Hm. Weiter bemerkenswert: das gesicherte Solo von

**Stefano Ragazzo** in der legendären „Eternal Flame“ (650 m, IX-, A2, 10 Tage) am Trango Tower. **Solenne Piret** hat von Geburt an keinen rechten Unterarm, führte aber trotzdem alle schweren Längen in der Kombi „Voie des Suisses + O sole mio“ (400 m, 6b) am Grand Capucin. Und ein Jahr nach einer Kreuzband-OP punktierte **Irmgard Braun** in „String a Fredo“ (7c) in der Tarnschlucht – mit 72 Jahren.



Fotos: Pou/Ohkura

## IM WILDEN GELÄNDE

**Alpinismus verlangt neben Können vor allem Leidenschaft und Mut – das zeigen etliche hochklassige Neutouren an den Bergen der Welt. Mit Menschen, die immer wieder losziehen, um durch Erlebnis die Motivation anzutreiben.**

Trotz (oder wegen) schwindenden Eises bietet die peruanische Cordillera Blanca großartige Bergziele. Die Slowaken Marek Radovsky und Juraj Svingál eröffneten zuerst drei Eintages-Felsrouten bis VIII+, dann erlebten sie anscheinend am Ocshapalca (5888 m) im 16-Stunden-Roundtrip einen „Orgasmo Multiplo“ (600 m, M7, WI 5, 90°). Für die Peru-Aficionados Iker und Eneko Pou sowie Micher Quito war schon die letzte Akklimatisationstour „Pisco Sour“ (640 m, 85°, M6) in der SW-Wand des Nevado Pisco (5780 m) im 20-Stunden-Push „eine unserer besten Routen in der Region“. Anschließend setzten sie ihre „härteste alpinistische Erstbe-

gehung“ drauf: „Puro Floro“ (1000 m, M7, 95°, A2, Bild links) in der Südostwand des Copa (6190 m) forderte drei harte Klettertage mit kalten Biwaks und einem mühsamen Abstieg. Vielleicht noch einen Tick härter ist das „Dream House“ (1240 m, M6, AI 5+, A2, R/X, VI) von Keisuke Ohkura, Kazumasa Ostubo und Yudai Suzuki an der

Südseite des Quitaraju (6036 m, Bild rechts). Keine der 40 Seillängen war einfach, am gemeinsten aber war der Grat nach der steilen Südwand, der „aussah wie der Rücken von White Godzilla“. Eistunnel halfen nach oben, an einer senkrechten Schneewand fiel Suzuki 15 Meter ins Seil. Er findet die Route schwieriger als den Moonflower Buttress am Mount Hunter.

An ebendiesem Mount Hunter fanden Mike Gardner, Sam Hennessey und Rob Smith aus der jungen Alaska-Top-Garde eine neue Linie durch die Ostwand. „One way out“ (2000 m, AI 6, M6+R) erreicht durch schwieriges Gelände direkt den „Diamond Ridge“. Nach drei Tagen standen sie am Gipfel und seilten über den Nordpfeiler ab. Ebenfalls schlagzeilennotorisch sind die tschechischen Piolet d'or-Schwinger Zdenek Hak und Radoslav Groh. Zusammen mit Jaroslav Banský gelang die Erstbesteigung eines der bisher höchsten unbestiegenen Gipfel, des Muchu Chhish (7453 m) im Karakorum, über einen langen Grat mit 20 km und knapp 3700 Höhenmetern in fünf Tagen. Eine seltene Achttausender-Erstbegehung machten Gelje und fünf weitere Sherpas mit ihrem Kunden Alasdair McKenzie über den Süd-Südwestgrat auf den Cho Oyu (8188 m), allerdings mit Hilfssauerstoff. Ob die neue Linie eine Alternative für professionelle Expeditionsanbieter gegenüber dem politisch heiklen Normalweg aus Tibet ist, scheint fraglich.

## Stimmen aus der Wand

„Ich glaube fest, dass es einen guten Kletterer braucht, um einen Berg zu besteigen, aber einen großen Alpinisten, um wieder runterzukommen.“ **Mike Gardner nach der Neutour am Mount Hunter.** „Ich werde wohl nie mehr zu einer so schwierigen und gefährlichen Route instande sein.“ **Yudai Suzuki nach dem Quitaraju.**



Die Pala aus der Luft und im Panorama-Hochformat fotografiert.

## NATUR-MUSEUM SÜDTIROL

### FOTOAUSSTELLUNG

#### „DOLOMITEN VERTIKAL“ –

Einen „hochkantigen“ Blick auf die Dolomiten gibt es noch bis Ende des Jahres im Naturmuseum Südtirol in Bozen. Der Schweizer Dokumentarfotograf Ulrich Ackermann präsentiert in einer Sonderausstellung seine Luftbilder der Südtiroler Berglandschaft, aufgenommen in einem langen, vertikalen Bildformat mit bis zu 2,70 Metern Höhe. Die Bilder wurden alle mit einer analogen Panoramakamera aufgenommen, das ungewöhnliche Format stellt traditionelle Sehgewohnheiten auf die Probe. *red*

Infos unter [natura.museum](https://natura.museum)

## Kletterfelsen Battert

### NEUIGKEITEN VOM WANDERFALKEN

In Panorama 4/24 berichteten wir von der seit Dezember 2022 komplett gesperrten Badener Wand am Battert am Westrand des Nordschwarzwalds nördlich von Baden-Baden. Von der vom Regierungspräsidium Karlsruhe konzipierten ganzjährigen Sperrung erhofft man sich eine Verbesserung des Bruterfolges des Wanderfalken. Zum Zeitpunkt des Redaktionsschlusses war für 2024 kein Bruterfolg bekannt. Erst später erreichte uns die Neuigkeit, dass, nachdem 2023 kein Bruterfolg zu verzeichnen war, jetzt



Foto: DAV/Steffen Reich

Wanderfalken brauchen zum Brüten Felswände, Steinbrüche oder hohe Gebäude.



ein flügger Jungvogel gesichtet wurde. Unklar ist, warum es nur ein einziger Jungvogel ist, und was mit den potenziellen Geschwistern geschah. *red*

Mehr Infos gibt es online

# LOWA

simply more...

## BEREIT FÜR DAS, WAS KOMMT



## RENEGADE/EVO



ENTDECKE DEN NEUEN  
RENEGADE EVO GTX MID  
AUF [LOWA.COM](https://LOWA.COM)

Dauer:  
5 Tage

Max. pro Tag:  
6 Std., 1000 Hm

Höchster Punkt:  
Geißhorn (2366 m)

Schwierigkeit:  
Teils Trittsicherheit und  
Schwindelfreiheit erforderlich

Beste Zeit:  
Mitte Juni bis Anfang Oktober

Rund ums Kleinwalsertal

# Farbenspiele

Im Sommer verwandeln sich die Berge über dem Kleinwalsertal in ein Blumen- und Wanderparadies, das sich auf unzähligen Wegen durchstreifen lässt. Immer dabei: einladende Alpen und Hütten sowie der Blick auf den markanten Hohen Ifen.

---

Text und Fotos: Stefan Herbke

---



Immer oben entlang  
geht es auf der ersten,  
überaus aussichtsreichen  
Etappe über das Fellhorn.

**G**rün und Blau, dazwischen etwas Weiß, zumindest wenn ein paar Schönwetterwolken den blauen Himmel fotomäßig aufwerten, das sind die dominierenden Farben beim Anstieg vom Söllereck über den vom Fellhorn nach Norden ziehenden Wiesenkamm. Eine aussichtsreiche Panoramatour mit Traumblicken auf die höchsten Allgäuer Gipfel rund um die Mädelegabel auf der einen und den unverwechselbaren Hohen Ifen mit seinem pultartigen Gipfelblock auf der anderen Seite. Zum Greifen nah und doch so fern, zumindest wenn man wie wir das im 13. Jahrhundert von den Walsern besiedelte Kleinwalsertal in fünf Tagen umrunden möchte und auf der Strecke diverse Übergänge, Täler und Gipfel zu bewältigen sind.

Die erste Etappe ist ein viel frequentierter Wanderklassiker, auch weil der Zustieg dank diverser Bergbahnen so bequem ist. Schön ist die Tour allemal, denn es gibt viel zu sehen. Auch im Nahbereich, denn der Wiesenkamm ist ein einzigartiges Blumenparadies: Oberhalb der Sölleralpe begeistern in schönstem Rosa leuchtende Alpenrosenfelder, weiter oben führt der Weg durch einen blauen Teppich aus Enzian und Schusternagel. Dazwischen kugelrunde, knallgelbe Blüten der Trollblume und im Frühsommer herrliche Schlüsselblumen und die zarten Blüten der Narzissen-Windröschen. Und wer die mit Wasser gefüllten Mulden genauer inspiziert, entdeckt im trüben Nass viele Frösche und Molche.

Am zweiten Tag, auf dem Weg von der Bergstation der Kanzelwandbahn über den Kuhgehrensattel, begleiten uns – passenderweise – neugierige Kühe. Die freuen sich über die saftig grünen Wiesen, während wir die Kulisse mit dem Hohen Ifen vis-à-vis genießen. Und uns auf die Einkehr bei Lisa und Ottomax freuen, die seit vierzehn Jahren die Sommer auf der Inneren Kuhgehrenalpe verbringen. Zusammen mit rund fünfzig jungen Rindern, zwei Schweinen sowie Hühnern und Hasen. Die Lage ist traumhaft: Hoch über dem Talboden,







ohne Zufahrtsstraße, dafür mit Sonne den ganzen Tag. „Wir essen oft abends auf der Terrasse und beim Frühstück genießen wir bereits die Morgensonne“, schwärmt Lisa, „allerdings kommen da manchmal bereits die ersten Gäste – aber das ist unser tägliches Brot.“

So wie an diesem Tag. Eine Gruppe, die ganz früh von der Fiderepasshütte abgestiegen ist, sitzt bereits an den Tischen und lässt sich einen der selbst gemachten Kuchen von Lisa schmecken. Das Sahnehäubchen ist der Blick in den Talschluss, wo sich über einem versteckten, märchenhaft schönen Boden im Bereich der Hin-

### Ein landschaftliches Kleinod, Wohnzimmer der Gämsen und Steinböcke.

teren Wildenalpe die schroffen Felsabbrüche im Kamm des Kemptner Kopfs erheben. Ein landschaftliches Kleinod, Wohnzimmer der Gämsen und Steinböcke und Start eines steilen

Steigs, der gut angelegt in vielen Kehren die einzige Schwachstelle in der auf den ersten Blick unüberwindbaren Barriere nutzt – und den Übergang zur Mindelheimer Hütte ermöglicht.

Das Tagesziel der zweiten Etappe wird seit 44 Jahren von Jochen Krupinski bewirtschaftet. „Damals übernahm ich eine Hütte, bei der die Konzession immer nur kurz verlängert wurde“, erinnert er sich, „und heute steht die Mindelheimer Hütte bestens da und ist auf dem neuesten ökologischen und technischen Stand.“ Jochen ist Hüttenwirt mit Leib und Seele, nichts

In schönster Lage, über dem Kleinwalsertal und von der Sonne verwöhnt: Auf der Inneren Kuhgehrenalpe kehrt man gerne bei Lisa und Ottomäx ein, ehe es weiter geht zur Mindelheimer Hütte.

kann ihn aus der Ruhe bringen. „Ich genieße jeden Tag“, erzählt er mit einer Begeisterung, die geradezu ansteckend ist, „wenn ich morgens aufstehe, dann sage ich hurra.“

Auch wenn die Arbeit gleich in der Früh ruft. „Heute stand ich bereits um sechs Uhr in der Küche und habe Nudeln gemacht“, erzählt er, „Bandnudeln – und morgen mache ich Spaghetti.“ Die selbst gemachten Nudeln sind ein Markenzeichen der Mindelheimer Hütte. Jeden Tag sind er und sein Team bis zu fünf Stunden mit der Herstellung beschäftigt. „Natürlich kann ich die Nudeln auch kaufen, aber ob's schmeckt, ist die andere Frage“, begründet Jochen den Aufwand, „wir haben da einfach einen kleinen Knall.“

Dank der außergewöhnlichen Lage auf einem Plateau hoch über dem Rappenalptal genießen die Gäste der Mindelheimer Hütte den Blick auf das südlichste Eck Deutschlands und die markante Pyramide des Biberkopfs. „Man schaut nie den Berg hinauf, sondern immer in die Weite“, schwärmt der 74-Jährige, „das ist einfach ein wunderschöner Platz.“ Großartig ist auch der Weiterweg über Koblatpass und Gemstetal zurück ins Kleinwalsertal. Eine überschaubare Etappe mit ausreichend Zeit für die Besteigung des Geißhorns und eine Einkehr in einer der Alpen beim Abstieg. Am schönsten vielleicht in der einfachen, nur im Hochsommer bewirtschafteten Obergemstetalpe.

„Hier bist du mittendrin in der Natur“, beschreibt Mathias Fritz die Faszination dieses Platzes, „du siehst keine Straße und hörst keine Nebengeräusche. Das ist wie eine Ruheoase, hier kannst du gut abschalten.“ Der Jäger und Wirt ist hier zu Hause, ihm gehört der komplette Talschluss des Gemsteltals. „Andere haben einen Porsche, mir gehören Berge“, erzählt er lachend. Im Grunde ist er steinreich, doch Mathias ist Realist. „Von den Steinen kannst du nicht runterbeißen, du musst schon etwas tun.“ Und so bewirtschaftet er auch die Hintere Gemstelhütte eine Etage tiefer, verkauft Gams- und



Nicht nur auf dem Weg von der Kanzelwand zur Inneren Kuhgehrenalpe (Mitte) freut man sich über die vielen Blumen am Wegesrand (oben). Der Hohe Ifen zählt zu den eindrucksvollsten Gipfeln im Allgäu, die Tour hinauf ist jedoch sportlich.



Von den Steinen kannst du nicht runterbeißen, du musst schon etwas tun.



INFO



**VOM FELLHORN ZUM HOHEN IFEN: IM UHRZEIGERSINN UM DAS KLEINWALSERTAL**

**Tourencharakter:**

Kurzweilige Mehrtagestour, die abschnittsweise Trittsicherheit und Schwindelfreiheit erfordert. Im Frühsommer Vorsicht bei der Querung diverser Altschneefelder. Klettersteigfans können den Mindelheimer Klettersteig in die Tour einbauen, auf Konditionsstarke warten zusätzliche Gipfel wie die Kanzelwand oder – mit entsprechendem Können – der Widderstein.

**Hin- und Rückreise:**

Mit der Bahn nach Oberstdorf und mit dem Bus ins Kleinwalsertal

**Beste Zeit:**

Mitte Juni bis Anfang Oktober

**Karte:**

Alpenvereinskarte BY 2, Bayerische Alpen/Kleinwalsertal – Hoher Ifen, Widderstein, 1:25.000

**Etappen:**

1. Mit der Söllereckbahn ([ok-bergbahnen.com](http://ok-bergbahnen.com)) zur Bergstation (1356 m) – Sölleralpe (1522 m) – Fellhorn (2037 m) – Gundsattel (1804 m) – Riezler Alpe (1526 m) – Riezlern (1086), 745 Hm ↗, 1015 Hm ↘, 5 Std.
2. Mit der Kanzelwandbahn ([ok-bergbahnen.com](http://ok-bergbahnen.com)) zur Bergstation (1957 m) – Innere Kuhgehrenalpe ([alpe-kuhgehren.at](http://alpe-kuhgehren.at), 1673 m) – Wannentalpe (1821 m) – Kemptner Scharte – Mindelheimer Hütte (2013 m, [mindelheimer-huette.de](http://mindelheimer-huette.de)), 820 Hm ↗, 760 Hm ↘, 5 Std.
3. Mindelheimer Hütte – Geißhorn (2366 m) – Koblatpass (2054 m) – Gemstelpass (1971 m) – Obergemstalalpe (1694 m) – Hintere Gemstelhütte (1320 m) – Bernhards Gemstalalpe ([bernhards-gemstalalp.at](http://bernhards-gemstalalp.at)) – Haltestelle Gemse (Linie 1, 1165 m), 400 Hm ↗, 1250 Hm ↘, 4 ¼ Std.
4. Baad (1222 m) – Starzeljoch (1867 m) – Neuhornbachalpe – Steinmandl (1982 m) – Schwarzwasserhütte (1620 m, [alpenverein-schwaben.de](http://alpenverein-schwaben.de)), 1000 Hm ↗, 600 Hm ↘, 4 ½-5 Std.
5. Schwarzwasserhütte – Ifersguntenalpe – Hoher Ifen (2229 m) – Gottesackerplateau – Haltestelle Sonnblick (Linie 3, 1195 m), 675 Hm ↗, 1100 Hm ↘, 5 ½-6 Std.

**Geführte Touren:** Bergschule Kleinwalsertal, [bergschule.at](http://bergschule.at)

**Auskunft:** Kleinwalsertal Tourismus, [kleinwalsertal.com](http://kleinwalsertal.com)

**TIPPS FÜR DEN BERGURLAUB**

- ▶ Mit der **Gästekarte** sind im Kleinwalsertal Fahrten mit dem Walserbus inkludiert (bis zur Grenze). Einige Gastbetriebe bieten auch den Service „Bergbahnen Unlimited“ an, damit sind Fahrten mit den Bergbahnen gratis.
- ▶ „**Natur bewusst erleben**“ heißt eine Nachhaltigkeitsinitiative im Kleinwalsertal. Dabei geht es um Naturvermittlung und Besucherlenkung.
- ▶ Das **Fotoarchiv Karl Max Kessler** umfasst Hunderte Fotografien, die das Kleinwalsertal mit seiner Natur und Kultur in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts zeigen. Eine Auswahl findet man in der Eingangshalle des Hotel Chesa Valisa in Hirschegg. [fotokessler.org](http://fotokessler.org)
- ▶ Westlich von Oberstdorf kann die über einen Kilometer lange Breitachklamm auf einer im Jahr 1905 errichteten Steiganlage durchwandert werden. [breitachklamm.com](http://breitachklamm.com)



WANDERZEIT!



**VAUDE Rosemoor**  
Herren Fleecejacke „DAV-Edition“  
Mitglieder  
**99,95 €**



**VAUDE Rosemoor**  
Damen Fleecejacke „DAV-Edition“  
Mitglieder  
**99,95 €**



**DAV „Murmeltier“/„Watzmann“**  
Sportstirnband  
Mitglieder  
**19,95 €**



**VAUDE Escape Light**  
Herren Regenjacke „DAV-Edition“  
Mitglieder  
**109,95 €**



**VAUDE Escape Light**  
Damen Regenjacke „DAV-Edition“  
Mitglieder  
**109,95 €**

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



Hirschwurst und zeigt den Gästen mit dem Fernrohr die Einstände des hier reichlich vorhandenen Wildes.

Die vierte Etappe der Runde führt von Baad am Ende der Straße ins Kleinwalsertal durch den Graben des Turabachs hinauf zur Starzelalpe und weiter ins gleichnamige Joch. Ein traumhaftes Almgebiet mit saftig grünen Wiesen und deutlich mehr Kühen als Menschen. Hier entdeckt man eine überraschend einsame Seite des Kleinwalsertals. Ein Höhepunkt ist der wunderschöne Steig von der Neuhornbachalpe hinauf zum Steinmandl, einem der vielen Hütentengipfel der Schwarzwasserhütte. Beim Anstieg über die Wiesentreppen entlang eines munter plätschernden Baches sollte man sich unbedingt Zeit lassen – und die Natur genießen.

---

### Der Gottesacker: ein neun Quadratkilometer großes Karst- plateau mit bizarren Fels- formationen, Dolinen und Klüften.

---

„Du sollst ja nicht von einem Punkt zum Nächsten hetzen“, lautet ein Tipp von Dominik Müller, „lass dir lieber Zeit, setz dich einmal in eine Wiese und genieße den Rundblick und unsere Natur.“ Als Bergführer und Leiter der Bergschule Amical Alpin weiß er genau, wie der perfekte Wandertag aussieht: „Weniger ist beim Wandern meistens mehr.“ Seit dem Jahr 2020 bewirtschaftet der sympathische Kleinwalsertaler zusammen mit seiner Frau Tine die Schwarzwasserhütte. Für Dominik ging damit ein Traum in Erfüllung, während seine Familie anfangs eher skeptisch war. „Eine Hütte kam mir nicht im Entferntesten in den Sinn“, erinnert sich Tine, „ich weiß doch, wie viel Arbeit das ist – aber mittlerweile ist alles gut, wir sind angekommen und zufrieden.“

Steil, aber gut angelegt und teilweise versichert, führt ein Steig aus einem wunderschönen Talboden (u.) durch eine abweisende Barriere auf den Kamm des Kemptner Kopfs (l.). Willkommene Erfrischung beim Anstieg zum Steinmandl (r.).



Auch weil sie es geschafft haben, sich immer wieder eine kleine Auszeit zu nehmen. „Wir mussten das über die Jahre erst lernen, auch einmal loszulassen“, meint Dominik, „nur so kommst du zum Durchschnaufen.“ Und Kraft tanken, denn auf der 110 Jahre alten Schwarzwasserhütte herrscht den ganzen Tag über Betrieb. Kein Wunder, der Stützpunkt ist aus allen Himmelsrichtungen leicht zu erreichen: „Das ist wie ein Brennpunkt“, fasst Dominik seine Erfahrung zusammen, „manchmal werden wir regelrecht überrannt.“

Das liegt auch am Hohen Ifen, dem höchsten und sportlichsten Ziel im Hüttenumfeld. „Für die Einheimischen ist das ein besonderer Berg“, erklärt Dominik, „den markanten Tafelberg siehst du schon bei der Anreise ins Kleinwalsertal und im Grunde von überall hier im Tal.“ Dank des grünen, pultartigen Gipfeldachs mit den umlaufenden Felsabbrüchen über dem ausgedehnten Karrenfeld des Gottesackerplateaus zählt der Hohe Ifen zu den eindrucksvollsten Gipfelgestalten der Allgäuer Alpen. Ein kräftezehrender, teilweise gesicherter Steig führt durch die südseitigen Abbrüche und ermöglicht den Zugang von der Schwarzwasserhütte. Der Lohn: ein grandioser 360-Grad-Rundblick am Gipfelkreuz. Am faszinierendsten ist jedoch der Blick über das nahe Gottesackerplateau. Das neun Quadratkilometer große Karstplateau mit seinen bizarren Felsformationen, Dolinen und Klüften ist einzigartig in den Allgäuer Bergen und erinnert an einen zu Stein erstarrten Gletscher. Eine graue Felswüste und ein faszinierender Farbkontrast zum üppigen Grün der letzten Wandertage. ■■■



Varianten gibt es auf dieser Runde mehr als genug. Aber man sollte sich Zeit nehmen und die Etappen genießen, meint **Stefan Herbke**, ganz nach dem Motto des Hüttenwirts der Schwarzwasserhütte: „Weniger ist mehr“.



# So schützt **Schutzwald**

Rund zwei Drittel der 260.000 Hektar Bergwald in Bayern erfüllen eine wichtige Schutzfunktion und sind gesetzlich besonders geschützt. Diese Waldflächen sollen die Täler nicht nur vor Muren, Steinschlag oder Lawinen bewahren, sondern auch Wasser und Luft rein halten, Lebewesen eine Heimat bieten und als Baustofflieferant dienen. Zeit, sich diesen besonderen Wald etwas näher anzusehen – und auch einen Blick auf seinen Zustand und einen besonderen Pflegedienst zu werfen: die Aktion Schutzwald des DAV.

Mehr Infos: [www.alpenverein.de/40-jahre-schutzwald](http://www.alpenverein.de/40-jahre-schutzwald)

## Der Wald gibt Sicherheit

Nur ein intakter Schutzwald kann seine Funktion aufrechterhalten. Ein gesunder Wald besitzt mehrere Generationen an Bäumen, sodass immer wieder neuer Wald nachkommen kann, und besteht auch aus verschiedenen Baumarten. Ein klassischer Bergmischwald beinhaltet Buche, Tanne, Fichte und Bergahorn. Monokulturen sollten hingegen vermieden werden. Das Stichwort heißt hier: Risikominimierung! Bekommt eine Baumart zum Beispiel wegen Trockenheit oder Schädlingen wie dem Borkenkäfer Probleme, gibt es noch andere Baumarten, die den Wald erhalten. Das Einbringen neuer Sorten aus wärmeren Gebieten funktioniert übrigens nicht ohne Weiteres: Ein im heimischen Wald bisher unauffälliges Insekt könnte zu einem Schädling für die neuen Sorten werden.

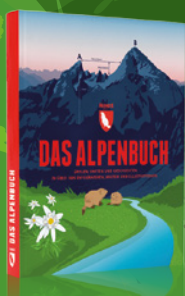
### Der Wald steht unter Druck

Schutzwälder erfüllen verschiedene Funktionen, insbesondere schützen sie Ortschaften und Infrastruktur sowie den Boden, auf dem sie stehen. Gerade der Bodenschutz ist in den Bayerischen Alpen ein wichtiges Thema: Die Wurzeln der Bäume und Pflanzen halten die Erde an ihrem Platz. Gleichzeitig sorgen sie dafür, dass das Wasser bei Regenfällen langsamer ins Tal gelangt. Das schützt nicht nur vor Hochwasser, sondern ermöglicht auch einen kontinuierlicheren Wasserfluss.

Illustration: Marmota Maps

### Der Wald braucht Pflege

Anders als in den Kernzonen der Nationalparks, wo die Natur sich selbst überlassen bleibt, wird der Schutzwald in der Regel genutzt und gepflegt – von Forstwirtschaft und Jagd, aber auch durch Gruppen des DAV: Bereits seit 1984, vierzig Jahre, gibt es die Aktion Schutzwald des DAV. Hier arbeiten Freiwillige eine Woche lang in einem Revier in Bayern und helfen, den Schutzwald zu pflegen. Letztes Jahr engagierten sich 104 Personen in 3075 Stunden Arbeitszeit und pflanzten Bäume, sanierten Wege und Steige, reparierten Zäune oder bauten Jagdunterstände.



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

# Verbessert Geld die Welt?

**E**ine Wirtschaft, die sich Wachstum als Pflicht auferlegt, gerät in Konflikt mit der Nachhaltigkeit, die eine erhaltende Bewirtschaftung begrenzter Ressourcen verlangt. Und so lange der Verbrauch fossiler Energieträger kostengünstiger ist als regenerative Energie, trägt die Logik der Marktwirtschaft zur Klimakatastrophe bei.

Da sich das weltweite Wirtschaftssystem nicht von heute auf morgen umkrempeln lässt, muss man es zunächst an seinem eigenen Schopf packen, um die Weltklimaziele zu erreichen. Etwa mit Emissionszertifikaten wie in der EU und in Deutschland: Firmen, die Treibhausgase emittieren oder fossile Brennstoffe verkaufen, müssen dafür „Zertifikate“ erwerben; den Preis können sie an die Kundschaft weitergeben. Er liegt in Deutschland derzeit bei 45 Euro pro Tonne (55 Euro in 2025), anschließend wird er vom Markt bestimmt (die Zertifikate in Europa schwankten an der Börse zwischen 60 und 100 Euro). Dieser Finanzanreiz wirkt auf zwei Wegen:

- ▶ Indem die Einnahmen über den Klima- und Transformationsfonds der Bundesrepublik zur Förderung der Energietransformation eingesetzt werden.
- ▶ Indem Firmen durch Investitionen in energie- (und emissions-)sparende Technik den Zertifikate-Preis einsparen können und damit einen finanziellen Anreiz haben, langfristig Emissionen zu vermeiden.

## Ein Preisschild fürs Klima?

Der Emissionshandel erscheint häufig wie eine Art Ablasshandel: Geld gegen Verschmutzungsrechte. Dabei bilden die Preise, die für ein CO<sub>2</sub>-Zertifikat angesetzt werden, nicht einmal annähernd ihre Umweltwirkung ab. Rund 250 Euro Schaden richtet eine Tonne Emissionen aktuell in der Umwelt an, zum Beispiel in Form von Gesundheitsbelastungen oder Ernteaussfällen. Wenn der Lebensstandard zukünftiger Generationen ebenso hoch sein soll wie unserer, sind es sogar über 800 Euro Schaden. Die 45 Euro, die aktuell in Deutschland pro Tonne CO<sub>2</sub> angesetzt werden, wirken da etwas willkürlich – und auch die 90 Euro, die wir DAV-intern pro Tonne einstellen, kommen an die tatsächlichen Kosten nicht heran.

CO<sub>2</sub>-Preise sind also meistens keine exakte Aufrechnung klimabedingter Schäden, sondern vielmehr ein Instrument, um Investitionen zu lenken. Sie orientieren sich deshalb vor allem an ihrer Wirkung: Je höher der Preis, desto effektiver ist die Lenkungswirkung. Gleichzeitig können die Einnahmen aus einem CO<sub>2</sub>-Preis als zweckgebundene Mittel Klimaschutzmaßnahmen finanzieren, wie das zum Beispiel im deutschen Emissionshandel gehandhabt wird – und auch im DAV. Pro Tonne Emissionen setzen wir einen fixen, DAV-weiten CO<sub>2</sub>-Preis an, den die Sektionen mit ihrer Emissionsbilanz verrechnen. Das so errechnete Klimaschutzbudget verwalten die Sektionen selbst. Der CO<sub>2</sub>-Preis hilft uns damit, einen dezentralen Anreiz zur Emissionsreduktion zu schaffen und gleichzeitig Mittel für den Klimaschutz zu mobilisieren. *jf*



## Emissionshandel, CO<sub>2</sub>-Preise, Geldanlage

Wenn Geld die Welt regiert, stellt sich die Frage: Könnte es nicht, wie es Pflicht eines guten Regenten ist, die Welt und die Gesellschaft besser machen?

### Sparen und Emissionen reduzieren

Die Anzahl der Zertifikate ist gedeckelt, im Emissionshandel spricht man vom „Cap“, was den Druck zur Transformation erhöht. Der europäische Emissionshandel nimmt in erster Linie Unternehmen in die Pflicht. Beim nationalen Emissionshandel spüren wir alle die Preiserhöhungen viel unmittelbarer: Energieerzeuger geben sie etwa über den Spritpreis an die Endverbraucher\*innen weiter. So sollen wir zum Einsparen von Emissionen motiviert werden, in den Bereichen wie Verkehr oder Heizenergie.

Man könnte noch einen Schritt weitergehen und sagen: Meine jährlichen Emissionen aus Lebensmitteln, Konsumartikeln, Reisen etc. setze ich mit einem CO<sub>2</sub>-Preis an, und so viel Geld stecke ich in die Verkleinerung meines Klima-Fußabdrucks. Mit den aktuellen CO<sub>2</sub>-Preisen wären das ungefähr 600 Euro jährlich. Der DAV geht einen ähnlichen Weg: Die Sektionen stellen ein sektionsinternes Klimaschutzbudget ein, das sich aus ihrer Emissionsbilanz und dem DAV-internen CO<sub>2</sub>-Preis von 90 (140 ab 2025) Euro pro Tonne Emission errechnet.

Wie viel man auch ansetzt: Solche Reduktionsmaßnahmen können sich nicht nur ökologisch, sondern auch finanziell rentieren. Ein sparsameres Auto, stromsparende Haushaltsgeräte, energetische Hausoptimierung mit Dämmung,

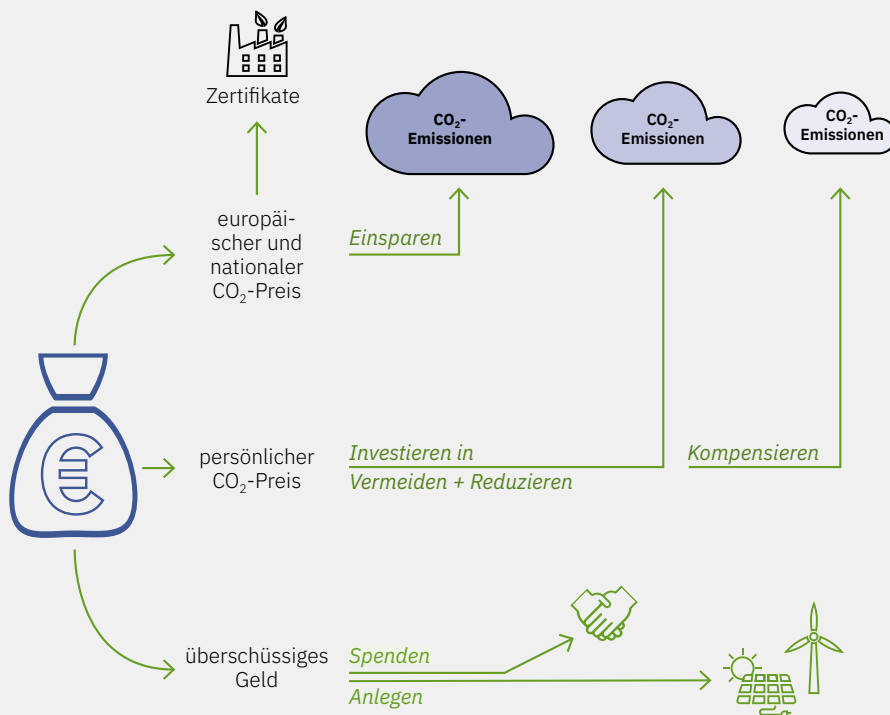


**Geld für die Welt – wie wär's?**

1. Das **persönliche Jahres-Klimaschutz-budget errechnen** aus Emissionen mal aktuellem (oder fairem?) CO<sub>2</sub>-Preis
2. **Vermeiden und reduzieren** – mit diesem Jahresbudget das eigene Leben sparsamer und energieeffizienter umgestalten
3. Verbleibende Emissionen sinnvoll **kompensieren**
4. Verbleibendes oder sonst verfügbares Geld „grün“ **investieren** (Infos der Verbraucherzentrale): [bit.ly/4d1X2Vb](https://bit.ly/4d1X2Vb)

**So verbessert Ihr Geld die Welt:**

Wer als Reaktion auf den CO<sub>2</sub>-Preis sparsamer wird, vermindert seine Emissionsbilanz. Den größten Block reduziert man durch ein Budget, das per CO<sub>2</sub>-Preis aus den persönlichen Emissionen berechnet wird; verbleibende Emissionen lassen sich kompensieren. Über den Lebensbedarf hinaus verfügbares Geld kann man humanitär spenden oder so anlegen, dass „gute“ Industrien gefördert werden.



Grafik: Andi Dick, Sensit

Wärmepumpe und Fotovoltaik (wofür es Zuschüsse gibt) sparen Kosten und amortisieren sich oft innerhalb weniger Jahre. Und wenn nicht vollständig, geben sie zumindest das Gefühl, etwas Richtiges getan zu haben.

Hat man alle Reduktionsmaßnahmen ausgespielt, bleibt die Möglichkeit von Kompensationszahlungen – auf jeden Fall für die verbleibenden Emissionen aus Ernährung und Infrastruktur. Dass dabei Angebote überlegen sind, die CO<sub>2</sub> wirklich langfristig wirksam aus der Atmosphäre binden, ist in Panorama 6/21 und 3/23 nachzulesen.

**Verantwortungsbewusste Geldanlage**

Wer in der glücklichen Lage sein sollte, dann noch Geld übrig zu haben, steht vor der Frage nach einer sinnvollen Anlagemöglichkeit. Die könnte ganz hedonistisch in einer schönen Reise oder einem Konzertbesuch liegen – wobei man sich klar sein sollte, dass jeder Konsumakt seinen oft versteckten CO<sub>2</sub>-Preis hat. Eine Spende für Institutionen oder Verbände, die Menschen helfen und so die Welt zu einem besseren Ort machen, ist dem gegenüber in zweierlei Hinsicht eine feinere Lösung: konsumfrei und sozial. Will man beim Geldanlagen verantwortungsbewusst „nachhaltig“ vor „renditeoptimiert“ setzen, findet man allerlei Angebote mit diesem Schlagwort auf dem unüber-

sichtlichen Finanzmarkt. Leider sind „grüne“ Geldanlagen nicht durch Mindeststandards oder klare Vorgaben (wie das Biosiegel für Ernährung) reguliert. Und wenn man nach dem „Divest“-Motto keine Aktien von klima- oder sozial bedenklichen Firmen kauft (Atom- und Fossil-Energiefirmen, Tabak- und Waffenproduzenten, ...), bleibt als Dilemma, dass große Konzerne ihre anrühigen Geschäftssparten in „bad companies“ auslagern können (für die sich noch genug gewissenlose Interessierte finden), während die verbleibenden „grün“ daherkommen, aber auf Umwegen doch die eigentlich ausgeschlossenen Bereiche mitfinanzieren. Direktinvestitionen in Zukunftstechnologien, etwa Windpark- oder Solarenergie-Firmen, durch Unternehmensanleihen, Genussrechte oder Ähnliches fördern direkt diese „guten“ Akteure – freilich je nach finanztechnischer Konstruktion mit dem Risiko des Totalverlustes, das bei Geldanlagen immer im Raum steht und das man gut abwägen möchte.

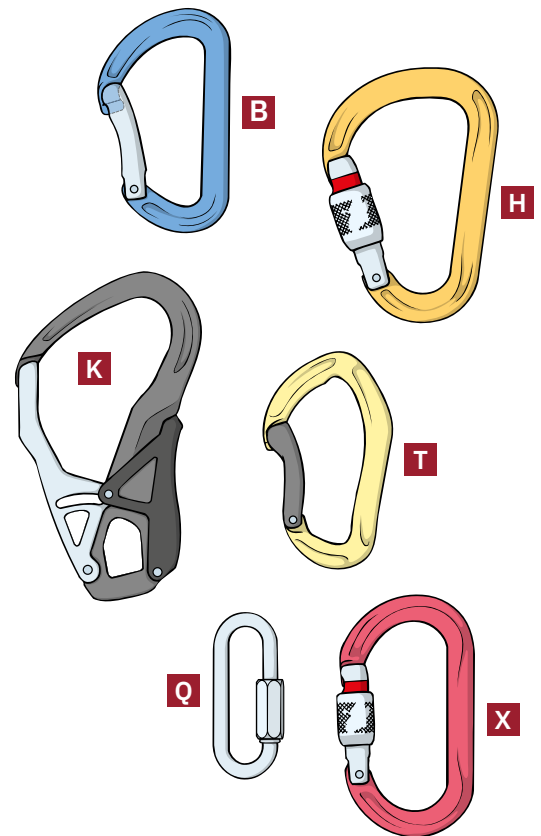
Die „Macht der Verbraucher\*innen“ wird oft beschworen; für eine Einzelperson hält sie sich in engen Grenzen. Doch sein Geld nicht nur zum privaten Lust- oder Machtgewinn einzusetzen, ist eine Möglichkeit, den eigenen Handlungsspielraum zumindest auszuschöpfen – und nicht vor der großen Aufgabe Klimaschutz zu resignieren. *ad*

# Mal Haken, mal Öse

## Karabiner

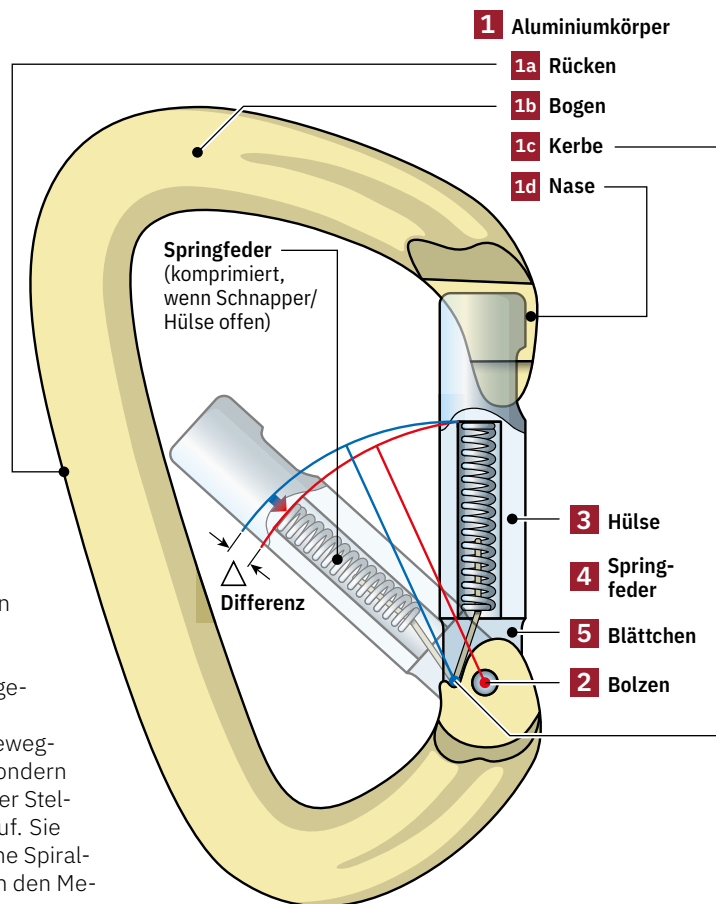
Was Reiterei, Schifffahrt und Feuerwehr hilft, kann auch beim Bergsteigen nicht schaden! So in etwa die Überlegung von Otto Herzog, als er zu Beginn des 20. Jahrhunderts damit begann, auf seinen Klettertouren systematisch Karabinerhaken zu verwenden. Seither hat sich viel getan. Denn Karabiner sind leichter, funktioneller und in Bezug auf die Haltekräfte robuster denn je.

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



### Wie ist ein Normalkarabiner (Typ B) aufgebaut?

- ▶ Das Standardmodell eines Normalkarabiners besteht zunächst aus einem c-förmigen Körper **1** mit Rücken **1a**, Bogen **1b**, Kerbe **1c** und Nase **1d**. Mit Hilfe eines Bolzens **2** wird daran eine zylinderförmige Hülse **3** befestigt. Dabei kann die Hülse um den Bolzen rotieren. In der Hülse befindet sich eine Springfeder **4**, die auf ein längliches Blättchen **5** gesteckt ist. Dieses Blättchen findet Halt in der Kerbe **1c** am Körper des Karabiners nahe dem Bolzen. Dort wird es von der übergestülpten Hülse in Position gehalten.
- ▶ Beim Öffnen des Karabiners beschreiben die Hülse einerseits und die Feder-Blättchen-Einheit andererseits zwei unterschiedliche Kreisbahnen um zwei verschiedene Mittelpunkte, nämlich um Bolzen und Kerbe. Es kommt daher zur Kompression der Feder. Lässt man die Hülse los, so streckt sich die Feder und der Karabiner schließt sich wieder.
- ▶ Anstelle der zylinderförmigen Hülse kommt bei gewichtsreduzierten Modellen häufig auch ein Drahtbügel zum Einsatz. Das linke und das rechte Ende des Drahtbügels sind an zwei zueinander leicht versetzten Punkten im Aluminiumkörper des Karabiners montiert. Für die linke und die rechte Seite des Drahtbügels ergeben sich beim Öffnen dadurch (ebenfalls) zwei unterschiedliche Kreisbahnen. In Verbindung mit der Elastizität des Bügelmaterials sorgt das dafür, dass sich der Karabiner sofort schließt, sobald man den geöffneten Bügel loslässt.
- ▶ Bei wenigen, besonders leichten Karabinermodellen besteht das bewegliche Element weder aus einer Hülse noch aus einem Drahtbügel, sondern aus einem ca. 3 mm dicken Metallstift. Dieser Metallstift weist an der Stelle, wo er vom Bolzen gehalten wird, eine exzentrische Rundung auf. Sie sorgt beim Öffnen dafür, dass eine unterhalb des Bolzens befindliche Spiralfeder im Körper des Karabiners zusammengepresst wird. Lässt man den Metallstift los, streckt sich die Feder und der Karabiner schnappt zu.



## Wie lassen sich Karabiner voneinander unterscheiden?

Manche Karabiner dienen allein dem Transport von Ausrüstung. Solche Exemplare nehmen z.B. Eisschrauben auf oder helfen, Zustiegsschuhe am Gurt zu verstauen. Alle Karabiner jedoch, die direkt oder indirekt mit einer Verankerung verbunden werden, um Abstürze von Personen zu verhindern, zählen zu den Bestandteilen der persönlichen Schutzausrüstung (PSA) im Bergsport. Von diesen Karabinern ist im weiteren Verlauf des Artikels die Rede. Sie werden nach Typen kategorisiert. Hier die wichtigsten Beispiele:

Typ **B**: **Basiskarabiner** („Normalkarabiner“)

Typ **H**: **HMS-Karabiner** (Karabiner für die Halbmastwurfsicherung)

Typ **K**: **Klettersteigkarabiner**

Typ **T**: **Seilkarabiner** mit Seilpositionierungsvorrichtung

Typ **Q**: **Schraubglied** / „Maillon Rapid“ (zur Verwendung für dauerhafte Verbindungen)

Typ **X**: **Oval-Karabiner** (z.B. in Verbindung mit Seilrollen)

## Aus welchem Material sind Karabiner?

Körper, Hülse und Bolzen bestehen vornehmlich aus Aluminium. Die meisten sind eloxiert und daher eher unempfindlich gegenüber Korrosions- und vorzeitigen Abriebschäden.

## Wie pflegt man Karabiner?

- ▶ Eine sachgemäße Verwendung im Sinne des Manuals ist Grundvoraussetzung.
- ▶ Karabiner müssen sauber und staubfrei sein. Empfohlen wird zunächst eine Behandlung mit Wasser, weichen Bürsten und Lappen. Bei stärkerer Verschmutzung können Druckluft, weiche Drahtbürsten und Reinigungssprays verwendet werden.

**ACHTUNG: Textile Komponenten, wie z.B. Schlingenmaterial, dürfen nicht mit Reinigungsspray in Kontakt kommen!**

- ▶ Trocken laufende, quietschende Gelenke und Gewinde führen zu dauerhaften Schäden. Deshalb: Karabiner schmieren mit säurefreien Schmiermitteln auf Teflonbasis!
- ▶ Solange Karabiner nicht zu tief (max. 20 %) eingeschliffen sind, können scharfe Grate zumindest vorübergehend mit feinem Schleifpapier (240er Körnung) entschärft werden.

## Wie lässt sich die Sicherheit von Karabinern beurteilen?

Karabiner haben den Angaben der allermeisten Hersteller zufolge keine begrenzte Lebensdauer. Die Nutzungsdauer allerdings richtet sich nach dem Grad des Verschleißes.

### Funktionalität

Ist einer der folgenden Punkte gegeben, wird der Karabiner ohne wenn und aber aussortiert:

- ▶ scharfe Kanten, Grate, Korrosion, Deformation, Risse
- ▶ eingeschliffene Stellen, an denen das Material zu mehr als 20 % abgetragen ist
- ▶ Schnappmechanismen, die nicht selbstständig komplett schließen
- ▶ klemmende Verschlüsse

### Verschlussicherungen

Verschlussicherungen sind zwar schwerer und umständlicher in der Handhabung als Normalkarabiner, sie beugen aber dem unbeabsichtigten Öffnen vor. Beim Einhängen der Zwischensicherung kommt es mitunter auf Schnelligkeit an. Hier verwendet man Normalkarabiner. Steht Sicherheit im Vordergrund, wie z.B. beim Standplatzbau, kommen Karabiner mit Verschlussicherung zum Einsatz. Die Sicherheit von Verschlussicherungen lässt sich in drei Stufen unterteilen.

Stufe	System (Bsp.)	Einsatzzweck (Bsp.)
niedrig	Slider	neuralgische Zwischensicherungen
mittel	Schrauber	Selbstsicherung
hoch	Ball-Lock	Sichern mit HMS, Anseilen am Gletscher



Mehr zum Thema Karabiner

### Euronorm

Die Euronorm (EN) 12275 stellt eine Mindestanforderung dar. Demnach müssen Karabiner definierten Bruchlasten standhalten, und zwar in Längsrichtung, in Querrichtung und bei offenem Schnappmechanismus. 1 kN entspricht dabei einer Belastung von ca. 100 kg:

Typ	Längsrichtung	Querrichtung	Offen (längs)
<b>B</b>	20 kN	7 kN	7 kN*
<b>H</b>	20 kN	7 kN	6 kN*
<b>K</b>	25 kN	7 kN	8 kN
<b>T</b>	20 kN	—	7 kN*
<b>Q</b>	25 kN	10 kN	—
<b>X</b>	18 kN	7 kN	5 kN*

\* Keine Anforderungen, wenn der Karabiner eine automatische Verschlussicherung hat.

Zusätzlich wird bei Karabinern mit Verschlussicherung eine Prüfung der Festigkeit des Verschlusses verlangt. Es wird mit 1 kN von oben auf den Schnapper gedrückt und mit 1,5 kN von der Seite. Er darf sich dabei maximal 1 mm bewegen und muss danach funktionieren. Außerdem gibt es einen Test mit 800 N Zuglast, dabei muss sich der Schnapper öffnen lassen. Die jeweiligen Werte der Bruchlasten finden sich vollumfänglich im Produktmanual, das auch online abrufbar ist.

**ACHTUNG: Karabiner ohne überprüfbare Dokumentation der Normen aussortieren!**



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

# Optimal statt nur okay!

## Standplatzabläufe in Plaisirrouten

In Plaisirrouten und zahlreichen alpinen Klassikern sind die Stände mit soliden Bohrhaken versehen. Standplätze sind immer ein sensibler Punkt in der Sicherungskette – ein Versagen muss ausgeschlossen sein. Standplatzbau, Sicherungsmethoden und Seilschaftsabläufe müssen perfekt funktionieren, um sicher, stressfrei und schnell klettern zu können.

Text: **Max Bolland**

Illustrationen: **Georg Sojer**

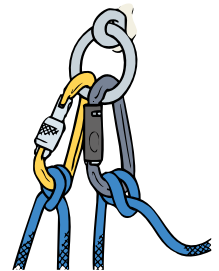
### Standplatz an einem soliden Fixpunkt

Dient ein einzelner geklebter oder einzementierter Ringhaken als Standplatz, erfolgt die Selbstsicherung (siehe Extrakasten) mittels Mastwurf mit dem Kletterseil und Verschlusskarabiner direkt im Ring. Für die Partnersicherung kommt ein weiterer Verschlusskarabiner daneben (Fixpunktsicherung: siehe Kasten) in den Ring, hierbei den weiteren Routenverlauf antizipieren: Geht die Route nach rechts weiter, wird die Partnersicherung rechts der Selbstsicherung eingehängt, geht es nach links, dann links davon (Rechts-links-Trennung). Hat man einen einzelnen Bühler (Abb. 1) ohne Ring, hängt man einen möglichst großen Verschlusskarabiner in diesen und verfährt wie oben beschrieben. Der Karabiner „ersetzt“ den Ring, der geschlossene Schenkel (ohne Verschluss) zeigt in die weitere Kletterrichtung. Bei Wechselführung (Nachsteiger\*in wird zu Vorsteiger\*in) kann die Selbstsicherung auch direkt in den ersten Karabiner und an dessen geschlossenen Schenkel die Partnersicherung eingehängt werden. Eine räumliche Trennung von Selbst- und Partnersicherung ist insbesondere an Hängeständen von Vorteil, um die HMS-Sicherung ungehindert bedienen zu können.

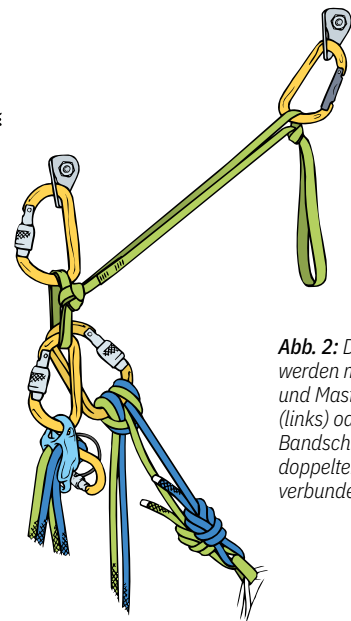
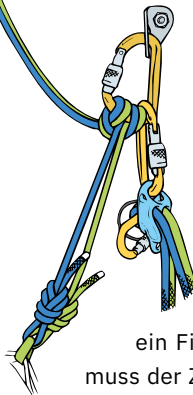
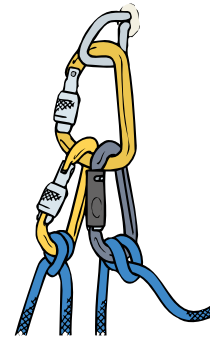
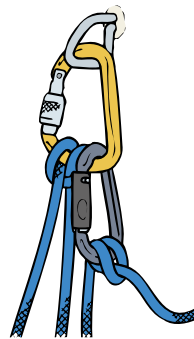
### Standplatz an zwei Fixpunkten (mindestens ein solider Bohrhaken)

In modernen Plaisirrouten hat man meist zwei übereinander platzierte Bohrhaken: Diese werden mittels Reihenschaltung miteinander verbunden – das Prinzip: Versagt

ein Fixpunkt, greift sofort der nächste! Daher muss der Zentralpunkt des Standes am tieferen Fixpunkt sein und beide Fixpunkte müssen ohne Schlappseil miteinander verbunden sein. Üblicherweise nutzt man dazu eine vorbereitete Bandschlinge mit doppeltem Bulinauge (Abb. 2). Dieses wird mit Verschlusskarabiner in den unteren, das freie Ende mit Verschluss- oder Normalkarabiner in den oberen Fixpunkt eingehängt – mittels Sackstich wird die Schlinge so verkürzt, dass beide Punkte eng



**Abb. 1:** Bei einem einfachen Klebehaken ersetzt ein Verschlusskarabiner den Ring. In einen Ringhaken kommen zwei Verschlusskarabiner für Selbst- und Partnersicherung.



**Abb. 2:** Die Fixpunkte werden mit dem Seil und Mastwürfen (links) oder einer Bandschlinge mit doppeltem Bulinauge verbunden.

miteinander verbunden sind, das Bulin-auge sollte dabei nicht nach oben gezogen werden. Die Selbstsicherung erfolgt mittels eigenem Schraubkarabiner und Mastwurf entweder im Auge oder im unteren Schrauber (räumliche Trennung), die Partnersicherung (HMS) wird im Auge eingehängt – auf Rechts-links-Trennung achten. Bei Wechselführung kann die Reihenschaltung mit dem Kletterseil erfolgen und beide Fixpunkte werden mit Mastwurf miteinander verbunden. Die Partnersicherung wird im unteren Verschlusskarabiner aufgehängt – der geschlossene Karabinerschenkel zeigt wieder in die weitere Kletterrichtung.

### Seilschaftsablauf und Kommandos

Nicht nur der Standplatzbau sollte flutschen, auch die Seilschaftsabläufe müssen perfekt abgestimmt sein, um zeitliche Verzögerungen oder gar fatale Irrtümer zu vermeiden. Wichtig: Jedem Seilschaftsmitglied sind die unterschiedlichen Schritte und deren Abfolge klar. Die Abstimmung

#### Vorsicht

- ▶ Vermeide mehrere Karabiner in einer Hakenöse.
- ▶ Vermeide überkreuzlaufende Seile von Partner- & Selbstsicherung.
- ▶ Vermeide Seilschlingen, die sich verhängen können oder Steinschlag auslösen.
- ▶ Vermeide unklare Seilkommandos & -abläufe.

stimmt, kann dies auch über eindeutiges „Seil-Morsezeichen“ übermittelt werden (z.B. fünf Mal am roten Seilstrang ziehen; oder: Ich hole 4 m nur das blaue Seil ein etc.), bzw. bei Sichtkontakt mit Handzeichen und sichtbarem Hängen in der Selbstsicherung. Wer nachsteigt, löst nun die Partnersicherung (optionales Kommando „Seil ein“). Das restliche Seil sollte nun schnell eingeholt werden. Ist das Seil zu Ende, wird die Partnersicherung für den\*die Nachsteiger\*in eingelegt – dies ist die zweite relevante Information, die eindeutig vermittelt werden muss: Das übliche Kommando ist hier „Nachkommen“ – wer nachsteigt, löst nun die Selbstsicherung und beginnt zu klettern. Um fatale Irrtümer zu vermeiden, sollte nach dem Einziehen des Restseils sofort die Sicherung für den Nachstieg eingelegt und bedient werden.

### Seilversorgung

Am Stand muss man das Seil so „versorgen“, dass es für die nächste Seillänge perfekt läuft. Ist am Standplatz ausreichend Platz (Absatz, Band o.Ä.), wird das Seil Schlaufe für Schlaufe in einem kompakten Haufen abgelegt – bei Wechselführung läuft das Seil dann perfekt von oben weg. Erfolgt kein Führungswechsel, sollte das Seil beim Nachstieg komplett durchgezogen werden, sobald die Sicherung am Stand erfolgt ist. Ist ein Ablegen des Seils nicht möglich, lässt man das Seil in Schlaufen herunterhängen – je steiler die Wand, desto besser funktioniert diese Methode. Dabei fängt man mit langen Schlaufen an (so lang wie möglich, ohne dass sich das Seil verhängen kann) und wird mit jeder Schlaufe ca. 0,5 m kürzer, dadurch läuft das Seil bei der anschließenden Vorstiegssicherung ungehindert und die Schlaufen verfangen sich nicht ineinander. Die Schlaufen selbst werden häufig über Füße oder Selbstsicherung gelegt, beides ist nur bedingt zu empfehlen. Besser nach jeder Schlaufe doppelten Sackstich machen und im Karabiner am Stand fixieren. Beim Vorstiegssichern müssen diese Knoten nach und nach geöffnet werden, dies erfordert entsprechende Voraussicht und Übung. Grundsätzlich sollte das Seil aber immer entwirrt werden, bevor man in die nächste Seillänge startet, damit es zuverlässig läuft.

Standplatzbau und -abläufe zu optimieren, erfordert neben dem nötigen Wissen Übung und die Bereitschaft, eingeschliffene Abläufe zu hinterfragen – denn „okay“ ist nicht immer gut genug!



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

#### SELBSTSICHERUNG

Die Selbstsicherung am Stand erfolgt über Mastwurf im Schraubkarabiner. Vorteil: Die Länge der Selbstsicherung ist anpassbar, ohne das System zu öffnen – die Selbstsicherung sollte immer leicht auf Zug sein. Bei zwei Seilsträngen sollten beide Seile in dem Karabiner parallel eingehängt werden, dies verhindert Verknotungen im Seil. Die Selbstsicherung mit Bandschlinge am Anseilring und Verschlusskarabiner ist in der Länge wenig flexibel und muss während des Kletterns am Gurt verstaut werden. Dies erschwert Übersichtlichkeit und Zugang zum sonstigen Material und ist daher nicht zu empfehlen. Will man seine Selbstsicherungsschlinge nicht verzichten will, sollte zu speziellen, anpassbaren Systemen aus Kernmantelmaterial greifen.

#### FIXPUNKTSICHERUNG

Die Partnersicherung mittels HMS vom Fixpunkt ist die Standardmethode für alle alpinen Lebenslagen. Aus der Sportkletter-Gewohnheit heraus wird häufig über den Körper gesichert. Dabei ist der Körper Teil der Sicherungskette, es besteht Verletzungsgefahr durch Anprall und ein Agieren im Notfall ist erschwert. Will man dennoch über Körper sichern, müssen einige Voraussetzungen erfüllt sein:

- ▶ Sturzzug muss gerade nach oben erfolgen.
- ▶ Gewichtsunterschied max. 5-10 kg.
- ▶ Keine Hindernisse (Dächer, Kanten etc.) über dem Stand (Anprallgefahr).
- ▶ Wer sichert, muss sich tief (mind. 1,5 m) unter den Stand hängen.

kann über Sichtkontakt und Zeichen (meist nicht möglich), verbale Kommandos (nicht immer möglich), über „Seil-Morsezeichen“ (muss gut abgestimmt sein) oder blindes Verständnis (nur für extrem gut eingespielte Seilschaften!) erfolgen. Beim Mehrseillängenklettern ist eine möglichst knappe und klare Kommunikation entscheidend. Die erste relevante Information ist: Wer vorsteigt, hat Stand (ist selbstgesichert) und kann aus der Sicherung genommen werden. Das übliche Kommando ist „Stand“ – vorher abge-

# Akute Belastung

## Traumatische Ereignisse am Berg

---

Wer am Berg unterwegs ist, kann trotz sorgfältiger Vorbereitung und bester Ausrüstung in eine Notlage geraten oder einen Unfall erleiden. Nach solchen belastenden Ereignissen im Bergsport ist es wichtig, das Erlebte zu verarbeiten und sich gegebenenfalls externe Hilfe zu holen.

Text: **Heiner Brunner** und **Stefan Winter**

---

*Nach einem Bergunfall kann eine posttraumatische Belastungsstörung auftreten – und nicht nur Verunfallte selbst treffen, sondern auch indirekt Beteiligte.*

# Verletzt, was tun?

**profelan® arnika**  
nach Müller-Wohlfahrt



## Soforthilfe bei

- ▶ Prellungen
- ▶ Verstauchungen
- ▶ Blutergüssen

Mit den natürlichen  
Wirkstoffen der  
Arnikablüten.



**profelan.de**

Rezeptfrei in der Apotheke.  
PZN: 00502434 (100 g Creme)



profelan® arnika nach Müller-Wohlfahrt.  
Wirkstoff: Arnikablüten-Tinktur. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.

**oxano® mobil**  
nach Müller-Wohlfahrt



## Aktivkur mit Nährstoffen

- ▶ für gesunde Knorpel
- ▶ und Gelenke

**mobil.oxano.de**

Nahrungsergänzungsmittel  
PZN: 12420492 (60 Kapseln)



**E**in belastendes Ereignis geht nicht spurlos an einem Menschen vorbei. Wer einen Alpinunfall beziehungsweise eine alpine Notlage erlebt hat, zeigt häufig Folgereaktionen, die ganz unterschiedlich ausfallen können. In der Fachsprache werden sie als „akute Belastungsreaktion“ bezeichnet, die sich einfach auf den Punkt bringen lässt: Die akute Belastungsreaktion ist eine normale Reaktion eines gesunden Menschen auf ein unnormales Ereignis.

## Kurzfristige Reaktionen der ersten Tage und Wochen

Mentale und körperliche Reaktionen kommen in den ersten Tagen und Wochen nach einem belastenden Ereignis häufig vor. Sie lassen meistens von Woche zu Woche nach und verschwinden in vielen Fällen ganz, wenn das Geschehen angemessen verarbeitet werden kann. Das gilt auch bei einem Todesfall, unabhängig vom natürlichen Trauerprozess, mit seinen verschiedenen Formen und Zeitverläufen.

Da Menschen unterschiedlich auf belastende Situationen reagieren, ist nicht das Ereignis als solches traumatisierend, sondern die individuelle Wahrnehmung entscheidet über die Intensität der Belastung. Manchmal unterliegen Betroffene einem schnellen Wechsel in ihrer Emotionalität: Angst und Wut, emotionale Taubheit und Trauer, Hilflosigkeit und Aktionismus, Unruhe und

## Was hilft

- ▶ Empfindungen und Reaktionen wahrnehmen und zulassen. Sie sind Bestandteil des Heilungsprozesses, der Zeit und Geduld erfordert.
- ▶ Sich erinnern, was in der Vergangenheit wirksam war. Häufig verfügen wir über Ressourcen, die uns schon in anderen schwierigen Lebenssituationen geholfen haben.
- ▶ Den Tagesablauf strukturieren und auf das Hier und Jetzt achten. Auch wenn gerade alles zu viel wird: Grundbedürfnisse wahrnehmen und versuchen, regelmäßig zu essen, zu trinken und soweit möglich ausreichend zu schlafen.
- ▶ Anstehende Aufgaben sinnvoll priorisieren. Es gibt Aufgaben und Themen, die zunächst „geparkt“ werden können. Nicht alles ist von gleicher Dringlichkeit. Ein „Miniplan“ für die nächsten Tage kann sehr hilfreich sein.
- ▶ Achtsam mit sich selbst sein. Sich Ruhe gönnen und jeglichen Leistungsdruck vermeiden.
- ▶ Unterstützung aus dem sozialen Umfeld annehmen bzw. einfordern und möglichst konkret benennen.
- ▶ Medikamente oder sedierende Mittel vermeiden. Medikamente oder Alkohol verhindern die Auseinandersetzung oder Verarbeitung des Erlebten. Sie verzögern den mentalen Heilungsprozess. Medikamenteneinnahme vorab unbedingt medizinisch abklären.

## Mögliche Symptome

- ▶ Schreckhaftigkeit, körperliche Stressreaktionen
- ▶ Quälende Erinnerungen, Alpträume, Schlafstörungen
- ▶ Sich aufdrängende belastende Bilder, Wiedererinnern
- ▶ Hoffungslosigkeit, Gefühl der Sinnlosigkeit, Desinteresse
- ▶ Erinnerungslücken, Konzentrationsprobleme, Vermeidungsstrategien

**Krisenfall: Viele Akteur\*innen**

Bei einem Bergunfall sind nicht nur die unmittelbar Betroffenen, sondern auch viele weitere Personen involviert. Diese haben unterschiedliche Rollen und damit verbundene Aufgaben. Sich damit auseinanderzusetzen, kostet Kraft und Ressourcen, ist aber ein üblicher Ablauf, der helfen kann, das Geschehene zu be- und verarbeiten.

**Folgende Akteure können im Rahmen eines Unfallereignisses am Berg in Erscheinung treten:**

- ▶ Berg- und Luftrettung
- ▶ Alpinpolizei – Staatsanwaltschaft
- ▶ Krisenintervention – Notfallseelsorge
- ▶ Vereinsinternes Krisenmanagement (im Bedarfsfall)

**Weitere mögliche Beteiligte:** Versicherungen, Krankenhäuser, Bestattungsunternehmen, Hüttenwirtsleute, Betreiber\*innen von Seilbahnen oder Kletterhallen, Vertreter\*innen DAV-Sektion, Justiz und Rechtsvertreter\*innen, Gutachter\*innen, Medien



Foto: Adobe Stock/bietau

Es kostet Kraft und manchmal auch Überwindung, die anfallenden Aufgaben zu erledigen. Dennoch ist es besser, in der Aktivität zu bleiben, als sich komplett zurückzuziehen. Hilfreich ist ein vertrautes soziales Umfeld, das unterstützt.

**Kommunikation:** In der Regel handeln die genannten Personengruppen empathisch. Dennoch kann es in der Kommunikation während einer belastenden Krisenphase zu Missverständnissen kommen.

**Wichtig:** Betroffene dürfen ihren Gefühlen Raum geben und diese ausdrücken. Überlastung sollte verbal signalisiert werden. Von Einsatzkräften und weiteren Akteuren darf Professionalität im Umgang erwartet werden. Eine gestörte Kommunikation kann mit etwas Abstand und gegenseitigem Verständnis wieder aufgenommen werden.

Erschöpfung oder auch Schuldgefühle und Schuldzuweisungen.

Diese Reaktionen können, müssen aber nicht vorkommen. Es müssen auch nicht alle oder mehrere Symptome gleichzeitig auftreten, möglicherweise nehmen Betroffene nur vereinzelte Veränderungen bei sich wahr.

**Länger andauernde Reaktionen**

Belasten Ereignisse über einen längeren Zeitraum stark und halten die beschriebenen Symptome länger als vier Wochen an, ist weiterführende Unterstützung notwendig. Aus solchen länger anhaltenden Belastungsreaktionen können depressive Störungen oder eine lähmende Handlungsunfähigkeit entstehen, die zur Störung oder sogar zum Abbruch von wichtigen Beziehungen (privat wie im Arbeitsumfeld) führen können. Wer solche Anzeichen bei sich bemerkt, sollte sich unbedingt an eine therapeutische Einrichtung oder Beratungsstelle wenden – es ist wichtig und richtig, Hilfe von außen zu suchen! Hilfestellung bieten Hausärzt\*innen, Trauma-Ambulanzen, Beratungsstellen der Wohlfahrtsverbände und Selbsthilfegruppen.

**Krisenmanagement im DAV**

Wenn sich ein schwerer Unfall auf Touren und Kursen von Sektionen oder Veranstaltungen des DAV Summit Club er-



**Krisenintervention-Selbsttest**

Mit dem Selbsttest lässt sich der Verarbeitungsprozess des erlebten traumatischen Ereignisses überprüfen.

eignet, wird auf Anforderung das Kriseninterventionsteam (KIT) des DAV tätig. Es wurde 2003 eingerichtet, um jederzeit auf eine Betreuung in Krisenfällen vorbereitet zu sein und schnell handeln zu können. Vorrangiges Ziel ist es, bei einem Unfall mit Schwerverletzten oder Toten auf offiziellen DAV-Veranstaltungen die betroffenen Tourenleitungen, die Teilnehmer\*innen, die Sektionen und die Angehörigen der Verunfallten zu unterstützen. Das Kriseninterventionsteam wird von der DAV-Bundesgeschäftsstelle in München koordiniert und besteht aus speziell ausgebildeten Fachkräften,

die nach einem Unfall am Berg oder auch in Kletterhallen im Einsatz sind. Darüber hinaus bietet das Krisenmanagement betroffenen Sektionen fachliche Unterstützung bei bergsporttechnischen, juristischen, und versicherungstechnischen Fragen sowie bei Medienanfragen.

Krisenintervention ist Hilfe zur Selbsthilfe. Aufgabe des DAV-KIT ist es, betroffene Personen in die Lage zu versetzen, sich selbst und sich gegenseitig zu helfen und ihr soziales System wieder so weit funktionsfähig zu machen, wie es vor dem Unfall war. In erster Linie geht es darum, die eigene Handlungsfähigkeit der Betroffenen wiederherzustellen, ihnen Struktur zurückzugeben und pragmatisch zu klären, was in der Notfallsituation zu tun ist. Darüber hinaus erklären die Teammitglieder die Anzeichen und Hintergründe einer akuten Belastungssituation und verweisen bei Bedarf an entsprechende Stellen für eine weitreichendere Unterstützung.



**Heiner Brunner** ist Koordinator bzw. Leiter des DAV- Kriseninterventionsteams (KIT).

**Stefan Winter** ist Ressortleiter für Sportentwicklung in der DAV-Bundesgeschäftsstelle und koordiniert das DAV-Krisenmanagement.

**Weiterführende Hilfe für traumabelastete junge Menschen und Familien:** [veid.de](http://veid.de), [nicolaidis-youngwings.de](http://nicolaidis-youngwings.de), [aetas-kinderstiftung.de](http://aetas-kinderstiftung.de)

**Bei diesen Anzeichen ist weiterführende Hilfe notwendig:**

- ▶ Stark negative Gefühle, andauernde Freudlosigkeit, innere Leere
- ▶ Antriebslosigkeit, Apathie
- ▶ Sich fremd und vom sozialen Umfeld unverstanden fühlen



## SUPERJOB JUGENDLEITER\*IN

### ASTERIX, OBELIX UND DIE MEINUNGS- FREIHEIT

Was darf man heute eigentlich noch sagen? Nun, eigentlich vieles, es gibt ja die Presse- und Meinungsfreiheit. Zur Meinungsfreiheit gehört aber auch, dass eine schlecht recherchierte Aussage zu der Klimabilanz von Flügen oder gar eine menschenfeindliche Meinungsäußerung dann nicht so stehen bleibt, sondern dieser widersprochen wird. Dieser Widerspruch ist keine Zensur, sondern Fundament eines gesellschaftlichen Diskurses. In einigen



Bundesländern hat man es allerdings schwer, mit Asterisken zu sprechen. Was Asteriske sind und was sie mit der Meinungsfreiheit zu tun haben, berichten Sepp und Annika für euch. Etwas frohgemuter geht es in Jonathans Bericht über die Jugendleiter\*innen-Grundausbildung zu – außerdem wurde kürzlich der dreißigtausendste Jugendleiter\*innen-Ausweis verschickt! Solveig hat nachgefragt. Viel Spaß beim Lesen, euer Niko



#### WORTSCHATZ Asterisk

Der vom römischen „asteriscus“ abgeleitete Begriff steht für das Sternchen: „\*“. Das Gendersternchen wird als Mittel der Inklusion aller Geschlechtsidentitäten verwendet, die über maskulin und feminin hinausgehen (→ Bergsteiger\*innen). Daneben haben sich auch die Schreibweisen des Gender-Gaps (→ Bergsteiger\_innen) und zunehmend des Gender-Doppelpunkts (→ Bergsteiger:innen) etabliert. SH



JUGENDLEITER\*INNEN-AUSBILDUNG

# EXPLOSION DER MÖGLICHKEITEN

Der Spaß kommt auf der Jugendleiter\*innen-Ausbildung nicht zu kurz. Vor allem die Aufgaben, die als Team bewältigt werden, sind beliebt.  
© Simone Metzdorf, Solveig Michelsen

Wie bei einer chemischen Reaktion passiert bei „Du + Jugendleiter\*innen-Ausbildung → DU + ganz viel Energie“ vieles, damit die Jugendleiter\*innen gute Taten vollbringen können. Für Kinder, für sich selbst – für die ganze Gesellschaft. Ein Erlebnisbericht. *JONATHAN LIDL*

**S**tell dir vor, du bist eine junge motivierte Person mit unendlich vielen guten Ideen. Vielleicht bist du das sogar wirklich. Stell dir vor, du willst das, was in dir steckt, all deine Ideen und deine Motivation, irgendwie sinnvoll nutzen. Genau aus diesem Grund werden Menschen Jugendleiter\*innen (JL). Eine JL-Ausbildung – nicht nur bei der JDAV – kann zusammen mit deinen Ideen und deinem Können etwas Großes hervorbringen – sowohl für die Gesellschaft als auch für dich und nicht zuletzt natürlich für die Kinder und Jugendlichen in den Jugendgruppen. Woher ich das weiß? Ich habe diese Erfahrung nach meiner Jugendleiter\*innen-Ausbildung gemacht.

Eine JL-Ausbildung ist wie eine exotherme chemische Reaktion, bei der danach mehr Energie übrig ist, als reingesteckt wurde. Den Beginn dieser Reaktion stellt die Grundausbildung (GA) dar. Entschließt du dich, diese bei der JDAV zu machen, kannst du zwischen unterschiedlichen Schwerpunkten auswählen: Interessierst du dich besonders fürs Klettern? Oder fürs Mountainbiken? Oder doch lieber einfach die Berg- und Naturausbildung? In einer solchen einwöchigen Grundausbildung erfährst du neben den Schwerpunktthemen natürlich auch viel über den Umgang mit Kindern und Jugendlichen, Risikoabschätzung und vieles mehr. Nach deiner erfolgreichen GA (und einem Erste-Hilfe-Kurs) erhältst du deinen Jugendleiter\*innen-Ausweis: Die Reaktion kann beginnen!

Die Energie, die freigesetzt wird, ist für die gesamte Gesellschaft von Vorteil. Denn mit deinem ehrenamtlichen Engagement hilfst du mit, das Fundament unserer Gesellschaft zu bilden. Ein Leben ohne Vereine, freiwillige Helfer\*innen und Ehrenamt? Nicht möglich. Kinder und junge Leute brauchen Abenteuer, Lernerfolge und Personen, die ihnen zeigen, wo es langgeht. Zwar gibt es die Schule, um Kinder auf das Leben vorzubereiten, doch echte Bildung reicht über Mathe und Deutsch hinaus. Jugendleiter\*innen vermitteln diese anderen Inhalte, die essenziell bei der Persönlichkeitsbildung sind: Wer lernt denn in der Schule, wie man ein Zelt aufbaut? Oder



**ALLE INFOS ZUR JUGENDEITER\*INNEN-AUSBILDUNG FINDEST DU UNTER**  
<https://kurse.jdav.de>

überwindet Ängste bei einem gut gesicherten Sturz in das Seil? Ehrenamtliche Jugendarbeit macht so ein Lernen, wie es in der Schule oft zu kurz kommt, möglich.

Nach der Reaktion hast auch du dich verändert. Meistens zum Besseren. Während deiner Zeit als JL lernst du Verantwortung zu übernehmen, Risiken abzuschätzen und entwickelst auch deine eigene Persönlichkeit weiter. Du beobachtest Kinder und Jugendliche beim Aufwachsen, hilfst ihnen, ihren Weg durch das Leben zu finden und ihre Persönlichkeit zu entwickeln. All das ist einfach unheimlich motivierend und gibt dir ein gutes Gefühl, wenn du siehst, was du deinen Gruppenmitgliedern mit auf den Weg geben konntest.

Stell dir vor, das alles wäre Realität. Wäre das nicht etwas für dich? Noch Zweifel? Ein

weiterer, ziemlich guter Grund, eine Jugendleiter\*innen-Ausbildung bei der JDAV zu machen: Das Essen in der Jubi Bad Hindelang, wo die meisten GAs stattfinden, ist einfach phänomenal! 🍷

**Titelbild**  
 An der Jakobsleiter der Jugendbildungsstätte Bad Hindelang werden Kletter- und Sicherungstechnik geschult.  
 © Matthias Bächle

# VERENGTE DISKURSRÄUME: EIN KULTURKÄMPFERISCHES VERBOT

ANNIKA QUANTZ, BUNDESJUGENDLEITERIN


In immer mehr Bundesländern ist nun gendersensible Sprache im Schriftverkehr von Verwaltung und Schulen offiziell verboten. Anzuführen wären hier Bayern, Sachsen, Sachsen-Anhalt, Hessen und Schleswig-Holstein. Man könnte hoffen, dass diese Einschränkung auf einer soliden Begründung basiert, doch die Argumentation ist alles andere als sachlich.

Die bayerische Staatskanzleichefin (generisches Femininum) Florian Herrmann behauptete zuletzt, dass gendersensible Sprache exkludierend wirke, weil „die Diskursräume verengt werden würden“. Das meint im Klartext: Rücksichtnahme auf andere Menschen schränke die Diskursräume ein. Doch es ist gerade das Verbot, das diese Verengung real macht. Wenn von „offen gehaltenen Diskursräumen“ gesprochen wird, muss dies im Kontext einer bestehenden gesellschaftlichen Norm verstanden werden. Diese Norm ist cis-heteronormativ und basiert auf der Vorstellung, dass es nur Männer und Frauen gibt. Es dominiert darin das generische Maskulinum, das Männer sprachlich bevorzugt und alle anderen unsichtbar macht.

Kritik an dieser Norm als „Einschränkung“ zu werten, bedeutet im Grunde, das bestehende Privileg nicht infrage stellen zu wollen. Es geht darum, eine Ideologie aufrechtzuerhalten, auch wenn dies oft vehement bestritten wird. Die CSU selbst nutzt den bayerischen Dialekt als Teil ihrer Identität und Ideologie, was keineswegs problematisch ist. Aber wenn das Sichtbarmachen von Frauen und nicht-binären Personen als „missionarischer Eifer“ abgetan wird, zeigt dies die Richtung, in die diese Debatte gelenkt wird. Der Diskurs wurde erfolgreich von konservativen und neurechten Akteur\*innen gekapert, die Gendern als Gefahr und Zwang darstellen.

Und ja, es gibt sinnvolle Argumente gegen die aktuelle Verwendung gendersensibler Sprache, wie die Frage der Barrierefreiheit. Doch diese pragmatischen Bedenken werden in der aktuellen Debatte zu oft missbraucht, um eine ideologische Agenda zu verfolgen. Es geht gegen das Sichtbarmachen von FLINTA\* Personen (Frauen, Lesben, inter, nicht-binäre, trans und agender Personen) und gegen emanzipatorischen Fortschritt.

**Zusammengefasst:** Gendersensible Sprache wird mit fragwürdigen Argumenten verboten, wodurch tatsächlich die Diskursräume verengt werden. Anstatt den Diskurs zu erweitern und inklusiver zu gestalten, wird eine rückwärtsgegangene Norm verteidigt. Das Verbot zeigt klar, dass es hier nicht um sachliche Diskussion, sondern um den Erhalt bestehender Machtverhältnisse geht.

Wir in der JDAV gendern jetzt erst recht, wie wir es bereits seit nunmehr neun Jahren tun. 

## Bilder im Kopf

„Heute Morgen hat mich auf meinem Weg zur Arbeit an der Ampel ein Fahrradfahrer überholt.“


Wenn du dir diese Situation bildlich vorstellst, sitzt da ziemlich sicher ein Mann auf dem Fahrrad. Dabei hätte ich genauso gut eine nicht-männliche Person gemeint haben können. Das ist das Problem, wenn wir nur das generische Maskulinum benutzen, also die männliche Form eines Wortes, bei der aber Menschen jedes Geschlechts mitgemeint sein sollen.

Unsere Wahrnehmung wird durch Sprache geformt. Wie wir über Menschen sprechen, beeinflusst, wie wir und andere über sie denken. Um die Geschlechtervielfalt im Alltag sichtbarer zu machen, nutzt die JDAV das Gendersternchen. So wollen wir alle bergbegeisterten Menschen mit einbeziehen und ihnen den Respekt erweisen, in unserer Wahrnehmung als sie selbst abgebildet zu werden.

Annika Quantz, Bundesjugendleiterin der JDAV, erklärt, warum ihr gendersensible Sprache so wichtig ist. JG



Schon von Kindesbeinen an macht **Annika Quantz** die Erfahrung, dass Sprache Bilder im Kopf entstehen lässt (Bergsteiger = Männer). Sie ist Bundesjugendleiterin der JDAV und Vize-Präsidentin des DAV.

 DAV/Tobias Hase

JUBILÄUM

# „30.000 JUGENDLEITER\*INNEN SIND EIN ENORMER ERFOLG!“

SOLVEIG EICHNER

Mareike Görreich, 37, von der Sektion Leipzig ist die 30.000ste Jugendleiterin der JDAV. Wir haben mit der Chemikerin gesprochen – über ihre Wünsche, Sorgen und das Potenzial von Jugendarbeit in einer gesellschaftlich und politisch unruhigen Zeit.

**Hallo Mareike! Wie ist es für dich, die 30.000. Jugendleiterin zu sein?**

Also das ist natürlich ein ganz schöner Knaller. Ich habe das auf dem Ausweis gesehen und dann kamen schon von der JDAV die Glückwünsche. Das ist natürlich schon eine große Ehre. Ich finde es super, dass die Zahl präsent gemacht wird. Es zeigt ja auch, dass es 30.000 Menschen gibt, die das erreicht haben, das ist ein enormer Erfolg.

**Warum hast du dich entschieden, Jugendleiterin zu werden?**

Es war mir von Anfang an wichtig, Jugendarbeit mit Klettern oder Bouldern zu verbinden. Aus zeitlichen Gründen konnte ich zuerst keine Gruppe übernehmen, dann ergab sich die Chance, dass mein Sohn einen Platz in einer neu gegründeten Gruppe bekam. Auch Eltern haben diese unterstützt und ich wurde zur Helferin.

**Wie ist es für dich, die Jugendleiterin des eigenen Kindes zu sein?**

Es ist nicht immer ganz einfach, aber das Klettern verbindet uns. Es ist schön zu sehen, wie er in der Jugendgruppe agiert und sich einbringt. Es geht mir nicht nur darum, ein Kind zum Fußball oder Klettern zu bringen, sondern auch dabei zu sein. Klettern ist ja auch cool, zumindest für mich. 📖



**WER WEITERLESEN WILL, MEHR GIBT'S ONLINE!**



Mareike Görreich ist die 30.000ste Jugendleiterin der JDAV. © Patrick Mairif

## JDAV Umweltbaustellen

Hast du Lust auf eine gute Zeit und willst gleichzeitig die Allgäuer Natur in Hochmooren, Bergwäldern und auf Weidealmen schützen? Dann komm zu einer unserer drei Umweltbaustellen. Gemeinsam leisten wir einen wichtigen Beitrag zum Klimaschutz, indem wir Moore renaturieren, Schösslinge setzen, um den Schutzwald zu erhalten, und Almen pflegen für mehr Biodiversität. Wir lernen, arbeiten und chillen gemeinsam – ein unvergessliches Erlebnis!



Kein DAV-Mitglied? Kein Problem! Denn um an einer Umweltbaustelle teilzunehmen, musst du kein Mitglied sein.

Infos zu unseren Jugendkursen findest du auf [jdav.de](http://jdav.de)



## Anstrengend, aber schön!

Für die Familiengruppenleiterin Friederike Hegemann wurde ein Traum wahr: Mit der Familiengruppe der Sektion Vierseenland ging es auf die Franz-Senn-Hütte in den Stubaier Alpen. Mit dabei war ihre neunjährige Tochter. Diese kommentierte die Tour, die zuerst über den Seducker Höhenweg und am nächsten Tag im strömenden Regen durchs Oberbergtal führte, mit „Das war anstrengend, aber schön, so was will ich jetzt öfter machen!“



# MEIN BERGMOMENT

Der JDAV-Partner Globetrotter prämiert dieses Foto mit einem 100-Euro-Einkaufsgutschein. Dort findet sich bestimmt auch der ein oder andere Ausrüstungsgegenstand, der solche Regentouren erträglicher macht!

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

## WANDERSPIELE TO GO



Für den Motivationsschub beim Wandern: die Suche nach dem Herzstein. © Ph. Radtke

Wer kennt es nicht: Manchmal wird es beim Wandern zäh. Da laufen sich die letzten Höhenmeter nicht mehr so gut. Dann ist es Zeit für ein Spiel.

**Der Klassiker:** „Ich sehe was, was du nicht siehst“ geht immer. Wichtig: Wirklich vorher schon überlegen, was man sieht und nicht, während die anderen schon raten – wir kennen die Tricks!

**Das Lern-Spiel:** „Was ist denn da(s)?“ – Was wächst eigentlich am Wegesrand und wer kann die ganzen Bäume, Blumen oder Käfer benennen? Pro richtig

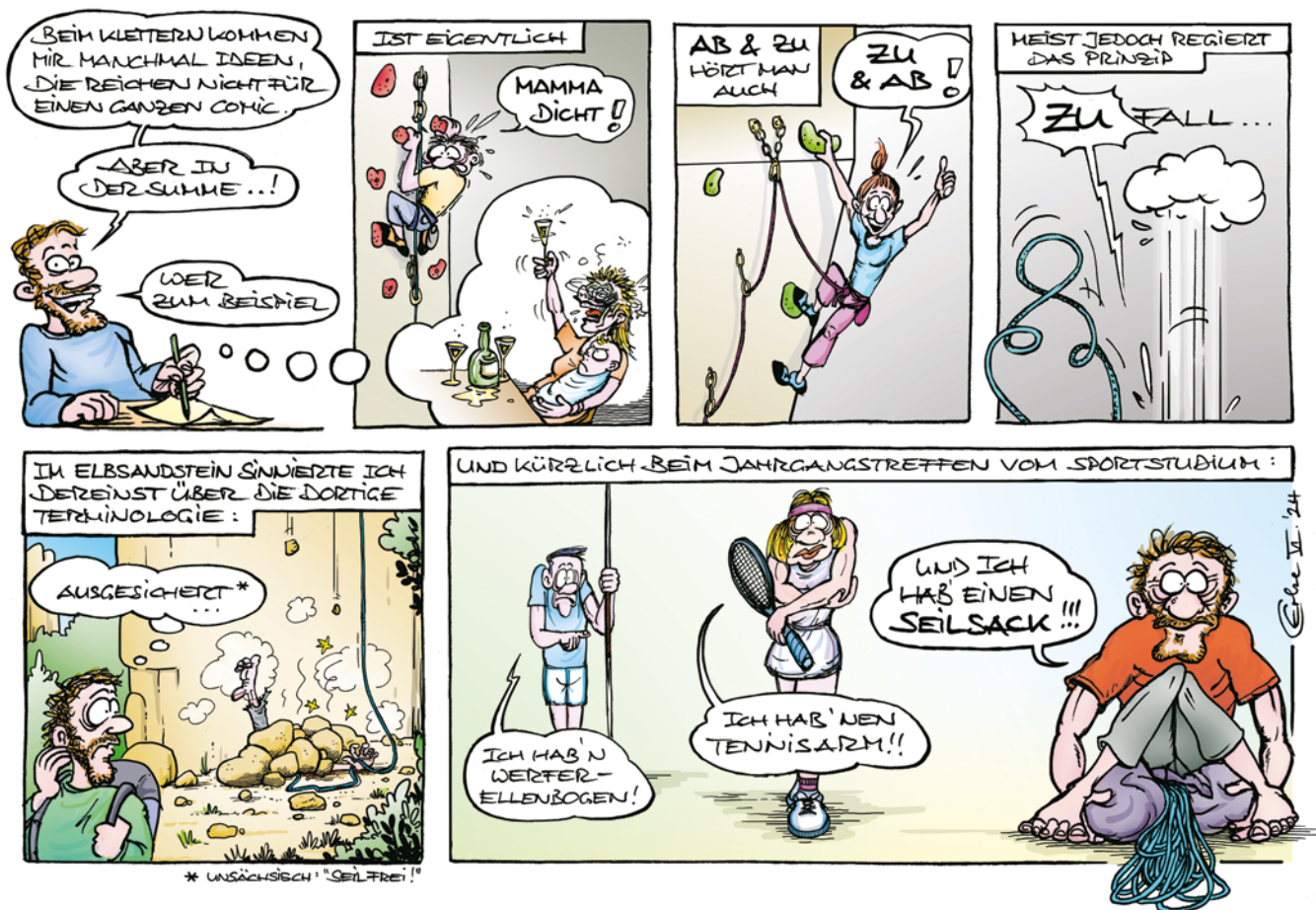
benanntem Objekt gibt es einen Punkt und am Ende der Tour können die Punkte zum Beispiel in ein Eis umgewandelt werden.

**Das Such-Spiel:** „Wer sucht, der findet“ – Wer findet einen Stein, der aussieht wie ein Herz? Oder wer findet drei verschiedene gelbe Blumen? Wichtig: Blumen stehen lassen und Steine wieder zurücklegen – Beweisfoto ist natürlich erlaubt! Viel Vergnügen beim Ausprobieren!

FS

**IMPRESSUM** An dieser Ausgabe arbeiten mit: Solveig Eicher, Johanna Godt (JO), Sepp Hell, Jonathan Lidl, Niko Lindlar (NL), Annika Quantz, 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](http://sensit.de). Wir verwenden den Genderstern, um alle Menschen anzusprechen. Mit dem \* möchten wir dabei auch Personen gerecht werden, die sich in den Kategorien weiblich oder männlich nicht wiederfinden. Mehr dazu unter [jdav.de/gender](http://jdav.de/gender)

## WORTSPIELEREI...



## Gehen in Schutt und grobem Blockwerk

DAV Panorama 4/2024, S. 48f.

**Geht's noch?** – Zuerst dachten wir, der Beitrag wäre ironisch gemeint oder zumindest mit einem Augenzwinkern: „In grobem Blockwerk geht oder springt man von Block zu Block.“ Und mit „einem zügigen oder sogar dynamischen Tempo [...] kommt man deutlich schneller voran“. Können solche „Tipps“ in einem Magazin für Bergmenschen, Bergsportler und DAV-Mitglieder wirklich ernst gemeint sein? Ich fürchte: ja, tatsächlich. Wir sind jedes Wochenende in den Bergen, mal per Bike und mal zu Fuß, und es vergeht keine einzige Tour, auf der wir nicht unterirdisch ausgerüsteten, überforderten oder sogar durch völlige Unwissenheit und Selbstüberschätzung in Gefahr gekommenen Wanderern oder Bikern begegnen. Einerseits löblich, dass ihr bei eurer Aufklärungsarbeit wirklich am alleruntersten Ende der Nahrungskette beginnt. Auf der anderen Seite ist es einfach nur erschreckend, dass ein Bergmagazin heutzutage dort ansetzen muss ... *Nina*

## Vielseitige Reaktionen

DAV Panorama 4/2024, S. 86

**Streitkultur im DAV** – Ein Gespenst geht um im DAV. Zum Begriff „Politik“ gibt es teils weit ausladende Äußerungen bis hinunter in die Anal-Fäkal-Senke. Aber zuerst eine sachliche Klarstellung: Politik kommt von Polis (griechisch), das heißt Gemeinschaft. Das Kernelement der Gemeinschaft ist die Familie und das nächstgrößere ist der Verein – DAS SIND WIR. Das Wort Politik ist fälschlicherweise gebräuchlich zum Bezeichnen von PARTEIPOLITIK. Bei einer Jugendleitertagung vor etwa fünfzig Jahren (Ansbacher Hütte) wurde vermerkt, dass Satzungen vom DAV und seinen Sektionen dazu irreführend sind – durchgedrungen ist das wohl nicht überall. Die Parteipolitik aus dem Verein herauszuhalten, ist

die gute Absicht, obwohl der DAV als größter Sportverein hinsichtlich Umwelt und Klima sehr wohl ein politisches Schwergewicht ist. Sich dafür einzusetzen, überlässt er aber weitgehend anderen Vereinen. Seine Mitglieder halten ein Einsetzen für obszön, da es unweigerlich in Parteipolitik oder Weltanschauung mündet. Der

## gesucht/gefunden



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

Umgangston zu diesen Themen lässt dann auch sehr zu wünschen übrig. Wir wissen, woher vermehrt Extremwetter, Gletscherschwund, Bergrutsche und Felsstürze kommen. Wir wissen auch, was wir alle (nicht nur unser Verein) in den letzten Jahren an Abhilfe versäumt haben und endlich besser machen könnten. Verbraucherverhalten – in unserem Fall der „Übertourismus“ – sind schon lange thematisiert. Eine Angst vor Vernunft geht um. Sich gegenseitig grobe und primitive Kommentare an den Kopf zu werfen, ändert gar nichts, es vergiftet den Verein. *H. Allabauer*

## Darf ich das? Oberkörperfrei klettern

DAV Panorama 4/2024, S. 25

**Freiheit** – Ich habe den Klettersport immer als Freiheit empfunden. Darum empfinde ich den Artikel als sehr befremdlich. Warum sollte einem Besucherteil einer Klettereinrichtung etwas missbilligt werden, nur weil der andere Teil dies nicht kann oder möchte? Das erste Argument, dass vor dem Gesetz alle gleich sind, aber nicht Brüste, sollten wir vielleicht zum Anlass nehmen und uns der Realität bewusst werden, dass es nun mal doch Unterschiede zwischen Mann und Frau gibt. Wir sind nicht

gleich, auch wenn wir gleiche Rechte haben, das fängt schon bei den Genen an. Das zweite Argument hat mit der Sache überhaupt nichts zu tun, man kann sich auch mit T-Shirt unangenehm verhalten. Dies ist eine Unterstellung, die in diesem Artikel nun mal gar nichts zu suchen hat. Lassen wir doch jedem die Freiheit, sich im Rahmen der Gegebenheiten auszuleben! Und wenn jemand nun mal sein T-Shirt auszieht – und das kann auch einfach nur deshalb sein, weil ihm zu heiß ist – was soll's!

*Markus S.*

**Gleichheit** – Sorry, einen überflüssigeren und unnötigeren Bericht habe ich in DAV Panorama noch nicht gelesen! Ich möchte dagegenhalten und empfehle (ernsthaft!!!) die 3sat-Wissenschaftsdoku „Befreite Brüste“ in der Mediathek. Ab Minute 00:58 geht es kurz darum, dass die weibliche und männliche Brust anatomisch identisch sind. Und somit auch als gleich vor dem Gesetz anzusehen sind. Ab Minute 1:49 geht's um die Gleichberechtigung für Frauen und dass man das Thema Oberkörperfreies Klettern/Bouldern (OKF) auch von der anderen Seite betrachten sollte. Oberkörperfreies (OKF) Klettern/Bouldern kann nämlich auch ungerecht sein, wenn es nur Männer machen/dürfen, wie eine Aktion der Initiative „Gleiche Brust für alle“ in einer Dresdener Boulderhalle zeigt ... *T.G.*

**Akzeptanz** – Mir fällt in letzter Zeit immer wieder auf, wie vermehrt sich Menschen an Nacktheit stören und sehr sensibel darauf reagieren. Auch wenn heute viel freier über Sexualität und sexuelle Neigungen und Geschlechterzugehörigkeit gesprochen wird. Der nackte Körper ist doch per se einfach erst mal nur ein nackter Körper – weder anstößig noch aggressiv. Erst das Verhalten einer Person macht aus einem Körper ein Problem, angezogen oder nackt. Das sehe ich wie Lena Güldner. Das Resümee des Beitrags kann ich aber

nicht nachvollziehen: Wie kann ich sicher ausschließen, dass ein freier Oberkörper, ein bauchfreies Top, eine arschknappe Shorts für andere „potenziell unangenehm“ sind, wenn ich mich ansonsten korrekt verhalte? Ich soll also meine Bedürfnisse nach dem Zeigen meiner Haut oder meinem Style zurückstellen, weil mein Schwabbelbauch, mein Waschbrettbauch, mein Pickelrücken, mein haariger Rücken für andere potenziell unangenehm sein könnte? Wie kann ich denn erraten, was für die Menschen in einer Kletterhalle unangenehm ist? Ich denke, wir müssen uns gegenseitig ertragen, so wie wir aussehen: bunte Leggings, Tennissocken, weite Hosen, enge Hosen, mit Shirt und ohne Shirt, leider oft auch ohne Schuhe – aber nett, nett und freundlich sollten wir sein zueinander. *Michaela*

## Wilde Wasser

DAV Panorama 4/2024, S. 10f.

**Erinnerungen** – Als ich den Artikel „Wilde Wasser in Osttirol“ gelesen habe, kamen viele Erinnerungen hoch. Ich habe während meiner beruflichen Laufbahn beim Alpenverein für die Isel und für weitere Wildflüsse gekämpft. Für die Isel, einen der letzten großen alpinen Wildflüsse Mitteleuropas, zusammen mit dem 2019 verstorbenen Peter Haßbacher, dem langjährigen Leiter der Abteilung Raumplanung und Naturschutz im ÖAV. Es gelang dort, den Nationalpark Hohe Tauern zu etablieren, damit waren die Pläne der Verbundgesellschaft vom Tisch, die alle Gletscherbäche in einen zu bauenden Stausee bei Kals einleiten und energiewirtschaftlich nutzen wollte.

*Franz Speer, ehemaliger langjähriger Mitarbeiter im Naturschutzresort der DAV-Bundesgeschäftsstelle*

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



Alba setzt einen Cam in der Schlüsselstelle der Route „Spitzenstätter/Baldauf“ (VI, A0 oder VII rotpunkt) in der Direkten Südwand der Scharnitzspitze im Wettersteingebirge.



Alba Lucia Neder

# Extrem im Fels

Mit ihrem „Pause-Projekt“ hatte sich Alba Lucia Neder das Ziel gesetzt, 2023 hundert Alpinrouten aus dem Buch-Klassiker „Im extremen Fels“ zu klettern. Stand Juli 2024: 41 – Rückschläge und Neuausrichtung inklusive.

---

Text und Fotos: Sven Schmid

---

**E**in Griff bricht aus, die einzige Zwischen-sicherung, und dann muss auch noch der Stand daran glauben: beide Seilpartner im freien Fall! Das Seil verhängt sich an einem Pfeilerkopf – und die beiden überleben schwer verletzt“. So beginnt die Beschreibung der Laliderer-Nordwand („Schmid/Krebs“), Tour #43 in Walter Pauses Kletterbibel „Im extremen Fels“. Das Kultbuch wurde 2023 von Christoph Klein und Jürgen Winkler im Panico Verlag überarbeitet wieder herausgegeben. Sätze, die nicht gerade wie eine Einladung zu einem großartigen alpinen Erlebnis klingen, sondern eher wie ein Gefahrenhinweis oder eine Warnung, der Route fernzubleiben. Doch was den einen den kalten Schweiß in den Nacken treibt, ist für die anderen das reinste Abenteuer: lange Zu- und Abstiege, brüchiger Fels und dazu noch spärliche alpine Absicherung mit Schlaghaken in homöopathischer Dosis. Wer Touren aus diesem Führer plant, ist auf der Suche nach ästhetischen und logischen Linien, nach Touren mit Charakter, deren Anspruch sich nicht allein mit der blanken Zahl der Kletterschwierigkeit beschreiben lässt, sondern sich in den Anforderungen alpiner Routen offenbart. Routen, in denen man selbst noch Haken schlagen kann oder muss, sofern es der Fels überhaupt hergibt.

Sepp Gwiggner war der erste Mensch, dem es gelang, alle Touren zu durchsteigen. Begonnen hatte er damit im Jahr 1970, im Erscheinungs-

jahr der Erstausgabe, und genau 36 Jahre später gelang ihm seine 105. Pause-Tour. Bis heute gibt es nur eine Handvoll Menschen, die alle Touren durchstiegen haben, bisher ausschließlich Männer. Noch! Denn Alba Lucia Neder arbeitet eifrig daran, die Liste abzuholen. Der exakt zwanzig Jahre nach der Erstauflage des Buches geborenen Frankfurter Alpinistin gelangen 2023 innerhalb von nur neun Monaten vierzig Touren. Das ursprüngliche Ziel ihres „Pause-Projekts“, alle Touren des Buches binnen zwölf Monaten zu klettern, konnte sie zwar nicht erreichen, dennoch ist sie der Vervollständigung einen entscheidenden Schritt nähergekommen.

Zum Bergsport kam Alba schon während ihrer Kindheit, bereits im Alter von fünf Jahren ging sie erstmals mit ihren Eltern klettern. Als sie neun war, zogen sie für drei Jahre in die Berge Boliviens. In der auf 3600 Metern Höhe gelegenen Schule lernte sie Spanisch, später kamen noch Italienisch, Französisch und Englisch dazu. Zurück in Deutschland war sie dann in der DAV-Jugend aktiv und mit 26 rockte sie ihre erste 8a („Annapurna“, Bäile Herculane, Rumänien). Doch nicht nur in ihrer Freizeit beschäftigt sie sich mit den Inhalten von Kletter- und Bergsteigerliteratur, als freie Übersetzerin und Lektorin arbeitet sie für verschiedene Bergsportverlage.

Hundert Touren in 365 Tagen – das sind im Schnitt alle drei bis vier Tage eine Tour, Winter-





**Starke Seilschaft: Mit Sybille Rödiger (r.) ist Alba mehrere Pause-Routen geklettert, u.a. die „Spitzenstätter/Baldauf“ und die „Schmid/Krebs“ an der Laliderer Nordwand (siehe Foto ganz rechts, V+, A0 oder VI rotpunkt) – Alba kurz nach der „bröseligen“ Verschneidung gesichert von Sybille.**

und Schlechtwettertage sowie An- und Abreisetage eingerechnet. Neben den passenden Tourenbedingungen ist bei solchen Aktionen die Qualität der Seilschaft entscheidend. Die richtige Person dafür zu finden und sich immer wieder auf andere Menschen einzustellen, wird im Verlauf des Projekts für Alba immer mehr zu einer organisatorischen und mentalen Herausforderung. Dazu kommen nur kurze Erholungspausen zwischen den Touren und die zurückzulegenden Distanzen von Ausgangspunkt zu Ausgangspunkt. Zwischen der Ailefroide Occidentale in der Dauphiné in Südfrankreich und der Scharstenspitze in der Hochschwabgruppe in der Steiermark auf der anderen Seite des Alpenbogens liegen immerhin gut tausend Kilometer. Bei dreizehn Versuchen muss Alba, meist wegen schlechter Bedingungen, vorzeitig umkehren.

Bereits der Auftakt des Projekts ist turbulent: Nach einem „Spaziergang“ durch die winterliche Südverschneidung der Roten Flüh (Tannheimer Tal) am 9. Februar, wie sie die Besteigung in ihrem Blog kommentiert, und einer Solo-Begehung der Punta-Fiames-Südostkante (Cortina) nur sechs Tage später, muss sie sich bereits bei ihrer dritten Pause-Route am 18. Februar am Mittelpfeiler des Heiligkreuzkofels (Fanesgruppe) eingestehen: „Ich habe die Tour unterschätzt.“ Die winterlichen Verhältnisse in

der Wand, der kurze Tag und eine Verkettung nicht ganz optimaler Entscheidungen zwingen sie und ihren Kletterpartner, in der Dunkelheit die Bergrettung zu rufen. Eine Entscheidung, die sie sehr viel Überwindung kostet, Selbstzweifel aufsteigen lässt und sie im Nachgang noch lange Zeit beschäftigt.

Einige Routen hat die 34-Jährige aus Frankfurt zusammen mit Sybille Rödiger, die in Davos lebt, geklettert, unter anderem die Führe „Schmid/Krebs“ an der Lalidererwand im Karwendelgebirge. Siebzehn Stunden verbrachten die beiden Frauen in der bröseligen und abweisenden Nordwand, hatten am Ende noch mit einsetzendem Regen und Dunkelheit zu kämpfen. Auch Sybille, deren Herz für alpine klassische Linien schlägt, ist fasziniert von der Geschichte der Routen, von der Kühnheit der Erschließer und ihren beeindruckenden körperlichen und mentalen Leistungen, die mittlerweile mehr als ein halbes Jahrhundert zurückliegen. Und von der Ruhe und Einsamkeit, die man in vielen Pause-Touren noch findet, im Gegensatz zu den immer zahlreicher werdenden Bohrhakenlinien.

Nach dem erfolgreichen zweiten Versuch am Heiligkreuzkofel im März 2023, an dem sie im Monat zuvor gescheitert war, knipst Alba dann eine Pause-Tour nach der anderen ab. Im April, Mai und Juni gelangen ihr gleich siebzehn Tou-

## ALBA LUCIA NEDER – HIGHLIGHTS

**1995:** Alba beginnt mit fünf Jahren zu klettern.

**2016:** Erste 7b und 8a; Begehungen erster ernsthafter alpiner Mehrseillängenrouten.

**2023:** 40 Pause-Touren, darunter Fleischbank Südostverschnidung, Ostwand (Dülfer) und Totenkirchl Westwand (Dülfer) im Wilden Kaiser; Hoher Göll „Kleiner Trichter“ in den Berchtesgadener Alpen, Himmelhorn Rädlergrat im Allgäu, Große Zinne Nordwand („Hasse/Brandler“) in den Dolomiten.

### Mehr zu Alba Lucia Neder:

Instagram/Youtube: @albomat3000  
[diariesofaclimber.com](http://diariesofaclimber.com)



Die Anstren-  
gung und der  
Druck des Vor-  
jahres sitzen  
ihr immer  
noch in den  
Knochen.

ren und das Ziel des Projekts rückt wieder etwas näher. Doch dann, am 24. Juni, nach einem Rückzug am Nordostpfeiler der Droites (Mont-Blanc-Massiv), sind Motivation und Kraftreserven vorerst aufgebraucht. Die vielen Touren in den Wochen zuvor haben sie körperlich und mental ausgelaugt. Für die Route über den Nordostpfeiler, die bezüglich Gesamtanspruch zu den schwierigsten des Buches zählt (Zeitbedarf laut Buch: 15 bis 20 Stunden) sind ihr Kletterpartner und sie nicht richtig vorbereitet. Wegen unzureichender Akklimatisierung und zu schweren Rucksäcken entscheiden sich die beiden schließlich zur Umkehr. Die äußeren Bedingungen haben perfekt gepasst – die inneren jedoch nicht.

Spätestens mit dieser Erfahrung wird Alba klar, dass ihr die Durchsteigung aller hundert Touren des Buches innerhalb eines einzigen Jahres nicht gelingen wird. Für eine Weile stellt sie die Sinnhaftigkeit des gesamten Vorhabens infrage und gönnt sich abseits der Alpen eine zweiwöchige „Pause vom Pause“. Sie durchdenkt noch einmal die kritischen Details des Projekts und richtet ihre Taktik und ihre Ziele neu aus. Die Ruhe und ein bisschen Abstand bringen sie schnell wieder nach oben – körperlich wie mental. Gestärkt und um viele wertvolle Erfahrungen und eine Portion Demut reicher,



**Sven Schmid** ist in die Direkte Südwand der Scharnitzspitze mit eingestiegen und hat die Begehung fotografisch dokumentiert.



Foto: Sybille Rödiger

MENSCHEN

wirft sie Anfang Juli den Klettermotor wieder an und begeht in nur vier Monaten weitere neunzehn Touren, darunter auch die „Hasse-Brandler“-Führe durch die Nordwand der Großen Zinne.

2024 sieht für Alba dann ganz anders aus. Das permanent wechselhafte Wetter mit Schneefall bis Ende Juni lässt nicht viele Fenster für Bergtouren offen. Doch diese Situation kommt ihr nicht ungelegen, denn die Anstrengung des Vorjahres sitzt ihr noch immer in den Knochen: die vielen Touren, das ständige Unterwegssein, die Ruhelosigkeit, die Kälte, die Anstrengungen und nicht zuletzt der Druck, Erfolge liefern zu müssen – wenn auch überwiegend selbst gemacht. Die unbeständigen Verhältnisse geben ihr die Möglichkeit, einen Gang runterzuschalten und die liegen gebliebenen Dinge jenseits der Berge aufzuholen. Erst im Juli passen mit der direkten Südwandroute der Scharnitzspitze „Spitzenstätter/Baldauf“ alle Rahmenbedingungen zur Fortsetzung des Projekts – Route 41.

Und Alba will weitersammeln, will weiterklettern auf den Spuren von Walter Pause und den Pionieren des Alpinismus, allerdings etwas mehr an ihren eigenen Biorhythmus angepasst und nicht mehr ganz so kompromisslos wie zu Beginn.

Dauer:  
**8 Tage**

Max. pro Tag:  
**30 km, 1400 Hm ↗,  
110 Hm ↘**

Höchster Punkt:  
**Passo Silvella (2329 m)**

Ausrüstung:  
**Mountainbike**

Schwierigkeit:  
**Leicht bis mittelschwer,  
gute Kondition erforderlich**

Beste Zeit:  
**Ende Juni bis Oktober**

## MTB-Runde um den Karnischen Hauptkamm

# Einfach los!

... dachte sich unsere Autorin, als sie wehmütig aus dem Fenster schaute. Die ad hoc geplante Route über Alpe-Adria- und Drauradweg, gepaart mit schweißtreibenden Pässen und MTB-Teilstücken, entpuppte sich als vielseitige Entdeckungsrunde um den Karnischen Hauptkamm.

---

Text und Fotos: **Silvia Schmid**

---





**A**n manchen Tagen sind es über dreitausend: durchtrainierte Sportlerinnen auf dem Mountainbike. Behäbige Senioren mit ihren voll bepackten E-Bikes. Und all die anderen, die auf dem Alpe-Adria-Weg an meinem Fenster in Gastein vorbeiradeln. Sehnsüchtig schiebe ich die Arbeit beiseite, entfalte die Landkarte. Mein Finger wandert, kommt ins Friaul zum Lanzenpass, gleitet die Strada delle Malghe bei Sappada entlang und erreicht Sexten im geliebten Südtirol. Genial – meine Traumtour beginnt hier vor dem Fenster! Höchste Zeit, aufzubrechen.

Am Bahnhof in Böckstein herrscht Chaos. Dutzende drängen sich mit ihren Rädern in den Autozug, um durch die „Tauernschleuse“ auf die Alpensüdseite zu gelangen. In Mallnitz fischen wir unsere Mountainbikes aus dem Waggon und sausen hinunter ins Mölltal. Mit jedem Kilometer fühlt es sich besser an, unterwegs zu sein. Wo sich Möll und Drau vereinen, wird das Tal breiter. Die Horde verteilt sich auf dem Drauradweg. Bei Villach zeigen die Wegweiser nach Süden, entlang der Gail.

Die Sonne brennt herunter und es geht bergauf. In Thörl-Maglern biegen wir auf die als Top-Radweg umfunktionierte Bahntrasse ab. Hinter der italienischen Grenze wartet wieder ein knackiger Anstieg, die Julischen Alpen rücken langsam näher. „Stellt die Bikes in den Garten“, sagt unser Gastgeber in Tarvis. Nein, nicht abschließen. Er schiebe sie in den Schuppen. Irgendwann schließen wir sie doch ab. In der Nacht höre ich Geräusche, schaue aus dem Fenster – wo sind unsere Räder?

Doch sie sind noch da, sorgfältig mit Plane abgedeckt! Entspannt sausen wir anderntags

Nach einigen „ruppigen“ Etappen sind die gut ausgeschilderten Alm-Radwege zwischen der Alpe Nemes bei Sexten und Vierschach im Pustertal Genuss pur.



Kein Tag wie der andere:  
Hochgebirge am Passo  
Silvella (u.), Idylle bei  
Sappada (S. 63), wildes  
Wasser vor Lienz (r.) und  
Kraft tanken nach einer  
harten Etappe im Rifugio  
de Dòo (o.).



zwischen mächtigen Betonpfeilern unter Autobahnbrücken durch. In Pontebba verlassen wir die Alpe-Adria-Radroute und sind mit einem Schlag allein. Durch malerische Weiler geht es zum berühmten Lanzenpass, ein Bergbach plätschert gemütlich. Dann die ersten Steilstufen. Motorradfahrer kommen vorsichtig von oben, winken uns und heben den Daumen. Zwei Rennradler steigen ab. Ich bin also nicht die Einzige, die das anstrengend findet.

Oben erwartet uns der Felsklotz des Monte Zermula auf der einen und eine Almhütte mit Gerstlsuppe im Angebot auf der anderen Seite. Rasant geht es nach der Stärkung auf dem ramponierten Asphaltstreifen bergab. Gegenver-

Durch malerische Weiler geht es zum berühmten Lanzenpass, ein Bergbach plätschert gemütlich.

kehr und ein tiefes Loch in der Straße. Dann schöne Almwiesen und viel Wald. Wir erhaschen bereits einen Blick auf das Bergsteigerdorf Paularo. Die meisten Fensterläden sind dort noch verschlossen. Wir finden eine Bar, eine fescche Lady in weißem Fransenkleid und Cowboystiefeln bringt kühlen Aperol, bis uns unsere Vermieterin in ihre entzückende Pension führt. Abends schlendern wir durch den Ort, entdecken die „Mozartina“, ein kleines, exquisites Museum mit alten Musikinstrumenten, und sind einsame Gäste in der einzigen geöffneten Pizzeria.

Heute ist Ruhetag! Also fast. Zuvor keuchen wir in der heißen Morgensonne steil bergauf, bis die Sicht frei ist auf karge Grasrücken und imposante Felsgipfel. Die Abfahrt nach Paluzza, einem rausgeputzten Örtchen auf der Südseite des Plöckenpasses, ist erfrischend. Dann die zweite Bergwertung: vierhundert Höhenmeter kräftig treten, während zu viele Lkws zu knapp an uns vorbeidonnern. Plakate erinnern an den Giro d'Italia und die berühmte Bergetappe auf den Monte Crostis. Vor uns liegt heute nur noch eine Abfahrt nach Comeglians – dann ist wirklich Ruhetag! Wir trinken Espresso und kom-

## INFO



## RADRUNDE DURCH KÄRNTEN, FRIAUL, SÜD- UND OSTTIROL

Die abwechslungsreiche Rundtour verläuft weit um den Karnischen Hauptkamm, bietet teils gemütliche, gut ausgeschilderte Radwege (Alpe-Adria-Route, Drauradweg), teils Singletrails und führt anspruchsvoll durch Hochgebirgslandschaft. Sie zieht durch einsame Bergwelten, entlang touristischer Routen, vorbei an malerischen kleinen Orten zu sympathischen Städten wie Lienz, Villach und Spittal. Die gastfreundlichen Menschen machen die kleinen Orte im Friaul zu ausgezeichneten Etappenzielen.

## An- und Abreise:

Idealer Ausgangspunkt ist Spittal. Die 8. Etappe kann alternativ direkt von Lienz auf dem Drauradweg zurück bis Spittal gefahren werden (gestrichelte Linie in der Karte).

## Karten:

- ▶ Freytag & Berndt, 1:50.000, WK 223 Naturarena Kärnten und WK 182 Lienzer Dolomiten, Lesachtal, Villgratener Berge
- ▶ Tabacco, 1:25.000, 01 Sappada, S. Stefano, Forni Avoltri, 09 Alpi Carniche und 019 Alpi Giulie Occidentali Tarvisiano

## Etappen:

- 1. Tag:** Bad Gastein – Obervellach – Spittal – Villach – Tarvisio (Alpe-Adria-Radweg), 120 km, 480 Hm ↗, 920 Hm ↘
- 2. Tag:** Tarvisio – Pontebba – Lanzenpass – Paularo, 54 km, ↗ 1400 Hm, 1500 Hm ↘
- 3. Tag:** Paularo – Forcella di Lius – Paluzza – Ravascletto – Comeglians, 28 km, 1000 Hm ↗, 976 Hm ↘
- 4. Tag:** Comeglians – Forni Avoltri – Cima Sappada – Rifugio Sorgenti del Piave, 30 km, 1400 Hm ↗, 110 Hm ↘
- 5. Tag:** Rifugio Sorgenti del Piave – Strada delle Malghe (Almenweg) – Val Visdende – Forcella Zovo – Rifugio de Dò, 29 km, 1200 Hm ↗, 1200 Hm ↘
- 6. Tag:** Rifugio de Dò – Passo Silvella (Kniepass) – Rifugio Rinfreddo, 27 km, 1300 Hm ↗, 1200 Hm ↘
- 7. Tag:** Rifugio Rinfreddo – Alpe Nemes – Oberverschach – Sillian – Lienz/Tristach, 68 km, 445 Hm ↗, 1700 Hm ↘
- 8. Tag:** Lienz – Iselsberg – Winklern – Obervellach – Mallnitz – Bad Gastein, 56 km, 1100 Hm ↗, 600 Hm ↘

Für die Etappen 5, 6 und 7 sind Mountainbikes notwendig.

## TIPPS FÜR DEN BERGURLAUB

Immer wieder lohnt es sich, auch mal einen Erholungstag einzulegen:

- ▶ Tarvisio bietet italienisches Flair mit netten Bars und trubeliger Markthalle. Ein lohnender Abstecher führt auf den Monte Lussari, einen pittoresken Wallfahrtsort mit herrlicher Aussicht. Von Camporosso zu Fuß (ca. 3 Std.) über den Kreuzweg, mit der Bergbahn oder über eine sehr steile Bergstraße mit dem Rad zu erreichen.
- ▶ Das Bergsteigerdorf Paularo überrascht mit historischen Gebäuden und dem sehenswerten Museum Mozartina (Sammlung alter Instrumente).
- ▶ Lienz lockt mit reizender Innenstadt und einem abwechslungsreichen Kulturprogramm.
- ▶ Der zauberhafte Millstättersee bei Spittal lädt zum Baden ein.
- ▶ Infos: [kaernten.at](http://kaernten.at), [osttirol.com](http://osttirol.com), [turismofvg.it](http://turismofvg.it)



men ins Gespräch: Einige geben Tipps und viele schenken uns ein Lächeln.

Am nächsten Morgen kommen wir durch reizende Dörfer, die Fenster sind liebevoll mit Blumen und allerlei Firlefanz geschmückt. Ein zwei Kilometer langer Tunnel – der Ausweichpfad ist gesperrt, wir nehmen ihn trotzdem. Der Steig windet sich durch ein Chaos umgestürzter Bäume, über einige müssen wir klettern. Zurück auf der Straße ist bald das malerische Forni Avoltri erreicht. Sturmschäden zwingen uns, auf der Hauptstraße zu bleiben, bis sich hinter blühenden Wiesen die Häuser von Sappada drängen. Staunend radeln wir durch diese Bilderbuchlandschaft und kommen den Felswänden der Karnischen Alpen immer näher. Dort, am Fuße des Monte Peralba (Hochweißstein), liegt in einem Hochtal voller Blumen das Rifugio Sorgenti del Piave.

Es regnet die ganze Nacht, doch ein Silberstreif am Morgenhimmel macht Hoffnung. Ein rumpeliger Weg führt durch frisch geschlagenen Wald hinunter ins Tal. Konzentriert überwinden wir glitschige Wurzeln, verstreutes Kleinholz und tiefe Matschlöcher. Unten jaulen Motorsägen, schwere Holztransporter dröhnen



Malerische Winkel im Bergsteigerdorf Pauls- und Weitblick auf die Sextener Dolomiten vom Passo Silvella aus. Von nun an geht's bergab!

vorbei. Endlich liegt die Strada delle Malghe, der Weg der Almen, vor uns. Mit Almrausch übersäte Berghänge leuchten in der Sonne, der durchnässte Steig entlang der steilen, vom Regen aufgeweichten Flanken ist anspruchsvoll. Dann eben wieder „Laufrad“. Ein junger Almhirt aus Somalia kommt strahlend aus einem Stall. Er sei am Morgen ins Tal gefahren, um sein Handy aufzuladen – sein einziger Kontakt zur Außenwelt. „Good, good“, sagt er lachend. Und der Steig oben? „Not good, not good!“ Es beginnt zu tröpfeln und wir wählen den Notabstieg, der sich als ruppig-steiles Schlammband entpuppt. Ich bin müde und frustriert. Und kein Cappuccino in Sicht! Wäre meine Brille nicht außen nass und innen angelaufen, könnte ich sehen, wie schön die Landschaft um die Forcella Zovo ist. So konzentriere ich mich aufs Treten und wir kommen schließlich dank Asphalt relativ locker auf die Passhöhe. Plötzlich zeichnet sich die Silhouette der Dolomiten mystisch im Nebel ab. Der Regen lässt nach und wir machen einen Abstecher zum Monte Zovo, bevor wir zur Hütte fahren. Was für ein Ausblick, was für ein Ort! Die Wirtsleute des Rifugio de Dòo leben in dem modernen Holzhaus mit Hüttencharakter ihren Traum – und bieten das, was das Leben in solchen Momenten so schön macht: Dusche, Cappuccino, köstliches Essen und einen atemberaubenden Blick auf die Dolomiten.

Vom Bett aus beobachten wir, wie ein Gipfel nach dem anderen von der Morgensonne beleuchtet wird. Dem Passo Silvella steht nichts mehr im Wege. Nach eineinhalb Stunden beginnt bei der Silvella-Alm der Weg über den Pass. Noch achthundert Höhenmeter! Kurz ver-

schnaufen, dann konzentriert einen Weg zwischen Steinen und Gras durch diese Traumlandschaft suchen. Schließlich schieben wir die Bikes über Schotter und Fels zum höchsten Punkt unserer Tour und werden mit purem Gipfelglück belohnt. Weit unter uns liegt der Kreuzbergpass, rechts die Karnischen Berge und links die Dolomitengipfel um Sexten – und unser Ziel, das Rifugio Rinfreddo.

Der Regen sitzt uns auch am vorletzten Tag im Nacken. Auf der Alpe di Nemes mampfen Kühe und Pferde zufrieden das Gras weitläufiger Bergwiesen. Bei Vierschach verlassen wir die Südtiroler Bergidylle und gleiten auf dem Drauradweg mit vielen anderen über die Grenze ins österreichische Osttirol. In Lienz entdecken wir unser Hotel weit abseits. Das Restaurant sei geschlossen, aber oben, am Tristacher See, gebe es alles, verspricht der Wirt. Müde wandern wir hinauf zum See und schwimmen eine Runde im milden Wasser. Fürs noble Vier-Sterne-Restaurant taugt unser Radl-Outfit nicht, dafür haben sie im Strandbadkiosk Erbarmen: Die knusprigen Wiener Schnitzel essen wir mit Genuss im regensicheren Abstellraum. Als dann ein Regenbogen erstrahlt, ist unser Glück wieder perfekt.

Am nächsten Tag die letzte Etappe: Wir kämpfen uns über den Iselsberg und rollen auf dem geliebten Radweg entlang der Möll Richtung Obervellach. Noch einmal geht es bergauf. In Mallnitz spuckt der Zug wieder Dutzende Alpe-Adria-Radler\*innen aus. Nach Norden müssen nur wir. Schon morgen werde ich also wieder an meinem Fenster sitzen. Und mich daran erinnern, wie glücklich es macht, nur das Nötigste zu packen und einfach aufzubrechen.

---

Der Regen lässt nach und wir machen einen Abstecher zum Monte Zovo. Was für ein Ausblick, was für ein Ort!

---



**Silvia Schmid**, Alpinjournalistin und Redakteurin, lebt in Bad Gastein und Überlingen am Bodensee. Mit dem Radl ist sie genauso gern unterwegs wie mit Bergschuhen. Hauptsache, es geht ins Gebirge!



# Panorama promotion

**FÜR ALLE  
BERGSPORT-  
BEGEISTERTEN**

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

## Unbezahlbare Erinnerungen

Hanwag sammelt Erlebnisberichte

Foto: Hanwag, Christoph Bayer



### ERÖFFNUNGSSPECIAL

Wer bis Mitte Dezember bucht,  
erlebt die 11. Region der  
Explorer Hotels ermäßigt.



### BRITISCHE SCHAFWOLLE

Leicht, warm und bei allen  
Winteraktivitäten angenehm  
zu tragen: das Andola Jacket.



### AUF DREI EBENEN

Das Tannheimer Tal ist ein  
echtes Dorado für wander-  
begeisterte Naturfans.

Foto: TVB Tannheimer Tal, Wolfgang Ehn

Foto: TVB Tannheimer Tal, Achim Meurer



**Wandern und Klettern**

**Im Tannheimer Tal**

Eingebettet in die majestätische Kulisse der Tiroler Bergwelt, ist es ein wahres Dorado für wanderfreudige Naturfans. Mit seinen weitläufigen Almwiesen, kristallklaren Bergseen und einer beeindruckenden Flora und Fauna bietet das Tannheimer Tal ein einzigartiges Naturerlebnis. Nicht umsonst wurde das Hoch-

tal vom Wandermagazin vor ein paar Jahren zur schönsten Wanderregion Österreichs gekürt. Die Sonne scheint, die Laune steigt, und die Ferien rücken näher. Viele Menschen treibt es nach draußen in die Natur. Das Tal bietet perfekte Voraussetzungen für einen abenteuerreichen Urlaub für die ganze Familie. Auf drei Ebenen mit mehr als dreihundert Kilometern an Wanderwegen gibt es einiges zu erleben. Ob gemütliche Wanderrou-ten, interessante Themenwege oder aufregende Klettersteige – das Tannheimer Tal lässt Wan-derherzen höherschlagen. Die Talwanderungen der ersten Ebene führen auf leichten und gut ausgebauten Wegen durch das idyllische Tal und eignen sich ideal für Familienausflüge oder ein-fache Spaziergänge. Die Routen sind weitestgehend flach und ermöglichen schöne Ausblicke auf die umliegenden Berge. Ein Highlight in dieser Ebene ist der Weg zum Vilsalpsee, der an mehreren Rastplätzen vorbeiführt, die zum Verweilen einladen. Auf der zweiten Wanderebene warten The-menwege und einfache bis mittelschwere Wanderungen ohne lange Aufstiege sowie Panoramawege auf Groß und Klein. Familien, die etwas mehr Abenteuer suchen, sind auf dieser Ebene genau richtig. Die anspruchsvolleren Touren der dritten Ebene führen auf die Gipfel des Tiroler Hochtals und sind für erfahrene Wandernde gedacht. Hier sind Trittsicherheit und eine gute Kondition erfor-derlich, um die steilen Wege zu bewältigen.

**Info:** [tannheimertal.com](http://tannheimertal.com)

**SalzburgerLand**

**„Hoch die Alm“ im Almsommer**

Das SalzburgerLand ist das Land der Almen. Nirgendwo gibt es mehr: Rund 1740 Almen werden von Bauersleuten bewirtschaftet. Die zahlreichen Almhütten bieten behagliche Einkehrmöglich-keiten für Wandernde. Diese Hütten – uralte ebenso wie neu errichtete – erinnern an vergangene Zeiten. Auf vielen geht es noch sehr authentisch zu. Hier finden sich die Wurzeln der alpinen Kulinarik: Käsebrot, Almjause oder Bauernkrapfen. Köstliche, hausgemachte Schmankerl ver-wöhnen alle, die einkehren. Neben dem klassischen Wanderwegenetz locken zahlreiche Ferienregi-

Foto: SalzburgerLand Tourismus



onen Salzburgs mit ganz besonderen Wanderangeboten: zum Weitwan-dern etwa auf dem Salzburger Almenweg durch den Pongau, auf dem Hohe Tauern Panorama Trail oder am Salzkammergut BergeSeen Trail. In der Salzburger Sportwelt geht es zum „Salzburger Gipfelspiel“, und im Salzburger Saalachtal wandert man leicht-füßig, ganz ohne Gepäck. Sie alle ver-mitteln ganz besondere, intensive Bergerlebnisse!

**Info:** [salzburgerland.com](http://salzburgerland.com)

**Der nächste Bergurlaub steht auf 11**

**Eröffnungsspecial im Stubaital**

Auf zum Elfer: Am 15. November eröffnen die Explorer Hotels das 11. Hotel im Stubaital in Tirol und das in unmittelbarer Nähe zum Elfer, dem Hausberg von Neustift im Stubaital. Zum Auftakt gibt es ein besonderes Special: Wer bis Mitte Dezember einen Urlaub im neuen Hotel bucht, erlebt und entdeckt die 11. Region der Explorer Hotel Gruppe als Testperson zum er-mäßigten Preis. Im Stubaital erwartet den Gast das ultimative Abenteuer: Denn schon ab Okto-ber lockt der majestätische Gletscher mit un-vergesslichen Erlebnissen im Schnee. Nach ei-nem Tag voller Outdoor-Action bietet das Hotel moderne Designzimmer mit viel Stauraum und ein Sport Spa mit Sauna, Infrarotkabine und Dampfbad. Das auf Sportbegeisterte ausgerich-tete Frühstücksbuffet und die Werkbank in-mitten der Lobby machen das Explorer Hotel Stubaital zum perfekten Ausgangspunkt für Bergtouren. An den Touchwalls finden sich alle Infos zum nächsten alpinen Abenteuer – egal ob Skitour, Wanderung oder Rennradausfahrt.

**Jetzt buchen:** Explorer Test-schlafen vom 15.11.–13.12., [explorer-hotels.com/testschlafen](http://explorer-hotels.com/testschlafen)



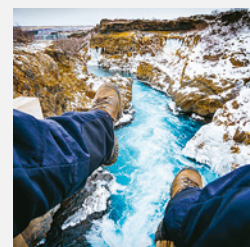
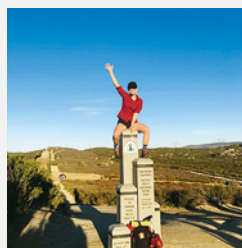
## Erzähle deine Story!

### UNBEZAHLBARE ERINNERUNGEN

Stürmische Zelt Nächte, Dauerregen, Muskelkater ... Wenn im Hanwag- Service in Vierkirchen Schuhe zur Neubesohlung ankommen, erstaunt nicht selten das stolze Alter des ein oder anderen Modells. Aus welcher Saison oder welchem Jahr die Schuhe stammen, lässt sich meist recht gut rekonstruieren. Eine Frage bleibt dabei stets unbeantwortet: Was haben diese Schuhe schon alles erlebt? Auf welchen Gipfeln und Wegen waren sie unterwegs?

Es gibt verschiedene Gründe, warum wir manche Dinge länger behalten als andere. Langlebigkeit ist einer – unbezahlbare Erinnerungen ein anderer. Hanwag möchte die Geschichten zu deinen Schuhen hören! Unter allen Teilnehmenden verlost Hanwag gemeinsam mit Wikinger Reisen einen Gutschein im Wert von € 1500,-. Außerdem gibt es 20 Hanwag-Schuhpflegesets sowie zehn Gutscheine für Wiederbesohlungen zu gewinnen! Und so einfach geht's: Über den QR-Code rechts landest du auf einer Landingpage. Dort kannst du deine Bilder und Geschichten hochladen. Lade deine ganz persönliche Geschichte als Text mit ein paar Lieblingsfotos von deinem Abenteuer und deinen treuen Hanwag-Schuhen hoch. Ausgewählte Beiträge werden unter dem Motto „From Trails to Tales“ auf den Hanwag-Kanälen wie Instagram oder dem Unternehmensblog Hanwag Stories präsentiert. Selbstverständlich wird deine Geschichte nicht ohne deine Zustimmung mit der Hanwag-Community geteilt.

MEHR UNTER:



WAS HABEN DEINE SCHUHE SCHON ERLEBT?

## Andola Jacket

### WOLLE VON BRITISCHEN SCHAFEN

Mountain Equipment kennt sich mit Isolationsmaterialien bestens aus und bringt zum bevorstehenden Winter eine neue Jacke ins Spiel. Das Andola Jacket ist mit britischer Schafwolle gefüllt, leicht, warm und bei allen Aktivitäten sehr angenehm zu tragen. Die robusten Wollfasern mit natürlichen antibakteriellen Eigenschaften wirken geruchshemmend, regulieren die Körpertemperatur und sind atmungsaktiver als Kunstfaser. Das leichte, PFC-freie 20D Außenmaterial ist windabweisend und elastisch. Die ebenfalls isolierte Kapuze und drei Taschen mit Reißverschluss runden die Ausstattung ab. Für Damen und Herren in mehreren Farben erhältlich.

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



## PRODUKTNEWS

### Exotischer Genuss aus Rheinhessen

#### TERRA R SAUVIGNON BLANC VON HAWESKO

Rheinhessens höchste Lage Kloppberg, vom VDP als Großes-Gewächs-Lage klassifiziert, ist der goldene Boden, auf dem die Reben für diesen Sauvignon Blanc wachsen. Die rot schimmernde, fruchtbare Erde – Terra Rossa – speichert dank ihres hohen Tonanteils das Wasser besonders gut. Der Winzer Sascha Dackermann präsentiert hier einen kühlen, klaren und präzisen Wein, der mit Finesse und großer Frische begeistert. Die Aromenklassiker Stachelbeere sowie Grapefruit und ein exotischer Anklang sind präsent, begleitet von eleganter, filigraner Mineralität.

PREISEMPFEHLUNG: € 7,99 (0,75 Liter), hawesko.de



## oxano®bindegewebe Kapseln nach Müller-Wohlfahrt

### NÄHRSTOFFE FÜR EIN STARKES BINDEGEWEBE

Ein schwaches Bindegewebe verschlackt und kann nicht mehr in ausreichendem Maße neue Fasern produzieren. Dies führt häufig zu Beschwerden wie zum Beispiel Gelenk- oder Rückenschmerzen. Regelmäßige Bewegung und eine ballaststoffreiche sowie eiweiß- und vitaminhaltige Kost beugen einer Bindegewebsschwäche vor. Über Nahrungsergänzungsmittel wie oxano®bindegewebe Kapseln kann man gezielt Extra-Vitalstoffe zuführen, wie etwa Aminosäuren, Magnesium, Zink, Silicium und Vitamin C, das zu einer normalen Kollagenbildung beiträgt. oxano®bindegewebe Kapseln sind vegan und frei von Farbstoffen!

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





## Bakosi G2 Kapuzen Isolationsjacke

### DIE HYBRIDE JACKE FÜR ALPINE MISSIONEN

Dank der ausgeklügelten Kombination hochwertiger Materialien bietet diese Jacke optimalen Schutz und Wärme. Das robuste Cordura® Ripstop-Obermaterial macht die Jacke extrem widerstandsfähig. Die zertifizierte, wasserabweisende Gänseedaune im Brustbereich und an den Oberarmen sorgt für

erstklassige Isolierung, während die G-Loft®-Isolation im Bauch- und Unterarmbereich auch bei Nässe wärmt und formstabil bleibt. Eine helmkompatible Kapuze, die elastischen Ärmelbündchen und die verstellbare Saumweite bieten maximalen Komfort. Zwei Netztaschen an der Brust ermöglichen schnellen Zugriff. Der hohe Kragen mit Fleece am Kinn sorgt für zusätzlichen Schutz und angenehme Wärme. Entwickelt und getestet von Bergprofis für jede anspruchsvolle Mission.

**PREISEMPFEHLUNG:** € 490,-, global.blackyak.com

## Tatonka

### TOP AUSGESTATTETER TOURENRUCKSACK FÜR FRAUEN

Mit seinem leichten, an die weibliche Anatomie angepassten Frame Comfort Light-Tragesystem und seiner umfangreichen Ausstattung ist der Pyrox 40+10 Women von Tatonka der ideale Begleiter für Hüttentouren und kurze Trekkingabenteuer. Für optimalen Sitz und somit rüchenschonendes Tragen lässt sich der Rucksack an die individuelle Rückenlänge anpassen und eignet sich damit für große und kleine Frauen. Die große Frontöffnung ermöglicht schnellen Zugriff auf die Ausrüstung. Der Tourenrucksack kommt inklusive Regenhülle und ist PFAS-frei. Mit dem Pyrox 45+10 wird auch ein Unisex-Modell angeboten.

**PREISEMPFEHLUNG:** € 230,-, tatonka.com



## Mehr als ein Schuhtrockner

### BORA® VON OSKARI®

Der Bora® trocknet wahlweise mit Umluft, eine Heizung kann zugeschaltet werden. Langsames, schonendes Trocknen mit Warmluft von innen schont die Schuhe und befördert selbst hartnäckigen Schweiß hinaus. Der Tragekomfort danach ist unvergleichlich und sorgt für Wohlbefinden. Durch diese Art der Trocknung bleiben Schuhe formstabil und ihre Lebensdauer verlängert sich. Das ist speziell für an den Fuß angepasste Schuhe wichtig. Dank neuester thermischer Technik ist der Stromverbrauch gering. Zudem ist die Trockenzeit durch einen eingebauten Zeitschalter individuell wählbar. Bora®-Produkte sind Made in Österreich mit fünf Jahren Garantie.

**PREISEMPFEHLUNG:** ab € 375,- oskari.at



## Fixlängenstock von Leki

### MAKALU FX.ONE CARBON

Dieser Fixlängenstock ist ein Wegbegleiter für alle Bergabenteuer! Die Besonderheit: Er wiegt nur 214 Gramm und ist damit ein echtes Leichtgewicht. Da die Längeneinstellung entfällt, ist er mit nur einem Handgriff blitzschnell aufgeklappt und gleichzeitig superleicht. Ausgestattet ist der Stock mit dem Aergon Air Griff, welcher in Komfort und Kontrolle optimiert wurde. Die spezielle Hohlräumtechnologie ermöglicht eine Leichtbauweise mit großen, unterstützenden Flächen, die allen ergonomischen Anforderungen der Hand entsprechen.

**PREISEMPFEHLUNG:** € 165,-, (120 Zentimeter, Packmaß: 37 Zentimeter), leki.com



## Sherpa Adventure Gear

### NACHHALTIGE T-SHIRTS IM NEPAL-LOOK

Die erste international erfolgreiche Outdoor-Marke aus Nepal, gegründet von einer Sherpa-Familie, setzt bei ihren Produkten auf Details aus der Kultur der Sherpas und finanziert für jedes verkaufte Produkt einen Schultag für benachteiligte nepalesische Kinder. Ein starkes Thema in diesem Jahr: T-Shirts. Sherpa Adventure Gear verwendet für seine Shirts, Sweater, Hoodies, Pants und Tees fast ausschließlich nachwachsende natürliche Rohstoffe und recycelte Materialien. Das gilt auch für die T-Shirts: Hier bietet das Label eine Linie aus 100 Prozent Bio-Baumwolle sowie eine weitere aus einem Mix von 60 Prozent recycelter Baumwolle mit 40 Prozent recyceltem Polyester.

**PREISEMPFEHLUNG:** ab € 40,-, sherpaadventuregear.de



REISE



**GOLDENER BERGHERBST**  
 ab € 78,00 p.P. inkl. HP  
 HOTEL TAUFERBERG  
 A-6441 Niederthai 12a +435255/5509  
 WWW.TAUFERBERG.COM

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

MOAR & LATEMAR  
 WILDEMAN ZU HAUSE  
 Pichler Arnold & Co. KG  
 info@hotel-latemar.it  
 +39 0471 615740



**klein | familiär | herzlich**  
 NaturGenuss im Passeiertal, Südtirol  
 BERGERLEBNIS auf 1300 m, prämierte Naturküche, 19 Naturholzzimmer & Studios, Wellnessoase mit Panorama-Bergblick und Outdoor-Whirlpool.  
**Genießer- und Wanderhotel Jägerhof**, Tel. +39 0473 656250, [www.jagerhof.net](http://www.jagerhof.net)

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

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

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

**Lawinen- und Skitourkurse**  
**Bergschule Oberallgäu**  
[www.alpinschule.de](http://www.alpinschule.de) ☎ 083 21/4953

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

**Tirol | Kaunertal**  
**SUNNA HÜTTE**  
[www.sunna-huette.de](http://www.sunna-huette.de)



**WILDE ALPENTouren**  
 MIT UNS KANNST DU WAS ERLEBEN!  
 ✓ Alpenüberquerungen  
 ✓ Familienwandern  
 ✓ Hütten Touren uvm.  
[www.wilde-alpentouren.de](http://www.wilde-alpentouren.de)



**interhome**  
 Ferienhäuser & Wohnungen  
**Euer Ferienhaus in den Bergen**  
 findet Ihr auf [www.interhome.de](http://www.interhome.de)



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

KLEINANZEIGEN

VERMIETUNGEN

Vergebe Fe-Wo längerfristig in Balderschwang/Oberallgäu info @anemone-balderschwang.de

**CH-Randa/Zermatt:** Komf. FeWo mit Blick auf das kl. Matterhorn, 65qm, TV, Terrasse, ganzjährig beheizt, für 2-4 Pers. zu vermieten. Tel. 07331/941417 (ab 19 Uhr), [www.appartement-randa.de](http://www.appartement-randa.de)

**50plus Wohnprojekt, Oberschwaben, Alpenblick** Maisonettewohnung (95 qm) für ein Paar, großzügige Gemeinschaftsräume, schönes Gelände, [www.gemeinsamerleben.org](http://www.gemeinsamerleben.org)

Neue FWH, Schweiz, Prättigau, GR [www.inderrueti.ch](http://www.inderrueti.ch)

Italien Lago Maggiore Ferienhäuser alpin mediterran autofrei 12 Monate im Jahr Wandern. [www.casedizali.com](http://www.casedizali.com) Tel. +39-3496084922

**Reit im Winkel:** 2-Zi. FeWo 45qm [www.fruehlingshof-app9.de](http://www.fruehlingshof-app9.de)

BEKANNTSCHAFTEN

RM. LL.,A,M: M/60/NR sucht F/M für Natur, Berge, Sport im Genießertempo, gute Gespräche, evtl. Reisen, BmB an [lutzbg@gmx.de](mailto:lutzbg@gmx.de)

**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](mailto:MH-Glueck@web.de)  
**Liebe Grüße, Margit**

Sie 58, sportlich gerne aktiv, sucht Gleichgesinnte zum Bergwandern und Radfahren im Allgäu. [r.ursula@web.de](mailto:r.ursula@web.de)

REISEPARTNER/IN

4 nette Expeditionskollegen suchen Gleichgesinnte für Expedition zum Kun (7077m) vom 19.6.-16.7.25. Infos bei: [joe.alle@gmx.de](mailto:joe.alle@gmx.de)

VERSCHIEDENES

Suche Gleichgesinnte (M/W/D) ü 50 für Freeriden am Arlberg in der Saison 24/25. [giacmo@cool.ms](mailto:giacmo@cool.ms)

## KLEINANZEIGEN

### SIE SUCHT IHN

**Rm 917:** Bist du mein kleines Stück vom Glück? Dann schreibe mir (37/171). BmB an: reiselust5@gmx.de

**RM 88,** von Hütte zu Hütte, von Ort zu Ort, über Berge und durch Täler, zu Fuß oder mit dem Rad, Hand in Hand durchs Leben Unternehmungslustige Witwe (65) sucht Neuanfang am Bodensee. Auf deine Nachricht an [Bergliebe3@mein.gmx](mailto:Bergliebe3@mein.gmx) freue ich mich

Rm 0/8/9: Ich (35/162/56) liebe Natur & Sport (Klettern, Berge, Rad, Ski, Schwimmen, Sauna). Am Ende eines Tages möchte ich mit Dir und schmutzigen Füßen & zerzausten Haaren zufrieden ins Bett fallen. Du solltest mind. 180 cm groß sein. Freue mich auf deine Nachricht (mit Foto). [patagonia88@web.de](mailto:patagonia88@web.de)

**Suche** seit fast 40 Jahren den **schönsten Ort für meine Hängematte** :) Kennst du einen und legst dich dazu? [Paintainbows@posteo.de](mailto:Paintainbows@posteo.de)

**RM GP:** Sportl. Sie (48) sucht humorv. ihn, für gem. Bike- & Bergtouren & eine gem. Zukunft. BmB [bergziege176@web.de](mailto:bergziege176@web.de)

RM73: Sie, 57J, sehr sportlich, liebt das Wandern, Natur, Reisen, Essen, Zweisamkeit. Fühlst Du Dich angesprochen, bist 45-60J, naturbegeistert, jung geblieben, sportlich, so melde Dich bitte: [carmen.franco@hotmail.de](mailto:carmen.franco@hotmail.de)

90/91/92 Suche abenteuerlustigen Mann für Berg&Tal, Nah&Fern, zum Klettern, Lieben, Lachen. W57/169/57 [tramontana@gmx.de](mailto:tramontana@gmx.de)

Wenn Du wetterfest bist, gerne wanderst und radelst und idealerweise deine PLZ mit 87... beginnt, dann suche ich, 67, fit und agil, gerne mit dir den richtigen Weg und freue mich auf eine nette Antwort an [rawaberg57@gmail.com](mailto:rawaberg57@gmail.com)

R FFB/DAH/M su. zuverl. humorvollen Gefährten u. Genießer für Berg, Tal, Sport, Kultur, Musik, zum Reden, Lachen und Ankommen BmB 56 /170/NR [bergraum17@gmx.de](mailto:bergraum17@gmx.de)

**RM 86** : Lebhaft, aktive SIE (66/160) sucht lieben IHN für Berge, Reisen, Kultur... BmB: [labrisa@outlook.de](mailto:labrisa@outlook.de)

RM 70/71 S, aktive, selbstbewusste, sportliche und vielseitig interessierte Sie, 64, liebt Natur, Wandern, Fernwandern, Ski, auch Kultur, sucht Dich, im gleichen Alter, für Wandern, Urlaub, Freizeitgestaltung und wenn es passt mehr, mit Balance aus Nähe und Freiraum. [Bergeundmeer2024@web.de](mailto:Bergeundmeer2024@web.de)

Magst du auch nicht mehr allein frühstücken? Ich (53, südl. Typ, schlank, ehrlich und empathisch) lebe in **BW, Großraum Stuttgart** und suche dich (ab Bj ,66, kommunikativ) mit Freude am aktiv sein in den Bergen, bei Radtouren und Reisen, am Lachen und Leben. Freue mich auf deine Nachricht, gern mit Bild: [istimeforyou@mailbox.org](mailto:istimeforyou@mailbox.org)

**RM76 KA** 68J, schl, NR sucht Lebenspartner. Hobbies: Wandern, Radfahren, Paddeln, Tennis. Mail: [inkarowo@gmx.de](mailto:inkarowo@gmx.de)

Rm97: Sie M.60 herzlich schlank sucht liebevollen Mann+178 für eine gemeinsame Zukunft. BmB: [Bist-Du-es11@gmx.de](mailto:Bist-Du-es11@gmx.de)

**Allgäu:** Sie 40+ sucht dich für eine echte Partnerschaft, denn zu zweit macht vieles mehr Spaß. Ich bin mit meinem Leben sehr zufrieden und gerne in der Natur unterwegs - zu Fuß oder per Rad. Nachrichten BmB an: [allgaeu3@gmx.net](mailto:allgaeu3@gmx.net)

Rm84+: Nicht nur am Berg, auch im Tal das Leben teilen. Naturbegeisterte, 56, schlank, natürlich, offen, kreativ. Suche meinen Seelenmenschen. [1nature@gmx.de](mailto:1nature@gmx.de)

Rhein Neckar Kreis/Pfalz: Sportlich, attraktive junggebliebene Frau (65/170) sucht gleichgesinnten Partner zum Wandern, Radfahren, Kultur, Lachen. Erlebnisse teilen und gemeinsame Freizeit genießen. Freue mich auf eine Antwort von dir. [veilchen184@web.de](mailto:veilchen184@web.de)

Bergziege, zäh, schlank, nett anzusehen (50+), nicht geimpft und wach, sucht männliches Gegenstück zum Trekking, wandern, quatschen, Spaß haben und vielleicht auch mehr.... Siehst du auch kein Problem darin, wenn wir aus verschiedenen Regionen kommen (bin aus WOB)? [bergziege2024@freenet.de](mailto:bergziege2024@freenet.de)

Raum Konstanz: 1,70 große, schlanke, aktive 68igerin mit großem Drang zum Sporteln, Verreisen und Kultur genießen sucht vielseitigen, lebenslustigen Gefährten.

RM 88 Ich hoffe, dass es Dich, zw. 57-67 irgendwo gibt. Du bist ein unverbesserlicher Optimist, wie ich, eine Frohnatur, neugierig, reflektiert, selbstsicher, intuitiv und hast nur auf mich w 62/169 cm, gewartet. Sportlich sind wir alle, aber ich bin noch mehr. Freue mich über Deine Antwort. [seele-sucht-verwandschaft@web.de](mailto:seele-sucht-verwandschaft@web.de)

A(ttra)ktive Allgäuerin (58,168) Ich mag Strand und Alpen, Reisen und Kultur und suche DICH mit Humor, Herz und Niveau (+/-60) BmB [Gipfelundmeer1@web.de](mailto:Gipfelundmeer1@web.de)

**RM 84/83:** 51/163/NR sportl., vielseitig, musik., humorv. freut sich künftig gemeinsam mit Dir (< 56) unterwegs zu sein (Berge, Reisen, Kultur uvm.). BmB: [sonnen\\_saite@gmx.de](mailto:sonnen_saite@gmx.de)

R 9: Vielleicht nicht mehr so hoch, nicht mehr so schwierig und ein bisschen langsamer. Aber ein paar Gipfel sollten es schon noch sein. Dafür suche ich, 63,1,72, schlank, neugierig und unternehmungslustig, Dich, einen zuverlässigen Freund für Berg- und Skitouren und vielleicht auch für die Zeit dazwischen. [b97519@gmx.de](mailto:b97519@gmx.de)

**Ich liebe** mein aktives, buntes Leben, Sonne+ Wind+ Wasser auf der Haut, gute Kommunikation+ Offenheit und vlt. bald dich, KA+ 50km, 54, 174, an\_4@web.de

Allgäuerin, möchte mit DIR reisen, reden, lachen, vielleicht auch mehr. DU zw. 50-60 Jahren melde dich unter [mie-sf@gmx.de](mailto:mie-sf@gmx.de)

Gibt es da draußen noch verlässliche, aktive u. soziale Männer, die was Festes wollen? ;-) Ich, 37, hübsch, humorvoll, aktiv u. reflektiert suche Begleitung für das Abenteuer Leben u. wenn's passt gern auch für das Abenteuer Familie. Derzeit W/MZ mit geplanter berufl. Veränderung nach BW 2025. Vielleicht wartest du dort ja irgendwo auf mich?! Melde dich gern u. erzähl mir, was dir im Leben wichtig ist: [Bergewaldundstadt@gmx.de](mailto:Bergewaldundstadt@gmx.de)

### SIE SUCHT SIE

Naturliebhaberin, Anf. 60, sucht ebensolche (Rm BY). Du bewegst dich auch gerne in der Natur (z.B. wandern, radeln), magst Kunst, Kultur und möchtest das Schöne des Lebens, aber auch die weniger schönen Ereignisse mit einer Partnerin gemeinsam durchleben? Dann melde dich. [Waldbaden64@gmx.de](mailto:Waldbaden64@gmx.de)

### ER SUCHT SIE

**RM 71; 31J, NR,** sportlich, ehrlich, mit Herz und Verstand. Suche Sie mit ähnlichen Werten und Interessen. Gemeinsam die Zukunft gestalten. [gipfelkreuz23@web.de](mailto:gipfelkreuz23@web.de)

**Gern Rm86:** Mag dich nicht bei Tinder suchen, sondern hier! Du (plus/minus 30) bist wie ich (188) gern sportlich draußen (Berge, Rad, Schwimmen, Volleyball) unterwegs? Dann schreib mir doch: [sportlich\\_unterwegs@web.de](mailto:sportlich_unterwegs@web.de)

Ha/L naturverbundener, lebensfroher 35/170/NR wünscht sich reiselustige, smarte Partnerin 28-35J für gemeinsame Bergabenteuer, Reisen und Zweisamkeit. Nachricht an: [lieberindenbergen@gmx.de](mailto:lieberindenbergen@gmx.de)

PLZ 83: Ingenieur mit Familienwunsch, 42 J./ 180 cm/ 75 kg, bodenständig, verlässlich sucht Partnerin. [si42@gmx.de](mailto:si42@gmx.de)

Mit 66 Jahren, da fängt das Leben an... und das mit Dir zusammen? Bei Reisen, Wandern, Radeln, Kultur, mit viel Freude und Leichtigkeit durchs Leben gehen mit mir, groß, schlank, weltoffen, aus der Mitte Deutschlands. Freue mich von Dir zu lesen: [sixtus@email.de](mailto:sixtus@email.de)

**Rm 76:** Wollen wir miteinander gehen? Ggf. sogar die Tour des Lebens? Wir könnten Wander-/Reisegefährten sein, vielleicht sogar Herzensmenschen füreinander? Schätzt auch Du Austausch, Berührung, Resonanz, (Un-)Sinn? Willst wachsen und gestalten? Naturverb. Mann (59/186/79/NR/gesch.), selbstständig, resilienz-erprobt, humorvoll, jung geblieben, freut sich über Deine Antwort, ich bereite schon mal das Picknick vor :) BmB: [wanderglueck2024@gmx.de](mailto:wanderglueck2024@gmx.de)

PLZ 82, mit einer sportlichen Partnerin bis ca. 55 Jahre unterwegs zu sein, ab und zu golfen, Berge & Meer, die Welt entdecken, sich daraus weiter zu entwickeln im Sinne von Freiheit, Liebe, Lust und Abenteuer - Liebe und Glück verdoppeln sich, wenn man dies teilen darf - [augwolff11@gmail.com](mailto:augwolff11@gmail.com)

Rm 90/91/92 Er 60/175 sucht Sie zum Klettern, Bergsteigen, ST + Lagerfeuer. BmB. [picobelo123@gmx.de](mailto:picobelo123@gmx.de)

Sportliches Murmele (44 / 172 cm) sucht weibliches Pendant für gemeinsame Wanderungen und mehr. RM88, BmB an [murmele79@yahoo.com](mailto:murmele79@yahoo.com)

**RM Fj+** „Mein Herz schlägt für draußen, zuhause ist es aber bei dir.“ Kletterer & Naturmensch (35), Bike & Berge, reflektiert, pragmat., empath., urteu, harmoniebed., Entscheidungsträger sucht unkonvent. outdoor-Mädel zum gemeinsam erleben und zusammenwachsen: [filusbuster@gmail.com](mailto:filusbuster@gmail.com)

## KLEINANZEIGEN

Rm 88: ruhiger, humorvoller, zuverlässiger Bergfreund (Mitte 30) mit Herz und Verstand sucht Partnerin für eine gemeinsame Zukunft: BergLiebe2024@web.de

Rm86: Sportlicher Naturbursche (61/178/74) Skitouren, Wandern, MB, Reisen uvm. Gebürtiger Schwabe mit viel Herz und Humor sucht dich für Liebe, Zukunft, Berge und Reisen. BmB. zulieskiwan@web.de

Rm90: Sportlicher Er, 55 sucht Dich lebenslustig, humorvoll zur gemeinsamen Freizeitgestaltung: Radfahren, Klettern, Wandern und Kultur. Ich freue mich auf eine Nachricht. von dir. meyer-tom68@web.de

Rm 97: Naturverbundener Er 54/175/NR Berge, wandern, radeln, ... Sucht natürliche, fröhliche, ländliche und liebe Sie mit viel Herz und Humor für gemeinsame Tour durchs Leben. BmB. bergkauz@t-online.de

**Süddeutschland** Ich (47, 180, NR, derz. PLZ 95) möchte gerne eine Familie gründen. Wollen wir zu zweit / zu dritt / zu viert (?) die Natur, die Berge und das Leben genießen? Ich freue mich Dich kennenzulernen!  
**zusammeninsglueck@t-online.de**

**Bergstiefel sucht Ballerina**  
FFM, 183/58/72, trueffel\_2013@web.de

**Rm Memmingen** (Umkreis ca. 50 km), 54 J. (180/68/NR), mit Herz u. Humor, bin vielseitig interessiert. Lass uns Bergwandern, Radtouren, Natur u. Urlaub u.a. gemeinsam erleben und genießen. Freue mich auf deine Nachricht an himmelblaugelb@online.de

**RM 87:** Sportlicher (35) sucht humorv. sie, für Bergtouren und gemeinsame Zukunft Bergfreund\_89@gmx.de

Gelassenheit, Zufriedenheit, Mitte vierzig geht seinen Weg. Freue mich auf deine Begleitung und Bereicherung auf Wandertouren. Wandernmitstil@gmx.de

## ER SUCHT IHN

Rm 86,80,87: M, 55J,186, 86,NR, vielseitig interessiert sucht M mit den 3 HS, natürlich, NR für Freund- oder Partnerschaft. Freue mich auf Dich. BmB an panorama888@gmx.net

Ein Gipfel voller Glück! Dein GOC im DAV.  
Alle Touren & Termine auf [www.dav-goc.de](http://www.dav-goc.de)

## FLOHMARKT

Für 8000er EXPEDITION: **Millet**

**Everest** EUR 39,5 mit Heizung. Daunenj.

**Northface Sum.** Series800. Je 310€!!

sigune8000@gmx.de. bei Freiburg

DAV-Jahrbücher 85 bis 24 ohne Karten zu verschenken gegen Abholung.

Tel.: 01739559537

**16 m<sup>2</sup> Kletterwand aus stabilen GFK mit Struktur & Griffen**, Gebraucht, 16 Teile à 100x100 cm auch einzeln. Montagelöcher an den Ecken. Preis VB, Tel.: 0177-5537096

Für 8.000' er : Expeditionsausrüstung aus dem Jahre 2020 zu verkaufen. Schuhe Sportiva neu Gr 47/48, Steigeisen , Schlafsack Everest, Jacke & Hose alles von Moutain Equip Heizsocken, Handschuhe €, Tissot Solaruhr mit Höhenmesser Neupreis 950 € plus kompl. Bergequipment, VB 2.180 € ( NP ca. 4.400 € )  
augwolf11@gmail.com  
( Abholung nahe München )

**1 Paar Petzl Charlet Aztar Eisgeräte**, zusammen 120 €, Tel. 0172-8233993

Lowa-Gore-Tex Bergschuhe neu, Gr.39 1/2, neu, nie getragen, umständehalber zu verkaufen. Neupreis 360,00 Euro, gegen Gebot. Anfragen per Mail bitte an kggengelmann@t-online.de

Jetzt noch einfacher und schneller buchen:

## Ihre Kleinanzeige in DAV Panorama!

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

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

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

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

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

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

Anzeigenannahmeschluss ist am **11.10.2024**

PANORAMA 6/24 erscheint am **19.11.2024**

Dauer:  
Tagestouren

Max. pro Tag:  
Ca. 800 Hm Aufstieg, 7 Std.

Höchster Punkt:  
Kleiner Gajdstein  
(2734 m)

Schwierigkeiten:  
Bergwanderungen von leicht  
bis schwer

Beste Zeit:  
Mai (Schneelage beachten!)  
bis Oktober

Dachstein-Tauern

# Stadt, Rand, Berg

Schladming ist kein Bergsteigerdorf, sondern eine Bergsteigerstadt.  
Mit einem ebenso großen wie abwechslungsreichen Tourengebiet.  
Und mit einem öffentlichen Nahverkehr, der funktioniert.

---

Text und Fotos: Axel Klemmer

---





Beim Zustieg in die Schwadering und zur Hunerscharte fällt der Blick über die Dachsteinsüdwandhütte zum wolkenverhangenen Rötelstein und zum Einschnitt des Tors rechts oben.

**D**a gibt es keinen Weg.“ Die junge Frau am Ticketschalter der Tauern-Seilbahn auf den Hauser Kaibling sieht den ersten Gast an diesem Morgen mit großen Augen an. Was der wissen will! Sie kann es ihm jedenfalls nicht sagen und holt ihre ältere Kollegin. Die hört zu. Schaut ernst. Scheint lang verschüttetes Wissen auszugraben. Doch, erinnert sie sich, da gebe es schon einen Weg. Aber der sei sehr lang. Ob der Gast das wisse? Der Gast, ich, bejaht. Ich möchte von der Bergstation auf dem Hauser Kaibling hinüber zur Bergstation auf der Planai wandern, und zwar über den Gipfel des Höchststeins. Auf der Karte sieht das nach einer guten, logischen Tour aus. Ich zweifle also nicht am Weg, sondern möchte nur wissen, ob meine Schladming Sommercard es auch erlaubt, jetzt mit der Kaiblingbahn hinauf- und später mit der Planaiseilbahn hinunterzufahren.

Mit dem Zug bin ich von München nach Schladming in die Obersteiermark gereist, ohne Umsteigen in dreieinhalb Stunden. In Schladming leben 6500 Menschen, was für eine Stadt zwar wenig, für ein Dorf aber zu viel ist. Es gibt eine große Ortsumfahrung, es gibt Durchfahrtsstraßen und etwas Industrie, eine schöne Innenstadt mit Fußgängerzone, Geschäften, Restaurants, Cafés und einem Kino. Bekannt ist vor allem das Skigebiet: Schladming war Austragungsort der Alpinen Skiweltmeisterschaften 1982 und 2013 und ist eine feste Station beim alljährlichen Weltcup-Skizirkus. „Harter Tourismus“ nennen das manche. Aber deshalb im Sommer nicht herkommen? Auch in vielen Bergsteigerdörfern der Alpenvereine funktioniert der „sanfte“ Tourismus nur, weil gleich nebenan „harter“ Tourismus praktiziert wird. Die Kategorisierung hilft nicht wirklich weiter.

Seinen bergwandernden Gästen bietet Schladming außerdem etwas Feines: die Schladming



**Bergbaustelle: der völlig ausgeaperte Schladminger Gletscher und die Bergstation auf dem Hunerkogel Ende September 2023. Wesentlich idyllischer: Blick vom Greifenberg über den Klafferessel mit seinen Bergseen oder das Gipfelpanorama vom Rötelstein mit dem Torstein im Hintergrund.**

Sommercard, das Generalabonnement für den öffentlichen Nahverkehr. Ein rundes Dutzend Buslinien lassen sich damit frei nutzen. An der Talstation Planai fahren sie los, in alle Himmelsrichtungen: hinauf nach Ramsau und zur Talstation der Dachstein-Seilbahn, quer durch das Ennstal zwischen Radstadt und Gröbming sowie weit in die Niederen Tauern hinein, zu den Ausgangs- und Endpunkten großer Touren.

Auch mit den Seilbahnen darf man fahren. Die drei Schladminger Haus- und Skiberge heißen Kaibling, Planai und Hochwurzen: runde Wald-, Wiesen- und Pistenberge, überspannt mit Liftstützen und Drahtseilen, durchzogen von grasgrünen Bändern, die ins dunkle Fichtengrün gefräst wurden. Wer hier heraufkommt, bleibt gewissermaßen in der Stadt oder eben am Rand der Stadt – in einem großen Freizeitpark mit Spielplätzen und Spazierwegen für Menschen jeden Alters. Natur ist aus dieser Perspektive die Kulisse am nahen und fernen Horizont: im Norden die imposante Dachstein-Skyline, im Süden die Niederen Tauern.

Und damit zurück zum Anfang und auf den Hauser Kaibling. Na-



**Blick zum Horizont: im Norden die imposante Dachstein-Skyline, im Süden die Niederen Tauern.**

türlich habe ich meine „Hufeisentour“ hinüber zur Planai gemacht. Sieben Stunden Gehzeit, insgesamt 800 Höhenmeter im Aufstieg sind wirklich kein ungewöhnliches Tagespensum für eine Bergwanderung. Unterwegs traf ich nicht sehr viele Menschen und genoss wunderbare Ausblicke auf die typische Tauernlandschaft, ein dunkles, schwer überschaubares Gewirr aus Zacken, Rücken, Kuppen und Hörnern aus Kristallingestein, überzogen von Wald und Gras. Die Route war zum Teil überraschend anspruchsvoll, vor allem auf dem westlichen

Ast des „Hufeisens“, hinter dem HÖchstein. Der Stadt zunächst noch völlig entrückt, näherte ich mich ihr wieder über einen schmalen, ruppigen und landschaftlich großartigen Steig, bevor ich zuletzt auf der Planai ankam und hinab in die Stadt gondeln durfte, vor mir das große Dachsteinkino –



**Buchtipp: BERG 2025**

Der Dachstein ist auch das Thema der Bergwelten, des großen Gebietsthemas im neuen Alpenvereinsjahrbuch. Auch wenn er die 3000-Meter-Grenze um ganze fünf Meter verfehlt, mindert das nicht seinen Mythos. Zusammen mit den anderen Rubriken wie etwa Bergfotografie oder Bergsport in Zeiten des Klimawandels bietet BERG 2025 auch dieses Jahr wieder einen bunten Strauß lesenswerter Beiträge in Text und Bild.

**Alpenvereinsjahrbuch BERG 2025**, Tyrolia Verlag Innsbruck, € 25,-; erhältlich ab Mitte September über [dav-shop.de](http://dav-shop.de).

Alpenvereinsmitglieder beziehen mit diesem Band gratis die Alpenvereinskarte 14 Dachstein.



das ich natürlich auch aus der Nähe erleben wollte. Darum nahm ich anderntags den Bus hinauf zur Talstation der Gletscherbahn, deren Nutzung auch in der Sommercard inbegriffen ist. Im September 2023 war sie jedoch außer Betrieb, die Bergstation wurde umgebaut. Man kann dort allerdings auch sehr gut zu Fuß aufsteigen: von der Talstation in einer langen Querung hinüber zur Dachsteinsüdwandhütte und dann hinein ins steile Kar der Schwadering. Der Steig ist erstaunlich gut zu begehen, die befürchtete Wühlerei im Schutt blieb aus. Über den abschließenden kurzen Klettersteig kraxelte ich hinauf in die Hurnerscharte unterhalb der Bergstation, wo im Herbst 2023 ein riesiger Kran stand. Darunter, auf dem Hallstätter Gletscher, hat man im selben Jahr den Skibetrieb eingestellt und die Lifte abgebaut. Nicht das kleinste bisschen Schnee lag auf den Eisflächen, abgesehen von ein paar kümmerlichen Schneedepots unter weißen Planen. Wenige Tage später hätte eigentlich die berühmte Gletscherloipe eröffnet werden sollen – eine bizarre Vorstellung. Ich machte noch einen Abstecher auf den Kleinen Gjaidstein,



# Inspirieren. Planen. Erleben.

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

## INFO



### WANDERN RUND UM SCHLADMING

#### Anfahrt:

Bahn ab München über Salzburg und Bischofshofen nach Schladming (im Eurocity München – Graz ohne Umsteigen).

#### Schladming-Dachstein Sommercard:

Gültig von Mitte Mai bis Anfang November. Freie Fahrt mit Bergbahnen und Bussen vor Ort. Kostenlos erhältlich mit der Quartierbuchung in einem von ca. tausend teilnehmenden Gastbetrieben.

Die meisten Wanderbuslinien sind bis Anfang Oktober in Betrieb, manche (z.B. zur Silberkarklamm) aber nur bis Mitte/Ende September. Aktuelle Fahrpläne und Infos: [schladming-dachstein.at](http://schladming-dachstein.at)

#### Tourentipps:

- ▶ **„Hufeisentour“:** Hauser Kaibling – Hochtstein (2543 m) – Planai; 7 Std., ca. 800 Hm ↗
- ▶ **Giglachseen:** Hochwurzen – Giglachseen/Ignaz-Mattis-Hütte – Hst. Ursprungalm; 6 ½ Std., 650 Hm ↗, 850 Hm ↘
- ▶ **Rotmandlspitze:** Hst. Ursprungalm – Giglachseen/Ignaz-Mattis-Hütte – Rotmandlspitze (2453 m) – Keinpöschlhütte – (Duisitzkarseehütte) – Hst. Eschachalm; 6 ½ Std. (7 ½ Std.), 650 Hm ↗, 1000 Hm ↘
- ▶ **Klafferkessel:** P/Hst. Riesachfall – Gollinghütte – Greifenberg (2618 m) – Klafferkessel – Preintalerhütte – P/Hst. Riesachfall; 10 Std., 1600 Hm ↗ ↘
- ▶ **Rötelstein:** Hotel Türwand/Dachsteineisbahn – Dachsteinsüdwandhütte – Tor – Sulzenhals – Rötelstein (2247 m) – Filzmoos; 7 Std., 1000 Hm ↗, 1670 Hm ↘
- ▶ **Dachsteinplateau:** Bergstation Hunerkogel (2687 m) – Kl. Gjaidstein (2734 m) – Feisterscharte; Abstieg nach Ramsau über Guttenberghaus (insges. 6 ½ Std.) oder Silberkarsee und Silberkarklamm zur Hst. Lodenwalker (insges. 7 Std.), 300 Hm ↗, 1900 Hm ↘

### TIPPS FÜR DEN BERGURLAUB

- ▶ Klettersteig Dachstein: Überschreitung des Hohen Dachsteins (2995 m) ab Hunerkogel über Seethalerhütte und Schulter (A/B) mit Abstieg über den Westgrat (A/B).
- ▶ Klettersteig für Fitte: Die Kombination der Routen „Anna“ (D/E), „Johann“ (D/E) und „Schulter“ ergibt die sehr lange und schwierige „Dachstein Super Ferrata“.
- ▶ Mit Kindern: Märchenweg Rohrmoos
- ▶ Stadtmuseum Schladming
- ▶ Für heiße Tage: Naturbad Pürgg



Der Höhenweg (o.) zwischen Hochwurzen und Ignaz-Mattis-Hütte (M.). Paradiesische Einkehr am Duisitzkarsee (u.). Hier lässt sich das Warten auf den Bus aushalten: die Ursprungalm (o. r.).





von dem man bei schönem Wetter die Menschenkette auf dem Schulter-Klettersteig zum Gipfel des Hohen Dachsteins beobachten kann. Der „klassische“ Zustieg über die Randkluft ist im Sommer kaum noch möglich.

Über die faszinierende Steinwüste des oberen Dachsteinplateaus wanderte ich anschließend hinüber zur Feisterscharte und, weil es schon spät war, über das Guttenberghaus hinab nach Ramsau. Schöner, aber länger ist der Abstieg über den Silberkarsee und durch die Silberkarklamm hinab zur Bushaltestelle vor der bekannten Lodenwalke, einer Produktionsstätte von Loden mit langer Tradition.

Um das ganz große Dachsteinspektakel zu genießen, sollte man an der Dachsteinsüdwandhütte noch einen anderen Weg einschlagen. Er führt unter den himmelhohen Südwänden entlang zum Tor, wo der ohnehin etwas mühsame Aufstieg in den Einschnitt wegen der zahllosen Abkürzer stellenweise in einem üblen Zustand ist. Stollenreifen der Mountainbikes zerstören Wege? Profilsohlen der Wanderschuhe können das genauso – und sie tun es auch. Hinter dem Tor zieht die Wegspur, nun wieder wunderschön, hinüber zum grünen Sulzenhals, wo der steile Aufstieg hinauf zum Rötelstein ansetzt. Dieser ist durch seine isolierte, nach Süden vorgeschobene Lage eine Aussichtskanzel ohnegleichen. Blickfänge im Norden sind der gigantische Torstein mit dem Windlegergrat, einer der ganz großen Felsrouten der Ostalpen (52 Seillängen!) und der kuriose Felsturm der Bischofsmütze. Im Süden spannt sich am Horizont die große Tauernkulisse auf. Dass man sich das fantastische Rötelstein-Panorama mit gar nicht mal so vielen anderen Menschen teilen muss, liegt daran, dass beide Zustiege zum Gipfel unangenehm sind, sehr rau, steil und splittig. Wer nach dem Abstieg wieder die Almböden erreicht hat, atmet auf und steigt unten in Filzmoos dankbar in den Bus zurück nach Ramsau.

Der Wechsel vom Kalk zurück ins Kristallin-gestein der Niederen Tauern ist danach umso reizvoller. Auf der Hochwurzen beginnt der Höhenweg zur Ignaz-Mattis-Hütte über die Giglachseen. Er bietet alles, was ein Höhenweg bieten kann: Weite und Nähe in schönster Abwechslung, Gras, Steine, Seen, eine sonnige Hüt-terrasse ... Die Tour endet an der Ursprung-

alm, einer Art Freilichtmuseum auf 1600 Meter Höhe, Endhaltestelle der Wanderbuslinie 972 von Schladming und Ausgangspunkt einer anderen lohnenden Überschreitung: an den Giglachseen vorbei und über die Rotmandlspitze – auch so ein toller Aussichtsberg – zur Keinp-rechthütte. Den weiteren Abstieg ins Obertal zur Bushaltestelle an der Eschachalm kann man mit einem Umweg über den schönen Duisitzkar-see mit seinem Hüttenensemble verlängern.

Nebenan, im Untertal, hält der Bus unter dem viel besuchten Riesachwasserfall. Morgens ist es auf dem Weg durch das Tal zur Gollinghütte und über den hohen, steilen Westhang hinauf zum Greifenbergsattel noch schattig. Vom nahen Greifenberg schaut man dann hinab ins Allerheiligste, in den Klafferkessel mit seinen ungezählten Seen, Tümpeln, Pfützen und murmelnden Bächen. Es sind nicht wenige Menschen, die den stundenlangen Anmarsch auf sich nehmen, auch viele Einheimische, dazu kommen einige mit großen Rucksäcken, die beim Weitwandern sind. Der Klafferkessel ist kein Geheimtipp, aber er lohnt sich trotzdem. Man könnte hier oben Stunden verbringen auf der Suche nach den besten Fotostandpunkten. Wie gesagt, man könnte. Wer den öffentlichen Nahverkehr nutzt und keine Hüttenübernachtung einplant, darf beim Abstieg über die Preintalerhütte und am Riesachsee vorbei zum Ausgangspunkt nicht trödeln. Die ersten Busse fahren gegen acht Uhr in Schladming los, das wäre gerade noch okay. Aber die letzten Busse fahren aus den Tälern um siebzehn Uhr schon wieder zurück, und das ist angesichts der oft langen Gehzeiten ziemlich früh – vielleicht zu früh. Kondition ist gefordert. Was man hier macht, ist also wohl doch: Bergsport.

Faszinierend: der Klafferkessel mit seinen ungezählten Seen, Tümpeln, Pfützen und murmelnden Bächen.



**Axel Klemmer** genoss in Schladming als Fußgänger das höchst abwechslungsreiche Wegenetz und als Öffi-Nutzer die zuverlässigen Buslinien. Sogar mit den Seilbahnen fuhr er.



Auf der letzten Etappe Richtung Tolmezzo sollte man Zeit für Plodn einplanen. Die deutschsprachige Sprachinsel wirkt wie ein bewohntes Freilichtmuseum.

Graveltour von München  
nach Tolmezzo

# Über alle Berge

Das Frühjahr ist keine Jahreszeit, in der man üblicherweise eine Alpenüberquerung mit dem Rad plant. Die hohen Pässe sind mit dem MTB noch lange nicht machbar, Rennradreifen bieten bei Schnee und Eis zu wenig Grip. Das Gravelbike erscheint da wie die perfekte Lösung. Die etwas gröberen Reifen sorgen für ausreichend Traktion auch auf Eis und Schnee, und wenn man will, ist man (fast) so schnell wie auf dem Rennrad.

---

Text und Fotos: Arnold Zimprich

---

**G**nadenlos weht der Föhn um die altherwürdigen Mauern der Porta Claudia bei Scharnitz. Schon bevor es so richtig in die Berge ging, wogten die Bäume bereits im Abwind – ein klares Föhn-Indiz. „Sunnawind“ sagen sie auch dazu. 35 Kilometer später geht dann die Düse. Und mit noch etwas habe ich nicht gerechnet. Je näher ich Seefeld komme, desto länger werden die Radweg-Abschnitte, die im Winter als Loipe genutzt wurden und nun noch teilweise von betonhartem Schnee bedeckt sind. Mit meinen Gravelreifen walze ich zum Glück einfach drüber. In Seefeld selbst wird noch Ski gefahren – dank Kunstschnee. Schick angezogene italienische Paare flanieren in der Fußgängerzone. Ich hingegen überlege erst mal, wo ich auf die Schnelle unterkommen kann. Eigentlich wollte ich noch bis jenseits des Brenners kommen an diesem ersten Tag. Aber es hilft nichts. Zeit, sich einen Schlafplatz zu suchen.

Am nächsten Tag im Inntal ist der Föhn Vergangenheit. Locker rolle ich auf dem Innradweg in die aufwachende Hauptstadt Tirols, bevor ich vom Tivoli über Vill Richtung Brenner radle. Die Straße ist zu schmal, der Pendelverkehr zu intensiv, der Berg zu steil, um ihm mit ein paar beherzten Kurbelumkehrungen schnell zu entfliehen. Die östlich hoch über der Sill entlangführende Straße über Ellbögen hingegen fährt sich wunderbar, schnell bin ich in Matrei, allein die letzten Rampen zum Brenner ziehen sich. Hier ist der Verkehr wieder ausreichend dünn. Die Radelei macht Spaß.

Der wohl meistbefahrene Pass der Alpen wird mit dem Bau neuer Outlets und Imbissbuden nicht schöner. Erleichtert lasse ich den Brennerummel hinter mir und biege auf den Radweg Richtung Sterzing ab, der zum Teil auf der alten Bahntrasse verläuft. Er ist noch alles andere als geräumt – über Kilometer hinweg liegt noch Altschnee, das Fahren gleicht auf dem stellenweise breiigen Schnee einem Eiertanz.

An Gossensass vorbei rollt es sich dann ganz wunderbar nach Sterzing, ich kaufe Lebensmittel ein und lasse das ansonsten absolut besuchenswerte Städtchen zügig hinter mir, will Land gewinnen. Wie weit werde ich heute noch kommen?

Als ich später Franzensfeste erreiche, fühle ich mich immer noch gut und so ist der Entschluss schnell gefasst, heute noch Sankt Lorenzen kurz vor Bruneck anzusteuern. Auf der Ostseite des Eisack lassen sich einige Kilometer Richtung Pustertal abkürzen.

Lange hatte ich gegrübelt, ob ich nicht das Rennrad nehme – doch für den Radweg ins Pustertal ist das Gravelbike wie geschaffen. Zelt- und Kochausrüstung finden gut Platz, mit dem Rennrad hätte ich auf Pensionen ausweichen müssen. So kann ich mir meine Schlafplätze spontan aussuchen, so wie den Campingplatz Ansitz Wildberg, der unter anderem eine warme Dusche bietet – das Wichtigste für mich heute.

Als die Muskeln nach einer kalten Nacht wieder warm sind, bestaune ich die Sextener Dolomiten und kurbele weiter hinauf zum Kreuzbergpass, mit 1636 Metern der Höhepunkt dieser Alpenüberquerung.

Mit der Abfahrt Richtung San Pietro di Cadore folgt für mich Terra incognita. Ein wenig verschlafen wirkt alles, aber nicht minder interessant, insbesondere mein nächster Etappenort,



GPS-Track zur Tour

### MIT DEM GRAVELBIKE INS FRIAUL

Die unten beschriebenen Etappen sind etwas gemütlichere Varianten der gefahrenen Graveltour von München nach Tolmezzo. Für die Rückreise bietet sich die Zugverbindung von Carnia (ca. 12 km von Tolmezzo) über Villach nach München an.

#### Etappen

- 1. Etappe:** München – Walchensee (92,5 km, 870 Hm, 4 ½ Std.)  
Camping Walchensee, [camping-walchensee.de](http://camping-walchensee.de), alternativ FeWo
- 2. Etappe:** Walchensee – Innsbruck (65,4 km, 630 Hm, 3 Std.)  
Innsbruck Jugendherberge (zahlreiche Alternativen über [innsbruck.info/destination/unterkuenfte.html](http://innsbruck.info/destination/unterkuenfte.html))
- 3. Etappe:** Innsbruck – Sterzing (56,2 km, 1350 Hm, 3 Std.)  
Sterzingerhof, [sterzingerhof.com](http://sterzingerhof.com), alternativ Camping Gilfenklamm
- 4. Etappe:** Sterzing – St. Lorenzen (51 km, 610 Hm, 2 Std.)  
Camping Ansitz Wildberg, [campingwildberg.com](http://campingwildberg.com) (alternativ Pension Panorama, [panoramapension.com](http://panoramapension.com))
- 5. Etappe:** St. Lorenzen – San Pietro di Cadore (76,6 km, 1100 Hm, 4 Std.)  
z.B. B&B „Il Tulpiano“, buchbar über [booking.com](http://booking.com) (alternativ Camping Comelico, [campingcomelico.it](http://campingcomelico.it))
- 6. Etappe:** San Pietro di Cadore – Tolmezzo (57,4 km, 780 Hm, 3 Std.)  
Albergo Roma, [albergoromatolmezzo.it](http://albergoromatolmezzo.it) (alternativ Camping Lago 3 Comuni, ca. 14 km von Tolmezzo, [lago3comuni.com](http://lago3comuni.com))

Plodn (auf italienisch Sappada). Er wirkt wie ein bewohntes Freilichtmuseum. Die Anzahl an liebevoll gepflegten, eigenwilligen und für die Region untypischen, weil von Tiroler Einwander\*innen zum Teil vor Jahrhunderten gebauten Häusern ist absolut faszinierend. Ich klappere die einzelnen Ortsteile ab, fotografiere, kann mich kaum trennen. Ich muss wiederkommen und mehr über den Ort erfahren, der mit einem kleinen Skigebiet aufwarten kann und zum Wandern im Sommer einlädt.

Doch nun folgt die nächste Abfahrt – und was für eine. Allein schon die ersten Kehren hinab nach Forni Avoltri reißen mich zu Jubelstürmen hin. Weniger begeistert bin ich vom einsetzenden Regen, aber bei dieser genialen Abfahrt ist mir das Nasswerden egal. Je näher ich Villa Santina und damit dem Tagliamento komme, desto heftiger wird der Regen. Ich habe leider nicht viel Zeit, müsste morgen Abend Triest, mein ursprünglich geplantes Ziel, erreichen, doch die Wetteraussichten sind trübe – Dauerregen ist angesagt.

So entscheide ich mich, den Ehrgeiz hintanzustellen, mir in Tolmezzo eine Unterkunft zu suchen und am nächsten Morgen ab Carnia mit dem Zug zurück nach München zu fahren. Ich werde wieder ins Friaul kommen – die Möglichkeiten zum Radfahren, Bergsteigen, Wandern und Skitourengehen wollen erkundet werden.

Die Kehren hinab nach Forni Avoltri lösen Jubelstürme aus.



**Arnold Zimprich** ist studierter Literaturwissenschaftler, Journalist und Ausdauersportler. Mit seiner Familie lebt er im Tölzer Alpenvorland – direkt am Eingang zu seiner „Spielwiese“, den Bergen.

# We Love the Mountains

DAV international

**Man nehme: einen beliebigen, wettermäßig einigermaßen tauglichen Samstag in den Münchner Hausbergen und höre sich ein wenig um auf der Wanderung, lausche den Gesprächen von vorbeiziehenden Paaren und Gruppen. Zu tiefstem Bairisch und klarstem Hochdeutsch gesellen sich am Berg schnell viele weitere unterschiedlichste Sprachen: Englisch? Selbstverständlich! Dann noch Spanisch und Italienisch, Polnisch und Hindi; hier Norwegisch, da Ukrainisch ...**

Von den rund 1,5 Millionen in München lebenden Menschen hat knapp jeder dritte einen ausländischen Ausweis in der Tasche oder mindestens Wurzeln in einem anderen Land. Im Jahr 2023 hatten in Deutschland 29,7 Prozent der Menschen einen Migrationshintergrund. Das zeigt sich allmählich immer mehr auch in den Bergen.

Bringt man nun die ganz persönliche Bergerfahrung und die ganz neutrale Statistik zusammen, lie-

DAV-Sektionen organisieren sich viele spezielle Interessensgruppen, in denen sich die Mitglieder Bergsport und Naturerlebnis unter einem ganz besonderen Blickwinkel widmen. Und so ist es naheliegend, dass es neben Familiengruppen und beispielsweise Umwelt- oder Fotografiegruppen auch Gruppen gibt, in denen sich Mitglieder treffen, die mit einer anderen Sprache als Deutsch aufgewachsen sind oder Interesse an einem Austausch in ebenjenen Sprachen oder bestimmten Ländern und Regionen haben.

Gerade auch für DAV-Mitglieder, die erst recht kurz in Deutschland leben und für die das Sich-auf-Deutsch-Verständigen vielleicht noch eine hohe Hürde ist, ermöglichen die internationalen Gruppen mitunter einfach(er)en Einstieg in gemeinsame Sektionsaktivitäten. Gleich fünf solcher international geprägten Gruppen für Erwachsene gibt es in den Sek-



ße sich annehmen: Im Alpenverein sind die Zahlen ähnlich. Allerdings: „Die Frage der Nationalität beantwortet die DAV-Mitgliederstatistik nicht“, wie Markus Pfaller von der Mitgliederverwaltung in der Bundesgeschäftsstelle des DAV erklärt. Meldet sich jemand bei einer der 355 DAV-Sektionen zwischen Konstanz und Stralsund als Neu-Mitglied an, spielt die Nationalität schlichtweg keine Rolle.

## Internationale Sektionsgruppen

Ganz ohne konkrete Zahlen: Woran lässt sich die Internationalität des DAV ausmachen? Gerade in den großen

tionen München & Oberland: In der International Mountaineering Group (IMG) treffen sich regelmäßig englischsprachige DAV-Mitglieder, die deutsch-italienische Gruppe GAMS geht zum Wandern, Klettern und ist im Winter aktiv, oft auch mit der Partnersektion des italienischen Alpenclubs „Club Alpino Italiano“ (CAI) im lombardischen Mailand. Neben der Bulgarischen Berggruppe, welche die bulgarische Berg-Community in Deutschland und Österreich anspricht, gibt es auch den DAV-Club Ushba, der sich an Mitglieder wendet, die aus dem Kaukasus stammen oder sich für diesen stark interessieren. Eine Besonderheit ist

Illustration: Elisabeth Zacherl





*In die Berge gehen: Diese Leidenschaft eint viele Menschen auf der ganzen Welt. Im DAV gibt es viele Mitglieder, deren Muttersprache nicht Deutsch ist, die in einer mehrsprachigen Familie leben oder vielleicht ihre Fremdsprachenkenntnisse ganz nebenbei am Berg auffrischen möchten – internationale Gruppen bieten dafür ideale Kontaktmöglichkeiten.*

die Gruppe der Prager, in der sich bis heute (Mitglieder und) Freund\*innen der ehemaligen Sektion Prag treffen.

### **Sprachübergreifende Angebote**

Und auch der zweisprachige Alltag vieler junger Familien setzt sich in den Berggruppen der Sektionen München & Oberland fort: In den Gruppen „Los Picachos“ und „Spanische Alpenkinder“ werden insbesondere deutsch-spanischsprachige Familien glücklich; außerdem gibt es eine deutsch-ukrainische Familiengruppe.

Ebenfalls international aufgestellt ist die Sektion Stuttgart: Mitglieder mit Wurzeln außerhalb Deutschlands engagieren sich dort in „regulären“ Berggruppen; so die aus Ungarn stammende Maria Vass. Sie hat ihre Kindheit in den Karpaten verbracht – eine grundlegende Bergerfahrung, die sie dazu bewegte, sich heute als Familiengruppenleiterin in Stuttgart zu engagieren.

Die gebürtige Ukrainerin Iryna Zamora wiederum, die bei der Sektion Stuttgart die Familiengruppe „Steinböckle“ mitbegründet hat, organisiert aktuell aus der Sektion heraus Unterstützung für vom Krieg betroffene Bergfreund\*innen in ihrem Heimatland. Und auch in der Sektion selbst gibt es ein Angebot für Kinder und Jugendliche mit Fluchterfahrung: Die Mitglieder der Gruppe „No limits“ stammen derzeit hauptsächlich aus der Ukraine. Frühere Gruppenmitglieder, die vor einigen Jahren unter anderem aus Syrien gekommen waren, sind auch weiter im Verein integriert und packen zum Beispiel beim Kletterfestival „Volltrauf“ ehrenamtlich mit an.

Die unterschiedlichsten Lebensläufe und (Berg-)Erfahrungen bringen Gruppenleiter\*innen und Mitglieder auch in andere Sektionen ein – ganz gleich, ob da beispielsweise die persischen Wanderleiter mit ihrer Gruppe auf Tour gehen oder einmal jährlich zum gemeinsamen Kochen einladen. Auch neue internationale Gruppen sind im Entstehen, wie derzeit bei der Sektion Regensburg. Dort traf sich Anfang Juli 2024 erstmals die International Group. Einige gemeinsame Touren sowie ein monatlicher Stammtisch sind bereits fest geplant. Willkommen sind alle berg- und naturbegeisterten Locals sowie Leute von anderswo, die gern Menschen aus anderen Ländern kennenlernen und mit ihnen gemeinsam draußen aktiv sein möchten; ganz nebenbei lassen sich Barrieren abbauen, Sprachen auffrischen und andere Perspektiven gewinnen.

### **Selbst aktiv werden**

In der Sektion Osnabrück wiederum sind deutsche und afghanische Outdoor-Begeisterte bereits seit einigen Jahren gemeinsam unterwegs, derzeit wollen sie ihre Aktivitäten erweitern und eine internationale Gruppe gründen, um Wander-, Kletter-, Rad- und andere Erlebnisse zu teilen und gemeinsam zu genießen.

Was aber, wenn es in der eigenen Sektion solche internationalen Angebote nicht gibt und sie einem fehlen? – Sich selbst engagieren! Jedes Mitglied ist eingeladen, eigene Ideen einzubringen. Der Bedarf, das zeigt sich in vielen Sektionen immer deutlicher, ist auf jeden Fall da und wird auf lange Sicht steigen.

no

# Themenweg am Brünsteinhaus

Wandern mit allen Sinnen

Vom Wanderparkplatz „Tatzelwurm“ geht es über rund sechshundert Höhenmeter hinauf zum Brünsteinhaus in den Bayerischen Voralpen. Unterwegs gibt es fünf Stationen mit angeleiteten Achtsamkeits- und Gleichgewichtsübungen, die dazu einladen, den eigenen Körper und seine Umgebung besser wahrzunehmen und so das Bewusstsein für sein Umfeld zu stärken. Ganz nach dem Motto: Der Weg ist das Ziel.

„Der Fokus des Themenweges liegt zum einen auf dem Aspekt des Naturerlebens. Genauer hinzuschauen, zu fühlen und zu spüren“, erklärt Toni Abbattista, Gesundheits-Coach und langjähriger Bergsporttrainer für den DAV, und ergänzt: „Es geht aber auch darum, die Gedanken zur Ruhe zu bringen, den Fokus auf das Hier und Jetzt zu legen und die ein oder andere Koordination in das Bewegungsmuster einzubauen.“

Der Themenweg ist für jede Altersgruppe geeignet und im Rahmen der Kampagne „Spüre dich selbst“ mit dem langjährigen



Gleichgewichtsübung am Wegrand des Hüttenaufstiegs.

DAV-Partner Bergader entstanden. Ziel der Kampagne: für einen achtsamen und gesundheitsorientierten Lebensstil sensibilisieren. Im Mittelpunkt stehen Themen rund um einen gesundheitsorientierten Bergsport. *red*

## Im Interview: Toni Abbattista, DAV-Bergsporttrainer, über die Ausbildung „Übungsleiter\*in B Bergwandern in der Prävention“

Foto: privat



Gesundheitsorientierte Bewegungs- und Entspannungsangebote stehen auch im Zentrum einer neuen Ausbildung im Alpenverein: dem Lehrgang „Übungsleiter\*in B Bergwandern in der Prävention“. Das Hauptziel der neuen Ausbildung ist die Qualifizierung für die Durchführung gesundheitsorientierter Entspannungs- und Bewegungsangebote in den DAV-Sektionen. Die Teilnehmer\*innen erfahren in den speziellen Angeboten außerdem mehr über physische, psychische und soziale Schutzfaktoren, um Erkrankungen vorzubeugen und die eigene Gesundheitskompetenz zu fördern.

### Seit wann bietet der DAV diese Ausbildung an?

Die Ausbildung begann 2022 mit einem Pilotkurs, seither werden jährlich zwei Ausbildungskurse angeboten.

### Was gab den Anstoß für diese neue Qualifikation im Alpenverein?

Der DAV hatte als größter Bergsportverein der Welt das Ziel, das Thema Gesundheitsförderung in der Natur durch Bergwandern und Wandern stärker in den Fokus der Öffentlichkeit zu rücken. Die Grundlage hierfür bildete das einjährige Forschungsprojekt „Stressreduktion durch Bergwandern“, das 2018/19 vom DAV in Kooperation mit der Deutschen Hochschule für Gesundheit und Sport unter der Leitung von Prof. Sohr und mir durchgeführt wurde. Besonders freue ich mich darüber, dass die positiven Ergebnisse der Studie in den Bereichen der physischen und psychischen Gesundheit den Anstoß zur Entwicklung des neuen Ausbildungsgangs „Übungsleiter\*in B Bergwandern in der Prävention“ gaben, den ich mit weiteren Expert\*innen entwickelt habe.

## Spüre dich selbst

Im Bergsport bringen wir uns oft an unsere Leistungsgrenzen. Wichtig ist, dass wir dabei auch auf unseren Körper hören und unsere Grenzen kennen. In

der Kampagne „**Spüre dich**

**selbst**“ steht gesund-

heitsorientierter Berg-

sport im Mittelpunkt.

Souverän und demü-

tig, kompetent und

defensiv, mit Acht-

samkeit und Rücksicht

werden Bergsport-Erleb-

nisse beste Grundlagen für die

körperliche und seelische Gesundheit.

[alpenverein.de/thema/spueredichselbst](http://alpenverein.de/thema/spueredichselbst)



### Wie wird die Ausbildung angenommen?

Das Interesse an der Ausbildung ist ausgesprochen hoch, und die Kurse erfreuen sich großer Nachfrage auch bei jüngeren Trainer\*innen. Besonders gefragt ist in den Sektionen das 12-Wochen-Programm „Entspannung und Stressreduktion durch Bergwandern/Wandern“, das speziell für die Mitglieder des DAV entwickelt wurde. Die Teilnehmer\*innen erwerben in diesem Kurs fundierte Kenntnisse zur Reduzierung von Stresssymptomen, zu Entspannungsmethoden sowie zur Stärkung physischer und psychischer Ressourcen in der Natur. Das Programm wurde bereits vom Deutschen Olympischen Sportbund zertifiziert und mit dem Siegel „Sport pro Gesundheit“ ausgezeichnet.

### Welche Voraussetzung muss ich für die Ausbildung mitbringen – fachlich wie persönlich?

Fachlich ist eine Trainer-C-Lizenz Bergwandern, Bergsteigen oder Skibergsteigen Voraussetzung. Darüber hinaus sind Motivation und Vorerfahrung in den Bereichen Stressmanagement und Gesundheit von Vorteil, ebenso wie ein Interesse an gesundheitspädagogischen Fragestellungen und Präventionsarbeit. Zusätzlich sollte die Bereitschaft vorhanden sein, sich mit dem eigenen Verhalten kritisch auseinanderzusetzen. *red*  
[coaching-abbattista.de](http://coaching-abbattista.de)

# Weil es uns glücklich macht!



Foto: DAV/Marisa Koch

*Wusstest du, dass Bergsport nicht nur glücklich macht, sondern körperlich wie geistig das Wohlbefinden steigert und fit hält – gerade im Alter? Und dass er die Chance bietet, Gleichgesinnten zu begegnen, neue Bekanntschaften und Freundschaften zu schließen und somit der Einsamkeit vorzubeugen?*

*Viele Sektionen bieten für die Generation 60+ ein vielfältiges Angebot. Und bringen Menschen mit Freude an der Bewegung und an der Natur zusammen. Ob einfache Wanderungen, Senioren-Kletterkurse oder Genuss-Radtouren – in den Sektionsprogrammen findest du viele gemeinsame Aktivitäten, welche die Lebensqualität steigern und Leistungsfähigkeit fördern.*

## Das kannst du tun

### ► Sektionsangebote empfehlen:

Sprich mit deinen älteren Familienmitgliedern über die vielfältigen Angebote speziell für Senioren in deiner Sektion. Weise auf die Vorteile hin und ermutige sie, sich anzumelden.

### ► Deine Lieben bei der Anmeldung unterstützen:

Ermutige deine Familienmitglieder, an einer der Seniorenaktivitäten teilzunehmen – auch wenn du selbst eventuell nicht dabei bist. Biete an, sie zum Treffpunkt zu begleiten oder organisatorische Fragen zu klären. Vielleicht lassen sich auch Bekannte motivieren?

### ► Von deinen eigenen Erfahrungen erzählen:

Teile deine eigenen positiven Erfahrungen in deiner Sektion mit deinen Familienmitgliedern, um sie zu ermutigen, sich anzumelden.

### ► Selbst aktiv werden:

Vielleicht hast du ja selbst Lust, eine Wandergruppe zu gründen und älteren Menschen zu mehr Aktivität und Gemeinschaftserlebnissen zu verhelfen? Dann sprich am besten direkt deine Sektion an.

# Umweltgütesiegel für die Braunschweiger Hütte

**NACHHALTIGER HÜTTENBETRIEB** – Die Braunschweiger Hütte in den Öztaler Alpen, höchstgelegene Hütte auf dem beliebten Fernwanderweg E5, darf sich ab sofort zu den für besondere Nachhaltigkeit ausgezeichneten Hütten zählen. Das Umweltgütesiegel wird von den Alpenvereinen seit 1996 an Schutzhütten verliehen, die den Umwelt- und Klimaschutz besonders konsequent umsetzen. Bei einem Ortstermin auf der Hütte prüft die Jury nach einem festgelegten Kriterienkatalog. „Dabei gab es schon viel Lob – aber auch ein paar Hausaufgaben, die wir mittlerweile erfolgreich umgesetzt haben“, erklärt Hüttenwart Günter Gehrke das Ergebnis der Prüfung. Zentraler Meilenstein zur Auszeichnung: die biologische Abwasserbeseitigungsanlage. Für die Hütte auf 2759 Metern hat die Sektion Braunschweig in eine neue biologische Anlage investiert, die für eine Kapazität von bis zu 170 Übernachtungs- sowie 150 Tagesgästen täglich ausreichend ist. Hütten in derartigen Lagen sind nicht an die Kanalisation angeschlossen, weshalb das Abwasser vor Ort aufbereitet werden muss. Zweiter großer Pluspunkt: eine moderne Müllpresse: Wo viele Leute sind, entsteht Abfall, der entsorgt werden muss. Die wichtigste Devise lautet Müll vermeiden, der Rest wird fachgerecht entsorgt. Auf der Braunschweiger Hütte hält die Müllpresse das Volumen so klein, dass der Abtransport ins über 900 Höhenmeter tiefergelegene Tal mit der Materialseilbahn erfolgen kann.

Das Umweltgütesiegel wird für die Dauer von fünf Jahren verliehen. Danach erfolgt eine Wiederholungsprüfung der Jury, die die Kriterien abermals kontrolliert und die Abläufe auf der Hütte begutachtet. Für die Sektion Braunschweig ist die Auszeichnung Ansporn, noch besser zu werden und weitere Möglichkeiten für die Hütte zu prüfen, wie etwa eine Photovoltaik-Anlage für eine noch nachhaltigere Energieversorgung. Die Hütte wird sich außerdem an der CO<sub>2</sub>-Bilanzierung der Sektion beteiligen und alle Emissionen erfassen und auswerten. *red*



Foto: DAV Braunschweig

Zufriedene Gesichter bei der Verleihung des Umweltgütesiegels für besonders nachhaltige Hüttenbewirtschaftung.

Fotos: DAV Allgäu-Kempten



Auf der neuen Tannheimer Hütte gibt es gemütliche Lager mit Aussicht.

## Tannheimer Hütte wieder eröffnet

**ERSATZBAU** – Nach sechs Jahren gibt es nun endlich wieder einen Stützpunkt für Wander- und Klettertouren in den Tannheimer Bergen. Im August hat die Tannheimer Hütte der Sektion Allgäu-Kempten den Betrieb aufgenommen.

Die 1886 gebaute alte Tannheimer Hütte musste 2018 aufgrund behördlicher Auflagen geschlossen werden – eine Renovierung und damit auflagentreue Instandsetzung erschien der Sektion damals aus verschiedenen Gründen nicht sinnvoll. Daher wurden 2019 die Planungen für einen Ersatzbau aufgenommen und die Mitgliederversammlung beschloss 2021, das Projekt anzugehen. Dabei war es der Sektion von Anfang an ein Anliegen, die neue Hütte nach besonders nachhaltigen Gesichtspunkten zu planen und zu bauen. Konkret bedeutete das: komplette Holzbauweise, minimaler Anteil an betonierte Elementen, maximale Recyclingquote bei den für den Bau verwendeten Materialien und eine Abwasserentsorgung ins Tal. Auch bei den Schlafplätzen wurden die Kapazitäten bewusst nicht erhöht – es blieb bei den bisherigen 22 Schlafplätzen und dem Charakter der Hütte als einfache Bergsteigerunterkunft. Unter diesen Vorgaben wurden schließlich die ausführenden Firmen beauftragt und die alte Tannheimer Hütte konnte 2023 abgerissen werden. Nach ersten Vorarbeiten 2023 wurde der Großteil der Bauarbeiten im Frühjahr 2024 durchgeführt. Durch die Holzbauweise und zahlreiche bereits im Tal vorgefertigte Bauteile konnte der Bau der Hütte in nur wenigen Wochen realisiert werden. Nach letzten Arbeiten im Innenbereich ist die Hütte seit August in Betrieb.

Von Nesselwängle aus ist sie in gut zwei Stunden erreichbar und damit ein perfekter Stützpunkt für Wander- und Klettertouren in den Tannheimer Bergen. Vor allem Kletterfans dürften sich über die neue Unterkunft freuen, denn viele Einstiege von Kletterrouten an den Südwänden der Tannheimer Berge liegen nur wenige Gehminuten von der Hütte entfernt. *red*

# SANIERUNG TÜBINGER HÜTTE ABGESCHLOSSEN

**BEREIT FÜR DIE ZUKUNFT** – Frisch herausgeputzt wurde die Tübinger Hütte in der Silvretta nach sechs Jahren Sanierungsarbeiten im August feierlich eingeweiht. Modernisierte Gästezimmer und Waschräume, Wasserkraft, Sonnenenergie und Abwasser, das nach seinem Durchlauf Trinkwasserqualität hat und in die Bäche zurückgeleitet werden kann: Die Tübinger Hütte ist heute auf dem neuesten Stand der Technik. Als die Sektion Tübingen 2017 mit der Sanierung ihrer Hütte – die seit 1908 schon mehrere Modernisierungen hinter sich hatte – startete, roch es im Eingang modrig, die Laufwege für das Personal waren zeitraubend und die Küche verbreitete den Geruch von altem Fett. 2024 ist der Umbau vollständig abgeschlossen, die Hütte wurde „neu gedacht“ – von der Energieversorgung über die Nutzung nachhaltiger Materialien, die Verkehrswege von Team und Gästen, die Zimmer und einen Seminarraum bis hin zum Winterraum. Gleichzeitig stand allen Planungen voran, dass der Charme der Hütte erhalten bleiben sollte. Dass beides gelungen ist, davon konnten sich die sechzig geladenen Gäste am 10. und 11. August während der zweitägigen Einweihungsfeier überzeugen. Umgeben von der idyllischen Sommerlandschaft der Montafoner Berge wurde die Hütte gebührend gefeiert.

red

Die Tübinger Hütte liegt auf 2193 Metern Höhe in der Silvretta im hintersten Winkel des Garneratals und ist von Juli bis Anfang Oktober bewirtschaftet. [tuebingen-huette.de](http://tuebingen-huette.de)



Fotos: DAV Tübingen



Gut besucht war die Tübinger Hütte bei der Eröffnung, die zahlreiche Ehrenamtliche der Sektion und Ehrengäste aus Tübingen und der Gemeinde Gaschurn gefeiert haben.

## GEGENRECHT – PREISWERT UNTERWEGS AUF HÜTTEN IN GANZ EUROPA

Durch das Abkommen „Gegenrecht auf Hütten“ können Mitglieder der unterzeichnenden Vereine Schutzhütten im Alpenraum zu vergünstigten Konditionen nutzen. Sie übernachten zum gleichen Tarif wie die Mitglieder des jeweiligen Landesvereins. Bei DAV-Mitgliedern ist das Gegenrechtslogo bereits auf dem Mitgliedsausweis abgedruckt. Die Konditionen gelten neben den Hütten von ÖAV, AVS (Südtirol) und SAC (Schweiz) auch für die Unterkünfte der Alpenvereine in Italien, Frankreich, Spanien, Belgien, Luxemburg, Liechtenstein, den Niederlanden, Slowenien oder auch in Großbritannien.

red

**BORA®**

... mehr als nur ein Designer Schuhtrockner


[www.oskari.at](http://www.oskari.at)
**MADE IN AUSTRIA**

TROCKNEN MIT DESINFIZIEREND WIRKENDER WARMLUFT

**5 OPTIKEN**

**AB € 315**  
exkl. Mehrwertsteuer

**5 GRÖSSEN**

**NEU**
**HOPSTOP**


Rabattcode gültig bis 31.1.2025

# TEILVERLEGUNG E4 IM PARSEIERTAL

**WEGEBAU** – Von Juli bis September kümmerte sich die Sektion Memmingen mit großem Engagement um die Teilverlegung des Wanderweges E4 alpin/601/Adlerweg von der Memminger Hütte ins Parseiertal in den Lechtaler Alpen. Grund für die Verlegung: Der bisherige Weg traversierte den Bärenpleistobel, wo zur Freigabe des Weges im Frühsommer und nach (immer häufiger werdenden) Starkregen-Ereignissen mittlerweile umfangreiche Wegebautätigkeiten in nicht absicherbarem Absturzgelände erforderlich waren. Die Schäden wurden bislang stets vom ehrenamtlichen Wegebau-Team in Ordnung gebracht, doch die Traverse wurde immer wieder beschädigt, eine echte Sisyphusarbeit. Altschneefelder und ein Hangabrutsch führten erst im Juli zur Sperrung des Wegabschnittes zwischen Ansbacher und Memminger Hütte.

An der Ortsbegehung kurz vor dem Baubeginn waren die Sektion, ein professioneller Wegebauer, eine biologische Gutachterin und der zuständige Forstinspektor beteiligt. Zunächst ging es zu der Stelle, wo mittlerweile eine neue Brücke den Parseierbach quert – bei der Begehung behalf sich die Gruppe noch mit einer mitgebrachten Aluleiter über das Wasser. Die Brücke hat abnehmbare Gitterroste, um Winterschäden durch Schneelast und Lawinen zu vermeiden. Der Ostteil der Wegverlegung, der längere, alpinere und wegebau technisch anspruchsvollere Teil, wurde anschließend mit orangefarbenen Fähnchen abgesteckt, ebenso der Westteil, der über weniger steiles Gelände, teilweise durch Gestrüpp, in Richtung Schafgufel führt.

Bis Mitte September waren die aufwendigen Wegearbeiten noch in vollem Gange. *red*

*Bei der Teilverlegung des Weges wurde auch eine neue Brücke über den Parseierbach gebaut.*



Fotos: DAV Memmingen

*Ortsbegehung in den Lechtaler Alpen: Wiederkehrende Schäden machten eine Teilverlegung des Wanderwegs nötig.*

## WEGEBAU UND WEGEPFLEGE IM ALPENVEREIN

Das Hütten- und Wegenetz der Alpenvereine ist nicht nur die tragende Säule des Bergsports und des Sommertourismus in den Alpen, sondern auch die effektivste Besucherlenkung. Gut erhaltene und markierte Wege erhöhen die Sicherheit der Menschen, die auf ihnen unterwegs sind, und verringern die Zahl von Bergrettungseinsätzen.

Um rund 30.000 Kilometer Wege kümmert sich der DAV: Wegabschnitte werden markiert, beschildert und repariert, wenn sie nach Starkwetterereignissen oder durch Lawinenabgänge zerstört worden sind, Drahtseilversicherungen an exponierten Stellen werden regelmäßig kontrolliert und erneuert und Wegabschneider renaturiert. Diese Arbeiten werden traditionell zum großen Teil von ehrenamtlichen Wegewart\*innen der Sektionen erledigt. Gemeinsam investieren sie mehr als 50.000 Arbeitsstunden im Jahr. Darüber hinaus werden umfangreichere Wegebaumaßnahmen auch von Fachfirmen ausgeführt. Jedes Jahr ist für den Erhalt des DAV-Wegenetzes rund eine Million Euro notwendig. Der DAV erhält dafür finanzielle Unterstützung vom Freistaat Bayern sowie von den österreichischen Bundesländern Kärnten, Salzburg, Tirol und Vorarlberg.



VER SICHER UNGS  
KAMMER  
BAYERN

Partner für Hütten,  
Wege und Naturschutz



Seit 1997 arbeiten der DAV und die Versicherungskammer Bayern im Bereich Hütten, Wege und Naturschutz zusammen, um Wege und Steige in den Alpen sicherer zu machen. In diesem Zeitraum

konnte der Deutsche Alpenverein finanzielle Zuschüsse der Versicherungskammer Bayern von über zwei Millionen Euro an die wegesanierenden Sektionen auszahlen. Im gesamten Ostalpenraum wurden damit Wanderwege, Klettersteige und zum Teil auch Kletterrouten saniert. Die Aktion mit den Trainees der VKB gibt es bereits seit 2008.

## Trainees packen an

**WEGESANIERUNGSAKTION MIT DER VKB** – Auch in diesem Jahr konnten die Trainees des langjährigen DAV-Partners Versicherungskammer Bayern ihr handwerkliches Können unter Beweis stellen und haben den Brunnsteinweg von Oberaudorf zum Brunnsteinhaus in



Foto: DAV/Jasmin Stadler

Werkzeug und alpines Gelände statt Büro hieß es für die VKB-Trainees bei der Sanierungsaktion.

den Bayerischen Voralpen in Schuss gebracht. Die Wege warte hatten in ihrer Vorbereitung bereits Material zur Hütte geliefert, per Kraxe wurde es zum Einsatzort im Brunnental gebracht: Holzstöcke, Eisenstäbe, Farbe und Werkzeug. Durch schwere Regenfälle war der Weg ausgeschwemmt und sehr matschig, daher lautete der Auftrag Stufen bauen, Wege mit Steinen auffüllen und stabilisieren und Wegemarkierung erneuern. Alle haben ihr Bestes gegeben und schnell waren Ergebnisse sichtbar: Der Brunnsteinweg von Oberaudorf ist jetzt wieder deutlich besser begehbar. *red*

## Selbstversorgungshütte

**DAV GÖTTINGEN** – Die Hannoverhütte ist eine kleine Berghütte in 2521 Metern Höhe auf dem Etschsattel oberhalb von Mallnitz – in unmittelbarer Nähe zum bewirtschafteten Hannoverhaus, einem wichtigen Stützpunkt am Tauernhöhenweg. Die Sektion Göttingen hat die Hütte seit Anfang 2024 gepachtet, entrümpelt und wieder eingerichtet, Sektionsmitglieder können die Selbstversorgungshütte mit Platz für bis zu acht Personen buchen. Schon vor dem Arbeitseinsatz vor Ort hat ein ehrenamtliches Team kräftig angepackt: In zwei Werkstätten bauten sie unter professioneller Anleitung ein Acht-Personen-Doppelstockbett, sechs neue Fensterläden, ein Rucksackregal und eine Küchenzeile. Das Mobiliar wurde dann Ende Juni zusammen mit Matratzen, Geschirr, Besteck, Kochutensilien, Gasherd, Waschschüsseln und einigem mehr nach oben transportiert und eingebaut. Sieben Tage dauerte der Einsatz der engagierten Sektionsmitglieder, um die Hütte wieder bewohnbar zu

Foto: DAV Göttingen



machen. Ohne fließendes Wasser und Strom bleibt die Hütte rustikal, wobei das benachbarte Hannoverhaus gern aushilft: bei der Nutzung der Sanitäreinrichtungen und Frischwasserversorgung. Gäste können sich außerdem zum Frühstück und Abendessen anmelden. *red*

BLACKYAK.DE

# MADE FOR MISSIONS.

HIGHTECH OUTDOOR-KLEIDUNG  
FÜR JEDES DEINER ABENTEUER.



BLACKYAK®



SCAN MICH

## TOP 3 BEIM BAYERISCHEN ENGAGIERT-PREIS

**ALPEN.LEBEN.MENSCHEN** – In der Kategorie „Feuer & Flamme“ des Bayerischen Engagiert-Preises 2024 schaffte es die Initiative Alpen.Leben.Menschen (A.L.M.) unter die ersten drei Projekte. Eine verdiente

Würdigung für das großartige Engagement der aktuell vierzehn A.L.M.-Tourenleiter\*innen, die regelmäßig Wanderungen leiten oder begleiten und so das Inklusions- und Integrationsprojekt von Malteser Hilfsdienst und DAV in die Tat umsetzen. Vor allem Menschen mit Behinderung und Geflüchtete nehmen an den A.L.M.-Wanderungen teil. Unterschiedliches Können, verschiedene Sprachen und individuelle Bedürfnisse sind unter einen Hut zu bringen.

„Es ist eine erfüllende Erfahrung, anderen zu helfen, ihre Grenzen zu überwinden und neue Erfahrungen in der Natur zu machen“, sagt Osama Falyouna (2.v.r.), früherer Teilnehmer und heute selbst Tourenleiter bei A.L.M. Die Tourenleitungen sind verantwortlich für das Wohl und die Sicherheit der Gruppe und kümmern sich um die gesamte Organisation, kaufen Zugtickets für die Anreise, führen die Gruppe im Gelände und sorgen für Zusammenhalt. Auf den Touren sind zusätzlich Begleitungen dabei, die Menschen mit Behinderung betreuen und darauf achten, dass niemand außen vor bleibt. Claudia Kandler (r.) begleitet fast jede A.L.M.-Wanderung. Ihr schönstes Erlebnis: „Die Tour von Farchant nach Garmisch mit den Rollstuhlfahrern. Alle haben zusammengeholfen, dass wir gemeinsam am Ziel ankommen. Wie eine große Familie!“

bw

Mehr Infos zum Projekt unter [alpenlebenmenschen.de](https://alpenlebenmenschen.de)



Würdigung des A.L.M.-Projekts durch den bayerischen Innenminister Joachim Herrmann

Foto: StM/Alexandra Baier

## Übernachten in der freien Natur

### TREKKINGPLÄTZE DAV HOCHSAUERLAND –

Mitten in der Natur übernachten ist ein besonderes Erlebnis, in Deutschland aus nachvollziehbaren Gründen in der Regel jedoch nicht erlaubt. Ausnahme: die Übernachtung auf offiziellen Biwak- und Trekkingplätzen, die es bereits in Mittelgebirgsregionen gibt und die sich großer Beliebtheit erfreuen. Um dieses Naturerlebnis auch im Hochsauerland möglich zu machen, hat die örtliche Sektion zwei Trekkingplätze errichtet. Finanzielle Unterstützung für den Bau kam vom Land Nordrhein-Westfalen über ein Förderprojekt zur Entwicklung des ländlichen Raums. Die Standorte für die beiden Plätze wurden in Abstimmung mit Eigentümern, Jagd und Naturschutz sorgfältig ausgewählt, neben einer schönen Lage mit guter Aussicht war es auch wichtig, dass die Plätze über vorhandene interessante Wanderrouen zu erreichen sind. Außerdem ist der Zugangsweg nicht zu lang, damit auch Familien mit kleinen Kindern und Personen die Trekkingplätze nutzen können, die keine



Auf dem soliden Fundament haben Zelt oder Schlafsack bequem Platz.

Foto: DAV Hochsauerland

großen Strecken mit Gepäck zurücklegen können oder möchten.

Beide Trekkingplätze – „Buttenberg“ an der Sauerländer Waldroute und „Feuereiche“ am bekannten Rothaarsteig – sind über die Webseite des DAV Hochsauerland buchbar: [dav-hochsauerland.de](https://dav-hochsauerland.de). Sie sind außerdem im Tourenportal [alpenvereinaktiv.com](https://alpenvereinaktiv.com) gelistet, wo es auch nähere Informationen zur Anreise und einer attraktiven Tourenplanung gibt. red



# WIR SIND DAV!

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

Fotos: privat, DAV-Archiv



**Bikebergsteiger**

## Raphael Boos

**DAV LINDAU** – Raphael Boos ist Mountainbiker der ersten Generation und war Anfang der 2000er Jahre auf der Suche nach einer geeigneten Plattform, um die Begeisterung für diesen Sport und die Liebe zu den Bergen mit anderen zu teilen. Als er durch Zufall eine Ausgabe von DAV Panorama in die Hände bekommen hatte –

auf dem Titelbild ein Biker auf einem (sanften) Trail – wandte er sich mit der Frage an den Vorstand der Sektion Lindau, ob Interesse am Aufbau eines MTB-Bereichs bestehen würde. Trotz damaliger Konflikte beim Thema MTB ist er beim Vorstand auf offene Ohren gestoßen und innerhalb weniger Jahre wuchs das zarte Pflänzchen zu einem kräftigen Baum in der Sektion. Raphael ist seit 2003 Fachübungsleiter MTB, war von 2003 bis 2024 Ressortleiter MTB und im Beirat der Sektion und 2012 Initiator des ersten innerstädtischen Bikeparks einer DAV-Sektion. Inzwischen hat er allerdings aus gutem Grund alle Ämter übergeben: Er wandert Ende des Jahres ins Piemont aus, um seiner Passion Berge noch intensiver nachzugehen.

„Guats bringt Guats, hat mir mal ein Almwirt gesagt: Wer viel gibt, bekommt viel zurück.“



**Wegbereiter**

## Sascha Mache

**DAV OFFENBACH** – Seit fast zwanzig Jahren Mitglied im Alpenverein, überlegte Sascha Mache nach dem Eintritt, auch ehrenamtlich in der Sektion aktiv zu werden. Zeitgleich gab es vom damaligen Ausbildungsreferenten in der Vereinszeitung einen Hilferuf: Ihm fehlten Bergsteiger\*innen, die sich zu Fachübungsleiter\*innen ausbilden lassen wollten. Schnell war geklärt, dass die Sektion Saschas Idee, zunächst eine Ausbildung zum Trainer C Skibergsteigen (ein Novum in Offenbach) zu absolvieren, fördert. Im Lauf der Zeit erwarb er weitere Trainerlizenzen für bergsportliche Aktivitäten, um möglichst vielen Menschen wertvolle Erlebnisse in den Bergen und im Bergsport zugänglich zu machen. Bis heute führt Sascha Skitouren, bietet Hochtourenkurse an oder organisiert inklusive Sporttage in der örtlichen Kletterhalle. Seit 2014 ist er außerdem Wegewart für den anspruchsvollen Offenbacher Höhenweg im Pitztal, auf dem es regelmäßig etwas zu tun gibt.

„Wenn Ehrenamt funktioniert, ist es ein Gewinn für alle Beteiligten. Spaß und Erfüllung sind dabei wichtig! Und wenn es gut läuft, ist das ein schönerer Lohn als jede materielle Vergütung.“



**Grandseigneur**

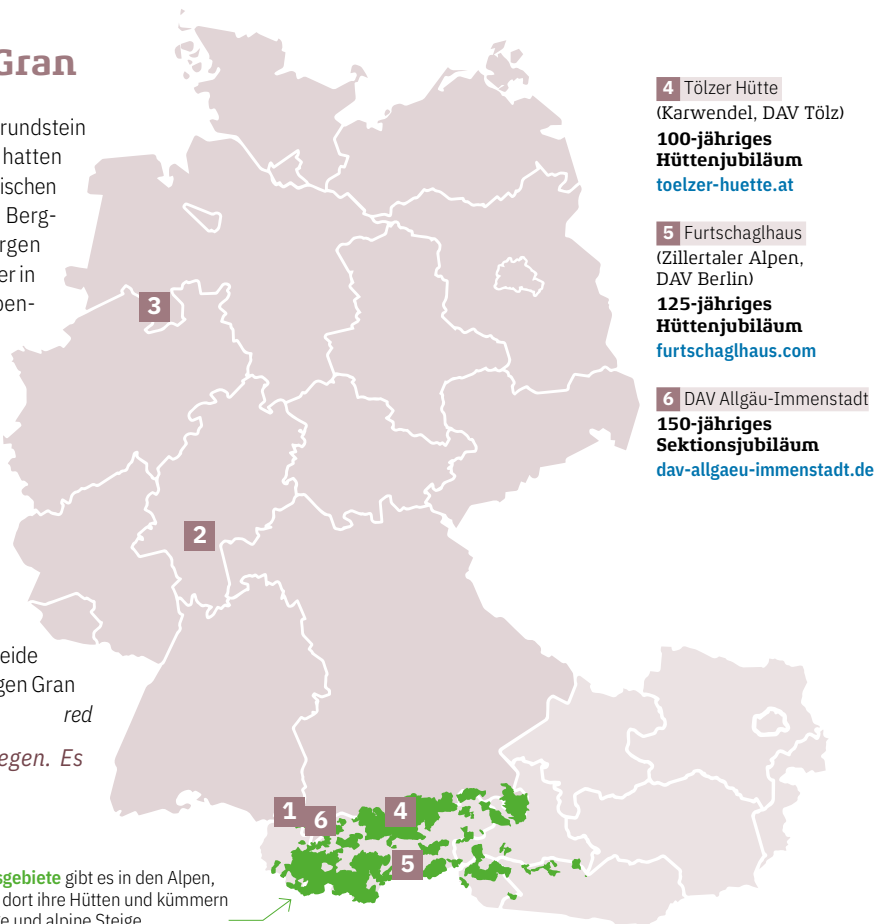
## Klaus-Jürgen Gran

**DAV OSNABRÜCK** – Den Grundstein für die Liebe zu den Bergen hatten Ferienaufenthalte in den Bayerischen Alpen gelegt, im Lauf seines Bergsteigerlebens hat Klaus-Jürgen Gran nahezu alle Viertausender in den Alpen bestiegen. Im Alpen-

verein durchlief Klaus-Jürgen Gran, der seit mehr als fünfzig Jahren engagiert ist, eine „klassische Ehrenamtskarriere“: vom Jugendleiter über den Sektionsvorstand bis zu verschiedenen ehrenamtlichen Positionen im Bundesverband – unter anderem im Verbandsrat und in der Kommission Recht. Darüber hinaus war er mehrere Jahre Präsident des Club Arc Alpin, des Dachverbands der großen Bergsportverbände des Alpenbogens. Gemeinsam mit seiner Frau hat er 2021 außerdem die „Klaus-Jürgen Gran und Evelyn Gran Stiftung zur Förderung der Kultur des Alpinismus im Deutschen Alpenverein“ gegründet, weil die Idee des Alpinismus für beide besondere Bedeutung hat. Im September wird Klaus-Jürgen Gran achtzig Jahre alt – wir gratulieren herzlich!

red

„Engagiert euch für Dinge, die euch am Herzen liegen. Es lohnt sich!“



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

**4 Tölzer Hütte**  
(Karwendel, DAV Tölz)  
**100-jähriges Hüttenjubiläum**  
[toelzer-huette.at](http://toelzer-huette.at)

**5 Furtschaglhaus**  
(Zillertaler Alpen, DAV Berlin)  
**125-jähriges Hüttenjubiläum**  
[furtschaglhaus.com](http://furtschaglhaus.com)

**6 DAV Allgäu-Immenstadt**  
**150-jähriges Sektionsjubiläum**  
[dav-allgaeu-immenstadt.de](http://dav-allgaeu-immenstadt.de)

# Im nächsten DAV Panorama ab 19. November:



Fotos: Stefan Herbke, DAV/Christine Frühholz

### Vorarlberg

Bergsteigerdorf: Natur und Kultur entspannt erleben in der winterlichen Bergwelt des Biosphärenparks Großes Walsertal.

### Weitere Themen:

- Friaul:** Wandern in der slowenischsprachigen Benecija
- Abruzzen:** Skitouren vor den Toren Roms
- Technik:** Schneeschuhe

### Tuxer Alpen

Skidurchquerung mit aussichtsreichen Gipfeln und traumhaften Skihängen am laufenden Band.



**Alpenvereinsgeschichte: DAV-Hütten in Österreich**  
Ab 20. Oktober online – [alpenverein.de/246-1](http://alpenverein.de/246-1)

# DAV Panorama

Magazin des Deutschen Alpenvereins  
76. Jahrgang, Nr. 5, Oktober/November 2024  
ISSN 1437-5923

### Inhaber und Verleger

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

### Redaktion

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

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

Die Beiträge geben die Meinung der Verfasser\*innen, nicht des Deutschen Alpenvereins wieder. Die Zeitschrift und alle in ihr enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind geschützt. Verwertung ohne Einwilligung des Verlags ist strafbar. Die Redaktion behält sich die Kürzung und Bearbeitung von Beiträgen und Zuschriften vor. Für unverlangt eingesandte Unterlagen jeglicher Art wird keine Haftung übernommen.

Für in Panorama/auf alpenvereinaktiv.com im Rahmen von Tourenvorschlägen gemachte Angaben kann trotz sorgfältiger Bearbeitung keine Haftung übernommen werden. Eine Haftung wird insbesondere für die Richtigkeit, Aktualität und Vollständigkeit der Angaben (z.B. Dauer, Verlauf, Schwierigkeitseinstufung, örtliche Gegebenheiten, Zugänglichkeit von Wegen) ausgeschlossen. Bergtouren und andere Outdooraktivitäten sind mit Gefahren verbunden, die Sie eigenverantwortlich einschätzen müssen, bevor Sie einem Tourenvorschlag folgen. Informieren Sie sich vor allem über Wetter, örtliche Gegebenheiten, die aktuelle Situation vor Ort, aktuelle und rechtliche Zugänglichkeit usw. und berücksichtigen Sie bei allen Angaben u.a. die eigene Verfassung und Fähigkeiten, Erfahrung, Kenntnisse und Ausrüstung. Bitte berücksichtigen Sie mögliche Fehler von etwaigen GPS-Trackings.

Umgezogen?  
Mitgliedschaft kündigen?  
Panorama digital statt print?

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

### An dieser Ausgabe wirkten mit:

Heiner Brunner, Andi Dick (ad),  
Johanna Felber (jf), Lena Güldner,  
Stefan Herbke, Axel Klemmer,  
Stefan Neuhauser, Nadine Ormo (no),  
Martin Prechtel, Michael Pröttel, Jule

Rabe, Gudrun Regelein, Silvia Schmid, Sven Schmid,  
Birgit Winter (bw), Stefan Winter, Arnold Zimprich

### Verantwortlich für Anzeigen

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

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

### Gesamtherstellung

Stark Druck GmbH + Co. KG  
75181 Pforzheim  
Verbreitete Auflage, IVW Quartal 2/2024: 910.297,  
davon ePapers: 269.240  
Innenteil gedruckt auf PerlenJoy 70,  
Umschlag auf Steinbeis Select

Erscheinungsweise: sechsmal jährlich

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



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

Dieses Druckerzeugnis wurde mit dem Blauen Engel zertifiziert.





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

ITALIEN

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

Technik ▲▲▲▲▲ Kondition ▲▲▲▲▲

8 Tage inkl.   
ab 995,-

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

8 Tage | 10 – 15 Teilnehmer\*innen EZZ ab € 210,-  
Termine: 06.10. | 11.10. | 19.10. | 10.11. | 27.12.2024 und 16.03. | 23.03. | 30.03. | 06.04. | 13.04. | 20.04. | 27.04. | 04.05. | 11.05.2025  
Persönliche Beratung: +49 89 642 40-153 [www.davsc.de/ITTOPIS](http://www.davsc.de/ITTOPIS)



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

MADEIRA

Salzige Atlantikluft, duftender Lorbeerwald und süßer Madeirawein gehören ebenso zur Insel des ewigen Frühlings wie mildes Klima und immergrüne Vegetation. Wir haben die Höhepunkte in eine Wanderwoche gepackt – zum Energie- und Sonnetanken! Unser Hotel am Meer bietet dafür den idealen Ausgangspunkt. Madeira zum Verlieben!

Technik ▲▲▲▲▲ Kondition ▲▲▲▲▲

8 Tage inkl.   
ab 1345,-

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

8 Tage | 10 – 15 Teilnehmer\*innen EZZ ab € 345,-  
Termine: 10.10. | 24.10. | 14.11. | 21.11. | 28.11. | 12.12.2024 und 02.01. | 09.01. | 16.01. | 30.01. | 06.02. | 13.02. | 27.02. | 06.03. | 13.03. | 27.03. | 03.04. | 10.04. | 17.04. | 24.04. | 01.05. | 15.05. | 22.05. | 29.05. | 05.06. | 12.06.2025 u. v. m.  
Persönliche Beratung: +49 89 642 40-107 [www.davsc.de/POTOPMA](http://www.davsc.de/POTOPMA)



## TANSANIA – MTB BESTEIGUNG KILIMANDSCHARO, 5895 m

TANSANIA

Erklimmen Sie einen der Seven Summits, den Kilimandscharo, 5895 m, mit dem Mountainbike. Die Kilema-Route ist exklusiv für die Mountainbike-Befahrung geöffnet worden. Bestens betreut durch einen englisch sprechenden Bike Guide und eine\*n zusätzliche\*n englisch sprechende\*r Bergwanderführer\*in haben Sie die einmalige Gelegenheit, den höchsten Berg Afrikas mit dem Mountainbike zu erklimmen und dann 4600 Tiefenmeter Downhill am Stück zu genießen.

Technik ▲▲▲▲▲ Kondition ▲▲▲▲▲

9 Tage  
ab 2845,-

Englisch sprechende\*r Bike Guide und Bergwanderführer\*in • ab/bis Moshi • 3 × Hotel im DZ, 5 × Zweipersonenzelt • überwiegend Vollpension • Versicherungen\*

9 Tage | 2 – 12 Teilnehmer\*innen EZZ ab € 200,-  
Termine: 23.09.2024 und 06.01. | 17.02. | 14.07. | 11.08. | 22.09.2025 und 05.01. | 16.02.2026  
Persönliche Beratung: +49 89 642 40-120 [www.davsc.de/RAMTAN](http://www.davsc.de/RAMTAN)



## LUFTIGE KLETTERSTEIGE HOCH ÜBER DEM GARDASEE

ITALIEN

Sie haben erste Klettersteigerfahrung und wollen mehr? Das Kletterparadies Arco am Gardasee ist bekannt für luftige und gut abgesicherte Klettersteige wie die Ferrata Rio Sallagoni durch eine Schlucht mit Seilbrücke und Überhang oder die Via dell'Amicizia mit zwei besonders luftigen Leitern und großartigen Tiefblicken. Auch am Sentiero attrezzato Burrone Giovanelli sorgen zwei steile Leitern für Höhengewinn, vorbei an tosenden Wassern. Abwechslung, Herausforderung, Natur- und Landschaftserlebnis!

Technik ▲▲▲▲▲ Kondition ▲▲▲▲▲

6 Tage  
ab 965,-

Staatlich geprüfte\*r Berg- und Skiführer\*in • 5 × Hotel im DZ • Frühstück • Leihausrüstung: Klettersteigausrüstung • Versicherungen\*

6 Tage | 6 – 8 Teilnehmer\*innen EZZ ab € 230,-  
Termine: 22.09. | 06.10. | 13.10. | 27.10.2024 und 04.05. | 18.05. | 25.05. | 08.06.2025  
Persönliche Beratung: +49 89 642 40-194 [www.davsc.de/KSGAR](http://www.davsc.de/KSGAR)

# Gold, Glanz und Punkte: Prämierte Primitivo!

ÜBER  
**50%**  
REDUZIERT!



10 Flaschen + 2 Weingläser statt € ~~116,38~~ nur € **49<sup>90</sup>**

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

Hier zum Angebot:



Vorteilsnummer  
1113759



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

Zusammen mit 10 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](http://www.hawesko.de/service/lieferkonditionen) und [www.hawesko.de/datenschutz](http://www.hawesko.de/datenschutz). Ihr Hanseatisches Wein- und Sekt-Kontor Hawesko GmbH, Geschäftsführer: Nicolas Tantzén, Alex Kim, Anschrift: Friesenweg 24, 22763 Hamburg, Handelsregistereintrag: HRB 99024 Amtsgericht Hamburg, USt-Identifikationsnr: DE 25 00 25 694.

 **HAWESKO**  
JEDER WEIN EIN ERLEBNIS