



Panorama

Das Magazin des Deutschen Alpenvereins /// 76. Jahrgang /// 6/2024

Die erste Spur

Durch die Tuxer Alpen



ABRUZZEN Skitouren
im sonnigen Süden

SCHNEESCHUHGEHEN
Im richtigen Tritt

HÜTTENTOILETTEN
Geschäft am Berg

GROSSES WALSER TAL
Sanfte Winterfreuden

WIR SIND DU.

BESTENS BERATEN MIT DEN
OUTDOOR-PROFIS VON GLOBETROTTER.



GLOBETROTTER

UNSER HERZ SCHLÄGT DRAUSSEN.

SARAH
VERKAUF
GLOBETROTTER
FRANKFURT

E5, OBERSTDORF NACH MERAN

SARAHS EMPFEHLUNGEN FÜR DEINE NÄCHSTE TOUR.



GEMEINSAM PLANEN, AUSTRÜSTEN, UND REPARIEREN IN UNSEREN FILIALEN,
ODER UNTER [GLOBETROTTER.DE](https://www.globetrotter.de)

Sag leise Servus ...

Die kalte Jahreszeit steht vor der Tür und alle, die gerne im winterlichen Gebirge unterwegs sind, hoffen auf viel Schnee für schöne Touren. Auch wenn ungewiss ist, wann, wo und ob überhaupt die weiße Pracht fällt, haben wir einige Winterthemen zusammengestellt: Auf Skitour geht es durch die **Tuxer Alpen** und in die **Abruzzen**, zum Schneeschuh- und Winterwandern ins **Große Walsertal**, während die Servicerubriken über **Lawinenwissen**, **Skitourenschuhe** und **Schneeschuh-technik** informieren. Wer mit dem Winter weniger anfangen kann, sei auf die **Alpenüberquerung** unserer jungen Kolleg*innen verwiesen oder aufs Wandern in den **Julischen Voralpen**. Kletterfans können im **Klassiker** eine historische Route verfolgen, 1936 erstbegangen von Rudolf Reif. Er war Bergführer und Tourenwart der Sektion Donauland, die 1924 vom Alpenverein aus antisemitischen Gründen ausgeschlossen wurde. Hundert Jahre später greifen wir unter anderem im **Knotenpunkt** diesen Sündenfall auf. So bietet diese Ausgabe wieder eine breite Palette von Themen, um unsere zahlreichen Leser*innen anzusprechen.

Foto: Stefan Herbke



Nun bleiben noch einige Worte in eigener Sache: Nach 156 Panorama-Ausgaben ist es Zeit, den Redaktionsstab weiterzugeben. Es war eine große Freude für mich, über 26 Jahre die erfolgreiche Entwicklung des Alpenvereins verfolgen zu können und in der Redaktion der Bundesgeschäftsstelle tätig zu sein. In einem engagierten Team, mit dem Ziel, den bunten Themenstrauß des Alpenvereins möglichst umfassend in DAV Panorama und auf alpenverein.de abzubilden. Um Sie regelmäßig informieren, anregen und unterhalten zu können. In Ihren wohlwollenden wie kritischen Rückmeldungen haben Sie uns Ihr Interesse am Vereinsgeschehen wie an unserer Arbeit gespiegelt. Ein herzliches Dankeschön dafür.

Ab 2025 wird Panorama quartalsweise erscheinen, wie von der DAV-Hauptversammlung 2023 beschlossen, jeweils Mitte Februar/Mai/August und November. Damit sparen wir Kosten. Doch an der Qualität der Beiträge wird nicht gespart. Dafür steht das Team unter der neuen Leitung von Christine Frühholz, unserer langjährigen Kollegin. Seien Sie gespannt auf die nächsten Panorama-Ausgaben, die Ihnen die Welt des DAV noch näherbringen werden. Wir sehen uns am Berg!

Ihr

Georg Hohenester
Redaktion DAV Panorama



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

powered by DAV Summit Club

Inhalt

Editorial	3
Augenblicke	6
Klassiker Reifweg, Rax – Klettern in den Wiener Hausbergen	8
Alpenüberquerung Von Kelchsau nach Kasern	18
Berg & Tal	20
Auf einen Blick Trockene Toiletten	36
Sicherheitsforschung Wie gut kennen Skitourengruppen den Lawinenlagebericht?	38
Fitness & Gesundheit Ernährung und Klettern	44
Knotenpunkt Ausgeschlossen – Nie wieder!	47
Posteingang	53
Mach's einfach Was können wir tun? Einfach machen!	54
Wie funktioniert das? Skitourenschuhe: Schuhe zum Gehen und Fahren	56
So geht das! Schneeschuhsgehen: Tourenwahl, Spuranlage, Technik	58
Promotion Reisenews	69
Produktnews	71
Outdoorworld	74

Großes Walsertal
Enges Tal – weiter Horizont **80**

Alpenverein aktuell **84**

Vorschau und Impressum **90**

Titelbild: Stefan Herbke. Unverspurter Aufstieg nach Neuschnee auf den Gipfel des Rastkogel.



10 Tuxer Alpen –
Skitour vom Zillertal ins
Wipptal mit aussichts-
reichen Gipfeln und
traumhaften Abfahrten.



30 Abruzzan – Guter
Schnee und das Mittelmeer im
Blick: Tourengebiete vor den
Toren Roms.



64 Julische Voralpen –
Abwechslungsreiche Tages-
touren auf den Spuren eines
sanften Tourismuskonzepts.

alpenverein.de



Hoher Dachstein – Mit Bahn, Schiff, Rad und Ski auf den höchsten Gipfel von Oberösterreich. alpenverein.de/246-2



Ausbildung – Wer DAV-Gruppen durchs Hochgebirge führt, durchläuft ein anspruchsvolles Kursprogramm. alpenverein.de/246-3



Familientour – Hütten, Kajak und Kultur: In Norwegen gibt es für Groß und Klein jede Menge zu erleben. alpenverein.de/246-4

Fotos: Ingo Röger, DAV/Franz Güntner, Löffler



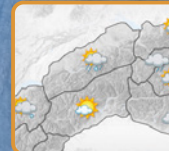
60 Andreas Müller-Cyran

– Im Gespräch mit dem Gründer des bundesweit ersten Kriseninterventionsteams.

Alles auf einen Blick.



alpenvereinaktiv.com



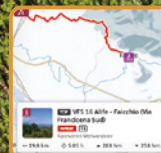
Verhältnisse im Blick

Nutze die Infos zu den aktuellen Bedingungen und zur Schneelage.



Tour im Blick

Karten sowie Touren- und Hütteninfos offline speicherbar.



Schwierigkeit im Blick

Die T-Skala erleichtert es dir, die Schwierigkeit von Wanderungen und Bergtouren einzuschätzen.



Anreise im Blick

Infos bei jeder Tourenbeschreibung und im neuen ÖPNV-Layer.



Schon Winter?

... wunderten sich nicht nur die Kühe unweit des Brunnsteinhauses (1342 m) in den Bayerischen Voralpen, als die Bergwelt Mitte September im Schnee versank. „Unsere Gäste haben sich gefreut“, erzählt die Hüttenwirtin Yvonne Tremml. „Wir haben gleich mal die Popo-Rutscherl rausgesucht und Schneemänner gebaut!“ Sie

und ihr Mann Sepp halfen dann den benachbarten Bauern bei der Versorgung des Almviehs.



Das Hüttenwirtspaar Yvonne und Sepp Tremml ist immer auf Winter eingestellt – denn das Brunnsteinhaus der DAV-Sektion Rosenheim hat fast ganzjährig geöffnet.



Zentrale Infos

Reifweg: 8 SL, IV- (oblig.)
ab Wachthüttelgraben

Zustieg: ca. 45 Min.

Kletterei: ca. 2-2 ½ Std.

Abstieg: ca. 50 Min.

Reifweg, Rax

Klettern in den Wiener Hausbergen

Am äußersten Alpenostrand kann man klettern. Und zwar richtig gut. Die Wiener Hausberge der Rax sind ein hervorragender alpinistischer Spielplatz: Klettern, Klettersteiggehen, Wandern, Skitouren – alles ist hier möglich, der höchste Gipfel, die Heukuppe, knackt sogar knapp die Zweitausendmetermarke.

Schon bei der Fahrt durch das Höllental entlang der wild rauschenden Schwarza fallen dem geschulten Kletterauge zahlreiche Möglichkeiten ins Auge, von Sportklettereien bis hin zu größeren Unternehmungen. Auch Klettergeschichte wurde auf der Rax schon früh geschrieben: Fritz Benesch hat bereits 1894 in seinem Raxführer mit einer „vergleichswweisen Rangeinteilung der Steige nach ihrer Schwierigkeit“ eine erste alpine Schwierigkeitsbewertung entworfen. Diese Benesch-Skala hatte sieben Schwierigkeitsstufen. Mit der Stufe VII bewertete Benesch die leichtesten Routen, mit der Stufe I die damals schwierigsten. Der Klassiker des Reifwegs checkt heute bei IV- ein. Allerdings in der heute gebräuchlichen UIAA-Skala.

Vor rund hundert Jahren war die Rax auch beliebtes Betätigungsfeld der vorwiegend jüdischen Sektion Donauland aus Wien. Im Dezember 1924 schloss der Deutsche und Oesterreichische Alpenverein (DuOeAV) diese Sektion, die siebtgrößte des Vereins, aus antisemitischen Gründen aus. Sie war erst 1921 gegründet worden, nachdem immer mehr Sektionen einen „Arier-Paragrafen“ eingeführt hatten. Donauland bildete fortan Zufluchtsstätte und Heimat von Bergbegeisterten, die wegen ihrer jüdischen Herkunft oder ihrer liberalen Einstellung andere Alpenvereinssektionen verlassen hatten bzw. verlassen mussten. Mit dem Donauland-Ausschluss positionierte sich der Alpenverein klar antisemitisch und völkisch, Donauland machte als selbstständiger „Alpenverein Donauland“ weiter.

Eines der aktiven Mitglieder war Rudolf Reif, einer ihrer Bergführer und Tourenwarte. Zahlreiche Erstbegehungen gehen auf das Konto des exzel-

lenten Kletterers. Bekannt war er auch für sein humoristisches Talent, von Karikaturen seiner Bergfahrten bis hin zu kabarettistischen Auftritten an Hüttenabenden. Einige seiner Touren sind bis heute überaus beliebt. Und so fragt uns gleich beim Zustieg durch den Wachthüttelgraben eine Seilschaft, die bereits absteigt: „Wollt ihr zum Reifweg?“ – ganz offensichtlich also einer der beliebten Klassiker auf der Rax, und noch dazu mit reichlich historischem Hintergrund.

Philipp Radtke

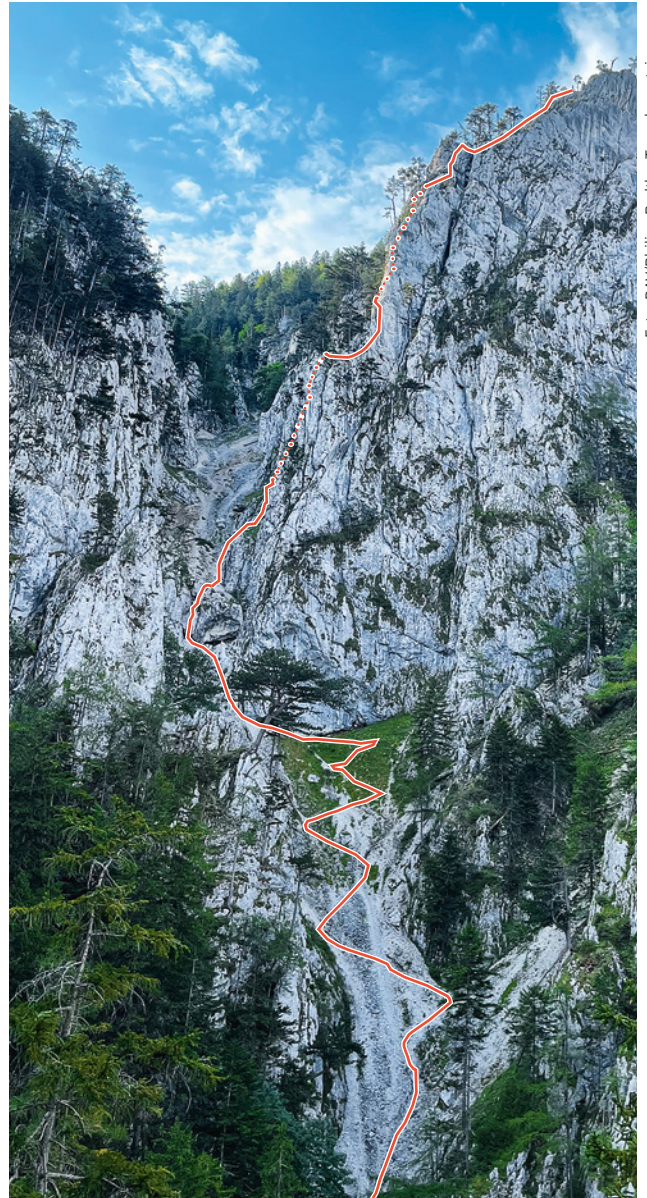


Foto: DAV/Philipp Radtke, Topo: bergsteigen.com

Datencheck

Talort: Reichenau an der Rax

Talhütte: Weichtalhaus

Führer: Plaisir Kletterführer
Österreich Ost, Alpinverlag
Jentzsch-Rabl, alpinverlag.at

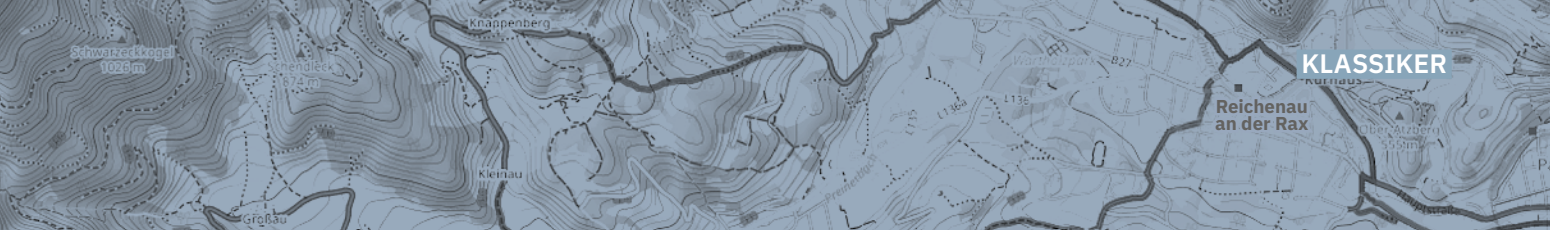
Beste Zeit: Frühjahr bis
Herbst, trockene Winter

Ausrüstung: 50 m Einfachseil,
5 Expressschlingen,
KK-Grundsoriment,
Bandschlingen, Helm,
Kletter- und Zustiegsschuhe

Erstbegehung: Rudolf Reif,
Hans Eitelberger und Dr.
Gerhard Drucker 1936

Film zur Tour:





Reifweg – Stück für Stück

Der Zustieg

45 Minuten, anstrengend durch Schotter

Direkt an der Bundesstraße, an einer Galerie, startet der Wanderweg in Richtung Wachthüttelkamm, Schönbrunnerstiege, Gaisloch (Wegweiser). Aber schon nach wenigen Metern im Wald wird dieser verlassen und es geht gerade hinauf, hinein in den steilen Wachthüttelgraben. Dank des feinen Schotters verdient sich der Zustieg definitiv das Prädikat „besonders mühsam“. Nach etwa einer halben Stunde ist ein markanter Klemmblock erreicht, der die gesamte Schlucht blockiert. Spätestens hier den Helm aufsetzen, eventuell absteigende Seilschaften lösen oberhalb leicht Steinschlag aus. Ein paar engagierte Kletterzüge später (im Zweifel hier schon sichern) steht man oberhalb des Klemmblocks. Kurz danach zweigt rechts eine Seitenschlucht ab, unterhalb eines weiteren, kleinen Klemmblocks beginnt die Kletterei des Reifwegs.

Die Kletterei

8 SL, 220 Klettermeter, IV- (obl.), oft leichter

Der Reifweg ist eine klassische Kletterei, wie sie im Buche steht: Geschickt windet sie sich durch die Wand, stets den leichtesten Weg suchend. Ein Gutteil der Stände wird an den großen Bäumen gemacht, welche die Wand bewachsen. Alle anderen Stände sind mit soliden Klebehaken bestens ausgestattet, auch als Zwischensicherungen finden sich seit der Sanierung hier und da ein paar, ergänzt durch einige historische Schlaghaken. Eine besondere Skurrilität ist der geschlagene „Haken“ (eher ein großer Metallbügel) in der fünften Seillänge, nicht etwa im soliden Fels, sondern im Stamm einer Kiefer.

Rechnet man die letzten Meter im Gehgelände mit, wartet die Tour mit acht Seillängen auf, die offizielle Schlüsselstelle in der sechsten Länge, die „Reifplatte“, fällt heute – ausgestattet mit guten Kletterschuhen – relativ leicht, ein „Aufsteher“ auf dem rechten Fuß (bestens abgesichert) und schon sind wieder gute Griffe erreicht. Typischerweise sind es eher die „klassischen“ Risspassagen, die einem zu schaffen machen: Mit elegantem Stil ist man hier oft fehl am Platz, hier und da ist rustikales Zupacken und Reinsteigen gefragt – vermutlich war das auch schon zu Zeiten der Erstbegeher 1936 so. Die Felsqualität der Tour ist durchwegs gut. Zitat Reif aus seinem Tourenbericht: „Das Gestein ist außerordentlich fest“, deutliche Begehungsspuren gibt es, aber die Tour ist weit weniger poliert, als man das bei der Beliebtheit der Kletterei erwarten könnte. Ebenfalls typisch für einen solchen Klassiker: Ein wenig Wegfindungsgespür ist durchaus gefragt.

Nach der Reifplatte folgt noch eine Genusslänge durch wunderbar gestuftes Gelände mit herrlichem Ausblick. Letztes Highlight ist dann ein luftiger Spreizschritt über den finsternen Wachthüttelkamin, bevor man sich auf einem schmalen Pfad an den Abstieg macht.

Der Abstieg

Ca. 50 Minuten, Wanderweg mit versicherten Passagen/Leitern

Man folgt dem Gratverlauf noch etwa 150 Meter, bis einen Pfadspuren zum Wachthüttelkamm bringen, ein kleinerer Gegenanstieg inklusive. Schließlich erreicht man den Wanderweg, den wir schon von den ersten Metern des Zustiegs kennen. Etwas Kondition ist noch gefragt, denn es erwarten einen immer wieder steile Passagen, teilweise versichert mit Leitern und Drahtseilen.

Der Mensch zum Berg



Foto: DAV Archiv

Rudolf Reif (geb. 1891 in Mürau/Mírov, gest. 1958 in Wien), von Beruf Kontorist, schließt sich früh dem Alpenverein Donauland an, für den er als Tourenwart und Bergführer tätig ist. Als exzellenter Kletterer unternimmt er, auch mit seiner Frau Hedwig, zahlreiche Touren, darunter die Erstbegehung der Haindlkarturm-Nordwand. Viele weitere Erstbegehungen folgen, vor allem auf der Rax und im Gesäuse – am liebsten im brüchigen Gelände. Ein guter Teil seiner Erstbegehungen gelingt ihm nach seiner Rückkehr nach Österreich 1949. Denn 1938 muss er vor den Nazis nach Shanghai fliehen. Unter den wenigen Habseligkeiten, die er mitnimmt, sind seine Tourenbücher.



Dauer:
4 Tage
Max. pro Tag:
1425 Hm
Höchster Punkt:
Rastkogel (2762 m)
Schwierigkeit:
Mittelschwere Skitour
Beste Zeit:
Februar bis April

Skidurchquerung Tuxer Alpen

Wo die Freiheit endet

Die Tuxer Alpen sind ein wahres Skitourenparadies und bieten sich für eine Durchquerung geradezu an. Eine Tour mit unglaublichen Möglichkeiten, aber auch unerwarteten Grenzen.

Text und Fotos: **Stefan Herbke**





Die Gipfel wechseln, die Kulisse bleibt gleich: Bei der Durchquerung genießt man den täglichen Blick auf den Olperer, hier vom Gipfelkamm des Hobarjochs.



Es könnte so einfach sein. Eigentlich müssten sich die Wolken nur ein wenig lichten, um Konturen ins Whiteout zu bringen. Dann könnte man das Gelände besser beurteilen und statt der Aufstiegsspur ins Sidanjoch zu folgen vielleicht einen Gipfel mitnehmen. Doch danach sieht es nicht aus. Dichte Wolken ziehen über den Kamm und hüllen die Berge ein, dazu kommen starke Böen, die den Neuschnee verfrachten.

Der Anstieg von Hochfügen zum Sidanjoch ist für uns der Auftakt einer kurzweiligen Durchquerung der Tuxer Alpen in Ost-West-Richtung, also vom Zillertal ins Wipptal. Lohrend ist sie auch andersherum, doch dann würde die Tour mit einer langen und anstrengenden Etappe beginnen. Der Anstieg von Hochfügen ist dagegen überschaubar und auch bei schlechten Sichtverhältnissen machbar. Beim Start in Hochfügen präsentiert sich die Landschaft als Wintermärchen, mit wunderschönen Eiszapfen und frischem, locker leichtem Pulverschnee, der die Vorfreude auf die nächsten Tage steigen lässt. Doch auf den Gipfel müssen wir verzichten. „Wenn Gäste wissen wollen, wie der Berg heißt, dann sage ich, das ist der Gipfel“, erzählt der Zillertaler Bergführer Stefan Wierer lachend, „und dann fragen sie

noch einmal nach, wie denn der Berg jetzt wirklich heißt.“

Doch die Kuppe zwischen dem Marchkopf und dem Kraxentrager heißt wirklich so: Gipfel. Ein lohnendes, keinesfalls überlaufenes Ziel und ein wunderschöner Abstecher, mit dem der Anstieg zur Rastkogelhütte zu einem vollwertigen Tourentag wird. Die stattliche Hütte steht in beneidenswert schöner Lage inmitten weiter, tief verschneiter Hänge. Im Grunde ein perfektes Ziel für Ski- und Schneeschuhtouren, auch weil der Stützpunkt bereits im Hochwinter geöffnet hat. Dennoch hält sich der Andrang in Grenzen. „Höchstens an Wochenenden kann es mal etwas voller werden“, erzählt Steffen Dammann, der seine Frau Kathleen bei der Bewirtschaftung unterstützt, „aber unter der Woche ist es relativ ruhig.“

Das ist natürlich sehr angenehm für die Gäste. Und für uns, da wir so auf dem Anstieg zum Rastkogel komplett allein sind und als Erste unsere Spuren in die unberührten, heute wunderbar sonnigen Hänge legen können. Für uns absolut unerwartet, da der Rastkogel zu den Skitourenklassikern der Tuxer Alpen zählt. Doch mittlerweile nutzen viele die Rastkogel-Bahnen in Vorderlanersbach, die den Anstieg auf eine knappe Stunde verkürzen. „Das ist schon attraktiv“,

Beim Start in Hochfügen präsentiert sich die Landschaft als Wintermärchen, mit wunderschönen Eiszapfen und Pulverschnee.



Nur nach Neuschneefällen kommt man in den Genuss, den beliebten Anstieg von der Rastkogelhütte auf den gleichnamigen Gipfel frisch zu spüren (o.). Bei der Abfahrt ins Nurpenstal sind dagegen unberührte Tiefschneehänge eher die Regel (u.).

PISTENTOUREN IN HOCHFÜGEN

Während einige Skigebiete Pistentourengänger*innen regelrecht aussperren, geht Hochfügen offen auf die Aktiven zu und bietet zwei markierte Aufstiegs Spuren an. „Wir bevorzugen einen aktiven Ansatz, um das Miteinander zu fördern und Weiterentwicklungen anzustoßen, statt Verbote auszusprechen, die ohnehin nicht durchsetzbar wären“, erklärt Julia Kronthaler, die Marketingleiterin der Skiliftgesellschaft Hochfügen. Zusätzlich gibt es jeden Freitagabend einen Skitourabend, bei dem der Aufstieg und die Abfahrt auf den Pisten 13, 14 und 11 erlaubt ist und die Pizzeria der 8er Alm bis 21 Uhr geöffnet hat.

Infos: hochfuegenski.com

Vom Hobarjoch geht es über traumhafte Süd-
hänge Richtung Vallruckalm und mit Umwegen
zur Lizumer Hütte – die direkte Route zählt
leider nicht zu den freigegebenen Skitouren im
Bereich des Truppenübungsplatzes.



Freigegebener Tourenverlauf und mehr Bilder



QUER DURCH DIE TUXER ALPEN

Abwechslungsreiche Mehrtagestour, auf der man auch viel unverspurtes Gelände berührt und etwas Orientierungssinn hilfreich ist. Varianten sind bis auf den Bereich des Truppenübungsplatzes überall möglich, auch weitere Gipfel können in die Tour mit eingebaut werden.

An- und Rückreise: Mit der Bahn bis Fügen und mit dem Bus bzw. Skibus nach Hochfügen. Zurück von Navis mit dem Bus zum Bahnhof in Steinach am Brenner.

Beste Zeit: Februar bis April

Die Etappen

1. Hochfügen (1474 m) – Sidanjoch (2127 m) – Rastkogelhütte (2117 m, rastkogelhuette.de)
755 Hm ↗, 110 Hm ↘, 2 ½ Std.
2. Rastkogelhütte – Rastkogel (2762 m) – Nurpenstal – Halsispitze (2574 m) – Weidener Hütte (1799 m, weidener-huette.at)
1145 Hm ↗, 1465 Hm ↘, 6-7 Std.
3. Weidener Hütte – Hobarjoch (2512 m) – Vallruckalm (2132 m) – Waxen – Krovenzjoch (2450 m) – Außermelang Niederleger – Lizumer Hütte (2019 m, lizumer-huette.at)
1425 Hm ↗, 1205 Hm ↘, 6-7 Std.
4. Lizumer Hütte – Geier (2857 m) – Griffjoch – Klammalm (1947 m) – Navis (1337 m)
850 Hm ↗, 1530 Hm ↘, 5-6 Std.

Karten und Führer

- ▶ Alpenvereinskarte, Blatt 33, Tuxer Alpen, 1:50.000.
- ▶ Sepp Brandl, Gerhard Hirtreiter: Skitourenführer Kitzbüheler Alpen mit Tuxer und Zillertaler Alpen, Bergverlag Rother, 4. Aufl. 2019.

Hinweis: Eine Übersicht der erlaubten Skitouren im Bereich der Lizumer Hütte findet man hier: <https://bit.ly/3MMGDrZ>

Bergführer: Zillertaler Bergführer, Tel.: 0043/664/1240069, zillertaler-bergfuehrer.at

Info: tirol.at

TIPPS FÜR DEN BERGURLAUB

- ▶ Im Skigebiet Hochfügen sind einige Routen als Pistentouren ausgewiesen: hochfuegenski.com/entdecken-erleben/das-skigebiet/pisten-skitouren.
- ▶ Beliebte ist die über sieben Kilometer lange Rodelbahn ab der Weidener Hütte.
- ▶ Auch zum Schneeschuhwandern eignen sich die Hänge und Gipfel im Bereich der drei Hütten perfekt.

schwärmt auch Stefan Wierer von der Möglichkeit, „du steigst vom letzten Lift auf den Rastkogel und fährst dann mit Gegenanstieg auf den Rosskopf über traumhafte Hänge ab nach Hochfügen.“

Auf den letzten Metern folgen wir daher der vom Skigebiet kommenden Spur – und wechseln nach kurzer Rast mit ausgezeichnetem Rundblick schnell wieder zurück in die Einsamkeit. Die Abfahrt ins Nurpenstal ist absolut unberührt, obwohl ringsum traumhafte Skihänge geradezu verführerisch in der Sonne leuchten. Einfach schön, so dass wir viel weiter abfahren als geplant. Wunderschön auch der Gegenanstieg auf den Kamm nördlich der Halsispitze, bei dem man sich einfach vom Gelände leiten lässt, geschickt die Mulden und Rücken ausnutzt und immer wieder zurückschaut auf die weiten Abfahrtsänge unter dem Rastkogel. Beim Abstecher auf die Halsispitze taucht man wieder ein ins verspurte Gelände, schließlich gehört der Gipfel zu den beliebtesten Zielen im Bereich der Weidener Hütte.

Diese ist ein beliebter Stützpunkt mit schöner, gut frequentierter Sonnenterrasse und herzlichen Wirtsleuten. Im Grunde haben sich Michael Reitmeir und Rebecca Krismer mit der Hütte



Die Touren rund um die Weidener Hütte sind auch ideal für alle, die mit dem Skitouren- gehen beginnen möchten.

einen Traum erfüllt. „Schon vor zwanzig Jahren wollte ich eine Hütte haben“, erinnert sich der Bergretter und Lawinhundeführer, „aber heute bin ich froh, dass ich erst einmal als Geschäftsführer in einem Hotel Erfahrung sammeln konnte.“ Seit dem Winter 2022/23 sind die beiden auf der Weidener Hütte und haben den Schritt noch keine Sekunde bereut. „Für mich ist die Hütte wie ein Zuhause“, schwärmt Rebecca, „und den Michael muss ich geradezu zwingen, dass er wenigstens einmal im Monat ins Tal geht – der will immer oben bleiben.“

Arbeit gibt es mehr als genug, obwohl im Spätwinter 2024 aufgrund von Schneemangel die Rodelbahn nicht mehr offen hatte. Doch die Leute kommen dennoch, auch viele Einheimische. „Da kann das Wetter noch so schlecht sein, es kommt immer jemand rauf“, freut sich Rebecca über die positive Resonanz und die vielen Stammgäste. Doch es dürfen gerne noch mehr werden. „Aufgrund des leichten bis mittelschweren Geländes ist das Gebiet ideal, wenn man mit dem Skitourengehen beginnen will“, meint Michael, „wir wollen daher gerne eine Lawinenschüttungen-Suchstation einrichten, die von der Hütte aus gesteuert werden kann, um

damit für Ausbildungskurse noch attraktiver zu werden.“

Die Weidener Hütte steht quasi im Zentrum der Tuxer Alpen, die zum Skitourengehen schon immer einen guten Ruf genießen. Denn die Berggruppe füllt genau die Lücke zwischen den Kitzbüheler Alpen im Osten und dem Sellrain mit den ersten Dreitausendern im Westen. „Die Tuxer Alpen sind halt rund fünfhundert Meter höher als die Kitzbüheler und schon deutlich alpiner“, erklärt Stefan Wierer, „aber sie bieten immer noch ein fantastisch schönes, eher moderates Skitourenengelände mit herrlichen Hängen in jeder Hangrichtung und Steilheit. Außerdem sind die Tuxer Alpen sehr weitläufig, so dass man immer wieder unberührte Hänge findet.“

Oder zumindest etwas abseits der Klassiker in aller Ruhe unterwegs ist. Wie gut das klappt, zeigt sich am nächsten Tag. Obwohl die Hütte gut belegt war, sind wir allein unterwegs. Fast alle haben die Halslspitze als Ziel gewählt, während wir über die schon morgens sonnigen Hänge zum Hobarjoch aufsteigen. Ein wunderbarer Aussichtsgipfel mit Traumblick auf den Hintertuxer Gletscher und den Olperer. Die vorhandenen Abfahrts Spuren zurück zur Weide-



ner Hütte sehen verlockend aus, doch noch schöner ist der Blick vom Gipfel auf die unberührten Südhänge und die Geländekammer zwischen Hippoldspitze und Torspitze. Ein traumhaftes Skitourengebiet, doch etwas oberhalb der Vallruckalm erreicht man die Grenze des Truppenübungsplatzes Wattener Lizum – und da endet die freie Routenwahl für alle, die hier auf Skitour unterwegs sind.

Zwar findet man im Internet zig Tourenvorschläge rund um die Lizumer Hütte, doch wer sich genauer informiert, wird schnell feststellen, dass viele davon eigentlich verboten sind – Skitourengehen ist aufgrund von Schießübungen und eventuellen Blindgängern nur auf den offiziell freigegebenen Routen erlaubt. In der Praxis entdeckt man dennoch überall Spuren. Die Nordhänge der Torspitze etwa sind ein beliebtes Ziel für alle, die im Tuxer Tal starten, aber offiziell verboten. Der Übergang über das Hippoldjoch zur Lizumer Hütte ist naheliegend, aber ebenfalls verboten. Und so muss man einen gehörigen Umweg in Kauf nehmen und von der Vallruckalm zum Waxen aufsteigen, um die

Mit Blick auf traumhafte Skihänge startet bei der Lizumer Hütte die letzte Etappe über den Geier (gr. Bild), die mit einsetzendem Föhn eine zunehmend stürmische Angelegenheit wird (r.) – und mit der langen Abfahrt nach Navis einen letzten skifahrerischen Höhepunkt bietet (u.).



Hippoldspitze nordseitig zu queren. Nach der Abfahrt vom Krovenzjoch zum Außermelang Niederleger erreicht man letztlich eine freigegebene Skitourenroute – die einzige legale Möglichkeit, um von der Weidener zur Lizumer Hütte zu wechseln.

Seit dem Sommer 2019 sind Lukas Aichhorn und Tobias Spechter die Pächter des beliebten Stützpunktes, wobei sich der gelernte Koch Lukas um die kulinarischen Angelegenheiten kümmert und Tobias um alles andere. Die beiden haben sich bei der Arbeit auf einer Alpenvereinshütte kennengelernt und im Anschluss die Chance einer Bewerbung für die Lizumer Hütte ergriffen. Mit Erfolg. „Die Art und Weise, wie wir die Hütte führen, kommt ganz gut an“, freut sich Tobias, „wir haben ein gutes Team und geben unser Bestes.“

Längst herumgesprachen hat sich auch die gute Küche. „Auf einer Hütte geht es eher darum, dass man etwas findet, das beliebt ist und der großen Masse passt“, erzählt Lukas, „in diesem Rahmen bieten wir vegetarische und fleischhaltige Gerichte an.“ Wichtig ist dabei die Regiona-

lität. So kommt der Käse von einer Alm unterhalb der Hütte und das Fleisch von Kühen, Kälbern und Schweinen von Bauern im Tal, wobei die meisten Tiere ihre Sommer in der Wattener Lizum verbracht haben. „Wir machen alles frisch“, betont Lukas, „lieber machen wir einen Abstrich beim Angebot, als dass wir auf Fertigprodukte zurückgreifen.“

Das Gesamtpaket Hütte und Tourenmöglichkeiten ist äußerst attraktiv. „An den Wochenenden sind wir fast immer ausgebucht“, fasst Tobias die Nachfrage zusammen. Entsprechend gut besucht ist auch der Geier, der mit Abstand beliebteste Skitourenengipfel im Umfeld. Gleich mehrere Aufstiegsspuren ziehen über die traumhaften Hänge hinauf, die skifahrerisch wirklich mehr als verlockend sind. Platz für alle gibt es am Gipfel genug, ehe man die stille Seite des Geiers entdeckt. Denn im Rahmen einer Durchquerung der Tuxer Alpen führt die Abfahrt hinunter in die Mulde des Staffelsees und nach der sportlichen Querung sehr steiler Hänge in die weiße Wunderwelt der Knappenkuchl.

Mit seinem abwechslungsreich kuptierten Gelände und den verlockenden Nordhängen im Kamm des Naviser Kreuzjöchl ist das Gebiet ein verstecktes Skitourenparadies, in dem man sich nach Lust und Laune austoben möchte. Es könnte so einfach sein. Doch auch hier ist die Freiheit der Routenwahl eingeschränkt und man bewegt sich schnell abseits der erlaubten Routen. Das Naviser Kreuzjöchl ist zwar ein Skitourenklassiker, doch die zigfach beschriebenen Abfahrtsvarianten über die traumhaften Nordhänge zur Klammalm sind offiziell verboten – auch wenn man vor Ort mehr als genug Skispuren sieht. Und so lassen wir schweren Herzens die Hänge links liegen und folgen dem freigegebenen Korridor über die Klammalm nach Navis. Im Grunde kein Problem. Andererseits doch ein ungewohntes Gefühl, wenn einem Grenzen gesetzt werden, die nicht direkt nachvollziehbar sind.

Mit seinem kuptierten Gelände und den verlockenden Nordhängen ist das Gebiet ein verstecktes Skitourenparadies.



Stefan Herbke (bergbild.info) war überrascht, dass es viele Tourenbeschreibungen gibt, die offiziell nicht freigegebene Routen im Bereich des Truppenübungsplatzes empfehlen.



Unsere Tour führt durch die Postkartenlandschaft des Nationalparks Hohe Tauern.

Alpenüberquerung von Kelchsau nach Kasern

Die Tour meines Lebens

Dieses Jahr stelle ich mich meiner größten Herausforderung: In vier Tagen quere ich mit meinen Kolleg*innen Hanna und Franz auf einsamen Wegen die Alpen.

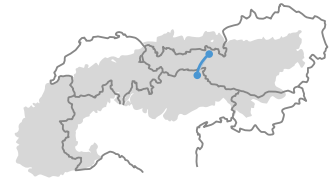
Text und Fotos: Jo Godt

Erst als wir bei strömendem Regen am Startpunkt unserer Tour stehen, realisiere ich, auf was ich mich eingelassen habe: Vier Tage, knapp fünfzig Kilometer und etwa 5700 Auf- beziehungsweise Abstiegsmeter liegen vor uns. Als Fortsetzung der DAV-Videoserie „Sommer meines Lebens“ sollte eigentlich mein Kollege Markus diese Alpenüberquerung

Ob wir diese Tour heute hier abbrechen müssen?

machen. Stattdessen stehe ich tropfend im Kurzen Grund und Markus sitzt mit einer Verletzung zu Hause. Eine Mehrtagestour habe ich vorher noch nicht gemacht.

Aufgeregt und voller Erwartungen starte ich gemeinsam mit Hanna und Franz unseren Aufstieg zur Neuen Bamberger Hütte (1756 m). Der anhaltende Regen lockt zahlreiche Alpensala-



mander heraus. Auf dem matschigen Weg müssen wir ständig aufpassen, nicht auf einen zu treten. Pünktlich zum Abendessen stehen wir nach zwei Stunden Wanderung vor der Neuen Bamberger Hütte. Es war eine kurze erste Etappe, perfekt für mich zum Einlaufen.

Am nächsten Morgen geht es bei Nebel hinauf ins Hochgebirge. Da ich die Chance nutzen und auf dieser Tour noch einen Gipfel mitnehmen möchte, ist unser erstes Ziel der 2361 Meter hohe Tristkopf. Um uns herum leuchtet der Almrausch rosa in den Hängen und überall plätschern kleine Bäche ins Tal. Durch die satte grüne Postkartenlandschaft steigen wir immer weiter auf. Um auf den Tristkopf zu gelangen, müssen wir kurz vorm Gipfel ein Schneefeld queren – eine Premiere für mich. Ungeübt folge ich vorsichtig Hannas Spur auf die andere Seite. Wenige Minuten später stehe ich auf meinem bisher höchsten Gipfel.

Unsere Jause packen wir hier oben gar nicht erst aus. Der kalte Wind ist zu stark und auch die erhoffte Aussicht bleibt aus. Stattdessen machen wir uns direkt wieder an den Abstieg über das Nadernachjoch (2100 m). Zwischen Wollgras und Pferdeherden schlängelt sich der Weg durch den Almboden nach Krimml. Nach fast 16 Kilometern und etwa zweitausend Höhenmetern auf und ab falle ich abends erschöpft ins Bett.

Die dritte Etappe unserer Alpenüberquerung führt uns an den Krimmler Wasserfällen entlang ins Krimmler Achenal. Während ich versuche, mich durch die höchsten Wasserfälle Österreichs von meinem Muskelkater ablenken zu lassen, schaut Franz mit Sorge aufs Wetter. Am Nachmittag soll ein Unwetter aufziehen. Um es rechtzeitig auf die Richterhütte (2374 m) zu schaffen, kürzen wir unseren Weg mit dem Hüttentaxi um gut zehn Kilometer ab.

Vom Krimmler Tauernhaus (1622 m) steigen wir auf ins Rainbachtal. Bis zur Richterhütte (2374 m) müssen wir noch zwei Schneefelder queren. Am Ende der Etappe kommen wir müde,



Mein Herz klopft ganz schön, als ich mich auf mein allererstes Schneefeld wage. Es bleibt nicht das letzte auf dieser Tour.



Jo Godt ist im Rahmen eines Volontariats für den DAV in den Bergen unterwegs – hinter und vor der Kamera.

aber noch vor dem Gewitter auf der Hütte an, wo noch deutlich mehr Schnee liegt als gedacht.

Über Nacht schneit es erneut. Wir entscheiden uns, trotzdem zur Windbachscharte (2693 m) aufzusteigen, um uns ein Bild von der Schneelage im Talkessel bis zum Krimmler Tauern (2634 m) zu machen. Immerhin spielt das Wetter heute mit und wir haben freie Sicht auf das Rainbachkees und die umliegenden Gipfel. Ich hin-



Den Track und mehr Bilder von der Tour gibt es online.

Die Etappen

1. Mit dem Hüttentaxi in den Kurzen Grund (1144 m) – Neue Bamberger Hütte (1756 m), 4 km, 612 Hm ↗, 2 Std.
- 2) Neue Bamberger Hütte (1756 m) – Nadernachjoch (2100 m) – Tristkopf (2361 m) – Nadernachjoch (2100 m) – Krimml (1067 m), 15,8 km, 650 Hm ↗, 1294 Hm ↘, 6 Std.
- 3) Krimml (1067 m) – Oberer Wasserfall (1480 m) – mit dem Hüttentaxi zum Krimmler Tauernhaus (1622 m) – Richterhütte (2374 m), 10 km, 1160 Hm ↗, 5 Std.
- 4) Richterhütte (2374 m) – Windbachscharte (2693 m) – Krimmler Tauern (2634 m) – Kasern (1582 m), 15,6 km, 646 Hm ↗, 1416 Hm ↘, 6 Std.

gegen habe nur die gespurten Tritte im Schnee vor mir im Blick. Die Anspannung, die sich mit der Unsicherheit über das Ende dieser Tour in die Gruppe eingeschlichen hat, ist deutlich zu spüren. Als Franz dann auch noch die Kamera einpackt, weiß ich, dass die Lage ernst ist.

Kurz unterhalb der Windbachscharte halten wir an einem großen Schneefeld an. Nach kurzem Abwägen beschließt Franz, ohne uns weiterzugehen. Er will oben an der Scharte nachschauen, ob sich der Aufstieg über das steile Schneefeld für uns lohnt. Ich beobachte mit einem mulmigen Gefühl, wie er sich mit zwei Steinen in der Hand einen Weg durch den Schnee bahnt. Ob wir diese Tour heute hier abbrechen müssen?

Diese Frage beantworten wir online in der neuen Videoserie „Die Tour meines Lebens“ auf [youtube.com/alpenverein](https://www.youtube.com/alpenverein).

Skimo für alle

Skibergsteigen – die Deutschen Meisterschaften und Skimo-Rennen im Winter 24/25

Skibergsteigen boomt! Schnell nach der Arbeit noch die Piste hoch oder ausgedehnte Touren am freien Tag? Vom Ausdauertraining bis zum Bergerlebnis – Skitourengehen ist vielfältig. Auch der sportliche Vergleich wird immer beliebter: Wir stellen drei DAV-Rennen vor, bei denen man mit Gleichgesinnten die Berge nach oben sprinten kann.

Tiroler Schneetage

Vom 17. bis zum 19. Januar 2025 wird der Pillberg zum Zentrum der Skibergsteiger*innen mit dem Highlight der Deutschen Meisterschaften in den Disziplinen Vertical und Sprint. Das Schöne am Skibergsteigen: Ähnlich wie bei

hat man die Gelegenheit, die unterschiedlichen Disziplinen auszuprobieren und erste Eindrücke zu gewinnen.

Der Jennerstier

Das bekannteste deutsche Skitourenrennen wird auch diesen Winter wieder zum Höhepunkt der Saison. Am 15. und 16. Februar 2025 wird der Jenner in Berchtesgaden zum Skitouren-Mekka. In den Disziplinen Vertical, Kids Race, Team Staffel und Individual ist für alle Skitourenbegeisterten und Skimo-Athlet*innen was dabei. Im Rahmen des Individual wird wie bereits in den letzten Jahren der Deutsche Meistertitel vergeben.

Fotos: DAV



UNSERE PARTNER

DAV SKIMO Team GER

malojae <small>Offizieller Ausstatter</small>	ESB <small>ENERGIE SÜDBAYERN Hauptsponsor</small>	evil eye <small>Exklusivpartner Brillen</small>	ROECKL <small>SPORTS Exklusivpartner Handschuhe</small>	
ATOMIC	KASTLE <small>partner</small>	HARAN	LEKI	
ATK BINDINGS	contour	RIAPSPORT	Seelächterung Bamberg <small>Medizin-Beratung</small>	fresh <small>Handschuhe</small>

Ob Individual, Sprint oder Vertical: Bei den DAV-Skimo-Rennen sind auch „Normalos“ auf demselben Kurs wie die Profis unterwegs.

Laufveranstaltungen sind auch die Deutschen Meisterschaften für alle Athlet*innen offen. Im Vertical müssen dabei im reinen Aufstiegsrennen die sechshundert Höhenmeter möglichst schnell bewältigt werden. Der Sprint beinhaltet dazu noch Tragepassagen, Aufstieg und Abfahrt und ist somit technisch deutlich anspruchsvoller. Zudem gibt es auf der Vertical-Strecke am Vorabend ein Benefizrennen zugunsten hilfsbedürftiger Menschen.

Viele Aussteller präsentieren ihr Material und bieten allen die Möglichkeit, dieses auch gleich vor Ort zu testen. Bei stündlichen Schnuppertouren



Alle Infos zu den Rennen und Anmeldungen gibt es hier.

Das Mittag-Race

Fester Bestandteil der deutschen Skimo-Szene ist das größte Rennen im Allgäu. Das Mittag-Race hatte zwar in den letzten Jahren mit schlechten Schneebedingungen zu kämpfen,

wird aber 2025 wieder mit neuem Konzept und neuer Ausweichstrecke an den Start gehen. Am 6. Januar heißt es also für alle Skibergsteiger*innen im Allgäu: Ski präparieren und rauf auf den Mittag! In der Disziplin Vertical ist das Skimo-Race ein reines Aufstiegsrennen und damit nicht nur für die Profis, sondern auch für motivierte Einsteiger*innen eine Empfehlung. red

Zukunft Alpen. Die Klimaerwärmung

SONDERAUSSTELLUNG ALPINES MUSEUM – Im neu gestalteten Alpinen Museum auf der Münchner Praterinsel gibt es die erste Sonderausstellung. Das Thema: „Zukunft Alpen. Die Klimaerwärmung“. Sie verändert unsere Welt gravierend. In den Alpen zeigt sich das besonders.

Der Wandel von Temperatur und Niederschlag hat immense Auswirkungen auf Biodiversität, Flora, Fauna und auf die Gestalt der Landschaft. Die Naturgefahren werden immer größer. Auch die Anpassungsstrategien hinterlassen ihre Spuren. Der Druck, zusätzliche Energieanlagen zu errichten, oder der Wandel touristischer Infrastruktur sind bereits jetzt deutlich zu erkennen. Und auch für Bergsportler*innen ändert sich vieles. Klassische Aktivitäten sind zumeist nur unter erschwerten Bedingungen möglich. Wege werden gesperrt oder verlegt und die Angebote auf den Hütten zunehmend

Foto: DAV/Friederike Kaiser



Die neue Sonderausstellung befindet sich im ersten Stock des Museums.

eingeschränkt. Gemeinsam mit Wissenschaftler*innen, Expert*innen aus Naturschutzorganisationen, Mitgliedern und Beauftragten der Alpenvereine sowie Studierenden blicken Besucher*innen auf die Auswirkungen und suchen nach Wegen, auf die Herausforderungen der Klimaerwärmung zu reagieren. Ein weiterer guter Grund für einen Besuch: Nach dem großen Umbau des Museums wandelt sich auch der Außenbereich von einer Baustelle zu einem Garten, zudem ist auch der Lesesaal der DAV-Bibliothek immer einen längeren Aufenthalt wert, genauso wie das gemütliche Café Isarlust. Die Sonderausstellung läuft bis 30. August 2026. *red*

Infos unter alpenverein.de/museum

Dani Arnold ausgezeichnet

Foto: Archiv Dani Arnold



PAUL-PREUSS-PREIS – Alljährlich wird mit dem Paul-Preuss-Preis ein Alpinist oder eine Alpinistin für außergewöhnliche Leistungen ausgezeichnet. Dieses Jahr wurde diese Ehre dem Schweizer Dani Arnold zuteil. Aufgewachsen in der Urner Bergsiedlung Biel oberhalb von Bürglen im Schächental, machte er schon in jungen Jahren vor allem durch seine Speed-Klettereien auf sich aufmerksam. So erreichte Dani in Rekordzeiten und Free Solo alle sechs großen Nordwände der Alpen: Eiger, Matterhorn, Grandes Jorasses, Petit Dru, Pizzo Badile und Große Zinne. 2011 durchstieg er beispielsweise die Eiger-Nordwand in 2:28 Stunden. *red*

BRANCHENTREFFEN

HALLS & WALLS – Halls & Walls in der Messe Friedrichshafen vom 22.-23. November ist DIE Messe, Info-börse und Austauschplattform für die Kletterhallenbranche. Eingeladen sind Verantwortliche und Betreibende von künstlichen Kletteranlagen, Routenbauer*innen sowie Trainer*innen, um mit Profis die aktuellen Entwicklungen beim Indoorklettern zu diskutieren und die neuesten Untersuchungen, Projekte und Pro-



dukte des Sports kennenzulernen. Parallel zu den verschiedenen Fachvorträgen stellen Kletterwand- und Griffhersteller, Hard- und Softwarehersteller und auch Zubehörlieferanten ihre Produkte aus. Das Schwerpunktthema der zahlreichen Fachvorträge ist dieses Jahr „Künstliche Intelligenz“. *red*

Mehr Informationen und das Vortragsprogramm: hallsandwalls.de

Bücher und Kalender

Neuer Lesestoff



Steinernes Meer – Spurensuche im Niemandsland,
Joachim Burghardt, Verlag Plenk, € 34,80

Diese Monografie beschreibt das Steinerne Meer, die flächenmäßig größte der neun Gebirgsgruppen, welche die Berchtesgadener Alpen bilden. Wallfahrer überqueren seit alter Zeit dieses Gebirge, Wilderer, Schmuggler, Deserteure und Diebe suchten die weltferne Grenzregion des Steinernen Meers und die zahlreichen dortigen Höhlen auf, um zeitweise Unterschlupf zu finden. Doch niemand hat je dauerhaft in dieser Mondlandschaft gelebt, alle waren immer nur kurz, bestenfalls für einen Sommer oben. Das Buch bietet einen hochinteressanten Einblick in die Historie eines faszinierenden Gebirges.



München rockt – klimafreundlich zum Klettern,
Panico Alpinverlag, € 19,80

Nach Rotpunkt kommt Eco-point, also Klettern, das durch die Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln und/oder dem Rad besonders klimaverträglich ist. Dieser Band stellt Klettergebiete mit Fototopos vor, bei denen das von München aus gut funktioniert: Die Gebiete befinden sich in der Rosenheimer Gegend, im Einzugsbereich der Oberland- und Werdenfelsbahn sowie bei Konstein im südlichen Frankenjura. Auch Kletter- und Boulderhallen werden vorgestellt. Erhältlich unter dav-shop.de.



Gesundheitsrisiko Klimawandel,
Sven Schneider (Hrsg.), Hogrefe Verlag, € 60,-

Die Durchschnittstemperaturen und weitere Indikatoren für den Klimawandel erreichen immer neue Höchstwerte. Für Outdoor-Sportler*innen und andere Risikogruppen, die sich in ihrer Freizeit oder beruflich im Freien aufhalten, sind die gesundheitlichen Herausforderungen besonders groß. Dieses Buch vereint die Expertise von über siebzig Autoren (auch aus dem DAV). Es bietet einen aktuellen Blick auf die Klimaveränderungen und die resultierenden Gesundheitsgefahren wie Hitzschlag, Unfälle durch Blitzschlag, Lawinen oder Hautkrebs.



Alpenvereinsjahrbuch Berg 2025, € 25,-,
dav-shop.de, Mitglieder erhalten die Alpenvereinskarte 14 Dachstein inklusive

Der Dachstein ist das Gebietsthema des aktuellen Jahrbuchs, die faszinierende Bergregion wird aus vielen Blickwinkeln betrachtet. Die Rubrik BergFokus widmet sich dem Thema Fotografieren in den Bergen, die Rubrik BergSteigen zeigt, was schmelzende Gletscher und bröckelnde Felsen für künftige Generationen bedeuten. Bei den BergMenschen geht es um starke Frauen, wie die Dresdner Kletterpionierin Ilse Frischmann sowie die charismatische Höhenbergsteigerin Gerlinde Kaltenbrunner.



Skitouren in den Dolomiten,
Enrico Baccanti, Francesco Tremolada, Versante Sud, € 35,-

Geislerspitzen, Fanes, Marmolada – nicht nur zum Wandern, Klettern, Bergsteigen, Klettersteiggehen oder Mountainbiken ist es hier traumhaft, auch allen Skitourenbegeisterten geht beim Klang dieser Namen das Herz auf. Der Führer ist mit hundert Touren und sechs Mehrtagesunternehmungen prall gefüllt. Klassiker sind ebenso darunter wie echte Geheimtipps. Der Verlag Versante Sud steht für bestens recherchierte Infos mit großer Gebietskenntnis. Das Buch ist die perfekte Ergänzung zum Klassiker „Freeride in den Dolomiten“.



Skitouren-Erlebnis Schweiz,
Stephanie Heiduk, Rother Bergverlag, € 29,90

Sie sind die Königsdisziplin des winterlichen Bergsteigens: mehrtägige Skidurchquerungen. Dieser Führer stellt gleich 24 davon in der Schweiz vor, mehr als hundert Gipfel sind beschrieben. Die Schweiz hat zum Skibergsteigen gleich mehrere Vorteile: Die Höhenlage bietet in den zunehmend schwächeren Wintern noch eine gewisse Schneegarantie und der ausnehmend gute öffentliche Nahverkehr lässt es zu, alle beschriebenen Touren mit Bus und Bahn zu absolvieren. Gerade bei solchen Durchquerungen mit unterschiedlichem Start- und Endpunkt ein enormer Vorteil.

KALENDER



Kalender Nepalhilfe Beilngries „Himalaya 2025“

Der Klassiker unter den Bergkalendern für den guten Zweck von der Nepalhilfe Beilngries e.V. überzeugt auch dieses Mal wieder mit tollen Aufnahmen. Schon seit 1992 unterstützt der Verein in Nepal Gesundheits- und Bildungsprojekte, insbesondere abseits der touristischen Regionen. **Preis € 20,-, Infos und Bestellung unter nepalhilfe.org**



Welt der Berge 2025

Der Alpenvereinskalender im Format 57 x 45 cm auf hochwertigem Kunstdruckpapier bringt Berg-Feeling ins Wohnzimmer. Die Texte auf transparenten Zwischenblättern komplettieren die aufregend schönen Landschaftsfotos. **Preis für Mitglieder € 32,90, dav-shop.de**

Himalaya Kalender 2025



Mit dem Kalender sammelt der Verein himalaya friends e.V. Spenden, um Projekte in Nepal zu unterstützen. Ganz konkret: Die Kinder, die im Kalender 2024 abgebildet waren, können jetzt in einem Gebäude mit fünf Räumen unterrichtet werden, davor war es eine Wellblechhütte.

Preis € 10,-, Infos und Bestellung unter himalaya-friends.de



Gipfel und Seen im Licht

Aufmerksamen Panorama-Leser*innen ist der Fotograf Jörg Bodenbender kein Unbekannter: Seine Luftbilddaufnahmen sind regelmäßig in Magazinen zu bestaunen. Sein Kalender zeigt vor allem die Bayerischen (Vor-)Alpen. Aber auch ein paar Ausflüge in die Schweiz, nach Südtirol oder Tirol sind dabei. Die Bildmotive sind abwechslungsreich, gemeinsam haben sie das tolle Licht und die hohe Bildqualität. **Preis € 25,95, bodenbender-verlag.de red**

Seiser Alm für alle

Die atemberaubende Aussicht auf das Panorama des Dolomiten-UNESCO-Welterbes ist nicht nur Skifahrern vorbehalten: Ein Winterurlaub in der Dolomitenregion Seiser Alm in Südtirol ist ebenso facettenreich wie magisch

Was für eine befreiende Weite – dies dürfte wohl der erste Gedanke sein, der Wintersportlern hier, auf Europas größter Hochalm, kommt. Kein Wunder, eingebettet in die majestätischen Dolomiten verwandelt das glitzernde Weiß des Schnees die Dolomitenregion Seiser Alm in ein einmalig schönes Winterparadies. Nach der ersten Faszination folgt meist die Frage: Was steht heute auf dem Plan? Denn natürlich verführen über 60 Kilometer perfekt präparierte Skipisten zu einer Abfahrt. Aber die Region in Südtirol bietet noch so viel mehr: Langläufer genießen beispielsweise die wunderschöne Loipe Hartl, die über weitläufige Almwiesen mit urigen Schwaigen in eine malerische Gegend auf der Seiser Alm führt, die noch ein echter Geheimtipp ist. Insgesamt laden über 80 Kilometer gespurte Loipen dazu ein, sich ganz der stillen Winterlandschaft hinzugeben. Apropos: Sie sind lieber ganz gemütlich zu Fuß unterwegs? Dann machen Sie sich auf zu einer Winter- oder Schneeschuhwanderung, etwa im idyllischen Tschamintal.

Einkehren, aufwärmen, innehalten

Genießen ist immer erlaubt – nach einem aktiven Wintertag umso mehr. Wie gut, dass die urigen Hütten der Dolomitenregion Seiser Alm allesamt

Dank der Weite der Seiser Alm und der Skiverbindung mit Gröden ist das Skigebiet Seiser Alm/Val Gardena das größte in den Dolomiten



leicht erreichbar sind: auf Ski, dem Snowboard, mit dem Schlitten, zu Fuß oder gar mit der Pferdekutsche. Regionale Spezialitäten wie Knödel, Herrengröstl, Kaiserschmarren oder Buchteln werden hier ebenso serviert wie Gourmetgerichte, die jedes Feinschmeckerherz erfreuen. Keine Frage, ein Winterurlaub in der Dolomitenregion Seiser Alm ist nicht nur für die Seele ein Genuss.

Das Skigebiet ist vom 06.12.2024 bis 06.04.2025 geöffnet.

Mehr Informationen unter: seiseralm.it/winter

Gut zu wissen



› **Moonlight Classic**

Ein Langlaufrennen bei Vollmond klingt genauso spektakulär, wie es ist. Das „Moonlight Classic Seiser Alm“ ist ein jährlich stattfindendes Langlauf-Nachtreffen, das ausschließlich im klassischen Diagonalstil gelaufen wird.

› **Sci ai piedi**

Aus dem Italienischen übersetzt bedeutet der Ausdruck so viel wie „die Ski können angeschnallt bleiben“ – das spart Skifahrern dank der 20 Sessellifte auf der Seiser Alm viel Zeit.

Eine Vielzahl an urigen Hütten steht rund um die Dolomitenregion Seiser Alm für traditionelle Gerichte aus Südtirol, gemütliches Ambiente und Herzlichkeit



„Oft fehlt einfach der politische Wille“

CIPRA-Präsident Uwe Roth im Interview

Uwe Roth ist neuer Präsident der internationalen Alpenschutzkommission CIPRA. Er hält die großen Herausforderungen des Alpenraums wie das Artensterben oder den Besucherdruck für lösbar und möchte mit der CIPRA den Entscheidungsträger*innen Druck machen.

Ende September 2024 wurde Uwe Roth zum neuen Präsidenten von CIPRA International gewählt. Zuvor war er über acht Jahre bei CIPRA Deutschland tätig, von 2018 bis 2024 als Geschäftsführer. Hier betreute er zahlreiche Projekte zur Förderung des alpinen Umweltschutzes. Uwe Roth führt als zertifizierter Bergwanderführer Touren in alpinen Regionen und bildet im Bundeslehrteam des DAV Wanderleiter*innen aus. Mit seinem großen Wissen über die Herausforderungen des Alpenraums möchte er möglichst viele Menschen für dessen Schutz begeistern.

Herr Roth, die CIPRA gibt es seit 1952. Was sehen Sie als ihren bisher größten Erfolg an?

Uwe Roth: Das ist sicherlich nach wie vor die Alpenkonvention. Eine solche internationale Konvention war seit den Anfangszeiten der CIPRA eine zentrale Forderung. Anfang der 1990er Jahre war es dann so weit: Alle acht Alpenstaaten einigten sich auf gemeinsame Ziele zum Schutz und zur nachhaltigen Entwicklung der Alpen. Auch gut dreißig Jahre später sind wir von der Al-

penkonvention überzeugt, machen sie zur Leitlinie unseres Handelns und haben ein kritisches Auge auf ihre Einhaltung.



Foto: Alexander Virag

Ein Leben für die Berge: Der frischgebackene CIPRA-Präsident Uwe Roth ist nicht nur in den Bergen zu Hause, sondern auch Mitglied im Bundeslehrteam des DAV.

Worauf freuen Sie sich am meisten, wenn Sie an die kommenden Jahre als CIPRA-Präsident denken?

Ich freue mich sehr auf die grenzüberschreitende gemeinsame Arbeit an den großen Themen unserer Zeit. Und dabei auch ins Gespräch mit den Entscheidungsträger*innen zu kommen. So deprimierend die Auseinandersetzung mit der Klima- oder der Biodiversitätskrise und den fehlenden politi-

schen Weichenstellungen manchmal ist, geben die gemeinsamen Aktionen, Gespräche und Diskussionen Kraft, immer weiterzumachen. Die Hände in den Schoß zu legen, wäre bei der Größe der Herausforderungen sowieso keine Option.

Wo sehen Sie denn die größten Herausforderungen für die Zukunft der Alpen? Und welche Rolle kann die CIPRA dabei spielen?

Die Herausforderungen in den Alpen sind sehr vielfältig. Einige sind global und betreffen auch die Alpen, wie die Klimakrise oder das Artensterben. Andere entfalten gerade im Alpenraum eine besondere Dynamik, wie Besucherdruck auf Hotspots oder der Gütertransitverkehr. Allen gemein ist, dass sie nicht unlösbar sind. Oft fehlt schlicht der politische Wille oder der öffentliche Druck, um etwas zum Guten zu verändern. Hier kommt die CIPRA ins Spiel. Wir wollen aufklären und vor allem wollen wir Druck auf die Entscheidungsträger*innen ausüben, mutig die notwendigen Schritte zu gehen, damit auch kommende Generationen einen lebenswerten und ökologisch so wertvollen Alpenbogen vorfinden.

Sie fühlen sich den Alpen verbunden – wo befindet sich denn Ihr persönlicher Lieblingsplatz?

Das sag ich nicht, denn auch über Interviews wie dieses werden Besucherströme gelenkt (lacht). Was ich verraten kann, ist, dass er nah an meinem Zuhause liegt. Ich kann jedem nur empfehlen, solche Plätze vor der eigenen Haustür zu suchen. Nachdem der Drang nach Fernreisen bei vielen Menschen nach dem Coronadämpfer wieder groß ist, ist das leider nicht mehr selbstverständlich.

Was ist die CIPRA?

Die Internationale Alpenschutzkommission CIPRA (kurz für Commission Internationale pour la Protection des Alpes) ist eine unabhängige, nichtstaatliche und gemeinnützige Dachorganisation, die sich seit 1952 für den Schutz und die nachhaltige Entwicklung der Alpen einsetzt. Mit ihrer internationalen Geschäftsstelle in Liechtenstein, ihren nationalen Vertretungen in sieben Alpenländern und darüber hinaus rund hundert Mitgliedsorganisationen ist die CIPRA heute ein wichtiges alpenweites Netzwerk. CIPRA Deutschland ist der Dachverband von Verbänden, Vereinen und fördernden Mitgliedern, die sich für den Schutz und die nachhaltige Entwicklung des deutschen Alpenraumes einsetzen. Im Oktober wurde DAV-Vizepräsident Wolfgang Arnoldt in den Vorstand gewählt.

DAV Panorama

Weihnachtsgewinnspiel

DIGITALE RÄTSELREISE – Für das alljährliche Weihnachtsgewinnspiel geht es dieses Jahr auf digitale Rätselreise. Unter alpenverein.de/weihnachtsraetsel gilt es ein paar knifflige Fragen zu beantworten. Ein paar Klicks, ein wenig Spürsinn und Bergwissen sind schon gefordert, um das Lösungswort herauszufinden! Unter den richtigen Einsendungen werden über vierzig Gewinne verlost, welche die Partner des DAV stellen: Einkaufs- und Reisegutscheine, Hotelübernachtung, Ausrüstung, Genusspakete – es lohnt sich, mitzurätseln!

Unter anderem gibt es diese Preise zu gewinnen:

Übernachtung (für zwei Personen) im Hotel „DAS TEGERNSEE“ gesponsert von der Versicherungskammer Bayern im Wert von € 500,-

Lawinenausrüstung von Mammut im Wert von € 620,-

Fleecejacken von Mountain Equipment im Wert von € 200,-

VAUDE Rucksäcke im Gesamtwert von € 460,-

Bergader Wanderpaket im Wert von je € 99,-

Snackboxen von Seeberger im Wert von je € 30,-



Alle Infos und Teilnahmebedingungen gibt es unter alpenverein.de/weihnachtsraetsel Einsendeschluss ist der 16.12.24.

DER DAV UND SEINE PARTNER

Die umfassenden Leistungen, die der DAV für seine Mitglieder und die Bergwelt erbringt, wären ohne die Unterstützung durch Sponsoren nicht zu realisieren. Mehr Infos zu den Partnern und wie der DAV sicherstellt, dass deren Firmenphilosophie zum weltgrößten Bergsport- und Naturschutzverband passt, unter alpenverein.de/partner



Bergader

VAUDE
The Spirit of Adventure Sports

Seeberger

VERSICHERUNGSKAMMER BAYERN

MAMMUT

MOUNTAIN EQUIPMENT

Darf ich das?
MORALFRAGEN AM BERG

Sollten Bergsteiger*innen Vorrang haben, wenn es um die Nutzung von Infrastruktur am Berg geht, also sollten z.B. Seilbahnen und Hütten vorrangig für die da sein, die diese zum Bergsteigen nutzen?

Zunächst einmal wurde diese Infrastruktur ja nicht nur zum Bergsteigen gebaut. „Normale“ Tourist*innen sind oft gern gesehene Gäste auf Hütten und in Seilbahnen, weil sie Geld dalassen und sich nicht unnötig in Gefahr bringen. Um den Zweck der Infrastruktur geht es also nicht. Philosophisch gefasst kann man die Frage daher so stellen: Gibt es gute Gründe, um eine solche Ungleichbehandlung zu rechtfertigen? Der Philosoph John Rawls hat dazu das „Differenzprinzip“ entwickelt. Während grundsätzlich allen Menschen Gleichbehandlung zusteht, müssten Ungleichbehandlungen demnach „so gestaltet werden, dass sie den am wenigsten Be-

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

günstigsten größtmöglichen Nutzen bringen“. Das heißt: Nur wenn auch Tourist*innen davon profitieren würden, wenn Bergsteiger*innen Vorrang haben, wäre dies gerecht. Aber was haben nicht bergsteigende Menschen davon, wenn andere Bergsteigen gehen? Man könnte argumentieren, dass Alpinismus einen allgemeinen Wert hat, da dadurch der Rahmen dessen erweitert wird, was Menschen durch Körper- und Willenskraft angesichts der übermächtigen Natur möglich ist. Das reicht aber wohl nicht aus, um Benachteiligten den „größtmöglichen Nutzen“ zu bringen und so Ungleichbehandlung zu rechtfertigen. Das heißt: Wer sich ärgert, weil alle Plätze in der ersten Gondel auf die Aiguille du Midi oder die Zugspitze schon von Leuten belegt sind, die „nur“ die Morgenstimmung fotografieren wollen, hat philosophisch keinen Grund dazu. Verständlich ist es trotzdem.



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

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



St. Antönien / Prättigau

Hinter dem Mond links

Tipps

Wohnin? St. Antönien (1459 m), 341 Einheimische

Wie hin? Mit dem Zug bis Küblis. Von dort mit dem Bus 222 nach St. Antönien.

Informieren:

Tourist-Information Prättigau,
praettigau.info/de

Unterkommen:

- ▶ 5 Partnerbetriebe im Ort
- ▶ Carschinahütte (2236 m), SAC-Sektion Rätia

Vorbereiten:

- ▶ Kompass Wanderführer Graubünden Nord
- ▶ Rother Alpenvereins- und Gebietsführer Rätikon
- ▶ Rother Wanderführer Davos – Prättigau

Aufsteigen:

- ▶ Madrisahorn (2826 m), Wiss Platta (2627 m), Sulzfluh (2817 m), Schijenflue (2626 m)

Anschauen:

- ▶ Partnunsee und Carschinasee
- ▶ Haus der Lawinen (Laubänähüs)
- ▶ Kletterhalle Rätikon in Küblis

alpenverein.de/bergsteigerdoerfer

Schon von Weitem ist St. Antönien an seinen vielen Lawinenverbauungen zu erkennen. Das Bergsteigerdorf unterhalb des Chüenihorns im Prättigau ist ein Geheimtipp für Wintersportler*innen jeglicher Disziplin.

Türkisfarbene Posten und Schilder weisen Langlaufräuser den Weg entlang der Loipen von Aschuel nach St. Antönien und über die Grossried-Ebene. Wer den pinken Markierungen folgt, kann auf Schneeschuhen den Rätikon-Panoramatrail genießen. Weniger Höhenmeter, aber genauso viel Winterwunderland bietet der Schneeschuh-Waldtrail von St. Antönien nach Pany. Auch zum Skitourengehen gibt es rund um das Bergsteigerdorf und seine Seitentäler passende Touren in jeder Exposition und allen Schwierigkeitsgraden.

BERGE

Der Gipfel des Eggberg (2201 m) ist auf Ski leicht erreichbar und eignet sich gut, um sich mit dem Bergsteigerdorf vertraut zu machen. Auf- und Abstieg verlaufen auf der gleichen Strecke, über weitläufige, meist pulvrige Hänge. Ein echter Klassiker ist die Tour auf die Sulzfluh (2817 m). Bei guter Sicht werden die 1350 Höhenmeter im Aufstieg mit einem spektakulären Ausblick bis zu den Walliser Alpen und dem Bodensee belohnt.

KULTUR

St. Antönien ist geprägt von lebendigen Traditionen. Ein Höhepunkt ist das Silvester-singen, bei dem die unverheirateten Männer in Gruppen durch das Tal ziehen und vor jedem Haus singen. Die Zuhörer*innen können zwischen alten und neuen Liedern wählen. Danach sagen die Sänger Neujahrswünsche auf. Anschließend wird oft zusammen selbst gemachter Röteli getrunken.

NATUR

Über einen Pass verbindet die verborgene Hochebene Plesseggen St. Antönien mit dem Gampadelstal in Österreich. Zusammen mit der Schijenflue gehört die Hochebene seit 1996 zum Schweizer Bundesinventar der Landschaften und Naturdenkmäler. Besonders ist ihre außergewöhnlich kontrastreiche und unberührte Gebirgslandschaft mit vielen unterschiedlichen Gesteinsarten. Dazwischen liegt auch der Partnunsee.

GENUSS

Eine Suppe zum Aufwärmen ist etwas, worauf sich viele Sportler*innen nach einem Tag im Schnee freuen. In der Region rund um St. Antönien ist die Bündner Gerstensuppe ein Klassiker – nicht nur an kalten Wintertagen. Eine weitere lokale Spezialität ist das so genannte „Chääsgatschäder“. Hauptzutaten des Gerichts aus Graubünden sind Weißbrot, Milch und Käse. *red*



Foto: Martin Schachenhofer



Bei der Wanderung vom Bärgli (2135 m) bieten sich gleich zwei Bergseen zum Baden an.



Im Bahnhofli Küblis kann man kegeln und Billard spielen.



Das Haus der Lawinen macht die Geschichte der St. Antönier Lawinen auf eindrucksvolle Weise erlebbar.



Foto: nehphotography

OHREN AUF! IN REIT IM WINKL

ERLEBNISWEG – Der im September 2024 eröffnete Hör- und Klangspaziergang fordert das Gehör und lässt einen die Bergwelt neu erleben. Sich akustisch von einem glucksenden Bach den Rücken massieren lassen, das Rascheln einzelner Blätter des Bergahorns herausfiltern, sich der summenden Sinfonie der Insektenwelt hingeben – geht das so einfach? „Aber natürlich! Denn die Welt spricht zu uns. Ständig. Wir müssen uns nur die Zeit nehmen, richtig hinzuhören, die Ohren aufzumachen“, bekräftigt der Klangdenker Sam Auinger, der zusammen mit der Klangkünstlerin Katrinem und dem einheimischen Kapellmeister Hans Nothegger diese wohl welt einzigartige Wanderung erschaffen hat. Der OHREN AUF!-Klangspaziergang führt 8,3 Kilometer lang durch Wälder, Auen und über Bäche (alternativ 5,4 oder 4,3 km) zu dreißig mit Symbolen markierten Hörpunkten. Die Tour (mit Führung oder ausführlicher Broschüre) geht zu jeder Jahreszeit und ist mit ihren einfachen Hörübungen und leichten Experimenten absolut familienauglich. Eine neue Erfahrung, denn das Ohr erzählt eine andere Geschichte als das Auge: Balsam für die Seele. *neh*

Infos: reitimwinkl.de/ohren-auf-spaziergang

Es ist wieder Kinozeit

EUROPEAN OUTDOOR FILM TOUR – Mit dem endenden Jahr beginnt traditionell die Kinozeit für alle Outdoorbegeisterten: Die „European Outdoor Film Tour“ (EOFT) ist wieder unterwegs: Die sechs Geschichten, thematisch bunt gestreut von alpinen Großstaten am Trango Tower in Pakistan über Downhillskateboarden bis hin zu einem britisch verschrobenern Rafting-Abenteuer, bieten für jeden Geschmack etwas. Bei den mehr als 350 Stopps der Tour in neun Ländern treffen sich wie immer alle Outdoor-Fans zum „Familien-treffen“ mit Film und Popcorn. *red*

Termine und Tickets: eoft.eu



Bundesverdienstorden für Antje von Dewitz

DAV-PARTNER VAUDE – Antje von Dewitz, Geschäftsführerin von Vaude, wurde am 1. Oktober im Schloss Bellevue in Berlin von Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier mit dem Verdienstorden der Bundesrepublik Deutschland ausgezeichnet. Die Ehrung erhielt sie für ihr Engagement als „Familienunternehmerin, Umweltschützerin, Verteidigerin der Menschenrechte und als Vorbild für nachhaltiges und soziales Unternehmertum in der Textilindustrie“. „Diese besondere Auszeichnung habe ich auch im Namen von uns allen bei Vaude angenommen. Denn das, wofür ich ausgezeichnet wurde, ist unsere gemeinsame Leistung. Das möchte ich mit euch teilen und feiern“, freute sich Antje von Dewitz. *red*



Foto: Vaude

BLACKYAK.DE

MADE FOR MISSIONS.

HIGHTECH OUTDOOR-KLEIDUNG
FÜR JEDES DEINER ABENTEUER.



BLACKYAK®



SCAN MICH



Alex Megos revanchierte sich für Olympia durch guten Trainingszustand: Am ersten Tag in Flatanger kletterte er nachmittags „Hell“ (9a), übte zwei Tage in „Change“ (9b+), übte zwei Tage in „Bouldertag mit 8A flash und 8A+“, übte noch mal zwei Tage, machte einen Ruhetag und kletterte dann „Change“. Zwei Wochen später legte er „Move“ (9b) nach und am gleichen Tag „Illusionist“ (9a). Jorge Diaz-Rullo kletterte ebenfalls „Change“ und „Move“; mit „Muerte por asfixia“ verbuchte er auch einen 8C+ Boulder auf sein Konto.

Babsi Zangerl und Jacopo Larcher kletterten „The Gift“ (350 m, 8c) im Rätikon und dann – wie kurz zuvor Nemuel „Nemo“ Feurle – „Seventh Direction“ (220 m, 8c). „Ego Land“ (410 m, 8c/+, obl. 7c+) an der Marmolada-Südwand erschlossen Bernardo Rivadossi, Massimo Faletti und Luca Bana; Rivadossi und Bana kletterten sie „team free“.

Für die Legendenroute „Divine Providence“ (18 SL, 7c) am Grand Pilier d'Angle brauchten François Cazzanelli und Giuseppe Vidoni 23:45 Stunden – vom Tal zum Montblancgipfel und zurück (3900 Hm, 28 km). Simon Gietl und Dani Arnold verbanden in 17:34 Stunden Einserkofel „Weg der Jugend“ (800 m, 3:38 h), Zwölferkofel „Via Schranzhofer“ (700 m, 2:58 h) und Große Zinne „Comici Dimai“ (550 m, 2:54 h): 75 Seillängen bis

VII, 28 Kilometer und 4700 Höhenmeter. Vier der schwersten Verdon-Routen kletterten Seb Berthe und Hugo Parmentier in 19 Stunden: „El Topo“ (300 m, 8a), „Le Pornographe“ (350 m, 8a), „Jolie Fleur“ (250 m, 8b) und „Dame Cookie“ (200 m, 8a+). Und Kilian Jornet erledigte die 82 Viertausender der Alpen in 19 Tagen.

ALTER? STEILZEIT!

Spannendes geschah im Sommer an den Bergen der Welt – eine der schönsten Aktionen lieferten zwei Rentner aus England, die von wilden Touren offensichtlich nicht genug bekommen können.

1987 eröffneten Mick Fowler und Victor Saunders den „Golden Pillar“ am Spantik (7027 m) im Karakorum, damals eine der härtesten Alpinrouten und bis heute eine legendäre Linie. Vor einigen Jahren erkrankte Fowler an Krebs, ließ sich aber durch einen künstlichen Darmausgang nicht vom Bergsteigen abhalten. Nun – Fowler ist 68, Saunders 74 – haben die zwei wieder zugeschlagen: mit der Erstbesteigung des Yawash Sar (6258 m), genannt „Matterhorn des Khunjerab“ (beide Bilder). Sieben Tage brauchten sie für die komplexe Nordwestwand mit schlechten Biwakmöglichkeiten; ein Hängebiwak mit Sturm war der Tiefpunkt. Fowler wird es wahrscheinlich als „im Rückblick schön“ empfunden haben – eine Formulierung, die der ehemalige Postbeamte in seinem Buch „The secret life of a postman“ verwendete. Niedrigere Gipfel sind die Ziele der Wahl für ambitionierte Alpinist*innen, wenn die Achttausendergebühren verdreifacht werden (wie in Pakistan) oder Hilfssauerstoff ab 7000 Metern vorgeschrieben ist (wie in China). So gingen Tom Livingstone und Ales Cesen zum „nur“ 7952 Meter hohen Gasherbrum III und eröffneten in drei Tagen den Westgrat, mit einem Sitzbiwak auf 7800 Metern, für Livingstone „eine meiner schwierigsten Routen“. Mit ED+, M7, A2, 1450 m stufen Kei Narita, Yuu Nishida und Yudai Suzuki ihre Route „Spider's Thread“ in der Westwand des Thui II (6523 m, Pakistan) ein, auch in drei Tagen und mit einem ungemütlichen Biwak auf dem Gipfel. Die Brüder Iker und Eneko Pou und ihr Kumpel Mi-

cher Quito ergänzten ihre Erstbegehungsliste in der Cordillera Blanca um „Puro Floro“ (1000 m, M7, 95°, A2) in der Südostwand des Nevado Copa (6188 m), ihre „bisher beste alpine Route“.

Für Bigwalls auf Grönland ist mittlerweile die Anfahrt per Kleinboot en vogue: Matteo Della Boddella, Alex Gammeter, Silvan Schüpbach und Simon Welfringer paddelten 300 Kilometer im Kajak von Tasiilaq zum Drøneren und eröffneten „Odissea Borealis“ (1200 m, 7b); die Cruxlänge ist mit Peckern „psychologisch“ gesichert. Miška Izakovičová, Tim Miller, Callum Johnson und Simon Smith erreichten mit Packrafts den „Thumbnail“ und eröffneten in Wechselführung, onsight und ohne Bohrhaken „Mussels for tea, packrafts in the sea“ (1350 m, 7b); es folgten weitere zehn Neutouren zwischen 6b und 7b. Und Sean Villanueva kam zurück zur Mirror Wall, wo er 2023 eine Platte „für kommende Generationen“ übriggelassen hatte. Nun löste er sie als 7c+ R und stellte mit Julia Cassou, Sean Warren und Pete Whittaker die Route „Ryu-shin“ (Drachenherz, 1000 m, 8b R, A2) fertig, die sie in insgesamt 18 Tagen bis auf drei Seillängen frei klettern konnten.

Stimmen aus der Wand

„Wir ließen Erwartungen, Sorgen und Ideen zurück und bewegten uns einfach aufwärts, der Geist neugierig, der Körper leise und zerfallend.“ **Tom Livingstone philosophiert über den G3.** „Jetzt ist es Zeit für ein bisschen Erholung!“ **Kilian Jornet nach den 82 Viertausendern in 19 Tagen.**

Highlife

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

PRESENTED BY



BANFF CENTRE

MOUNTAIN FILM FESTIVAL WORLD TOUR

AB JANUAR 2025 AUF TOUR

- 27.01. MÜNCHEN
- 28.01. BIBERACH
- 02.02. PASSAU
- 03.02. LANDSHUT
- 04.02. LUDWIGSBURG
- 05.02. FREIBURG
- 06.02. TÜBINGEN
- 09.02. GARMISCH-PARTENKIRCHEN
- 15.02. BURGHAUSEN
- 17.02. KEMPTEN
- 21.02. REGENSBURG
- 22.02. MAINZ
- 22.02. ROSENHEIM
- 23.02. INGOLSTADT

- 24.02. NÜRNBERG
- 25.02. MÜNCHEN
- 25.02. BAMBERG
- 26.02. BAYREUTH
- 26.02. STUTTGART
- 02.03. SCHWERTE
- 09.03. MÜNCHEN
- 10.03. RAVENSBURG
- 11.03. VILLINGEN-SCHWENNINGEN
- 12.03. FRANKFURT/MAIN
- 13.03. AACHEN
- 16.03. HAMBURG
- 17.03. HANNOVER
- 18.03. MÜNSTER

- 19.03. BREMEN
- 20.03. KIEL
- 21.03. SCHWÄBISCH-GMÜND
- 22.03. DARMSTADT
- 22.03. HEIDELBERG
- 23.03. DÜSSELDORF
- 24.03. LEIPZIG
- 24.03. KÖLN
- 25.03. ERFURT
- 25.03. KAISERSLAUTERN
- 26.03. MANNHEIM
- 26.03. WÜRZBURG
- 27.03. STUTTGART
- 27.03. AUGSBURG

- 30.03. BERLIN
- 31.03. DRESDEN
- 01.04. POTSDAM
- 02.04. HAMBURG
- 03.04. BRAUNSCHWEIG
- 04.04. LÜBECK

- 06.04. KARLSRUHE
- 08.04. ESSEN
- 09.04. PADERBORN
- 10.04. ÜLM
- 10.04. KÖLN
- 11.04. MÜNCHEN

**VERGÜNSTIGTE
TICKETS FÜR
DAV-MITGLIEDER**



WWW.BANFF-TOUR.DE



PRESENTED BY



Dauer:
Tagestouren
unterschiedlicher Länge

Max. pro Tag:
1500 Hm

Höchster Punkt:
Corno Grande (2912 m)

Schwierigkeit:
Mittelschwer

Beste Zeit:
Mitte Januar bis Ende März

Kurz unterhalb des Gipfels des Monte Camicia (2564 m). Mit dem Splitboard (vorn) bei windgepresstem Schnee eine Herausforderung. Im Hintergrund rechts das Corno-Grande-Massiv.

Skitouren in den Abruzzern

Schnee wie Mascarpone

Skitouren in der Nähe von Rom – wie bitte?! Ja, ganz richtig, die Abruzzern machen es möglich – mit Gipfeln bis an die Dreitausend-Meter-Marke, Ausblicken zum Mittelmeer, überraschender Schneequalität und mediterraner Kulinarik.

Text und Fotos: Markus von Glasenapp



Da der Winter 2021/22 in den Alpen miserabel war und die Berge bis weit hinauf grün, machten wir uns auf die Suche nach anderen europäischen Gebirgen mit Skitourenpotenzial. Corona und der Kriegsausbruch in der Ukraine ließen das ursprüngliche Ziel, die rumänischen Karpaten, eher als schlechte Wahl erscheinen. Nachdem ein paar Webcams in den Abruzzen gecheckt waren und die Bilder zumindest relativ weiß aussahen, setzten wir uns ins Auto und brachen gen Süden auf. Wer mit Blick aufs Meer Ski fahren kann, sollte ja auch schlechtere Schneeverhältnisse in Kauf nehmen können ...

Als wir den Fuß der Majella-Gruppe erreichen, bietet sich ein vielversprechender Anblick: Dimensionen wie ein Hochgebirge – und tief verschneite Hänge bis in niedrige Lagen.

Die erste Station ist der hübsche Ort Rocca di Calascio am Rand des riesigen Campo Imperatore, einer Hochebene auf rund 1700 Metern, die

Auf dem Gipfel öffnet sich ein grandioses Panorama. Bis nach Pescara und zur Adriaküste reicht der Blick.

einen beträchtlichen Teil des Corno-Grande-Massivs ausmacht. Die Paradeskitour der Gegend ist der Monte Camicia mit seiner durchgehenden Südwestflanke, die schon von Weitem wie ein idealer Skiberg aussieht. Nach stimmungsvollem Anmarsch über die Hochebene geht es in großen Kehren die Flanke hinauf auf den Gipfel, wo sich ein grandioses Panorama öffnet. Bis nach Pescara und zur Adriaküste reicht der Blick. Die ebenfalls gut eingeschnitten umliegenden Gebirgsgruppen der Majella und der Monti Sibillini sind durch tiefer gelegene Täler vom Gebirgszug des Corno Grande getrennt und geben so der Aussicht eine unglaubliche Weite.

Da eine Kälteperiode frischen Schnee gebracht hatte, bietet der Gipfelhang Frühlingspowder – allerdings von sehr spezieller Qualität. Irgendwie pulvrig, aber doch von dichter Konsistenz, so dass die Bretter richtig Zug haben. Wir sind baff und schon am ersten Tag ei-



Abfahrt im Sulzschnee vom Corno Grande in das Val Maone. Hier trifft man auf wunderbare Hänge und eine einsame Landschaft. Hinter der Kapelle von Rocca Calascio öffnet sich der Blick in Richtung des Campo Imperatore, einer riesigen, auf rund 1700 Metern gelegenen Hochebene.



INFO



SKITOUREN IN DEN ABRUZZEN

Die kleinen Gebirgsgruppen der Abruzzen bieten abwechslungsreiche Skitouren unterschiedlicher Schwierigkeitsgrade. Wenn ein kalter Wind über die Adria fegt, können innerhalb kürzester Zeit gewaltige Schneemengen fallen.

Ausrüstung: Normale Skitourenausrüstung, Harscheisen und gut gewachste Ski von Vorteil. Bei steileren Touren benötigt man Pickel und Steigeisen.

Beste Zeit: Mitte Januar bis Ende März

Anreise: Zu den Ausgangspunkten gelangt man nur mit dem Auto (möglichst mit Allrad und etwas Bodenfreiheit). Tipp: Mit dem Zug nach Rom und dort ein Auto mieten.

Unterkünfte: Hotels und Pensionen in L'Aquila, Ferienwohnungen in kleineren Ortschaften. Im Winter sind viele Unterkünfte geschlossen.

Karte: Gute Topo-Karten sind nicht erhältlich, man sollte digitale Karten nutzen.

Führer: „Skialp tra Gran Sasso e Sibillini“ und „Skialp tra Majella“, C. Iurisci, F. De Angelis, R. Le Donne, Edizioni Versante Sud

TOUREN

Monte Camicia (2564 m): Start am östlichen Ende des Campo Imperatore nahe Ristoro Mucciante, Aufstieg und Abfahrt über die Südflanke, 1000 Hm

Corno Grande (2912 m): Start bei der Bergstation der Seilbahn Gran Sasso, Aufstieg über die Direttissima durch die Südflanke, Abfahrt nach Nordwesten ins Val Maone und Wiederaufstieg zur Seilbahn, 1500 Hm (bei viel Schnee Abfahrt zur Talstation möglich)

Monte Amaro (2793 m): Start in der Nähe des Passo Leonardo. Aufstieg Richtung Osten, zunächst durch Wald und dann durch eine große Rinne, 1500 Hm

TIPPS FÜR DEN BERGURLAUB

- ▶ **Kulinarik:** Ristorante L'Elisir del Poeta in Santo Stefano di Sessanio. Ein sehr feines vegetarisches Restaurant, liebevoll zubereitete Speisen und eine gemütliche Atmosphäre.
- ▶ **Kultur/Ruhetag:** Besuch des Städtchens L'Aquila mit seinem unaufgeregten italienischen Flair. Nach dem Erdbeben im Jahr 2009 wurden die meisten historischen Gebäude wieder hergerichtet.
- ▶ **Klettern:** Die Abruzzen sind ein erstklassiges Klettergebiet, in den letzten Jahren wurden viele neue Sektoren erschlossen. In den niedrigeren Gebieten kann man ganzjährig klettern. Führer: Abruzzo Rock, Edition Versante Sud.

nig, dass wir durch so einen Schnee noch nie gefahren sind. Der Gegend entsprechend taufen wir ihn „Mascarpone-Schnee“.

Weitere Gipfel nebenan versprechen großartige Routen, jedoch scheinen die Anmärsche über den weitläufigen Campo Imperatore für Tagestouren sehr lang. Bei der Planung für die nächsten Tage fällt uns auf, dass je nach Schneelage und Straßenzustand die Tourenstartpunkte nur schwer zu erreichen sind. Ein geländetaugliches Fahrzeug wäre hier und da von Vorteil, manchmal ist die Straße aber auch schlichtweg nicht geräumt. Und dann steht ein langer Talhatscher an ...

Die Landschaft hier kommt uns immer wieder bekannt vor, wild und irgendwie amerikanisch. Könnte das nicht Kalifornien sein? Dann dämmert uns, dass die bekannten Spaghetti-Western hier gedreht wurden, was eine kurze Google-Recherche bestätigt. Unter anderem war der Campo Imperatore Schauplatz des Films „Vier Fäuste für ein Halleluja“. Ab da vermuten wir hinter jedem Busch ein paar Banditen oder gleich Terence Hill und Bud Spencer, wie sie durch die „italienische“ Prärie reiten und ein paar Fieslinge verkloppen. Es ist klar, was als Abendunterhaltung angesetzt wird. Jedoch stellen wir schnell fest, dass die Witze und Sprüche, die uns als Kinder noch haben umfallen lassen vor Lachen, eigentlich reichlich flach sind. Nach dem ausgefüllten Tourentag wiegt einen der seichte Unterhaltungswert dieses Streifens immerhin schnell in den Schlaf.

Die Besteigung des höchsten Berges der Region ist natürlich ein Muss. Ziemlich abweisend und steil wirkt jedoch die Direttissima durch die Südflanke des mächtigen Massivs. Da allerdings von der Seilbahnstation einfach zu erreichen, findet sich eine gut ausgetretene Trittspur auf den fast dreitausend Meter hohen Corno Grande. Hier treffen wir neben einigen Ski-Alpinisti auch auf ein paar Bergsteiger*innen, die den Gipfel zu Fuß in Angriff nehmen. Wir entschließen uns jedoch, nicht die steile Südflanke abzufahren, sondern nach Norden, um in einer Rundtour wieder zurück zum Ausgangspunkt zu gelangen. Auf dieser Route sind wir wieder völlig allein und haben die wunderbaren Firnhänge ganz für uns. Dass zur Talstation der



Eine gut ausgetretene Trittspur führt auf den fast dreitausend Meter hohen Corno Grande.

Gondel die Ski noch ein bisschen getragen werden müssen, ist nicht weiter schlimm, wissen wir doch von unserer Erkundungstour am Vortag, dass dort ein kleiner Imbiss mit leckeren Panini und kaltem Bier auf uns wartet.

Vor dem Aufbruch Richtung Abruzzen hatten wir noch gewitzelt: Sollte es an Schnee mangeln, so hätten wir doch zumindest kulinarisch gesehen eine gute Entscheidung getroffen – was sich bewahrheitet: Alpinismus und Kulinarik ergänzen sich hier bestens. Schon allein die



Auf dem Monte Amaro (2793 m) mit seinem ikonischen Biwak fühlt man sich fast wie auf einem anderen Planeten. Bei klarer Luft erkennt man von dem höchsten Gipfel der Majella im Nordosten die Küste der Adria. Obligatorisch nach der Tour: Stärkung mit Pizza al Taglio und Bier, danach einen Espresso.

Möglichkeit, nach der Tour in der Sonne Pizza und Bier zu genießen und in sympathischen Bars einen Espresso zu trinken, ergänzt sich sehr gut mit dem Sportprogramm. Gar nicht zu reden von den wunderbaren typischen Pastagerichten der Region wie Spaghetti alla Chitarra, mit Amatriciana-Sauce. Die Restaurants in L'Aquila, aber auch in anderen kleinen Orten lassen keinen Wunsch offen.

Als wir für eine Tagestour in die benachbarte Gebirgsgruppe der Majella aufbrechen, bestätigt sich, was sich vom Gipfel des Monte Camicia wie auch in der Anfahrt schon erahnen ließ. Hier liegt auch in niedrigeren Lagen sehr viel Schnee, eine typische Staulage von Osten über die Adria hat hier richtig abgeladen. Der Monte Amaro bietet sich mit seiner durchgehend steilen Nordabfahrt als erste Wahl an. Vom Gipfel hat man einen unglaublichen Rundblick bis ans Meer und das ikonische Gipfelbiwak sieht aus wie eine Raumstation. Höchst vergnügt fahren wir die weiten Hänge hinab. Allerdings hat sich inzwischen der Mascarpone-Pulver in klassischen Firn umgewandelt, der ein gutes Timing verlangt. Die starke südliche Sonne sorgt dafür, dass auch Nordhänge schon im Februar und März gegen Mittag auffirnen.

Da sich eine Warmfront mit Regen bis auf die Gipfel ankündigt, wird die Reise mit einem Besuch in Rom abgerundet. Um die Jahreszeit ist hier wenig los und wir können die Sehenswürdigkeiten in Ruhe erkunden. Die Wuseligkeit Roms ist ein schöner Kontrast zur nicht weit entfernten Bergwelt. Und wo sonst kann man den Besuch einer Stadt mit solch südlichem Flair mit ein paar Skitouren verbinden?

Pizza, Bier und Espresso ergänzen sich sehr gut mit dem Sportprogramm.



Markus von Glase-napp ist immer auf der Suche nach Skitouren mit Blick aufs Meer.

BORA®

... mehr als nur ein Designer Schuhtrockner



www.oskari.at

MADE IN AUSTRIA

TROCKNEN MIT DESINFIZIERENDER WIRKENDER WARMLUFT

5 OPTIKEN



AB € 315
exkl. Mehrwertsteuer

5 GRÖSSEN



HOPSTOP



Trockene Toiletten

In Zeiten des Klimawandels müssen nahezu alle Hütten Wasser sparen. Der größte Verbraucher ist die Spültoilette. Zum Glück gibt es eine moderne Lösung für dieses Problem: die Trockentoilette. Panorama erklärt, wie das Prinzip funktioniert. Mehr Infos: alpenverein.de/wassersparen

Mythos Trockentoilette

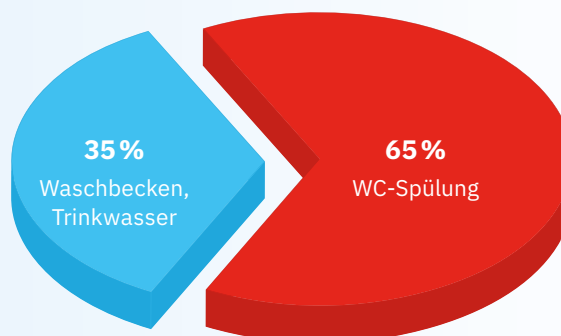
Immer noch werden Trockentoiletten mit einfachen „Plumpsklos“ oder sogar einem besseren „Donnerbalken“ gleichgesetzt – mit entsprechenden Vorurteilen: Es stinkt und es weht immer ein kaltes Lüftlein um den blanken Popo. Natürlich gilt das nicht mehr für moderne Trockentoiletten. Die Alpenvereinhütten setzen häufig auf das „Förderbandsystem“.

Ablufttransport

Üble Gerüche gehören bei diesen Toiletten längst der Vergangenheit an. Beim Förderbandsystem werden die Stoffe in einem abgetrennten Raum gesammelt, der über ein eigenes Abluftsystem verfügt. Durch eine geschickte Luftführung in der Toilette zieht die Abluft dort komplett ab und wird über das Dach ausgeleitet.

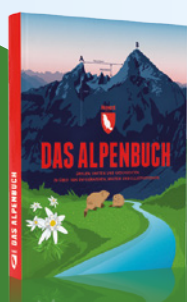
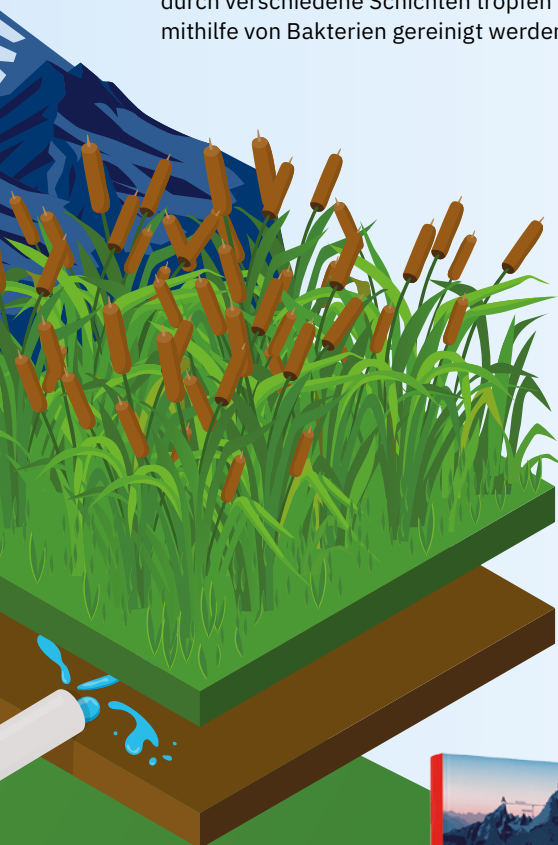
So funktioniert das Förderbandsystem

Den ersten Weg besorgt tatsächlich die Schwerkraft: Flüssigkeit und Feststoff fallen gemeinsam auf ein spezielles, schräg stehendes Förderband im Keller. Dort läuft das „kleine Geschäft“ nach unten in eine Auffangschale und wird zunächst in ein Absetzbecken zur Vorklärung geleitet. Von dort geht es weiter in ein Pflanzenklärbeet. Der festere Stoff inklusive Kloppapier wird vom Förderband in einen Behälter transportiert, gesammelt und getrocknet. In regelmäßigen Abständen werden dann die getrockneten Feststoffe zur Entsorgung ins Tal befördert.



Biologische Kläranlage

Alpenvereins­hütten stehen in ökologisch sensiblen Gebieten. Eine Klärung des Grauwassers aus Küche und Waschräumen ist darum seit längerem Standard. Auch Urin kann über eine biologische Kläranlage gereinigt werden. Zwei Systeme haben sich durchgesetzt: Filterbeete (s. u.) und die Tropfkörperanlage, bei der Flüssigkeiten durch verschiedene Schichten tropfen und dort mithilfe von Bakterien gereinigt werden.



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

15 Liter

Ø Wasserverbrauch pro Übernachtungsgast und Tag

Im Schnitt beträgt der Verbrauch eines Übernachtungsgasts auf einer Hütte 15 Liter Wasser – ohne Essen, Getränke und Dusche. Allein 10 Liter davon (also zwei Drittel des gesamten Wasserverbrauchs) entfallen auf die Klospülung, wenn man davon ausgeht, dass jeder Gast je ein großes (6-9 Liter) und kleines (3-5 Liter) Geschäft verrichtet. Trockentoiletten hingegen benötigen keinen einzigen Tropfen Wasser und sind damit künftig die erste Wahl für Hütten mit Wasserknappheit.



Spültoiletten: Mehr Verbrauch als nur die Spülung

Bei Wasserspültoiletten wirkt sich nicht nur der eigentliche Spülvorgang negativ auf die Wasserbilanz aus, sondern auch die Klärung: Häufig kommt dort eine konventionelle Kleinkläranlage zum Einsatz – und auch die benötigt Wasser. Natürlich kann man für die Spülung zum Beispiel auch Regenwasser verwenden, doch in den niederschlagsarmen Sommern fällt diese Möglichkeit häufig weg – und zudem benötigt man dafür eigene

Tanks. Am Ende ist die moderne Trockentoilette die umweltschonendste Alternative – und sie spricht eine klare Sprache: „Das ist kein Gebäude im Tal, sondern eine Hütte am Berg“.

Mehr als nur eine Zahl

Wie gut kennen Skitourengruppen den Lawinenlagebericht?

Die DAV-Sicherheitsforschung hat in den Wintern 2020 und 2022 an zwei klassischen Skitourenstandorten (Kelchsau in den Kitzbühler Alpen und Namlos in den Lechtaler Alpen) 112 Skitourengruppen befragt und die von ihnen begangenen Touren erfasst (siehe auch DAV Panorama 1/2022, 6/2022 und 1/2023). Die Gruppen waren insgesamt gut ausgerüstet und waren sich der Lawinenproblematik bewusst, Mängel gab es aber sowohl bei der Tourenplanung als auch an einer systematischen Herangehensweise zur Beurteilung einzelner Gefahrenstellen im Gelände. Dieser Beitrag behandelt, wie gut die Gruppen den Lawinenlagebericht kannten.

Text: **Forschungsgruppe Winter der DAV-Sicherheitsforschung**
Illustrationen: **Georg Sojer**

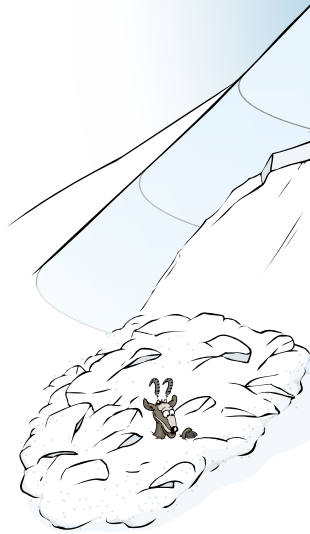
Der aktuelle Lawinenlagebericht ist die zentrale Informationsquelle für Auswahl und Planung einer Skitour. Neben der Gefahrenstufe als erstem groben Indikator zur Lawinengefahr enthält der Lawinenlagebericht zusätzliche Informationen, welche die Gefahrensituation detailliert beschreiben, wie zum Beispiel:

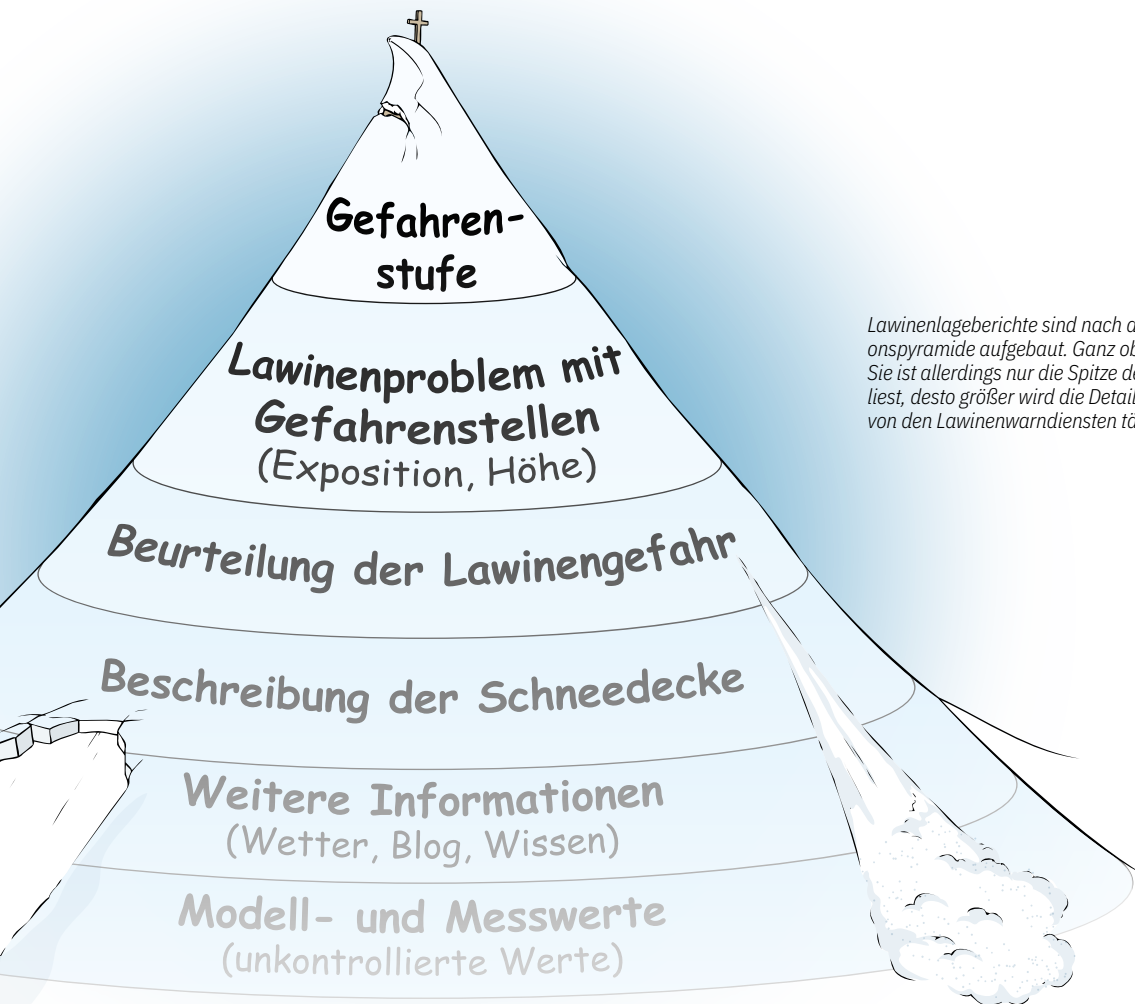
- ▶ Ist die Lawinengefahr tageszeitlich oder bezüglich der Höhe geteilt?
- ▶ Welche der fünf Lawinenprobleme gilt es zu beachten?
- ▶ Wo befinden sich Gefahrenstellen (Höhe, Exposition, Steilheit & Geländeform)?

Selbst bei geringem lawinenkundlichen Wissen lassen sich aus dem Lawinenlagebericht mit einfachen Verfahren (z.B. Reduktionsmethode, SnowCard) klare Verhaltensempfehlungen für die Tourenausswahl ableiten, wie zum Beispiel bei Stufe 3 keine Hänge steiler als 30 Grad zu betreten. Wer über größeres lawinenkundliches Wissen verfügt,

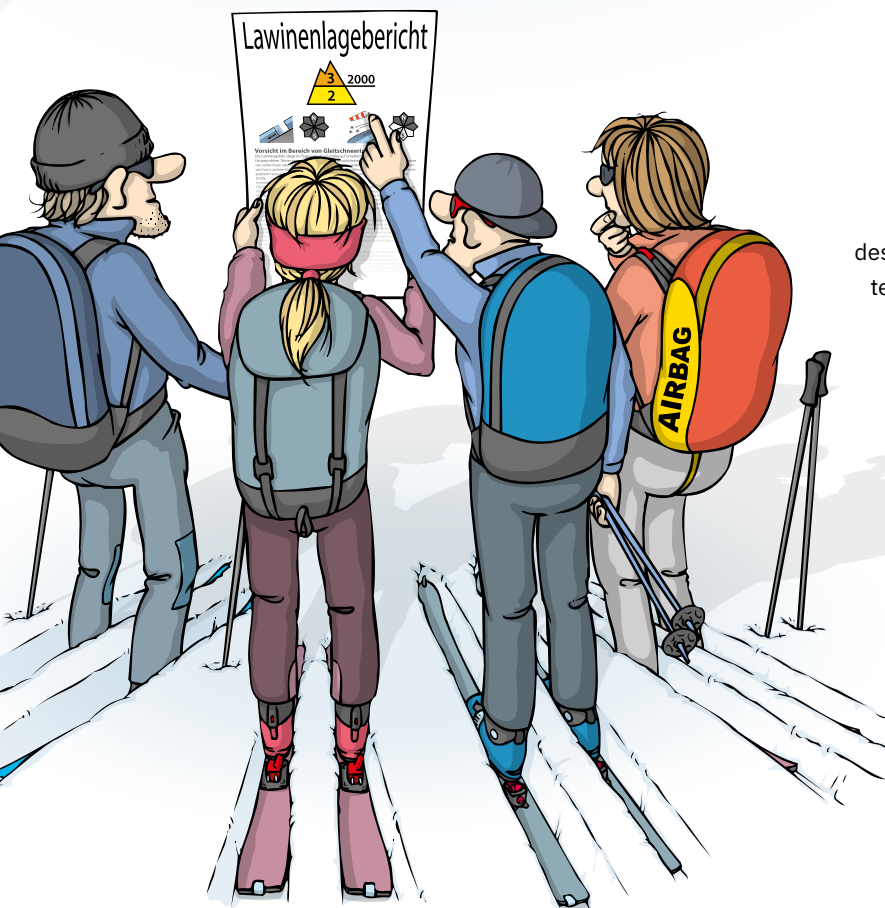
dem ermöglichen die Zusatzinformationen eine differenziertere Tourenplanung, was (abhängig von der Gefahrensituation) auch bei Stufe 3 das Betreten bestimmter Steilhänge ermöglicht.

Eine sinnvolle Strategie zur Vermeidung eines Lawinenunfalls beinhaltet eine gute Tourenplanung, die die Identifikation von Gefahrenstellen und ein angemessenes Verhalten an diesen Gefahrenstellen im Gelände umfasst. Hierzu liefert der Lawinenlagebericht die relevanten Informationsgrundlagen. Da der Lawinenlagebericht jedoch die Verhältnisse für eine größere Region zusammenfasst, muss er im Gelände durch eigene Beobachtungen ergänzt werden, um an einer konkreten Gefahrenstelle eine gute Entscheidung fällen zu können. Alle von uns befragten 112 Skitourengruppen kannten den Lawinenlagebericht als Entscheidungshilfe zur Beurteilung der Lawinengefahr und alle bis auf eine Gruppe gaben an, dass die Verwendung





Lawinenlageberichte sind nach dem Prinzip der Informationspyramide aufgebaut. Ganz oben steht die Gefahrenstufe. Sie ist allerdings nur die Spitze des Eisbergs: Je weiter man liest, desto größer wird die Detailtiefe der Informationen, die von den Lawinenwarndiensten täglich veröffentlicht werden.



des Lawinenlageberichts ihre Standardmethode zur Beurteilung der Lawinengefahr sei (s. DAV Panorama 1/2023).

Soweit zur großen Bedeutsamkeit des Lawinenlageberichts für die Durchführung von Skitouren. Aber wie gut kennen Skitourengruppen den aktuellen Lawinenlagebericht tatsächlich? Sind sowohl die Gefahrenstufe als auch die Zusatzinformationen bekannt? Und gibt es Gruppentypen, die den Lawinenlagebericht besser kennen als andere?

1. Hohe Kenntnis der Gefahrenstufe

Je gefährlicher, desto eher kennen Gruppen die Gefahrenstufe.

Nach Abschluss ihrer Tour konnten von den 112 insgesamt befragten Skitourengruppen noch 86 Gruppen unter anderen zu ihren Kenntnissen des aktuellen regionalen Lawinenlageberichts

Kenntnis von Gefahrenstufe und Lawinenproblem

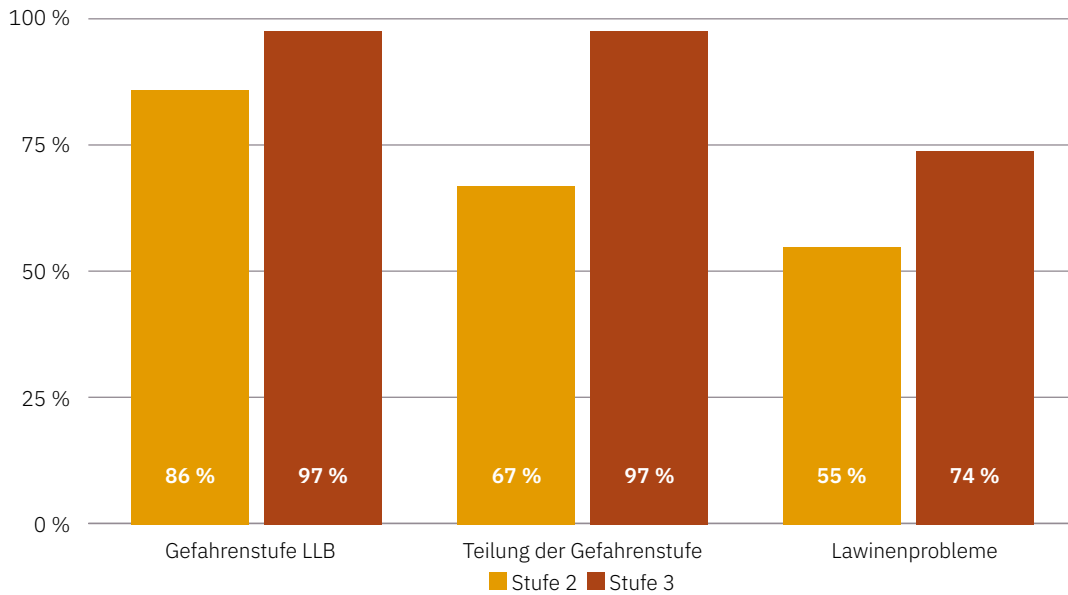


Abb. 1: Anteil der vollständigen Kenntnis der Höhe und Teilungskriterien der Gefahrenstufe und der Lawinenprobleme aus dem Lawinenlagebericht für die Lawinengefahrenstufen 2 und 3. Anmerkung: Anzahl der Skitourengruppen Stufe 2: n = 42, Stufe 3: n = 38.

befragt werden. Knapp 91 Prozent dieser Gruppen kannten die korrekte Gefahrenstufe. Ferner nahm die Kenntnis der Gefahrenstufe mit der Höhe der aktuellen Gefahrenstufe zu. Wenn es gefährlicher war, wussten Gruppen besser, welche Gefahrenstufe der Lawinenlagebericht angab (83 % bei Stufe 1, 86 % bei Stufe 2, 97 % bei Stufe 3, siehe Abb. 1). Im Vergleich zu früheren Studien (Schwiersch et al., 2005: 66 %, Procter et al., 2014: 53 %) ist somit die Kenntnis der aktuellen Gefahrenstufe größer geworden. Dies ist ein erfreuliches Ergebnis.

2. Etwas geringere, aber noch hohe Kenntnis der Teilung der Gefahrenstufe und Lawinenprobleme Knapp zwei Drittel der Gruppen kannten im Schnitt diese Informationen.

Neben der Gefahrenstufe beinhaltet der Lawinenlagebericht eine mögliche Teilung der Gefahrenstufe in eine niedrigere und eine höhere Stufe. Die Teilung kann sich richten nach Höhenlage (z.B. oberhalb der Waldgrenze oder einer bestimmten Höhe) oder Tageszeit (ganztägig vs. mit Tagesgang). Zusätzlich berichtet der Lawinenlagebericht die der Lawinenge-

Vollständige Kenntnis der Gefahrenstellen



Abb. 2: Vollständige Kenntnis der Skitourengruppen zu den im Lawinenlagebericht genannten Gefahrenstellen bei Stufe 2 und 3. Anmerkung: Anzahl der Skitourengruppen Stufe 2: n = 42, Stufe 3: n = 38.

fahr zugrunde liegenden Lawinenprobleme (Neuschnee, Trieb-
schnee, Altschnee, Nassschnee, Gleitschnee, s. Abb. 3).
Die befragten Gruppen kannten zu 80 Prozent die Teilungskri-
terien des aktuellen Lawinenlageberichts und zu 64 Prozent die
genannten Lawinenprobleme vollständig. Ähnlich wie bei der
Kenntnis der Lawinenwarnstufe nahm auch bei diesen beiden
Zusatzinformationen die Kenntnis mit der Gefahrenstufe ten-
denziell zu (s. Abb. 1). Die Teilungskriterien waren bei Gefahren-
stufe 3 also genauso umfassend bekannt wie die Gefahrenstu-
fe selbst. Die vorherrschenden Lawinenprobleme waren zwar
weniger bekannt als die gültigen Gefahrenstufen, bei Gefahren-
stufe 3 konnten aber immerhin rund drei Viertel der befragten
Gruppen die Lawinenprobleme korrekt benennen.

3. Kenntnis der Gefahrenstellen unbefriedigend

*Die Kenntnis der Gefahrenstellen ist gering und nimmt mit zu-
nehmender Gefahrenstufe ab.*

Im Lawinenlagebericht werden schließlich auch spezifische Ge-
fahrenstellen genannt, nämlich unterschieden nach Höhe (z.B.
in den Hochlagen, über der Waldgrenze), Exposition (z.B. alle
Expositionen, Hänge im Nordsektor), Geländeform (z.B. Rinnen,
Mulden, Kammnähe) sowie teilweise auch die Steilheit (z.B.
Steilhänge). Diese Zusatzinformationen sollten schon bei der
Tourenplanung zu einer Identifizierung von möglichen Gefah-
renstellen im Gelände und zu einer entsprechenden Tourenaus-
wahl bzw. Planung des Routenverlaufes führen. Auf Tour selbst
helfen diese Informationen dann, tatsächliche Gefahrenstellen
zu erkennen, um sein Verhalten entsprechend anzupassen (z.B.
Gehen mit Entlastungsabständen, Umgehen, Vermeiden). Die
Kenntnis der Gefahrenstellen ist also entscheidend für eine dif-
ferenzierte Tourenplanung und -durchführung. Dies trifft umso
mehr zu, je höher die Gefahrenstufe ist, da mit einer höheren
Gefahrenstufe auch die Häufigkeit und der Umfang potenzieller
Auslösebereiche und damit Anzahl und Größe möglicher Lawi-
nen zunehmen.

Entgegen der Bedeutsamkeit dieser Informationen zu den Ge-
fahrenstellen waren sie den befragten Gruppen nur wenig geläu-
fig. Über alle Gefahrenstufen hinweg waren die Informationen
zur Exposition mit 51 Prozent noch am bekanntesten. Weniger
bekannt waren die Informationen zur Höhe mit 43 Prozent, der
Geländeform mit 40 Prozent und der Steilheit mit 25 Prozent.
Noch problematischer werden die Wissenslücken, wenn man
die vollständige Kenntnis der Informationen zu den Gefahren-
stellen getrennt nach Gefahrenstufen betrachtet (s. Abb. 2). Da-
bei zeigte sich eine deutliche Abnahme der Kenntnis von Stufe
2 zu Stufe 3.

Die Abnahme der Kenntnis der Gefahrenstellen bei höherer Ge-
fahrenstufe wäre vielleicht dann akzeptabel, wenn die Skitou-
rengruppen bei Stufe 3 deswegen weniger genau den Lawinen-

GET READY FOR WINTER

sport-conrad.com



SPORT
conrad

Lawinenprobleme

Empfehlung

Neuschnee → abwarten
Dauer: Während Schneefall
+ 1-3 Tage



Hinweis

- ▶ Wenig Umgehungsmöglichkeiten
- ▶ Auch im Sommer beachten

Einzugsbereich

Ganzer Hang mit Auslaufbereichen, da Fernauslösungen möglich sind. Bei Hinweis auf spontane Auslösungen auch Auslaufbereiche von Hängen oberhalb

Triebschnee → umgehen
Dauer: Während Verfrachtung
+ 1-3 Tage



- ▶ Evtl. Umgehung möglich
- ▶ Frischer Triebschnee oft ab 30° heikel
- ▶ Vorsicht an Übergängen von wenig zu viel Schnee und von weichem zu hartem Schnee

Triebschneebereich, der begangen oder befahren wird, da Fernauslösungen untypisch sind

Altschnee → defensiv
Dauer: Tage – Wochen



- ▶ Schwierig „von außen“ erkennbar
- ▶ Infos zur Schneedecke im LLB hilfreich
- ▶ Einfache Schneedeckentests können nützlich sein
- ▶ Lawinen können auch bei mäßiger Lawinengefahr gefährlich groß werden!

Ganzer Hang mit Auslaufbereichen, da Fernauslösungen möglich sind

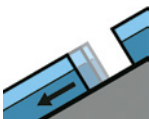
Nassschnee → früh zurück!
Vorsicht bei Regen
Dauer: Stunden – Tage



- ▶ Tour frühzeitig beenden
- ▶ Abkühlung abwarten
- ▶ Vorsicht vor sehr großen Spontanlawinen

Ganzer Hang und insbesondere Auslaufbereiche, auch von Hängen oberhalb, da spontane Abgänge typisch sind

Gleitschnee → meiden
Dauer: Tage – Monate



- ▶ Nicht unnötig lange in Auslaufbereichen unterhalb von Gleitschneerissen aufhalten
- ▶ Gefährdung durch Gleitschneelawinen ist von untergeordneter Bedeutung

Ganzer Hang unter und über Gleitschneerissen und insbesondere Auslaufbereiche, da Gleitschneelawinen spontan abgleiten

Abb. 3: Der Lawinenlagebericht beschreibt auch immer das vorherrschende Lawinenproblem. Dieses kann eines oder mehrere der fünf Kategorien sein (linke Spalte).

lagebericht kennen, weil sie ihre Touren bei Stufe 3 grundsätzlich sehr defensiv auswählen und nur Touren mit einem geringen Risikopotenzial (d.h. keinen oder wenigen Gefahrenstellen) begehen und sich an den Gefahrenstellen auch angemessen verhalten. Dies war allerdings nicht der Fall: Das Risikopotenzial der begangenen Touren nahm von Stufe 2 zu Stufe 3 zu (von 5,71 auf 7,16; mögliche Werte: 0-16) und das angemessene Verhalten an den passierten Gefahrenstellen nahm hingegen ab (von 7,31 auf 6,08; mögliche Werte: 0-14). Das heißt, die Gruppen begaben sich bei Stufe 3 in gefährlicheres Gelände und verhielten sich weniger angemessen, kannten aber gleichzeitig relevante Informationen zu diesen Gefahrenstellen weniger gut. Dies ist verwunderlich, weil die Studie auch hervorbrachte, dass die Gruppen ihre Touren vor allem aufgrund der Lawinensituation ausgewählt hatten (s. Panorama 6/22).

Literatur

Procter, E., Strapazon, G., Dal Cappello, T., Castlunger, L., Staffler, H. P. & Brugger, H. (2014). Adherence of backcountry winter recreationists to avalanche prevention and safety practices in northern Italy. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 24(5), 823-829.

Schwiensch, M., Stopper, D. & Bach, T. (2005). Verstehen Skitourengeher den Lawinenlagebericht? *Bergundsteigen*, (53), 30-33.

4. Kein Zusammenhang zwischen Kenntnis des Lawinenlageberichts und Risikoverhalten!

Auch wenn die Gruppen bei Gefahrenstufe 3 im Vergleich zu Stufe 2 Touren mit höherem Risikopotenzial begingen und sich an Gefahrenstellen im Gelände weniger angemessen verhielten, stand dies in keinem Zusammenhang mit ihrer Kenntnis des Lawinenlageberichts. Auch andere

Variablen des Risikoverhaltens wie die passierten Gefahrenstellen oder die selbst eingeschätzte Risikobereitschaft der Gruppen zeigten keine statistisch gesicherten Zusammenhänge mit der Kenntnis des Lawinenlageberichts.

Welche Gruppen kennen den Lawinenlagebericht besser?

Wie auch in der ersten Skitourenstudie der DAV-Sicherheitsforschung (Schwiensch et al., 2005) konnten wir auch in dieser Studie keine eindeutigen Gruppenvariablen (z.B.

A close-up photograph of a white bowl filled with oatmeal. The oatmeal is topped with sliced banana, fresh blueberries, and chopped walnuts. The bowl is placed on a teal-colored surface, and a silver spoon is visible in the bottom right corner. The background is a soft, out-of-focus light blue.

Richtig essen – bessere Leistung?

Ernährung und Klettern

Im Spitzensport ist eine angepasste Ernährung wichtig, um volle Leistung zu erbringen. Doch auch im Freizeitbereich lohnt es sich, genauer auf seinen Speiseplan zu achten.

Text: **Alexandra Bachmann und Claudia Miersch**

Klettern bedeutet für den Körper vielfältige Belastungen: Während beim Seilklettern die Kraftausdauer im Vordergrund steht, liegt beim Bouldern der Fokus auf der Maximalkraft. Die Kletterökonomie lässt sich zwar durch einen reduzierten Körperfettanteil verbessern, dies ist jedoch nicht zwingend leistungsfördernd. Mit steigendem Schwierigkeitsgrad werden eine gezielte Nährstoffzufuhr und das richtige Timing der Ernährung zunehmend wichtiger. Doch wie gehen Sportler*innen damit im Alltag um? Welche Methoden haben sie für sich entwickelt, um mit Ernährung ihre sportliche Leistung zu optimieren? In einer Studie an der Internationalen Hochschule (IU) in Bad Honnef wurden die Ernährungsstrategien von Kletter*innen analysiert, die durch gezielte Nahrungsaufnahme versuchen, ihre Leistungs- und Regenerationsfähigkeit zu verbessern. Dazu wurden elf Personen, vier aus dem Leistungssport und sieben aus dem Breitensport, in qualitativen Interviews befragt. Der Fokus lag auf der Analyse der individuellen Anpassung der Ernährungsstrategien und den verschiedenen inneren und äußeren Einflussfaktoren.

Der Großteil der Befragten bevorzugt alternative Ernährungsformen als Strategie zur Leistungssteigerung, wie etwa eine überwiegend pflanzliche Ernährung und die Reduktion oder den Verzicht auf tierische Produkte, insbesondere Fleischprodukte. Auch glutenhaltige Getreideprodukte sowie Milch und Milchprodukte vermeiden sie. Die Mehrheit isst kleine Mahlzeiten während des Trainings und eine vollwertige Mahlzeit davor, um eine anhaltende Energieversorgung sicherzustellen. Die Interviewten verfolgen dabei häufig einen proteinfokussierten Ansatz, während sie Kohlenhydrate häufig ambivalent betrachten. Während der hohe Konsum von schnell verfügbaren

Kohlenhydraten mit einem geringen Vollkornanteil zur schnellen Energiebereitstellung vor und während des Trainings und zu Wettkampfzeiten erfolgt, ist auch die Kohlenhydratreduktion ein beobachtetes Phänomen – sowohl in den Befragungen als auch in der wissenschaftlichen Literatur. Es wird vermutet, dass sie zu einer suboptimalen Energieverfügbarkeit bei Kletter*innen beitragen kann und insbesondere in der Wettkampfvorbereitung beim Leistungssport zur Gewichtsreduktion eingesetzt wird.

Fokus auf Leistungssteigerung und Regeneration

Für welche Ernährungsstrategie sich Aktive entscheiden, ist individuell geprägt. Dabei wirken sich sowohl das soziale Umfeld, insbesondere Familie und Freund*innen, als auch der Zeitmangel entscheidend aus. Im Leistungssport übt das Team einen besonderen Einfluss aus, während im Freizeitbereich eher die Familie prägend ist. In beiden

Gruppen spielt der Freundeskreis eine gleich bedeutsame Rolle bei der Entscheidungsfindung, während soziale Medien lediglich als Inspirationsquelle dienen.

Bei den Motiven für die Auswahl der Nahrungsmittel stehen für beide Gruppen die Leistungssteigerung durch erhöhte Energie und Muskelkraft sowie die Erhaltung der Gesundheit und Regeneration im Vordergrund. Leistungssportler*innen sind eher

bereit, für ein geringeres Gewicht auf Wohlbefinden und Geschmack zu verzichten, was jedoch gesundheitliche Risiken bergen kann. Übermäßiger Gewichtsverlust durch unzureichende Energiezufuhr führt nicht automatisch zu einer besseren Leistung. Im Gegenteil: Eine unzureichende Energieversorgung kann Konzentration und Muskelkraft verringern, das Immunsystem schwächen und negative Auswirkungen auf die Knochengesundheit sowie das Herz-Kreislauf-

Beispielhafte Mahlzeiten für die Regenerationsphase:

- ▶ Quinoa mit Hühnchen, Bohnen, geriebenem Käse, Avocado und Gemüse
- ▶ Gemüse-Omelett auf Vollkorntoast und einem Glas Schokoladenmilch
- ▶ Vollkornpasta mit Tofu und Gemüse

Unterwäsche für alle,
die ohne Berge
nicht können.

DAS IST
DOCH
DER GIPFEL.

EIN
SCHÖNER
FLECK
ERDE.





IN DEN ALPEN ERDACHT,
IN DER EU GEMACHT.

EIN SCHÖNER FLECK ERDE. | www.esfe.at



Foto: DAV/Marisa Koch

Beim Seilklettern sind Kraft und Ausdauer gefragt, ausgewogene und nährstoffreiche Mahlzeiten tragen zu einer guten Leistung bei.

system haben. Das erhöhte Risiko für Essstörungen in der Kletterszene darf nicht unterschätzt werden.

Aus den erhobenen Daten wird deutlich, dass vor allem im Freizeitbereich Aufklärungsbedarf besteht. Während Profis sich oft an Trainer*innen oder Fachkräfte vom Olympiastützpunkt wenden, suchen Freizeitsportler*innen meist Rat im Freundes- oder Bekanntenkreis. Besonders wichtig wäre eine bessere Aufklärung über die ausreichende Energie- und Kohlenhydratzufuhr sowie den Bedarf an Mikronährstoffen. Von besonderer Bedeutung sind hier Magnesium, Eisen und Vitamin D, da es im Klettersport aufgrund von bestehenden Wissenslücken häufig zu einer Unterversorgung mit diesen Nährstoffen kommt. Für eine optimale Kletterperformance sind jedoch alle Nährstoffe wichtig, die über eine abwechslungsreiche und nährstoffdichte Ernährung aufgenommen werden können. Hier kommt es auf einen hohen Anteil von Nahrungsmitteln mit einem geringen Verarbeitungsgrad an, ideal wäre eine tägliche ausgewogene Mischung:

- ▶ Obst und Gemüse
- ▶ Vollkornprodukte
- ▶ Milchprodukte
- ▶ Hülsenfrüchte (insbesondere bei überwiegend pflanzlicher Ernährung) bzw. Fisch, Fleisch und Eier
- ▶ Nüsse und Samen

Zusammensetzung und Zeitpunkt

Neben der Lebensmittelauswahl spielt auch das Mahlzeitentiming eine entscheidende Rolle. Bis zu drei Stunden vor dem Training sollte die Mahlzeit kohlenhydratreich, proteinmoderat sowie fett- und ballaststoffarm sein. Diese Kombination hält den Blutzuckerspiegel stabil und unterstützt sowohl Kraft als auch Ausdauer. Beispiel für eine

geeignete Mahlzeit: Haferbrei mit frischen Früchten und einer kleinen Portion Nüssen.

In den ersten Trainingsstunden ist in der Regel keine zusätzliche Nahrungsaufnahme erforderlich, es sei denn, der Hunger meldet sich. Dann liefern leicht verdauliche Kohlenhydrate, wie zum Beispiel Bananen, Brezeln, Cracker oder Trockenfrüchte schnelle Energie. Vorsicht bei den letztgenannten: Bei einigen Menschen können sie Verdauungsprobleme verursachen. Wenn das Training länger als zwei Stunden dauert, ist es sinnvoll, die Snacks zusätzlich mit Proteinen zu kombinieren. Hier bieten sich Proteinshakes, Sandwiches mit Erdnussbutter und Marmelade, Energie- oder Proteinriegel oder auch ein Trail-Mix aus Nüssen und Rosinen oder anderen Trockenfrüchten an.

Nach dem Training beginnt die Regenerationsphase, die etwa ein bis zwei Tage andauert. In dieser Zeit ist es wichtig, auf ausgewogene Mahlzeiten zu achten, die aus komplexen Kohlenhydraten (z. B. Vollkornprodukten), Proteinen, gesunden Fetten und Ballaststoffen bestehen. Kohlenhydrate füllen die Glykogenspeicher in den Muskeln wieder auf, was für ein erfolgreiches Training am nächsten Tag entscheidend ist. Proteine unterstützen Muskelreparatur und -wachstum, wobei eine Portion von zwanzig bis dreißig Gramm Protein vor dem Schlafengehen diesen Prozess über Nacht besonders gut fördert. Darüber hinaus sollten ausreichend Obst und Gemüse für die Versorgung mit Mineralstoffen, Vitaminen und Antioxidantien nicht fehlen, um eine optimale Zellfunktion und -regeneration zu gewährleisten.



Alexandra Bachmann (B.Sc.) ist Ernährungswissenschaftlerin und Yogalehrerin (I.) (space2embrace.com), **Prof. Dr. Claudia Miersch** hat an der Internationalen Hochschule (IU) die Professur für Ernährungsphysiologie und Diätetik inne.

AUSGESCHLOSSEN

NIE WIEDER!

BERG HEIL!

Vor allem bei Alpinist*innen aus dem Süden wird der Gipfelerfolg häufig mit diesem Ausruf gefeiert. Und so manche*r Studierende freut sich, in der neuen Sektion Anschluss in der „Jungmannschaft (JUMA)“ zu finden. Doch sollten wir diese im Alpenverein etablierten Begrifflichkeiten, die vom Nationalsozialismus vereinnahmt wurden, noch immer verwenden?

Vor nun genau hundert Jahren wurde die vorwiegend jüdische Sektion Donau alpen aus dem Alpenverein ausgeschlossen. Das unschöne Jubiläum dieses antisemitischen Vor-



gangs möchten wir zum Anlass für dieses Heft nehmen: Solveig und Jo schreiben zur Jugendarbeit im Nationalsozialismus. Pia diskutiert die Übereinstimmung der Werte Naturschutz und Menschenrechte. Annika berichtet über den Antrag der JDav gegen diskriminierende Routennamen beim Klettern und Bouldern. Und Jonathan und Michi untersuchen einige aus dem Nationalsozialismus stammende Sprachbausteine, wie den Begriff der Jungmannschaft.

Lest rein in die Artikel, denkt nach und bildet euch eure Meinung! **SEPP HELL**



WORTSCHATZ

Jungmannschaften

Als „Jungmannschaften“ werden im Alpenverein oftmals Jugendgruppen im Alter von 18 Jahren aufwärts bezeichnet. Diese Benennung hat sich historisch etabliert, ist jedoch aufgrund ihrer völkischen Entstehungsgeschichte als auch der Betonung der Maskulinität im Namen kritisch zu betrachten und die Verwendung ist zu hinterfragen (siehe Seite 51). **MN**



1937

1. Großfahrt
der Bergsteigergruppe

Ziele:

Durchsteigung der
Watzmannostwand
Besteigung des
Großglockners

Hantschel



Kurt Sittig
Walter Stephan
Kurt Lange

Hanni Sittig
Hse Merbold

Führung: Willi Hentschel

Watzmannostwand durchstiegen am 12. u. 13. August

Willi Hentschel, Walter Stephan, Kurt Lange, Kurt Sittig

Großglockner 3798 m, bestiegen am 17. August,

Willi Hentschel W. Stephan K. Lang

Großer Löffler 3376 m. am 20. Aug. v. W. Hentschel
allein bestiegen.



1938

Das Jahr der Entstehung des
Großdeutschen Reiches.
Im Frühjahr kehrt Oesterreich, die
deutsche Ostmark heim und im Herbst
das Sudetenland.
Für uns Bergsteiger ein ganz besonders
beglückendes und befreiendes Gefühl,
denn die Ostalpen sind nunmehr ohne
Devisenschwierigkeiten zu erreichen.

DAMIT SO WAS NIE WIEDER PASSIERT

JUGENDARBEIT UND NATIONAL- SOZIALISMUS

Die Jungmannschaft der Sektion Greiz freut sich 1938, dass Österreich nun ohne „Devisenschwierigkeiten“ zu bereisen ist.
© Adobe Firefly/Elisabeth Zacherl



Gerade nach den Wahlergebnissen in Thüringen, Sachsen und Brandenburg stellt sich die Frage: Wo steht unsere Gesellschaft mittlerweile eigentlich? Und ist das „Nie wieder“ bereits am Verblassen und wir müssen Angst haben um unsere demokratischen Werte? Die Berge und die JDAV wirken häufig wie ein Ort des Friedens und der Toleranz. Doch schauen wir rund hundert Jahre zurück in unsere eigene Vergangenheit, zeigt sich ein Bild von nationalistischer Einflussnahme.

VON SOLVEIG EICHNER & JO GODT

In der Weimarer Republik (1919-1933) wurden 1921 die ersten Jungmannschaften (kurz JUMA) gegründet. Das Ziel: Eine Leistungselite zwischen 18 und 25 sollte das eigenständige Bergsteigen erlernen, unter anderem durch Lehrgangskurse. Neben technischem Wissen, Knoten- und Wetterkunde wurden die Kameradschaft und das Führerprinzip vermittelt und von den Jugendlichen strikte Disziplin und Gehorsamkeit verlangt. Die Jugendarbeit war im Alpenverein von Beginn an nationalistisch begründet und so sollte besonders die 1927 in der Satzung verankerte „Liebe zur deutschen Heimat“ vermittelt werden. Der Alpinismus war eng mit dem Idealbild des tapferen Soldaten verknüpft, Männer sollten gegen den Berg und die Natur in den Kampf ziehen und mit der neuen Stärke dem Volk nach dem Ersten Weltkrieg zum Wiederaufstieg verhelfen. „Eine Pflanzstätte der Männlichkeit“ – wie es Jugendreferent Ernst Enzensperger im Artikel „Aus alpiner Jugendarbeit“ 1925 formulierte. Propagierte Werte waren das bewusste Aufsuchen von Gefahren, eine hohe Risikobereitschaft, Zähigkeit und Stärke, bei der ein möglicher Tod bereitwillig in Kauf genommen wurde.

Die Weimarer Republik stellte die Weichen für die staatliche Jugendarbeit im Nationalsozialismus – die in Deutschland in die Hitlerjugend und den Bund deutscher Mädel aufgeteilt war. Die Organisation der Jugend im Alpenverein blieb bis kurz vor Ausbruch des Zweiten Weltkriegs bestehen und wurde anschließend in die HJ Bergfahrtengruppen und in wenigen Fällen auch in Mädelgruppen umgewandelt.

Sprache ist Macht, und die Nationalsozialisten wussten diese Macht zu nutzen. So gut, dass wir immer noch einige Nazibegriffe benutzen. Kann man Berg Heil je wieder problemlos verwenden? Kannst du guten Gewissens „Festung Europa“ sagen? Jonathans Gedanken dazu könnt ihr hier nachlesen: <https://bit.ly/3XXtQbl>



Rudolf Reif, Tourenwart der Sektion Donauland, war hervorragender Kletterer und Karikaturist. © Archiv DAV/Rudolf Reif



ALLE INFOS ZUR
GESCHICHTE DER JDAV
FINDEST DU UNTER
jdav.de/geschichte

Der Alpenverein passte schon bald gut in die Ideologie des Nationalsozialismus: 1924 wurde die Sektion Donauland, in der überwiegend jüdische Mitglieder waren, vom DAV ausgeschlossen. 1938 wurde der DAV in eine Unterorganisation des Nationalsozialistischen Reichsbunds für Leibesübungen (NSRL) eingegliedert, mit dem Schwerpunkt auf militärische Gebirgseinheiten.

Heute steht die JDAV als eigenständig arbeitende Jugendorganisation für Naturschutz und Bergerlebnis. Politische Einflussnahme von außen, wie zur Zeit des Nationalsozialismus, soll dadurch verhindert werden, dass die verbandliche Jugendarbeit von der JDAV allein verantwortet wird. Somit sind ihre Ziele, Bildungsinhalte und die Werte der JDAV selbstbestimmt gewählt. Der DAV als übergeordneter Verband darüber kann nicht direkt auf diese Einfluss nehmen.

Seit Beitritt in den Bundesjugendring 1952 hat sich die JDAV außerdem immer weiter vom unpolitischen Vereinsverständnis des Deutschen Alpenvereins gelöst. In den 1960er und 1970er Jahren wurden die JDAV-Mitglieder zunehmend „politisch“. Die Kritik der Jugendlichen beschränkte sich nicht nur auf Geschehen und Strukturen innerhalb des Vereins. Dies hat sich in den letzten fünfzig Jahren nicht geändert. Mehr denn je steht die JDAV öffentlich für den Schutz der Alpen, gesellschaftliche Vielfalt und Demokratie ein – damit wir nie wieder zu einem faschistischen Deutschland wie vor hundert Jahren zurückkehren. 📖

Titelbild

Rudolf Reif (vorne links) war Bergführer und Tourenwart der 1924 ausgeschlossenen Sektion Donauland. Eine seiner Erstbegehungen stellen wir auf Seite 8 vor. © ÖAV, Museum/Archiv



NATURSCHUTZ ALS DECKMANTEL

RECHTES TREIBEN IM SCHAFFSPELZ

Wer sich für Natur- und Umweltschutz engagiert, setzt sich auch für Demokratie und Menschenrechte ein – oder? Diese gängige Annahme stimmt nicht immer. Diese Themen werden auch von rechtsextremen Kreisen vereinnahmt, auch um für neue Zielgruppen zugänglich zu sein. Teilweise wirken ihre Ziele dabei sehr ähnlich wie bei demokratischen Akteur*innen, was eine Unterscheidung schwierig macht. Um die Unterschiede zu zeigen, blicken wir auf die Geschichte des Naturschutzes. **PIA PAULSTEINER**

Am Anfang der Naturschutzbewegung in Deutschland am Ende des 19. Jahrhunderts stand die Idee im Vordergrund, dass der Dreiklang aus Natur, Heimat und Volk eine untrennbare Einheit darstellen würde. Die Vorstellung, Völker seien „raumgebunden“, Menschen also untrennbar mit dem Ökosystem, in das sie hineingeboren werden, verbunden, war wissenschaftlich nicht belegbar, wurde aber trotzdem geglaubt. Davon ausgehend hat Ernst Rudorff den Begriff „Heimatschutz“ eingeführt und 1904 den ersten Naturschutzverein in Deutschland gegründet, den „Bund Heimatschutz“. Ziel war, die „heimische Landschaft“ und damit vor allem das dort lebende Volk zu schützen – aber wovor eigentlich genau?

Völkisches Denken beruht auf der Annahme, es gäbe eine Ungleichwertigkeit zwischen Gruppen von Menschen. Das eigene „Volk“ wird als überlegen betrachtet, was mit einer Verachtung anderer, vermeintlich unterlegener „Völker“ einhergeht. Daraus ergibt sich das Ziel, es vor Einflüssen von außen und allem „Fremden“ zu schützen.

Zur Zeit von Ernst Rudorff fand die Industrialisierung statt, Landflucht und schlechte Lebensverhältnisse für viele Menschen waren Begleiterscheinungen. Die Schuld daran schrieb Rudorff und viele weitere „den Juden und ihrem Geld“ zu. Im „Bund Heimatschutz“ durften Menschen jüdischer Abstammung nicht Mitglied werden. Auch im Alpenverein wurde Natur- und Heimatschutz in einer ähnlichen Art und Weise geäußert.



In einem Webinar mit der Fachstelle Radikalisierungsprävention und Engagement im Naturschutz (FARN) gibt es weiterführende Info. In der Broschüre „Love Nature. Not Fascism.“ könnt ihr euer Wissen vertiefen:

Alles zur Historie des Antisemitismus im Alpenverein findet ihr hier:



Die Vorstellungen von Naturschutz, bei denen das eigentliche Motiv Heimatschutz ist, wurden im Nationalsozialismus auf die Spitze getrieben. Die „Blut und Boden“-Ideologie war vorherrschend: Das als überlegen betrachtete „arische Volk“ wurde als untrennbar mit seinem Siedlungsgebiet dargestellt. Diese mystisch begründete Verbundenheit wurde genutzt, um die Menschen, die nach den NS-Rassengesetzen nicht als deutsch galten, ihr Recht abzusprechen, dort ebenfalls zu leben. In der Konsequenz wurden sie vertrieben und ermordet. Mit dieser Ideologie wurde maßgeblich der Holocaust begründet.

Nationalsozialismus vorbei, Ideologie auch? Leider nein, diese Vorstellungen haben die Zeiten überdauert. Neonazis beispielsweise geben sich wenig Mühe, ihre Motive zu verschleiern, sondern knüpfen direkt an nationalsozialistisches Gedankengut an, relativieren den Holocaust und streben einen ethnisch einheitlichen Nationalstaat an. Auf Plakaten von Parteien wie „Der dritte Weg“ oder „Die Heimat“ (ehemals NPD) findet sich dann der Slogan „Umweltschutz ist Heimatschutz“. Von der AfD-Fraktion im Bundestag gibt es auch ein Video mit diesem Titel bei YouTube.

Die sogenannte Neue Rechte dagegen, die „Identitäre Bewegung“ zum Beispiel, hat sich vom glatzköpfigen Springerstiefel-Image abgewandt und gibt sich jung, modern und intellektuell. Die rassistische Vorstellung, es gäbe unterschiedliche Völker, die sich nicht vermischen dürfen, heißt bei ihnen verkläusliert „Ethnopluralismus“ und Menschengruppen werden statt durch biologische Argumente durch ihre vermeintlich unveränderliche Kultur voneinander abgegrenzt und bewertet. Zudem gibt es noch die „völkische Bewegung“, die durch Siedlungsprojekte auf dem Land die Idee verfolgt, eine ethnisch einheitliche „Volksgruppe“ auszubilden. Für diese ist die Anastasia-Bewegung ein Beispiel, die Siedlungsprojekte auf dem Land mit möglichst naturnahem Leben verfolgt.

Was klar ist: Natur- und Umweltschutz sind wichtig und es gibt viele gute, menschenfreundliche und demokratische Gründe dafür. Dabei handelt sich aber nicht um einen Automatismus, deshalb muss man einfach vorsichtig sein und genau hingucken. Pauschal kann man keinen „Leitfaden“ dafür erstellen, aber man kann und muss sich anschauen, in welchem Kontext Akteur*innen handeln und was deren Motive und Hintergründe sind.

JUNGMANNSCHAFT

Zeit für etwas Neues

Immer wieder begegnen uns im Alltag Begriffe, die trotz ihrer problematischen Historie häufig genutzt werden. Umso wichtiger ist es daher, achtsam zu sein und die verwendete Sprache zu reflektieren. *MICHI NAGEL*

Viele Begriffe transportieren fragwürdige Normen und Werte. Auch wenn in der Regel weder böse Absichten noch völkische Hintergedanken vorliegen, wenn der Begriff verwendet wird, an der Herkunft des Begriffs ändert das nichts. Im vorliegenden Beispiel möchte ich mich mit dem Wort „Jungmannschaft“ auseinandersetzen. Der Begriff und seine Definition stammen vom ersten Jugendreferenten des DAV Ernst Enzensperger aus dem Jahr 1925. Die Begrifflichkeit wurde in der Folge insbesondere vom radikalen Antisemiten, Nationalisten und Rassisten Eduard Pichl etabliert. Pichl setzte den Arierparagraphen in seiner Sektion Austria durch und war maßgeblich für den Ausschluss der Sektion Donauland aus dem Alpenverein verantwortlich. So verwundert es wenig, dass der Begriff „Jungmannschaften“ einen völkischen und militärischen Gedanken verfolgte. Diese Gruppen waren nach der Gleichschaltung für die Ausbildung junger Menschen zum Krieg zuständig – so auch die Jungmannschaften der Alpenvereine.

In der Folge rufen wir dazu auf, gänzlich auf den Begriff zu verzichten und, falls noch nicht passiert, Umbenennungen vorzunehmen. Es ist wirklich an der Zeit, sich von diesem alten Ballast zu lösen. Habt ihr eine Idee, wie man diese Gruppen in eurer Sektion zukünftig besser nennen könnte? Schreibt uns unter knotenpunkt@alpenverein.de



Kursprogramme 2025: Unsere Programme für 2025 sind veröffentlicht und buchbar. Unser Jugendkursprogramm für alle zwischen 6 & 26 Jahren findest du unter kurse.jdav.de. Alle Schulungen, Fort- und Grundausbildungen für Jugendleiter*innen und alle, die es werden wollen, sind unter schulungen.jdav.de zu finden.

Blumenberg

Rosa, grün und gelb und blau,
ein Blütenmeer, wohin ich schau,
sogar im Fels, im Schuttgestein
strahlt's gelb und violett, ganz klein
Mein Blumenberg hat Hochsaison,
die ersten Blüten welken schon
und talwärts denke ich: ja klar,
ich komme wieder, nächstes Jahr!



Sabine Weingarten war oberhalb des Königssees unterwegs. Das Ziel: ein kleiner, unscheinbarer Gipfel, auf den sie schon immer mal hinauf wollte. Unscheinbar war dieser dann aber nur beim Blick aus der Ferne, denn

aus der Nähe zeigte sich: Tausende von Blumen säumten den Weg, Arnika, Kohlröschen, Knabenkraut, viele verschiedene Arten von Enzian, Kugelblumen, Meisterwurz, Flockenblumen, Edelweiß und viele mehr. Beim Abstieg kam ihr dann dieses Gedicht in den Sinn.

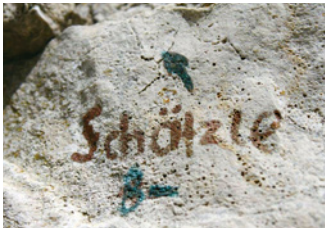
So viel Kreativität prämiieren wir natürlich gerne und der JDAV-Partner Mountain Equipment sponsort dafür das atmungsaktive und wasserdichte Makalu Jacket im Wert von 399,90 Euro, damit auch bei der nächsten Tour alles bestens läuft beim Wandern und Dichten!

MEIN BERG MOMENT

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

ANTRAG SETZT ZEICHEN IM KLETTERSPORT

Respekt bei Routennamen



© DAV/Steffen Reich

Es ist leider keine Seltenheit, dass Kletterrouten oder Boulder Namen tragen, die für manche Menschen verletzend sind. Ob rassistische, sexistische oder behindertenfeindliche Bezeichnungen – diese Namen reflektieren oftmals unbewusste Vorurteile und Stereotype, die bestimmte Gruppen von Menschen ausgrenzen und diskriminieren. Solchen Routennamen fehlt es an Respekt und Anerkennung der Würde aller Menschen. Der Klettersport soll ein Raum sein, in dem sich jede*r unbeschwert bewegen kann, ohne Angst vor Diskriminierung oder Herabsetzung.

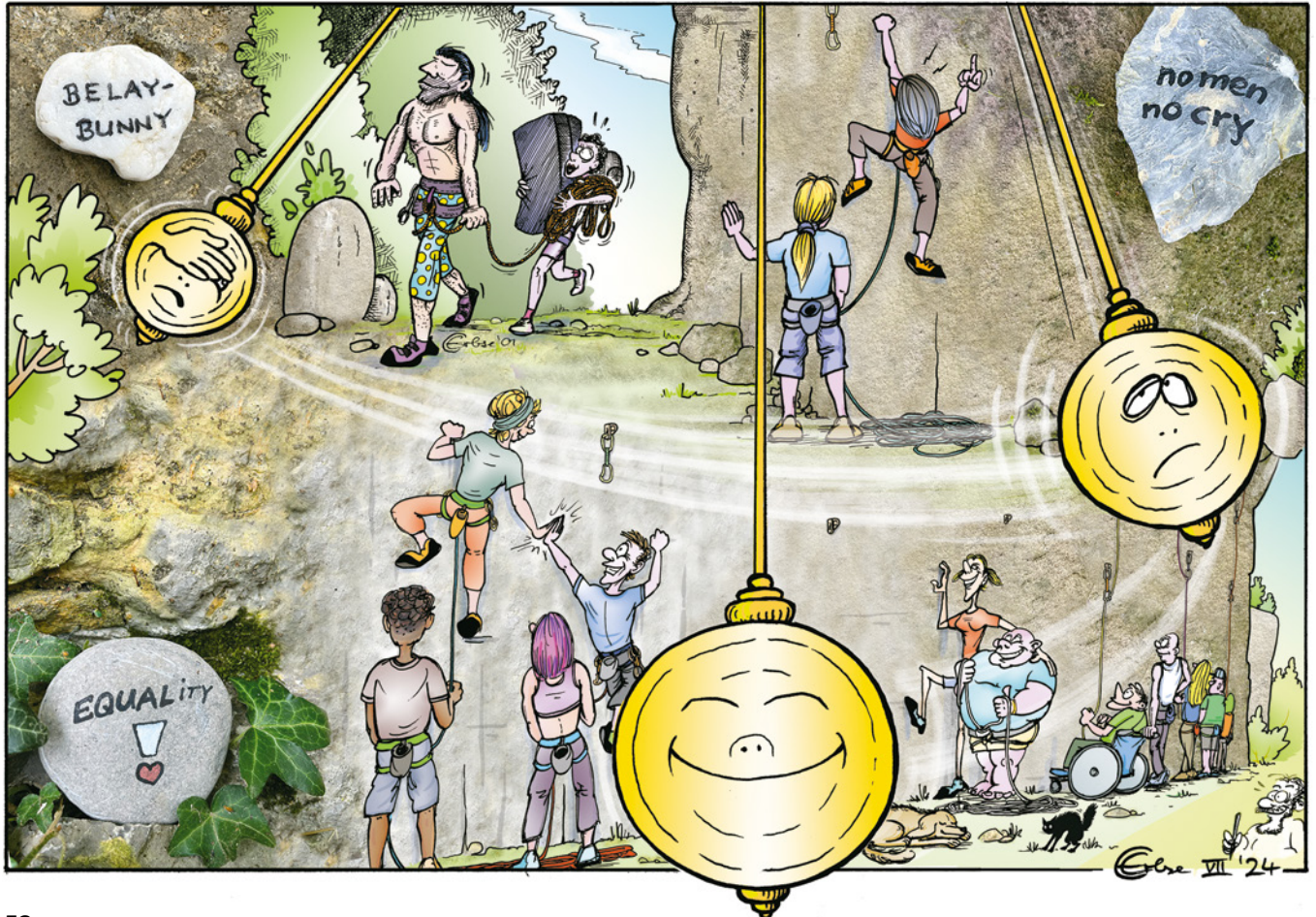
Daher haben die 800 Teilnehmer*innen der JDAV -Bundesjugendversammlung 2023 einen wegweisenden Antrag verabschiedet, der die Klettergemeinschaft dazu aufruft, bei der Benennung von Kletterrouten auf diskriminierende Namen zu verzichten. Die JDAV ruft die Verantwortlichen außerdem dazu auf, bestehende Routenbezeichnungen zu reflektieren und bei Neuauflagen von Führern erforderliche Umbenennungen vorzunehmen. Die Verantwortung für die Benennung von Routen und Bouldern liegt traditionell bei den Erstbegeher*innen. Sie sollten sich der Tragweite der Namenswahl bewusst sein. Denn Routennamen sind nicht nur bloße Etiketten – sie transportieren Einstellungen und Weltanschauungen.

Nun liegt es an allen Mitgliedern der Klettergemeinschaft, diesen Weg aktiv mitzugestalten und Verantwortung für einen respektvollen und diskriminierungsfreien Umgang miteinander zu übernehmen. AQ

IMPRESSUM An dieser Ausgabe arbeiteten mit: Solveig Eicher, Johanna Godt, Sepp Hell, Jonathan Lidl, Niko Lindlar (NL), Michi Nagel (MN), Pia Paulsteiner, Annika Quantz (AQ).

Herausgeber: Jugend des Deutschen Alpenvereins. Bundesjugendleiter*in: Annika Quantz, Raoul Taschinski. Redaktion: Georg Hohenester (verantwortl.), Philipp Radtke in Zusammenarbeit mit dem KNOTENPUNKT-Redaktionsteam. Beiträge in Wort und Bild an den DAV, Redaktion KNOTENPUNKT, Anni-Albers-Str. 7, 80807 München. Die Beiträge geben immer die Meinung der Verfasser*innen, nicht die der Jugend des Deutschen Alpenvereins wieder. Diese Publikation wird gefördert aus Mitteln des Kinder- und Jugendplans des Bundes. Nachdruck nur mit Genehmigung der Redaktion. Gestaltung und Produktion: Sensit Communication, sensit.de. Wir verwenden den Genderstern, um alle Menschen anzusprechen. Mit dem * möchten wir dabei auch Personen gerecht werden, die sich in den Kategorien weiblich oder männlich nicht wiederfinden. Mehr dazu unter jdav.de/gender

MÖGE ES SICH EINPENDELN ...



Magazin-Inhalte

DAV Panorama 5/2024

Weiter so – Ich bin langjähriges Mitglied und meine Aktivitäten beschränken sich heute auf das aufmerksame Lesen der Mitteilungen von DAV und Sektion. Gestern Abend habe ich das im Betreff genannte Panorama-Heft aufmerksam und vollständig gelesen. Es war nach meinem Empfinden das beste Exemplar in meiner Erinnerung und hierfür möchte ich mich bedanken und Ihnen ganz herzlich gratulieren. Ganz besonders hat mich der Bericht über das Dachstein-/Tauerngebiet um Schladming beeindruckt, vermutlich auch weil es der Schwerpunkt meiner aktiven Wanderzeit im Hochgebirge war. Hierfür habe ich bisher noch immer gerne den vollen Beitrag gezahlt, obwohl eine altersbedingte Ermäßigung machbar wäre – ein Verdienst Ihrer Mannschaft! Alles Gute für die Zukunft – bitte weiter so!
D. Richters

Wandern in Cornwall

DAV Panorama 1/2023, S. 80 ff.

Wildromantisch – Von eurem Reisebericht inspiriert haben meine Partnerin Melissa und ich unseren Cornwall-Trip Ende Juli dieses Jahres geplant. Unsere Erwartungen waren hoch und wurden bei Weitem übertroffen. Bei der mehrtägigen Küstenwanderung auf dem South West Coast Path zwischen Penzance und St. Ives kreuzten von Lilien gesäumte Bachläufe, Eichenwälder, Baumfarne und von Klippen gerahmte, weiße und gelbe Sandstrände den Pfad. Im Gegensatz zu uns waren die im glasklaren Meer ausharrenden Robben sichtlich unbeeindruckt. Fast durchgehend blauer Himmel und Sonnenschein bei 22 Grad ermöglichten täglich das Baden. Die Anreise nach London mit dem Zug und auch die gut frequentierten Busverbindungen in Cornwall machten das Reisen sehr entspannt. Trotz mehreren geeigneten Momenten habe ich mir die Überraschung für zu Hause aufgehoben: Bei rotem Abendhimmel und mit Blick über den Pfälzerwald

gab Melissa mir das Ja-Wort und das Versprechen zu einem weiteren Cornwall-Urlaub gaben wir uns auch.
P. Wißmeier

Darf ich das?

DAV Panorama 5/2024, S. 27

Bergsport und Umweltschutz

– So richtig es ist festzustellen, dass jeden Einzelnen, der, um es auf den Kontext einzugrenzen, in die Berge geht, ein Maximum an Verantwortung bei der Ausübung dieser Art von Freizeitgestaltung trifft, so banal ist die Conclusio, die die Autorin zieht. Wir können mehr tun, als uns nur an Dingen zu üben, die wir „direkt kausal beeinflussen können“! Die Summe CO₂-Emissionen, die mit der An- und Abreise verbunden ist, fällt offensichtlich schon nicht mehr in den Verantwortungsumfang des Bergfreunds. Warum? Weil andere auch Kurzurlaube machen oder Kreuzfahrten usw. Richtig ist, dass die Probleme systemisch angegangen und gelöst werden müssen. Die relativierende Argumentation, dass andere auch nicht besser sind als ich oder wir, zeugt leider nicht von ausgereifter

Denkweise. Der DAV, dessen genetisches Erbe eher in der Erschließung einer dazumal tendenziell lebensfeindlichen (Berg-)Welt gründet als im Naturschutz, genauso wenig wie der ADAC. Weil wir unsere Verantwortung nicht kleinreden können, müssen wir im maximalen Umfang Klimaschutz betreiben und unseren maximalen Beitrag leisten. Dabei geht es nicht nur um CO₂, es geht generell darum, den Druck auf unsere Umwelt zu reduzieren und die Übernutzung unserer natürlichen Ressourcen in den Griff zu bekommen. Das Zauberwort ist Verzicht und richtet sich an jeden Einzelnen!
E. Fuchs

Veraltet – In eurem Beitrag „Darf ich das?“ las ich noch die von vielen Frauen als respektlos empfundene, veraltete Genderform *innen. Vielleicht seid ihr zu jung, um zu verstehen, dass es nach einem jahrzehntelangen Kampf um Gleichberechtigung sehr weh tut, nun wieder zu einem Anhängsel der Männer degradiert und auf ein respektloses *innen verstümmelt zu werden. Die moderne Genderform „Bergsteigende“ schließt alle Geschlechter respektvoll ein. Zudem macht sie im Gegensatz zu *innen bei Blindensoftware und beim automatischen Übersetzen in andere Sprachen keine Probleme. Es wäre schön, wenn ihr künftig so intelligent gendert, wie es eure Beiträge sind.
Mika

sichtbar macht, ist mir neu. Meines Erachtens sollten Gendersternchen auch an Schulen und Hochschulen verboten werden, denn ein Text, der nicht vernünftig gesprochen werden kann, sollte auch im Bildungsbereich nicht erlaubt werden. „Gendersensible“ Sprache kann auch ohne Sternchen formuliert werden, indem ich statt Bergsteiger*innen ganz einfach Bergsteigerinnen und Bergsteiger schreibe. Auf den 90 Seiten des o.g. Panorama-Heftes fand ich bei flüchtigem Durchblättern nicht viel mehr als 20 Gendersternchen. Sie durch die männliche Wortform zu ersetzen, würde weder den Schreibaufwand noch die Druckkosten nennenswert erhöhen – und Frau Quantz bräuchte sich auch ohne Gendersternchen nicht mehr diskriminiert fühlen. Sie könnte ihre ganze Energie dann der Förderung der Natur- und Bergbegeisterung der DAV-Jugend widmen.
H. Grill

Für alle – Vielen Dank für das schöne Magazin und für die Verwendung der inklusiven Sprache. Das generische Maskulinum ist aus der Zeit gefallen und ich fühle mich als Frau definitiv nicht „mitgemeint“. Wenn ich gemeint bin, sollte es die Mühe wert sein, dass das auch in der Ansprache deutlich wird. Wenn Frauen und andere Geschlechter beteiligt sind, so sollen diese sichtbar werden. Ich werde mir eine inklusive Sprache weder von einer Verbotspartei noch von Neurechten oder irgendjemandem sonst verbieten lassen. Vielen Dank, dass auch der Alpenverein für alle Menschen schreibt. Da sich sicher vermehrt empörte Schreihälse zu diesem Thema äußern und schreiben, möchte ich hiermit wenigstens ein kleines Gegengewicht setzen. Die Lautesten sind nicht unbedingt in der Mehrheit. Bitte macht weiter so!
Melanie

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

gesucht/gefunden



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

Haltung. Dieses Arguments bedient sich der ADAC genauso wie politische Parteien, die den deutschen 2%-Anteil am globalen Impact für unbedeutend genug halten, um daraus keinen Handlungsdruck ableiten zu müssen. In gewisser Hinsicht macht auch der DAV keine rühmliche Ausnahme. Denn würde man im DAV die Verantwortung ernst nehmen, müssten seine Mitglieder dazu aufgerufen werden, den Bergen um ihrer – der Berge und der Mitglieder – Zukunft willen fernzubleiben. Aber wer mag sich schon gerne selbst in Frage stel-

Genderverbot

DAV Panorama 5/2024, S. 52

Ohne Sternchen – Die Vizepräsidentin des DAV und Bundesjugendleiterin des JDAV Annika Quantz nennt das von mehreren Bundesländern erlassene Verbot von Gendersternchen im Schriftverkehr der Behörden eine ideologisch begründete Maßnahme, um das „Sichtbarmachen von Frauen und nicht-binären Personen“ zu verhindern. Dass das Gendersternchen auch nichtbinäre Personen und auch sog. „FLINTA“-Personen (ich kannte den Begriff noch nicht)

Was können wir tun?



Einfach machen!

Haben wir noch eine Chance, die Klimaerwärmung so zu begrenzen, dass künftige Generationen auf dieser Erde „gut“ leben können? Auch wenn man daran zweifeln mag: Es gibt keine Alternative zum „Versuchen wir's einfach!“. Aber viele Schritte, die man tun kann in eine bessere Zukunft.

Wird es der Menschheit gelingen, ein gutes Leben für alle zu retten? Der Blick in einen gemischt gefüllten Recyclingcontainer, eine Flughafenhalle voller Menschen oder in die Fernsehnachrichten könnte daran zweifeln lassen. Wer regelmäßig Alpengletscher besucht und ihr rasantes Schwinden sieht, könnte denken, dass nicht nur dort irreversible Kippunkte überschritten sind. Und die unabhängige Wissenschaft belegt immer genauer, dass aktuelle Probleme durch Großbrände, Trockenperioden, Überschwemmungen und mehr nur kleine Vorboten des Wetterchaos sind, das durch unsere Treibhausgasemissionen angefeuert wird. Und dass die bisherigen Maßnahmen der Politik nicht ausreichen. Doch zu verzweifeln oder zu resignieren, wie das Kaninchen vor der Schlange, macht die Entwicklung nur noch zwingender. Und womöglich – Motto „nach mir die Sintflut“ – gar unverändert das Maximum für sich persönlich herauszuholen, ist mit der Menschenwürde und der Verantwortung für die humane Gemeinschaft unvereinbar. Auch der Blick auf andere, die etwa zum Shoppen nach New York jetten, hilft nicht weiter. Genauso wenig wie die Aussage „Deutschland allein kann's nicht retten“. Denn:



Foto: Andi Dick

„Wenn ich wüsste, dass morgen die Welt unterginge, würde ich heute noch ein Apfelbäumchen pflanzen“; soll Martin Luther gesagt haben. Ein Bäumchen pflanzen, wenn auch Eiche, nicht Apfel – dieses Symbol für Zukunft und Aufbruch schmückte auch die Rückseite der 50-Pfennig-Münze der vor 75 Jahren gegründeten Bundesrepublik. Bis heute darf man es ganz wörtlich nehmen und (nicht nur) im eigenen Garten kleine Schritte für eine bessere Welt tun.

- ▶ Deutschland hat seinen „gerechten“ Anteil am weltweiten Emissionsbudget längst über-ausgeschöpft
 - ▶ Der Vertrag von Paris ist völkerrechtlich bindend und muss erfüllt werden.
 - ▶ Deutschland kann es (sich) leisten.
 - ▶ Es braucht Menschen, die vorangehen und zeigen, dass es funktioniert.
- Genauso kann man selbst die Vorreiterrolle übernehmen und damit zumindest beim Blick in den Spiegel Selbstwirksamkeit fühlen. Kleine Schritte in die richtige Richtung sind gefragt:
- ▶ Beim persönlichen Klima- und Weltverbrauch-Fußabdruck.
 - ▶ Durch Eintreten für Verbesserungen am Arbeitsplatz, in der Gemeinde, in der Politik.
 - ▶ Durch finanzielle oder ehrenamtliche Unterstützung für Initiativen, die die Welt „besser“ und nachhaltiger machen wollen.

Kleine Schritte, ganz einfach

- ▶ **Biodiversität im Garten schaffen:** Magerrasen oder Wildblumenwiese anlegen, eigenes Obst und Gemüse anbauen, einen Baum pflanzen: Es gibt viele Möglichkeiten, Lebensqualität aufzuwerten und Natur zu fördern.
- ▶ **Die Sonne ins Haus holen:** Mit einem „Balkonkraftwerk“ lässt sich ein guter Beitrag zur häuslichen Energieversorgung leisten, die Kosten amortisieren sich schnell.
- ▶ **Das brauche ich nicht:** Muss es das Neueste, Beste, Coolste sein? Oder tut's das Alte mit etwas Pflege nicht doch noch? Ersatz lässt sich übrigens auch gebraucht kaufen.
- ▶ **Politik bewegen:** Allein kann man die Welt nicht retten; wer lokal für gute Klimapolitik aktiv werden will, kann das beispielsweise mit germanzero.de.
- ▶ **Wohlstand teilen:** Spenden, die in benachteiligten Weltregionen Bildung und nachhaltige Entwicklung fördern, setzen an den Grundproblemen an: Armut und dadurch bedingte Überbevölkerung.

Lösungsansätze nutzen

Vieles ist einfach und mit gesundem Menschenverstand einsehbar, wie etwa, dass ein schwerer SUV rund 25 Prozent mehr Energie braucht als das vergleichbare Normalmodell. Anderes braucht Hintergrundwissen, zum Beispiel, wo die größten Strom- oder Energiesparpotenziale im Haus liegen – dazu hat diese Serie „Mach's einfach“ versucht beizutragen. Und manches ist extrem schwer abwägbar: Eine neue Wärmepumpe kaufen, wenn die Gasheizung auch mit Biogas aus Abfällen betrieben werden kann? Ein neues E-Auto, das im Betrieb keine Emissionen ausstößt, oder den alten sparsamen Diesel noch bis zum Ende der Lebensdauer nutzen? Noch komplexer wird die Abwägung, wenn das „System“ betroffen ist, nicht nur das persönliche Umfeld.

Eine Fahrt ins Gebirge zu viert kann emissionsärmer (und billiger ...) sein als mit Bahn und Bus. Aber wenn die öffentlichen Verkehrsangebote nicht stärker genutzt werden, wird der ÖV sicher nicht besser. Verzicht auf Rindfleisch ist gut für die Emissionsbilanz, auf Almen aber sichert die Beweidung die Biodiversität. „Bio“ einkaufen oder Projekte der „regenerativen Landwirtschaft“ unterstützen? Nicht alle Widersprüche sind auflösbar, manche muss man aushalten – und manche Fragen nach bestem humanem Gewissen persönlich beantworten. Im Bemühen, sein Bestes zu geben. Häufig liegt der Schlüssel darin, etwas anders zu machen, etwas Neues zu probieren: Auf den Wochenmarkt gehen und mit den

dort erstandenen saisonalen Produkten neue Rezepte kreieren, Secondhand einkaufen und Refurbished-Produkte entdecken, die Hometrails erkunden, über nahe gelegene Hügel und durch die Felder im Umland wandern, mit dem Rad ans Urlaubsziel fahren. Natürlich kann man das alles als Verzicht sehen: Verzicht auf Fleisch und Avocados, Verzicht auf die neuesten Gadgets, Verzicht aufs leistungsstarke Auto, Verzicht auf Komfort. Das hilft nur leider nicht. Unser aktueller durchschnittlicher Lebensstil in Deutschland liegt weit über dem, was die Erde abfangen kann, dafür bräuchten wir die Ressourcen von drei Erden. Wenn wir unsere Lebens-

grundlagen erhalten wollen, müssen wir etwas anders machen und neue Wege gehen. Bekannte Wege verlassen, gewohnte Muster durchbrechen – das ist oft nicht leicht, aber umso öfter lohnend und bereichernd, weil wir uns fordern und Neues probieren, uns geistig und körperlich fit halten, in vielen Fällen sogar zusätzlich den Geldbeutel schonen. Wer sich darauf einlässt, stellt fest, dass Verzicht auch zum Gewinn werden kann. Das „einfache Leben“, wie es so schön heißt, kann uns so viel bieten – das kennen wir doch aus den Bergen und suchen es dort nicht zufällig. *ad*

Klimaschutz braucht uns alle!

Der DAV hat sich 2021 mit Verabschiedung seiner Klimaschutzstrategie und eines ambitionierten Klimaschutzkonzeptes auf den Weg zur Klimaneutralität bis 2030 gemacht. Bei der Umsetzung stehen Vermeidungs- und Reduktionsmaßnahmen im Zentrum.

Rund 270 Sektionen haben inzwischen das Amt der Klimaschutzkoordination eingeführt, 180 Sektionen an der Emissionsbilanzierung teilgenommen.

Bisher hat die Projektgruppe Klimaschutz die Entwicklung der Maßnahmen begleitet – über 70 Ehrenamtliche und Hauptberufliche, die in 25 Lenkungskreis-, 40 Kernteam- und gut 100 Expertenkreis-Sitzungen Ideen und Konzepte entwickelten, um die Sektionen bei der Umsetzung und Kommunikation von Maßnahmen, etwa in Kletteranlagen, auf Hütten oder bei der An- und Abreise in die Berge, zu unterstützen. So konnten viele Geschichten gelingenden Klimaschutzes im DAV geschrieben und darüber berichtet werden.

Die Zahlen zeigen allerdings, dass dringend weitere Anstrengungen notwendig sind, um die gesetzten Ziele zu erreichen. Deshalb werden offene Aufgaben zum Ende der Projektlaufzeit an den ab 2025 verantwortlichen Klimabeirat und seine Arbeitsgruppen übergeben. Wirksamer Klimaschutz bleibt eine der zentralen Aufgaben im DAV und bedarf auch künftig intensiver Begleitung: Klimaschutz geht uns alle an, Klimaschutz braucht uns alle!

Mit diesem Beitrag endet die Serie „Mach's einfach“, die das DAV-Klimaschutzprojekt begleitet hat. Wir danken allen Leser*innen, die sich mit Zuschriften an die Redaktion eingebracht haben. Die Themen Klimaschutz, Biodiversität und Nachhaltigkeit sind weiterhin von zentraler Bedeutung im DAV. In DAV Panorama werden wir auch künftig darüber berichten.

Skitourenschuhe

Schuhe zum Gehen und Fahren

Die Idee ist uralte. Gleiten im Schnee. Bergauf, bergab, steil oder flach. Ski, Bindung und Felle? – Alles wichtig! Doch am Ende entscheidet oft der Skitourenschuh über Freude oder Qual.

Text: **Christian Müller**
Illustrationen: **Georg Sojer**

Was zeichnet einen guten Tourenskischuh aus?

Passform: Ein guter Schuh liegt eng an und gibt Halt. Er umschließt den ganzen Fuß fest, ohne zu drücken.

Schaftrotation: Je beweglicher der Schaft ist, desto angenehmer ist das Gehen! Wer nicht nur von der Bergstation zum nächsten Hang möchte, sucht sich einen Schuh mit mindestens 60 Grad Schaftrotation.

Flex: Der Flex bezieht sich auf die Steifigkeit eines Schuhs bei verriegeltem Schaft im Abfahrtsmodus: Je höher der Flex-Wert, desto steifer der Schuh – und desto unbeweglicher ist das Sprunggelenk! Um Kurven sauber zu steuern und auch Unebenheiten wie Buckel und Wellen auszugleichen, ist ein gewisses Maß an Beweglichkeit im Sprunggelenk nach vorne, nach schräg links vorne und nach schräg rechts vorne unabdingbar. Der Flex muss zu Fahrweise und Körpergewicht passen. Wer besonders schnell fährt oder besonders viel wiegt, verursacht einen hohen Kräfteintrag auf den Schaft. Empfehlenswert sind daher Modelle mit einem hohen Flex-Wert (z.B. 130 aufwärts). Umgekehrt verhält es sich bei genussorientierten Fahrer*innen und sehr leichten Personen.

ACHTUNG:

- ▶ Ideal ist ein progressiver Flex, der bei Beugung kontinuierlich fester wird.
- ▶ Die Flex-Werte sind nicht standardisiert, geben aber ausreichend Orientierung.



Wie lassen sich Skitourenschuhe unterscheiden?

Abfahrtsorientierte Skitourenschuhe kommen für alle in Frage, denen die Abfahrt wichtiger ist als ein möglichst kraftsparender und komfortabler Aufstieg. Für hohe Geschwindigkeiten im Gelände eignen sich eher breite und stabile Ski. Analog dazu müssen auch die Schuhe steifer und stabiler sein. Dieses Plus an Stabilität bedeutet ein Plus an Material und damit ein Plus an Gewicht.

Aufstiegsorientierte Skitourenschuhe richten sich an alle, denen eine rasche Aufstiegszeit sehr wichtig ist. Die leichte Bauweise dieser Schuhe ermöglicht mehr Sensibilität für Tritte im felsigen oder felsdurchsetzten Gelände. Alpinistisch Ambitionierte wissen das zu schätzen. Die Ultraleichtexemplare unter den aufstiegsorientierten Skitourenschuhen sind nur dann interessant, wenn man das Skibergsteigen als Wettkampfsport betreiben will.

Leichte Skischuhe kombiniert man mit leichten Tourenski. Ansonsten drohen vorzeitiger Verschleiß und Verletzungsgefahr.

Allround-Skitourenschuhe bieten im Aufstieg wie bei der Abfahrt eine akzeptable Performance: Leicht genug, um bergauf etwas Kraft zu sparen – stabil genug, um zügig abzufahren. Auch die letzten Meter vom Skidepot zum Gipfel lassen sich damit meistern, ohne kalte Füße zu bekommen.

Welche Konstruktionen sind verbreitet?

- ▶ Beinahe alle aktuellen Skitourenschuhe ermöglichen die Verwendung von Pin-Bindungen. Beim Kauf sollte man dringend überprüfen, ob die Schuhe auch tatsächlich mit der vorgesehenen Bindung harmonieren.
- ▶ Die Arretierung des Schafts für die Abfahrt erfolgt meistens durch das Umlegen eines Hebels. Dann kann der Schaft nicht nach hinten rotieren.
- ▶ Aufstiegsorientierte Skitourenschuhe haben eine dünnwandige Schale und sind nur an statisch neuralgischen Punkten mit etwas mehr Material verstärkt. Eine stabile Zunge am Außenschuh fehlt oftmals. Stattdessen kommen textile Elemente zum Einsatz, die vor Nässe schützen. Die Anzahl der Schnallen ist stark reduziert. Häufig findet man das so genannte Boa-Verschlusssystem. Hierbei wird eine dünne Stahlschnur durch einen Drehverschluss gespannt. So wird der Druck gleichmäßig verteilt und Gewicht eingespart. Sohle, Innenschuh sowie die Einlegesohle des Innenschuhs sind bei den „Aufsteigern“ ebenfalls gewichtsreduziert.
- ▶ Abfahrtsorientierte Skitourenschuhe weisen häufig eine durchgehende Hartschalenzunge und sich überlappendes Material im Bereich des Vorfußes und des Schaftes auf. Dazu kommen vier solide Bügelschnallen für optimalen Halt. Der Arretiermechanismus des Schaftes für den Abfahrtsmodus ist groß dimensioniert und robust. Häufig ist auch der Innenschuh im Bereich des Schaftes bis hinunter zum Knöchel verstärkt.
- ▶ Allrounder vereinen Elemente aufstiegsorientierter Schuhe mit Elementen, die von Freeride-Modellen bekannt sind. Auffällig sind hier beispielsweise Zungen mit Aussparungen. Das bedeutet weniger Gewicht und mehr Beweglichkeit im Aufstieg. Werden alle Schnallen geschlossen, ist genug Stabilität für die Abfahrt vorhanden.

Wie erhöht man die Lebensdauer von Skitourenschuhen?

- ▶ Nach Gebrauch Schale, Innenschuhe und Einlegesohle separat trocknen lassen.
- ▶ Den direkten Kontakt mit Hitzequellen wie Ofen oder Heizkörper meiden.
- ▶ Grobe Verunreinigung der Schale mit Seifenlauge und Schwamm entfernen.
- ▶ Innenschuhe und Einlegesohlen nur von Hand waschen. Im Notfall ersetzen. Keine Waschmaschine!
- ▶ Nach dem Trocknen Schuh sofort wieder zusammenbauen, Schnallen schließen.
- ▶ Trocken und lichtgeschützt lagern.

ACHTUNG:

- ▶ Skitourenschuhe sind ausgelegt auf ca. 150 bis 200 Zyklen. Im Lauf der Zeit verflüchtigen sich die Weichmacher der Kunststoffe. Der Schuh verliert seine Elastizität.
- ▶ Besonders leichte Skitourenschuhe verschleißten schneller. Sie sind daher weniger nachhaltig.

Welche Materialien kommen zum Einsatz?

Drei verschiedene Werkstoffe haben sich derzeit etabliert: Pebax, Grilamid und Carbonfaser. In der Praxis werden diese Werkstoffe auch kombiniert. Bei manchen Modellen bestehen z.B. die Schafrückseite und die Unterschale aus Grilamid, die Schaftvorderseite im Schienbeinbereich und die Zunge dagegen aus Pebax.

	Vorteile	Nachteile	Eignung
Pebax	Festigkeit, bei Erhitzung gut formbar, Elastizität, Dämpfung von Stößen und Schlägen	Weniger leicht als Grilamid oder Carbonfaser	Abfahrtsorientierte Modelle, Allrounder
Grilamid	Kälteresistenz, Abriebfestigkeit und geringes Gewicht dank Zugabe von Carbonfasern, direkte Kraftübertragung	Weniger fehlerverzeihend als Pebax	Abfahrtsorientierte Modelle, aufstiegsorientierte Modelle, Allrounder
Carbonfaser (pur)	Extreme Steifigkeit, extrem geringes Gewicht	Keine Dämpfung, äußerst geringe Bruchdehnung	Modelle für Skitourenwettkämpfe

Wie findet man den passenden Skitourenschuh?

- ▶ Vorab: Einsatzbereich und dazu passende Kategorie des Schuhs definieren.
- ▶ Vorab: Schuhgröße in Zentimeter ermitteln (Mondopoint-Tabelle), Skitourenschuhe nicht zu groß wählen – Verletzungsgefahr!
- ▶ Vorab: Eigene Leistenbreite ermitteln, Skischuhe nach Leistenbreite sortieren. Die Webseiten der Hersteller geben Auskunft.
- ▶ Beratung und Probe im Fachgeschäft, eigene Skisocken mitnehmen.
- ▶ Ausgleichssohlen anfertigen lassen – diese können in verschiedenen Skischuhen getragen werden.
- ▶ Thermoverformbare Innenschuhe anpassen lassen, dabei Ausgleichssohle einlegen.
- ▶ Skischuhe 20 bis 30 Minuten anbehalten, anschließend Druckstellen markieren.
- ▶ Spezielles Bootfitting: Hier wird ausgebeult oder gefräst, ohne den Schuh zu zerstören.

ACHTUNG:

- ▶ Die Verbindung einer hoch platzierten Arretierung mit einem steifen Carbonschaft lässt wenig Beweglichkeit im Sprunggelenk: Fahrspaß ade!
- ▶ Für sportliche, fahrtechnisch Fortgeschrittene mit 70 bis 80 kg reicht ein Flex-Wert von 100 bis 120. Flex-Wert zu hoch: Fahrspaß ade!
- ▶ Eine Rennsport-Geometrie (Vorlagewinkel Schaft > 15 Grad) und sehr leichte Schuhe setzen ein sehr hohes Fahrkönnen voraus.



Als Fachmann hat **Christian Müller** von Sport Oberhorne in Bad Endorf bei diesem Artikel unterstützt. Er ist Staatlich geprüfter Skilehrer und als Skischuhspezialist und Bootfitter genießt er internationales Ansehen.

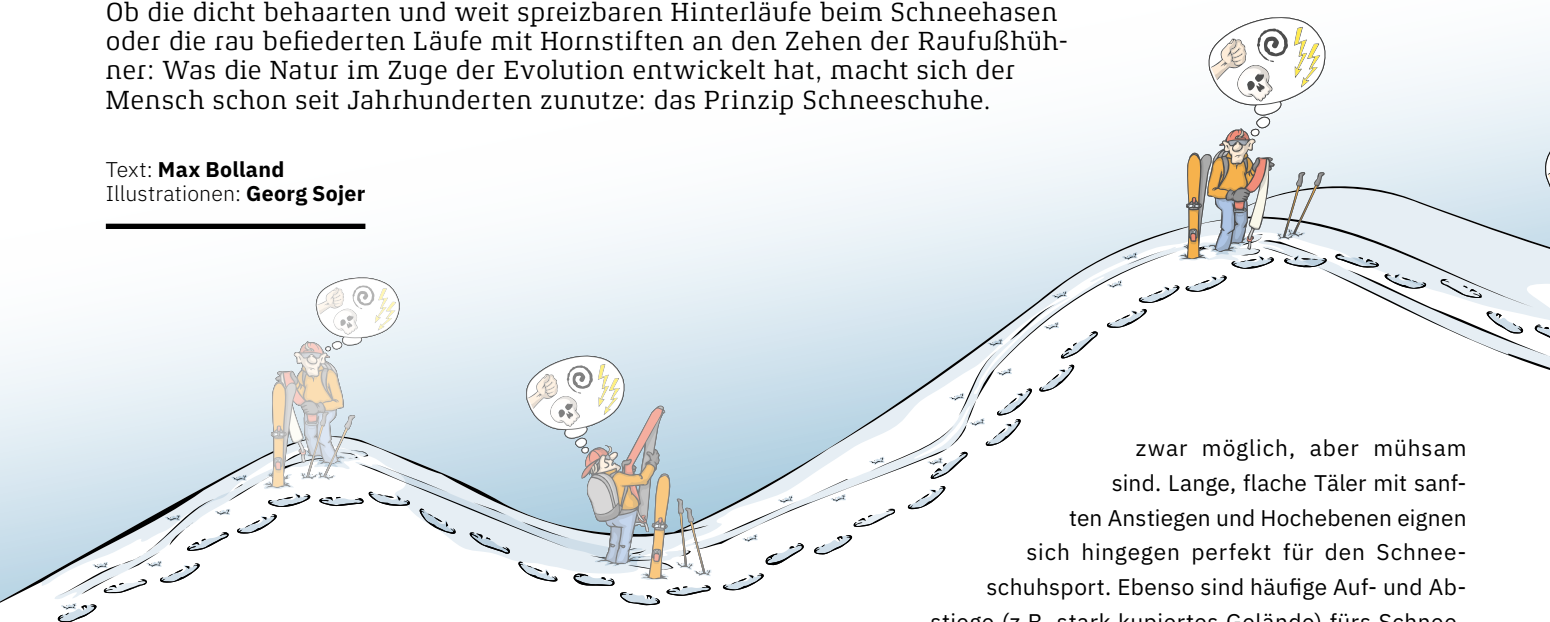
Wie die Schneehasen

Schneeschuhsport: Tourenwahl, Spuranlage, Technik

Ob die dicht behaarten und weit spreizbaren Hinterläufe beim Schneehasen oder die rau befiederten Läufe mit Hornstiften an den Zehen der Raufußhühner: Was die Natur im Zuge der Evolution entwickelt hat, macht sich der Mensch schon seit Jahrhunderten zunutze: das Prinzip Schneeschuhe.

Text: **Max Bolland**

Illustrationen: **Georg Sojer**



Die große Fläche der Schneeschuhe minimiert das Einsinken und ermöglicht relativ kraftsparendes Gehen im tiefen Schnee. Doch mit dem Kauf von Schneeschuhen ist die schneehasenartige Eleganz der Fortbewegung im winterlichen Gebirge längst nicht gesichert, vielmehr sind richtige Technik, gute Spuranlage und sinnvolle Tourenwahl nötig, um das Gehen auf breitem Fuß bestmöglich zu genießen.

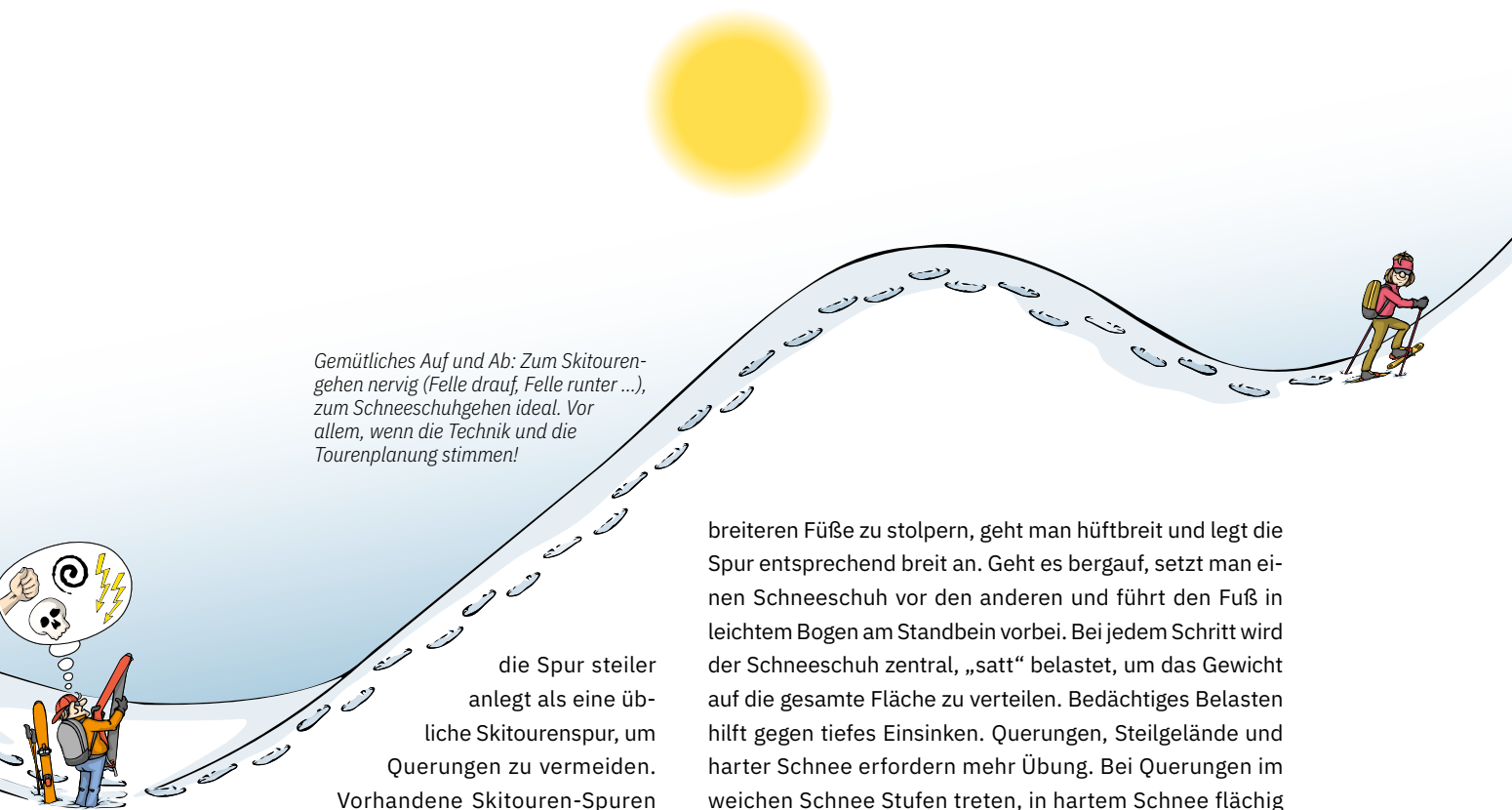
Tourenwahl

Neben der aktuellen Lawinenlage gilt es bei der Planung von Schneeschuhtouren noch weitere Gesichtspunkte zu berücksichtigen. Ideales Schneeschuhsportgelände unterscheidet sich stark von klassischem Skitourenengelände, so dass es selten sinnvoll ist, Skitouren eins zu eins als Schneeschuhtouren zu unternehmen: Das Gehen mit Schneeschuhen im Steilgelände über 30° ist deutlich anstrengender und schwieriger als mit Ski. Ideale Schneeschuhtouren führen daher über maximal 25° steiles Gelände ohne lange Querungen, da diese mit Schneeschuhen

zwar möglich, aber mühsam sind. Lange, flache Täler mit sanften Anstiegen und Hochebenen eignen sich hingegen perfekt für den Schneeschuhsport. Ebenso sind häufige Auf- und Abstiege (z.B. stark kupiertes Gelände) fürs Schneeschuhsport ideal, während das auf Skitouren sehr unbeliebt ist. Es lohnt sich also, bei der Auswahl der Touren in Führerliteratur und Foren nach „schneeschuhegeeignet“ zu recherchieren und auf Karten nach vorwiegend flachen Anstiegen zu suchen. Sehr gut geht dies z.B. mit digitalen Karten mit integriertem Hangneigungslayer (z.B. alpenvereinaktiv.com, whiterisk o.Ä.). Auch Routen abseits von Wegen durch lichten Forst können tolle Schneeschuherlebnisse bieten – natürlich nur mit entsprechender Rücksicht auf Flora und Fauna. Generell gilt wie für alle Winteraktivitäten: Dämmerung meiden, Wald-Wild-Schongebiete und Routenempfehlungen beachten und Wildtiere nicht stören.

Spuranlage

Der Spuranlage kommt dabei eine weitere wichtige Rolle zu: Vorwiegend sollte man flache und ebene Geländeformen für den Aufstieg nutzen, kurze steilere Passagen überwindet man möglichst gradlinig, längere Passagen hingegen können im „Zickzack“ angegangen werden, wobei man aber



Gemütliches Auf und Ab: Zum Skitourengehen nervig (Felle drauf, Felle runter ...), zum Schneeschuhgehen ideal. Vor allem, wenn die Technik und die Tourenplanung stimmen!

die Spur steiler anlegt als eine übliche Skitourenspur, um Querungen zu vermeiden.

Vorhandene Skitouren-Spuren sollte man im Sinne eines harmonischen

Miteinanders möglichst meiden, da die Spur ansonsten zertrampelt wird. Im Abstieg steigt man möglichst gradlinig oder diagonal ab. Auch die Schneebeschaffenheit gilt es bei der Spuranlage zu berücksichtigen – ideal ist lockerer, aber nicht zu tiefer Schnee. Insbesondere bei steileren Anstiegen kann Tiefschnee in mühsame Wühlerei ausarten und der Auftrieb der Schneeschuhe an seine Grenzen gelangen. Hier sind Passagen mit verfestigtem, umgewandeltem Schnee oder auch Firn besser geeignet. Hingegen ist beim Absteigen lockerer Schnee deutlich angenehmer. Wer noch wenig Erfahrung im Beurteilen unterschiedlicher Schneequalitäten hat, sollte auf seinen Touren mit Schnee und Gelände „experimentieren“, um ein Gefühl dafür zu bekommen, wie Exposition, Steilheit, Sonne und Wind unterschiedlichste Schneekonstellationen erzeugen.

Technik

Auch bei idealer Tourenwahl und perfekter Spuranlage ist ein gewisses Maß an Bewegungstechnik nötig, um die unterschiedlichen Geländeanforderungen gut und sicher mit Schneeschuhen zu bewältigen. Im flachen Gelände ist das Gehen relativ einfach: Um nicht über die eigenen, deutlich

breiteren Füße zu stolpern, geht man hüftbreit und legt die Spur entsprechend breit an. Geht es bergauf, setzt man einen Schneeschuh vor den anderen und führt den Fuß in leichtem Bogen am Standbein vorbei. Bei jedem Schritt wird der Schneeschuh zentral, „satt“ belastet, um das Gewicht auf die gesamte Fläche zu verteilen. Bedächtiges Belasten hilft gegen tiefes Einsinken. Querungen, Steilgelände und harter Schnee erfordern mehr Übung. Bei Querungen im weichen Schnee Stufen treten, in hartem Schnee flächig auftreten und die Dornen der Schneeschuhe in den Schnee

drücken. Steilhänge werden wie oben beschrieben in eher steilen Serpentinaugen überunden, solange sicheres Querens noch möglich ist – bei festem Schnee kann die Steighilfe zum Einsatz kommen. Ist Quergehen nicht möglich, wird in gerader Linie angestiegen und die vorderen Krallen werden wie eine Verlängerung des Fußes frontal in den Schnee gekickt – vergleichbar der Frontalzackentechnik mit Steigeisen. Der Abstieg kann bei weichem Schnee richtig Vergnügen bereiten, geradlinig nach unten, Gewicht in Richtung Fersen und schnelle kurze Schritte erzeugen einen regelrechten Powder-Flow. Eine harte Schneeoberfläche erfordert mehr Umsicht: Die Dornen an den Schneeschuhen wirken wie Bremsen und der restliche Körper schiebt weiter gen Tal, also runter vom Gas. Sind sehr steile Hänge mit hartem Schnee im Abstieg zu bewältigen, kann wie im Aufstieg mit den Frontalzacken abgestiegen werden. Diese anspruchsvolleren Techniken erfordern Übung, empfehlenswert ist, sich an kurzen Aufschwüngen mit sicherem Auslauf mit diesen Techniken vertraut zu machen und entsprechendes Vertrauen in die eigenen Fertigkeiten zu gewinnen.

Tipps:

- ▶ Schneeschuheignung der Tour beachten
- ▶ Sanfte Anstiege, keine Querungen, kuptiertes Gelände
- ▶ Spuranlage über flache und ebene Bereiche
- ▶ Steilhänge meiden, v.a. bei sehr tiefem oder hartem Schnee
- ▶ Unterschiedliche Techniken an kleinen Aufschwüngen üben

drücken. Steilhänge werden wie oben beschrieben in eher steilen Serpentinaugen überunden, solange sicheres Querens noch möglich ist – bei festem Schnee kann die Steighilfe zum Einsatz kommen. Ist Quergehen nicht möglich, wird in gerader Linie angestiegen und die vorderen Krallen werden wie eine Verlängerung des Fußes frontal in den Schnee gekickt – vergleichbar der Frontalzackentechnik mit Steigeisen. Der Abstieg kann bei weichem Schnee richtig Vergnügen bereiten, geradlinig nach unten, Gewicht in Richtung Fersen und schnelle kurze Schritte erzeugen einen regelrechten Powder-Flow. Eine harte Schneeoberfläche erfordert mehr Umsicht: Die Dornen an den Schneeschuhen wirken wie Bremsen und der restliche Körper schiebt weiter gen Tal, also runter vom Gas. Sind sehr steile Hänge mit hartem Schnee im Abstieg zu bewältigen, kann wie im Aufstieg mit den Frontalzacken abgestiegen werden. Diese anspruchsvolleren Techniken erfordern Übung, empfehlenswert ist, sich an kurzen Aufschwüngen mit sicherem Auslauf mit diesen Techniken vertraut zu machen und entsprechendes Vertrauen in die eigenen Fertigkeiten zu gewinnen.



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



Andreas Müller-Cyran

Zuständig für die Überlebenden

Dr. Andreas Müller-Cyran gründete 1994 in München das weltweit erste Kriseninterventionsteam zur Betreuung von unverletzten Beteiligten und Angehörigen bei traumatisierenden Unfällen, Notfällen und Katastrophen. Er war federführend bei der weiteren Etablierung und Qualitätssicherung der psychosozialen Erstversorgung durch Kriseninterventionsteams, wie sie auch bei Bergwachteinsätzen seit Langem dazugehört. Der gebürtige Bremer lebt in München, wurde mit dem Bundesverdienstkreuz ausgezeichnet und geht auch selbst gern in die Berge.

Interview: Malte Roeper

TRIGGER-WARNUNG

Der Text enthält stellenweise Erwähnungen von Suizid. Speziell geschulte Menschen helfen bei der TelefonSeelsorge unter der Nummer

0800-111 0 111

oder

0800-111 0 222

Die TelefonSeelsorge steht kostenlos und anonym 24 Stunden am Tag zur Verfügung. Sie ersetzt jedoch keine Behandlung von Depressionen.



Foto: Peter Musch

Ich glaube, ich habe sehr wenig Angst vor dem Tod. Wäre das eine gute Voraussetzung, um in einem Kriseninterventionsteam mitzuarbeiten, oder eher eine schlechte?

Das kann eine hervorragende Voraussetzung sein – solange Sie Ihre eigene Unerschrockenheit gegenüber dem Tod nicht auch anderen Menschen zumuten. Sie haben es ja mit Menschen zu tun, die über das, was gerade passiert ist, sehr erschrocken sind und Angst haben, den Boden unter den Füßen zu verlieren.

Sie haben die Kriseninterventionsteams auf den Weg gebracht, später wurden auch Bergunfälle in den Kreis der zu betreuenden Notlagen aufgenommen. In welcher Form unterscheiden sich Bergunfälle hinsichtlich der Krisenintervention? Also die Art und Weise, in der Sie die Einsatzkräfte schulen und vorbereiten?

Es gibt ein bundesweites Curriculum für die Ausbildung von Einsatzkräften in der Krisenintervention, das setzen wir auch in der Bergwacht um. Das ist das Gemeinsame. Es gibt aber auch markante Unterschiede. Ein Mitarbeiter aus der Krisenintervention muss die Um-

Das Gelände stellt bei alpinen Einsätzen neben der Rettung oft auch das Kriseninterventionsteam vor Herausforderungen.

Der Überlebenswille ist ja etwas sehr Biologisches, den hat schon ein Regenwurm – und der Mensch erst recht.

stände des Einsatzes einschätzen können, die sind natürlich alpin ganz anders als im Tal. Im alpinen Raum müssen wir keine S-Bahn-Fahrer betreuen, wenn ihnen ein Mensch vor den Zug gesprungen ist. Das sind Punkte, die in der Bergrettung nicht geschult werden, weil es einfach nicht relevant ist.

Ich dachte immer, dass Suizid in den Bergen fast unmöglich wäre. Wenn es weit runtergeht und du hast Angst oder dir ist kalt oder du bist erschöpft, da würde ich vermuten, dass die Überlebensinstinkte das Ruder übernehmen und man denkt: Ich lasse es erst mal ganz, oder ich mache es doch lieber unten.

Da hat jemand einen Todeswunsch, der stärker ist als dieser Überlebenswille, von dem Sie gerade sprechen. Der Überlebenswille ist ja etwas sehr Biologisches. Den hat schon ein Regenwurm, den haben Vögel und Säugetiere und der Mensch erst recht. Aber der Mensch kann seinen Todeswunsch tatsächlich in die Tat umsetzen, wenn er durch den Trieb zum Leben nicht mehr daran gehindert wird. Wir sprechen in der Psychologie vom aggressiven Potenzial, zur Selbst-

tötung gehört ein bemerkenswertes aggressives Potenzial, um eben die Energie zu haben, über den natürlichen Lebenswunsch hinaus den Tod zu suchen. Das ist selten. Die häufigste Art der Selbsttötung in Deutschland ist die Strangulation. Und Strangulation in bewaldeten Gebieten gibt es auch leider im alpinen Kontext, also in Einsatzgebieten der Bergwacht.

Das mag man sich gar nicht vorstellen ... aber eigentlich waren wir beim Unterschied zwischen der alpinen Krisenintervention und der städtischen, etwa hier in München.

Im alpinen Raum sind die Betreuungsverläufe oft viel länger. In der städtischen Krisenintervention sind wir in drei von vier Situationen im häuslichen Bereich, häufig sind es Herzinfarkte. Die sind übrigens auch am Berg die häufigste Todesursache. Aber dort sind die Einsätze oft technisch sehr viel komplexer. Das heißt, man hat in aller Regel einen Leichnam, den man ins Tal bekommen muss. Diese Einsätze sind in der Krisenintervention oft länger und komplexer als hier in München, wo meist alles unauffällig in der Wohnung stattfindet und man andere Ressourcen hat als zum Beispiel oben auf der Kampenwand.

Angefangen haben Sie neben dem Philosophiestudium als Rettungsassistent. Haben Sie da erkannt, dass die medizinische Seite Sie doch weniger interessiert als der psychosoziale Aspekt: Was ist mit den Angehörigen?

Die medizinische Seite interessiert mich sehr, nach wie vor. Das ist ja die wirklich substanzielle Hilfe. Wenn es mir gelingt, dass der Patient überlebt, dann brauche ich keine Krisenintervention. Aber ich habe immer wieder die Erfahrung machen müssen, dass die Person trotz all unserer Anstrengung nicht überlebt hat, und dann kam für mich die Frage: War's das jetzt? Ist das alles? Aber das ging erst, nachdem ich Erfahrung gesammelt hatte, Einsatzerfahrung. Die Erfahrung eben, dass die psychosoziale Komponente immer mitläuft und dass wir in der klassischen Notfallmedizin wenig Kapazi-

In Bayern haben wir vier Personen, die hauptberuflich in der Krisenintervention arbeiten. Ehrenamtlich sind es achthundert bis tausend.

Fotos: Bergwacht Grainau, Dany Rohe, Fabio Keck





Andreas Müller-Cyran ist inzwischen eher in anderen Bereichen im Einsatz, beim Bundeskriminalamt bei der Identifizierung von Leichen oder bei der Polizei in besonderen Betreuungssituationen. In München ist er etwa einmal im Monat 24 Stunden im Dienst, manchmal begleitet er auch alpine Einsätze. Sein Schwerpunkt aber liegt bei den Einsatzkräften und hinsichtlich der Krisenintervention bei größeren Schadenslagen, Transportmittelunfällen, terroristischen Attentaten oder Naturkatastrophen.

täten und auch wenig Wissen haben, in solchen Situationen angemessen darauf einzugehen.

Wie stelle ich mir einen typischen Einsatz im alpinen Raum vor?

Der typische Einsatz wäre nach einem Herzinfarkt. Hier in München dauert es im Schnitt rund sieben Minuten, bis der Notarzt ankommt oder die ersten Einsatzkräfte. Im alpinen Kontext dauert das sehr viel länger, damit ist die Überlebensprognose von vornherein deutlich schlechter. Hinzu kommt die Zugänglichkeit der Einsatzstelle. Ist das Wetter gut genug, um fliegen zu können? Kann der Hubschrauber landen? Und dann sind da noch die Hinterbliebenen. Das sind diejenigen, die wir bei der Krisenintervention im Blick haben.

Was genau übernimmt das Kriseninterventions-team?

Wir sind zuständig für die Überlebenden. Vor allem für das, was wir erste emotionale Stabilisierung nennen. Am Berg habe ich ja den An-

Eine Besonderheit bei Krisen im alpinen Raum: Sowohl die verunfallte Person als auch Angehörige müssen in sicheres Gelände gebracht werden – Erstere je nach Gelände per Helikopter oder Trage.

spruch, die Überlebenden erst mal in einen gesicherten Bereich zu bringen. Dazu müssen sie sich selbst noch kontrollieren können, sie müssen „compliant“ sein. „Compliance“ am Berg heißt, dass jemand im absturzgefährdeten Gelände bereit ist, Anleitung anzunehmen.

Das heißt, die Leute vom Kriseninterventions-team nehmen den ersten Impact auf. Und stehen in den folgenden Tagen bereit, bevor eventuell eine Psychotherapie oder Selbsthilfegruppe oder Ähnliches beginnt. Das hat sicherlich auch technische Gründe, auf eine Psychotherapie muss man ja meistens lang warten.

Genau, das sind die ersten stabilisierenden Gespräche, die man führt. Von der Begrifflichkeit her ist mir das wichtig, dass wir zwei Gruppen von Bedarfsträgern unterscheiden. Die Krisenintervention ist ausschließlich für Überlebende und Betroffene da, also nicht für Einsatzkräfte. Für Einsatzkräfte haben wir ein anderes Vorgehen, das trennen wir deutlich von der Krisenintervention, weil es nicht gut ist, das zu vermischen.

Wie sieht es da denn generell aus? Brauchen und bekommen die Rettungs- und Einsatzkräfte auch Unterstützung?

Da gibt es eine andere Ausbildung. Das eine ist, sich um überlebende Hinterbliebene zu kümmern. Das andere, sich um eigene Einsatzkräfte und Kolleginnen und Kollegen zu kümmern. Die Grundidee, Einsatzkräfte als Ansprechpartner für traumatisierte, belastete Kolleginnen und Kollegen auszubilden, haben wir aus den USA übernommen. Das macht Sinn, denn Einsatzkräfte wenden sich häufig an einen Kollegen oder eine Kollegin.

Aber es gibt eine große Gemeinsamkeit: Bergwacht, Krisenintervention, Unterstützung der Einsatzkräfte selbst – das leisten fast alles Ehrenamtliche. Das ist leider wahr.



Malte Roepers Interview mit Andreas Müller-Cyran ist eine Kurzversion, das komplette Interview findet sich online.



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

Dauer:
Tagestouren

Max. pro Tag:
Ca. 700 Hm

Höchster Punkt:
**Ricovero Casera Canin
(1443 m)**

Schwierigkeit:
**Leichte bis mittelschwere
Bergwanderungen**

Beste Zeit:
Mai bis Oktober

Foto: DMO Turismo Benečija/Marco di Leonardo



Benečija – Julische Voralpen

Wandern zwischen Natur und Kultur

In den Bergtälern Resia, Torre und Natisone in der Region Friaul-Julisch Venetien ist eine grenzüberschreitende Initiative für sanften Tourismus entstanden. Sie hat das Ziel, den Naturschatz wie das Kulturerbe des „Benečija“ genannten Gebietes bekannter zu machen.

Text: Georg Hohenester



Von der Selbstversorgerhütte Ricovero Casera Canin blickt man weit über das Resia-Tal; rechts die Ausläufer des Monte Sart, links hinten die Kette Monte Plauris-Monte Musi.



Im Friaul gibt es einige Ecken, Dörfer und Gebirgsstöcke, die bei uns kaum bekannt sind. Die Berge sind oft wild und wenig begangen, während die Talschaften auf eine bewegte Geschichte zurückschauen. Ob das auch für die Julischen Voralpen gilt, soll eine Recherche klären, die das Tourismusbüro „Benečija“ ausgearbeitet hat. Was unter diesem klingenden Namen zu verstehen ist, lässt sich auf der Webseite benečija.eu nachlesen: „Das Gebiet zwischen den Tälern Natisone/Nediške doline, Torre und Resia ist auch unter dem Namen Benečija/Benecia bekannt, einer Kurzform von Beneška Slovenija, was ins Italienische mit

Slavia Veneta übersetzt wird ...“ Der Name Benečija greift also die weit verbreitete Zweisprachigkeit auf, mit der slowenische und friaulische Sprachminderheiten hier seit Jahrhunderten leben und die Kultur prägen. Und er erinnert an die Rolle der Republik Venedig, die über 350 Jahre lang (bis 1797) die Region beherrschte, den örtlichen Gemeinden aber Selbstverwaltung ermöglichte.

Reist man von Kärnten ins Kanaltal, zweigt bei Resiutta eine schmale Straße ins Val Resia ab, führt entlang des Resia-Flusses nach San Giorgio/Na Bili und erreicht Prato/Ravanca. Dort treffe ich Antonietta Spizzo, die den Kontakt vermittelt hat und dolmetschen wird, und Sandro Quaglia. Der stammt aus Resia, ist der operative Kopf von Turismo Benečija und, wie sich schnell zeigt, ein wandelndes Lexikon in Sachen Geschichte und Kultur des Tales. Auf die zweisprachigen Ortsschilder angesprochen, erklärt er: „Wir haben slawische Wurzeln und sprechen einen alten slowenischen Dialekt, der von Ort zu Ort variiert. In San Giorgio, dem ältesten Dorf im Tal, ist er anders als hier in Prato. Das Leben in Resia war stets hart, unsere Vorfahren mussten viel arbeiten und sich mit wenig begnügen.“ Trotzdem stieg die Bevölkerungszahl an. Bis Mitte des 20. Jahrhunderts an die sechstausend Menschen das Tal bevölkerten und eine starke Abwanderung einsetzte. Heute leben noch gut neunhundert Menschen hier.

Die Bergmassive des Monte Plauris (1958 m) und des Monte Musi (1869 m) begrenzen Resia im Süden. Nach Osten folgt dem Pass Sella Carnizza (1086 m) der Höhenzug vom Monte Nische bis zum Monte Guarda (1720 m), bevor es nördlich davon deutlich hochalpin wird: Nach Baba



Der Fontanone Barman ist ein „Kraftort“ und spielt auch in Legenden und Liedern des Val Resia eine Rolle.

Piccola und Baba Grande (2160 m) erreicht der Monte Canin eine Gipfelhöhe von 2587 Metern. Seit 1996 bilden diese Bergketten den Naturpark Julische Voralpen, dessen Besucherzentrum mit Ausstellung zu Geographie, Geologie, Flora und Fauna gegenüber der Kirche von Prato steht. Den Park kennzeichnen üppige Wälder, weitläufiges Hochgebirgsgrasland und eine unglaublich vielfältige Flora: Über 1200 Pflanzenarten kommen vor, was auch daran liegt, dass die Julischen Voralpen zu den niederschlagsreichsten Orten Europas zählen.

Vom Örtchen Lischiazze aus unternehmen wir einen kleinen Spaziergang. Durch prächtigen Buchenwald geht es zum „Fontanone Barman“, einem großen Wasserfall, über dem sich die tausend Meter hohe Nordwand des mehrgipfeligen Monte Musi aufbaut. Sein oberer Teil ist verkarstet, und die Niederschläge fließen oberirdisch in Steilrinnen ab oder sammeln sich in unterirdischen Höhlen, wo zahlreiche Quellen entspringen. Der Fontanone Barman ist die wichtigste und stürzt über siebzig Meter Fallhöhe in ein blaues Becken – ein beeindruckendes Schauspiel und „ein Kraftort, der auch in unseren Legenden und Liedern eine wichtige Rolle spielt“, wie Sandro erklärt.

Zurück am Parkplatz nehmen wir das kurvige Bergsträßchen zur Sella Carnizza und kehren fürs Abendessen in der „Baita al Botton d’Oro“

im Almdorf Stavoli Gnivizza ein. Früher verbrachten die Familien mit ihrem Vieh den Almsommer hier oben. Heute sind viele der massiv gebauten Häuschen schön hergerichtet. Im kleinen Innenraum genießen wir Gerichte der regionalen Küche und bekommen zum Abschluss einen musikalischen Live-Act serviert: Der Wirtsohn greift seine Geige (Citira), Sandro das dreisaitige Cello (Bunkula) und beide spielen im Duo einige traditionelle Lieder. Die Musik klingt eigentümlich, hat keltische Wurzeln, wobei die Geige die Melodie vorträgt und dabei mit einem Bein der Takt geschlagen wird, während das Cello den Bass und Gesangspart beisteuert. „Die Liedtexte kreisen um Natur, um Tiere und besondere Plätze im Tal“, erklärt Sandro. „Normalerweise spielen und singen mehr Personen und es wird dazu getanzt. Besonders zu Festen oder zum ‚Püst‘ (Karneval). Die Musik ist Hunderte Jahre alt und ein wichtiger Teil unserer Kultur. Sie wird in der Schule unterrichtet, und auch die Instrumente werden im Tal gebaut.“

Am nächsten Vormittag führt Ivan, ein Kollege von Sandro, die geplante Wanderung im Canin-Gebiet. Und aus dem Val Aupa kommt Kaspar Nickles dazu, um uns zu begleiten. Der Schafzüchter und Touren-Guide betreibt mit seiner Frau Marina im Weiler Drentus oberhalb Dordolla den Hof „Tiere Viere“. Er, Antonietta und ich kennen uns von früheren Friaul-Re-

cherchen. Von Coritis (651 m) führt Weg 642 durch den jungen Bergwald hinauf, zieht über die Hänge in der Südwestflanke des Canin, quert Wasserläufe und Geländeeinschnitte und leitet nach guten zwei Stunden durch grüne Matten zum Ricovero Casera Canin (1443 m) auf einer Wiesenfläche. Das als Selbstversorgerhütte hergerichtete Gebäude ist stets offen, hat Platz für sieben Personen und bietet einen herrlichen Blick über das Resia-Tal. Die übliche Wolkenbildung um den Canin hat eingesetzt, Regen ist angesagt. So steigen wir nach kurzer Pause zügig in südöstlicher Richtung ab bis zur Alm Berdo di sopra. Hier kreuzt Weg 731 und leitet zur Biwakschachtel Costantini hinauf, von der sich Baba Grande und Canin besteigen lassen – beides anspruchsvolle Touren am Grenzkamm zu Slowenien und auch Teil der Alta Via Resiana, die in einer weiten Schleife über die Gipfel des Tales führt. Wenig später ist die Malga Coot (1190 m) erreicht, wo wir etwas verspätet mittagessen. Das restaurierte große Almgebäude mit schöner Terrasse ist auf engem Sträßchen von Coritis bis auf 20 Minuten Fußweg anfahrbar. So können auch weniger wanderaffine Gäste die ruhige Lage im Talschluss genießen.

Von Prato aus wechseln wir ins Val Torre. Wegen des sturzflutartigen Regens ist das Sträßchen über die Sella Carnizza keine Option. So geht es talauswärts, einmal um die Berge herum und von Tarcento wieder in die Berge hinein,

durch Pradielis/Ter, an der Quelle des Torre-Flusses vorbei zum Rifugio Pian dei Ciclamini (795 m), das wir nach eineinhalbstündiger Fahrt erreichen. Die stattliche Hütte liegt im Alta Val Torre – und Luftlinie keine acht Kilometer von Prato entfernt, zwischen der Musi-Kette und dem Monte Briniza/Gran Monte (1636 m), dem nächsten Massiv im Süden. Sie ist ein guter Ausgangspunkt für Ausflüge und Exkursionen im Naturpark, und wer gerne klettert, findet in fußläufiger Entfernung zwei Klettergärten. Uns bleibt leider nur der Abend, den wir im Gespräch mit Hüttenwirt Simone Gonano verbringen.

Anderntags steht nach dem Transfer nach Montemaggiore/Brezje südlich des Gran Monte die letzte Wanderung an. Wir packen unser Regenzeug ein, starten die Tour entlang der Quellflüsse des Natisone ins Dorf Prossenico/Prosnid und steigen auf dem wirklich rutschigen Weg 744 steil zum Lemagna-Fluss hinab, den die „Ponte Napoleone“ überspannt. Jenseits



Kristallklar: Der Rio Bianco ist einer der Quellflüsse des Natisone; **Kostprobe:** Die Musik aus dem Val Resia wird mit Geige und Cello gespielt. **Üppiges Grün** unter kargem Kalk; **Wegpassage** zur Malga Coot, weit oben wabern Wolken um den Gipfel der Baba Grande.



Tourenvorschläge und weitere Bilder



WANDERN IN DEN JULISCHEN VORALPEN

In den Tälern Resia, Torre und Natisone kann man leichte bis anspruchsvolle Touren in einer großteils wenig erschlossenen Bergwelt unternehmen, während die slowenischsprachigen Dörfer mit ihrem gelebten kulturellen Erbe bestechen. Diese Kombination ist außergewöhnlich und macht den Besuch im Gebiet der Benecija besonders reizvoll. Künftig sollen noch weitere grenzüberschreitende Angebote für einen sanften Tourismus folgen. Beispielsweise ist ein neuer Radweg geplant.

Unterkünfte:

Einen Überblick über Unterkünfte in den drei Tälern bietet benecija.eu, darunter Hotels, Agriturismo-Betriebe, Gästehäuser und viele private B&B etc.

- ▶ Agriturismo Malga Coot, Alta Val Resia, 0039/334 909 26 13, Facebook-Auftritt, während der Almsaison Übernachtungsmöglichkeit
- ▶ Berghütte Rifugio dei Ciclamini, Alta Val Torre, rifugiopiandeciclamini.it
- ▶ Agriturismo Brez Mej, Prossenicco/Taipana, agriturismobrezmej.com

Weitere Infos:

- ▶ benecija.eu – die Seite bietet Informationen zu Angeboten und Services, was auch Aktivitäten wie Radfahren, Klettern oder Wassersport umfasst.
- ▶ parcoprealpigiulie.it – Informationen zum Naturpark Julische Voralpen

TIPPS FÜR DEN BERGURLAUB

- ▶ In Stolizza/Resia informiert das Scherenschleifer-Museum „Museo dell'arrotino“ über die Männer, die früher als wandernde Handwerker durch Europa zogen, um das karge Leben ihrer Familien zu sichern, Voranmeldung empfohlen: arrotinivalresia.it
- ▶ Das SMO – Slovensko Multimedialno Okno in San Pietro al Natisone bietet als „Museum der Landschaften und Geschichten“ einen multimedialen Zugang zum Leben und zur Geschichte der slowenischen Minderheit im Friaul: mismotu.it
- ▶ Im Vorland der Julischen Alpen wird ausgezeichnete Wein produziert. In Faedis kann man z.B. im Weingut Ronc dai Luchis den lokalen Qualitätswein Refosco di Faedis verkosten; der Agriturismo bietet auch Gästezimmer an: roncdailuchis.com

geht es durch naturbelassene Wälder zum Rio Bianco weiter, einem Quellfluss des Natisone, der mit einigen Schritten überquert ist. Bald wird der Steig zum Wirtschaftsweg und führt an verlassen Höfen vorbei. Noch einmal durchwaten wir den jetzt deutlich breiteren Rio Bianco, dann mündet von Norden der Rio Nero ein. Ab hier bilden beide Flüsse den Natisone/Nadizza, der für einige Kilometer auch den Grenzverlauf markiert. Auf der Straßenbrücke Ponte Vittorio stehen wir schließlich direkt an der Grenze und fahren die letzten Kilometer in Ivans Wagen nach Prossenicco, wo wir im Agriturismo Brez Mej einchecken.

Nachmittags folgt eine Führung durch das beschauliche Dorf. Wir besichtigen die zum Hostel umgebaute ehemalige Dorfschule, die Kirche mit ihrer außergewöhnlichen Madonnen-Figur, spazieren durch die Gassen, an sanierten wie verfallenden Häusern vorbei, und nehmen einen Aperitivo in der Osteria Al Centro. Deren Wirt erzählt, dass in den 1960er Jahren neuhundert Menschen im Dorf lebten, während es heute noch fünfzehn sind. Zu ihnen gehört auch Alan Cecutti, der Chef unserer Unterkunft. Seine Mutter stammt aus Prossenicco und arbeitet tatkräftig in der Küche mit. Abends setzt sich Alan an den Tisch und erzählt, dass er schon als Kind gerne in Prossenicco war. „Irgendwann beschloss ich dann, hier in den Bergen leben und den Agriturismo aufbauen zu wollen – Brez Mej, das heißt ‚ohne Grenzen‘.“ Seit 2017 ist Alan auch Bürgermeister der Comune Taipana: „Dazu gehören neben Prossenicco acht weitere Fraktionen mit insgesamt sechshundert Menschen. Ich bin viel unterwegs von Dorf zu Dorf – es gibt immer etwas zu tun“, schließt er, entschuldigt sich und bricht auf zu einer Abendveranstaltung.

So viel unaufgeregtes Engagement ist beeindruckend und es scheint in den Tälern der Benecija ziemlich verbreitet zu sein. Früher, in Zeiten des Eisernen Vorhangs, mag dieses Grenzgebiet am Ende der Welt gelegen haben. Heute ist die Trennung längst überwunden und die Menschen können wieder vom Reichtum ihrer Kulturkreise profitieren. Dazu bieten die Julischen Voralpen ein unglaubliches Potenzial für alle, die es lieben, eine naturbelassene Bergwelt zu erkunden.

In den 1960er Jahren lebten neuhundert Menschen im Dorf Prossenicco, heute sind es noch 15.



Als Friaul-Fan war Georg Hohenester schnell interessiert daran, auch die Julischen Voralpen kennenzulernen. Das kulturelle und bergsportliche Angebot vor Ort hat ihn überzeugt.

Panorama promotion

Loipen-Flow auf Europas größter Hochalm

Das Beste der Dolomitenregion Seiser Alm

Foto: Seiser Alm marketing/Werner Dejori

FÜR ALLE BERGSPORT-BEGEISTERTEN

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



CROSS COUNTRY SKI HOLIDAYS
Nordische Abenteuer in 25 Alpenregionen finden sich im neuen Katalog 2024/25.



NEUES WAGEN
Bei den Explorer Skitouren- und Langlaufcamps steht gemeinsames Erleben im Vordergrund.



WERTSACHEN GRIFFBEREIT
Ob beim Wandern, Skifahren oder Reisen – die vielseitige Flexi-Bag ist perfekter Begleiter.

Fotos: Manuel Kottersteger / Werner Dejori



Loipen-Flow auf Europas größter Hochalm Das Beste der Dolomitenregion Seiser Alm

Mitten im UNESCO-Welterbe Dolomiten gleitet man auf Europas größter Hochalm auf doppelt bis vierfach gespurten Loipen dahin. Auf der Seiser Alm in Südtirol hat man Schlern, Plattkofel und Langkofel stets im Blick, während man die herrliche Weite der Hochalm genießt. Bei diesem Gipfeltrio bekommt man doch sofort Lust auf Südtiroler Alpen-Dolce-Vita! Und darauf, sich die schmalen Ski anzuschnallen, um die uralten Hütten und die Dolomiten von den Loipen aus zu erkunden. Gut, dass die Seiser Alm die passende Loipe für jeden Geschmack bietet: von klassisch bis Skating, leicht bis anspruchsvoll. Die präparierten Sonnenloipen führen von 1800 bis auf 2200 Meter. Diese Höhenlage ist auch der Grund, warum die Seiser Alm bei internationalen Spitzenteams hoch im Kurs für Höhen- und Ausdauertraining steht. Vielleicht trainiert hier zeitgleich das eine oder andere Nationalmannschaftsteam?

Eine Alm der Superlative

Die Seiser Alm, eingebettet von den Dreitausender-Bergriesen des UNESCO-Welterbes Dolomiten, besteht aus den Orten Kastelruth, Tiers am Rosengarten, Völs am Schlern, Seis am Schlern und Seiser Alm. Mit 56 Quadratkilometern ist sie die größte Hoch-



alm Europas und besticht nordische Wintersportler mit achtzig Kilometern Loipenglück und rund fünfzig Almhütten. Doch damit nicht genug der Superlative, denn die Alm ist noch dazu Teil des größten Langlaufgebiets Europas: dem

HOTEL-TIPPS

Hotel Ritsch***, ritsch.it

Hotel Steger-Dellai****, hotelsteger-dellai.com

Langlauf-Karussell Dolomiti Nordicski. Ganze 1300 Loipenkilometer und acht unterschiedliche Langlaufregionen gibt es dabei auf den schmalen Brettern, die das Glück bedeuten, zu befahren.

Langlaufen im Herz der Dolomiten

Mit Blick auf die drei markanten Gipfel des Schlern, Lang- und Plattkofel kann man sich schon mal im weitläufigen Loipennetz der Seiser Alm verliehren. Denn die leicht hügelige Landschaft scheint einfach wie gemacht für abwechslungsreiche Langlauftouren. Und nach den WOW-Gipfelpanoramen sind die herzhaften Südtiroler Spezialitäten mehr als verdient!

Dolomitenregion Seiser Alm:
seiseralm.it

Cross Country Ski Holidays:
langlauf-urlaub.com

Cross Country Ski Holidays – neuer Katalog 2024/25

Zwischen Pulverschnee und Nordic-Feeling

Alles färbt sich bunt, die Temperaturen fallen, und die warme Brise wird zu einer kalten – der kommende Winter ist zu spüren! Den knirschenden Schnee unter den Ski, während die Talabfahrt die schönsten Ausblicke bereithält. Und die sanfte Stille, wenn man über endlos scheinende Loipen gleitet – zu Füßen des Dachsteins oder der Dolomiten. Der Winter wartet jedenfalls wieder mit jeder Menge glitzernden Glücksgefühlen, meditativem Loipen-Flow und einsamen Gipfelerfolgen. Wo das alles zu finden ist, lässt sich schon jetzt im druckfrischen Cross Country Ski Holidays-Katalog 2024/25 nachlesen. Und



so viel ist schon jetzt sicher: In diesen handverlesenen 25 Regionen und 41 Hotels in Italien, Österreich, Slowenien und Deutschland schlägt das Herz für nordische Abenteuer. Wer Lust auf Inspirationen und ein paar magische Wintermomente hat, blättert schon mal online durch den neuen Katalog – oder bestellt ihn sich unter langlauf-urlaub.com oder per Mail unter info@langlauf-urlaub.com ganz einfach nach Hause. Eselsohren machen erlaubt!

Weitere Infos und Tipps für den nächsten Langlaufurlaub:

langlauf-urlaub.com
skitouren-urlaub.com

Innehalten, innere Einkehr, die steirische Natur genießen

Das Grüne Herz im Winterurlaub

So vielfältig wie die steirische Landschaft präsentiert sich auch die Fülle an Wintererlebnissen: aktiv auf der Piste oder warm in der Hütte, auf den gespurten Loipen oder beim entspannten Schneeschuhwandern, ob mit Blick auf ein atemberaubendes Bergpanorama oder auf verschneite Weinberge ... Und das nächste kulinarische Schmankerl ist nie weit entfernt. Die Adventszeit mit ihren Weihnachtsmärkten lässt die Städte und Dörfer der Steiermark nur so funkeln. Hier kann man traditionsreiche Bräuche und gemütliches Beisammensein intensiv erleben. Zum Abschluss steigt in den Thermen der Dampf auf und verbreitet wohlige Wärme, während es draußen so richtig kalt ist. Das wohltuende Thermalwasser sorgt gerade in den Wintermonaten für tiefe Entspannung nach sportlicher Betätigung und kulinarischen Entdeckungsreisen.

Info: steiermark.com/winterurlaub



Foto: Steiermark Tourismus/Tom Lamm

Gemeinsam Neues wagen

Die Explorer Langlauf- und Skitourencamps

Ob Neuanfang oder Feinschliff: Bei den Explorer Skitouren- und Langlaufcamps steht das gemeinsame Erlebnis im Vordergrund. Aha-Momente sind garantiert, wenn die erfahrenen Guides ihren ultimativen Tipp preisgeben. In Workshops und Praxiseinheiten geben sie ihr Wissen direkt an die Teilnehmenden weiter. Als Locals kennen sie die Region in- und auswendig und führen zu den schönsten Plätzen. Die nachhaltigen Explorer Hotels bieten das perfekte Basislager für Wintercamps in den Top-Alpenregionen wie Ötztal, Stubaital, Kitzbühel und Garmisch-Partenkirchen. Hier treffen sich Gleichgesinnte, die ihre Leidenschaft für Skitouren und



Langlauf teilen. An der Werkbank wird die Ausrüstung für die nächste Tour zusammen vorbereitet und anschließend sicher in Schließfächern verstaut. Beim gemeinsamen Frühstück, das perfekt auf Sporttreibende abgestimmt ist, werden die Pläne für den gemeinsamen Ausflug besprochen. Nach einem aktiven Tag in der Natur tauscht man sich im Sport Spa oder an der Explorer Bar bei Snacks und Drinks über die Erlebnisse aus und lässt den Tag in entspannter Atmosphäre ausklingen.

Info: explorer-hotels.com/wintercamps

Bergader

DREI NEUE SCHNITTKÄSE-VARIANTEN

Die Bergader Privatkäserei erweitert ihr Sortiment um drei halbfeste Schnittkäse aus frischer Alpenmilch. Der Bergader Gipfelkäse besticht durch sein zart-mildes Aroma, bedient besonders viele Geschmäcker und eignet sich sowohl zum puren Genuss als auch zum Kochen. Der Bergader Brotzeitkäse überzeugt durch seine angenehme Würze. Der etwas festere, aber dennoch geschmeidige Bergader Bergsteigerkäse verdankt seinen besonders vollmundigen, leicht würzigen Geschmack einer dreimonatigen Reifezeit. Alle drei Schnittkäse sind in recyclingfähiger Verpackung erhältlich und ermöglichen so einen nachhaltigen Konsum.



ermöglichen so einen nachhaltigen Konsum. **PREISEMPFEHLUNG:** € 1,99 je 125-g-Packung, bergader.de

PREISEMPFEHLUNG: € 1,99 je 125-g-Packung, bergader.de

Alproof Ride

LEICHTER LAWINENAIRBAG-RUCKSACK FÜR FREERIDE-ABENTEUER

Der leichte, TÜV-geprüfte Alproof Ride ermöglicht dank Alpride-E2-Lawinen-Airbag und neuester Superkondensator-Technologie eine schnelle, druckvolle und zuverlässige Auslösung auch bei niedrigen Temperaturen. Einfaches Handling, Mehrfachauslösung, schnell zugängliches Sicherheitsfach und Beinschlaufe, die das Verrutschen im Verschüttungsfall verhindert, treffen auf hohen Tragekomfort und körpernahen Sitz. Ideal für alle Freerider, die Kontrolle und maximale Agilität im Backcountry brauchen.

PREISEMPFEHLUNG: € 1.200,-, deuter.com





Aclima

STREAMWOOL KOLLEKTION

Ob Schneeschuhwandern, Skifahren, Trekking, Hochtouren oder Winterwanderungen – StreamWool ist für jede Outdoor-Aktivität in der kalten Jahreszeit gemacht. Dank der innovativen Stricktechnik sind die Produkte beidseitig tragbar und passen sich den jeweiligen Bedürfnissen an. Die „strömungsähnliche“ Seite, die durch eine spezielle Strickart erzeugt wird, bietet zusätzliche Isolation aufgrund der hohlen, mit Luft eingeschlossenen „Kanäle“, während die flach gestrickte Seite für ein angenehmes Tragegefühl auf der Haut sorgt. Bei gewendetem Top entsteht eine noch bessere Isolation – perfekt für besonders kalte Tage. Aus hochwertiger Merinowolle – angenehm zu tragen, atmungsaktiv und geruchshemmend.

PREISEMPFEHLUNG: € 165,-, aclima.com

Die Gurttasche, die mit dem Inhalt wächst

WERTSACHEN IMMER GRIFFBEREIT

Ob beim Wandern, Klettern, auf Skitouren, bei Events oder auf Reisen – die vielseitige Flexi-Bag ist ein perfekter Begleiter: ideal für Smartphone, Geldbörse, Schlüssel oder Snacks. Kaum spürbar um die Hüfte getragen, passt sich die minimalistische Stretchtasche ihrem Inhalt an. Das atmungsaktive Polster auf der Rückseite schützt vor Schweiß, während das flexible Gurtband für sicheren Halt sorgt – ohne Verrutschen oder Verdrehen. Ein innovativer Fortschritt zur klassischen Bauchtasche! Dieses extrem dehnbare Raumwunder ist bei 30 Grad waschbar und in sieben modischen Farben erhältlich – eine beliebte Geschenkidee!

PREISEMPFEHLUNG: € 18,- (exklusiv für DAV-Mitglieder nur € 15,- mit Gutscheincode „Panorama624“, gültig bis 15.1.2025), flexi-bag.de



Nachhaltige Schuhe von Doghammer

DAS BESTE FUSSKLIMA MIT KORK UND WOLLE

Die junge Schuhmarke aus Rosenheim bietet funktionelle und nachhaltige Schuhe für Urban- und Outdoor-Abenteuer. Die Naturmaterialien Kork und Wolle sorgen für ein natürliches Fußklima. Von Wanderschuhen mit Merinofutter, Barfußschuhen aus nordeutscher Schafwolle bis hin zu Sandalen aus alten Kletterseilen ist alles für einen nachhaltigen Fußabdruck dabei. Doghammer Schuhe werden in Handarbeit in einer familiengeführten Schuhmanufaktur in Portugal gefertigt und in Rosenheim von einer Einrichtung für Menschen mit Behinderung verschickt. Die limitierten DAV-Hüttenschuhe und Sandalen gibt's im DAV-Shop (dav-shop.de). Alle weiteren Modelle bei Doghammer im Onlineshop.

PREISEMPFEHLUNG: ab € 69,90, doghammer.de



Nikwax

JACKE FIT FÜR HERBST UND WINTER

Jacke oder Regenhose lassen Regenwasser durch und schützen nicht mehr? Dann ist es Zeit für ein Pflege-Update. Mit den innovativen und umweltsicheren Pflegemitteln von Nikwax lässt sich der Regenschutz einfach wieder herstellen. Der Spezialreiniger Tech Wash und das Imprägniermittel TX.

Direct Wash-In vom britischen Pflegemittelhersteller Nikwax sind die einfache Kombilösung, um die wasserabweisende Fähigkeit und Atmungsaktivität von Funktionskleidung und Ausrüstung zu reaktivieren. Das Produkt hilft, die Performance von Kleidung zu verbessern und die Nutzungsdauer zu verlängern. Alle Pflegeprodukte von Nikwax sind wasserbasiert, PFC-frei und ohne Aerosole, um die Umweltbelastung zu minimieren.

PREISEMPFEHLUNG: € 23,- (Tech Wash & TX.Direct im Set, je 300 ml), 15 Prozent Rabatt auf alle Produkte bis 31.1.2025 – bitte Code „DAV24“ eingeben, nikwaxwebshop.de

Tatonka

FÜR TREKKINGFANS UND WELTENBUMMLERINNEN

Der Trekkingklassiker Yukon 50+10 Women überzeugt durch die hervorragende Passform und Leistungsfähigkeit seines an die weibliche Anatomie angepassten Tragesystems und ist dank seiner durchdachten Ausstattung für Trekkingtouren und Backpacking-Reisen gleichermaßen geeignet. Der Rucksack bietet ein großzügiges Packvolumen von 50 Litern, eine große Frontöffnung für den schnellen Zugriff ins Hauptfach und vielfältige Staumöglichkeiten. Eine Regenhülle gehört ebenfalls zur Ausstattung. Der Yukon Women ist auch mit 60 Litern erhältlich, als Unisex-Modell wird der Yukon mit 50, 60 und 70 Litern angeboten.

PREISEMPFEHLUNG: € 270,-, tatonka.com



Leise rieselt der Schnee

DER TEE-ADVENTSKALENDER VON SALUS

Auf der Suche nach einer kleinen Aufmerksamkeit zur Weihnachtszeit? Mit den besonderen Winterkreationen von Salus lässt sich lieben Menschen eine Freude bereiten. Vom aromatischen Gewürztee bis zum feinen Früchtetee ist für jeden Geschmack etwas dabei.

Damit wird bester Biotee verschenkt und auch ein klein wenig „Zeit für sich“. Mit enthalten ist ein kleines Geschichtenbüchlein, das auf Weihnachten einstimmt. Die Einzeltees werden in den Eglhartinger Werkstätten sortiert und per Hand in die große Adventskalender-Teeschachtel gepackt. Schon seit vielen Jahren arbeitet Salus mit dieser Einrichtung für Menschen mit Behinderung zusammen.

PREISEMPFEHLUNG: € 5,95, salus.de



Oreus Hooded Jacket

EINFACH AUSGEZEICHNET

Mit dem ISPO Award belohnt: innovative, sehr warme und unglaublich leichte Jacke mit Kunstfaserfüllung. Die neuartige Aetherm Isolation reflektiert die Körperwärme und ist bei Gewicht und Tragekomfort vergleichbar mit Daune. Ein weiterer Pluspunkt: Sowohl das Innen- und Außenmaterial als auch die Füllung bestehen zu hundert Prozent aus recycelten Kunstfasern. Bei widrigen Bedingungen wärmt die Oreus Jacke – im Gegensatz zu Daunenjacken – auch noch im feuchten Zustand. Vielseitig einsetzbar zum Alpin- und Eisklettern oder auf Skitour. Für Männer, Frauen und auch als Weste erhältlich.

PREISEMPFEHLUNG: € 399,90, mountain-equipment.de



Woll.Lust

FUNKTIONSUNTERWÄSCHE AUS MERINOWOLLE

Kann denn Woll.Lust Sünde sein? Dank feiner Merinowolle (mulesing free) und Tencel™ ist die Funktionswäsche von „Ein Schöner Fleck Erde“ wollig weich und betörend anschiemig. Eine Sünde wäre es, sich dieser Verführung nicht hinzugeben. In den Alpen erdacht, in der EU gemacht. Nachhaltig und fair ... genau wie wir.

PREISEMPFEHLUNG: ab € 79,90, esfe.at

Zwitscherbox Oak

BEI NATURGERÄUSCHEN ENTSPANNEN

Wo Vögel singen, Bäche rauschen und Grillen zirpen, kommt man leicht zur Ruhe. Philipp Störing und Dennis Clasen von Relaxound wissen um die entspannende und gesundheitsfördernde Wirkung von Naturgeräuschen. Mit ihren innovativen Soundboxen Zwitscherbox, Lakesidebox, Oceanbox & Co. holen sie die Natur nach Hause und sorgen für intuitive Wohlfühlmomente. Die Soundkulisse wird im Vorbeigehen durch einen Bewegungssensor aktiviert und erklingt für 20 bis maximal 120 Sekunden. Relaxound ist Mitglied bei „1 % for the Planet“ und spendet 1 Prozent seines Jahresumsatzes an zertifizierte Umweltorganisationen.

PREISEMPFEHLUNG: € 59,-, relaxound.com



Mehr als ein Schuhtrockner

BORA® VON OSKARI®

Der Bora trocknet ausschließlich mit Umluft, es ist keine Heizung erforderlich. Langsames, schonendes Trocknen mit Warmluft von innen schonet 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 maßgeschneiderte 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

REISE



TAUFERSBERG

DER GANZE WINTER INKLUSIVE

ab € 89,00 pro Person
inkl. HP & NiederthaiCard

NIEDERTHAI CARD

A - 6441 Niederthai 12a | +43 5255/5509
WWW.TAUFERBERG.COM

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

NEUSEELAND



Geführte Wander- und Gruppenreisen

Tel. 04191 7670420
www.beoutdoors.de

WFALPIN

FERNREISEN • WANDERN • SKITOUREN



www.wf-alpin.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 91-111 € p.P./Tag, **CHALET FILAZI ganzjährig** 100% aus Holz zu 140,00.- € p.P./Tag. Infos & Angebote für jede Jahreszeit unter www.hotel-latemar.it Auf ins Eggenal...

Moar Latemar

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

FAMILIENURLAUB

Sommer wie Winter

elan-sportreisen.de

evm sportreisen

www.berghuetten.com

TOSKANA-URLAUB.COM

FeHs mit Meerblick ☎+49(0)8662-9913

alpenchalets.net

Österreich, Frankreich, CH, I
Skihütten und Chalets online buchen
beim Spezialisten, für 4-24 Personen.
Tel. +49 721-4672475
alpenchalets.net



www.wihina-safaris.com
+49 173 2710157

Oberstdorf-Meran Bozen-Trient Trient-Verona

ZU FUSS ÜBER DIE ALPEN

Bergschule Oberallgäu

www.alpenschule.de ☎083 21/4953

Klettern in Montenegro

Rauer Fels, Tolle Routen

www.climbers-heaven.me

TOURENPROGRAMM 2025

Schneeschuhtouren, Alpenüberquerungen,
Wanderwochen, www.birgitmuetze.de

1000 Gesundheits-Touren
Intervall-/Basenfasten ... Woche ab 380 €
Tel. 0631-47472, www.fastenzentrale.de

nepalwelt-trekking.com

25.04.-19.05.25
Kanchenjunga BC (Gruppentour)

NEUSEELAND

0351 42 450 892 | www.rawakas.de

ALPINSCHULE OBERSTORF



150 Touren in Deutschland und den Alpen

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

WILDE ALPENTouren



MIT UNS KANNST DU WAS ERLEBEN!

- ✓ Alpenüberquerungen
- ✓ Familienwandern
- ✓ Hüttentouren uvm.

www.wilde-alpentouren.de



Werben Sie effektiv und einfach mit einer Outdoorworld-Anzeige.

Mehr erfahren Sie unter Telefon (040) 286686-4222.

Reisen.

Wenn Sie in Urlaubsstimmung sind,

haben wir genau das Richtige für Sie: Den Reise-Katalogservice. Hier können Sie die auf dieser und den folgenden Seiten abgebildeten Kataloge kostenlos* und ganz bequem bestellen. Notieren Sie einfach die Servicenummer auf dem Bestellcoupon oder online unter www.Alpenverein.de/Reisekataloge.

Die bestellten Exemplare bekommen Sie dann schnellstmöglich zugesandt. Außerdem nehmen Sie automatisch am Gewinnspiel teil!

Kataloge bestellen und gewinnen!



www.crd.de

In unserem Kanada & USA Katalog finden Sie Vorschläge für unvergessliche Reiseerlebnisse! Alle Reiseverläufe basieren auf den Erfahrungen unserer Nordamerikaexperten und können individuell angepasst werden. Tel. 040 300616 0 oder team@crd.de.

132-01



www.world-insight.de

Echtes Reisen. Weltweit. In kleinen Gruppen. Begegne Menschen auf Augenhöhe, erlebe fantastische Natur, erkunde alle Highlights und entdecke viele Geheimtipps. Ob Paare, Freunde, Singles oder Familien – bei uns findet jeder die richtige Erlebnisreise! Katalog 02203-9255700

132-02



www.world-insight.de

Reisen für entdeckungsfreudige Menschen mit Kids zwischen 6 und 16 Jahren, die gerne mit anderen Familien auf Tour gehen. Mit speziellen Preisen für Kinder und Jugendliche! Katalog kostenlos unter 02203-9255700 oder willkommen@world-insight.de

132-03



www.ponant.com

Savoir vivre an Bord kleiner, luxuriöser Kreuzfahrtyachten genießen. Ob Mittelamerika, Antarktis mit Halbumrundung, die Südsee oder vieles mehr: mit PONANT in die entlegensten Regionen der Welt reisen. Informationen unter 040/808039-60 oder www.ponant.com.

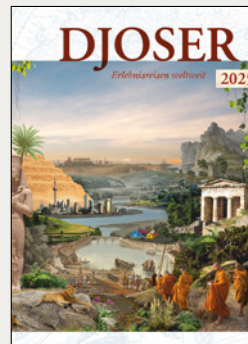
132-04



www.wigwam-tours.de

WIGWAM Naturreisen & Expeditionen – Die Wildnisse der Welt entdecken! Seit 33 Jahren spezialisiert auf Kleingruppen und Privatreisen. Wir bieten Ihnen großes Know-how und individuelle Beratung. Wir freuen uns auf Ihren Anruf 0 83 79 / 9 20 60.

132-05



djoser.de

Djoser Reisen | Weltweite Erlebnisreisen mit viel individueller Freiheit. Authentisch, komfortabel & nachhaltig in kleinen Gruppen seit 1985. Gratis Katalog mit 200 Seiten Reiseinspirationen: 0221-9201580 oder djoser.de

132-06



djoserfamily.de

Djoser Family | Entdeckt mit eurer Familie die Welt. Besondere Urlaubserlebnisse in kleinen Reisegruppen mit viel individueller Freiheit und Zeit für die Familie. Gratis Familienkatalog: 0221-9201580 oder djoserfamily.de

132-07



www.belvelo.de

Belvelo: E-Bike-Reisen für höchstens 14 Gäste: Gardasee • Albanien Peloponnes • Jakobsweg • Kanada Andalusien • Marokko • Jordanien Oman • Insgesamt 21 Ziele weltweit! Information und Buchung: www.belvelo.de • info@belvelo.de 030 786 132-124

132-08



www.bahnurlaub.de

Glacier Express, Bernina Express, Dampfbahn Furka-Bergstrecke etc. Die legendären Schweizer Züge und Bahnen zu attraktiven Preisen in den vielfältigsten Kombinationen. Information und Buchung: bahnurlaub.de • team@bahnurlaub.de 030 786 132-787

132-09



www.lernidee.de

Exklusive Züge, legendäre Routen: Great European Express: Paris – Istanbul • Schweiz • Spanien • USA Skandinavien • Afrika • Kanada Südamerika • Seidenstraße • Indien Japan. Information und Buchung: www.lernidee.de • team@lernidee.de 030 786 132-0

132-10



www.lernidee.de

Kleine Schiffe, große Reisen: Flusskreuzfahrten und Seereisen Mekong • Amazonas • Europa • Asien Amerika • Arktis • Antarktis • Afrika Indien • Papua-Neuguinea • Südsee Information und Buchung: www.lernidee.de • team@lernidee.de 030 786 132-0

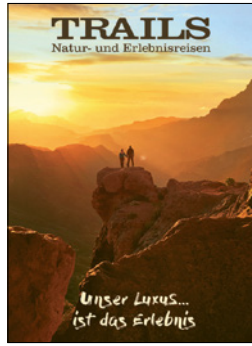
132-11



www.ikarus.com

Deutschsprachig geführte Studien- & Kleingruppenreisen zu den schönsten Reisezielen in EUROPA, ARABIEN, AFRIKA, ASIEN, AMERIKA, OZEANIEN in den Katalogen FERNE WELTEN 2025. Tel. 06174 - 29 02 0, info@ikarus.com

132-12



www.trails-reisen.de

Trails Reisen – der Spezialist für Natur- & Erlebnisreisen. Aktivreisen in Kleingruppen (8-12 P.) weltweit: Alaska, Kanada, Hawaii, La Réunion, Mittel- & Südamerika, Südliches Afrika & mehr. – Unser Luxus ist das Erlebnis – www.trails-reisen.de

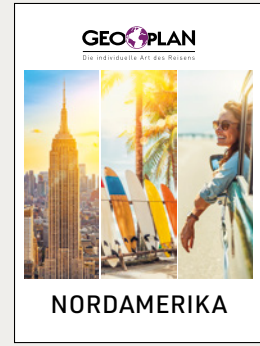
132-13



www.geoplan-reisen.de

In unserem Katalog finden Sie exklusive und privat geführte Reisevorschläge für Mittel- und Südamerika sowie für die Karibik. Kontaktieren Sie uns für Ihr ganz persönliches Angebot! Tel. 030 34649810, team@geoplan.net.

132-18



www.geoplan-reisen.de

Erleben Sie die Vielfalt Nordamerikas! In unserem Katalog haben wir für Sie spannende Reisevorschläge nach Kanada, Alaska, in die USA und nach Hawaii zusammengestellt, die wir ganz individuell Ihren Wünschen anpassen. Tel. 030 34649810.

132-19



www.radferien.com/katalog

Individuelle Radreisen zum Top-Preis z. B. Bodensee-, Mosel- oder Donau-Radweg mit Gepäckservice, Tourenkarte uvm. Sternfahrten ab 4*-Hotels in Deutschland, Italien & Österreich. Traunis RADFERIEN, Linz/D.: Tel. 0800 400 27 70, info@radferien.com

132-14



www.vogtland-tourismus.de

Urlaub im Vogtland – naturverbunden aktiv sein, abenteuerreiche Familienzeit und genussvolle Kulturerlebnisse. Inspiration gibt's im Vogtland Journal – jetzt bestellen!

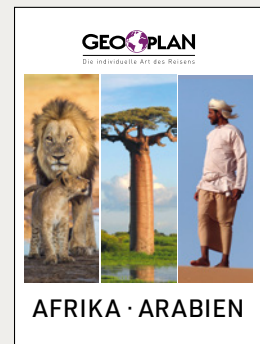
132-15



www.geoplan-reisen.de

Seit über 35 Jahren sind wir Ihr Spezialist für Reisen in ferne Länder. Erkunden Sie die ganze Vielfalt Asiens – exklusiv, maßgeschneidert und privat geführt. Lassen Sie sich inspirieren und kontaktieren Sie uns unter Tel. 030 34649810, team@geoplan.net.

132-20



www.geoplan-reisen.de

In unserem Katalog finden Sie exklusive, privat geführte und individuelle Reisevorschläge in das südliche, westliche und östliche Afrika, auf die Kapverden, Seychellen sowie nach Arabien. Geoplan Privatreisen, Tel. 030 34649810, team@geoplan.net.

132-21



urlaub.nuernberger-land.de

Die abwechslungsreiche Landschaft des Nürnberger Lands bietet ausgedehnte Wälder, felsige Pfade, aussichtsreiche Hügel und urige Sandsteinschluchten. 29 Tipps von der Kurz- bis zur Mehrtageswanderung führen Sie zu den schönsten Plätzen der Region.

132-16



langlauf-urlaub.com/katalog

Zwischen Pulverschnee & Loipenflow: Wo wir diese finden, lässt sich im Cross Country Ski Holidays-Katalog 2024/25 nachlesen. Denn in diesen Regionen & Hotels schlägt das Herz für nordische Abenteuer. Jetzt bestellen: info@langlauf-urlaub.com

132-17



www.geoplan-reisen.de

Gönnen Sie sich exklusive, maßgeschneiderte und unvergessliche Reisesomente in Australien, Neuseeland und in den Inselparadiesen der Südsee. Für Ihr ganz persönliches Angebot kontaktieren Sie uns, Tel. 030 34649810 oder team@geoplan.net.

132-22



www.geoplan-reisen.de

Erfüllen Sie sich den Traum einer Weltreise! Finden Sie maßgeschneiderte, exklusive und individuelle Reiseideen rund um den Globus für Ihre ganz persönliche Weltreise. Geoplan Privatreisen, team@geoplan.net, Tel. 030 34649810.

132-23

Kataloge bestellen und gewinnen!



Mit WORLD INSIGHT die Welt entdecken!

Gewinnen Sie einen Reisegutschein im Wert von 500 € pro Person für eine WORLD INSIGHT-Erlebnisreise! In kleinen Gruppen geht es auf Abenteuer-tour durch die faszinierenden Länder dieser Welt: Begegnen Sie der sagenhaften Tierwelt Südafrikas, begeben Sie sich in Island auf eine Reise durch das Land der Feen und Trolle oder erleben Sie das Naturparadies Costa Rica hautnah. Erfüllen Sie sich Ihren Traum mit WORLD INSIGHT – alle Reisen finden Sie auch auf www.world-insight.de.

Nennen Sie uns Ihre gewünschten Kataloge und vielleicht sind Sie der glückliche Gewinner eines Reisegutscheins.

Teilnahmeschluss ist der 17.12.2024. Die Gewinner werden per Losverfahren ermittelt und schriftlich benachrichtigt. Teilnahmeberechtigt sind alle Personen ab 18 Jahren mit Wohnsitz in Deutschland. Pro Teilnehmer ist nur eine Einsendung gestattet. Von der Teilnahme ausgeschlossen sind Mitarbeiter des Verlages Gruner + Jahr Deutschland GmbH und ihre Angehörigen. Eine Barauszahlung des Gewinns oder eine Übertragung des Gewinns auf einen Dritten ist ausgeschlossen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Es gilt deutsches Recht. Veranstalter ist die Gruner + Jahr Deutschland GmbH, Am Baumwall 11, 20459 Hamburg. Die Teilnahme ist abhängig von einer Katalogbestellung.

Kostenlos Kataloge bestellen*:

Hier bitte die Kennziffern der gewünschten Kataloge ankreuzen:

<input type="checkbox"/> 132-01	<input type="checkbox"/> 132-02	<input type="checkbox"/> 132-03	<input type="checkbox"/> 132-04	<input type="checkbox"/> 132-05	<input type="checkbox"/> 132-06
<input type="checkbox"/> 132-07	<input type="checkbox"/> 132-08	<input type="checkbox"/> 132-09	<input type="checkbox"/> 132-10	<input type="checkbox"/> 132-11	<input type="checkbox"/> 132-12
<input type="checkbox"/> 132-13	<input type="checkbox"/> 132-14	<input type="checkbox"/> 132-15	<input type="checkbox"/> 132-16	<input type="checkbox"/> 132-17	<input type="checkbox"/> 132-18
<input type="checkbox"/> 132-19	<input type="checkbox"/> 132-20	<input type="checkbox"/> 132-21	<input type="checkbox"/> 132-22	<input type="checkbox"/> 132-23	

Name/Vorname

Straße/Nr.

PLZ/Wohnort

E-Mail



ausgefüllter Coupon per Post
Katalog-Service, Am Heideberg 15, 56333 Winnigen



Internet
www.Alpenverein.de/Reisekataloge



Email
bestellung@katalog-collection.de



QR-Code
per Smartphone einscannen



*Wichtig: Zum Katalogversand benötigen wir bitte Ihre Postanschrift! Bitte beachten Sie im Einzelfall, ob eine Schutzgebühr verlangt wird. Verantwortlicher für den Datenschutz ist Mahlow Media e.K., Inhaber: Stephan Mahlow, Am Heideberg 15, 56333 Winnigen, Deutschland. Hinweise zum Datenschutz finden Sie unter www.katalog-collection.de/datenschutz

KLEINANZEIGEN

VERMIETUNGEN

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

Italien Lago Maggiore Ferienhäuser alpin mediterran autofrei 12 Monate im Jahr Wandern. www.casedizali.com Tel. +39-3496084922

Urlaub im Oberharz: Wildemann 4-Zi-FeWo, ideal für Wanderer und Biker, 05522 82364

IMMOBILIEN

Ferienhaus im Th. Wald (Nähe Inselfberg) zu verkaufen. Wohnfl. 63 qm + Balkon 6 qm. 3 Zimmer + Wohnzim. mit Küchenzeile. Massiv, voll möbliert. Zentralheizung. Grundstück 452 qm. VB 118.000 €. Interesse? Mail an fuchs.ed@web.de

Lago Maggiore, Luino: Sonnige, ruhige Wohnung (75qm) mit Terrasse und großem, schönen Garten für 210.000€ zu verkaufen. T: 0049 160 93161673

Ferienhaus-Idylle (Steinhaus) im Karwendel (Nähe Zirl, Tirol) zu verkaufen. Süd- Lage. Rückzugsort für Naturliebhaber: ca. 110 qm Wohn-/Nutzfläche (twse unterkellert) 2 Wohn-/Schlafzimmer, 1 Gäste-Appartement, ausgebaute Küche, Duschbad/WC (innenliegend). Kachelofen-Hzg. Solar-Anlage. SAT. Fließend-Wasser (eig. Quelle). Holzschuppen. 2 Außen-Stellplätze. Preis 750TEUR (VB, provisionsfrei). Kontakt: droeger@lineon.com.

BEKANNTSCHAFTEN

37 zw. GÖ und H: Kitesurfen, Klettersteige, Rollschuhlaufen, Wingfoilen, Lagerfeuer im Garten, ... - suche begeisterungsfähigen unabhängigen Allrounddilettanten zw. 45 und 50 J. - aussteigerleben@web.de

RM.TÖL.SIE Fit 65 sucht für Berge MTB Ski-Tour, gute Gespräche Gleichgesinnte/n. freue mich auf Nachrichten an 39844@gmx.de

RM8 Wo bist Du? Möchte Dich gerne finden. Ich bin sportlich, vielseitig ,humorvoll, empathisch. Tanze und Reise gerne. Bin 76, 174, 64 und NR. Bei Sympathie gerne bereit für eine Partnerschaft. BmB. edelweis-strauss@gmx.de

REISEPARTNER/IN

Suche Reisepartner für Norwegen mit dem Camper Mai 2025. W/50. Silas67@gmx.de

Skibegeisterte Gruppe 50plus mit unterschiedlichem Können fährt vom 18.01. - 25.01.25 ins Traumskegebiet von Madonna di Campiglio und freut sich auf Gleichgesinnte, die mit uns Skifahren und après ski genießen möchten. Infos unter skifahren-trentino@gmx.de

Reise im Apr. 25 für 3 Mon. mit Womo nach Georgien. Wer fährt im eig. Auto mit, auch Teilstrecken? g.langegregor@web.de

VERSCHIEDENES

Tierarzt (w/m/d) in Garmisch-Partenkirchen gesucht. Dich erwartet: moderne, inhabergeführte Kleintierpraxis; gute Work-Life-Balance ohne Nachtdienste, junges Team, in dem sich alle auf Augenhöhe begegnen. Verschiedene Arbeitszeitmodelle ab sofort möglich.

bewerbung@tierarztpraxis-werdenfels.de

Wer (M/W) hat Lust auf gemeinsames Freeriden mit Ski auch mit Guide am Arlberg in der Saison 24/25 ? Gerne über 50 Kontakt : giacomo@cool.ms

SIE SUCHT IHN

Rm 57: 63jährige schlank, naturverbunden, reiselustig, liebt wandern, schwimmen, radeln, lesen, gärtnern, sucht Partner, der sich die Neugierde aufs Leben bewahrt und Lust hat, schöne Dinge miteinander zu teilen. BmB an: kiaora2025@gmail.com

Allgäu, selbstbewusste, eigenständige, 59 J. Frau mit Hund, sucht 55-65 jährigen, reflektierten Mann für gemeinsame Freizeit in der Natur. Ich habe eine Leidenschaft für Skitouren, Coaching und Hypnose und suche eine vertrauensvolle Partnerschaft fürs Teilen von glücklichen Momenten. Kontakt über tourdeski@viaktion.com

RM 83/82/86/87: Ich (57/174 NR) liebe Natur und Sport (Berge, Ski, Rad, Reisen). Freu mich dich kennenzulernen! BmB bergnat18@gmail.com

PLZ16: Humorvolle 64 NR sucht naturverbundenen Begleiter für E-Bike-Touren, Camper-Abenteuer oder gemeinsame Zeit im Garten, beim Tanzen oder Kochen. radcamperin@gmail.com

RM84 naturverbundene, herzliche, ehrliche, tierliebe, sportliche, bewusste weibliche 57 Jährige wünscht sich ähnlich gestrickten liebevollen, respektvollen Partner für's LEBEN! regine.berges@vodafone.de

KLEINANZEIGEN

B/P 59 Jahre, 165 cm souverän mit Herz und Verstand sucht **Glücksfall** ausgeglichenen, warmherzigen, reiselustigen Partner mit gutem Charakter bis 63 Jahren gerne mit Bild aufwärts@icloud.com

RM LPZ Lass uns zusammen rausgehen. Aus der Stadt ausbrechen. Toben und sporteln, Berge erklimmen und ins kalte Wasser springen. (36j/163) lassunsrausgehen@gmx.net

DÜS, sportlich weiblich (34), Wanderliebhaberin, reflektiert, empathisch, intelligent, abenteuerlustig, ambitioniert, suche Partner in Crime um zusammen Berg- und Lebensabenteuer zu bestehen. Melde dich gern: travelllover0809@gmail.com

Suche aktiven Mann (56-66) aus Karlsruhe oder Umgebung für gemeinsame Abenteuer. Ich (62) liebe Klettern, Radfahren und Reisen. Melde dich mit Foto: morozola@gmail.com

RM 78/79 Kennst du die Berge und deren Pflanzen? Bist du Single, um die 60, witzig, bodenständig, modern, selbstständig, großzügig und kein Wohnwagentyp - wie ich? Bin gespannt auf Foto und Nachricht. maedel_vom_see@gmx.de

KN/VS, w, 49, 1,82 sehr fit und unternehmungslustig, liebe das Schnaufen und Schwitzen beim Aufstieg genauso wie den Gipfelschnaps. Welcher Gefährte mit Hirn, Herz und Humor mag mit mir draußen und lebendig sein? BmB. einfach-mal-weg@web.de

Attr. W, 62, schlank, unabhängig., wohne im Harz, su. sportl. Akad. für Besuche, Reisen, Wandern u.m: Post2024XX@t-online.de

Süddt.: sonniges Gemüt (31) sucht witzigen, weltoffenen Dorfmensch, mit Liebe zum Dialekt und Handwerk, der in seiner Freizeit gern draußen (Berg/ Tal/ In- & Ausland) das Outdoor-Abenteuer sucht und genauso gern die Heimat genießt. I würd mi riesig über ne Mail von dir freuen: **no_it_hudla@gmx.de**

RmFranken/Oberbayern.Bergbegeisterte (55) sucht netten Ihn zum Klettern, Radeln, Skitourengehen. Kletterfeein@gmx.de

R.M/Obb:l (65) suach di für Berg/Ski/Rad/Reise:2treibauf@web.de

RM90 91: Lass uns das Leben genießen, miteinander wachsen - und große und kleine Abenteuer erleben. Sportl. sinnl. Frau (selbstst., NR, 59) sucht humorvollen, reflektierten Mann für Berge und Mee(h)r. Ich freue mich auf Deine Antwort an antje.tanzfrau@gmail.com (BmB)

LL u. Umgebung: Sie, 57, 182 cm, sucht zuverl. Partner mit Herz, Hirn & Humor für Berg & Tal. BmB alpen-gluehen@gmx.de

Fränk. Schw. Ich, (33 J./1,77) liebe Klettern, Natur, Wildkräuter, Punkrock, Kickern, meine Kiddis ... authentisch und kreativ sein. Bist du auch ein Wandpunkt? Melde dich, ich will dich kennen lernen! Lena.heidebrecht@gmail.com

Rm68: Suche einen Herzensmenschen, der mit mir zum letzten Sonnenuntergang wandert. Bin naturverbunden, aufrichtig und lache gerne. Ich freue mich über schöne Gespräche, respektvolles Miteinander und einen positiven Grundtenor. Bin gerne zu Fuß oder mit dem MTB (ohne E) unterwegs. 170cm, schlank, NR. Du bist auch Jhg 1967 bis 77? Ich freue mich: bergliebe_eva@gmx.de

Zusammen Gleitschirmfliegen, Klettern, Natur, Berge, Meer, Vanlife, Wellness u. v. m. erleben. Ich (42/ 170/ 64) freue mich auf einen (Lebens-) Partner, der meine Leidenschaften teilt. Deine Nachricht (BmB) an **mountains_and_sea@gmx.de**

München, beweglich, fit, studiert, 58, suche unkomplizierte, inspirierende, humorvolle Begleitung für Bergergebnisse in nah und fern, bald wieder mit Ski, für Radln, Kultur und die schönen Seiten des Lebens. BmB, bergvergnuegen@web.de

RM 78:65/160/NR sportl. Hallo, ich such einen fröhlichen, tierliebenden Naturfreund mit Freude an Bewegung, Kunst und Kultur. Ich bin eine aufgeschlossene, lebensfrohe und weltoffene Frau. Freue mich über nette Antworten gerne mit Bild. siywandertgern@gmail.com

Bergzeit=Herzzeit, Allgäuerin, 61. Gemeinsam ankommen. Gern möchte ich die Berge + Gefühle mit einem humorvollen, aufgeschlossenen, zugewandtem Mann teilen. Bin fröhlich+geistreich, bodenständig+charmant, nicht perfekt, aber eine Frau mit Herz. BmB. bergeundmeer1707@gmail.com

Gemeinsam auf Gipfel steigen, Sinnesfreuden genießen, Sehnsucht nach Nähe teilen und Eigenständigkeit bewahren, achtsam miteinander sein....wünsche ich mir : 61 (??), gr, schl, gesch., vielseitig, reisebegeistert, gern draußen in Bewegung... mit einem empathischen Mann ab 52, gern in Dt. Mitte. aufdasseswerde@gmail.com

Rm 68/69:59 J/Akad.1,60, schlank, viels. interessiert u. gerne in der Natur, sucht sportlichen ihn z.B. für längere Wanderungen (Odenwald/Pfalz), radeln, tanzen). BmB, sgsport@web.de

Allgäuerin (31) - humorvoll, sportlich, wanderlustig, liebevoll. Freu mich von Dir zulesen: **allgaeuliebe31@gmail.com**

Rm 0/7/8/9: Sie 41/177/NR su. humorv. ihn für Bergwandern/Segeln mit Kultur u. gern langfristig mehr. BmB an Berg_und_Kultur@gmx.de

76 Südpfalz + 100km Liebevolle feinfühlig 55j. Sie 180, 60, NR geerdet & strukturiert, positiv, tief sinnig, kein Mainstream sucht Ihn +/- 6J. C-ungeimpft mit ganz großem Herz & Schulter zum Anlehnen. Wandern, Kletterst., Rad, Reisen, Faulenzen, Bioladen, Kochen, Lesen, Nähe, Natur, Stille, Yoga, Sehnsucht gemeins. ländl. Zuhause sternblume@mailbox.org

RM UL (42J,Akad): Wandern, Skifahren, Kulturprogramm, Entspannen... geht auch allein, macht zu Zweit aber mehr Spaß. Wenn Du das auch so siehst und dazu noch humorvoll, bodenständig und weltoffen bist, bin ich gespannt auf Deine Nachricht (BmB) Wiesenblumen100@gmx.de

ROLAND, ich freue mich auf Dich !

Allgäu/87/86: Lust auf Leben und Genuss! Bin 60J, sportl., schlank, liebevoll, zärtlich und suche dich (NR, empathisch, schlank) für tolle gem. Erlebnisse am Berg, im Tal und Reisen, Kultur, BmB: derwirbelwind77@web.de

RM7/BW: Humorvolle, lebensbejahende Sie, 66, mit Herz und Verstand, sucht männliches Pendant für alles was gut tut und Spaß macht. but58@gmx.de

RM89: aktive, Berg- und Kulturbegleitete Sie (33) sucht Ihn (30-38) zum gemeinsamen Berge erklimmen. Wichtiger ist mir aber eine ehrliche und feste Beziehung im Tal. Auf deine Nachricht mit Bild freue ich mich! wohneninla@web.de

RM87/M/A: Empathische Sie,65,165, wünscht sich warmherzigen Partner, um gemeinsam mit Freude und Leichtigkeit durch's Leben zu gehen. BmB an allgaeupanorama@gmx.de

SIE SUCHT SIE

Gemeinsam in die Berge? Rm 83, 36, 175cm, Sie sucht Sie für wandern, klettern, reisen oder gemütliche Abende zu zweit. Bergfreundin88@aol.com

ER SUCHT SIE

Lust auf Abenteuer in den Bergen mit Senior 60+ aus Rm 7 60-P@web.de

Rm 77,76: 63/180/80, sportlich, humorvoll, verlässlich, unabhängig, liebt Natur u. Berge, MTB, Wandern, Joggen, Kultur, unternehmungslustig, sucht liebevolle attraktive Begleiterin mit Niveau und Herz für gemeinsame Aktivitäten u. Gespräche. Freue mich auf eine Antwort BmB an: zu-zweit-isch-besser@gmx.de

RM 87: Jung und sportlich gebliebener Naturgenießer, 70, humorvoll, empathisch, vielseitig interessiert, sucht eine gleichgesinnte Partnerin um gemeinsame Erlebnisse beim Bergwandern, Radeln, Reisen u.v.m. zu teilen. Falls Du ebenfalls unternehmungslustig bist freue ich mich über eine Zuschrift an: c.hand66@t-online.de

Ich suche eine nette sportliche Sie für gemeinsame Unternehmungen (Bergsteigen, Mountainbiken, Urlaub) und später vielleicht mehr. Ich bin 67 aber noch jugendlich und fit und will noch viele schöne Dinge erleben. Ich wohne im Landkreis Miesbach, aber scheue keine weiten Wege. Früher war ich ein sehr guter Bergsteiger und habe viele hohe Gipfel erklommen aber ich kann dich auch heute noch sicher über Berge und Täler führen. Ich freue mich auf deine Nachricht. Liebe Grüße Sepp (josephdemmel@gmail.com)

RM7/8 sportlicher,vielseitig interessierter, naturverbundener Er(50/180/75), auf eigenen Füßen stehend, sucht Pendant für vielfältige Freiluftaktivitäten und gemeinsame Zukunft. BmB Bergfreund01@gmx.de

Säuling, 7.9.24, ca. 8:30 hast Du mich vorbeigelassen, ca. 9 Uhr Gipfel-Treffen „Oh, ich steh' Dir in der Sonne“. Ich: rotes T-Shirt, blaue Shorts, grünschwarzer Rucksack, Tee-trinkend. Magst Dich melden? Würd' mich super freuen. saeuling-martin@web.de

PLZ 87, Kempten (Allgäu), Dachte, wir treffen uns bei EDEKA an der Kasse oder in den Bergen, dann eben hier. Wenn Du gemeinsam lachen und spannende Sachen erleben möchtest, schreibe jetzt eine e-mail-fuer-marco@gmx.de mit Bild. Welche Orte besucht Du gerne? 46J. 1,82m 78kg, selbständig, blaue Augen

Erfahrener Mann mit Geduld,Grinsen, Sensibilität, Freude an Familie su. Frau ab 35 mit Kind(ern) u. Lust auf Beziehung traumfels@posteo.de PLZ 79

Rakete aus Apollo-Zeiten sucht passende Zündstufe. BMB dog@alpenjodel.de

KLEINANZEIGEN

RM 72/78: Romantiker, Träumer, Alpenliebhaber, Kletterer aus Leidenschaft sucht junggebliebene Sie für eine ehrliche und gemeinsame Zukunft mit viel Liebe, Lust und Leidenschaft. Ich, 51J, 168 cm, sehr sportlich, NR. Felstanz@freenet.de

Rm Südl. Bayern: 57/173/68, jung geliebt, sportlich (vor allem RR + Skitouren), humorvoll, attraktiv, sucht Gleichgesinnte (+/- 50) für Berge, Sport, Leben genießen, ggf. mehr. BmB mountain118@tutamail.com

32,178cm, sportlich, ambitioniert, aus Stuttgart (n. ortsgewunden), sucht Sie (27-35), für Abenteuer in den Bergen (Bergsteigen, Ski(touren), Klettern, Rennrad, Trailrunning). Mail: an rccar92@web.de

PLZ 72: Für eine lebend. Bezieh. auf Herz- und Augenhöhe, mit Leichtgk. und Tiefe suche ich (Akad., 60, sportl., weltöff., reflekt., empath., humorv., mit jugendl. Ausstrahl. und vielseit. Interes. (u.a. Rad, Trekking, Ski, Yoga, Tanzen, Kultur, Reisen)) ein weibl. Wesen (sportl., fröhl., intell., warmherz., gerne auch abenteuerl.), das meine Seele berührt. Zuschriften BmB an: Love-is-all-around@gmx-topmail.de

Ich liebe die Natur, Wandern, Radeln, Ski und vieles mehr. Die Reisen stelle ich mir gerne mit einer bodenständigen, humorvollen Frau an meiner Seite vor, mit der man Pfunde stehen und die Pläne der Zukunft schmieden kann. Ich (39/183) RM 3/5/6/7 BMB würde mich über eine Nachricht von Dir freuen. Bergbube_2024@web.de

RM FR Ich 46J, NR, sportlich, mit Herz und Verstand, sucht passendes Gegenstück für gemeinsame Aktivitäten in der Natur. schaezle.a@arcor.de

81827 Kultur kann jede, Berge wenige. Da ich „zu schnell“ gehe (444 Hm/h), suche ich (69) wohl eine Jüngere. Den Rest schaffen wir. Willkommen bei Bergsucher@gmail.com

Wer will gemeinsame Abenteuer mit mir (42) in den Bergen (wandern, mountainbiken, snowboarden) und in einer feste Beziehung erleben? Bin gerne aktiv in der Natur und in den Bergen, kann aber auch gemütlich und Zweisamkeit zuhause genießen. Freue mich auf eine Antwort von dir. bergziege81@aol.com

ME: jg. 1965er, kBukB, m.H+H+H+Bus, südl. MUC **YOU:** attraktiv, schlank, sporty, lackierte N. ;-) **love-live-laugh@gmx.net**

Junggebliebener, sportlicher, humorvoller und einfühlsamer Gipfelstürmer (58/182/75/NR) mit dem Herz am rechten Fleck sucht ebensolche Partnerin für gemeinsame Abenteuer und Zukunft. Freue mich über Deine Antwort. Raum 89, BmB an andreas-climbing@t-online.de

RM5/6 Bergseele@gmx.de sucht Bergfee +-50 zum Leben feiern und Welt umarmen. Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne...

Rm9/(8/7/0) Er 56J/176, Mäusefänger, sportlich, humorvoll, Naturverbunden. Sucht sportlich ambitionierte Bergmaus, die gerne in der Natur und in den Bergen vielfältig aktiv ist. Wünsche mir eine attraktive Partnerin (44-56J) für MTB/RR/Gravel/-Trekking-Touren, Kletterst., bikepacking. BmB an 321aktiv@web.de

RM Oberschwaben 72/88 vielleicht für die beste Zeit unseres Leben's suche ich! Wenn Du wbl. +/-61J. Dich in diesen Zeilen wiederfindest und Du offen für Neues bist, dann freue ich m. 65/183cm, pos. Optimist, schlank, vielseitig interessiert auf Zuschrift von Dir. Vom_Du_und_Ich_zum_Wir@t-online.de

Sehr sportlich-junggebliebener Ü60/180/75, vertrauenswürdig u. zuverlässig, liebt Berge u. Wasser, Kunst u. Musik, neugierig, weltoffen, humorvoll, reisefreudig sucht bewegungsaffine, viels. interessierte, begeisterungsfähige, hübsche Frau bis 60. RM87/88/89. BmB. BergundGeist@gmx.de

Naturverb., bodenst., vielseitig interessierter Bua (NR, 35,180) sucht geselliges, humorv., kulturint. Madl für gemeins. Zukunft zum Wandern, Radln, Reisen, Kochen, Familie uvm. **E-Mail: plz84503@web.de**

Romantiker 30J/179/77 sucht leckere Rezepte und die wahre Liebe: www.ViaFe.de

ER SUCHT IHN

Ein Gipfel voller Glück! Dein GOC im DAV. Alle Touren & Termine auf www.dav-goc.de

PLZ 83, Lehrer, 36 J./1,87m/94kg, harmonisch, natürlich, direkt, sucht festen Partner, swl36@web.de

FLOHMARKT

Suche Reinhard Karl Bücher und Walter Pause 100 Touren im extremen Fels. Tel. 0173 3087877

DAV-Jahrbücher 1986-2006 kostenlose Abgabe. Tel. 07141-460580

Schwed. Klappmesser m. Holzgriff in Lederetui VERLOREN vermutl. auf Ziegelspitze (Nähe Notkar Ammerg. A.) am 11.9.24. Brauche es dringend zurück! Tel. 017642008380

SCARPA RIBELLE CL HD blau EU 43 1/2 Wenige Stunden getragen VB 210E (NP 349E). Tel. 07240/3090

Tourenski K2 Wayback 88 mit Bindung Dynavit ST, 167cm mit Fellen wie neu. Schuhe Scarpa Größe 27. Ski 400€, Schuhe 150 €. Anfragen per Mail bitte an Lucia.rw@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 oder rufen Sie an. Ihre Kleinanzeigen-Hotline erreichen Sie Montag – Freitag | 9:00 - 16:00 Uhr Tel. (040) 286686-4222.

Buchen Sie Ihre Anzeige jetzt online unter print-kleinanzeigen.de

Sollten Sie Unterstützung benötigen, schicken Sie eine E-Mail an meine.kleinanzeige@ad-alliance.de oder rufen Sie Montag – Freitag | 9:00 - 16:00 Uhr (040) 286686-4222 an.

Anzeigenannahmeschluss ist am **27.12.2024**

PANORAMA 1/25 erscheint am **11.2.2025**

Dauer:
3½ Std.

Max. pro Tag:
350 Hm

Höchster Punkt:
1550 m

Schwierigkeiten:
leicht

Beste Zeit:
November bis Februar



Bis ganz ans Ende des Tals führt der Flusslauf der Lutz. An ihrem Bachbett entlang bietet sich eine Schneeschuhtour an.



Großes Walsertal

Enges Tal, weiter Horizont

Wer weder Ski fährt, noch den Zirkus drumherum sucht, wird sich in der eindrucksvollen Kulturlandschaft des Großen Walsertals besonders wohlfühlen.

Text und Fotos: Christine Frühholz

Eigentümlich ist die Lichtstimmung an diesem frühen Nachmittag, als wir unsere Schneeschuhe anschnallen. Von der Gemeinde Sonntag geht es ab der Fraktion Buchboden am Ende des steilen Kerbtals hinunter zum Oberlauf der Lutz. Der Hauptfluss des Großen Walsertales entspringt oberhalb von Buchboden auf über zweitausend Metern, mündet in den Rhein und liegt bis Raggal in der streng geschützten Kernzone des Biosphärenparks Großes Walsertal. Dunkel, fast schwarz fließt das Wasser neben uns ruhig dahin. Die Sonne lässt sich an diesem Tag Zeit, Hochnebel umwabert die oberen Bereiche der bewaldeten Steilhänge. Über Nacht hat es kräftig geschneit und wir tauchen ein in die gedämpfte Stille einer geheimnisvollen Winterlandschaft.

Dabei waren bei der Ankunft in Bludenz am Vortag die Temperaturen frühlingshaft und der gelbe Landbus, mit dem sich das ganze Tal äußerst komfortabel erreichen lässt, fuhr hinein in ein praktisch schneefreies Tal. Sehr schön, doch wenig winterlich, dabei sollte das Hauptaugenmerk der Recherchereise doch auf Aktivitäten im Schnee liegen! Nur gut, dass das Große Walsertal so viel mehr zu bieten hat – landschaftlich wie kulturell. Und dass am Ende dann doch eine höhere Kraft punktgenau die perfekten Rahmenbedingungen geschaffen hat.

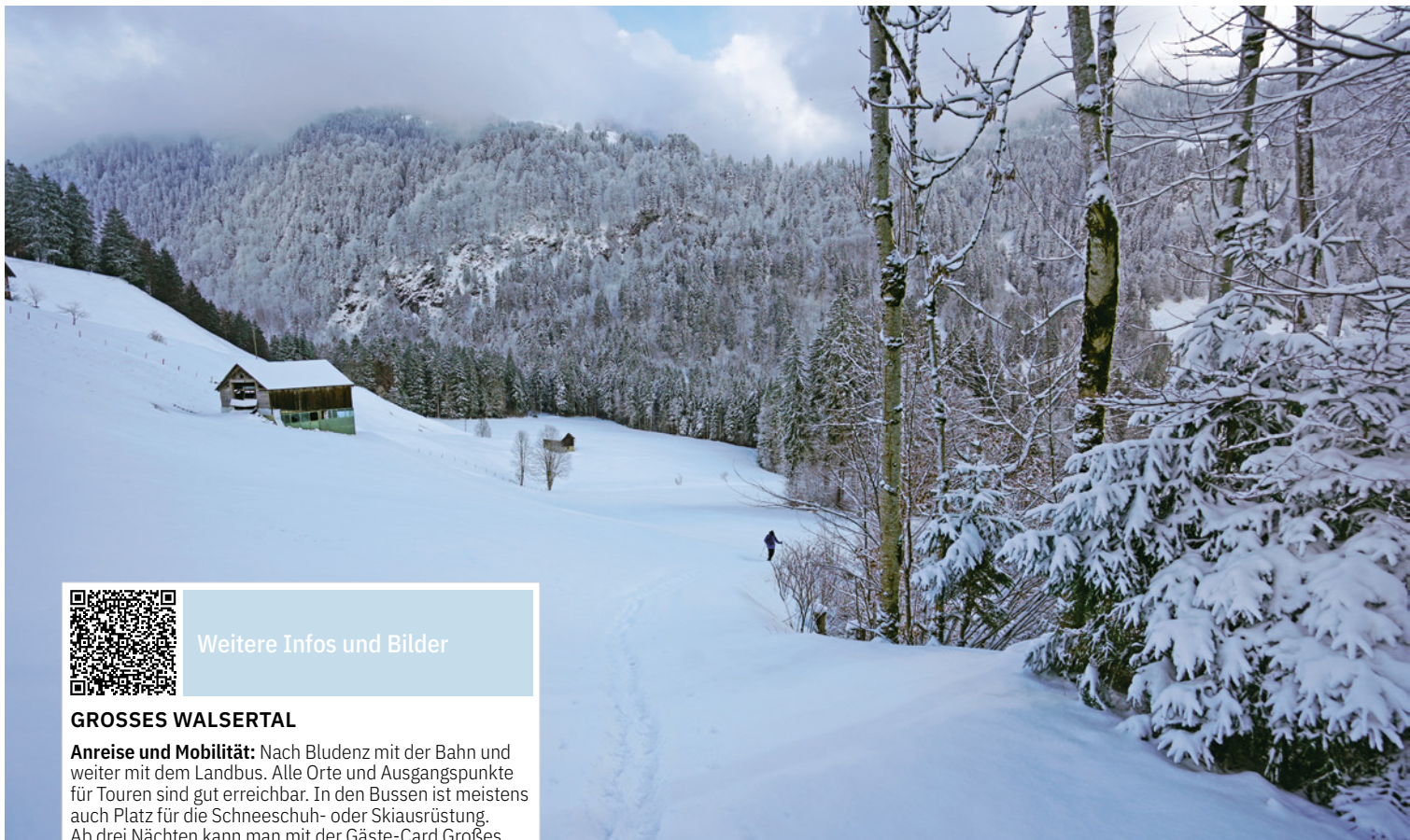
Ob das am Ende an der Übernachtung in der Benediktinerpropstei in St. Gerold lag, die ihre Gäste zum Innehalten und Aufatmen einlädt?

Der frische, lockere Schnee knirscht unter den Schuhen, zwischen längeren Abschnitten des Schweigens und Genießens erklärt der Wanderführer Franz Ferdinand Türtscher, was es mit dem Biosphärenpark und dessen Kernzone Lutz auf sich hat. Biosphärenparks sind Modellregionen für nachhaltiges Leben und Wirtschaften und werden von der UNESCO ausgezeichnet. Weltweit gibt es über siebenhundert Modellregionen in 134 Ländern. Das internationale Konzept soll außergewöhnliche Natur- und Kulturlandschaften schützen, wobei die Menschen eine besondere Rolle spielen: Sie werden aktiv am Schutz und an der Erhaltung ihres Lebensraumes beteiligt.

17 Prozent des Biosphärenparks Großes Walsertal machen die Kernzone aus, in der sich Ökosysteme möglichst ohne Eingriffe entwickeln sollen. Neben der Lutz gibt es weitere Kernzonen wie den Moorkomplex Tiefenwald oder die Rote Wand, den höchsten Berg des Tales, die allesamt bereits vor der Gründung des Biosphärenparks Naturschutzgebiete waren. Knapp sieben Prozent der Fläche sind Bergwälder, Alpen und Bergwiesen, die restlichen gut 13 Prozent sind Lebens-, Wirtschafts- und Erho-



Ursprünglichkeit, Tradition und Kultur: Das Große Walsertal ist eines von vierzig Bergsteigerdörfern im Ostalpenraum, einer Initiative der Alpenvereine. Vom Großen Walsertal aus können im Sommer u. a. die Biberacher Hütte, die Göppinger und die Freiburger Hütte erreicht werden – alle drei Hütten haben auch einen Winterraum für Touren auf Selbstversorgungsbasis im Gebiet. Mehr: bergsteigerdoerfer.org



Weitere Infos und Bilder

GROSSES WALSSERTAL

Anreise und Mobilität: Nach Bludenz mit der Bahn und weiter mit dem Landbus. Alle Orte und Ausgangspunkte für Touren sind gut erreichbar. In den Bussen ist meistens auch Platz für die Schneeschuh- oder Skiausrüstung. Ab drei Nächten kann man mit der Gäste-Card Großes Walsertal die Busse kostenlos nutzen.

Unterkünfte:

- ▶ Propstei, St. Gerold: Kirchliche Begegnungs- und Bildungsstätte, Tagungsstätte und Gästehaus mit eigenem Restaurant. propstei-stgerold.at
- ▶ Gasthof Krone in Sonntag: kronesonntag.at

Tourentipps:

- ▶ **Schneeschuhtour entlang der Lutz:** Ausgangspunkt ist das Besucherzentrum (biosphärenpark.haus) in Sonntag, vom Ziel Buchboden Rückfahrt mit dem Bus nach Sonntag; ca. 200 Hm, 2 ½ - 3 Std.
- ▶ **Winterwanderung zur Alpe Unterpartnom:** Ausgangspunkt: Seilbahnstation Sonntag-Stein, ab der Bergstation führt ein markierter Winterwanderweg auf die Alpe. Auf gleichem Weg zurück, den man mit einem mitgebrachten Rodel abkürzen kann. ca. 350 Hm, ca. 3 ½ Std.

TIPPS FÜR DEN BERGURLAUB

- ▶ **Skigebiet Sonntag-Stein:** zwei gemütliche Abfahrten und eine Skitourenroute im Nordhang
- ▶ **Skitouren:**
 - ▷ **Glatthorn** (2133 m) – mittel, oberer Teil schwer, ab Faschina, 640 Hm
 - ▷ **Kunkelkopf** (2100 m) – leicht bis mittel, ab Sonntag-Buchboden, 1100 Hm
- ▶ **Langlaufen:** Übungsloipe in Raggal
- ▶ **BERGaktiv Großes Walsertal:** In dem Verein sind Wanderführer*innen organisiert, die Schneeschuh- und Winterwanderungen anbieten. Gäste, die in einem der vielen Mitgliedsbetriebe übernachten, können kostenlos teilnehmen. grosseswalsertal.at/bergaktiv
- ▶ **Kultur:** Museum Großes Walsertal in Sonntag, biosphärenpark.haus – Infozentrum, Sennerei und Laden mit regionalen Erzeugnissen.

grosseswalsertal.at

Dass selbst das Bushäuschen stilgerecht aus dem heimischen Rohstoff Holz gebaut ist, tut dem Auge und der Seele gut.

lungsraum für die Menschen. Das klingt nach wenig, allerdings ist das Große Walsertal mit seinen 25 Kilometern Länge auch eines der am dünnsten besiedelten Täler Vorarlbergs. Nur rund dreieinhalbtausend Menschen verteilen sich auf sechs Gemeinden: Thüringerberg, St. Gerold, Blons, Sonntag und Fontanella-Faschina liegen nördlich der Lutz an den sonnigen Hängen, nur die Gemeinde Raggal-Marul liegt auf der gegenüberliegenden Talseite.

Die Walserkultur ist überall sichtbar, die traditionell geschindelten Bauernhäuser wechseln sich mit neuen, schlichten Holzgebäuden ab, die Baukultur im Biosphärenpark ist preisgekrönt. Und die Tatsache, dass selbst das Bushäuschen stilgerecht aus dem heimischen Rohstoff besteht, tut dem Auge und der Seele gut. Im 14. Jahrhundert aus dem Wallis eingewandert, siedelte sich die Bevölkerung auf Geheiß des Grafen von Montfort im steilen und unwegsamen Gelände des Großen Walsertals an. Das schwäbische Adelsgeschlecht Montfort gehörte zum Hochadel des damaligen Heiligen Römischen Reiches (Deutscher Nation) und hatte einen entscheidenden Einfluss auf die territoriale Entwicklung der Region. Das Walservolk kontrollierte die Pässe und übernahm die Ver-



teidigung der Grafschaft im Kriegsfall, im Gegenzug waren sie ein freies Volk und hatten sogar ihre eigene Gerichtsbarkeit.

Freiheitsliebend und etwas eigen sein, vor allem aber etwas Eigenes auf die Beine stellen und zusammenhalten: Das scheint das Erfolgsrezept dafür zu sein, dass ein entlegenes Tal mit sechs kleinen und weit verstreuten Gemeinden eine erstaunlich gute und moderne Infrastruktur hat. Das fängt mit dem „Landbus Großes Walsertal“ an, der sich selbst bei winterlichen Straßenverhältnissen zuverlässig wie ein Schweizer Uhrwerk fast stündlich zwischen Thüringerberg am Taleingang und Fontanella-Faschina am Übergang zum Bregenzerwald den Weg talauf- wie talabwärts bahnt. Und wer doch einmal abseits des Fahrplans von einem Ort zum anderen muss, der kann mit einem Handgriff die Bushaltestelle zum „Mitfahrbänkle“ umfunktionieren: Einfach die gelbe Fahne hissen und darauf warten, dass ein Auto anhält. Was nicht allzu lange dauern dürfte, denn mit den Menschen im Großen Walsertal kommt man schnell ins Gespräch. Vor allem, wenn man eben gerade nicht separiert im eigenen Auto, sondern mit öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs ist.

Was ebenfalls recht schnell ins Auge sticht, wenn man an der einen oder anderen Haltestelle steht oder sich auf den Weg dorthin macht: Jede (!) Gemeinde hat eine eigene Dorfschule, ein Gemeindeamt, einen Lebensmittelladen und sogar eine Bibliothek! Es gibt 180 landwirtschaftliche Betriebe, fast die Hälfte in Biolandwirtschaft, und im biosphärenpark.haus, dem

Das winterliche Große Walsertal lädt nicht nur zum Schneeschuhgehen und Winterwandern ein. Es gibt zahlreiche Skitourenrouten und zwei kleinere Skigebiete. Das biosphärenpark.haus in Sonntag bietet neben vielen Informationen auch regionale Spezialitäten.



Panorama-Redakteurin **Christine Frühholz** freut sich darauf, den Natur- und Kulturraum Großes Walsertal weiter zu erkunden.

Besuchszentrum in Sonntag, stellt die gläserne „Winter-Sennerei“ von Mitte September bis Ende Mai regionalen Heumilchkäse her – mit dem passenden Namen „Walserstolz“. Das Tal ist außerdem bereits seit 2009 Klima- und Energiemodellregion mit dem erklärten Ziel, bis 2030 eine hundertprozentige Selbstversorgung mit regionaler erneuerbarer Energie beim Strom wie auch bei der Wärmeversorgung zu erreichen.

Leben und arbeiten im Einklang mit der Natur, das gilt auch für Julian Martin, den Berufsjäger im Jagdgebiet „Wald und Wild“ im Großen Walsertal, den ich tags darauf bei der Rotwildfütterung in seinem weitläufigen Revier in der Umgebung der Ortschaften Raggal und Marul begleiten darf. Der Jagdbetrieb umfasst neun Reviere mit einer Gesamtfläche von rund siebentausend Hektar und ist für das nachhaltige Wald- und Wildmanagement in Teilen des Biosphärenparks Großes Walsertal zuständig. In einer Kulturlandschaft müssen die Bedürfnisse von Wild, Wald und Mensch unter einen Hut gebracht werden. Die Zufütterung im Winter ist ein Bestandteil davon. Weshalb? Ohne menschlichen Einfluss würde das Rotwild im Winter die talnahen sonnigen Hänge nutzen. Doch die sind besiedelt und die Bereiche darüber als Schutzwälder ausgewiesen, wo ein Verbiss unerwünscht ist. Etwa neunzig Prozent der Waldfläche im Großen Walsertal haben wegen der steilen Berghänge eine wichtige Schutzfunktion gegen Elementargefahren wie Lawinen und Hangrutsche. 1954 ereignete sich im Tal ein verheerendes Lawinenunglück mit siebzig Toten, seitdem gibt es zahlreiche, weithin sichtbare Lawinerverbauungen und Schutzwaldaufforstungen. Und damit die Tiere dort fernbleiben, erhalten sie an mehreren Futterständen in der Kernzone Faludriga-Nova, die gleichzeitig Großwildschutzgebiet ist, Heu.

Zwischendurch lohnt sich auch der Weg nach etwas weiter oben: Wer von Sonntag mit der kleinen Gondelbahn nach Sonntag-Stein fährt, kann von dort auf einem abwechslungsreichen Winterwanderweg bis zur Alpe Unterpantn wandern und dort gemütlich einkehren. Oder ab Fontanella, dem höchstgelegenen Dorf des Tales, einen Spaziergang zum winterlichen Seewaldsee unternehmen. Oder ...

DAV-Initiative mit weitreichender Wirkung

30 Jahre „Skibergsteigen umweltfreundlich“

Oft wird im bayerischen Alpenraum über Overtourism geklagt und Besucherlenkung gefordert. Im Bereich Wintersport koordiniert der Alpenverein dort bereits seit dreißig Jahren eine flächendeckende und wirkungsvolle Lenkung.

Text: Manfred Scheuermann und Simon Eisele

So fing alles an: Angesichts leidvoller Sperrungen in Klettergebieten der deutschen Mittelgebirge Anfang der 1990er Jahre wollte der DAV ähnliche Entwicklungen in den Winter- tourengebieten der Bayerischen Alpen nicht auch erleben

Initiativen verschmolzen bald zu einem gemeinsamen Projekt, das schrittweise von Ost nach West die gesamten Bayerischen Alpen mit angrenzenden Teilen Österreichs (rund 5000 km²), später auch Teilbereiche des Bayerischen Waldes und des Südschwarzwaldes erfasste.

180 Exkursionen zwischen Watzmann und Bodensee

Schlüssel zum Erfolg war, dass von Beginn an pro Region neben den zuständigen DAV-Sektionen Vertreter*innen aller betroffenen Verbände, Behörden sowie Grundeigentümer einbezogen wurden und man jeden Tourenberg gemeinsam



Fotos: Manfred Scheuermann, DAV (2)

und beschloss, vorausschauend selbst aktiv zu werden. Zwar war der heutige Boom bei Skitouren damals kaum vorstellbar, doch eine Zunahme der Beliebtheit zeichnete sich bereits ab. So rief der DAV 1994 auf der Naturschutztagung den Arbeitskreis „Skibergsteigen umweltfreundlich“ ins Leben, der bis heute unter diesem Namen als Kommission fortbesteht. 1995 schuf er eine Stelle zur Bearbeitung der Thematik in der Münchner Bundesgeschäftsstelle und etwa zeitgleich begann das Bayerische Umweltministerium mit der Untersuchung „Wildtiere und Skilauf im Gebirge“. Beide

Das Konzept für die Ostallgäuer Tourengebiete wurde 2023 grundlegend überarbeitet. Besonders beliebtes Tourenziel ist der Breitenberg bei Pfronten (im Bild), auch dort gibt es Neuerungen.

besuchte. Nach vorab erfolgter wildbiologischer Begutachtung galt es, vor Ort mögliche Konflikte zwischen Naturschutz und Wintertouren zu erkennen, einvernehmliche Lösungen zu finden und die Ergebnisse in der Folge umzusetzen. So fanden zwischen Watzmann und Bodensee etwa 180 Exkursionen statt, rund fünfhundert Ski- und 250 Schneeschuhrouden wurden auf Naturverträglichkeit geprüft

DAV-PRÄSIDENT ROLAND STIERLE GRATULIERT

„Skibergsteigen umweltfreundlich“ feiert Geburtstag! Manche haben sich vor dreißig Jahren wohl die Augen gerieben, als der DAV gemeinsam mit dem Bayerischen Umweltministerium dieses Projekt aus der Taufe gehoben hat. „Wozu ist das nötig, wir kennen doch die Anstiege“, war eine weit verbreitete Ansicht. Heute will man diese Lenkungsmaßnahme, ob auf Ski oder mit Schneeschuhen im Gelände, nicht mehr missen. Beschilderungen führen verlässlich an Schon- und Schutzgebieten für Wildtiere vorbei. Ehrenamtliche haben unzählige Stunden für das Projekt aufgebracht, die erfolgreiche Koordination – vor allem die Harmonisierung der unterschiedlichen Interessen – lag dabei in allen Jahren bei Manfred Scheuermann aus der DAV-Bundesgeschäftsstelle.



Naturverträglich Skitouren- und Schneeschuhgehen

Die Freude am Skitouren- und Schneeschuhgehen hat sich in den vergangenen Jahren noch verstärkt. Heute wäre es unter diesem Besucherdruck kaum mehr möglich, Lösungen für naturverträgliche Aktivitäten zur Freude der Aktiven und zum Schutz der Wildtiere zu finden. Neben der Wegepflege und Beschilderung für Sommertouren ist diese Lenkungsmaßnahme für Wintertouren die bedeutendste in unseren Alpen.

Gratulation zu dieser Erfolgsgeschichte!

und in deren Umfeld über dreihundert Wald-Wild-Schongebiete auf Basis der Freiwilligkeit ausgewiesen.

Transparent wurden die Ergebnisse ab 2007 durch die Möglichkeit, sie in neuen AV-Karten abzubilden. In Kooperation mit dem Bayerischen Landesamt für Digitalisierung, Breitband und Vermessung (LDBV) und auf Grundlage der Amtlichen Topografischen Karte im Maßstab 1:25.000 haben DAV und LDBV damit ein neues, auch für Sommertouren sehr hilfreiches, analoges und digitales Kartenwerk aus 23 Blättern geschaffen. Die Karten werden im Dreijahresrhythmus aktualisiert, sodass Anpassungen zeitnah erfolgen.

2014 startete der DAV die Kampagne „Natürlich auf Tour“, um die Aktiven verstärkt zu sensibilisieren: digital, durch ansprechende Printprodukte und mit inzwischen etwa 150 neuen Informationstafeln im Gelände, die auf die naturverträglichen Routen und Wald-Wild-Schongebiete hinweisen. Am jährlich bayernweit stattfindenden Aktionstag werden bis zu 2500 Aktive erreicht. Für Führerwerke und Touren-

portale, die bestimmte Kriterien erfüllen, verleiht der DAV ein Gütesiegel. Das Thema ist zudem fester Bestandteil bei der Aus- und Weiterbildung der ehrenamtlichen Trainer*innen in den Sektionen.

Auch das immer beliebtere Pistentourengehen hat der DAV aufgegriffen. Zusammen mit dem Deutschen Skiverband, dem Verband Deutscher Seilbahnen, dem Bayerischen Innenministerium und dem Lawinenwarndienst Bayern galt es, allgemeine Regeln für Skitouren auf Pisten, einheitliche Beschilderung und auf einzelne Skigebiete zugeschnittene Konzepte zu erarbeiten. Die Initiative des DAV zur Regelung von Pistentouren strahlt bis heute alpenweit aus. Aufgabe war es darüber hinaus, naturschutzfachliche Rahmenbe-



Treffen der Kommission „Skibergsteigen umweltfreundlich“ in München. Gegründet wurde sie zu Beginn des Projekts 1994.

dingungen für Skitouren-Wettkämpfe in Deutschland zu schaffen. Seither gelten für Skitourenrennen des DAV strenge Umweltstandards. Definiert wurde auch, dass Veranstaltungen, wie etwa der beliebte „Jennerstier“ am Königssee, nicht im alpinen Tourenengelände, sondern nur im Umfeld von Pistenskingebieten stattfinden dürfen.

30 Jahre „Skibergsteigen umweltfreundlich“ – das wurde erreicht:

- ▶ **Wichtiger Beitrag zum Arten- und Biotopschutz:** Großflächige markante Entlastung der Lebensräume störempfindlicher Tierarten, insbesondere der Auer- und Birkhühner.
- ▶ **Vielfältige Tourenmöglichkeiten:** Keine Routensperrungen, auf etwa ein Fünftel der zuvor genutzten Flächen muss freiwillig verzichtet werden. Dazu kommen ausgewiesene Pistentouren und Tourenabende zur Entlastung des Tourengebietes. ▶



Fotos: Manfred Scheuermann

Informationstafeln der Kampagne „Natürlich auf Tour“ vermitteln die gültigen Regelungen. Auch Tourenportale und die aktualisierten AV-Karten informieren über die naturverträglichen Routen.

- **Lückenlose dauerhafte Gebietsbetreuung:** Arbeitsgruppen auf Landkreisebene aus Vertreter*innen aller betroffenen Organisationen treffen sich, koordiniert vom DAV, regelmäßig zur Erfolgskontrolle. Sie passen die regionalen Konzepte fortwährend neuen Trends und Entwicklungen an.

Aktuelle Herausforderungen und Blick in die Zukunft

Selbst nach dreißig Jahren ist das Projekt „Skibergsteigen umweltfreundlich“ nicht vollendet und für den Alpenverein gibt es weiterhin viel zu tun. Wie das Beispiel vom Massenansturm auf das Zugspitzgebiet im Sommer zeigte, ist der Besucherdruck in den Bayerischen Alpen seit der Coronapandemie weiter angewachsen und wirft Fragen nach dem Umgang mit neuen Nutzungsformen wie dem Winterwandern auf. Von behördlicher Seite werden oftmals strengere Betretungsregelungen gefordert, während der DAV das bewährte auf Freiwilligkeit basierende Konzept durch gute Aufklärung fortsetzen will.

Bedingt durch den Klimawandel werden außerdem höher liegende Ausgangspunkte besonders stark frequentiert und in tieferen Lagen sowie in schneearmen Phasen sind die Berge auch in der kalten Jahreszeit teils fußläufig erreichbar. Auch die tageszeitliche Nutzung hat sich durch Dämmerungs- oder

Nachttouren ausgedehnt, was sich in den Wald-Wild-Schongebieten speziell im Frühjahr besonders nachteilig auf die vom Aussterben bedrohten Raufußhühner auswirkt.

Damit die Informationen zu den empfohlenen Ski- und Schneeschuhrouen sowie den Schutz- und Schongebieten alle Bergsportler*innen erreichen, ist ein ausgeklügeltes Kommunikationskonzept für die verschiedenen Kanäle zu erarbeiten. Zusammen mit dem ÖAV und dem AVS arbeitet der DAV derzeit an einem Skiroutendatensatz für die Ostalpen, der als Informationsgrundlage dienen soll. Großes Lenkungspotenzial bietet die an Bedeutung zunehmende digitale Tourenplanung. Hierzu arbeitet der DAV mit dem Dienstleister „Digitize the Planet“ zusammen und setzt sich dafür ein, dass die Informationen auf allen gängigen Tourenportalen, wie Alpenvereinaktiv und Skitourenguru, angezeigt werden.

All das zeigt die Notwendigkeit, dass sich der DAV weiter für den naturverträglichen Wintersport engagiert, um die bestmöglichen Kompromisslösungen zwischen den Interessen von Bergsport und Naturschutz auszuhandeln und zu kommunizieren. ■



Manfred Scheuermann war 30 Jahre im Ressort Naturschutz & Kartografie für naturverträglichen Wintersport zuständig und hat seinen Aufgabenbereich an **Simon Eisele** übergeben.

VEREINSHEIM IN DER EIFEL

NEUE DAV-MITTELGEBIRGSHÜTTE – Dort, wo einst die NS-Elite ausgebildet wurde, ist ein DAV-Haus entstanden, in dem Akzeptanz und Mitmenschlichkeit vorherrschen. Inmitten des Nationalparks Eifel befindet sich eine der größten Hinterlassenschaften des Nationalsozialismus: die ehemalige Ordensburg Vogelsang. Heute ist der Ort ein „Internationaler Platz“ für ein friedliches Miteinander und Vielfalt mit einem Kultur- und Bildungszentrum sowie dem Wanderzentrum des Nationalparks. Vogelsang ist für die Sektion Eifel zentral gelegen, das neue Vereinsheim auf Selbstversorgungsbasis bietet Platz für Veranstaltungen und hat 28 Schlafplätze. Willkommen sind alle, die gern wandern und die Natur im Nationalpark suchen oder sich einfach auch nur mit Vogelsang und seiner Geschichte auseinandersetzen möchten. Und hier

schließt sich der Kreis zum Leitmotiv der Sektion. Ausgerechnet der DAV mit seiner antisemitischen Vergangenheit – vor hundert Jahren wurde die vorwiegend jüdische Sektion Donauland ausgeschlossen, siehe S. 88 f. – ist in Vogelsang Standortpartner. Und hat hier die

Möglichkeit, auf dem ehemaligen Gelände der NS-Ordensburg einen Beitrag zur Völkerverständigung zu leisten. Das Haus ist zum großen Teil aus dem Gefängnis, den Arrestzellen und Wohnräumen der Soldaten der belgischen Armee entstanden, die das Gelände nach dem Zweiten

Weltkrieg als Truppenübungsplatz nutzten. Weite Teile der Bauarbeiten haben ehrenamtlich engagierte Sektionsmitglieder geleistet.

Weitere Informationen und Buchungen:
dav-eifel.de/huette/eifeler-haus-vogelsang



Das Eifeler Haus Vogelsang: Rund 5000 Arbeitsstunden haben Sektionsmitglieder für den Umbau geleistet.

mtH

Alpine Infrastruktur unterstützen

DAV-SPENDENAKTION – Ende Oktober startete die Spendenaktion des DAV. 136 der insgesamt 355 Sektionen nahmen teil,



Silvretta: Durch den Felssturz am Fluchthorn mussten Wege verlegt werden.

insgesamt 300.000 Mitglieder wurden mit der Bitte um Unterstützung angeschrieben. Denn die rund 2,4 Millionen ehrenamtlich geleisteten Stunden pro Jahr, die Beiträge der knapp 1,6 Millionen Alpenvereinsmitglieder, die Zuschüsse der öffentlichen Hand oder auch die finanzielle Unterstützung durch Partner und Sponsoren reichen nicht aus, um alle vielfältigen Vereinsaufgaben zu erledigen. Allein um die Hütteninfrastruktur in den Alpen und Mittelgebirgen sowie das dazugehörige Wegenetz zu erhalten, waren 2023 knapp 18,9 Millionen Euro notwendig, rund 16,6 Millionen Euro waren aus Eigenmitteln des Alpenvereins zu erbringen. Mit ihrer Spende für Bau- und Sanierungsmaßnahmen zur Instandhaltung der sektionseigenen Hütte oder für den großen Beihilfetopf des Bundesverbands helfen DAV-Mitglieder mit, durch Unwetter beschädigte Wege zu erneuern oder auszubessern, Dächer zu reparieren oder auch Photovoltaikanlagen zu installieren. Über die zentralen Beihilfen konnte der Bundesverband dieses Jahr unter anderem die Sektion Schwaben unterstützen, den Weg von der Jamtalhütte zum Fluchthorn in der Silvretta wiederherzustellen. Weitere Unterstützung gab es für das Wegenetz rund um das Rotwandhaus im Mangfallgebirge (Sektion TAK) und die Generalsanierung des Wegenetzes im Wettersteingebiet (Sektionen & Oberland).

red

Fotos: DAV Eifel

Foto: Bernd Görz

Ausgeschlossen – eine Erinnerung

Sektion Donauland

2024 jährt sich der antisemitische Ausschluss der vorwiegend jüdischen Sektion Donauland aus dem Alpenverein zum hundertsten Mal. Ein Appell gegen das Vergessen.

Text: Max Wagner

„[...] schließlich sanken die Nebel zur Tiefe und wir hatten freien Ausblick. Auf den Bergen ringsum lagen überall noch Wolken; aber das Wandern auf freier Bergeshöhe war jetzt herrlich. Tief sogen unsere Lungen die köstlich frische Bergluft ein und die Sonne trocknete bald unsere durchnässten Kleider.“

Knapp über hundert Jahre sind diese Eindrücke alt. Olga Weil hat sie 1923 in den Nachrichten der Sektion Donauland veröffentlicht. Über die Autorin wissen wir wenig. Ein

melten sich auch diejenigen, die wegen ihrer liberalen Einstellung aus ebenjenen Sektionen ausgetreten waren. Schon die Aufnahme der Sektion Donauland, eigentlich eine Formalität, fiel mit vierzehn zu zwölf Stimmen im Hauptausschluss des DuOeAV denkbar knapp aus.

Die Ausgestoßenen und Ausgegrenzten waren nicht wenige, genauso wenig wie die, die sich – wie es im Mitteilungsblatt der Sektion Donauland hieß – „abgestoßen fühlen von der Welle des Hasses“. So wuchs die Sektion rasch auf dreitausend Mitglieder an und war damit die siebtgrößte im DuOeAV. Sie besaß ein Vereinsheim mit Versammlungsraum und Fachbibliothek, hatte eine Ski- und Bergsteigervereinigung und auch als eine der ersten Sektionen eine

eigene, sehr aktive Jugendgruppe. Sie pachtete eigene Hütten und erwarb die Glorer Hütte im Glocknergebiet. Die Hütten standen allen Bergsteiger*innen offen, ganz im Gegensatz zu vielen Alpenvereinshütten. Denn viele Sektionen hatten nach 1920 nicht nur Arierparagrafen eingeführt, sondern setzten alles daran, als jüdisch erachtete Personen von ihren Hütten auszuschließen.

Der Ausschluss und die Folgen

Die Alpenvereinsmitgliedschaft Donaulands wurde zum Hauptstreitpunkt der Hauptversammlungen bis 1924, auf einigen Hütten hingen Schilder, die „Juden und Mitglieder[n] der Sektion Donauland“ den Zutritt verweigerten. Im Übrigen ein offener Satzungsbruch, der keine Konsequenzen nach sich zog. 1924 berief der Alpenverein eine außerordentliche Hauptversammlung ein mit dem alleinigen Tagungspunkt, Donauland auszuschließen.

Versuche seitens anderer Sektionen und der Verwaltung, Donauland zum „freiwilligen“ Austritt zu überreden, lehnte Donauland verständlicherweise ab. Knapp neunzig Prozent stimmten am 14.12.1924 in Rosenheim für den Ausschluss, der Alpenverein positionierte sich damit als erster großer Sport- und Tourismusverein völkisch und antisemitisch.

Donauland existierte danach als eigenständiger Alpenverein Donauland weiter. Seinem Motto „Freie Bergsteiger in freien Bergen“ versuchte er so gut es ging gerecht zu werden. Während er von Ermäßigungen auf Alpenvereinshütten ausgeschlossen worden war, vereinbarte er Gegenrechts-



Gruppe vor der Glorer Hütte, 1929. Aus dem Tourenbuch von Rudolf Reif.

Zensusdokument von 1940 belegt, dass sie in die USA ausgewandert ist. Dies hat ihr vermutlich das Leben gerettet. Ihre Schwester Hilda Weil dagegen, eine frühe Tourenführerin der Sektion Donauland (und eine der ersten Tourenführerinnen überhaupt), wurde 1944 im Konzentrationslager Stutthof ermordet.

Donauland war eine vergleichsweise junge Sektion. Sie wurde erst 1921 gegründet und war Zufluchtsstätte für vorwiegend jüdische und als jüdisch erachtete Bergsteiger*innen, die aus anderen Sektionen aufgrund von sogenannten „Arierparagrafen“ ausgeschlossen wurden. In ihr sam-



Antisemitisches Plakat der Sektion Austria.

abkommen mit den Naturfreunden und auch dem Club Alpino Italiano (CAI). Außerdem wurde er Mitglied der Union Internationale des Associations d'Alpinisme (UIAA), dem der DuOeAV fernblieb, weil es ein internationaler Verband war. Mitglieder ohne größere finanzielle Mittel unterstützte Donauland mit Ausgleichszahlungen für die entfallene Be-

günstigung auf den Alpenvereinshöfen. 1938 löste der NS-Staat Donauland auf und übergab deren Höfen dem DuOeAV und der Wehrmacht. Ein Teil der Mitglieder floh, nicht wenige wurden ermordet. Im DuOeAV ging es auch nach dem Aus-

100 Jahre Ausschluss Sektion Donauland: Am 13. Dezember findet dazu im Alpinen Museum eine Veranstaltung statt. Infos unter alpenverein.de/museum

schluss Donaulands weiter wie vorher. Sektionen führten Arierparagrafen noch vor 1933 offiziell ein oder praktizierten ihn über geheime Mitgliederaufnahmeausschüsse. Die völkisch-nationalistische Ausrichtung wurde fortgeführt und 1927 wurden satzungsgemäß sämtliche Vereinsziele auf „die Liebe zur deutschen Heimat“ ausgerichtet.

Geschichte nach 1945

Mit dem Ende des NS-Staates 1945 wurde der Alpenverein Donauland wiedergegründet, kam jedoch nie mehr über hundert Mitglieder hinaus. Der geringen Zahl Überlebender und Zurückgekehrter gelang es nicht, an das vormalige Vereinsleben anzuknüpfen und die drei wiedererhaltenen Höfen zu verwalten. 1976 löste sich Donauland auf. Der Alpenverein wurde aufgrund seiner Rolle im NS-Staat 1945 verboten und 1950 wiedergegründet. Von der eigenen Schuld wollten die meisten nichts wissen und sahen sich – wie ein Großteil der damaligen deutschen Gesellschaft – selbst als Opfer von „Hitler und dessen Clique“. Es hat lange gedauert, bis sich der Deutsche Alpenverein mit sei-



Vertreter*innen der Sektion Eichstätt-Neuburg, der JDAV und des Bundesverbands bringen Replika alter Wegeschilder rund um die Glorshütte an.

ner Vergangenheit auseinandergesetzt hat. Nach zaghaften Anfängen in den 1980er Jahren begann er erst in den letzten knapp dreißig Jahren, sich seiner Verantwortung bewusst zu werden.

In Erinnerung an die Sektion Donauland haben diesen Sommer Vertreter*innen der Sektionen Eichstätt-Neuburg und Berlin gemeinsam mit Vertreter*innen der JDAV und des Bundesverbands Replika ihrer alten Wegeschilder rund um die Glorshütte und das Friesenberghaus (beide ehemals im Besitz der Sektion Donauland) aufgestellt. Sie waren das ganze Jahr im Gelände zu sehen, versehen mit der Mahnung und dem Aufruf: Gegen Intoleranz, Hass, Antisemitismus und Rassismus. Für Akzeptanz, Offenheit und Vielfalt. Heute, morgen, hier und überall.

Mehr Infos gibt es in der Broschüre „Ausgeschlossen. Jüdische Bergsteiger*innen und der Alpenverein“: alpenverein.de/bergkultur



Max Wagner ist Historiker und als Mitarbeiter im Alpinen Museum in München für das Ausstellungsprogramm verantwortlich.

Im nächsten DAV Panorama ab 11. Februar:



Fotos: Fotografie Vodermeier, DAV/Silvan Metz

Bildung im Alpenverein

Nicht nur die Ausbildung zum selbstständigen Bergsteigen, auch Persönlichkeitsentwicklung und Motivation fürs Ehrenamt gehören zum DAV-Bildungskonzept.

Weitere Themen:

Skitouren: Durch die Julischen Alpen

Notfallausrüstung: Schaufel und Sonde

Porträt: Top-Bergsteigerin und Bergführerin Lise Billon



Schneeschuhtouren: Dolomiten

Ab 15. Januar online – alpenverein.de/251-1

Bayerische Bergsteigerdörfer

Schöne Ziele für den Bergurlaub in Oberbayern zwischen Tegernsee und Königssee.

DAV Panorama

Magazin des Deutschen Alpenvereins
76. Jahrgang, Nr. 6, Dezember 2024/Januar 2025
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, Reportage)
Christine Frühholz – cf (Reportage, Alpenverein aktuell, Fitness & Gesundheit, Posteingang)
Philipp Radtke – pr (Reportage, Berg & Tal, Klassiker, Wie funktioniert das, So geht das, Sicherheitsforschung, Knotenpunkt)
Franz Güntner – fg (Auf einen Blick)
Julia Behl – jb (Reportage, Menschen, 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)



www.blauer-engel.de/uz195

Dieses Druckerzeugnis wurde mit dem Blauen Engel zertifiziert.



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

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

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

Gestaltung und Produktion von DAV Panorama

Sensit Communication GmbH, 81543 München, sensit.de. Gestaltung und Layout des JDAV-Magazins „Knotenpunkt.“ sind eine Eigenentwicklung der JDAV; es wird getrennt von DAV Panorama produziert (s. Impressum „Knotenpunkt.“).

Umgezogen?
Mitgliedschaft kündigen?
Panorama digital statt print?

Bitte wenden Sie sich direkt an Ihre Sektion oder nutzen Sie mein.alpenverein.de

An dieser Ausgabe wirkten mit:

Alexandra Bachmann (B.Sc.),
Michaela Brugger, Andi Dick (ad),
Norbert Eisele-Hein (neh), Lukas
Fritz, Markus von Glasenapp, Lena
Güldner, Florian Hellberg, Stefan

Herbke, Christoph Hummel, Prof. Dr. Claudia Miersch,
Martin Prechtel, Malte Roeper, Martin Schwiersch,
Dr. habil. Bernhard Streicher, Max Theißen (mth)

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. 59 (ab 1.1.2025)

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

Gesamtherstellung

Stark Druck GmbH + Co. KG, 75181 Pforzheim
Verbreitete Auflage, IWV Quartal 3/2024: 931.895,
davon ePapers: 285.054
Innenteil gedruckt auf PerlenJoy 70,
Umschlag auf Steinbeis Select

Erscheinungsweise: sechsmal jährlich
(ab 2025 viermal jährlich)

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

GESCHENKIDEEN




NEWSLETTER
 abonnieren und
5€ Gutschein
 erhalten!

Hier geht's zur
 Newsletter-Anmeldung



MALOJA Ortigaram
 Strickmütze „DAV-Edition“

Mitglieder
42,95 €



MALOJA SchmirnM
 Strickmütze „DAV-Edition“

Mitglieder
42,95 €



DAV „Rotwand“

Herren Tencel®-Merino Langarmshirt

Mitglieder
79,95 €



DAV „Rotwand“

Damen Tencel®-Merino Langarmshirt

Mitglieder
79,95 €



DAV Kinder T-Shirt „Hirsch“

Kinder Bio-Baumwoll-Shirt

Mitglieder
22,95 €



DAV „Alpentiere“
 Kinder Sportstirnband

Mitglieder
14,95 €



3er Set „Marmota“

Fashionsocken Bio-Baumwolle

Mitglieder
36,95 €



DAV „Murmeltiere“

Emaille-Becher

Mitglieder
15,95 €

... mehr unter dav-shop.de





Eine Partnerschaft mit Weitblick.



Seeberger und der DAV.

Seit 2008 ist Seeberger Touren-Partner des DAV und wir konnten seitdem bereits eine ganze Reihe von Projekten umsetzen. Gemeinsam engagieren wir uns für den Schutz der Alpen und die Förderung nachhaltiger Bergsportaktivitäten. Mit unserer Partnerschaft setzen wir auf Weitblick – für kommende Generationen, die auch in Zukunft die Natur in ihrer vollen Pracht erleben sollen.