

# Dolomiten

Bike & Hike



**CORONA ...** und der DAV  
**ERZ- UND RIESENGEBIRGE** Alter Kammweg  
**EHRENAMT AM LIMIT** Wegeerhalt in den Tauern  
**ÖSTERREICHS WILDE MITTE** Auf dem Luchs Trail  
**SICHERHEITSFORSCHUNG** Richtig stürzen

# INDOOR & OUTDOOR



**KLEAN KANTEEN**  
Classic Trinkflasche  
„DAV-Edition“  
Artikel-Nr: 430224  
**32,50 €**  
Mitglieder  
**29,50 €**



**KOSMOS Meine Schnitzwerkstatt**  
mit OPINEL Kindermesser  
Artikel-Nr: 401074  
**19,99 €**



**WRIGHTSOCK Stride crew**  
Trekkingsocken „DAV-Edition“  
Artikel-Nr: 415383 / Artikel-Nr: 415380  
**20,95 €**  
Mitglieder  
**19,95 €**



**DAV Emaille-Becher**  
„Indoor & Outdoor“  
Artikel-Nr: 450102  
**12,00 €**  
Mitglieder  
**10,00 €**



**UMTÜTEN Snack-Tüt**  
„DAV-Edition“  
Artikel-Nr: 450212  
**14,00 €**  
Mitglieder  
**12,00 €**



**SKINNERS**  
Sockenschuhe  
„DAV-Edition“  
Artikel-Nr: 415501  
**49,90 €**  
Mitglieder  
**45,90 €**

**DAV Brotzeitbox mit**  
Bambusdeckel  
Artikel-Nr: 450213  
**22,00 €**  
Mitglieder  
**19,50 €**



**OPINEL**  
Messer 08 „Gams“  
Artikel-Nr: 490063  
**18,00 €**  
Mitglieder  
**16,50 €**



**DAV Badetuch**  
im Hüttendesign  
Artikel-Nr: 430244  
**30,00 €**  
Mitglieder  
**27,50 €**



**DAV Decke „Balance“**  
Artikel-Nr: 444105  
**72,95 €**  
Mitglieder  
**65,95 €**



**JDAV Jubiläumsspiel**  
„Gämschen Gaudi“  
Artikel-Nr: 9JU093  
**14,90 €**  
Mitglieder  
**12,90 €**

... und noch vieles mehr  
unter **dav-shop.de**



# In Zeiten wie diesen

Vielleicht wird Ihnen beim Durchblättern von Panorama auffallen, dass es um einiges dünner als gewohnt ist. Ja, die Corona-Krise hat nicht nur ganz unmittelbare Auswirkungen auf unsere individuellen Berg- und Outdoor-Aktivitäten. Der „Berg namens Corona“ (S.6 ff.) hat unseren ganzen Verein mit voller Wucht getroffen: Geschäftsstellen, Hütten und Kletterhallen sind geschlossen, Kurs- und Tourenangebote sind ausgesetzt (Stand Redaktionsschluss), und auch die Entwicklung des Verbands könnte nach vielen Jahren konstanten Ausbaus und Wachstums einen empfindlichen Dämpfer erhalten. Wie also umgehen mit dieser nie dagewesenen Situation? Zunächst können wir das, was wir durch die alpine Sozialisation lernen und weitervermitteln, wie so oft auch auf die Tallagen übertragen: Ruhe bewahren, Überblick verschaffen, das eigene Risiko im Auge behalten und realistisch einschätzen (siehe auch „Erste Hilfe im Gebirge“, S. 48 f.). Auch wenn wir damit völlig neues Terrain betreten, richtet sich das Risikomanagement doch aktuell weniger am Wetter oder der Hangneigung aus, sondern daran, ob die Mund-Nase-Abdeckung richtig sitzt und ob wir uns in die öffentlichen Verkehrsmittel trauen. Um jetzt notwendige Einschränkungen persönlich mitzutragen, hilft es, sich eine

Foto: Friedrich Stettmayer



weitere Grundregel am Berg ins Gedächtnis zu rufen: Eine Gruppe ist nur so stark wie ihr schwächstes Mitglied. Will heißen: Gesamtgesellschaftlich können wir nur bestehen, wenn wir alle unseren solidarischen Beitrag dazu leisten, die Anzahl coronabedingter Todes- und Intensivfälle so gut es geht unter Kontrolle zu halten. Gesund bleiben! Das ist das Motto dieser Wochen und Monate. Wie man sich die Berge auch nach Hause holen kann, um physisch wie psychisch fit zu bleiben, zeigen wir auf [alpenverein.de](http://alpenverein.de) mit einem breiten Angebot – von Trainingstipps für zu Hause bis zu Multimedia-Vorträgen von Bergprofis, die uns ihre Sehnsuchtsziele in die Wohnzimmer bringen. Und unser Magazin? Das hat zwar etwas weniger Umfang – schöne Bergziele für die „Zeit danach“ oder einfach nur zum Träumen gibt es dennoch genug: ob in den **Dolomiten** als Bike&Hike-Kombination, eine Zelt-Tour mit Esel durch die **Französischen Alpen** oder auf vergessenen Spuren durchs **Erz- und Riesengebirge**.



Ihre

Christine Frühholz  
Redaktion DAV Panorama

Die Antwort  
auf die  
Klimafrage  
steht auf  
Milliarden  
Blättern.



Beleafit



Wenn wir gemeinsam  
1.000 Milliarden Bäume  
pflanzen, kühlen wir unsere  
Erde um bis zu 1° C ab.  
#Beleafit



**Jetzt mitpflanzen!**  
Unter [plant-for-the-planet.org](http://plant-for-the-planet.org)  
oder in der **Plant-for-the-Planet App**



Plant-for-the-Planet  
wird unterstützt vom  
Verlag Gruner + Jahr



**DAV Panorama**app  
 Im App Store und bei Google Play  
 alpenverein.de/  
 panorama-app

# 16

**38**  
 Angela Eiter



**Titelthema:** Dolomiten – vom Naturpark Fanes-Sennes-Prags zu den Drei Zinnen



**Dolomiten** – Bike & Hike: Fahrspaß trifft Wanderglück

**Erz- und Riesengebirge** – Auf vergessenen Spuren: der „Alte Kammweg“

**Menschen** – Angela Eiter: Kletterprofi mit Begeisterung und Biss

**Wie funktioniert das?** – Erste-Hilfe-Sets: Was ist wichtig?

**So geht das!** – Alpiner Notfall: Mit Herz, Hand und Verstand

**Sicherheitsforschung** – Stürzen: Wenn, dann richtig

**16**

**32**

**38**

**42**

**44**

**46**

**Fitness & Gesundheit** – Dünne Luft: Höhenkrankheit und Akklimatisation

**Knotenpunkt** – Klettern, ohne zu sehen, Olympia – ja oder nein, JDAV macht's klimaneutral

**Französische Alpen** – Familien-Zelttour: Mit dem Esel durchs Queyras

**Österreich** – Auf dem Luchs Trail: In heimlicher Mission

**Hohe Tauern** – Ehrenamt am Limit: Einsatz in der Goldberggruppe

**50**

**53**

**62**

**66**

**78**



Erz- und Riesengebirge **32**



Französische Alpen **62**

## Standards

Editorial: In Zeiten wie diesen	3
Berg & Tal	6
Bergsport heute	24
Leserpost	61
Promotion: Reisenews	71
Promotion: Produktnews	73
Outdoorworld	74
Alpenverein aktuell	84
Vorschau und Impressum	90



Titelbild: **Thorsten Brönner**. Unterwegs im Naturpark Fanes-Sennes-Prags. Im Hintergrund die Fanes-Gruppe.

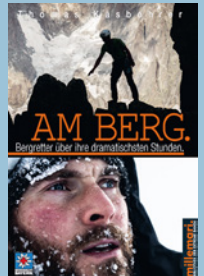
# ERLESEN



Alpenvereinsjahrbuch  
**BERG 2020**  
Artikel-Nr: 302020  
**20,90 €**



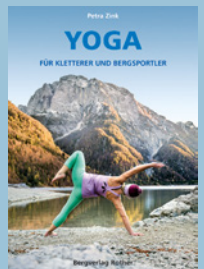
**ROTHER** Jubiläums-Wanderführer  
**Alpen**  
100 TOUREN HIGHLIGHTS  
15 €  
mit App  
**ROTHER**  
BROCKMEYER  
**15,00 €**



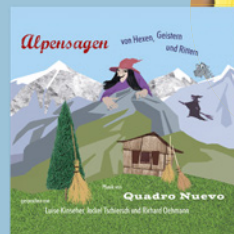
**MILLEMARI**  
**Am Berg.**  
Gibt es auch als Hörbuch  
Artikel-Nr: 324034  
**24,95 €**



**KNEISEBECK Bilderbuch:**  
**Die Welt der Berge**  
Artikel-Nr: 401073  
**20,00 €**



**ROTHER**  
**Yoga für Kletterer und Bergsportler**  
Artikel-Nr: 324033  
**19,90 €**



**QUADRO NUEVO**  
**Alpensagen**  
– von Hexen, Geistern  
& Rittern CD  
Artikel-Nr: 401081  
**12,99 €**



**QUADRO NUEVO**  
**Alpensagen**  
– zwischen Berg und Tal CD  
Artikel-Nr: 401080  
**12,99 €**

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



# Ein Berg namens Corona

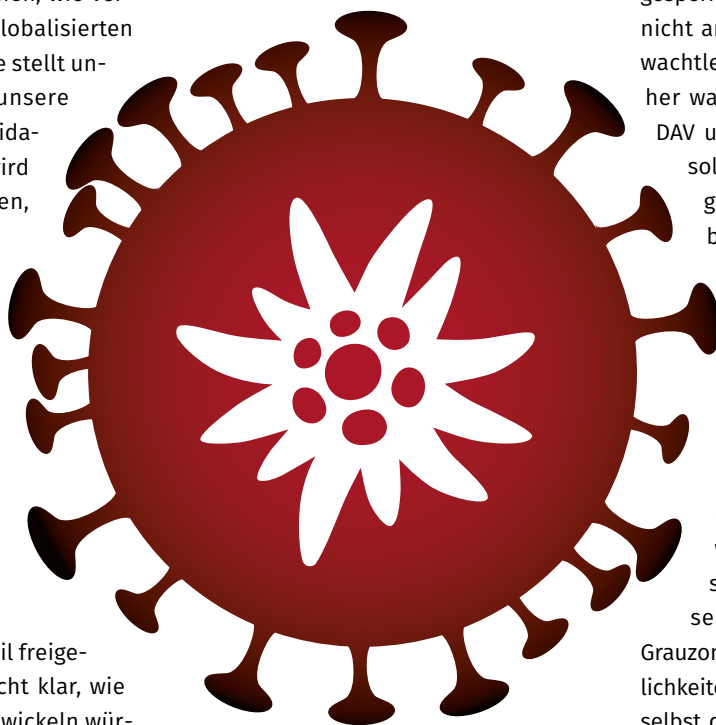
**Ein Virus hat die Welt verändert – und auch den DAV. Das ließ sich schon zu Redaktionsschluss dieser Ausgabe sagen. Wie weit die Veränderung ging, war dagegen höchstens ansatzweise abschätzbar. Ein Rück-Überblick.**

Die Corona-Pandemie zeigt unserer Gesellschaft und jedem Einzelnen, wie verletzlich wir sind in unserer globalisierten Menschen-Gemeinschaft. Sie stellt unsere Erkenntnisfähigkeit, unsere Technologien und unsere Solidarität auf die Probe. Und sie wird uns dadurch Hinweise geben, wo unsere Stärken liegen und wo wir besser werden sollten. Sie ist ein Crashtest für die Menschheit – und doch nur eine Vorübung für die ganz großen Aufgaben, die im Zusammenhang mit der Klimakrise auf uns zukommen. Wie gehen wir damit um, und was werden wir daraus lernen können?

Dieser Text wurde am 24. April freigegeben. Damals war noch nicht klar, wie sich die Pandemie weiterentwickeln würde. Die Zahl der Corona-Infizierten in Deutschland lag bei rund 150.000, die der Todesfälle um 5000. Nach Medikamenten und Impfstoffen wurde intensiv geforscht. Die Ausgangsbeschränkungen wurden allmählich gelockert, einige Läden waren wieder offen, Sportanlagen aber noch nicht. Die Menschen in Deutschland und der DAV waren dabei, sich auf eine neue Realität einzustellen, auf ein Leben mit Corona – und es gab erste Erfahrungen und Erkenntnisse, aber auch noch viele offene Fragen.

Der erste Höhepunkt der Pandemie war überschritten, doch das Virus lag auf der Lauer. Allmählich dämmerte uns, dass ein

Leben mit Corona nur mit Impfung oder Immunität des größten Teils der Bevölkerung funktionieren würde. Dieser Text schildert die Situation in der Vergangenheitsform, zurückblickend auf die Ängste, die wir in der Anfangszeit der Krise hatten, auf die Strategien, die uns sinnvoll erschienen, und auf das, was wir daraus ler-



nen konnten. Es mag aber sein, dass einige Aussagen auch weiterhin und für die Zukunft relevant sind. Zumal eventuelle Insolvenzen von Gastbetrieben und Seilbahnen die Möglichkeiten des Alpentourismus längerfristig beschränken könnten.

## Was konnten wir tun?

Jedes einzelne DAV-Mitglied war zuerst einmal als (Mit-)Mensch gefordert, die Ausbreitungsgeschwindigkeit des Virus zu reduzieren. Die Einschränkungen im öffentlichen Leben setzten dafür den Rahmen – wie trotzdem Kontakt und Nähe zu halten waren, musste jeder für sich herausfinden.

Sport im Freien war nicht verboten, und so waren die üblichen Wanderparkplätze bei schönem Wetter doch wieder so voll, dass man sich um den gebotenen Abstand bemühen musste. Und es gab immer noch Notfälle, die sprachlos machten: eine Siebenergruppe, die sich beim Wandern verläuft; ein Nicht-mehr-Weiterkommen im gesperrten Klettersteig; ein geplantes, aber nicht angekündigtes Biwak, das 50 Bergwachtler zum Sucheinsatz zwang. Von daher waren die Aufrufe von Bergrettung, DAV und Aktiven nachvollziehbar, man solle doch besser gar nicht in die Berge gehen. An Ostern hatte sich der befürchtete Run in einigermaßen akzeptablen Grenzen gehalten.

Wie viel „Berg“ im Sommer möglich sein würde (und wo), war kaum absehbar und wurde intensiv diskutiert.

In Bewegung bleiben musste man trotzdem: weil Körper und Seele danach verlangen, und weil es die Abwehrkräfte stärkt. Solange Fitnessstudios und Kletterhallen geschlossen waren, Felsen und Stadtwald Grauzone, musste man sich Trainingsmöglichkeiten im eigenen Zuhause erschließen; selbst die Boulderwand bei Freunden war ja tabu. Dabei ergaben sich schon mal Ideen, die weite Fahrten an Berg oder Fels als unnötig entlarvten, und mancher entdeckte die Faszination von Yoga oder Ausgleichstraining. Wer abends nicht ausging, konnte manche Bildungslücke bezüglich Alpinliteratur schließen oder gar mit Lehrbüchern oder Videotutorials endlich mal Techniken wie Standplatzbau oder Spaltenrettung üben; das Internet erwies sich dafür als unerschöpfliche Quelle, befüllt auch vom DAV. Und natürlich konnte man Pläne schmieden für die „Zeit danach“, und mal die Traumtouren richtig vorbildlich planen. Für DAV-Sektionen bedeutete der Shutdown einen Einschnitt ins Vereinsleben –

ein Verein lebt schließlich in der Begegnung von Menschen. Vorträge und Mitgliederversammlungen, Kurse und Fahrten mussten abgesagt werden; die Ausleiher- und Beratungsangebote in Geschäftsstellen endeten. Hütten und Kletterhallen wurden geschlossen; die ausfallenden Einnahmen gefährdeten die Bedienung von Krediten. Und was sollte das Personal nun tun, wie sollte es bezahlt werden? Für die Verwaltung erlebten Homeoffice-Lösungen eine Bewährungsprobe und sogar Vorstandssitzungen konnten virtuell organisiert werden. Dagegen blickten einige Sektionen bald mit Sorgen in die finanzielle Zukunft. Und viele fragten sich, welche Folgen ein länger anhaltender Shutdown für die Baubsubstanz von Hütten und Wegen haben könnte.

Der DAV-Bundesverband stand teils vor vergleichbaren Problemen. So wurde das gesamte Ausbildungsprogramm in DAV und JDAV ausgesetzt; für deshalb nicht erfüllbare Fortbildungspflichten wurden großzügige Lösungen gefunden. Auch die Jugendbildungsstätte in Bad Hindelang und das Alpine Museum in München mussten schließen und Ideen entwickeln, wie ihre Aufgaben weiterhin sinnvoll erledigt werden konnten. Die weitgehende Umstellung auf Homeoffice war für die Bundesgeschäftsstelle ein beschleunigter Härtefall in der Riesenaufgabe „Digitalisierung“ – mit vielen mutmachenden Erkenntnissen und technologischen Einblicken zu neuen Organisationsformen der Arbeit.

Als Solidargemeinschaft aller Sektionen stellte der Bundesverband Geld bereit, um in Not geratene Sektionen zu unterstützen – etwa durch die Aussetzung des Schuldendienstes. Eine frühzeitig eingesetzte Task Force aus Mitgliedern des Prä-

*Wir sind gespannt, ob und wann wir die Hütte aufsperrn können. Wir versuchen die Zeit sinnvoll zu nutzen und posten Rezepte von Hauptspeisen, Suppen, Nachspeisen, Kuchen und Brotrezepten mit Zubereitungsanleitung und Fotos – vor allem vegetarisch wegen der Klimakrise.*

**Barbara Klingseis, Christoph Eder,**  
Hüttenwirte [taschach-haus.com](http://taschach-haus.com)

*Wir mussten von heute auf morgen zumachen – und die erste Sorge war: Wie kommen wir mit den laufenden Fixkosten über die Runden und wie sichern wir die Jobs der Mitarbeiter? Trainer und Servicekräfte mussten in Kurzarbeit null gehen; auch in der Verwaltung wurde bis 50 % reduziert, obwohl wir durch die Krise eher mehr Arbeit hätten. Einnahmen für aktuelle Anbauprojekte am Vereinshaus und der Außenkletterwand entfallen – über eine Crowdfunding-Plattform versuchen wir jetzt, Unterstützung zu finden. Man kann zum Beispiel einen Routenamen sponsern oder ein „Routenretter“-T-Shirt kaufen.*

**Annika Döbertin,** stellvertretende Geschäftsführerin  
Sektion Hamburg und Niederelbe/DAV-Kletterzentrum Hamburg

sidiums und der Geschäftsleitung diskutierte über empfohlene Maßnahmen, orientiert an den Vorgaben der Politik. Ende April ging es dabei auch um Konzepte, wie Kletterhallen und Hütten vielleicht wieder in Betrieb gehen könnten – und wie man Berghungrige zu einem bergwachtschonenden Verhalten leiten könnte.

In der Redaktion von DAV Panorama haben wir Anzeigenstornierungen durch einen geringeren Umfang dieser Ausgabe abzufangen versucht. Den schon fertigen Beitrag zum „Overtourismus“ haben wir verschoben – freilich zeichneten sich trotz Ausgangseinschränkungen schon wieder Tendenzen ab, dass beliebte Ausflugsziele überlaufen wurden. Im schnellen Medium Internet gab das DAV-Team Tipps zum Training zu Hause, zu alpinen Kochrezepten und guter Tourenplanung; eine Live-stream-Vortragsreihe fand tausende Zuschauer. Und in diesem Beitrag wollen wir uns nicht darauf beschränken, Reaktionen auf Corona zu dokumentieren, sondern

*Der DAV befindet sich – wie unsere Gesellschaft – auf einer großen Tour mit unbekanntem Ziel und unbekannter Dauer. Aber Bergsteiger sind es gewohnt, Widrigkeiten mit Geduld und Energie zu begegnen – und als Partner zusammenzustehen. Bitte bleiben Sie Ihrem Verein ähnlich verbunden wie Ihren Vertrauten und Ihren lokalen Betrieben, dann werden wir auch diese Krise gemeinsam bestehen.*

**Josef Klenner,** DAV-Präsident

*Ich trainiere Grundlagen wie Ausdauer, indem ich laufen gehe, mache Yoga und Krafttraining. Das Wichtigste ist mein Griffbrett, an dem ich hänge und verschiedene Griffarten trainiere. Zurzeit ist die Motivation aber nicht ganz auf dem normalen Level, da man ja überhaupt nicht weiß, wie und wann es weitergeht. Mental ist das Ganze natürlich schon ein Rückschlag.*

**Alexander Megos,** für Olympia in Tokyo qualifiziert

überlegen, wie wir als Menschen und als Gesellschaft gestärkt aus der Krise herausgehen können.

### **Was können wir lernen?**

Neben dem Erproben und Einüben eines bescheideneren Verhaltens kann Corona uns auch philosophische Erkenntnisse bringen – zum Beispiel: Es geht nicht um dich – es geht um alle(s)! Bergsteiger sind es gewohnt, Risiken wahrzunehmen, einzuschätzen und darüber zu entscheiden – mit Blick auf eine konkrete Gefahr für sich selbst. Bei Corona ging es aber nicht in erster Linie darum, eine persönliche Ansteckung zu vermeiden, sondern die Ausbreitung zu verlangsamen und Menschen in Risikogruppen zu schonen.

Man musste sich als statistisches Teilchen einer großen Gemeinschaft verstehen: Wenn 80 Millionen Deutsche das geringe Risiko einer Ansteckung und Virusverbreitung eingehen, wird es sich realisieren und die Epidemie wird explodieren. Wenn sie dagegen eigene Interessen, Genüsse und Bequemlichkeiten zurückstellen für die Allgemeinheit, kann das Gesundheits-

system der Überlastung entgehen und man gewinnt Zeit für Entwicklung und Test von Medikamenten.

Eine wertvolle Erfahrung dank Corona war das Gefühl: Die Menschheit hält zusammen. Mit dem nötigen Abstand ging man respektvoll und sanft miteinander um, nicht gehetzt und drängelnd wie sonst oft. Man lernte, seinem Umfeld gegenüber Nähe und Verbundenheit zu zeigen, auch wenn übliche Kontaktmöglichkeiten wegfielen. Und anfangs gab es zwar unsoziales Verhalten wie Hamsterkäufe oder „Coronapartys“, doch meist gewannen Solidarität und Zusammenhalt gegenüber Egoismus

*Hier in Tirol geht schon länger nichts mehr und wir sind auch noch alle am Leben. A paar Wochen zamreißn bringt a jeder hin!*

**Kommentar auf Instagram**

*Wir werden uns wohl (wieder) dran gewöhnen müssen, dass wir in einer infektiösen Welt leben.*

**Prof. Dr. Marcel Leist, Lehrstuhl für Biomedizin, Uni Konstanz**

*Die menschliche Zivilisation ist zu dicht, zu schnell, zu überhitzt geworden. Sie rast zu sehr in eine bestimmte Richtung, in der es keine Zukunft gibt. Aber sie kann sich neu erfinden. System reset. Cool down! Musik auf den Balkonen! So geht Zukunft.*

**Matthias Horx, Zukunftsforscher**

*Der Mülheimer Alpenverein unter Quarantäne: Sämtliche Angebote und Veranstaltungen wurden ausgesetzt, die Mitgliederversammlung verlegt, die Geschäftsstelle arbeitet nur noch virtuell. Unsere Arbeitsgebiete sind unerreichbar – wann unsere Hütten den Betrieb wieder aufnehmen können, ist kaum einzuschätzen. Trotz und vor allem: Zusammenhalt ist das Gebot der Stunde!*

**Michael Cremer, Sektionsvorsitzender Mülheim/Ruhr**

und Rücksichtslosigkeit. In der Politik zeigte sich der Anti-Sinn national-populistischer Alleingänge: Zwar war Abschottung angesagt, in Haushalten, Städten und Staaten. Doch das geschah in internationalen Konsens. Erst indem die Menschheit ihre Verletzlichkeit als globales Dorf verstehen und akzeptieren lernte, erwuchs ihr die Chance zur Rettung.

Diese Verletzlichkeit sollte man natürlich ändern, wo möglich. Corona bot eine zwangsweise Chance, auszuprobieren, wie Rettung durch Reduktion kommen könnte. Das Runterfahren des öffentlichen Lebens brachte vielen Menschen neben neuen Erfahrungen zur Organisation der Arbeit auch Zwänge zum Verzicht. Wobei sich manches als entbehrlich erwiesen haben mag – und anderes als essenziell: etwa sinnstiftende Arbeit; Bewegung in der Natur; Begegnung mit Menschen; Anregung durch Kultur und Information. Als uns die

Quantität genommen wurde, konnten wir die Qualität schätzen lernen.

### **Ein bisschen weniger „mehr“?**

Für die Wirtschaft bedeutet Corona einen markanten Einbruch; noch ist nicht klar, wie viele Insolvenzen daraus entstehen oder wie gut sich die Gesellschaft erholen wird. Vielleicht werden sich sogar manche Ängste als unbegründet erweisen? Vielleicht werden wir lernen, dass es auch mit ein bisschen weniger „mehr“ geht? Jedenfalls klickte die Realität des Virus alle „geht nicht“-Tabus über den Haufen – ein Expe-

mieren, dass sich Vertrauen in Experten-Kompetenz gelohnt hat. Und vielleicht – wieder mit Blick auf die Klimakrise – lernen, dass man der Wissenschaft frühzeitig zuhören und entsprechend handeln sollte. Schon im Februar warnten Ärzte, dass Corona zur Pandemie werden könnte; entschlossene Maßnahmen ergriff die Politik erst, als die Fallzahlen auch in Europa explodierten und eine Akzeptanz der Bevölkerung zu erwarten war. Hätte sie früher gehandelt und die Epidemie wäre nicht ausgebrochen, hätte es geheißen: Panikmache, war gar nicht nötig. Ein Dilemma für verantwortliche Politik: Menschen als Masse haben keinen Sinn für Statistik. Wer Maßnahmen hinauszögert, bis auch der Letzte ihre Notwendigkeit kapiert, wird zu spät dran sein. Die Klimakatastrophe ist viel ungreifbarer als Corona und ihre ganz drastischen Wirkungen sind zeitlich noch weiter entfernt – aber sie wird noch viel mehr Menschenleben kosten, wenn wir nicht jetzt beginnen, mit dem Gelernten in eine neue Zeit zu starten. Eine Zeit, die darauf reagiert, dass es im Klimawandel kein „danach“ geben wird.

Durch Corona verlieren auch DAV-Mitglieder Verwandte oder Freunde; beim Umgang mit Trauer kann vielleicht der Rat des Psychologen Viktor Frankl helfen, im Blick zurück auf die Gipfel zu schauen, nicht auf die Täler. Sich selbst oder anderen Vorwürfe zu machen für Dinge, die man im Nachhinein als Fehler einschätzt, hilft nichts – gut wäre, daraus zu lernen für eine verantwortliche Zukunft.

Vielleicht werden wir „nach“ Corona gelernt haben, unseren lieben Menschen beizustehen und nahe zu sein. Uns am Leben und an seinen einfachen Dingen zu freuen. Ein neues Maß und einen neuen Rhythmus zu genießen. Falls das Virus einen Gesundheitsprozess für unsere Gesellschaft ausgelöst haben sollte, dürfen die Berge dann gerne ein zusätzliches Heilmittel sein. Immerhin sind wir Bergsteiger gewohnt, mit Risiken umzugehen, Widrigkeiten zu akzeptieren und improvisierend nicht aufzugeben – vielleicht können wir auf diesem neuen Weg vorausgehen. ad



## Felsenschloss des Kaisers

Das Totenkirchl im Wilden Kaiser ist mit mehr als 60 Routen einer der berühmtesten Kletterberge der Nördlichen Kalkalpen, seine Erstbesteigung war ein Startschuss für den ostalpinen Klettersport. Der Berg liegt südlich des Stripsenjochs und bricht nach Osten und Westen mit 400-600 Meter hohen Wänden ab. Mit der östlich gegenüberliegenden, ähnlich berühmten Fleischbank ist das Totenkirchl über das Massiv der Karlspitzen verbunden, dazwischen liegt das Schneeloch mit der Winklerscharte.

nr

**Die normale Route:** Der Führerweg (400 m, III, E2, 4 Std.) kombiniert verschiedene Anstiege zum heute üblichen Normalweg. Markierungen und einige Bohrhaken erleichtern die komplexe Orientierung bei den Quergängen zwischen Rinnen und Kaminen und über zwei Terrassen. Schlüsselstellen teils speckig, Steinschlaggefahr. – **Der Erstbesteiger Merzbacher hielt seine Route damals für „den einzig möglichen Weg“, den Gipfel überhaupt zu erreichen.** – **Die schöne Route:** Der Heroldweg (180 m, IV+, E2, 2 ½ Std.), von G. Herold 1895 solo erstbegangen, führt durch den Nordostabbruch der zweiten Terrasse, mit pfiffigen und eindrucksvollen Kletterstellen an festem, aber teilweise abgespecktem Kaiserfels. Die Schlüsselstelle gleich am Einstieg lässt sich auch technisch machen (III+ A0). – **Durch die Ost- und Westwand und an den Abbrüchen der Nordseite werden immer noch neue Linien gezogen, mal mit, mal ohne Bohrhaken.** – **Die berühmte Route:** Die Dülfer-Route (600 m, 18 SL, VI+, E3, 6-8 Std.) durch die Westwand, Hans Dülfers Meisterstück von 1913, ist ein anstrengender, zurückhaltend sanierter Klassiker. Zwei beeindruckend ausgesetzte Quergänge und die mühsamen Ausstiegrisse fordern noch heute solides alpines Kletterkönnen. – **Seinen Namen hat das Totenkirchl einer Sage nach von einer Wolke, die sich auf den Gipfel des Berges niederließ und dabei einer toten Frau glich, die den Berg umarmt.**

### Daten und Fakten

<b>Höhe:</b>	2190 m
<b>Prominenz:</b>	129 m Scharte zu den Karlspitzen
<b>Dominanz:</b>	270 m Hintere Karlspitze
<b>Erstbesteigung:</b>	16. Juni 1881 durch Karl Babenstuber, Gottfried Merzbacher, Michael Soyer
<b>Normalweg:</b>	Führerweg
<b>Talort:</b>	Kirchdorf in Tirol
<b>Hütte:</b>	Stripsenjochhaus, Hans-Berger-Haus

### Charaktercheck

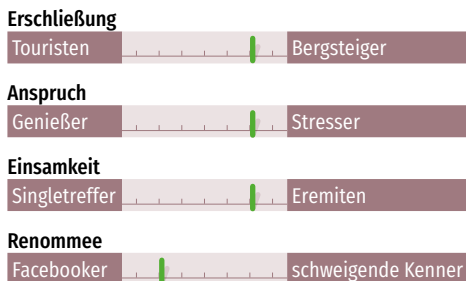


Foto: Tirol Werbung

### Der Mensch am Berg

Johann Tavoraro (1862-1914) war von 1902 bis 1925 erster Pächter des Stripsenjochhauses. Bis zum Jahr 1910 stand er zweihundert Mal auf dem Totenkirchl. **Anlässlich seiner 150. Besteigung installierte er ein Kreuz am Stripsenjoch – ein beliebtes Fotomotiv.**

„Ich dachte, du hättest Saugnäpfe an den Fingern.“  
sagte der Kufsteiner Josef Klammer zu dem Südtiroler Tita Piaž nach dessen Erstdurchsteigung der Westwand – Piaž kletterte dort vielleicht die erste glatte Sechserstelle der Alpen.

Foto: Andi Dick

## Schlaf wird überschätzt

**60 Stunden ohne Pause statt sieben Tage: In der schwersten Route am höchsten Berg Nordamerikas zeigten drei Top-Bergsteiger, wo die Reise hingehen kann.**

Falls es mal ein „Wer wird Millionär?“-Special zu unseren Wendepunkten geben sollte, diese Besteigung wäre eine Frage ganz knapp vor der Million, nämlich Insidergeschichte! „Leicht & schnell“ war auch damals schon für lange Routen das Erfolgsrezept, aber jene sechzig Stunden am Denali pulverisierten, was die Insider sich bis dahin vorstellen konnten. Der Denali: mit 6190 Metern höchster Berg Nordamerikas, also nicht wirklich hoch, dafür der kälteste Berg der Welt. Die Slowaken-Route: 2700 Meter Wandhöhe, Fels 6, Wassereis 6, Mixed 6. Die Kandidaten: Mark Twight, über den es hieß: Wenn der beim Winterbergsteigen zittert, dann nicht vor Kälte, sondern aus Wut, weil es nicht noch kälter ist. Sein Spezi Scott Backes ein Bruder im verbissenen Geist, eine gemeinsame Neutour taufen sie: „Fuck ‘em they’re all Posers anyway“ – frei übersetzt: „Schxxx auf die Angeber.“ Der weniger extrovertierte Steve House hatte schon damals eine Tourenliste wie ein Rachezug. Der Plan: einfach nonstop klettern, Pausen nur zum Schneeschmelzen, kein Schlafsack (am kältesten Berg der Welt!), nur Kocher, Tagesrucksäcke und ab die Post. „Wir wollten die Grenze des Machbaren erreichen“, schrieb House, „und sehen, was das mit uns macht. Die Wiederholung der Route interessierte uns genauso wenig wie die Zeit an sich. Wir betrachteten sie als eine Art Schmelzofen, in den wir hineingingen, um verändert wieder herauszukommen.“

Fotos: Wikimedia, Black Diamond



*Ausgeschlafen sahen Twight, Backes und House fast wieder normal aus.*

Also los. Für die ersten 1300 Meter brauchten sie 24 Stunden, das waren auch die schwersten. Dann leichteres Gelände, Halluzinationen, minutenlanges Tiefschlaf beim Sichern. Verhauer, Abseilen zurück in die Route und weiter. Immer bewegen, dann wird es nicht kalt, aber in einem Gelände, das weitaus schwieriger war als etwa die Eiger-Nordwand. Nach fünfzig Stunden (!!!) konnten sie nicht mehr, es war zu kalt. Im Schnee kauern, zitterten sie (auch Twight) dem Sonnenaufgang entgegen. Weiter, Gipfel, egal, im Abstieg hatten sie wieder alles im Griff. Sie hatten die Methode leicht & schnell und damit den Spitzenalpinismus für immer verändert: Wenn das möglich war, was ging dann erst an den 8000ern?

Hatten sie sich selbst, wie geplant, auch verändert? Nun ja. Scott Backes schrieb einen Essay mit dem Titel: „Leben heißt Leiden“. Mark Twight wurde Fitnesscoach, trainierte Hollywoodstars für Filme wie „Batman vs. Superman“ ebenso wie Spezialeinheiten des amerikanischen Militärs oder die Kletterlegende Chris Sharma. Der Größte unter ihnen wurde Steve House, der resümierte: „Es war meine erste Tour auf Weltklasseniveau, aber ich bin nicht sicher, ob ich noch eine zweite schaffe.“ Bei „Wer wird Millionär“ käme jetzt, sagen wir, die 1-Euro-50-Frage: Mit welcher Tour wurde Steve House zu einer Legende, die nicht nur Insider kennen? Antwort in den übernächsten Wendepunkten.



**Malte Roeper** (\*1962), Bergsteiger, Autor und Filmemacher, skizziert in seiner Kolumne „Wendepunkte“ Besteigungen, die den Alpinismus verändert haben.

Nächster Wendepunkt: **Rückkehr zum Abenteuer**  
Alex Huber in „Bellavista“ (2001)

## + ticker +

**Sicherheitstipps von Experten** Bergsportausrüstung wird immer ausgefeilter, verlangt aber auch aktuelles Hintergrundwissen zu Anwendung und Überprüfung. Dieses will der DAV-Partner Edelrid mit seiner Knowledge-Base vermitteln, mit Videos und Beiträgen im Web – kostenlos für alle Nutzer.

[edelrid.de/knowledge-base](http://edelrid.de/knowledge-base)

**Sprechen über Bildung** Zum zweiten Mal sind für den 22. Oktober die „Bayerischen Sicherheitsgespräche“ geplant. Expertinnen und Experten werden sich ganztägig austauschen über Digitales Lernen im Bergsport, Schneesportausbildung und Lawinenprävention.  
[info@alpinesicherheit.bayern](mailto:info@alpinesicherheit.bayern)

**Nepal für Jugendliche** Schon zum neunten Mal organisiert Andi Neuhäuser sein Everest-Basecamp-



Foto: Stefan Neuhäuser

Trekking speziell für Jugendliche (im August, wenn möglich ...). Das Besondere: Jugendliche aus Nepal und Tibet werden die ausländischen Besucher begleiten – so entsteht Austausch und Verständnis.

[mountain-action.de](http://mountain-action.de)

**Klettern zur Psychotherapie** Den 18. Ausbildungskurs „Klettern in der Psychotherapie, Indoor“ plant der Münchner Arzt Dr. Thomas Lukowski vom 9.-11. Oktober in Simbach/Inn, gemeinsam mit der örtlichen DAV-Sektion und der Ameosklinik.  
[dr-lukowski.com](http://dr-lukowski.com)

**Alpinkader in Neuauflage** Der Alpinkader des DAV NRW geht in die zweite Runde. Vom 1. Juni bis 31. Juli können sich motivierte Nachwuchsalpinisten jederlei Geschlechts bewerben für die Sichtungscamps.  
[alpinkader.de](http://alpinkader.de)

DAV und Globetrotter: 10 Jahre Partner

## Gemeinsam nachhaltig

Seit 10 Jahren sind DAV und JDAV mit ihrem Partner Globetrotter an der Seite „draußen unterwegs“. Damit arbeitet zusammen, wer zusammenpasst. Globetrotter bietet das Ausrüstungssortiment für alle Bergsportdisziplinen, die die DAV-Mitglieder betreiben: ob Wandern, Klettern, Bergsteigen,



**GLOBETROTTER**

Save the date

DAV-Globetrotter-Tag(e)

18. - 24. Juni 2020

[globetrotter.de/dav-tag](http://globetrotter.de/dav-tag)

Mountainbiken oder Skitourengehen – und die Bücherab-

teilungen, Vorträge und Workshops in den bundesweit 17 Filialen und auf [globetrotter.de](http://globetrotter.de) liefern Bergfreunden auch

jede Menge Gelegenheit zum Träumen und Planen.

Doch nicht nur die Liebe zur Natur und die Leidenschaft fürs draußen unterwegs sein verbindet den DAV und Globetrotter. Beide übernehmen Verantwortung für Umwelt und Gesellschaft und für Nachhaltigkeit im Bergsport. Globetrotter zum Beispiel hat sich das ehrgeizige Ziel gesetzt: „Wir wollen das führende und nachhaltigste Outdoor-Unternehmen werden“.

Als offizieller Handelspartner unterstützt Globetrotter DAV und JDAV seit 2010 mit einem jährlichen Kooperationsbetrag. Aber es gibt auch gemeinsame Projekte mit den Sektionen: etwa die Beteiligung bei örtlichen Festivals oder gar dass sie ihre Geschäftsstelle

in der Globetrotter-Filiale führen. Mitglieder bekommen im DAV-Globetrotter-Club und am jährlichen DAV-Globetrotter-Tag Rabatte und weitere exklusive Vorteile. Und 1,5 % dieser Umsätze fließen in den DAV-Klimafonds – hier sind bereits mehrere hunderttausend Euro zusammengekommen. Daraus wurden die Projekte „Klimafreundlicher Bergsport“ und „Bergsport mit Zukunft“ finanziert sowie etliche weitere Maßnahmen der Sektionen zum Klimaschutz. Viele gute Schritte auf einem gemeinsamen Weg, der auch weiterhin fortgesetzt wird: Das wurde jüngst für mindestens die nächsten drei Jahre vereinbart.

[globetrotter.de/dav](http://globetrotter.de/dav), [globetrotter.de](http://globetrotter.de) -> [Über uns -> Nachhaltigkeit](#)

# Auf die Freiheit!

**Ob beim Wandern oder Bergsteigen: Mit diesen Tropfen belohnen Sie sich für Ihre Mühen aufs Köstlichste – und können sich nebenbei noch wie Rebellen fühlen**

Wir lehnen uns jetzt mal weit aus dem Fenster und behaupten: Wandern und Bergsteigen haben immer etwas mit Freiheit, ja sogar mit Auflehnung zu tun. Da trifft es sich gut, dass die Winzer aus den Löwensteiner Bergen, früher bekannt für ihre überaus rebellische Art, uns jetzt mit ihrem neuesten Streich beglücken: der Weinlinie „BergRebell“. Sie huldigt dem Geist ihrer berühmt-berüchtigten Landschaft gleich vierfach: mit einem kräftig-vollmundigen Rotwein, einem fruchtig-frischen Weißwein, einem gut ausbalancierten Rosé und einem feinperligen weißen Secco. Alle vier harmonieren wunderbar mit würzigen Speisen, mediterraner und asiatischer Küche – und verleihen einem zünftigen Vesper unterwegs auf einer Wanderung oder Bergtour jenes gewisse Etwas, nach dem wir uns alle sehnen: den Geschmack von Freiheit. Mehr Infos gibt's direkt von den Erzeugern:

Winzer vom Weinsberger Tal eG, Reisacher Str. 5, 74245 Löwenstein, Tel. +49(0)7130/46120-0 oder [weinsbergertal-winzer.de](http://weinsbergertal-winzer.de)



ANZEIGE



Der Berg ruft: Zur Weinlinie gehören kräftiger Roter, ein fruchtig-frischer Weißwein, ein feinperliger Secco und für die Weinrebellin ein gut ausbalancierter Rosé



**WINZER**  
vom WEINSBERGER TAL  
\*\*\*\*\*

## In die Berge, nicht ins Meer!

**Mikroplastik ist in aller Munde ... auch auf dem Umweg übers Meer kommt der Faserabrieb von Kunststoffkleidung in unsere Nahrungskette. Tim Marklowski erklärt die Zusammenhänge, Gefahren und Verhaltenstipps.**

Im Jahr 2050 werden die Weltmeere mehr Plastik als Fisch enthalten. Dieses düstere Zukunftsbild malt eine Studie von 2016 –

auch in Düngemitteln. Sekundäres Mikroplastik dagegen entsteht ungewollt aus größeren Kunststoffteilen, vor allem als Abrieb von Autoreifen (28 %) und aus synthetischen Textilien (35 %). Kunstfaserkleidung, wie sie gerade im Bergsport weit verbreitet ist, gibt schon bei der Herstellung Faserteilchen ab – und dann bei jedem Waschgang bis zu 700.000. Weder Waschmaschinen noch Kläranlagen können

zu handeln. Seit 2018 arbeiten in den USA Patagonia, Arc'teryx und die Händler REI und MEC mit der Meeresschutz- und Forschungsorganisation Ocean Wise zusammen, um Verständnis und Lösungen für das Faserproblem zu entwickeln. In Europa arbeitet der DAV-Partner Vaude schon mit biologisch abbaubaren Fasern aus Holz oder Milchresten und gehört zur „Textile-Mission“, einem branchenübergreifenden



Foto: AdobeStock/Susanne Fritzsche

*Aus Kunststoffklamotten ins Meer – und durch Fische in uns Menschen: Mikroplastik ist so gut wie überall.*

nicht etwa von Greenpeace oder dem WWF, sondern vom World Economic Forum (WEF) und McKinsey. Einen großen Teil des Mülls macht so genanntes Mikroplastik aus. Eine neue Studie der Schweizer Forschungsanstalt WSL hat diese teils mikroskopisch kleinen Plastikteilchen in verschiedensten Ökosystemen weltweit nachgewiesen – selbst in der Arktis. Durch Wasser und Luft gelangen sie überall hin, durch die Nahrungskette letztlich auch in unseren Organismus.

### **Gewollt oder ungewollt**

Mikroplastikteilchen sind weniger als fünf Millimeter groß. Man unterscheidet primäres und sekundäres Mikroplastik: Ersteres verwendet die Industrie zum Beispiel in Hygiene- und Haushaltsartikeln (Peelings, Zahnpasta, Cremes, Waschmittel ...), aber

nen diese feinsten Fasern komplett aus den Abwässern filtern.

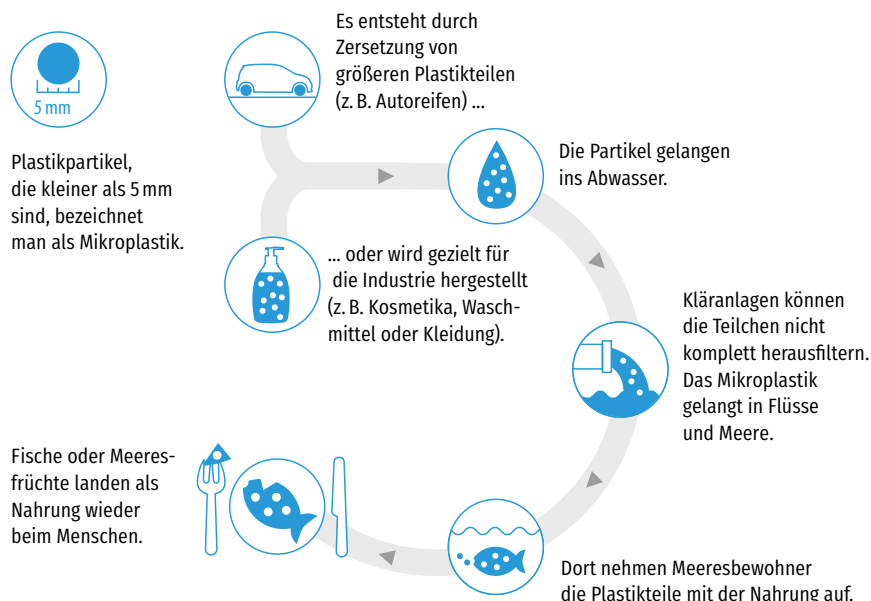
Kunststoffe sind extrem langlebig, reichern sich also in der Umwelt viel rasanter an, als sie abgebaut werden. Ihre Auswirkungen auf den Menschen sind noch nicht geklärt. Vermutet wird ein Einfluss aufs Hormonsystem, die Reproduktionsfunktionen und das Immunsystem sowie krebserregende Wirkungen. Bei Tieren konnten einige dieser negativen Effekte bereits nachgewiesen werden. Ein weiteres Problem: Die häufig beigemischten Additive (Zusatzstoffe) sind oft toxisch und gelangen beim Zerfall ebenfalls in die Umwelt. Außerdem binden sich organische Schadstoffe geradezu magnetisch an die Oberflächen der Partikel. Zumindest Teile der Industrie und der Politik haben das Problem erkannt und begin-

nen diese feinsten Fasern komplett aus den Abwässern filtern. Kunststoffe sind extrem langlebig, reichern sich also in der Umwelt viel rasanter an, als sie abgebaut werden. Ihre Auswirkungen auf den Menschen sind noch nicht geklärt. Vermutet wird ein Einfluss aufs Hormonsystem, die Reproduktionsfunktionen und das Immunsystem sowie krebserregende Wirkungen. Bei Tieren konnten einige dieser negativen Effekte bereits nachgewiesen werden. Ein weiteres Problem: Die häufig beigemischten Additive (Zusatzstoffe) sind oft toxisch und gelangen beim Zerfall ebenfalls in die Umwelt. Außerdem binden sich organische Schadstoffe geradezu magnetisch an die Oberflächen der Partikel. Zumindest Teile der Industrie und der Politik haben das Problem erkannt und begin-

nen diese feinsten Fasern komplett aus den Abwässern filtern. Organisationen aus der Sportartikel-Industrie, der Waschmaschinen- und der Waschmittelbranche, der Forschung und dem Umweltschutz erforschen hier gemeinsam Verbesserungspotenziale an Textilien, Waschmaschinen und Kläranlagentechnik. Auch das „Microfibre Consortium“ – bestehend aus Outdoormarken, Textilproduzenten und Forschungsinstituten – arbeitet an praktischen Lösungen für die Textilindustrie zur Minimierung von Mikrofaserverschmutzung.

Ein kleiner, aber nennenswerter Player im Kampf gegen das Mikroplastikproblem ist der „Guppyfriend“, eine Erfindung der Berliner Firma Langbrett, die auch hinter der Initiative „STOP! Micro Waste“ steckt. Dieser Waschbeutel vermindert den Abrieb in der

## Der Mikroplastik-Kreislauf



Quelle: Umweltbundesamt, dpa

**Mach's einfach ist eine Kampagne des Projekts „Bergsport mit Zukunft“, die vom Bayerischen Umweltministerium (StMUV) gefördert und von Globetrotter und Vaude unterstützt wird.**  
[alpenverein.de/Haltung-zeigen](http://alpenverein.de/Haltung-zeigen),  
 #machseinfach



Die Mikroplastikverschmutzung als globales und multikausales Problem braucht in erster Linie strengere Gesetze und innovative Technologien. Dennoch können auch wir als Natursportler versuchen, unseren Beitrag zum Problem zu verringern. Die naheliegende Lösung, auf Kunstfasern zu verzichten, funktioniert leider nicht so einfach. Denn auch Naturprodukte geben Fasern ab, die meist chemisch behandelt sind. Außerdem bringt auch ihre Herstellung Umweltprobleme, man denke an Pestizid- und Wasserverbrauch oder Flächenfraß durch konventionelle Baumwolle. Und die Weltbekleidungsproduktion, die derzeit zu siebzig Prozent auf Kunststoffen basiert, komplett mit Naturfasern zu decken, wäre – wenn überhaupt möglich – mit entsprechenden Steigerungen der Umweltschäden verbunden.

So bleibt als wichtigster Tipp – wie immer wenn es um Konsum geht: Bekleidung möglichst lang nutzen, weil jedes neue Stück schon in der Produktion Mikroplastik abgibt. Der zweite wesentliche Einfluss, den wir Endverbraucher haben, liegt in bewusstem Verhalten beim Waschen; Tipps dazu fasst der Kasten zusammen. Das Schöne daran: Viele dieser Tipps sparen gleichzeitig Energie, nutzen also doppelt.

### Waschen ohne Mikroplastik

- > **Seltener waschen:** Oft reicht gutes Auslüften.
- > **Kälter und kürzer waschen:** Hitze schädigt Fasern stärker, meistens reichen 30° und der Kurzwaschgang.
- > **Keine harten Gegenstände** (Schuhe) mitwaschen und Textilien mit harter (Jeans) und weicher Oberfläche (Fleece) trennen.
- > **Frontloader bevorzugen:** Frontloader-Waschmaschinen erzeugen weniger Faserabrieb, vor allem wenn sie gut gefüllt sind.
- > **Weniger schleudern, nicht in den Trockner:** Schont die Umwelt, und die Kleidung hält länger.
- > **Weniger, dafür besseres Waschmittel:** Ökologisch und pH-neutral, ohne Schleifmittel (Abrasive), Bleichmittel und Weichspüler.
- > **Geheimwaffe „Guppyfriend“:** Der Waschbeutel vermindert den Abrieb und sammelt die Fasern; die kommen dann ins Recycling.

Waschmaschine und fängt Faserteile auf, so dass sie nicht ins Abwasser gelangen.

#### Freiwillig, aber auch verpflichtend

Freiwillige Initiativen sind wichtig und loblich; für flächendeckende, verpflichtende Lösungen braucht es jedoch Gesetze. Die EU-Kunststoffstrategie hat das Ziel, Plastikabfälle zu reduzieren, Recycling und biologisch abbaubare Kunststoffe zu fördern

und den Eintrag von Kunststoffen in die Umwelt zu reduzieren. Ein wichtiger Teil davon ist die geplante Beschränkung für primäres, also absichtlich zugesetztes Mikroplastik ab 2022. Es bleibt aber immer noch das Problem des sekundären Mikroplastiks, wie es unsere Bergsportklamotten ausspucken. NGOs wie „STOP! Micro Waste“ fordern eine gesetzliche Vorschrift für effizientere Faserrückhaltefilter in Waschmaschinen.



**Tim Marklowski** arbeitet bei der Schweizer Umweltorganisation „Mountain Wilderness“ und bemüht sich als begeisterter Alpinist, seinen Fußabdruck überschaubar zu halten.

# Design oder Desaster?

Die menschliche Zivilisation ist bedroht. Nicht durch Corona, sondern durch Klimakrise und Sozialsplattung. Lässt sich der Crash vermeiden? Und wie? Können wir die nötigen Änderungen durch „Design“ bewirken – oder wird uns die Katastrophe dazu zwingen?

Der Journalist **David Wallace-Wells** erschreckte 2017 mit einer Titelgeschichte im „New York Magazine“ über die Folgen des Klimawandels Millionen Leser. In diesem Buch wird er ausführlicher: Mit fast 700 Fußnoten belegt, zeigt er die Perspektiven der Klimakatastrophe: Hitze, Hunger, Ertrinken, Flächenbrand, Wassermangel, sterbende Meere, Seuchen ... – eine apokalyptisch-bedrohliche Auflistung. Unser Lebensstil ist daran schuld, nun liegt es an uns, gegenzusteuern. Dafür Ideen zu liefern überlässt er anderen, seine Botschaft

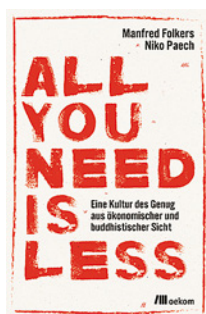
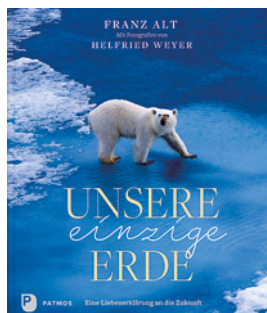
ist, uns aufzurütteln – das gelingt ihm schockierend gut.

Auch **Franz Alt** ist Journalist; illustriert mit faszinierenden Bildern von Helfried Weyer singt er einen Hymnus auf die Erde. Die Liebe zur Schöpfung und die Dankbarkeit dafür sind ihm aber auch Triebkräfte, den wissenschaftlich belegten Bedrohungen ent-

gegenzutreten. Inspiriert vom „ökologischen Jesus“, sieht er die Rettung im „Jahrtausend der Ökologie“, das beginnt, „wenn wir die Metaphysik der Religionen verbinden mit den neuen Technologien für eine bessere Umwelt“, zum Beispiel durch einen „Übergang zum Sonnenzeitalter“. Fundierte Fakten, menschliche Moral, klare Botschaft: Hoffnung heißt, sich einzusetzen.

1972 zeigte der „Bericht an den Club of Rome: Die Grenzen des Wachstums“, dass unsere Wachstumswirtschaft im 21. Jahrhundert die Grenzen des Planeten überschreiten würde. In diesem „neuen Bericht“ analysiert **Christian Berg**, welche „Barrieren“ – menschlich, institutionell oder systembedingt – ein Umsteuern zu echter Nachhaltigkeit behindern. Doch er zeigt auch Handlungsprinzipien und viele praktische Maßnahmen, damit das doch noch gelingen könnte. Einiges davon lässt uns Corona zur Zeit ausprobieren: Genügsamkeit, Sozialität und „Lebenswohl“ für Erde und Menschen – ein Lebensstil der Qualität.

**Michael Kopatz**, obwohl solider Wissenschaftler am Wuppertal Institut, mag klare Worte: „Arsch hoch, liebe Demokraten!“ Es reiche nicht, den persönlichen Lebensstil zu verbessern; man müsse die Politik dazu bringen, ökologisches Verhalten zur Routine zu machen: „Die Verhältnisse ändern, nicht das Verhalten.“ Dazu helfen Standards (Qualitätsvorgaben) und Limits (Begrenzung auf den Status quo statt ewiges Wachstum). Wie das funktioniert, zeigt er mit inspirierenden Beispielen aus allen Lebensbereichen. Und er macht klar: Die Einschränkung unbegrenzter persönlicher



David Wallace-Wells: **Die unbewohnbare Erde**, Ludwig Verlag, 2018, 336 S., € 18,-

Franz Alt: **Unsere einzige Erde**, Patmos Verlag, 2019, 144 S., € 28,-

Christian Berg: **Ist Nachhaltigkeit utopisch?**, Oekom Verlag, 2020, 464 S., € 32,-

Michael Kopatz: **Schluss mit der Ökomoral**, Oekom Verlag, 2019, 240 S., € 20,-

Marcel Hänggi, **Null Öl. Null Gas. Null Kohle.**, Rotpunkt Verlag, 2019, 232 S., € 20,-

Manfred Folkers, Niko Paech: **All you need is less**, Oekom Verlag, 2020, 256 S., € 20,-

Hartmut Rosa: **Unverfügbarkeit**, Residenz Verlag, 2018, 136 S., € 19,-

Jubiläum im Bergverlag Rother

## Hundert Jahre Kompetenz

„Den Menschen im Tiefland Wege zu weisen zu den Höhen der sommerlichen und winterlichen Berge“ – dieser Wunsch im Stil der Zeit bewegte Rudolf Rother sen. 1920, einen im Jahr zuvor als Genossenschaft gegründeten Bergverlag zu übernehmen. Der Auftrag verbindet sich bis heute mit dem Namen des gelerten Buchhändlers und leidenschaft-

Freiheit zum Wohle der Gemeinschaft ist Wesen und Aufgabe des Staates.

Ein aktuelles Beispiel für politisches Engagement liefert der Journalist **Marcel Hänggi**, der 113.000 Unterschriften für ein Volksbegehren gesammelt hat, um in der Schweiz bis 2050 die Verbrennung von Öl, Gas und Kohle zu beenden. Warum das nötig ist, zeigt er in seinem Buch mit Details zu den Fakten des Klimawandels und den politischen Machtkämpfen rund um den Weltklimarat IPCC. Er erörtert diverse Strategien und macht klar, dass es darum geht, das im Pariser Vertrag Versprochene einzufordern – gerade in einem Wohlstandsstaat wie der Schweiz. Ein Einblick in die Hintergründe der Politik; hoffen darf man ja.

Wer nur auf die Politik verweist, leugnet die eigene Verantwortung, sagt dagegen **Niko Paech**, Professor und ein führender Denker der „Postwachstumsökonomie“. Da in der Demokratie nie Mehrheiten gegen die Ideologie ewigen Wachstums zu finden seien, liefere Politik nur Scheinlösungen wie eine „Energiewende“, die aber den Energieverbrauch nicht senke. Retten könne die Zivilisation nur „Suffizienz“, eine

freiwillige Selbstbeschränkung auf das wirklich Notwendige – vorgelebt von Pionieren mit Vorbildwirkung. „Die Haltung ‚genug‘ drückt kein Nein aus, sondern ein Ja“, bestätigt der Dharma-Lehrer **Manfred Folkers** aus spiritueller Sicht. Menschliches Leid entstehe laut Buddha aus Gier, Hass und Verblendung – den Wirtschaftsmaximen Wachstum, Wettbewerb und Folgenleugnung. Ausweg? Statt Gier: Haltung des „genug“. Statt Hass: Kooperation in Solidarität und Toleranz. Statt Ignoranz: Achtsamkeit, Integrität und gutes Leben.

Wer achtsam im „genug“ lebt, mag gute Chancen haben, „Resonanz“ zu erleben. Mit diesem Begriff benennt der Soziologe **Hartmut Rosa** die Erfahrung, sich mit Personen, Dingen oder Situationen eins zu fühlen und sich verwandeln zu lassen. Eine wesentliche Voraussetzung dafür sei „Unverfügbarkeit“: Resonanz ist nie garantierbar. Doch der Imperativ unserer Zeit sei die Verfügbarmachung, Nutzbarmachung, Verwertung – deren Folge Umweltkatastrophen und Depressionen. So wird der Weg für ein gelingendes Leben gleichzeitig zur Rettungsstrategie: Für das Heilmittel Resonanz braucht es kein „mehr“. *red*



Foto: Rother Bergverlag

Rudolf Rother sen.

lichen Bergsteigers und dem Verlag, der nun sein 100. Jubiläum feiern kann. Für viele Bergsteiger war die Reihe der „Alpenvereinsführer“ – 1951 erschien der erste Band zum Karwendel – die definitive Infoquelle zur Tourenplanung. Wanderer finden seit 1985 in den mittlerweile über 400 „roten“ Wanderführern solide recherchierte und aufbereitete Inspiration. Seit 1990 zu Freytag & Berndt gehörig, hat der Rother Bergverlag noch viele Ideen entwickelt, Bergfreunden „Wege zu weisen“: ob „blaue Reihe“ für Skitouren, Touren-Disk oder Touren App. Mit neuem Logo und frischem Layout begeht er sein Jubiläumsjahr mit drei 100er-Auswahlführern (Deutschland, Alpen, Sonnenspiele) und einem Gewinnspiel für Leser. *red*  
[wanderglueck.rother.de](http://wanderglueck.rother.de)

geschüttelt & gerührt

BEINESCHWER      SCHWEINEBÄR

Fotos: Andi Dick

**In den Dolomiten kann sich so mancher Weg ziehen. Warum nicht ein Rad zu Hilfe nehmen? Doch so einfach ist die Sache nicht, wie man vor Ort schnell merkt. Eine Reise voller Überraschungen vom Naturpark Fanes-Sennes-Prags zu den Drei Zinnen.**

Text und Fotos:  
Thorsten Brönnner

# Fahrspaß trifft Wandergl

Dolomiten  
Bike & Hike

**R**und 80 Meter vor uns löst sich eine abgemagerte Gestalt aus einem Schatten, huscht lautlos über den Schotterweg und springt einen Hang hinauf. „Ein Wolf“, flüstere ich meiner Frau Monika zu, und drücke den Auslöser der Kamera im Dauerfeuer durch. Wir sind im Naturpark Fanes-Sennes-Prags auf 2260 Metern und beobachten, wie das Tier in die Hocke geht und markiert. Eine Wölfin. Mit eingekniffenem Schwanz dreht sie sich nochmals zu uns um und verschwindet hinter einer Kuppe. Ich packe die Spiegelreflexkamera in den Rucksack, schaue zu Monika – und grinse. Die Dolomiten haben uns einen magischen Moment beschert. Es wird nicht der letzte der Reise bleiben. ▶







ück



Der Naturpark Fanes-Sennes-Prags hat seine Wildheit bewahrt und begeistert Radler wie auch Wanderer.

**Radler bestaunen ihn, Wanderer besteigen ihn – den 2810 Meter hohen Seekofel. Der Zustieg erfolgt am besten über die Seekofelhütte im Naturpark Fanes-Sennes-Prags. Radler fahren über eine Stichstraße zum Prager Wildsee.**

Vor einer halben Stunde begann an der Seekofelhütte die zweite Etappe. Jetzt flutet die aufgehende Septembersonne mit ihren warmen Strahlen die Hochebene. Darin liegen lose verstreute Felsen wie Streusel auf einem Kuchen. Darüber ein Kranz aus Bergschönheiten: Hohe Gaisl, Monte Cristallo, Punta Sorapis und Tofana di Mezzo. Wer auf die Hochfläche von Sennes will, muss wandern oder radeln. Wir tun beides, eine Wo-

che lang; das Bike dient als Anfahrts-hilfe. Wo die Pisten enden, geht es zu Fuß weiter, das Bergab-wandern wird zur Rollpassage. Meistens. Die Fanes-Sennes-

Runde zählt für Biker zu den schönsten Tagestouren in den Alpen. Sie kippt hinter der Schutzhütte Fodara Vedla und wirft ihre Schleifen einen Steilhang hinab ins Tamerstal. Auf gut zwei Kilometern verliert der Weg 440 Höhenmeter. Er ist so steil, dass wir mehrmals schieben müssen.

Unten am Gasthaus Pederü füllen wir die Radflaschen und steuern eine nach Südwesten führende Piste an. Sie schmiegt sich neben dem Pfad für Wanderer in die Arme des Vigilbachs und zieht sich nach oben auf die Fanes-Hochfläche. Über den Zirbelkiefer-Wäldchen zwei Seen, dahinter ein Dutzend Gebäude. Dort schließen wir mittags die Räder ab, essen Käsebrote und steigen den Weg mit der Nummer 12 bergan. Später als geplant. Zu lange den Reizen des Naturparks verfallen, die Route unterschätzt und zu viele Fotos geknipst. Fast alle Wanderer laufen nach unten. Ringsum Stille.

## Hier spielt die Sage vom **Reich der Fanes**

Eine feine Schneeschicht hat die Ost-hänge der Berge überzuckert. Wir wollen auf den 2907 Meter hohen Heiligkreuzkofel steigen. Doch um 16 Uhr zeigt der Höhenmesser erst 2500 Meter an. Zeit um-zukehren. Aus der Gipfeltour wird eine Rundtour. Sich ärgern bringt nichts. Schon gar nicht bei dieser Landschaft. Jetzt verzaubert uns das Licht, es zeichnet

die Gipfel der Fanesgruppe weich. Einer Treppe gleich fällt das Dolomitengestein in ein natürliches Amphitheater ab. Hier spielt die Sage vom Reich der Fanes. Im Nationalepos der Ladinier wird diese Fels-formation „Parlament der Murmeltiere“ genannt. Die Tierchen leben noch immer hier. Wir sehen vier Stück. Sie sind mit





uns die Letzten am Berg und lassen sich bereitwillig fotografieren.

Eigentlich wollten wir auf der Fanes-Hütte übernachten. Doch wegen einer kurzfristigen Verschiebung der Reise ist sie ausgebucht. Wir rollen zurück zum Gasthaus Pederü. Ringsum greifen bizarre Schatten nach den Dolomitengipfeln und werfen ihr schwarzes Abbild auf die ge-

genüberliegenden Felstürme. Was für ein Finale eines großartigen Tages!

Am nächsten Morgen schwingen wir uns in der Dämmerung auf die Räder. 90 Minuten sind es auf die Hochebene von Fanes. Oben zündet die Sonne mit ihrem Licht einen Gipfel nach dem anderen an.

Von den Hütten aus marschieren Dutzende Wanderer los. Die meisten folgen dem Dolomiten-Höhenweg Nummer 1. Am Limosee holen wir einen der Trupps ein, Monika macht ein Gruppenfoto. Eine Frau schwärmt: „Wir sind aus Neuseeland und das erste Mal in den Alpen. Die Dolomiten sind einfach was Besonderes.“ ►

**Im Sommer ziehen Schafherden über die Hochflächen von Fanes und Sennes (o.). Der Heiligkreuzkofel (2907 m) ist von oben wie von unten eine Augenweide (u.).**



Aus der breiten Piste wird ein Pfad. Am Col de Locia bricht das Terrain gen Westen ab, hier zeigt die schwarze Biketour ihre Zähne. Für uns Sicherheitsfreaks heißt es schieben, über Treppen oxsen, das Bike verfluchen. Von unten kämpft sich eine Radlerin bergan. Es folgt das übliche „Woher, wohin, wie ist der weitere Weg?“. Die Belohnung für die Plackerei gibt es am Parkausgang: Spaghetti, Cola und Cappuccino.

Im Dorf St. Kassian beginnt der nächste Anstieg: Schlangenlinienfahren auf Asphalt. Der Blick fliegt über die Wiesen von Alta Badia. Im Tal knattern Motorräder, ziehen Autos den umliegenden Passhöhen entgegen. Unsere Route taucht in einen Lärchenwald ein – es ist die schwerste Etappe. In der Ferne das Zackenband der Zillertaler Alpen und der Rieserfernergruppe. Rechter Hand ragt der Heilig-

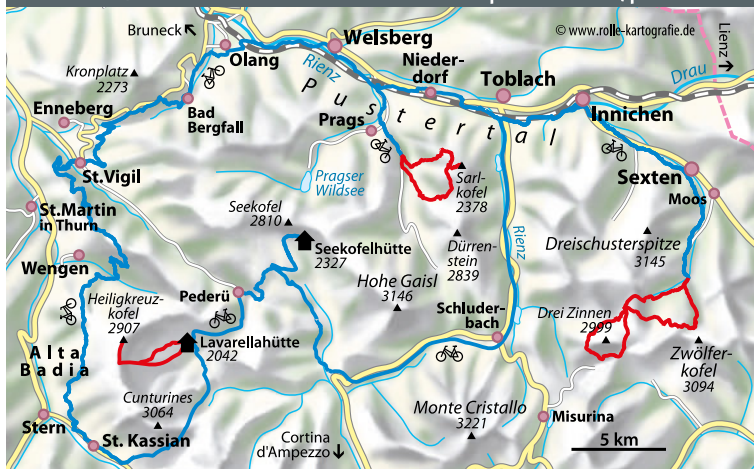
## Der Heiligkreuzkofel ragt in den blauen Himmel

kreuzkofel steil in den blauen Himmel. Gestern waren wir da oben. Also fast.

Neben der weißen Wallfahrtskirche stehen drei Kreuze. Der Biergarten lockt, auch wenn fast alle Tische besetzt sind. Doch wir müssen weiter. Ich spreche einen Biker an, der auf seinem Shirt das Logo des Südtiroler Tourismusverbands trägt. „Wir wollen nach St. Vigil. Wie sieht der Weg dort vorne aus?“ Er empfiehlt: „Am besten ihr folgt immer der Nummer 15. Am Anfang gibt es viele Steine, später geht es einen herrlichen Wiesentrail runter. Da unbedingt auf die Grasnarbe aufpassen, bloß nicht abrupt bremsen!“

Nach wenigen Pedalumdrehungen sind wir wieder allein in dieser Ehrfurcht ge-





## DOLOMITEN BIKE & HIKE

**Anreise:** Mit der Pustertal Bahn ([sii.bz.it](http://sii.bz.it)) nach Toblach. In den lokalen Bussen dürfen keine Räder transportiert werden, dies geht nur im Bike-Express zwischen Cortina d'Ampezzo und Toblach (reservieren!).

**Strecke:** Die Tour verläuft auf Radwegen, Pisten und für Biker freigegebenen Trails. Im Naturpark Drei Zinnen und am Pragser Wildsee ist Biken verboten.

### Etappen:

1. 🚲 Toblach (1256 m) – Seekofelhütte (2327 m), 36 km, ↗ 1240 Hm, ↘ 130 Hm
2. 🚲 Seekofelhütte – Lavarellahütte (2042 m), 16 km, ↗ 500 Hm, ↘ 800 Hm  
 🚶 Lavarellahütte – Heiligkreuzkofel (2907 m) – Lavarellahütte, 13 km, ↗ 960 Hm, ↘ 960 Hm
3. 🚲 Lavarellahütte – Heiligkreuz-Hospiz (2045 m) – St. Vigil in Enneberg (1201 m), 42 km, ↗ 1260 Hm, ↘ 2100 Hm
4. 🚲 St. Vigil in Enneberg – Welsberg (1042 m) – Prags, 32 km, ↗ 930 Hm, ↘ 800 Hm
5. 🚶 Prags – Sarlkofel (2378 m) – Prags, 13 km, ↗ 1000 Hm, ↘ 1000 Hm  
 🚲 Prags – Toblach, 12 km, ↗ 100 Hm, ↘ 240 Hm
6. 🚲 Toblach – Talschlusshütte (1548 m), 19 km, ↗ 360 Hm, ↘ 40 Hm  
 🚶 Talschlusshütte – Büllelejochhütte (2528 m) – Rifugio Lavaredo (2345 m), 11 km, ↗ 1300 Hm, ↘ 480 Hm
7. 🚶 Rifugio Lavaredo – Dreizinnenhütte (2405 m) – Talschlusshütte, 11 km, ↗ 260 Hm, ↘ 1070 Hm  
 🚲 Talschlusshütte – Toblach, 19 km, ↗ 40 Hm, ↘ 350 Hm

### Unterkünfte im Tal:

- Toblach: Hotel Union \*\*\*S (Mountain Bike Holidays Mitgliedsbetrieb), Apparthotel Germania
- St. Vigil in Enneberg: Hotel Mirabel \*\*\*s
- Prags: Hotel Asterbel
- Weitere Angebote: Mountain Bike Holidays, [bike-holidays.com](http://bike-holidays.com)

**Service vor Ort:** FUNActive Tours aus Toblach stellt für Wanderer und Biker Mehrtagestouren zusammen, bietet einen Bikeverleih an und bucht auch Unterkünfte. [italybike.info](http://italybike.info)

### Informationen:

- [naturparks.provinz.bz.it](http://naturparks.provinz.bz.it), [drei-zinnen.info](http://drei-zinnen.info), [altabadia.org](http://altabadia.org), [kronplatz.com](http://kronplatz.com)
- Tourismusverein Toblach, [toblach.info](http://toblach.info)
- Tourismusverein Niederdorf, [niederdorf.it](http://niederdorf.it)

### Karten/Literatur:

- Kompass Karten: Nr. 58 (Sextner Dolomiten), Nr. 617 (Cortina d'Ampezzo), Nr. 672 (Dolomiten)
- Großes Wanderbuch Dolomiten, Kompass Verlag 2018



Die ruhige Wanderung auf den Sarlkofel (2378 m) bietet tolle Blicke auf die umstehenden Dolomitengipfel (o.). Für Biker zählt die sportliche Fanes-Sennes-Runde zu den schönsten Tagestouren in den Alpen (u.).



**Sonnenaufgang auf der Plätzwiese mit den Drei Zinnen (2999 m), dem Monte Cristallo (3221 m) und der Hohen Gaisl (3146 m).**

**Die Runde um die Drei Zinnen ist sehr beliebt. Wer auf einer der Hütten übernachtet, kann abends und frühmorgens die Panoramen in Stille für sich genießen.**

bietenden Landschaft. Die Beschreibung des Guide trifft es: Erst auf einem mit Steinen durchsetzten Weg, dann vorsichtig über den Wiesentrail. Nur von den vielen Heuschobern hatte er nichts erzählt. Wir stellen die Räder ab, setzen uns ins Gras. Einfach anlehnen und nur schauen. Ringsum Wiesen, Wälder. Ruhe.

Eine Kombireise mit dem Rad und zu Fuß zu planen, hat seine Tücken. Selbst hier im touristisch erschlossenen Südtirol müssen sich Radler die Krümel zusam-

menpicken. Die meisten Touren sind für einen Tag angelegt, Monika und ich wollen aber ohne Auto oder Hilfe von Bussen durch die Berge ziehen.

Wenn Biker keine offiziellen Routen mehr finden, gieren sie nach den Geheimtipps. Einer ploppt im Internet immer wieder auf: von St. Vigil über das Kreuzjoch zum Pragser Wildsee. Eine einsame Piste, ein Panoramatrail, dann der See – klingt verlockend. Am vierten Tag steuern wir diese Passage an und bereuen es tat-





sächlich nicht. Doch dann bekommt unser Hochgefühl einen Dämpfer.

Auf der Anfahrt zum Kreuzjoch stoppt uns am Forstweg ein verwittertes Schild. Darauf steht „Landesgesetz“, darunter ein rot umrahmter Biker. Umdrehen. Enttäuscht suchen wir in der Outdoor-App eine Alternative. Es gibt nur eine: Hoch zum Furkelpass, dort weiter Richtung Kronplatz und auf Radwegen ins Pustertal.

In der Fanes-Sage wurde auf dem Kronplatz die unverwundbare Prinzessin Dolasilila gekrönt. Die Unverwundbarkeit hat sich leider nicht auf den Berg übertragen. Im Wald durchschneidet Gequitsche die Stille; eine Planierraupe jagt einen steilen Hang hinauf. Wir stoppen neben zwei Wanderern, die auf die aufgewühlte Erde starren. Die Frau klagt: „Ich fand, dass die Pisten eigentlich gereicht haben. Schlimm, was hier passiert.“

Weiter gen Osten. Erst das Pragser Tal hinaufbiken, dann eine Rundwanderung zum Sarlkofel. Gute Wege, ständig wechselnde Panoramen. Wiesen, Wälder und markante Gipfel ziehen vorbei – wir sind im Flow. Die Landkarte zeigt, wie sehr das Welterbe Dolomiten zerrissen ist. Neun Teile gibt es in den Provinzen Belluno, Pordenone, Südtirol, Trentino und Udine. Das größte Gebiet trägt die Nummer fünf,

„Nördliche Dolomiten“. Dorthin radeln wir am Morgen des sechsten Tages.

Zwanzig Kilometer sind es bis zum Rifugio Fondo Valle, der Talschlusshütte. Ab hier geht es zu Fuß weiter. Das Fischleintal schneidet tief in die Berge ein und verlangt nach einem Zickzackweg. Wir geraten in die Rushhour der Wanderer. Alle wollen die Drei Zinnen bestaunen. Mit jedem Höhenmeter, den wir hinaufschneifen, wird die Kulisse bizarrer. Die spitz zulaufenden Gipfel sehen aus wie das abgenutzte Gebiss eines Urzeiträubers. Einst wogte hier das tropische Tethysmeer. Wir marschieren über die Reste toter Meerestiere, von Atollen und Vulkanen.

Der Weg mit der Nummer 103 führt durch eine der dramatischsten Ecken des Gebirges, in die Sextner Sonnenuhr. Jeder Gipfel eine Ziffer: Neuner, Zehner, Elfer, Zwölfer und Einser. Was für Berge! Trinkpause an der Zsigmondy-Hütte. An der Büllelejochhütte gibt es würzige Bratkartoffeln mit Spiegelei. Wir wandern weiter, vorbei an Stellungen aus dem Ersten Weltkrieg. Auf jeder Anhöhe sucht das Auge den Horizont ab. Wann tauchen sie denn endlich auf, die Drei Zinnen. Das Wahrzeichen des Naturparks zielt sich bis zum Nachmittag. Dann stehen die Nordwände in ihrer vollen Pracht vor uns. Zinne, Senke, Zinne, Senke, Zinne – ein Auf und Ab der Gefühle. Wie bei einer Bike & Hike-Tour.

### Jeder Gipfel eine Ziffer: **Was für Berge!**

22 Stunden später sitzen wir wieder im Sattel und brauchen die Bikes nur bergab rollen zu lassen. Am Dorfrand von Sexten steht neben dem Fahrweg ein Schild mit der Überschrift „Track Tolerance“. Es zeigt einen Radler, einen Wanderer und einen Traktor. In dieser Woche haben wir nicht ein einziges Mal die oft zitierten Konflikte am Berg erlebt. Auf dem Rad haben wir uns stets langsam genähert, gerufen und gleich Platz bekommen. Als Wanderer den Radlern das Feld geräumt. Ist ja nur ein Schritt zur Seite. Der Respekt gilt vor allem auch der Natur.

Nach der Reise schicke ich meine Fotos der Tiersichtung an das Südtiroler Amt für Naturparke. Vier Wochen später kommt die Antwort auf meine Mail: „Ja, es handelt sich definitiv um einen Wolf. Scheinbar wurde das Tier im Sommer einige Male in der Gegend gesehen. Dieser Wolf hat aber in den ganzen Monaten nie ein Schaf oder ein Nutztier angegriffen oder gerissen.“

Irgendwo dort oben streift die Wölfin jetzt durch die Berge, vielleicht auch schon in einer ganz anderen Region der Ostalpen. Im Nachhinein erscheint sie mir wie eine Mahnung: In diesem rauen Lebensraum sind wir Menschen nur die Gäste. Verhalten wir uns auch alle so!

**Thorsten Bröner** radelt und wandert leidenschaftlich gerne in den Bergen. Der Respekt gegenüber der Natur ist ihm genauso wichtig wie gegenüber den Menschen, mit denen er einen Weg teilt. [thorstenbroenner.de](http://thorstenbroenner.de)



Biologische Vielfalt – clevere Pflanzen

# „Klein, aber oho“

**Hitze in den Alpen! Nein, nicht der fortschreitende Klimawandel ist gemeint. Hohe Temperaturen zählen so wie Kälte, Wind, Trockenheit und Schnee zu den ganz normalen Lebensbedingungen alpiner Pflanzen oberhalb der Baumgrenze – an die sie sich mit raffinierten Strategien anpassen.**

Alle, die einmal oberhalb der Baumgrenze in den Alpen unterwegs waren, wissen: Hier braucht man warme Kleidung, denn selbst im Hochsommer kann es kalt und manchmal auch frostig werden. Alpine Pflanzen haben

Mit einer weiteren Strategie begegnen Pflanzen nicht nur in den Alpen der ständigen Frostgefahr: Die wichtigsten Wachstumsorgane befinden sich bei unverholzten Pflanzen häufig unter der Erde. Fallen die oberirdischen Teile dem Frost zum Opfer, können sie von unten wieder austreiben.

Auch die kompakte Form vieler alpiner Pflanzen ist kein Zufall. Eng aneinandergedrängt bilden sie Teppiche aus, wachsen als dichte Polster oder in Rosettenform. Dadurch schaffen sie es, selbst bei windigen Verhältnissen eine hohe Luftfeuchtigkeit zwischen ihren Blättern zu



Alpenrose



Azalee

Illustrationen: Stefan Caspari, aus dem Buch „Überlebenskünstler“

einen einfachen Trick entwickelt, um etwas mehr Wärme abzubekommen. Sie wachsen niedrig, schmiegen sich geradezu an die Erdoberfläche. Denn die bodennahen Luftschichten heizen sich an klaren Tagen stärker auf – Temperaturen über dreißig Grad sind hier keine Seltenheit, selbst wenn die Luft darüber deutlich kühler ist. Grund hierfür ist die intensivere Einstrahlung der Sonne auf geneigte Oberflächen, durch die Boden und bodennahe Pflanzenteile an sonnenverwöhnten Hängen aufgewärmt werden.

behalten und sich vor Austrocknung zu schützen. Auch abgestorbene Pflanzenteile bleiben, statt zu verwehen, an Ort und Stelle und bewirken eine natürliche Düngung der Pflanzen in der sonst so kargen Umgebung; Selbstrecycling sozusagen.

### Kuschelig-warm im Schnee

Im Winter ruhen viele alpine Pflanzen unter einer hohen Schneedecke. So können sie sich die isolierende Wirkung des Schnees zunutze machen: Schon bei einer



Schneehöhe von dreißig Zentimetern liegen die Temperaturen am Boden bei null Grad und die Pflanzen werden vor dem Gefrieren bewahrt. Die wunderschöne Alpenrose (es gibt verschiedene Unterarten, je nach Boden) wächst beispielsweise meist an Stellen, die bis in den späten Frühling hinein zuverlässig vom Schnee bedeckt und somit vor Frost geschützt sind. Die lange Zeit unter Schnee macht ihr nichts aus, denn sie wirft, wie viele andere alpine Arten, ihr Laub nicht ab und nutzt das geringste Licht, das durch die Schneedecke dringt, zur Photosynthese.



Nicht weit von der Alpenrose entfernt und doch in einer ganz anderen Welt fühlt sich ihre Verwandte wohl, die zartrosa blühende Alpen-Azalee oder Gamsheide (*Loiseleuria procumbens*). Sie wächst niedrig und dicht verzweigt; ihre Blätter, über die sie sogar Wasser aufnehmen kann, trägt sie sommers wie winters eng nebeneinander – so ist sie gegen strammen Wind, bittere Kälte und Trockenheit bestens gerüstet. Da ihr Frost wenig ausmacht, kann sie schneefreie Kuppen („Windkanten“) besiedeln, die für viele Pflanzen den sicheren Tod bedeuten würden.

### **Besuch bei den Lebenskünstlern**

Der Klimawandel lässt auch die Pflanzen in den Alpen nicht kalt. Wie genau sich dieser auf den Lebensrhythmus der Alpenflora auswirkt, wird unter anderem in dem seit hundert Jahren existierenden „Alpengarten auf dem Schachen“ im Wettersteingebirge untersucht – einer Außenstation des Botanischen Gartens München-Nymphenburg. Wanderern bietet sich hier die Gelegenheit schlechthin, in aller Ruhe die faszinierende Vielfalt alpiner Überlebenskünstler zu erkunden – aus heimischen Gefilden und auch anderen Kontinenten.

#### **Pflanzen im Porträt**

„50 außergewöhnliche Alpenpflanzen“ porträtieren der Vegetationskundler Thomas Schauer und der Illustrator Stefan Caspari in ihrem Buch „Überlebenskünstler“ (Haupt Verlag, 256 S., € 34,-) – von Flechten bis zur Zirbe. Fotos zeigen die Pflanzen in ihren Lebensräumen, ästhetische Zeichnungen bilden alle Details fein ab – und geistreiche, informative Texte beschreiben ihre Strategien zum Überleben an den Extremstandorten der Gebirge. Ein Genuss für Auge und Kopf.



Bei Sonnenschein können sich die Blätter der Alpen-Azalee selbst im tiefsten Winter auf über zwanzig Grad erwärmen – neue Triebe und Knospen bildet die Pflanze jedoch erst aus, wenn eine bestimmte Tageslänge erreicht ist. Dies signalisiert ihr, dass der Winter vorbei ist. Ganz im Gegenteil zur Alpenrose, die sofort auszutreiben beginnt, wenn ihre schützende Schneedecke schmilzt und Sonnenstrahlen ihre Blätter erwärmen. Mit fatalen Folgen für Blätter und Knospen, sollte dies mitten im Winter passieren.

#### **Jeder Tag zählt**

Ein wahrer Anpassungskünstler ist auch das Zwerg-Alpenglöckchen (*Soldanella pusilla*), das nur zwei bis zehn Zentimeter groß wird. Es ist in Tälchen und Mulden zu finden, die nur für wenige Wochen im Jahr schneefrei sind („Schneetälchen“). Das zarte Pflänzchen hat daher keine Zeit zu verlieren: Es legt seine Blüten schon unter dem Schnee an und schiebt sie an einem kräftigen Stängel den bestäubenden Insekten entgegen – die kleine Schneeschmelze, die die dunkel-lila Knospen im Zusammenspiel mit der Sonnenwärme auslösen, hilft dem Alpenglöckchen dabei.



**NaturVielfaltBayern**

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

## Starker Anfang, jähes Ende

**Eine Skimo-Saison wie diese hat es noch nicht gegeben. Nach nur drei Terminen war der Weltcup zu Ende – das Coronavirus hat neben dem gesamten öffentlichen Leben natürlich auch den Spitzensportbetrieb durcheinandergewirbelt.**

Bedauerlich, denn das deutsche Team war solide in die Saison gestartet und hätte gerne noch mehr gezeigt. Vorzeigethlet war wieder einmal Toni Palzer (DAV Berchtesgaden), der in Aussois (FRA, Dezember) Zwölfter und in La Massana (AND, Januar) Fünfter im Individual wurde. Toni Lautenbacher (Bad Tölz) deutete als 27. im Individual in Aussois ebenfalls sein Potenzial an. Im Februar war dann der traditionsreiche „Jennerstier“ in Berchtesgaden für den DAV der erste Skimo-Weltcup. Hier wirkte sich Corona schon aus: Ein in China geplantes „Vertical“ wurde verlegt und bedeutete für Sportler wie Organisatoren eine Zugabe am Jenner. „Organisatorisch war das eine richtig starke Leistung“, sagt Anderl Hartmann, Nachwuchs-Trainer des Nationalteams. Starke Leistungen zeigten dann auch die Starter vor Tausenden Zuschauern und bei Kaiserwetter. Palzer lief an seinem Hausberg im Vertical auf den vierten, im Individual auf den fünften Platz. Und Stefan Knopf (DAV Berchtesgaden) rannte im Sprint auf Platz 9. Dann war aber vorzeitig Schluss – die letzten geplanten Weltcuprennen wurden abgesagt. Aus den Ergebnissen bis dahin errechnete sich ein achter Platz für Toni Palzer in der Senioren-Gesamtwertung, den Sieg holte Robert Antonioli (ITA), bei den Damen die Schweizerin Marianne Fatton.

Bevor sich Kaderathleten international profilieren können, ist viel Arbeit nötig. Seit Sommer 2018 gibt es dafür auf Bundesebene im DAV eine strukturierte Nachwuchsarbeit. „Wir wollten aus einem bunten Haufen vielversprechender Sportlerinnen und Sportler ein Team formen und es an professionelle Kaderstrukturen heranführen“, sagt Anderl Hartmann. Die Arbeit zahlt sich aus, die Nachwuchs- und Perspektivmannschaften entwickeln sich in eine sehr gute Richtung. Bei der kleinen Schwester der Olympischen Spiele, den Youth Olympic Games in Lausanne (SUI), starteten im Januar vier Nachwuchshoffnungen für das deutsche Team: Franz Eder (DAV Berchtesgaden), Finn Hösch (DAV Bergland München), Antonia Niedermaier (DAV Bad Aibling) und Sophia Weißling (DAV Lindau). „Mit den Resultaten sind wir sehr zufrieden, bedenkt man die

kurze Vorbereitungszeit nach Bekanntwerden der Teilnahme im April 2019“, resümiert Bundestrainer Dr. Thomas Bösl. „Die Rennorganisation und die Stimmung vor Ort waren großartig. Vor allem der olympische Spirit, der überall zu spüren war, und unter den olympischen Ringen zu starten, hat die Athletinnen und Athleten noch einmal kräftig gepusht.“ Und Antonia Niedermaiers sechster Platz im Individual kann sich sehen lassen.



Fotos: Archiv Palzer, Archiv Hanke

Corona hat nicht nur die Wettkampfsaison vorzeitig beendet, auch die Trainingspläne müssen neu strukturiert werden. Ein Großteil der Vorbereitung von Wintersportlern findet in den Bergen statt, doch: „Mein Trainingsraum ist in den nächsten Wochen geschlossen“, sagt Toni Palzer. An seiner Ausdauer arbeitet er momentan deswegen auf dem Rollentrainer – mit guter Musik und den Berchtesgadener Alpen im Blickfeld. *jn/fg/red*

*Grüße von der Rolle: Toni Palzer hält sich fit, auch ohne Ski.*

Klettern: Die Saison muss warten

## Der Klettersport und die Krise



Glücklich, wer so einen perfekten Boulderkerker hat wie Chris Hanke.

Munich Boulder Week, Jugendcups, Meisterschaften, Weltcups, Olympia – alle Kletter-Sportevents sind während der Corona-Krise auf unbestimmte Zeit verschoben. Zwei DAV-Experten erzählen, was gerade im Klettern passiert – und wie es weitergehen könnte.

**Dr. Wolfgang Wabel, DAV-Geschäftsbereichsleiter Bergsport**

Wegen der Corona-Krise haben wir die Klettersaison zunächst komplett ausgesetzt – es finden weder Wettkämpfe noch Trainings statt. In Abstimmung mit allen Beteiligten werden wir uns auf ein Datum einigen, an dem die Saison wieder startet. Wann dieser Tag ist, wissen wir derzeit nicht. Ab dann hätten die Athletinnen und

Athleten acht Wochen Zeit, um sich wieder vorzubereiten. Welche Wettkämpfe wir in diesem Jahr veranstalten können, legen wir dann fest.

Die Verschiebung der Olympischen Spiele war aus Sicht des DAV unausweichlich: Der Schutz der Gesundheit aller Beteiligten steht im Vordergrund. Doch auch die Vorbereitung auf die olympische Saison 2021 haben wir im Blick. Mit geeigneten Maßnahmen werden wir auch diese ermöglichen.

**Dr. Urs Stöcker, Bundestrainer**

Im Leistungssport arbeitet man auf ein klares Ziel hin: am Tag X ist Wettkampf Y. Im Moment fehlt dieses Ziel. Wann es weitergehen kann, wird durch die Entwicklung in Deutschland und weltweit vorgegeben. Da auch die Trainingsstätten geschlossen haben, gilt es, die Grundfitness zu erhalten. Gelingt das, können sich die Athletinnen und Athleten je nach Disziplin innerhalb von zwei bis drei Monaten wieder fit machen. Im Moment ist die Stimmung im Team gut. Auch die Verschiebung der Olympischen Spiele ist für die Qualifizierten ein kleineres Problem, als man vielleicht denkt: Wir haben jetzt ein Jahr länger Zeit, um uns auf dieses Mega-Event vorzubereiten. fg



**TATONKA**  
EXPEDITION LIFE



**LEBENS  
RETTER**



**DIE RECCO®-FAMILIE VON TATONKA**



# KOMM AUF TOUREN!

 alpenvereinaktiv.com

Bergwandern will gelernt sein. Im Tourenportal der Alpenvereine finden Sie Bergziele von leicht bis schwer – jedes verspricht grandiose Erlebnisse. Die DAV-Wegekategorien helfen Ihnen bei der Auswahl des passenden Zieles. Und wenn Sie im Lauf der Jahre reflektierte Berg-Erfahrung gesammelt haben, können die Aufgaben mit Ihrem Können mitwachsen. Die vorgestellten Touren sind ideal mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar – wenn es wieder möglich ist.



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

## ECKBAUER (1237 m), Wettersteingebirge Zugspitz-Loge

**Ausgangspunkt:** Garmisch-Partenkirchen, Bushaltestelle Skistadion (726 m).  
**Einkehrmöglichkeit:** Berggasthof Eckbauer.  
**Gehzeit:** 510 Hm, Gesamtzeit 3-4 Std.  
**Charakter:** Ein paar Asphaltstrecken, sonst meist einfache Wanderwege (T2), stellenweise steil, aber nie schwierig.

Hier ist die Einkehr der Höhepunkt – zumindest der höchste. Doch auch die Aussicht kann sich sehen lassen: direkt auf Alp- und Zugspitze, das Paradespann des Wetterstein. Wer die Runde in umgekehrter Richtung macht, kann beim Abstieg noch die Partnachklamm erkunden.



EINFACH

Einfach nur sitzen und die Aussicht genießen

## DANIEL (2340 m), Ammergauer Alpen Aussichts-Hammer

**Ausgangspunkt:** Ehrwald (964 m), Bahnhof der Zugspitz-Bahnlinie.  
**Einkehrmöglichkeit:** Tuftalm (1496 m).  
**Gehzeiten:** 1400 Hm, Gesamtzeit 6-7 Std.  
**Charakter:** Bis zur Tuftalm Fahrweg (radtauglich); zur Uppspitze und vor allem am Verbindungsgrat zum Daniel kurze felsige Passagen (T3).

Auch von hier spielt die Zugspitze die Hauptrolle: mit ihrer steilen Westseite. Die grandiose Aussicht übers Ehrwalder Talbecken ist berühmt, alleine wird man hier selten sein. Aber man könnte jenseits der Ups weiter zur Hochschrutte kraxeln (etwas schwieriger) und zum Bahnhof Lahn absteigen – Zugsanfahrt macht flexibel.



MITTELSCHWER

Vor allem in Gipfelnähe heißt's: Auf die Füße schauen!

## HALSERSPITZ (1862 m), Tegernseer Berge Grat-Promenade

**Ausgangspunkt:** Bushaltestelle „Siebenhütten, Kreuth“ (800 m) bei Wildbad Kreuth.  
**Einkehrmöglichkeit:** Siebenhüttenalm (836 m) bei Auf- wie Abstieg.  
**Gehzeiten:** 1300 Hm, 6-8 Std.  
**Charakter:** Vor allem in der Wolfsschlucht und am Halserspitz-Gipfel Klettersteig- und leichte Kletterpassagen (T3-4).

Die Aussicht vom fast vier Kilometer langen Gratfirst der „Blaubergschneid“ ist geradezu legendär, und auch die abenteuerliche „Wolfsschlucht“ hat ihren Ruf – der große Klassiker im Mangfallgebirge verlangt Ausdauer und sichere Gehtechnik. Vorsicht bei Schneeresten (Nordlage)!



SCHWER

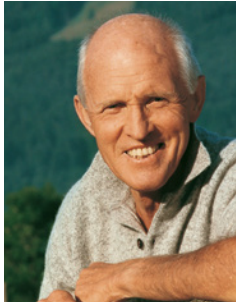
Die „Käptn-Blaubär“-Gschneid: ein Klassiker!

Der **EXPERTENTIPP**  
zu [alpenvereinaktiv.com](https://alpenvereinaktiv.com)

### MIT BAHN UND BUS ZUM BERG

Startseite -> Menü Touren -> Untermenü Alle Touren. Option „Suche verfeinern“ rechts oberhalb der Karten -> mit Bahn und Bus erreichbar.

# menschen



„**Hermann Magerer** ist einer, von dem man, wenn man alt wird, sagt: Mit ihm hättest du öfter zusammen sein müssen“, schrieb der damalige DAV-Kulturchef Dr. Helmut Zebhauser in der Laudatio, als Magerer zum „Berggeist des Jahres“ 2004 erkoren wurde. Geehrt wurde damit ein ausgefülltes Leben als Journalist: Magerer hatte – seit 1954 beim Bayerischen Rundfunk in Diensten – 1975 die Bergsteigersendung „Bergauf-Bergab“ gegründet und ihr in rund 300 Folgen eine begeisterte Anhängerschaft erworben; zumindest am Bildschirm konnten sie mit ihm zusammen sein. Er positionierte die Sendung zwischen Kunst und Kitsch, Spitze und Breite und sprach jede und jeden an – „Ich mag den Begriff Mittelmaß, denn er enthält zwei sympathische Worte: Mitte und Maß“, war sein Leitspruch. Zu seinem 85. Geburtstag Ende April wünschen wir alles Gute und dass die Gelenke noch viele schöne Erlebnisse bergauf und bergab erlauben.

Am 1. April starb **Rüdiger Nehberg** im Alter von 84 Jahren. Er stand wie kaum ein anderer für das Leben „draußen“ – lange bevor der Begriff Outdoor erfunden wurde. Seine oft spektakulären Aktionen wie die Bootfahrt am Blauen Nil, eine Atlantiküberquerung im Treibboot oder eine Überlebensprüfung im brasilianischen Dschungel brachten ihm den Spitznamen „Sir Vival“ ein. Vor allem aber ging es ihm um ein Leben im Einklang mit der Natur, mit ihren Menschen, Tieren und Pflanzen. Unter anderem setzte er sich für die südamerikanischen Yanomami-Indianer ein und mit der von ihm gegründeten Menschenrechtsorganisation Target gegen weibliche Genitalverstümmelung. Für sein Menschlichkeits-Engagement erhielt er neben vielen anderen Auszeichnungen das Bundesverdienstkreuz Erster Klasse. Er hat viele Menschen inspiriert – und für noch mehr Menschen die Lebensverhältnisse verbessert.



Fotos: DAV-Archiv, wikimedia/Thilo Parg

red

**DIE BESTE ZEIT  
FÜR IHRE BLUTSPENDE.**

*Jetzt*

Bleibt zu Hause und akzeptiert die Einschränkungen zum Wohle der Gemeinschaft. Diese Botschaft postete **Stefano Ghisolfi** (ITA) an die Kletter-Community – seine Freundin Sara Grippo gehört wegen Immunsuppression nach einer Organtransplantation zu einer Hochrisikogruppe. Auch **Thomas Huber** mahnte dazu, im heimischen „Basislager“ zu bleiben auf dieser „schwierigen Expedition ... Ich hoffe für uns alle, dass wir den Gipfel in naher Zukunft erreichen werden.“



Fotos: Stefano Ghisolfi, Reinhard Eisele, Jonas Schild

## BERGSPORT UND CORONA

Rund um die Welt legte das Virus auch den Bergsport lahm: Das Yosemite Valley wurde gesperrt, für Denali und Mount Foraker gab es keine Permits, Nepal und China setzten ihre hohen Gipfel unter Quarantäne – nur eine chinesische Expedition durfte sich am Everest versuchen. In Spanien, Italien und Tirol war der Zugang zu Berg und Felsen gesperrt, und der DAV unterstützte den Bergwacht-Appell: Bleibt zu Hause! Trotzdem waren beliebte Wanderparkplätze in den Alpen gut gefüllt – wie etwa hier am Jochberg.



Cerro Torre; ein Highlight war die dreitägige Überschreitung der Agujas de l'S, Saint Exupéry und Rafael. /// An der Aguja Saint Exupéry fanden die Slowenen Luka Krajnc und Luka Lindic die Route „Mir“ („Frieden“, 700 m, VIII+, A3, 70°); zwei Biwaks waren nötig. „Jurassic Park“ (320 m, VIII+/IX-, A1) heißt die Neutour der Italiener Matteo della Bordella und Matteo Pasquetto am



Happy zwischen Himmel und Erde: Roger Scháli beim Gipfelsammeln

El Mocho. /// Silvia Vidal (ESP) hat wieder mal zugeschlagen: 33 Tage Einsamkeit, ohne jedes Kommunikationsmittel, verbrachte die große Frau der Big Walls in der Westwand des Cerro Chileno Grande im chilenischen Patagonien, bis „Sincronia Magica“ (1180 m, A3+, VII-) erstbegangen war – „fantastisch schön und intensiv“.

Es mag sein, dass diese Rubrik von DAV Panorama in nächster Zeit nicht viel Nahrung bekommt. Es gibt Schlimmeres als entgangene Bergfreuden. Andererseits bedeuten die Ausgangsbeschränkungen für Bergführer und Träger, Gastgeber und Agenturen teils bedrohliche Einnahmefälle – vor allem in wirtschaftlich schwachen Ländern. Einiges Inspirierende gelang an großen und kleinen Zielen noch vor dem globalen Shutdown.

**Patagonien** – Alex Honnold und Colin Haley (USA) ergänzten ihre Saisonausbeute in Patagonien um zwei Überschreitungen: die Aguja Guillaumet über den Cerro Eléctrico Oeste und die neue Kombination „Crystal Castles“ über Pollone, Piergiorgio und Domo Blanco; es war erst die dritte Besteigung des Piergiorgio. /// Mit Jonas Schild als Partner komplettierte Roger Scháli (SUI) seine „Sammlung“ aller acht Gipfel der Gruppen von Fitz Roy und

**Alpinismus** – Die südlichen Dolomiten profitierten vom feuchten Herbst; schon in der letzten Ausgabe hatten wir über „Madre Tierra“ an der Rocchetta Alta di Bosconero berichtet. Als wilde Mixedroute war sie eröffnet worden, im Januar wurden die Verhältnisse besser und die Tour geradezu zum Klassiker. Mirco Grasso und Alvaro Lafuente ergänzten dann noch eine Direktvariante namens „Apus“ (800 m, M6+, A15, V). /// In der Nordwand des Monte Pelf (Schiargruppe) fanden Santiago

## /// AUFGESCHNAPPT

„Das war, was wir suchten: eine undurchstiegene Bigwall klettern und mit Freunden auf dem Portaledge abhängen.“ Siebe Vanhee hat spezielle Wünsche, Patagonien passt dafür. **Ganz oben bin ich noch einige Male rausgefallen, aber ehrlich gesagt eher wegen mentaler Erschöpfung als wegen körperlicher.** Julia Chanourdie (FRA) arbeitete 17 Tage lang an „Super Crackinette“ (XI+). **„Es reicht! So viele Freunde habe ich an die Berge verloren. Ich will nur noch auf Hügel wandern und sportklettern.“** Denis Urubko (RUS) zieht sich vom Achttausenderbergsteigen zurück.

Padrós (Erstbegeher von Madre Tierra) und sechs Freunde gleich vier neue Linien – die spannendste war „The fat side of the groove“ (750 m, AI5, M7, IV+). In der fast noch abgelegeneren, dafür brüchigen und steinschlägigen Nordwand der Schiara entdeckten Marino de Colle, Franco Benincà und Marco Trevisol die „Via Laura“ (800 m, WI IV/5) – nicht zu schwer, aber lang und abenteuerlich. /// Schon im Januar eröffnete Simon Gietl mit Florian Harrasser „Kaffee Coretto“ (260 m, M8+, WI5+) im Reintal – ohne Bohrhaken ein Abenteuer auf teils dünnem Eis. Ende Februar setzte Gietl dann ein schönes Ausrufezeichen ans

Ende eines erfolgreichen Winters: In zwei Tagen Ende Februar überkletterte er alle fünf Gipfel der Drei Zinnen im Solo. /// Auch in den Julischen Alpen herrschten außergewöhnliche Eisverhältnisse, und die Slowenen Matej Balazic und Marjan Kozole eröffneten die Route „For Friends“ (1000 m, V/M5+, 90°) in der Nordwand des Triglav. /// „Nutcracker“ (135 m, M9, WI5+) gilt als Testpiece im Hyalite Canyon (Montana, USA); Matt Cornell stieg die steile Mixedroute free solo – nachdem er eineinhalb Monate lang fünf Tage die Woche darin trainiert hatte, die brüchigen Placements zu vermeiden.

**Klettern** – Die dritte Frau, die 9a+ (XI+) klettern konnte, ist Julia Chanourdie (FRA), mit „Super Crackinette“ in St. Léger; noch schwerer kletterte nur Angy Eiter. Im Club der 9a(XI)-Frauen ist die 15-jährige Bulgarin Alex Totkova eine der jüngsten, mit „Victimes del Futur“ in Margalef. Erst zwölf Jahre zählt der Koreaner Lee Hak-Jin – nun stieg er nach nur 15 Monaten Klettern (mit fünfmal Training pro Woche) und auf seinem ersten Outdoor-Klettertrip die Route „Greed“ (X+/XI-) in Thailand.

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

# ALPEN-ESSENZ:

## Perfekt vorbereitet für Ihre Reise durch die Berge

Sie erstrecken sich auf 1200 Kilometer – vom Ligurischen Meer bis zum Pannonischen Becken: die Alpen. Dabei ist der Alpenbogen zwischen 150 und 250 Kilometer breit. Und auf dieser Fläche vereinen sich allerhand Naturwunder und Traumtouren: vom Schweizer Matterhorn über den bayerischen Königssee bis zu den Drei Zinnen in Südtirol. Folgen Sie uns auf sattgrüne Almen, zu tosenden Wasserfällen und klaren Bergseen sowie auf die höchsten Alpengipfel.



384 Seiten • ca. 600 Abb.  
ISBN 978-3-7343-1832-0  
€ (D) 29,99

JETZT UNTER BRUCKMANN.DE  
IM BUCHHANDEL UND BEI AMAZON.DE



BRUCKMANN

# Auf vergessenen Spuren

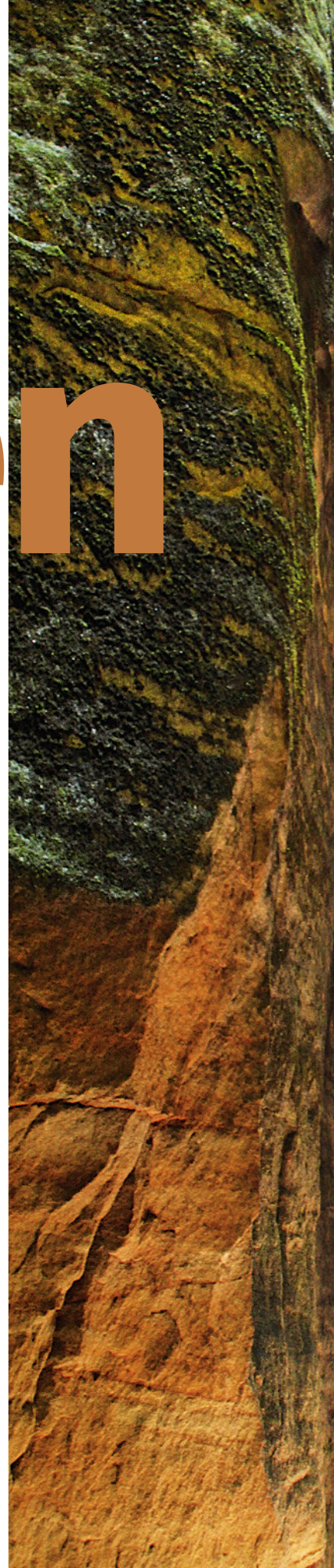
Der „Alte Kammweg“ im  
Erz- und Riesengebirge

**Der „Kammweg“ war einst einer der großen Weitwanderwege des Kontinents und ist heute, über einhundert Jahre nach seiner Entstehung, fast vergessen. Sehr zu Unrecht, findet der Führerautor [Sven Geißler](#) (Text und Fotos): Am Grenzkamm zwischen Deutschland, Tschechien und Polen gibt es viel zu entdecken!**

**D**er neue Kammweg vom Jeschen zum Rosenberge ist vollendet und er wird an Schönheit, Naturreiz, Abwechslung und Sagenreichtum nicht leicht irgendeinem anderen Kammweg nachstehen – so steht es voller Begeisterung am Beginn des 20. Jahrhunderts in einem Buch über den historischen Fernwanderweg, der einmal „unser nordböhmischer Rennsteig werden soll“. Damals reifte der Gedanke, alle touristischen Glanzpunkte Nordböhmens mit einem markierten Wanderweg zu verbinden, auf dem „die Gipfel und Türme gleich einer Perlenschnur aufgereiht“ wären.

Die zahlreichen nordböhmischen Gebirgsvereine einigten sich 1902 auf die einheitliche Bezeichnung als „Kammweg“ wie auch auf die Wegemarkierung, einen liegenden blauen vierzinkigen Kamm auf weißem Grund. So entstand das erste Teilstück des Kammwegs, der dann schrittweise nach Westen über das Erzgebirge zum Rennsteig und nach Osten über das Riesengebirge hinaus bis ins Altwatergebirge und ins mährische Städtchen Krnov (Jägerndorf) verlängert wurde. In den 1930er Jahren erreichte der vielgerühmte Kammweg mit rund 800 Kilometern Länge seine größte Ausdehnung.

Herrlich ist es hundert Jahre später in den sächsisch-böhmischen Grenzgebirgen







**Wohin ist Aragorn  
verschwunden? An  
„Herr der Ringe“-  
Szenarien mag man  
sich erinnert fühlen  
in den Labyrinthen  
von Adersbach.**

immer noch, und doch finden wir heute nicht mehr dieselbe Landschaft vor wie die Initiatoren der berühmten Mittelgebirgsdurchquerung zur vorletzten Jahrhundertwende. Denn entlang der Kammhöhen des Erzgebirges und der Sudeten haben sich vor dem Zweiten Weltkrieg ein halbes Jahrhundert lang zwei Völker – Deutsche und Tschechen – gerieben, mit katastrophalen Folgen für die Bewohner und deren Traditionen.

Nirgends wird dies so deutlich wie bei der Durchquerung des tschechischen Teiles des Erzgebirges von West nach Ost, von Aš bei Hof bis Děčín an der Elbe. Der Bergbau – Eisenerz, Zinn und Kohle – hat den



südlichen Teil des Erzgebirges reich gemacht, Kriege wieder arm. Nach der Vertreibung der sudetendeutschen Bevölkerung nach 1945 wurden ganze Dörfer abgerissen und das Gebirge praktisch entvölkert. Wer sich heute auf die längst nicht mehr markierte Wanderung entlang der originalen Route begibt, kommt vorbei an wüsten Dörfern, wo einst reges Leben herrschte, und wird, wo früher harte Feldarbeit verrichtet wurde, heute dichte Wälder sehen.

Der zweite Abschnitt des Kammwegs von der Elbe bis zur Schneekoppe ist dagegen bedeutend belebter, ist er doch der abwechslungsreichste und bekannteste der gesamten Tour. Ob im zerklüfteten Elbsandstein, ob oben auf den spitzen basaltischen Bergkegeln des Lausitzer und des Zittauer Gebirges oder an den Hängen uralter gerundeter Riesengebirgs-Granitkämme,

nirgends geizt die Landschaft mit ihren Reizen und überrascht jeden Tag aufs Neue.

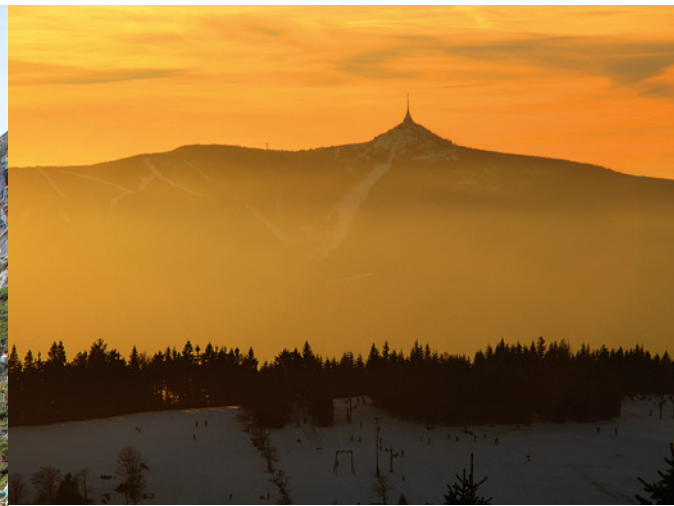
In historischen Wanderführern wurde der Rundblick vom Ještěd (Jeschken, 1012 m) gar als „schönste Aussicht aller deutschen Mittelgebirge“ gerühmt. Die eben durch-

## Die Landschaft überrascht jeden Tag aufs Neue

streiften spitzen Basaltkuppen im Westen und die Mauer des noch verschneiten Riesengebirges im Osten könnten gegensätzlicher nicht sein und regen auch heute noch die Fantasie an – steht man am Jeschken etwa genau auf der Grenze zwischen Mordor und Westeros?

Man überblickt außerdem die Stadt Liberec (Reichenberg) und das Neiße-Tal, im 19. Jahrhundert das höchstindustrialisierte

## Erz- und Riesengebirge



**Wo sagen sich Fuchs und Hase gute Nacht? Vielleicht am Jeschken, der mit seinem Aussichtsturm in den Abendhimmel ragt? Übermäßigen Rummel wird man jedenfalls weder am Schneeberg (L.) im Erzgebirge noch in den Schnee gruben am Riesengebirge erleben – dafür große Natur.**

Gebiet der ehemaligen Donaumonarchie. Mit wohlhabenden Gönnern gesegnet, konnten sich die Sektionen des hiesigen Gebirgsvereins damals einen regelrechten Wettbewerb um den schönsten Aussichtsturm leisten. Auf so ziemlich jeder bedeutenden Kuppe des umgebenden Isergebirges haben fleißige Hände Türme aus Stein und Holz aufgestellt, von denen ein gutes Dutzend noch immer existiert. Diese Bauten sind Zeugnis einer regen Erschließungstätigkeit, die in den sudetischen Gebirgszügen Böhmens und Mährens ähnlich wie in den Alpen um 1880 einsetzte.

Auf dem breiten Hauptkamm des Riesengebirges weiterzuwandern, ist Höhepunkt und Vergnügen zugleich. Besonders dramatisch erscheinen die beiden bizarren, bis zu 200 Meter hohen Gletscherkare der Schnee gruben: als ob sie ein Riese mit seinen kräftigen Pranken aus der Bergflanke gehauen hätte. Gelegenheit zur Übernachtung bieten die altherwürdigen Berg-



**ALTER KAMMWEG IM ERZ- UND RIESENGBIRGE**

**Charakter:** Mittelgebirgstour in Höhenlagen von 200 bis 1600 Metern auf leichten Pfaden und Wegen, gegliedert in drei Abschnitte mit insgesamt 820 km Wegstrecke:

- 1) Erzgebirge: elf relativ lange Etappen (18-30 km) mit nur geringen Höhenunterschieden auf meist befestigten Wegen.
- 2) Elf Etappen (11-29 km) vom Elbsandstein- ins Riesengebirge, überaus lohnend und abwechslungsreich auf mitunter schmalen Bergpfaden durch ein touristisch gut erschlossenes Gebiet, mit täglich zunehmender Zahl von Höhenmetern.
- 3) Vierzehn Etappen (15-28 km) durch die Sandsteinlabyrinth der Ostsudeten, zum Ende hin kürzere Etappen mit größeren Höhenunterschieden und einsamen Unterkunftshütten.

**Anfahrt:** Alle Start- und Zielpunkte sind mit dem Zug passabel erreichbar.  
 Abschnitt 1: über Bad Brambach (Vogtland).  
 Abschnitt 2: Oberwiesenthal, Děčín; Zwischeneinstiege in Liberec und Harrachov.  
 Abschnitt 3: etwas länger, aber preisgünstig über Prag nach Adršpach, Rokytnice v Orlických horách, Králíky oder Ramzová; Endpunkt Velké Losiny.

**Führer:** Swen Geißler: Der Alte Kammweg, drei Bände mit ausführlichen Etappenbeschreibungen und geschichtlichen Hintergründen sowie jeweils einer Übersichtskarte, Fernsichtverlag 2019

bauden an den nördlichen Abhängen, die heute der polnische Touristenverband PTTK unterhält und wo man für wenig Geld wie in den Alpen übernachten kann. Auch auf der böhmischen Seite lockt so manche Baude mit Speis und Trank: Gelegenheit zur Stärkung für den finalen Aufstieg auf den höchsten Berg der gesamten Sudeten, die Sněžka (Schneekoppe, 1603 m). Dort oben liegen Tradition und Moderne ganz nah beieinander: Die an ein gelandetes Ufo erinnernde polnische Wetterstation steht genau neben einer 400 Jahre alten hölzernen Kapelle.

Tradition **trifft auf Moderne**

Die Gebirgszüge östlich der Schneekoppe sind heutzutage aus dem Fokus der Wanderfreunde beinahe verschwunden – zu Unrecht, sind doch die Landschaften voller Reize! Einsame waldreiche Bergrü-



## Erz- und Riesengebirge

**Warum in die Ferne schweifen? Für viele liegen der deutsche Osten und die angrenzenden Regionen zum Glück nahe, für andere nicht weit. An der Heuscheuer (r.) kann man sogar klettern; in Adersbach (M.) nur mit guten Nerven; die Schneekoppe (l.) ist am schönsten im Winter.**



cken wechseln sich ab mit aufregenden, von tiefen Klüften durchzogenen Felsenstädten. Wer einmal durch das gotische Eingangstor des Adersbacher Felslabyrinths getreten ist, die bisweilen gerade einmal hüftbreiten Klammern zwischen himmelhohen Sandsteintürmen durchstreift und hinter jeder Biegung neue steinerne Überraschungen entdeckt hat, der wird gerne einen Zusatztag einlegen und auch den letzten Winkel dieser faszinierenden Felsenwelt erkunden!

Nicht minder eindrucksvoll ist der Sandstein-Tafelberg Szczeliniec Wielki (Große Heuscheuer, 919 m). Auf dem breiten Gipfelplateau führt ein Rundgang kreuz und quer durch dramatische Schluchten und Spalten zu fantasievollen Felsgebilden. Eine Besonderheit des Gebietes sind die „Pilzfelsen“: stehen gebliebene Erosionsreste, die oben breiter als unten sind und optisch an gigantische Steinpilze erinnern. In der Nä-

he lockt noch ein letztes Sandstein-Labyrinth: die Wilden Löcher auf dem Skalniak (915 m). Hier wandert man auf schmalen Stegen direkt im Inneren eines vieltausendfach gespaltenen Tafelbergs. Man zwingt sich durch enge Klüfte und durchschreitet die regelrecht zerfetzte Sandsteinplatte bis zu zehn Meter unter ihrer Oberfläche. Ohne Markierungen und Absperrungen wäre die Orientierung in diesem wirren Labyrinth im Nu verloren!

Erneut wechselt die Szenerie, und die sanften Bergrücken des Adlergebirges tauchen auf. Beim Abstieg von dessen höchsten Bergen Vrchmezi (Hohe Mense, 1084 m) und Velká Deštná (Deschneyer Großkoppe, 1115 m) und der Wanderung zur böhmischen Stadt Králiky (Grulich) kommt man an den Bunkeranlagen der tschechoslowakischen Befestigungslinie aus den 1930er Jahren vorbei, die den Wanderer für einige Tage begleiten. Militärgeschichtlich Interessierte können in die waffenstarrenden Artillerie-Werkgruppen Hanička, Hůrka und Bouda einsteigen und die zugänglich gemachten unterirdischen Teile der bis zu 50 Meter langen und mehrere Etagen tiefen Betonungestüme besichtigen.

Der Naturfreund indes erfreut sich statt an grauem Beton lieber an sattem Grün und steigt zum abenteuerlich zusammengezimmerten Holzturm auf dem „Dreimeereberg“ Klepáč (1044 m) hinauf. Dort treffen sich gleich drei europäische Hauptwasserscheiden an einem Punkt. Sie trennen die Einzugsgebiete von Schwarzem Meer, Nord- und Ostsee voneinander, ein Kuriosum von kontinentaler Bedeutung, welches sonst nur in der Schweiz beim Maloja-Pass oder 200 Kilometer westlich von Moskau zu finden ist.

Schließlich steigt man auf zum Stolz der ehemaligen schlesischen Grafschaft Glatz, dem Králický Sněžník (Grulicher Schneeberg, 1452 m), wo das bekannte Lied „Aus dem Schneegebirge“ seinen Ursprung hat. Den höchsten

Punkt der breiten grasbewachsenen Kuppe „ziert“ der Trümmerhaufen des vor Jahrzehnten von der polnischen Armee gesprengten Aussichtsturms. Am Sattel im Bergdorf Ramzová und am Georgschutzhause auf dem Šerák (Hochschar, 1351 m) beginnt das subalpine Altvatergebirge, dessen Hauptkamm von ähnlichem Charakter wie der des Riesengebirges und genauso aussichtsreich ist. Beim genussvollen Wandern an fantasieanregenden Gipfelklippen vorbei zur sagenumwobenen Wallfahrtskapelle am Heidebrünnel kommt der moderne Fernsehturm auf dem Praděd (Altvater, 1491 m) langsam näher. Seine Turmspitze rühmt sich, der höchste Punkt Tschechiens zu sein, weil sie den höchsten Berg des Landes noch um einige Dutzend Meter überragt. Die Aussicht von der Plattform in immerhin 73 Meter Höhe ist umwerfend und reicht bei guter Sicht bis zur Hohen Tatra in der Slowakei.

Am Altvaterberg ist der Endpunkt der fünfwöchigen Tour erreicht. Mit seiner unglaublichen Vielfalt an Landschaftsbildern könnte sich der Alte Kammweg zweifellos mit anderen großen europäischen Fernwanderwegen messen, wäre er nicht wegen der politischen Entwicklungen der Nachkriegszeit in Vergessenheit geraten. Er war einst einer der großen Weitwanderwege des Kontinents und könnte es über hundert Jahre nach seiner Entstehung mühelos wieder werden. Ob man sich auf die Kammwanderung wegen des historischen Hintergrunds oder wegen der abwechslungsreichen Mittelgebirge begibt – Natur und Geschichte der sächsischen, böhmischen, schlesischen und mährischen Grenzgebirge warten darauf, neu entdeckt zu werden!



**Swen Geißler** kennt sich im sächsisch-böhmischen Grenzgebirge und in den Bergen Korsikas bestens aus und versucht sich oft und gerne an den Klettersteigen der Alpen.



Fotos: Redbullcontentpool//javipee + Staniko Gruden

**Sie hat so viele internationale Wettkampftitel gewonnen wie kaum eine andere und sie kletterte die schwerste Felsroute, die je eine Frau schaffte. In ihrer Biografie erzählt Angy Eiter locker und offen von Hintergründen und Schattenseiten des Leistungssports – Irmgard Braun hat sie getroffen und nachgefragt.**

**A**ngela Eiter ist eine schmale Frau mit breitem Lächeln, 33 Jahre alt. Sie serviert Kaffee, ist freundlich und zugewandt. Man spürt, dass ihr Menschen wichtig sind. Angy ist nur 1,54 groß. Aber im Wettkampfklettern war sie lange Zeit die Größte – ein Idol wie heute die Slowenin Janja Garnbret. Nach ihrem Rückzug aus den Wettbewerben im Jahr 2013 legte sie am Fels richtig los. 2017 gelang ihr als erster Frau weltweit eine Route im Grad 9b (XI+/XII-).

In ihrem Ende 2019 erschienenen Buch über ihren Weg nach oben erklärt sie, was sie zu diesen Höchstleistungen angespornt hat: „Es ist die Leidenschaft, die mich treibt, und eine Begeisterung, die tief in mir drinnen steckt.“

---

*Was genau begeistert dich so sehr am Klettern?*

*„Kreativität. Ich liebe Denksportaufgaben, bastle gerne. Es taugt mir, Bewegungen auszutüfteln, um meine*

Nach ihrem letzten Weltmeisterschaftsgewinn 2012 (r.) konzentrierte sich Angy auf den Fels – und kletterte mit „La Planta ...“ so schwer wie keine andere Frau bisher.

# Mit Begeisterung und BISS

Angy Eiter, Kletterprofi

*Stärken an die Wand zu bringen, und sie dann hinaufzutanzten.“*

Ihre Stärke ist das kontrollierte, sichere Klettern, sie springt die Griffe nicht so gerne an, obwohl das bei ihrer Körpergröße nahezu liegen scheint. „Der Kletterstil ist ein Spiegel des Charakters“, sagt sie. „Mein Mann zum Beispiel ist da ganz anders.“ Ihre Augen strahlen, als sie von ihm spricht. „Er klettert kraftvoll, dynamisch, entschlossen.“

*Wenn dich Kreativität fasziniert, warum warst du dann so lange beim Wettkampfklettern an Plastikwänden mit künstlichen Griffen und Tritten aktiv?*

*„Auch Routen an der Kunstwand fordern Kreativität. Früher gab es dabei mehr Möglichkeiten, die Route unterschiedlich zu interpretieren; heute wird meist so geschraubt, dass man die Griffe nur auf eine Art packen kann. Und in der Sporthauptschule in Imst waren Wettkämpfe immer die Nummer eins, obwohl wir auch am Fels geklettert sind.“*

In Österreich gibt es Schulen mit Schwerpunkt Sport, in denen das Klettern eine große Rolle spielt. Dort werden Kinder nach der Grundschule über eine Eignungsprüfung aufgenommen und von Spezialisten trainiert. Die elfjährige Angy war sofort vom Klettern besessen und kam bald ins Wettkampf-Kletterteam. Für sie war es eine großartige Erfahrung, zusammen mit Freunden auf ein Ziel hinzuarbeiten, und sie tat alles, um besser zu werden.

Damals waren die Vorbilder meist extrem dünne Kletterinnen mit einem besonders günstigen Kraft-Gewichts-Verhältnis. Angy rutschte in eine Magersucht, aus der sie nur mit Hilfe ihrer Familie wieder herausfand. In ihrem Buch schreibt sie: „Ich hoffe, ich kann junge Heranwachsende positiv stimulieren, eine gesunde Perspektive zu ihrem Körper und ihrem Leben zu entwickeln. Sie sollen lernen, dass ihr Selbstwert nicht von Aussehen oder erbrachten Leistungen abhängen darf.“

2001 kam Angela Eiter in das auf Leistungssport ausgerichtete Sportgymnasium in Innsbruck, wo der berühmte Kletterer Reini Scherer ihr Trainer wurde. Und ihr Vater sicherte sie, wo und wann immer sie wollte, und fuhr sie zu Kletterwettkämpfen und in verschiedene Hallen,



## Angela Eiter

wo sie neue Routen und andere Schraubstiele probieren konnte.

### Wie stand deine Mutter zum Klettern?

*„Sie hatte Angst um mich. Aber sie hat mich tun lassen, was ich wollte. Und meine Geschwister auch. Sie hat gesagt: Ihr müsst den Weg gehen, den ihr wollt.“*

Für Angela Eiter war dieser Weg klar: Trainieren und dann als Siegerin oben auf dem Treppchen stehen. Mit 17 Jahren wurde sie zum legendären Rockmaster in Arco eingeladen. Als die Außenseiterin an allen großen Namen vorbei zum Sieg kletterte, tobte das Publikum. In ihrem Buch erzählt sie von ihren Gefühlen: „Ich strahlte in die Menge und weinte gleichzeitig vor Glück. Mein Herz pulsierte mein mit Glückshormonen angereichertes Blut durch den Körper. Wenn ich daran denke, spüre ich es heute noch.“

Sponsoren traten nun an den neuen Star heran, sie wurde professionell von Ärzten und Physiotherapeuten betreut und sammelte viele Weltcup-Siege. Parallel dazu machte sie einen erstklassigen Schulabschluss und absolvierte dann die Handelsakademie in Imst. Ihr Tag begann normalerweise um sechs Uhr morgens und endete um Mitternacht. Neben den Terminen fürs Sponsoring, dem Training und den Kursen für ihre Ausbildung hatte sie praktisch keine Zeit mehr für ihre Freunde oder sich selbst. Ende 2007 wurde die Belastung allmählich zu groß, sie fühlte sich oft müde und antriebslos. Obendrein litt sie unter Aktionen, die sie als Mobbing empfand. Trotzdem kämpfte sie weiter und siegte immer wieder. Und dann, beim Weltcup in Bern 2008, passierte es: Sie verletzte sich schwer an der Schulter. Die Ärzte eröffneten ihr, sie dürfe ein halbes Jahr lang nicht klettern. Und es sei fraglich, ob sie je wieder Leistungssport betreiben könne. Angy schreibt darüber: „Mit dem ausschließlichen Wunsch, für alle perfekt zu sein und alle Erwartungen

erfüllen zu können, hatte ich mich selbst an den Abgrund manövriert. Dort stand ich nun und blickte ins Leere.“

Ihre Familie, ihr Mann Bernie, ihre Freunde gaben ihr Kraft, ihre Sponsoren hielten zu ihr. Und sie ist ganz und gar nicht der Typ, der aufgibt. 2010 wurde sie Europameisterin, 2011 und 2012 trotz wei-

*schauer ist das schön. Und es freut mich, dass heute die Athleten eine Bühne und ein großes Publikum haben, wie sie es verdienen. Früher war das manchmal nicht so.“*

*Vermisst du die Wettkampfzeit manchmal? „Ich sehe das mit einem lachenden und einem weinenden Auge. Ich habe meine*

Fotos: Redbullcontentpool/Bernhard Hörtnagl, Bernie Ruech, Claudia Ziegler



teren Verletzungspechs Weltmeisterin. 2013 beendete sie ihre Karriere und konzentrierte sich aufs Felsklettern.

### Trainierst du jetzt noch immer so hart wie für die Wettkämpfe?

*„Ich bin heute freier, ich folge meinem Instinkt, trainiere, was sich richtig anfühlt. Aber zusätzlich nehme ich mich bei der Nase und absolviere zweimal im Jahr ein reines Krafttraining von jeweils vier bis fünf Wochen.“*

### Was hältst du von der Entwicklung des Wettkampfkletterns – es wird ja bald olympisch sein?

*„Besonders beim Bouldern hat das mit dem Felsklettern nicht mehr viel zu tun, es ist eher Akrobatik. Aber für die Zu-*

*schöne Zeit und Show gehabt. Felsklettern bringt mir jetzt viel mehr. Ich bin heimatverbunden und gerne mit Freunden draußen in der Natur.“*

Bei Wettkämpfen werden Größenunterschiede bei Frauen berücksichtigt, am Fels sind die Bewertungen von Routen eher auf durchschnittlich große Männer abgestimmt, und manche Stellen sind für Kleine anders zu lösen – viele Frauen klagen darüber. Angy suchte nach Routen, die zu ihr passten. Mit ihrer zierlichen Figur hat sie auch Vorteile: geringes Gewicht (unter 50 kg) und kleine Füße (Kletterschuhe Größe 34), so dass sie Mikro-Griffe und -Tritte besser nutzen kann. 2014 gelang ihr „Ha-



Die Familie ist für die gebürtige Tirolerin Fundament und wichtiger Rückhalt; der Vater förderte seine Tochter von Anfang an, mit ihrem Mann Bernie klettert und arbeitet sie zusammen – und bohrt auch mal neue Routen ein.



## ANGELA EITER (\*27.1.1986)

### HIGHLIGHTS

- › Kletterwettkämpfe im Lead (2003-2012): viermal Weltmeisterin, fünfmal Rockmaster, dreimal Weltcup-Gesamtsiegerin, Siege bei EM und World Games
- › „Hades“ (XI), Nassereith (A), 2014
- › „Big Hammer“ (XI), Pinswang (A), 2014
- › „Era Vella“ (XI), Margalef (E), 2015
- › „La Planta de Shiva“ (XI+/XII-), Vilanueva del Rosario (E), 2017
- › „Pure Dreaming“ (XI), Arco (I), 2019

Ihre Autobiografie „Alles Klettern ist Problemlösen“ erschien 2019 im Tyrolia Verlag; 160 S., € 19,95.



des“, ein glatter Elfer, nahe ihrem Wohnort. Aber sie wollte mehr.

Bei einem Klettertrip nach Andalusien stand sie unter der Route „La Planta de Shiva“, die Adam Ondra 2011 erstbegangen hatte. Sie führt durch eine versinterte Grotte und hängt so weit über, dass man beim Beobachten eines Kletterers Nackenschmerzen bekommt oder der Wand den Rücken zukehren muss. Angela Eiter schrieb über ihren ersten Eindruck: „Ich sah ein Leistenparadies vor mir, mit scheinbar unzähligen Trittmöglichkeiten. ... Wow! Das ist eine Kletterei, die mir gefallen könnte.“

Als sie den Schwierigkeitsgrad erfuhr, erschrak sie: 9b (XI+/XII-)! Es gibt nur eine einzige Route, die mit 9c (XII) bewertet wird. Und nur der beste Kletterer der Welt, Adam Ondra, hat sie gemeistert – nach einem Spezialtraining und Versuchen über viele Monate hinweg. Trotzdem fing Angy an, in „La Planta“ zu bouldern. „Ich spürte, wie mich die Route durch ihre Schönheit und ihren enormen Anspruch

verzauberte“, erklärt sie in ihrem Buch. Bald konnte sie alle Stellen klettern, aber bei diesem überhängenden, 45 Meter langen Ausdauermonster galt es, die gesamte Linie ohne Ruhepause zu durchsteigen. Und Angy war weit entfernt davon, das zu schaffen. Dennoch machte sie sich mit der für sie typischen Hartnäckigkeit an die Arbeit. Sie baute ihre Traumroute am Kletterturm in Imst möglichst realitätsnah nach und absolvierte ein darauf abgestimmtes Training.

2016 gelang dem mehrfachen Weltmeister Jakob Schubert die zweite Begehung von „La Planta de Shiva“. Er bezeichnete den Durchstieg als Fight seines Lebens. Angy überkam starke Selbstzweifel, aber sie machte weiter. Bald wurde ihr klar, dass die Bewegungen in der Felsroute sich nicht an der Kunstwand einstudieren ließen, dafür waren die Strukturen in der Natur zu komplex. Immerhin verbesserte das Üben am Nachbau in Imst ihre Fitness.

Im Oktober 2017, zwei Jahre nach den ersten Versuchen in „La Planta de Shiva“, beim letzten ihrer sieben kurzen Klettertrips nach Spanien nur für diese Route, gelang Angela Eiter der Durchstieg. Als sie wieder unten am Boden war, fiel sie in die Arme ihres Mannes. Beide weinten. Das High End des Frauenkletterns hatte die US-Amerikanerin Margo Hayes 2016 erreicht – eine 9a+ (XI+). Jetzt hatte Angela Eiter noch eins draufgesetzt und Klettergeschichte geschrieben. Doch das war für sie nicht so wichtig, es ging ihr um das Erreichen ihres persönlichen Zieles.

*„Du warst bei Wettkämpfen die Beste und bist es jetzt am Fels. Was für Pläne und Träume hast du noch?“*

*„Ich möchte mit Bernie zusammen fünf, sechs Wochen mit dem Wohnmobil herumfahren und das Klettern ausleben, wie es uns taugt. Das Abenteuer, das Erlebnis ist mir dabei wichtiger als der Schwierigkeitsgrad. Aber wir wollen dabei natürlich weiter unsere Grenzen austesten. Leider ist es schwierig, so lange miteinander unterwegs zu sein, weil Bernie und ich viele Verpflichtungen haben.“*

Angela Eiter ist ein Semi-Profi, sie wird von La Sportiva, Red Bull, Edelrid und Imst Tourismus unterstützt. Und sie gibt Kletterkurse bei der mit ihrem Mann gegründeten Firma K3 Climbing. Bernie arbeitet außerdem als Routenschrauber. Damit haben die beiden genug zum Leben. Auch in ihrer Wettkampfzeit hat Angy nicht viel verdient; Wettkampfkletterer wurden damals eher nicht wohlhabend. Aber sie sieht das entspannt: „Was für mich zählt, sind die Erlebnisse, denn die Freude daran bleibt mir. Das Materielle ist mir nicht so wichtig – es ist so flüchtig.“



Die Bergkrimi-Autorin **Irmgard Braun** kletterte selbst Weltcups. An Angela Eiter begeisterte sie die Konzentration auf die persönlichen Stärken genauso wie ihre herzliche Art.

# Was hilft?

„Besser haben als brauchen!“ Das gilt für kaum einen Ausrüstungsgegenstand so sehr wie für das Erste-Hilfe-Set. Das Angebot an kleinen und großen Notfallpäckchen für den Bergsport ist mittlerweile enorm. Es gibt also keine Ausreden mehr, auf Erste-Hilfe-Material zu verzichten!

Text: Martin Prechtl

Illustrationen: Georg Sojer



Clevere Idee für Kletterer in Mehrseillängenrouten: Chalkbag mit integriertem EH-Set.

## Was ist wichtig beim EH-Set für Bergsportler?

- › Robuste, wasserresistente Hülle
- › Übersichtlichkeit durch thematische Anordnung des Inhalts in verschiedenen Fächern
- › Evtl. Schlaufen oder Aufhängung für eine Befestigung am Klettergurt
- › Signalfarbe zum schnellen Auffinden

## Wie lange hält das Material?

Sterilität, Elastizität und Klebefähigkeit gehen mit der Zeit verloren. Wenn kein Verfallsdatum erkennbar ist, sollte man das Sortiment spätestens dann austauschen, wenn die Verpackungen vergilben, zerfransen oder spröde werden. Wundauflagen und Verbandsmaterial kann man aber noch zum Üben weiterverwenden. Außenhülle des Päckchens gelegentlich auf Dichtheit prüfen!

## Was fange ich damit an?

EH-Material nützt nur, wenn man damit umgehen kann. Also: Nach dem Kauf schauen, was drin ist und wo. Wer sein EH-Päckchen regelmäßig checkt, kann es leichter dem gewünschten Einsatz anpassen. Und: regelmäßig üben oder einen Kurs zur Outdoor-Notfallversorgung besuchen!

## Was soll drin sein?

### Mini-Päckchen

- › 1 Paar Einmalhandschuhe
- › 2 Verbandspäckchen (Druckverband für stark blutende Wunden)
- › 2 sterile Kompressen (Wundauflage zum Schutz von Wundflächen)
- › 1 Rettungsfolie (silberne Seite zum Patienten, goldene Seite nach außen)
- › 1 Taperolle (1 Meter)

### Standard-Päckchen

- › 1 Paar Einmalhandschuhe
- › 1 Verbandspäckchen
- › 1 Mullbinde (elastisch)
- › 2 sterile Kompressen
- › 1 Rettungsfolie
- › 1 Taperolle
- › 1 Pflasterset (20 Stk., u. a. Fingerkuppen-, Fingerknöchelpflaster)
- › 2 hautbildende Blasenpflaster (nur zur Regeneration)

- › 1 Dreieckstuch
- › 1 Beatmungstuch (für Reanimation)
- › 1 Zeckenkarte
- › 1 Pinzette (stabil)
- › 1 Traubenzucker
- › 1 kleine Schere (stabil)
- › 2 Desinfektionstüchlein (umstritten)

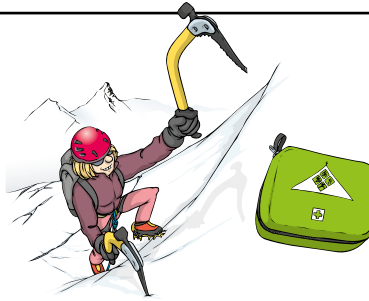
### Erweitertes Päckchen

Ein erweitertes EH-Päckchen beinhaltet alles aus dem Standard-Päckchen, nur mehr davon, z. B. 2 Paar Einmalhandschuhe, 4 Verbandspäckchen, 4 sterile Kompressen usw. Man kann auch zwei Standard-Päckchen nehmen und in der Gruppe aufteilen. Wegen der größeren Abmessungen bietet aber die Hülle eines erweiterten Päckchens mehr Platz für zusätzliche Ergänzungen.

**Welches Set für welchen Zweck?**



**Mini-Päckchen**



**Standard-Päckchen**



**Erweitertes Päckchen**

<b>Einsatzbereich</b>	Kurze Ausflüge ins Gelände: MTB-Feierabendrunde, Berglauf, Klettertour, ...	Tagestouren: Skitour, Wandern, MTB, Hochtour, ...	Mehrtagestouren, Durchquerung, Unternehmungen ohne Möglichkeit einer raschen Rückkehr ins Tal
<b>Gewicht</b>	150 g – 200 g	230 g – 450 g	450 g – 700 g
<b>Größe</b>	ca. 11 cm x 12 cm x 3,5 cm	ca. 14 cm x 9,5 cm x 6 cm	ca. 26 cm x 18 cm x 4,5 cm
<b>Preis</b>	12 € – 25 €	30 € – 45 €	45 € – 100 €

**Was kann noch mit?**

- › **Biwaksack**  
Ein 1-Personen-Biwaksack bietet mehr Schutz vor Unterkühlung als eine Rettungsdecke. Ein robuster 2-Personen-Biwaksack wiegt ca. 350 g und hat zwei große Vorteile: Einpacken der verletzten Person ohne große Manipulation der Verletzung selbst, Behelfsmittel zum liegenden Transport.
- › **Sam-Splint**  
Sam-Splints sind gepolsterte Aluschienen (verschiedene Größen, Standard: 11 cm x 91 cm, ca. 130 g). Sie lassen sich einfach verformen. Am gesunden Körperteil (z.B. Arm) anpassen, dann mit elastischen Binden am verletzten Körperteil fixieren.
- › **Stirnlampe**  
Ein Unfall kostet immer Zeit; schnell kommt man in die Dunkelheit. Für Touren, die keinen Aufbruch bei Nacht erfordern, genügt eine Notfallstirnlampe (ab ca. 30 g).
- › **Fettgaze**  
Zur Abdeckung von Schürfwunden, etwa bei Unfällen mit dem MTB.
- › **Wundnahtstreifen**  
Für Platzwunden oder Schnitte – vorher säubern und desinfizieren! Vorsicht: nach Wundverschluss am selben Tag zum Arzt gehen!

**Was braucht's nicht unbedingt?**

- › **Medikamente**  
Die Einnahme von Medikamenten ohne ärztliches Fachwissen ist problematisch. Scheinbar harmlose, rezeptfreie Medikamente, wie etwa Aspirin, im falschen Moment verabreicht, können gravierende Schäden verursachen. Wenn überhaupt, dann nur für den Eigenverbrauch – Weitergabe an andere nur durch rechtlich definierte Experten!
- › **Hautbildende Blasenpflaster**  
Nur zur Regeneration! Bei Aktivität verkleben sie mit Socken oder Kletterschuh, beim Ausziehen reißt die Blase auf. Abhilfe: längs übertapen.
- › **Verbandklammern**  
Zur Fixierung eines Verbandes ist Tape besser geeignet, Klammern lösen sich bei Bewegung leichter (z. B. durch Reibung am Ärmel). Und ihre Hakenspitzen können die Einmalhandschuhe beschädigen.
- › **Knicklicht**  
Einweg(!)-Produkt, das nach Knicken Licht abgibt; unnötig, wenn man eine (Mini-)Stirnlampe dabei hat.
- › **Sitzunterlage**  
Als isolierende Sitzunterlage für Verletzte tut's auch der Rucksack (Rückseite).

**Was braucht's auf großer Fahrt?**

Fernab gut erschlossener Gebiete muss man auf vieles vorbereitet sein. Zusätzlich zum erweiterten EH-Päckchen sind je nach Region bestimmte Medikamente notwendig. Vorab von erfahrenem Experten intensiv beraten lassen!



**Literaturtipp:** Dani Hornsteiner, Erste Hilfe in Natur und Gebirge, 1. Auflage 2018, € 15,-, bestellbar unter office@danihornsteiner.de



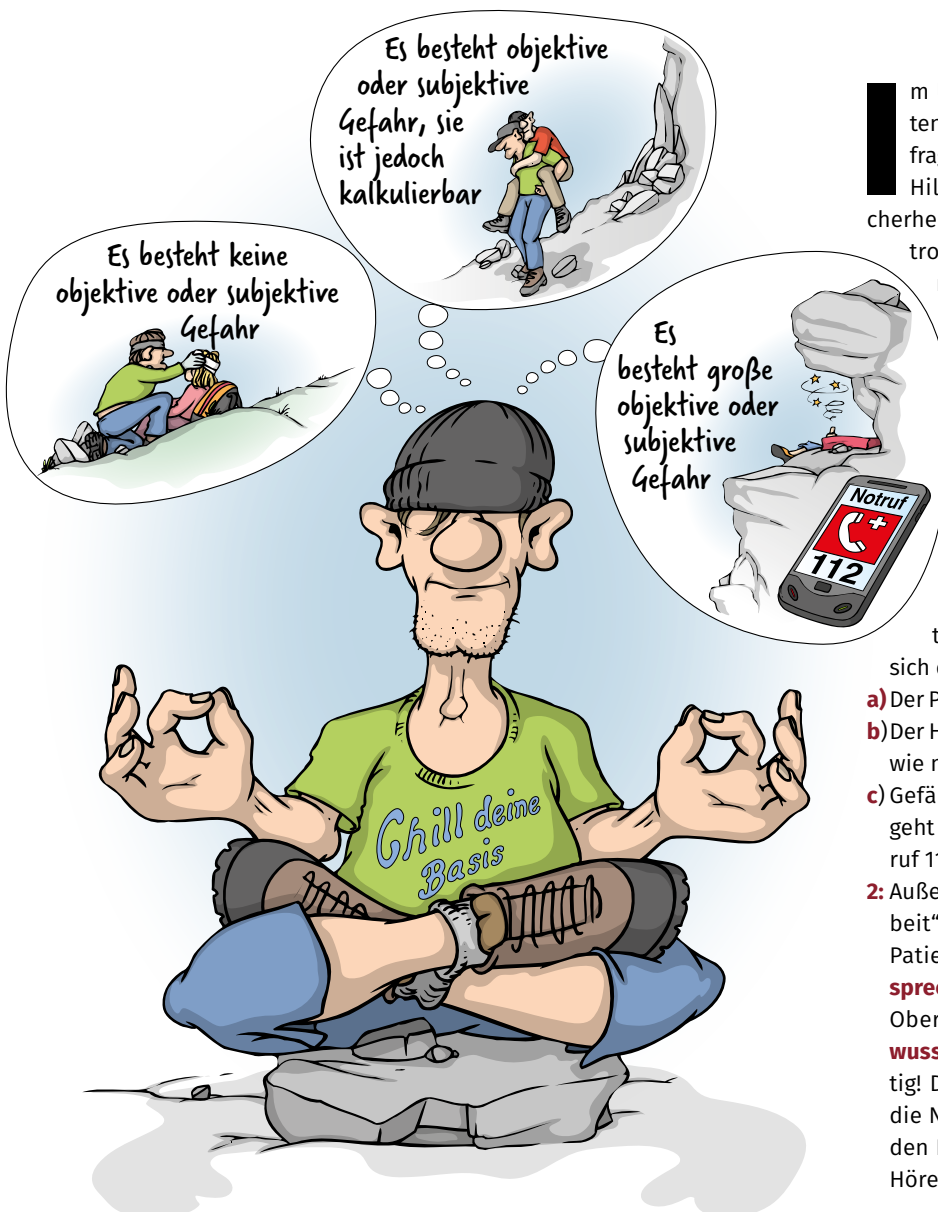
**Martin Prechtl** ist Staatlich geprüfter Berg- und Skiführer und Mitglied des DAV-Lehrteams Bergsteigen. Er dankt Daniela Hornsteiner für die Beratung.

# Mit Herz, Hand und Verstand

Bei einem Notfall Erste Hilfe zu leisten ist nicht nur Ehrensache, sondern gesetzliche Pflicht. Im alpinen Gelände können sich dabei komplexe Situationen ergeben und schwierige Entscheidungen zu fällen sein. Grund genug, sich darüber Gedanken zu machen oder idealerweise einen alpinen Erste-Hilfe-Kurs zu besuchen.

Text: Max Bolland

Illustrationen: Georg Sojer



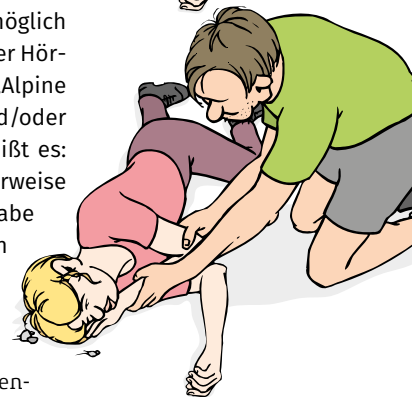
Im Umgang mit akut erkrankten oder verunfallten Personen sind Herz, Hand und Verstand gefragt. Die Hilfe folgt einem festen Ablauf (= Erste-Hilfe-Algorithmus)! Überblick gewinnen – Sicherheit für Patient und Helfer gewährleisten – Kontrolle der Vitalfunktionen – Hilfemaßnahmen nach Dringlichkeit.

## 1: Durchatmen & Situation analysieren:

Bevor man in blinden Aktionismus verfällt, verschafft man sich einen Überblick. Was ist passiert? Ist der Unfall so schwer, dass auf jeden Fall ein Notruf nötig ist? Besteht eine Gefährdung für den Verletzten und/oder Helfer bei der Versorgung (z. B. durch Stein- oder Eisschlag, Lawine, Absturz ...)? Kann man den Verunfallten überhaupt erreichen? Daraus ergeben sich drei Möglichkeiten:

- Der Patient kann an Ort und Stelle versorgt werden.
  - Der Helfer kann es wagen, den Patienten so schnell wie möglich in sicheres Gelände zu bringen.
  - Gefährdung für Helfer ist zu groß, Eigenschutz geht vor – professionelle Rettung anfordern (Notruf 112)!
- 2: Außer beim letzten Szenario beginnt nun die „Arbeit“ am Patienten. Als Erstes spricht man den Patienten an: Reagiert er auf mehrmaliges **Ansprechen** und leichtes **Anfassen** an Schulter oder Oberarm nicht, ist der Patient mindestens **bewusstlos** und ein Notruf so bald wie möglich nötig! Dann prüft man die Atmung: Ohr/Wange an die Nase, Hand auf den Oberbauch und Blick auf den Brustkorb, mindestens zehn Sekunden lang. Hören, fühlen, sehen!

Wenn Bewusstlose auf dem Rücken liegen, droht Erstickungsgefahr; die stabile Seitenlage ist dann die richtige Lagerung. Atmung und Puls regelmäßig prüfen!



**a:** Ist **Atmung vorhanden**, ist die Person bewusstlos – möglichst schnell in **stabile Seitenlage** bringen! Um die lebensgefährliche Verlegung der Atemwege zu verhindern, muss der Hals leicht überstreckt und der Kopf der tiefste Punkt sein. Die stabile Seitenlage gehört zu jedem Erste-Hilfe-Kurs – die Umsetzung im Gelände ist eine Aufgabe für sich.

**b:** Ist **keine Atmung** vorhanden, sofort **Herz-Lungen-Wiederbelebung** beginnen! Im Wechsel 30 zu 2 drücken und beatmen. Patient in Rückenlage auf hartem Untergrund, Oberkörper frei, Druckpunkt mittig am Brustbein, Frequenz 100/min, mit gestreckten Armen fest drücken, sanft und gleichmäßig beatmen – bis die professionelle Rettung kommt! Regelmäßig abwechseln!

**3: Ansprechbare** Patienten fragt man dann, ob ein Unfall vorliegt oder es sich um eine akute Erkrankung handelt.

**a: Bei Unfall** führt man den kompletten Bodycheck durch: Von Kopf bis Fuß schonend auf Schmerz, Motorik und Sensibilität untersuchen. Tut das weh? Spürst du das? Kannst du das bewegen? Dies ergibt ein komplettes Bild aller Verletzungen. Rücken und Wirbelsäule nicht vergessen! Spätestens jetzt fällt die Entscheidung, ob ein Notruf nötig oder die Situation allein handhabbar ist. Offene Wunden steril abdecken, Brüche möglichst ruhigstellen oder schienen. Stark blutende (spritzende) Wunde hat Vorrang: Mit Druckverband die Blutung schnellstmöglich stoppen!

**b: Liegt kein Unfall vor**, handelt es sich um eine akute, meist internistische Erkrankung – die Diagnose ist dann schwierig. Bei bekannten Erkrankungen weiß der Patient oft am besten, was zu tun ist (z.B. Medikamente). Bei Neuerkrankungen und Problemen mit Herz, Atmung oder Kopf: äußerste Umsicht, keine weitere Belastung, Notruf!

**4:** Egal ob Unfall oder Erkrankung – nach der Erstversorgung folgt immer: **regelmäßige Kontrolle der Vitalfunktionen**, Patient nach Wunsch lagern, warm halten und psychologisch betreuen. Auf Rettung warten oder, falls möglich, selbstständig absteigen oder abtransportieren.

**Notruf: Wann?** Die Entscheidung für die professionelle Rettung ist nicht immer eindeutig. Im Zweifel für die Rettung: Notruf wählen! Sind mehrere Helfer verfügbar, teilt man sich auf und Versorgung des Patienten und Alarmierung

laufen parallel. Andernfalls muss der Notruf warten, bis Ressourcen entbehrlich sind. Bei stark blutender Wunde, Bewusstlosigkeit oder in der Lawinenrettung haben Erste-Hilfe-Maßnahmen Vorrang. **Wie?** Die Notrufnummer 112 gilt europaweit – wer die länderspezifischen Nummern der jeweiligen Bergrettung im Handy gespeichert hat, landet schneller an der „richtigen“ Stelle. Alle wichtigen Informationen erfragt die Rettungsleitstelle (nicht immer auf Deutsch oder Englisch) – den eigenen Standpunkt sollte man so präzise wie möglich angeben können. **Kein Empfang?** In Sicht- oder Hörweite zu Tal, Hütte und Ähnlichem gilt das „Alpine Notsignal“ (6x pro Min.) durch akustische und/oder optische Signale zur Alarmierung. Sonst heißt es: Netz suchen oder zu Fuß Hilfe holen – idealerweise mit zwei Personen, die mit genauer Ortsangabe Richtung **Tal** absteigen. Eine verletzte Person allein lassen kommt nur in Frage, wenn es die einzige Möglichkeit ist.

### Tipps

- › Durchatmen, nachdenken, analysieren!
- › Gefährdung? Eigen-/Gruppenschutz?
- › Ansprechen/Anfassen -> Ablauf nach Erste-Hilfe-Algorithmus.
- › Ein alpiner Erste-Hilfe-Kurs bringt Souveränität für den Notfall.



**Max Bolland** ist Dipl.-Sportwissenschaftler, Staatl. gepr. Berg- und Skiführer, Mitglied der DAV-Lehrteams Bergsteigen und Sportklettern und leitet die Bergschule [erlebnis-berg.com](http://erlebnis-berg.com). Dank an Daniela Hornsteiner für die Beratung.

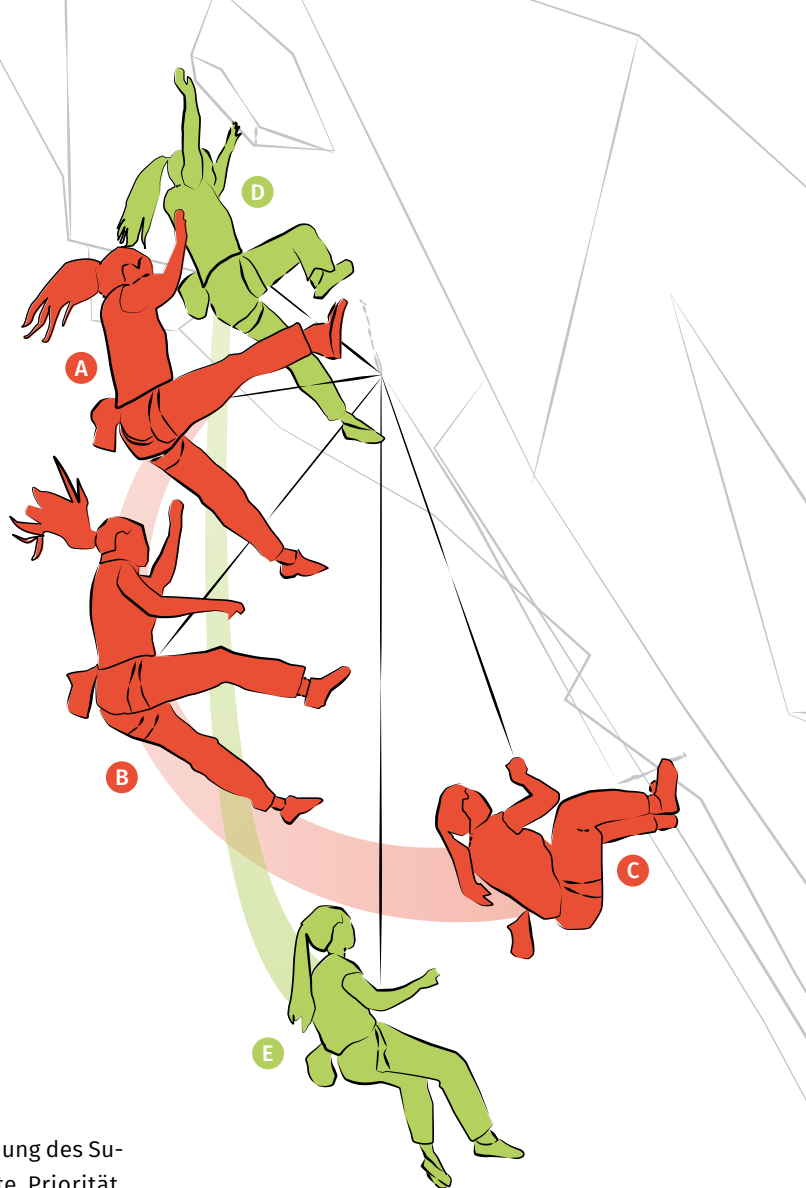
Stürzen: wenn, dann richtig

# Meisterhaft fallen

Kontrollierte Stürze gehören beim Sportklettern dazu. Um das Restrisiko klein zu halten, kommt es nicht nur aufs gute Sichern an – das Verhalten beim Stürzen spielt eine noch wichtigere Rolle.

Text: Daniel Gebel, Julia Janotte

Illustrationen: Georg Sojer



**B**eim Klettern hat die Vermeidung des Supergaus Bodensturz oberste Priorität. Aber auch ein ungünstiger Anprall an der Wand kann schwere Verletzungen hervorrufen. Die Kletterhallenunfallstatistik von DAV und Klever zeigt: Anprallverletzungen sind der zweithäufigste Grund für Rettungsdiensteinsätze bei Seilkletterunfällen in Hallen (in drei Jahren: 188 Unfälle, rund 23 % Anprallverletzungen, 55 % Bodenstürze). Am Fels ist das Risiko für ungünstige Stürze noch höher: Komplexes Sturzgelände mit Vorsprüngen, Kanten und Ähnlichem bedeutet Anprallrisiko; unterschiedliche Reibungsverhältnisse erschweren die dynamische Sicherung; schräg verlaufende Routen können zu unangenehmen Pendelstürzen führen. Wie man durch richtiges Sichern einen Sturz möglichst positiv beeinflussen kann, wurde schon in diversen Veröffentlichungen thematisiert: Aktives, dynamisches Sichern ist wichtig für die Reduktion des Anprallrisikos. In diesem Artikel widmen wir uns ausschließlich dem Stürzenden: Wie muss man sich beim Fallen verhalten, um das Verletzungsrisiko zu minimieren?

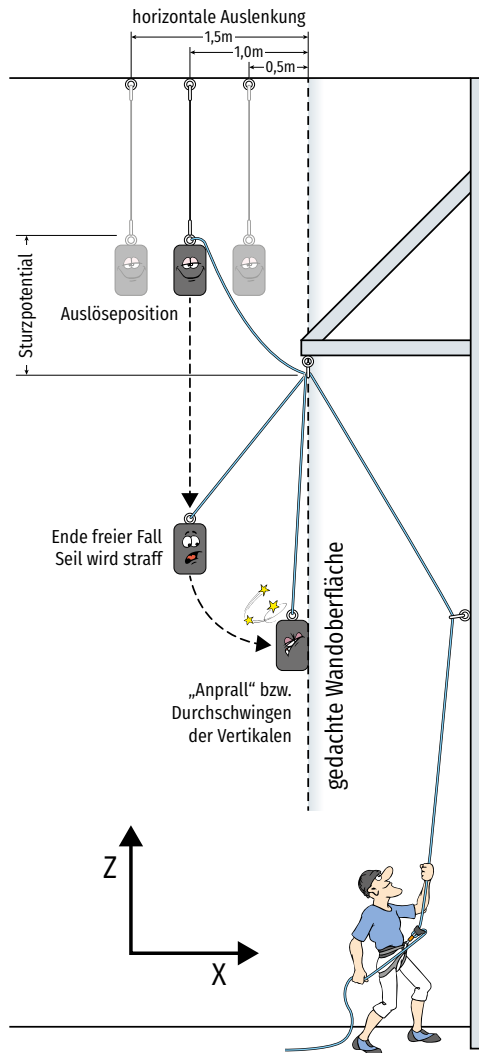
## Stürzen, wissenschaftlich untersucht

In den letzten drei Jahren haben wir in einer Projektgruppe ausführliche Versuchsreihen zum Anprall beim Sturz durchgeführt. Entscheidend für das Verletzungsausmaß ist vor allem die Geschwindigkeit, mit der der Kletternde gegen die Wand prallt. Mit einem neuen Mess- und Auswertungssystem der Technischen Hochschule Ulm konnten wir Geschwindigkeit und Beschleunigung von Kletterndem und Sicherndem in den unterschiedlichen Phasen des Sturzes bestimmen. In Vorversuchen zeichnete sich ab, dass sich die Absprungstärke deutlich stärker auf die Anprallenergie auswirkt als angenommen; das führte uns zu der Frage: Wer beeinflusst die Anprallgeschwindigkeit stärker – Kletternder oder Sichernder?

Unser „Stürzender“ war ein Sandsack mit Messsensoren, der unterschiedlich weite Stürze absol-

**Abb. 1:** Abtropfen, nicht Abspringen: Haltung und Verhalten beim Abflug ist entscheidender für die Verletzungsgefahr als bisher gedacht.

- A** Die Sturzhaltung ist o.k.: aufrecht, Hände seitlich und frei gehalten. Aber:  
**Durch das starke Abstoßen** (an der Streckung des Absprungbeins erkennbar) wird der horizontale Versatz vergrößert ...
- B** ... die Flugkurve hat eine deutliche horizontale Komponente.
- C** Dies führt zu einem heftigen, unangenehmen Anprall an der Wand (auch im Überhang), den die Beine durch starke Beugung abfedern müssen. Der Oberkörper kippt leicht nach hinten. Anprallverletzungen sind wahrscheinlich. Ist das Seil bereits gespannt, ist ein Griff an den Knoten zur Stabilisierung der Körperposition unproblematisch.
- D** **Besser gemacht:** Bei identischer Sturzposition, aber verändertem Absprungsverhalten, nämlich „Abtropfen“, ...
- E** ... endet der Sturz nach deutlich flacherer Flugkurve sanft in der Luft, ohne Anprall an der Wand.



**Abb. 2:** Mit diesem Versuchsaufbau wurde die Anprallhärte abhängig vom Absprungsverhalten gemessen. Eine Auslenkung von 0,5 m entspricht einem (optimalen) „flachen“ Sturz, ohne nennenswerte horizontale Bewegungskomponente. Eine Auslenkung von 1,5 m entspricht einem (gefährlichen) deutlichen Absprung nach hinten – oder einem Abtropfen aus dem Überhang (s. Abb. 3).

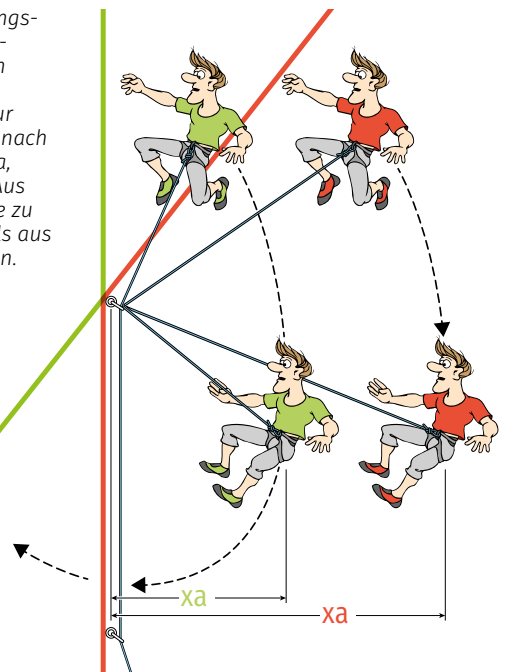
vierte: 0,75 und 1,5 Meter über der Zwischensicherung. Gesichert wurde mit Fixpunkt-, passiver und aktiver Körpersicherung. Um das Absprungsverhalten des Kletternden zu simulieren, wurde der Sandsack unterschiedlich weit horizontal ausgelekt (0,5m/1m/1,5m); dies simuliert reproduzierbar das Abstoßen von der Wand. Die Härte des Anpralls lässt sich dann abschätzen aus der Geschwindigkeit und Energie des Sandsacks (horizontal und vertikal) beim Durchschwingen durch die Vertikale des Umlenkpunkts (Abb. 2).

Wichtig für die Praxis: Die Anprallproblematik kann sich verschlimmern oder verbessern, je nach Wandneigung und „Wandneigungsfolge“. Sie wird entschärft, wenn man aus flachem in überhängendes Gelände stürzt – sozusagen „ins Leere“. Gefährlicher ist es, aus überhängendem in flacheres Gelände zu fallen (Abb. 3).

**Worauf kommt es an?**

Die Ergebnisse überraschen zunächst wenig: Die Energie, mit der der Stürzende an die Wand prallt, ist bei aktiver, dynamischer Sicherung geringer als

**Abb. 3:** Je nach Wandneigungsfolge kann sich die Anprallproblematik verschlimmern oder verbessern.  
**xa:** Horizontaler Abstand zur letzten Zwischensicherung nach dem Absprung. Je größer xa, umso stärker der Anprall. Aus dem Überhang in die Platte zu donnern ist gefährlicher, als aus der Wand ins Leere zu fallen.



bei passiver Sicherung – und bei leichtem Abstoßen (0,5 m Auslenkung) geringer als bei starkem Abstoßung nach hinten (1,5 m Auslenkung). Doch wenn man die Extreme vergleicht, nämlich „starker Abstoß und aktive Sicherung“ versus „schwacher Abstoß und passive Sicherung“, dann zeigt sich: Einen (zu) starken Absprung kann auch die beste Sicherung nicht mehr „retten“ – der Anprall ist härter als bei (suboptimaler) passiver Sicherung und gleichzeitig wenig Abstoßen beim Sturz. Das ist die neue Erkenntnis aus den Untersuchungen: Das Verhalten des Stürzenden beeinflusst die Anprallenergie deutlich stärker als bisher angenommen und vor allem mehr als das Verhalten des Sichernden (Abb. 1). Wer das Verletzungsrisiko durch Anprall reduzieren will, sollte also versuchen, „flach“ zu stürzen. Flach stürzen bedeutet, den Absprung so zu dosieren, dass man in der Flugphase gerade nicht mehr mit der Wand, vorstehenden Griffen oder Strukturen in Kontakt kommt. Das Wort „Absprung“ führt hier in die Irre: Eher sollte man ein sanftes Wegdrücken von der Wand anstreben, ein „Abtropfen“ oder ein „Fallenlassen“ wie in einen gemütlichen Sessel. Korrektes Verhalten des Stürzenden darf allerdings ein aktives Sichern nicht ersetzen. Es wird weiterhin ein probates Mittel bleiben, um den Fangstoß zu reduzieren und um Fehlverhalten des Kletterers oder unkontrollierte Stürze zu kompensieren. Das beste Ergebnis ergibt sich natürlich immer aus dem Produkt von „gut gesichert“ und „gut gestürzt“. Genau wie dynamisches Sichern kann und will auch flaches Stürzen gelernt und trainiert sein. Der DAV wird daher zusätzliche Lehreinheiten zum richtigen Stürzen in seine Trainerausbildung aufnehmen.

## Richtig stürzen – die Details

**Körperhaltung** – Neben dem flachen Absprung ist die Sturzhaltung essenziell. Sie ähnelt der beim Ablassen: Den Oberkörper beim Stürzen möglichst schnell aufrichten, stabilisieren und unter Spannung halten, um ein Überkippen nach hinten zu vermeiden. Die Beine leicht nach vorne nehmen und strecken oder nur leicht beugen, dann den Aufprall an der Wand mit den Beinen abfedern. Die Hände optimalerweise seitwärts und frei vom Körper halten. Gefährlich ist es, reflexhaft nach dem Sicherungsseil oder einer Exe zu greifen – es drohen schwere Handverletzungen durch Hängenbleiben oder Verbrennungen. Bei einem Griff ins Seil kann es sich im ungünstigsten Fall um Hand oder Finger wickeln.

Ist das Seil bereits gespannt, ist ein Griff zum Knoten zur Stabilisierung der Körperposition unproblematisch.

**Seil- und Routenverlauf** – Stürze, bei denen der Fuß hinter dem Seil einfädelt, enden häufig mit Verletzungen (Abb. 4). Die Sturzhaltung wird unkontrollierbar, der Körper dreht sich ungewollt. Man landet also nicht mit den Füßen zuerst an der Wand, sondern kopfüber mit dem Rücken. Deshalb sollte man immer auf eine saubere Seilführung achten und nie „hinter“ dem Seil stehen.

Speziell beim Rissklettern können dies selbst sehr erfahrene Kletterer häufig nicht durchgehend kontrollieren, weshalb hier die Gefahr für Einfädeln und Kopfübersturz höher ist. Ein Helm als Anprallschutz ist also gerade beim Rissklettern eine sinnvolle Schutzmaßnahme gegen Kopfverletzungen.

Vor allem am Fels klettert und stürzt man selten zentral über der letzten Zwischensicherung, sondern seitlich versetzt. Dann droht ein Pendelsturz – ebenfalls mit unkontrolliertem Anprall. Wenn man es schafft, in Richtung Zwischensicherung abzu-

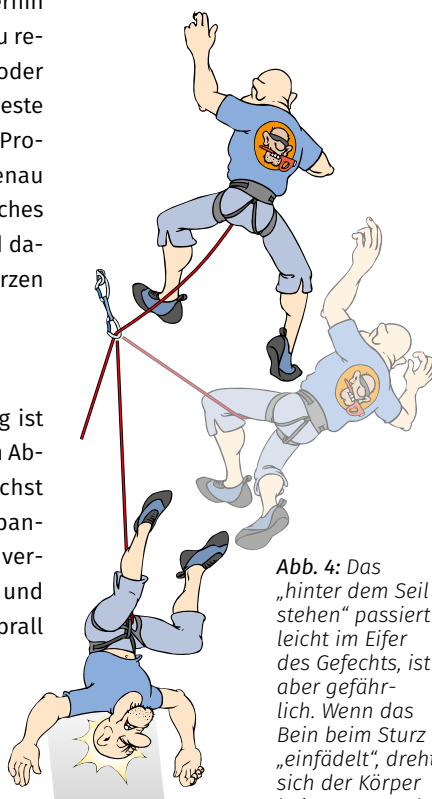
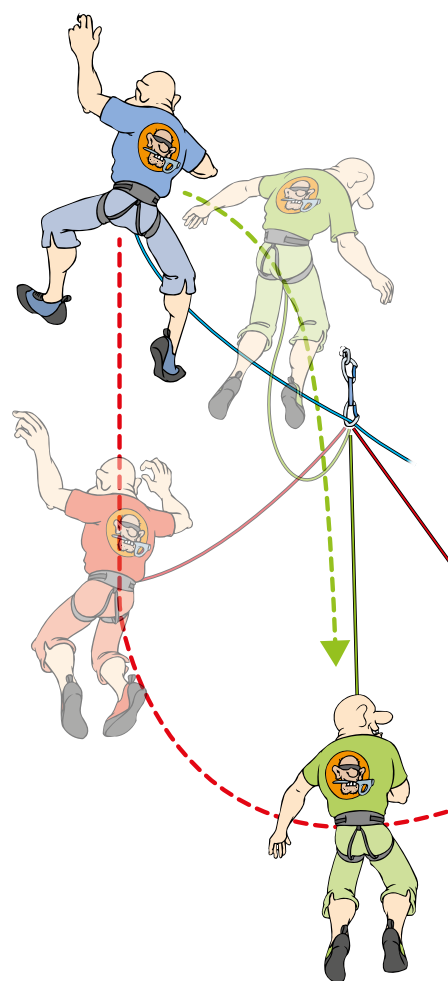


Abb. 4: Das „hinter dem Seil stehen“ passiert leicht im Eifer des Gefechts, ist aber gefährlich. Wenn das Bein beim Sturz „einfädelt“, dreht sich der Körper beim Sturz und Kopfverletzungen drohen – vor allem ohne Helm.





springen, kann man die Gefahr ein Stück weit entschärfen (Abb. 5).

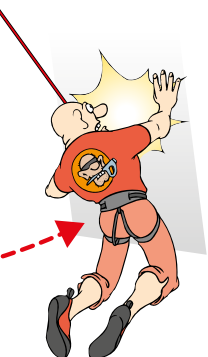
**Sturzzeitpunkt** – Wenn möglich, sollte man einen Sturz vorher ankündigen. Das gibt dem Sichernden Zeit zu reagieren und hilft beiden, sich auf den Sturz einzustellen. Natürlich ist das nicht immer möglich – aber oft merkt man, wenn die Reserven ausgehen oder dass die Schlüsselstelle kommt; ein Warnruf („Aufpassen!“) schadet nie.

### Richtig stürzen – darauf kommt es an:

- › Sturz nach Möglichkeit ankündigen.
- › Geringes Abstoßen – „flach“ stürzen!
- › Aufrechte Haltung mit Körperspannung, Stabilisierung des Körpers.
- › Beine beim Fallen strecken oder nur leicht beugen, dann den Anprall an der Wand abfedern.
- › Hände frei/seitwärts halten! Nicht in das Seil, Griffe oder Exen greifen.
- › Auf Seilverlauf achten: Nicht mit dem Bein einfädeln.
- › Bei deutlich seitlichem Versatz zur letzten Sicherung: In Richtung Zwischensicherung abspringen.
- › Sturz beim Clippen vermeiden – lieber freiwillig abspringen, ohne extra Seil rauszuziehen. Noch bessere Optionen: In die Exe greifen; am Henkel der Nachbarroute (Halle) festhalten; Clipstick verwenden.

Was unter allen Umständen vermieden werden sollte, ist ein Sturz beim Clippen. Hüfthohes Clippen, das oft zur Risikoreduktion ausgebildet wird, ist vor allem am Fels nicht immer sinnvoll: Oft ist dort der Haken so gesetzt, dass man ihn vom Cliphenkel aus mit gestrecktem Arm einhängen kann, und meistens wird's danach schwer. Und auch in der Halle sind die Griffe selten für hüfthohes Clippen geschraubt. Wichtiger ist, aus einer „stabilen Position“ zu clippen: ein guter Griff, Körper im Lot, gerne gestreckt aber nicht überstreckt. Ist stabiles Clippen nicht möglich, kann man in der Halle von einem guten Griff der Nachbarroute clippen; am Fels mit Verlängerungs-Exe oder Clipstick. Und es ist deutlich besser, so weit wie möglich abzuklettern und/oder sich kontrolliert fallen zu lassen, als bei einem verzweifelten Clipversuch extra Seil rauszuziehen und dabei unkontrolliert zu stürzen, denn das wird vor allem in Bodennähe extrem gefährlich! Entscheidend ist also, einschätzen zu können, ob man einen Clip stabil hinbekommt oder nicht.

*Abb. 5: Wer seitlich der Hakenfalllinie rausfällt, pendelt unangenehm an der Wand entlang, im schlimmsten Fall gegen einen Vorsprung. Wer es schafft, im Sturzmoment ein bisschen in Richtung der Exe abzuspringen, pendelt weniger weit.*



### Auf die Situation kommt's an

Welche Handlungsmöglichkeiten man als Kletterer beim Stürzen hat, hängt vom jeweiligen Sturzscenario ab:

- 1. Sturztraining:** Der Kletterer plant zu stürzen und bespricht den Ablauf vor dem Losklettern mit dem Sichernden. Höhe, Reibung, Sturzpotezial und Aktionen können geplant werden. Sowohl Absprung als auch das Sicherungsverhalten können optimal vorbereitet werden.
- 2. Sturz mit Ansave:** Der Kletterer bemerkt in der Route, dass er nicht weiterkommt, und gibt seinem Sichernden ein Signal. Der Sichernde hat noch eine kurze Vorbereitungszeit und auch der Kletterer kann kontrolliert abspringen.
- 3. Erwarteter Sturz:** Der Sichernde bemerkt, dass der Kletternde demnächst stürzen könnte. Zum Beispiel vor der Schlüsselstelle oder weil der Kletternde hektisch wird oder die „Chicken Wings“ sich dem 90°-Winkel nähern. Der Sichernde ist auf den Sturz vorbereitet, weiß aber nicht genau, wann er passiert. Hat der Kletternde Routine im Stürzen, verhält er sich in der Regel automatisch richtig und die Sturzhaltung ist kontrolliert.
- 4. Unvorbereiteter Sturz:** Ein Griff bricht aus oder dreht sich, der Fuß rutscht ab. Keine Vorbereitungszeit für den Sichernden, bewusst kontrolliertes Abspringen ist nicht mehr möglich. Jedoch fehlt speziell beim Abrutschen vom Tritt jeder horizontale Impuls – man stürzt automatisch flach. Seitliche Korrekturen sind allerdings nicht möglich, Anprallverletzungen vor allem in flachem Gelände möglich.

### Das eigene Glück schmieden

Um einen ungünstigen Anprall bei einem Sturz zu vermeiden, liegt die Verantwortung nicht nur beim Sichernden. Durch das korrekte Absprungverhalten kann der Stürzende den Verlauf und Ausgang eines Sturzes massiv beeinflussen und sein Verletzungsrisiko senken. Richtig stürzen will gelernt sein, es lohnt sich also, durch Sturztraining unter sicheren und kontrollierten Bedingungen das korrekte Sturzverhalten zu üben. So automatisiert sich das Verhalten und man nimmt auch bei einem unerwarteten Sturz automatisch die richtige Sturzhaltung ein. █



Der DAV-Lehrteam-Bergführer **Daniel Gebel** und **Julia Janotte** (DAV-Sicherheitsforschung) arbeiteten in der Projektgruppe zum richtigen Sichern und Stürzen gemeinsam mit Michael Munz, Thomas Engleder und Jörg Helfrich.

# Dünne Luft

Bergsteigen und Höhenprobleme: Für die meisten ist das Thema weit weg, weil es in den Alpen nicht wirklich relevant ist – oder doch?

Text: Dominik von Hayek, Rainald Fischer

**M**it zunehmender Höhe sinkt der Luftdruck und damit der Sauerstoffgehalt in der Atemluft. Ab einer Höhe von etwa 1500 Metern über Meereshöhe hat das auch bei gesunden Menschen Auswirkungen auf die körperliche Leistungsfähigkeit. Diese bleiben allerdings bis 3000 Meter ohne wesentliche Auswirkung auf die Sauerstoffsättigung im Blut. Wir sprechen deshalb von „mittleren“ oder „moderaten“ Höhen, darüber von „großen“ Höhen (3000-5500 m). Hier sind eine dauerhafte Anpassung und deshalb auch ständig bewohnte Siedlungen möglich, allerdings sinkt die Sauerstoffsättigung des Blutes zunehmend. In „extremen“ Höhen (ober-

halb von 5500 m) ist ein dauerhaftes Überleben aufgrund der stark erniedrigten Sauerstoffsättigung nicht mehr möglich. Allerdings sind diese strengen Grenzziehungen mit Vorsicht zu genießen. Sie können je nach individueller Empfindlichkeit, dem Breitengrad und der Außentemperatur um einige hundert Höhenmeter variieren.

## Höhenkrankheit

Unter dem Oberbegriff „Höhenkrankheit“ werden meistens drei unterschiedliche Krankheitsbilder zusammengefasst. Die akute Höhenkrankheit (Acute Mountain Sickness AMS) kommt sehr häufig vor und trifft in einer Höhe von 5000 Metern ungefähr 80 Prozent der Bergsteiger: Innerhalb

von sechs bis 24 Stunden nach dem Aufstieg treten Kopfschmerzen auf, meist beidseitig an Stirn und Schläfen, und oft begleitet von Unwohlsein, Übelkeit, Appetitlosigkeit und Schwindel. Prinzipiell kann die AMS schon ab einer Höhe von 2500 Metern auftreten – je höher man beginnt, je schneller man steigt und je höher man steigt, desto wahrscheinlicher.

Der Übergang in ein Höhenlungenödem (HAPE) stellt eine seltenere, aber gefährliche Variante der Höhenkrankheit dar. Leitsymptom ist hier der plötzliche Leistungsabfall zusätzlich zu starker Atemnot und Husten – die beiden letzteren Symptome sind nämlich in großen Höhen relativ unspezifisch. Alarmzeichen für ein HAPE

## Höhenkrankheit

- › Ab einer Höhe von 2500 Metern kann man höhenkrank werden.
- › Leitsymptome: Kopfschmerzen bei akuter Höhenkrankheit, plötzlicher Leistungseinbruch bei Höhenlungenödem (High Altitude Pulmonary Edema HAPE), Gangunsicherheit beim Höhenhirnödem (High Altitude Cerebral Edema HACE).
- › Bei Symptomen nicht weiter aufsteigen!
- › Bei milder akuter Höhenkrankheit ein oder zwei Rasttage einlegen, sonst absteigen!
- › HAPE und HACE bedeuten Lebensgefahr! Dringend notfallmäßiger Abstieg/Abtransport!

gleicher Höhe bleiben, bis die Beschwerden verschwunden sind. Gegen die Kopfschmerzen können Schmerzmittel mit den Wirkstoffen ASS oder Ibuprofen eingenommen werden. Werden die Beschwerden nicht besser, müssen Betroffene um mindestens 500 Höhenmeter absteigen. Wer trotz Beschwerden weiter aufsteigt, riskiert sein Leben! Anders sieht es beim Höhenlungenödem (HAPE) oder Höhenhirnödem (HACE) aus. Hier besteht akute Lebensgefahr, Betroffene müssen in jedem Fall sofort und immer in Begleitung zügig absteigen. Zusätzlich wird beim HAPE Nifedipin oder Sildenafil und beim HACE Dexamethason eingenommen, im Zweifelsfall auch ohne ärztliche Aufsicht. Hier sollte in jedem Fall zusätzlich Sauerstoff gegeben werden, bei schweren Krankheitsverläufen kann man mit einem aufblasbaren Überdruck-Sack („Certec-Bag“) eine vorübergehende Besserung bewirken. Wer auf eigene Faust zum Höhenbergsteigen aufbricht, sollte daher unbedingt vorher Risiken, Verhalten und Medikation im Notfall mit dem Facharzt abklären.

### Vernünftige Akklimatisation!

Die beste Vorbeugung der Höhenkrankheit ist eine gut geplante, langsame Akklimatisation. Der Körper kann sich nämlich durchaus an den verminderten Sauerstoffgehalt in der

sind außerdem blutiger Auswurf und Lungenrasseln; hier besteht akute Lebensgefahr! Noch seltener, wenn auch gefährlicher, ist das Höhenhirnödem (HACE). Das Leitsymptom dafür ist eine Gangunsicherheit, zusätzlich kommt es zu Bewusstseinsstörungen, Halluzinationen oder neurologischen Ausfällen. Wer schon einmal höhenkrank war und schlecht trainiert ist, ist besonders gefährdet. Und leider ist der Umkehrschluss „Ich muss mich nicht darum kümmern, weil ich gut trainiert bin und die Höhe immer gut vertragen habe“ medizinisch nicht haltbar und extrem riskant.

### Was ist zu tun?

Bei Symptomen der akuten Höhenkrankheit sollte man den Aufstieg unterbrechen und auf

# Verletzt, was tun?

**profelan® arnika**  
nach Müller-Wohlfahrt



### Soforthilfe bei

- ▶ Prellungen
- ▶ Verstauchungen
- ▶ Blutergüssen

Mit den natürlichen Wirkstoffen der Arnikablüten.

### profelan.de

profelan® arnika nach Müller-Wohlfahrt.  
Wirkstoff: Arnikablütentinktur. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.  
Rezeptfrei in der Apotheke.  
PZN: 00502434 (100 g Creme)

**oxano® mobil**  
nach Müller-Wohlfahrt

### Aktivkur für gesunde Knorpel und Gelenke mit

- ▶ Glucosamin
- ▶ Chondroitin
- ▶ Kollagenhydrolysat
- ▶ Ingwerextrakt

### mobil.oxano.de

Nahrungsergänzungsmittel  
PZN: 12420492 (60 Kapseln)

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

Höhe anpassen: Wir atmen schneller und tiefer, der Ruhepuls steigt und durch vermehrte Flüssigkeitsausscheidung verdickt sich das Blut, so dass pro Liter mehr rote Blutkörperchen für den Sauerstofftransport vorhanden sind. Die von Ausdauer-Sportlern so sehnsüchtig erhoffte Erhöhung des Blutkörperchen-Wachstums hingegen setzt langsamer ein und zeigt erst nach ein bis zwei Wochen Wirkung. Die ent-

Taktik. Wer einfach so schnell aufsteigt, bis erste Symptome auftreten, wird nicht weit kommen. Beim Aufsteigen selbst ist auf ein moderates Marschtempo im eher unteren Leistungsbereich zu achten, verbunden mit einer bewusst tiefen Atmung. Wegen des hohen Flüssigkeitsverlusts durch Schwitzen, der gesteigerten Atmung und des in großer Höhe vermehrten Wasserlassens ist eine ausreichende Trinkmenge von bis zu

Anwendung. Mögliche Nebenwirkungen: Missempfindungen beim Geschmack und Taubheitsgefühle in den Extremitäten. Von vielen Höhenmedizinern wird es nur für ganz bestimmte Konstellationen empfohlen. Wichtig ist: Der Wirkstoff ist völlig ungeeignet für die Behandlung aller Formen der Höhenkrankheit! Und um ihr vorzubeugen, ist Zeit für eine ausreichende Akklimatisation die beste Strategie.

Foto: Martin Roos



## Akklimatisation

- › Die Akklimatisation findet im Schlaf statt, entscheidend ist eine durchschnittliche Schlafhöhendifferenz von 300 Hm pro Tag.
- › Ist eine größere Etappe unumgänglich, muss vorher oder nachher pausiert werden.
- › Auf moderates Aufstiegstempo achten, Anstrengungen im oberen Intensitätsbereich vermeiden!
- › Viel trinken, auf kohlenhydratreiche Ernährung achten.
- › Die erreichte Akklimatisationshöhe hält für maximal 10-14 Tage.

Weitere Informationen, Literaturtipps und Fachärzte zur höhenmedizinischen Beratung deutschlandweit gibt es bei der Deutschen Gesellschaft für Berg- und Expeditionsmedizin: [bexmed.de](http://bexmed.de)

scheidenden Veränderungen betreffen allerdings die Atmung und finden erstaunlicherweise beim Schlafen statt. Deshalb sind die Schlafhöhe und der Höhenunterschied zwischen den Übernachtungen auch das wesentliche Kriterium für eine gute Akklimatisation. Eine defensive Strategie nimmt 2500 Meter („Schwellenhöhe“) als Ausgangswert und hält sich an eine durchschnittliche Schlafhöhendifferenz von 300 Höhenmetern pro Tag. Wer höher anfangen muss oder höhere Tagesetappen zwischen den Übernachtungsmöglichkeiten nicht vermeiden kann, muss davor oder danach so lange auf der erreichten Höhe pausieren, bis die 300 Höhenmeter/Tag wieder erreicht sind. Darüber hinaus sind Gipfelanstiege während des Tages von 400 bis 600 Höhenmetern im Sinne von „climb high, sleep low“ förderlich – im mittleren Leistungsbereich!

Es gibt zwar große individuelle Unterschiede in der Akklimatisationsfähigkeit, entscheidend ist eine vorausschauende

vier Litern pro Tag wichtig. Faustregel: Der Urin sollte eher farblos sein. Beim Essen sollte der Schwerpunkt auf Kohlenhydraten liegen, weil der Sauerstoff für die Fettverbrennung fehlt. Und auch wenn der beste Trainingszustand diese Akklimatisationsgrundsätze nicht ersetzen kann, sollte einem Aufenthalt in großen Höhen ein ernsthaftes Ausdauertraining vorangehen, damit man auch bei anspruchsvollen Etappen nicht an die Reserven muss. Eine erfolgreiche Akklimatisation für eine bestimmte Höhe lässt sich daran erkennen, dass der Ruhepuls auf das gewohnte Niveau sinkt, meistens muss man dafür allerdings ein paar Tage auf dieser Höhe bleiben.

## Vorbeugen durch Medikamente?

Die positive Wirkung der vorbeugenden Einnahme von Acetazolamid (Diamox®) auf die Akklimatisation ist seit Langem bekannt und findet bei Höhenbergsteigerinnen und -Trekern breite

Und wie sieht es in den Alpen aus? Unter den beschriebenen Gesichtspunkten erscheint das Bergsteigen auf die höheren Alpengipfel streng genommen als ein einziges höhenmedizinisches Harakiri. Wer auf der 4500 Meter hohen Capanna Margherita am Monte Rosa übernachtet, bekommt dies eindrücklich vorgeführt. Der entscheidende Unterschied zu den „echten“ Hochgebirgsregionen: Wir verstoßen „vor der Haustür“ zwar massiv gegen alle Akklimatisationsregeln, bleiben aber einfach nicht lange genug in der Höhe, um ernsthaft höhenkrank zu werden – zumindest meistens.



**Dominik von Hayek** ist Facharzt für Allgemeinmedizin, Berg- und Höhenmedizin in München. [hadern-docs.de](http://hadern-docs.de)

**Prof. Dr. Rainald Fischer** ist Höhenmediziner und Lungenfacharzt aus München. [lungenarzt-pasing.de](http://lungenarzt-pasing.de)

# KLETTERN OHNE ZU SEHEN

OLYMPIA – JA ODER NEIN?  
JDÄV MACHT'S KLIMANEUTRAL

WORTSCHATZ



## CO<sub>2</sub>-ÄQUIVALENT

Das CO<sub>2</sub>-Äquivalent wird auch Treibhauspotenzial genannt. Es gibt die Wirkung eines Treibhausgases über einen bestimmten Zeitraum an, in Relation zur gleichen Menge Kohlendioxid. So trägt ein Kilogramm Methan innerhalb von 100 Jahren nach Freisetzung 28-mal so stark zum Treibhauseffekt bei wie ein Kilogramm CO<sub>2</sub>. Deshalb schaden Viehhaltung, Reisanbau und Steinkohlebergbau noch stärker, als es die reinen Emissionsmengen suggerieren.

SST

### EDITORIAL

## AUF GEHT'S!

Es gibt für jede Zeit Themen, die angepackt werden sollten. Und auch wenn Corona zur Zeit alles verändert, bleibt gültig: Wir vom Knotenpunktteam wollen gesellschaftlich etwas bewegen und richten uns dabei nach unserem Leit-Akronym „GINI“, das aus den Anfangsbuchstaben von Gender (Geschlechtergerechtigkeit), Inklusion, Nachhaltigkeit und Integration gebildet wird. In dieser Ausgabe sind vor allem zwei Themen daraus präsent.

Solveig Michelsen aus dem JDAV-Lehrteam zeigt ein schönes Beispiel für Inklusion: In München hat ein Jugendleiter eine aktive Klettergruppe für Sehbehinderte ins Leben gerufen, die regelmäßig in der Halle und am Fels trainiert. Das Thema Nachhaltigkeit greifen wir auf mit einem Report über die klimaneutrale Ausrichtung des letztjährigen Bundesjugendleitertages in Nürnberg. Auch die Solidarisierung der JDAV mit der Bewegung „Fridays For Future“ wird dabei thematisiert. Außerdem erklärt die Bundesjugendleitung, wie sie zum Thema Klettern bei Olympia steht.

Lest doch mal rein und lasst euch inspirieren!

SEPP HELL



### KLETTERGRUPPE MIT SEHBEHINDE

# KLETTERN

Wer nichts sieht, sieht schon nicht, wie tief es runtergeht? Dafür gibt's andere Probleme. *SOLVEIG MICHELSEN* war beeindruckt, wie eine Jugendgruppe bei München trotzdem die Wand raufkommt.

**A**uf den ersten Blick ist die Klettergruppe des Sehbehinderten- und Blindenzentrums Südbayern (SBZ) eine Jugendgruppe wie jede andere ... wäre da nicht verblüffend viel Disziplin. Die ist hier oberstes Gebot, denn die drei Mädels



Nichts sehen, nur fühlen – Klettern mit Sehbehinderung geht nur mit voller Konzentration auf den Körper.  
© Solveig Michelsen

RUNGEN

# OHNE AUGENLICHT

und fünf Jungs sind überwiegend blind oder sehbeeinträchtigt, sehen teils nur bis zu einer Distanz von dreißig Zentimetern. Da muss doppelt auf Sicherheit geachtet werden: Die Taschen liegen nicht verstreut herum, sondern fein säuberlich an einer Stelle; wer nicht mit Klettern oder Sichern beschäftigt ist, setzt sich auf den Boden; auch laute Unterhaltungen sind tabu – die Geräuschkulisse in der Halle ist ohnehin anstrengend genug.

**Normalerweise** treffen sich die Jugendlichen zwischen 12 und 17 Jahren am Kletter-

brocken in Unterschleißheim nördlich von München – dank einer Kooperation mit der Sektion Oberland. Dort toben sie sich am liebsten aus, im Freien. „Am besten ist der Kamin“, sind sich die acht einig, „das ist fast wie ein richtiger Fels.“ Claudia Bichlmayer (Sozialpädagogin am SBZ), die zusammen mit Wolfgang Seidl (ehrenamtlicher Trainer der Sektion Oberland) und Neele Ostin (Erzieherin am SBZ) die Gruppe leitet, bestätigt: „In zehn Berufsjahren habe ich noch nichts Vergleichbares kennengelernt, was das Selbstvertrauen der Jugendlichen so stärkt wie das Klettern.“

**Die sichtbare Freude** und der Stolz in den Augen der Teilnehmer\*innen sind es auch, was die Betreuer motiviert, den organisatorischen Aufwand auf sich zu nehmen. Denn eine Kletterveranstaltung mit einer Gruppe Sehbeeinträchtigter ist kein schnelles Kletterdate. Vom aufwendigen Papierkram mal abgesehen, sollte ein Betreuungsschlüssel von 2:1 gegeben sein – auch wenn viele der Jugendlichen sich gegenseitig sichern können. Und leider gibt es auch keine Wegmarken von den U-Bahnen in die Hallen, sodass keiner der Blinden selbstständig anfahren kann.

# OLYMPIA? NEIN DANKE!?

Was hält eigentlich die Bundesjugendleitung von Olympia? Und wie kam sie ihrem Auftrag nach, die Entwicklungen im DAV kritisch zu begleiten? Die Bundesjugendleiterin **HANNA GLAESER** schildert den aktuellen Stand.

**E**nde Juli hätten die Olympischen Sommerspiele in Tokyo beginnen sollen. Auch wenn sie wegen der Corona-Pandemie auf das nächste Jahr verschoben wurden: Klettern ist zum ersten Mal mit dabei. Alex Megos und Jan Hojer haben sich qualifiziert, daher wird der DAV 2021 erstmals bei den Spielen vertreten sein.

**Die Anforderungen an einen olympischen Verband** sind groß. Daher gab es seit der Einführung von Klettern als olympische Disziplin eine massive Veränderung im gesamten DAV: Unter dem Projekttitel „Podium 2020“ und mit großem Zeitdruck wurden erhebliche Mittel und Ressourcen in den Ausbau einer Leistungssport-Infrastruktur gesteckt. Trainingskonzepte wurden erarbeitet, Trainer\*innen eingestellt, neue Sponsoren gesucht, Strukturen verändert. Die Bundesjugendleitung hatte von Anfang an eine ablehnende Haltung gegenüber einer Beteiligung an den Olympischen Spielen.


**Doch was stört uns eigentlich an Olympia?** Die Olympischen Spiele sind ein gigantisches Großereignis. Es geht oft mit Natur- und Umwelterstörung einher, nimmt die Ausbeutung der lokalen Bevölkerung in Kauf und wird immer wieder für die Durchsetzung politischer Interessen genutzt. Darüber hinaus lassen die demokratischen Prozesse im Internationalen Olympischen Komitee oft zu wünschen übrig.

**Wir fragen uns:** Wie kann ein demokratisch organisierter Bergsport- und Naturschutzverband es vertreten, sich durch

die Entsendung von Athlet\*innen an einer solchen Veranstaltung zu beteiligen?

**Die JDAV hat sich bereits 2013** gegen Olympia positioniert – damals noch gegen die Winterspiele in München und dem bayrischen Alpenraum.

**Auch vier Jahre später** blieb der Bundesjugendleitertag dieser Linie treu: Er beauftragte die Bundesjugendleitung, die Prozesse, die im DAV mit der Einführung von Klettern als olympische Disziplin einhergehen, kritisch zu begleiten. Dabei sollen wir vor allem darauf achten, dass die Olympia-Teilnahme im Bereich des Klettersports für Athlet\*innen, Verband, Gesellschaft und Umwelt nachhaltig (im Sinne unserer Grundsätze und Bildungsziele) durchgeführt wird. Sollte festgestellt werden, dass dies nicht möglich ist, fordert der Bundesjugendleitertag entsprechende Konsequenzen bis hin zu einem Boykott der Olympischen Spiele. Außerdem sollen wir dafür sorgen, dass die pädagogische Jugendarbeit keine Nachteile durch eine forcierte spitzensportliche Ausrichtung des Vereins erfährt.

**Was haben wir mit diesem Auftrag gemacht?** Unsere Vertreter\*innen in den Gremien des DAV (vor allem in Präsidium und Verbandsrat) haben bei sämtlichen Konzepten, die zum Ausbau der Leistungssportstrukturen in den Verbandsgremien beschlossen wurden, unsere Positionen eingebracht. Nicht selten wurden diese Konzepte in unserem Sinne angepasst. 

 FORTSETZUNG


**Vor Ort angekommen**, blühen die Teilnehmer\*innen auf. Alle sind heiß aufs Klettern, aber zunächst müssen die Achter geknotet werden – für die meisten die schwerste Übung. Zum Aufwärmen hängen die Betreuenden Toprope-Seile in leichte Routen, später geht auch schon mal ein Sechser. Die Sehenden unterstützen die anderen mit Zurufen, wo die nächsten Griffe und Tritte zu finden sind.

**In der Wand** und auch beim Abseilen haben sich alle Jugendlichen von Anfang an sicher gefühlt. Sie beweisen großes Vertrauen ins

Material und ihre Kolleg\*innen; alle sind mit großem Verantwortungsbewusstsein bei der Sache. „Und wehe, wenn das Klettertraining mal ausfällt“, erzählt Claudia. „Das ist wie ein Weltuntergang!“

**Entstanden** ist die SBZ-Klettergruppe übrigens aus einer Jugendleiterfortbildung der JDAV Bayern. Wolfgang, der diese als Teilnehmer besucht hat, fing Feuer und setzte zusammen mit Claudia die Idee in die Tat um. Mit viel persönlichem Einsatz: Claudia besitzt nun auch den Kletterschein, Wolfgang beherrscht die Punktsschrift. Seit Feb-

ruar 2017 trifft sich die Gruppe im zweiwöchentlichen Rhythmus am Kletterbrocken.

**Im Winter**, wenn diese Outdoor-Option nicht in Frage kommt, sind die Kletter-Gelegenheiten allerdings rar. Eine kleine Boulderwand im SBZ bietet wenig Abwechslung, weshalb die Betreuer an einer Überraschung arbeiten: Sie sammeln Spenden für eine bereits bewilligte Kletterwand, die am SBZ entstehen soll. 10.000 Euro fehlen noch. Und bis dahin heißt es: Daumen drücken für gutes Wetter! 

Weitere Infos: [sbz.de](https://sbz.de)



**Im Vordergrund** stehen dabei für uns das Wohl und die Mitbestimmung der Athlet\*innen. Wir setzen uns dafür ein, dass sie auf ihrem Weg gut begleitet werden und niemals bloß Mittel zum Zweck des Medaillengewinns sind. Vor allem in der Nachwuchsförderung pochen wir auf die Einhaltung unserer Grundsätze und Bildungsziele und damit auf einen kritischen Umgang mit Leistung. Uns ist es wichtig, dass gerade junge Menschen die Beweggründe, das Leistungsziel und die Art des Leistungsstrebens hinterfragen und so eine reflektierte und verantwortungsvolle Einstellung zur Leistung finden.

**Darüber hinaus** treten wir immer wieder dafür ein, dass die Aktivitäten im Leistungssport möglichst klima- und umweltfreundlich stattfinden. Denn nur so kann der Alpenverein seinem Auftrag als Naturschutzverband gerecht werden.



**Wir hinterfragen die strukturellen Veränderungen im DAV** (vor allem die Ausgliederung des Ressorts Leistungssport in eine gGmbH) und setzen uns dafür ein, dass der DAV seinen demokratischen Grundsätzen treu bleibt.

**Zu guter Letzt** achten wir darauf, dass nicht alle Energien und Ressourcen in die Förderung des Leistungssports fließen. So wollen wir sicherstellen, dass der Alpenverein seine anderen Aufgaben, wie beispielsweise den Naturschutz, nicht vernachlässigt. Besonders wichtig ist uns hier, dass die pädagogische Jugendarbeit durch die Entwicklung hin zu einem olympischen Verband nicht negativ beeinflusst wird.

**Neben unseren kritischen Positionen** in den Verbandsgremien suchen wir den Kontakt zu den Athlet\*innen selbst. Im Sommer 2019 sind zwei Mitglieder der Bundesjugendleitung zur Jugendweltmeisterschaft gefahren und haben Gespräche über Erwartungen und Vorstellungen mit den Nachwuchsatlet\*innen geführt. Dabei fand auch ein intensiver Aus-


tausch über Perspektiven und Entwicklungen mit dem Bundestrainer Urs Stöcker statt.

**Die Olympischen Spiele sollen 2021 stattfinden.** Außerdem zeichnet es sich ab, dass Klettern auch in Paris 2024 im Programm bleiben wird. Für ein abschließendes Fazit über die Veränderungen im DAV ist es noch zu früh – wir werden die Spiele in Tokyo nächstes Jahr abwarten und beobachten, um anschließend den gesamten Prozess auszuwerten. Schließlich sind noch einige Fragen offen: Wird die öffentliche Förderung für den DAV auch in einem weiteren Olympia-Zyklus bereitgestellt? Und wenn nein, was passiert dann mit den aufgebauten Strukturen, dem Personal, den finanzierten Trainings- und Wettkampfwänden? Wie wirkt sich das Leistungssport-Engagement langfristig auf die Jugendarbeit in den Sektionen aus? Werden die in der Agenda 2020 des Internati-

onalen Olympischen Komitees angestoßenen Veränderungen tatsächlich umgesetzt, vor allem im Hinblick auf Nachhaltigkeit, Chancengerechtigkeit und Demokratie?

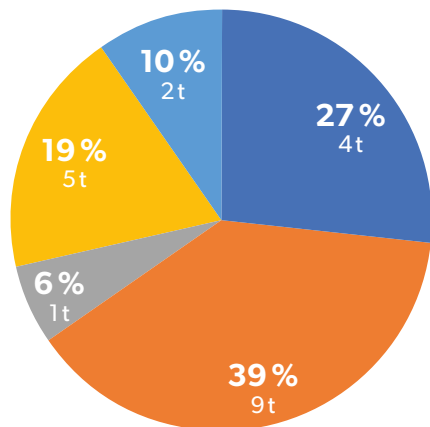
**Die JDAV wird sich auch weiterhin** verbandspolitisch dafür einsetzen, dass unsere Grundsätze und Bildungsziele die Basis jeglicher Jugendarbeit im DAV sind. Ob im Leistungssport oder in der klassischen Jugendarbeit – unsere Bildungsziele in der Arbeit mit jungen Menschen sind:

- **Persönlichkeitsentwicklung unterstützen,**
- **Kompetenzen erwerben und Berge erleben,**
- **Mitwirkung erfahren,**
- **für Gerechtigkeit einstehen,**
- **Nachhaltigkeit leben.**

**Bevor es mit einem neuerlichen olympischen Engagement des DAV** in Paris 2024 weitergeht, erwarten wir deshalb vom DAV eine nüchterne und kritische Bilanzierung und Auswertung des „Podium 2020“. 

# SO GEHT DAS!

## WELCHE CO<sub>2</sub>-EMISSIONEN ERZEUGT DER BUNDESJUGENDLEITERTAG?

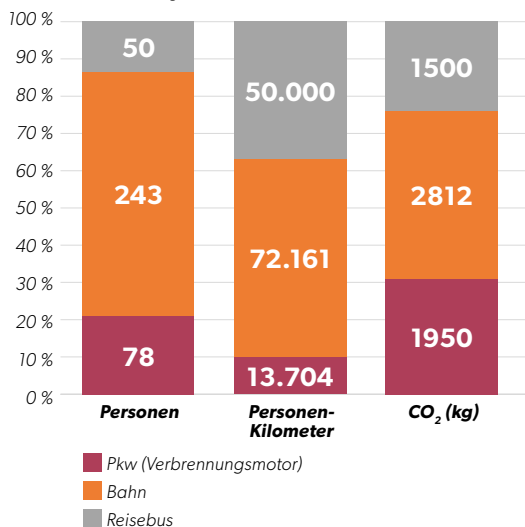


- Anreise
- Übernachtung (360 Nächte)
- Strom, Wasser, Heizung, Müll
- Essen (2600 Mahlzeiten)
- Waretransport

Im Durchschnitt macht die Anreise 70 % der Emissionen einer Veranstaltung aus; hier ist die JDAV mit ihrer Öffi-Quote viel besser.

Quelle: JDAV/Atmosfair

## EMISSIONEN DURCH DIE ANREISE ZUM BUNDESJUGENDLEITERTAG



Rund 80 % der Teilnehmenden reisten per Bus und Bahn an, die Autofahrenden erzeugten fast ein Drittel der CO<sub>2</sub>-Emissionen.

Quelle: JDAV/Atmosfair

Die JDAV setzt sich für eine klimaneutrale Gesellschaft ein – und nimmt selber die Verantwortung an: Beim Bundesjugendleitertag hat sie gezeigt, wie das gehen kann. SEPP HELL berichtet.

**D**er Bundesjugendleitertag ist das höchste Entscheidungsgremium der JDAV. Im September 2019 trafen sich 350 Delegierte für ein Wochenende in Nürnberg und beschlossen unter anderem eine Solidarisierung mit der internationalen Klimastreik-Bewegung „Fridays for Future (FFF)“. Damit stellt sich die JDAV hinter die Forderungen von FFF wie:

- **Einhaltung des 1,5-°C-Zieles (maximale Erderwärmung gegenüber dem Niveau vor der Industrialisierung),**
- **100 % erneuerbare Energieversorgung und „Nettonull“ bis 2035 – also nur die Menge an Treibhausgas ausstoßen, die durch natürliche Prozesse (wie Wachstum von Pflanzen) wieder aufgenommen wird.**


Zudem rief die JDAV ihre Mitglieder und die Landes- und Bezirksverbände dazu auf, FFF lokal zu unterstützen. Und die Bundesjugendleitung sollte sich dafür einsetzen, dass der DAV und seine Sektionen sich ebenfalls mit FFF solidarisieren.

**Wer etwas fordert,** tut gut daran, selber vorbildhaft voranzugehen. Schon vor der Entscheidung hatte die JDAV sich vorgenommen, den BJLT zu einer klimaneutralen Veranstaltung zu machen. Damit wollte sie konkret zeigen, wie sich im DAV die geforderten Klimaziele erreichen lassen. Dafür arbeitete sie mit der gemeinnützigen Klimaschutzorganisation „Atmosfair“ zusammen.

**Nach dem Merksatz** „vermeiden – reduzieren – kompensieren“ ist es am besten, Emissionen gar nicht erst zu erzeugen. Den größten Einfluss darauf hat man bei der An- und Abreise – und da zeigten die JDAV-Delegierten, wie weit sie schon sind: Die meisten erreichten den Veranstaltungsort mit der Bahn oder Reisebussen; 1007 Kilometer wurden sogar per Fahrrad zurückgelegt. Auch beim Essen konnte durch rein vegetarische Kost einiges an Emissionen eingespart werden.

**Schwierig ist es dagegen,** eine ausreichend große Tagungsstätte und Übernachtungsmöglichkeiten zu finden, die gleichzeitig eine umweltfreundliche Energieversorgung haben, etwa Solarstrom und -heizung. Schon die konkreten Daten für die letztlich gefundene Tagungsstätte sind kaum zu ermitteln – sie wurden aus den Erfahrungswerten und Datenbanken von Atmosfair bestimmt.

**So errechnete sich** letztlich eine CO<sub>2</sub>-Menge von 24.326 kg für die gesamte Veranstaltung; sie wurde mit einem Betrag von 559 Euro kompensiert. Ob rund 22 Euro pro emittierter Tonne CO<sub>2</sub> wirklich Klimaneutralität gewährleisten, darf man freilich hinterfragen.

**Ohne Zweifel** geht die JDAV mit diesem Exempel aber einen Schritt in die richtige Richtung und zeigt, wie es gehen kann – auch im Gesamtverband DAV. Immerhin entspricht die Emissionsmenge des Bundesjugendleitertages gerade einmal dem Hin- und Rückflug von drei Bergsteiger\*innen von München nach Buenos Aires. 

# MEIN BERGMOMENT



„Hier seht ihr, was für uns schöne Bergmomente sind: Kissenschlachten auf der Hütte! Sonnenuntergänge oder die Aussicht interessieren uns nicht so sehr.“



Das sieht man, dass Kili, Franzi, Luci, Miri und Vali, die Kinder der Familien Rutz und Surwald, hier einen super Moment hatten. Und wenn die Kissen kaputt sind: Ab damit zum Daunenrecycling! Eine „Earthrise“ Daunenjacke aus 100 % Recyclingmaterial (Stoff und Füllung) im Wert von € 199,- spendiert dafür der JDAV-Partner Mountain Equipment – gibt's natürlich in Jungs- und Mädelsversion.

Und dein Bergmoment? Schick deinen Beitrag – Erlebnis, Ärger, Begegnung, Zwischenfall ... im Format „280 Zeichen Text“ oder „Foto + 140 Zeichen Text“ – an [bergmoment@alpenverein.de](mailto:bergmoment@alpenverein.de) oder JDAV, Von-Kahr-Str. 2-4, 80997 München. In jedem Knotenpunkt prämiieren wir eine Einsendung – mehr davon findet ihr auf [jdav.de/knotenpunkt](http://jdav.de/knotenpunkt)

## KLIMANEUTRAL ...



DER REICHER DISTANZIERT SICH AUSDRÜCKLICH VON DERARTIGER VERBALISIERUNG PHYSISCHER GEWALT GEGENÜBER LEBEWESSEN!



Behindert? Trotzdem geht einiges, wenn man will – nur schwerer.  
 © GäMSen Wuppertal

## DIE HINDERNISSE IM ALLTAG

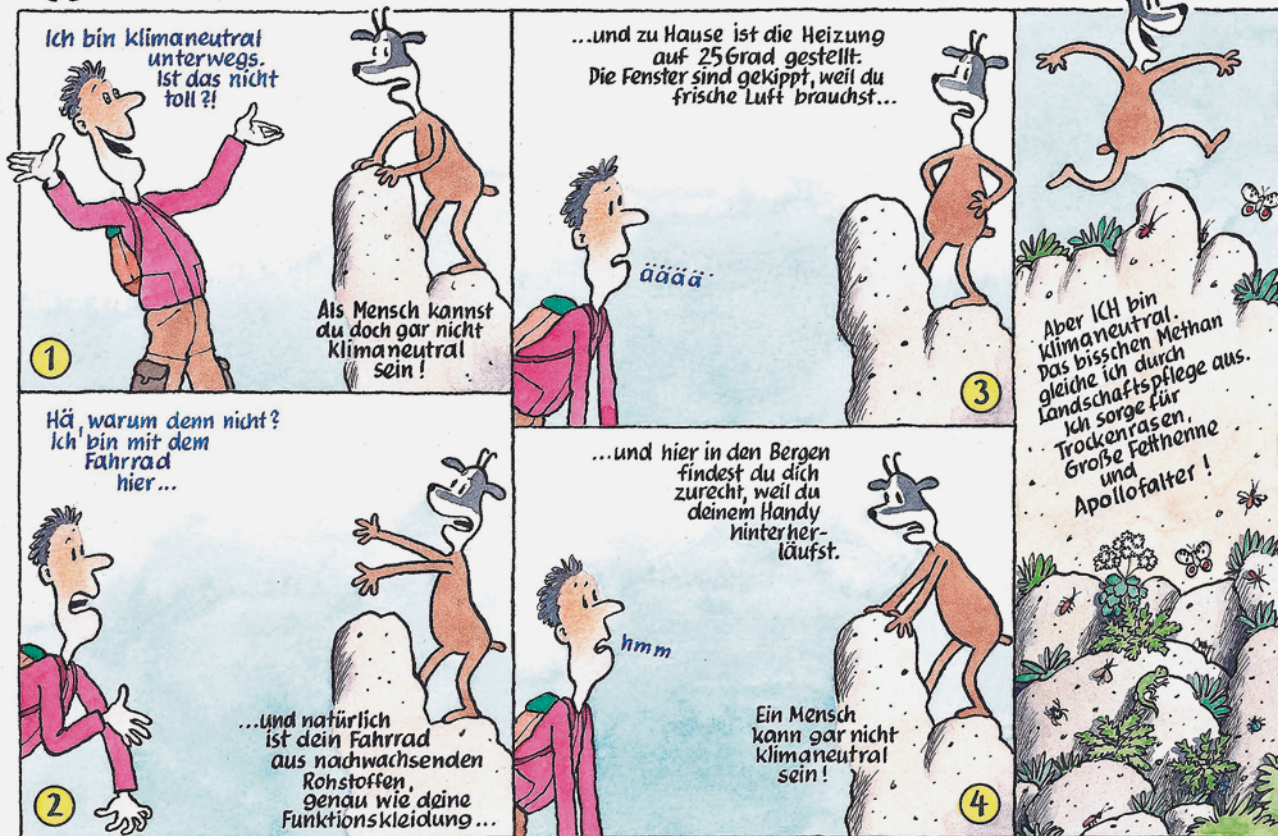
Klettern oder Bergwandern ist mit einer Behinderung alles andere als einfach. Probier's doch mal aus: Mit verbundenen Augen an die Kletterwand, nur den linken Arm nutzen dürfen oder nur das rechte Bein. Da wird die Route, die du sonst locker schaffst, schnell zu einer Zitterpartie. Gerade wenn du blind kletterst, wirst du merken: Ohne klare Ansagen, wo sich der nächste Griff oder Tritt befindet, ist man schnell orientierungslos.

Doch schon der normale Alltag stellt Menschen mit Einschränkungen vor Hindernisse. Auch hier lohnt sich ein Perspektivwechsel. Also: Wieso nicht mal in einen Rollstuhl setzen und durch die Innenstadt fahren oder schieben lassen? Fortgeschrittene wagen sich sogar in die U-Bahn oder den Bus. Es warten Treppen, defekte Aufzüge oder große Lücken zwischen Zug und Bahnsteig auf euch. Die behindern übrigens oft auch alte Menschen oder Eltern mit Babys. Statt einem Rollstuhl könnt ihr daher auch einen Kinderwagen schieben. Funktioniert genauso „gut“.

DER

## GÄMSCHEN KLEIN

© Sebastian Schrank



### Stimmungsaufhellend

**Danke** – Schon lange wollte ich euch mal schreiben, wie ich mich an jeder Ausgabe freue und euer Magazin meine Stimmung langanhaltend hebt. Während die Welt von einer Klimakrise bedroht wird, Flüchtlingsströme zu Fuß oder auf den Weltmeeren zu verzeichnen sind und psychisch Kranke an der Regierung in mächtigen Ländern sind, verschafft mir der Blick in Panorama einen Moment des Aufatmens. Ob es der Blick zurück ist („Wendepunkte“), eure Integrationsbemühungen in den Ortsgruppen oder eure Bemühungen um noch mehr Nachhaltigkeit und schlichtweg die unglaublich schönen Naturaufnahmen, und dafür möchte ich euch danken, gerade in einer Zeit der Pandemie, wo man noch mehr als sonst Ängste in sich und dem Umfeld spürt. Ich freue mich, im DAV zu sein, und auf viele weitere Ausgaben. *A. Püttmann*

### Corona und Ischgl

**Wahnsinn** – Wer die Berge und das Erlebnis in der Natur liebt, der braucht Ischgl nicht. Der Tiroler Corona-Hotspot mit 1600 Einwohnern und 10.600 Gästebetten steht für schrille Events, Ballermann und Sextourismus. Wie sagte der bekannte Ischgl-Hotelier und Tourismus-Visionär Günther Aloys: „Die Alpen sind völlig langweilig, der Tourismus in den Alpen braucht den totalen Wahnsinn.“ Jetzt hat Ischgl die Quittung bekommen und zugleich das Ansehen von ganz Tirol beschädigt. *R. Bannier*

### Widersprüche

DAV Panorama 2/2020, S. 3

**Ganz einfach freiwillig** – „Die Politik lässt uns im Stich!“ In einer eigenartigen Argumentation leitet Andi Dick her, warum wir alle nicht umweltfreundlich werden können: Der Staat erlässt einfach keine einschneidenden Verbote. Die Politik zwingt uns einfach nicht zum nachhaltigen Verhalten. „Wer fährt dann freiwillig langsamer?“ Genauso sei es mit dem Fleischkonsum: „Wer kauft (schon) Bio-Lebensmittel, solange es subventioniertes Billig-Fastfood aus der Industrielandwirtschaft gibt?“ Diese Fragen mag ich gerne beantworten: Mit maximal 120 km/h fahren genau diejenigen, die davon überzeugt sind, dass sie damit die Umwelt schonen und deshalb freiwillig und für sich allein diese eigenverantwortliche Entscheidung treffen. Und Biofleisch, bei reduziertem Fleischkonsum, wählen auch ganz von selbst und ohne Zwang all diejenigen, die einfach nur Verant-

wortung für ihre Gesundheit übernehmen, und dabei auch noch etwas für Umwelt, Klima und die Gesellschaft tun wollen. Eigentlich ganz einfach. Freiwillig! *F. Schulze*

**Anmerkung der Redaktion:** Natürlich braucht es die „Menschen guten Willens“, die freiwillig vorangehen. Aber damit alle sich besser verhalten, braucht es Vorgaben.

**Politik lässt uns im Stich** – Das Vorwort von Andi Dick hat mir aus der Seele gesprochen. Als möglichen Weg führt er auf, dass dies durch politische Wahl, Demonstrationen, Bürgerinitiativen oder im Alpenverein möglich ist. Ich ergänze die Aufzählung mit dem 1,5-Grad-Gesetzespaket von German Zero e.V. Darin beinhaltet sind z. B. Tempolimit auf Autobahnen auf 120 km/h und außerorts auf 80 km/h, Kennzeichnungspflicht für klimaschädliche Produkte und Umstellung in Kantinen auf vegetarische/vegane Kost. *T. Numrich*

### Augenblicke – Almwirtschaft

DAV Panorama 2/2020, S. 6/7

**Artenreichtum schützen** – Der schweren Arbeit auf den Almen und dem Heuen ist in der Schweiz sogar ein ganzer Wanderweg gewidmet: der Wildheuerpfad am Rophaien oberhalb Flüelen. Das Wildheugebiet ist nur zu Fuß erreichbar; damit das Wildheu abtransportiert werden kann, wurden in diesem Gebiet Heuseile installiert, an diesen fahren die Heubündel ins Tal. Durch die regelmäßige Mahd entstand hier einer der artenreichsten Lebensräume der Schweiz. Wenn das nicht mehr gemacht wird, verbuscht die Landschaft und die ehemals lichten Biotop werden dunkel und artenarm. *M. Reiner*

gesucht/gefunden

Ab sofort unter:  
[alpenverein.de/gesucht-gefunden](http://alpenverein.de/gesucht-gefunden)



### Mahlzeit

DAV Panorama 2/2020, S. 8 ff.

**Den Nerv getroffen** – Eure Artikel zum Thema Klimawandel sind wirklich großartig. Es ist sehr gut, dass auch der DAV sich bei diesem Thema engagiert und er und seine Mitglieder einen Beitrag zum Klimaschutz und Naturschutz leisten. Mit dem aktuellen Artikel zum Fleischkonsum trifft ihr wirklich den Nerv. Wenn wir alle den Fleischkonsum vierteln würden und dann bessere Qualität, z. B. Bio,

kaufen würden, würden wir ganz viel zum Klimaschutz und zum Tierschutz beitragen. Wenn 69 % der Landwirtschaftsflächen nur für Weidehaltung geeignet sind, dann müsste man doch auf diesen Weiden auch andere Tierzucht außer Rinderzucht betreiben können. Meines Wissens dürfte damit schon mal der größte Teil des Methanausstoßes wegfallen. Vielleicht auch eine gute Lösung für die Hüttenwirte, die Schafe und Ziegen halten und sich und die Gäste dadurch teilweise versorgen könnten. *C.-E. Stever*

### Berichtigung:

- > Ergänzung zum Beitrag „Echte Freunde – Klemmgeräte“ in Panorama 2/2020, S. 56 f.: Der erwähnte optimale Klemmwinkel von 13,75 Grad kommt so nur bei Wild-Country- und DMM-Geräten zum Einsatz. Andere Hersteller favorisieren andere Klemmwinkel. Auf keinen Fall darf der Klemmwinkel jedoch größer sein als maximal 18 Grad.
- > Im Artikel „Rund um den Dachstein“ in DAV Panorama 2/2020, S. 18 ff. haben wir auf S. 25 in der Bildunterschrift versehentlich die Austriahütte erwähnt. Die abgebildete Hütte ist die Seethalerhütte.

### Rund um den Dachstein

DAV Panorama 2/2020, S. 18 ff.

**Unrühmlich** – Die Autorin erwähnt die Austriahütte mit ihrem Alpinmuseum. Ich habe dieses Museum vor zwei Jahren besucht und musste entsetzt feststellen, dass in diesem Museum jeglicher Hinweis auf die unrühmliche Geschichte der hüttenbesitzenden Wiener Sektion Austria fehlt, die vor einhundert Jahren die hasserfüllten antisemitischen Angriffe gegen die Sektion Donauland angeführt und angeheizt hatte. Dies wiegt umso schlimmer, als im Speisesaal der Hütte der damalige Sektionsvorsitzende Eduard Pichl mit einem großen Porträt gewürdigt wird, ergänzt nur um eine dürre Mitteilung, sein politisches Wirken als Wegbereiter des Nationalsozialismus in Österreich sei zu verurteilen, dieses Bild würdige aber seine Erschließungstätigkeit in diesen Bergen. Es ist mehr als peinlich, einen Teilbereich dieses Menschen würdigen zu wollen. *A. Skorka*

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

Familien-Zelttour in den  
französischen Alpen

# Mit dem ESEL durchs Queyras

**Im Queyras, einem Naturpark in der östlichen Dauphiné, ist wildes Zelten noch erlaubt. Zusammen mit einem Esel, der einem die schwersten Lasten abnimmt, ermöglicht das beeindruckende Rundtoure.**

Text und Fotos:  
Solveig Michelsen

**D**er Esel vor mir läuft, als wäre er eine Dame, die zum ersten Mal Stöckelschuhe trägt. Und das im Berggelände. Mir wird himmelangst, wenn ich dem 400-Kilo-Tier dabei zusehe, wie es das steile Schrofengelände hinunterwackelt und -rutscht – mit zwei schweren Packtaschen auf dem Rücken, die es bei jedem Schritt bedrohlich auf eine Seite ziehen. Ich beruhige mich damit, dass uns Olivier, sein Besitzer, den Weg nicht empfohlen, nicht sein bestes Tier mitgegeben hätte, wären da Zweifel

gewesen, dass der Esel Billy diesem Gelände nicht gewachsen sein könnte. Aber der Reihe nach.

Am Anfang stand das bekannte Familien-Dilemma: Wie machen wir Wandern unserem Kind schmackhaft? Also, nicht nur ein paar Stunden durch liebliche Hügel, sondern einige Tage durch alpines Berggelände – felsige Szenerien wünscht das Auge.

Gleichgesinnte würden die Überzeugungsarbeit erleichtern, aber jemanden für denselben Zeitraum zu finden ist schwer. Allerdings lieben Kinder Tiere und

Eselwandern ist in aller Munde – seit wir es erwähnt haben, auch täglich im Mund unserer Tochter Mira, die sich mit ihren acht Jahren plötzlich auf eine mehrtägige Wanderung freut. Warum nun dafür so weit fahren? Während wir bei deutschen Anbietern nur in Mittelgebirgen fündig geworden sind und sich die Angebote meist auf Gruppenwanderungen beschränken, sind die Franzosen maximal entspannt: Nach einem Probetag bekommt man „seinen“ Esel an die Hand und darf allein mit ihm loslaufen. Und dann noch wild zelten. Französische Alpen, wir kommen!





Alpines Bergwandern mit Kind? Eher schwierig, aber mit einem Esel als Begleitung ist der Nachwuchs schnell überzeugt.

Doch der Probetag hat es in sich. Nach einer kurzen Einführung, wie Zaumzeug und Packtaschen anzulegen sind, schickt uns Olivier, der Besitzer von insgesamt 22 Wander-Eseln, mit Colé auf die Reise. Eine Person läuft vorneweg, um den Esel zu führen, eine zweite Person bringt ihn mit einem sanften Rutenschlag auf den Po erst einmal in die Gänge. Und das ist oft nötig. Gefühlt alle zwei, drei Schritte. Colé macht dem Ruf seiner Gattung alle Ehre und zeigt uns, was stur sein heißt. Wir halten uns zunächst an Oliviers Ratschlag („unbedingt

zeigen, wer hier der Chef ist“), dann versuchen wir es mit einfühlsamem Zureden. Schlussendlich schieben wir Colé mit aller Kraft am Hinterteil, wenn er sich wieder einmal entschließt, stehen zu bleiben. Nach 800 Höhenmetern und 15 Kilometern sind wir völlig am Ende.

Beim abendlichen Austausch kommen wir uns wie Idioten vor, als Olivier lacht: „Immer das Gleiche mit euch Deutschen. Ihr geht viel zu sanft mit den Eseln um. Das kommt von eurer antiautoritären Erziehung. Ihr müsst ihm von Anfang an zeigen, wer das Sagen hat.“ Und demonstriert

uns, wie es geht. Oder gehen soll. Denn auch Olivier hat keine Chance, Colé in den Griff zu bekommen. Das Tier macht selbst bei ihm, was es will. Wir sind erleichtert – und kriegen für die fünftägige Tour einen anderen Esel versprochen.

Am nächsten Morgen stehen wir einem Riesentier gegenüber. 400 Kilogramm bringt Billy auf die Waage und macht uns klar, dass Hinterteil-Schieben hier nicht funktionieren wird. Das sorgt für etwas Anspannung, als wir unseren schmucken Ausgangspunkt Saint-Véran verlassen, eigen-



## ESELWANDERN IN FRANKREICH

Eselwandern ist in Frankreich verbreitet, viele Anbieter findet man unter [ane-et-rando.com](http://ane-et-rando.com). Olivier und seine Esel sind zu buchen unter [estoilies.com](http://estoilies.com).

**Anfahrt:** Im Parc naturel régional du Queyras liegen vor allem kleine Orte, die man über Mailand und Turin oder Bern und Grenoble erreicht.

**Gepäck:** Ein Esel kann bis zu 40 kg Gepäck übernehmen. Packtaschen bekommt man gestellt.

**Versorgung des Esels:** Er frisst, was er auf der Wiese findet, trinkt aus Bächen oder Seen.

**Eselpflege:** Abends bürstet man ihn und schmiert ihn gegen Wundscheuern ein. Kuscheln nicht vergessen.

**Kartenmaterial:** Die französischen IGN-Karten sind von der Qualität her nicht mit den genauen AV-Karten zu vergleichen. Sprich, häufig gibt es doppelt so viele Wege wie eingezeichnet. Ein GPS ist deshalb hilfreich.

**Unsere Route:** (max. 1000 Hm Aufstieg/ 1600 Hm Abstieg am Tag, mit Esel sind das tagesfüllende Strecken)

1. Tag: Saint-Véran – Grand Canal – Refuge und Lac de la Blanche – Lac Blanchet
2. Tag: Col Blanchet – Col de Longet – Col de la Noire – See vor dem Col de Chamoussiere
3. Tag: Col de Chamoussiere – Col Vieux – l'Echalp – Ristolas – Abriès
4. Tag: Aiguilles – Prats Hauts – Gaudissart
5. Tag: Pierre Grosses – Saint-Véran

Beim Eselanbieter erhält man Empfehlungen für eselgeeignete Wege und Touren. Oft reicht ein einziges Hindernis (eine zu hohe Stufe o.Ä.), um umkehren zu müssen. Man kann auch in Hütten und Pensionen übernachten, wenn die Route etwas abgeändert wird. Viele Unterkünfte sind auf Eselwanderer eingestellt.

**Region:** Eselwanderungen werden im gesamten französischen Alpenraum angeboten. Online findet man Karten, auf denen die Anbieter eingezeichnet sind. Die beste Zeit für Eselwanderungen ist zwischen Juni und Oktober.



nes der „plus beaux villages de France“ (schönsten Dörfer Frankreichs). Auf 2040 Metern schmückt es sich außerdem mit dem Titel „höchstgelegene Gemeinde Europas“ und hat sich dank seiner abgeschiedenen Lage kulturell sehr eigenständig entwickelt. An vielen Häusern findet sich eine Sonnenuhr aus der Renaissance-Zeit; viele Stein- und Holzhäuser entstammen dem 19. Jahrhundert. Mitsamt Esel passen wir da gut hinein. Gemächlichen Schrittes – alles geht etwas langsamer mit so einem Tier – bewegen wir uns auf einem Höhenweg Richtung Hochgebirge.

Nach einer Kaffeepause mit herrlichem Heidelbeerkuchen am Refuge de la Blanche steigen wir noch ein paar hundert Höhenmeter zu einem kleinen See auf und können unser Glück kaum fassen: Zwischen Felsen und Wollgras liegt der Lac Blanchet, wie in einem Bilderbuch. Wir überlegen kurz, die fünf Tage einfach an Ort und Stelle zu verbringen, so idyllisch ist das Fleckchen. Doch die Neugier siegt.

Schweren Herzens packen wir am nächsten Morgen Zelt und Habseligkeiten zusammen und verschnüren diese eselgeweg





**Esel sind stur? Zumindest Billy bereitet in der Hinsicht keine Schwierigkeiten. Nachts wartet er geduldig vor dem Zelt, tagsüber folgt er umstandslos. Die Tiere sind außerdem pflegeleicht. Sie fressen und trinken, was sie unterwegs finden.**

recht auf Billys Rücken. Was sich in einem Satz zusammenfassen lässt, dauert am ersten Tag noch zwei Stunden.

Nun geht es in einem Rundkurs auf die italienische Seite und um den Tête de Toillies herum, einen spitzen Zapfen, der von allen Seiten schön anzuschauen ist. Nach dem steilen und schotterigen Col de la Noire rückt – déjà vu – zum zweiten Mal das Refuge de la Blanche ins Blickfeld. Diesmal allerdings mit wesentlich mehr Besuchern als gestern. Auf der Terrasse suchen wir unter den Sonnenschirmen Schutz vor einsetzendem Regen, als ein Mann im Neoprenanzug auf uns zu kommt und Geld kassieren will. Wir sind sichtlich verwirrt und werden aufgeklärt: Ein Pianist wird demnächst ein Open-Air-Konzert geben – auf einem Floß im winzigen Hüttensee. Der Mensch im Neoprenanzug ist dazu da, das Floß samt Flügel während des Konzerts im See malerisch

herumzuschieben. Wir können kaum glauben, was für ein Aufwand für so eine liebenswert verrückte Idee betrieben wird, entschließen uns aber, weiterzuziehen. Unter Klavierklängen, die von den Felswänden hallen, steigen wir im immer dichter werdenden Nebel zu unserem nächsten Schlafplatz auf.

Das Wetter hat kein Erbarmen mit uns. Nur mittels GPS lässt sich der kleine, von uns anvisierte Wasserfleck im kupierten Wiesengelände finden. Abends reißt es kurz auf und fördert beleuchtete und wolkenumrankte Felszacken ans Licht – ein Bild, das sich tief einbrennt. Und noch eines: Immer wieder Billy, der geduldig die ganze Nacht auf uns wartet, im Stehen schläft und immer da ist, wenn wir den Kopf aus dem Zelt strecken.

Es folgt ein weiterer Tag im erstaunlich mediterran-warmen Hochgebirge, das uns auch auf knapp 3000 Metern laue Abende beschert, bevor wir einen langen Abstieg ins Guil-Tal angehen. Entlang des Flusses reihen sich historische Steindörferchen. Wir traben mit Billy über den

Markt, besorgen frisches Essen und kommen uns um Jahrhunderte zurückversetzt vor. Nachdem unser Zelt die dritte Nacht Dauerregen nicht gut überstanden hat, bevorzugen wir eine feste Unterkunft im nächsten Ort. Sogar eine eigene Wiese gibt es für unseren Begleiter dort – fast jeder ist auf Eselwanderer eingestellt. Als wir Billy am nächsten Tag holen kommen, legt er uns aus Freude zärtlich den Kopf auf die

## Alles geht etwas langsamer mit so einem Tier

Schulter. Inzwischen lässt er sich auch anstandslos von Mira führen, die stolz darauf ist, dass das riesige Tier auf ihr Kommando hört. Und Rutenhiebe? Hat Billy nie gebraucht. Sobald der Hintermann mit einer Blume gewedelt hat, ist er losgetrabt. Und hat uns damit eine wunderbare Wanderung beschert, die wir als Familie so schnell nicht vergessen werden.



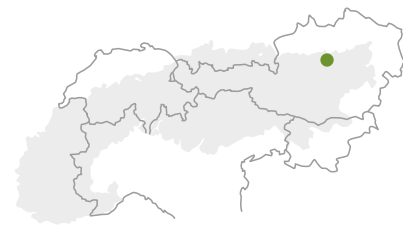
**Solveig Michelsen** schwärmt seit ihrer Zeit im Queyras vom Zelten an einsamen Bergseen. Vor allem im mediterran-warmen Hochgebirge.

# In heimlicher Mission

Auf dem Luchs Trail

Erwischt! Die Luchsdame Skadi ist bei der nächtlichen Pirsch in die Fotofalle getappt.





**„Österreichs wilde Mitte“ ist ihr Zuhause: Luchse wandern gern und weit, sie sind wunderschön anzusehen und darum die idealen Paten für ein neues, spannendes Weitwanderprojekt.**

Text und Fotos: **Axel Klemmer**

**S**ie sind zu sechst: Juri, Karo und Lakota – das sind die Burschen – sowie Aira, Kora und Skadi – das sind die Madln. Sie gehören zur Art der Luchse und leben im Dreiländereck zwischen Oberösterreich, der Steiermark und Niederösterreich, einem der größten naturnahen Waldgebiete Mitteleuropas. „Der Luchs“, sagt der Wald- und Waidmann Franz Sieghartsleitner und gebraucht das generische Maskulinum. „ist nicht scheu. Der Luchs ist heimlich.“ Was er damit meint: Das Tier möchte einfach nicht gesehen werden. Wer also die Luchse in diesem Sinn nicht sehen möchte, begibt sich in eine Gegend, die deutschen Bergwanderern weniger bekannt sein dürfte als das Annapurna-Gebiet in Nepal, nämlich in „Österreichs wilde Mitte“. So heißt das Motto des Luchs Trails, der im Sommer 2019, nach fünfjähriger Projektarbeit, eröffnet wurde und in Reichraming beginnt.

Es ist nicht der nächste Weg. Von Steyr geht es immer der Enns entlang nach Süden, bis sich die Berge hinter einem schließen. Berge, die bis oben hin einen Waldpelz tragen und den Eindruck machen, dass man sich in ihnen verlieren kann. Reichraming hat 1700 Einwohner, ist aber auch „heimlich“. Das heißt, dass der Tourismus hier nicht die Hauptrolle spielt – eine Erfahrung, die gewohnheitsmäßigen Tirol-Besuchern unheimlich sein dürfte. Dabei beginnt gleich hinter den Häusern der Nationalpark Oberösterreichische Kalkalpen, für dessen Öffentlichkeitsarbeit Franz „Sieg“ Sieghartsleitner verantwort-

lich ist. 20.825 Hektar Fichten, Tannen, Buchenwälder, Schluchten, unberührte Bergbäche und Almen zwischen Sengsen- und Hintergebirge: das größte Waldschutzgebiet Österreichs und zugleich das erste Highlight auf dem Luchs Trail. Der führt in elf Etappen über insgesamt 220 Kilometer vom Nationalpark Kalkalpen zum Nationalpark Gesäuse und weiter ins Wildnisgebiet Dürrenstein. Alle Wege gab es schon vorher; sie miteinander zu verbinden, war dabei nicht die Idee von touristischen Marketingexperten, sondern von Wissenschaftlern und amtlichen Naturschützern. Ihnen ging es darum, einen „funktionellen Biotopverbund“ und „Wanderkorridore“ zu schaffen – wobei hier erst mal nicht Touristen wandern sollen, sondern das Wild und namentlich der Luchs, der im 19. Jahrhundert in den Alpen ausgerottet war. Immer wieder haben Jäger auch in den letzten Jahren noch einzelne Tiere getötet, obwohl die oberösterreichischen Luchse natürlich streng geschützt sind. Als

letzte Teilpopulation in den Ostalpen bildeten sie einen „Brückenkopf“ zu den Luchsen im Böhmerwald und zu den Karpaten, sagt Franz Sieghartsleitner. Nun gelte es, die kleine Luchspopulation aufzustocken und die Wilderei einzudämmen. Die EU hilft mit Fördermitteln.

Eine ausgeprägte Allergie gegen die Farbe Grün sollte nicht haben, wer sich auf den Luchs Trail begibt. Oder man kommt im Herbst, wenn Grün zu Rot, zu Gelb, zu Braun geworden ist. Von Reichraming geht es neben dem Reichramingbach hinein zum Wildnistrail Buchensteig. Im Nationalpark gibt es noch viele naturnahe Buchenwaldbestände, sie sind Teil des länderübergreifenden UNESCO-Weltnaturerbes Buchenwälder. Sogar einige Urwaldreste



**Wer sich auf den Wildnistrail im Reichraminger Hintergebirge begibt, sollte keine Grün-Allergie haben.**



haben sich in unzugänglichen Gebieten erhalten. Wissenschaftler entdeckten dort eine mittlerweile 547 Jahre alte Buche – die älteste Buche Kontinentaleuropas – und eine mehr als doppelt so alte Eibe.

Zwei bis drei Stunden folgt man dem schmalen Pfad unter den Bäumen. Manchmal rauschen die Kronen, immer rauscht der Bach. Waldbaden, wenn man so will. Man erreicht das enge Felstor der Großen Klausen. Schon um das Jahr 1500 wurde hier das Wasser des Großen Baches aufgestaut. In dem Stausee, der sich so bildete, sammelte man die geschlagenen Stämme. Dann wurde das Sperrwerk geöffnet, und der gewaltige Schwall spülte die Baumstämme talwärts Richtung Reichraming. Letztmals

geschah das 1936. Weniger archaisch verlief danach der Holztransport auf der Waldbahn, die noch bis 1972 fuhr. Seither verfielen die Klausen, und die Forststraßen werden nur noch zum Teil erhalten. Der Wald wird wieder wild.

Vor der Großen Klausen wird bei der Rabenbachbrücke eine Fotofalle für Luchse passiert, und dann tappt man selbst, geködert von unwiderstehlichen Mehlspeisen, in die Kalorienfalle der Klausenhütte. Das ist etwas gemein, denn einige Gehminuten weiter führt der Weg die Bergflanke hinauf. Drüben ragt der Größtenberg auf, 1724 Meter hoch, der Kavenzmann im Waldmeer. Die niedrigere „Welle“ vor ihm ist der Kienrücken. „Ein ganz kleiner Steig führt da oben lang“, sagt Franz Sieghartsleitner, „da bist du den ganzen Tag allein.“ Allein mit den Bäu-

## Keine Nutzung mehr: Der Wald wird wieder wild

**Da wurden die Baumstämme durchgespült. Ein Stück hinter der Großen Klausen (oben) beginnt der Aufstieg zu den Wiesenflächen der Anlaufalm (oben rechts). Die Enns (rechts der Gesäuseeingang mit der Hochtorggruppe) ist für Luchse kein unüberwindliches Hindernis – sie schwimmen durch.**

men. Der erste Eindruck bestätigt sich mit jedem weiteren Schritt: Man kann sich in dieser Landschaft verlieren.

Der Weg wird schmal und steil, dann tritt man aus dem Bergwald plötzlich auf eine riesige Almwiese hinaus. In entspanntem Bummeltempo geht es hinüber zur Anlaufalm, der ersten Unterkunft am Luchs Trail. Kleiner Tipp: Bestellen Sie dort nur die kleine Portion der Brettljause. Keine zwei Stunden nach der Mehlspeise ist das tollkühn genug. Die Almen im Nationalparkgebiet sind hellgrüne Oasen in der dunkelgrünen Wildnis; ihre Erhaltung

## Luchs Trail



## INFO



### DER LUCHS TRAIL

Der Luchs Trail führt in elf Etappen von Reichraming in Oberösterreich durch die Nationalparks Kalkalpen und Gesäuse sowie das Wildnisgebiet Dürrenstein bis nach Lunz am See in Niederösterreich. Am Luchs Trail liegen auch das UNESCO-Weltnaturerbe Buchenwälder, die älteste Alm der Steiermark und der letzte größere Urwald der Ostalpen.

#### Wanderzeit:

Je nach Schneelage von Ende Mai bis Ende Oktober.

#### Anreise:

Anreise mit der Bahn über Salzburg oder Linz bis Reichraming. Von Lunz am See mit Bus und Bahn über Linz oder Salzburg.

#### Anforderungen:

220 Kilometer, ca. 12.000 Höhenmeter; oft sehr lange Etappen, die Kondition sowie Trittsicherheit und etwas alpine Erfahrung erfordern.

#### [luchstrail.at](http://luchstrail.at)

Individuelle Packages für den gesamten Trail sowie für Teilabschnitte, jeweils mit Shuttle- und Gepäckservice und Sammelbuchung der Unterkünfte: [bookyourtrail.com](http://bookyourtrail.com)

#### Etappen:

1. Reichraming – Anlaufalm, ↗ 1000 Hm, ↘ 540 Hm, 8 Std.
2. Anlaufalm – Laussabaueralm, ↗ 800 Hm, ↘ 1100 Hm, 7 Std.
3. Laussabaueralm – Admont, ↗ 1050 Hm, ↘ 1230 Hm, 6 ½ Std.
4. Admont – Klinkehütte, ↗ 1300 Hm, ↘ 450 Hm, 4 Std.
5. Klinkehütte – Johnsbach, ↗ 750 Hm, ↘ 1450 Hm, 5 ½ Std.
6. Johnsbach – Gstatterboden, ↗ 700 Hm, ↘ 1050 Hm, 5 ½ Std.
7. Gstatterboden – Mooslandl, ↗ 1140 Hm, ↘ 1230 Hm, 6 ½ Std.
8. Mooslandl – Palfau, ↗ 900 Hm, ↘ 1000 Hm, 8 Std.
9. Palfau – Lassing, ↗ 1150 Hm, ↘ 1050 Hm, 7 ½ Std.
10. Lassing – Hochreit, ↗ 1260 Hm, ↘ 1460 Hm, 8 Std.
11. Hochreit – Dürrenstein–Seehof, ↗ 1400 Hm, ↘ 1470 Hm, 10 Std.

#### Etappentour mit GPS-Daten:

[alpenvereinaktiv.com/de/tour/luchs-trail-durch-oesterreichs-wilde-mitte/30986232/#dm=1](http://alpenvereinaktiv.com/de/tour/luchs-trail-durch-oesterreichs-wilde-mitte/30986232/#dm=1)

#### Führer:

Franz Sieghartsleitner: Wanderführer Luchs Trail, Kral Verlag 2020

#### Bergsteigerdörfer am Luchs Trail

Mit Lunz am See und Johnsbach im Gesäuse liegen zwei Bergsteigerdörfer des Alpenvereins auf der Route. Auf einer deutlich alpinen 5-Tage-Variante können sie über Dürrenstein, Hochschwab und Eisenerzer Reichenstein miteinander verknüpft werden. Weitere Infos in DAV Panorama 2/2018 „Vom Dürrenstein ins Gesäuse“ oder unter [bergsteigerdoerfer.org](http://bergsteigerdoerfer.org)



## Luchs Trail



Eindrucksvoller Wegabschnitt unter der himmelhohen Gesäuse-Kulisse im „Gseng“ zwischen Johnsbach und dem Ennstal.

und extensive Bewirtschaftung genießt höchste Wertschätzung.

Und das war nur die erste Etappe. Hinter der Anlaufalm geht es noch zehn Etappen lang weiter. Über die Haller Mauern nach Admont mit seinem berühmten Benediktinerkloster, dann um die Reichensteingruppe herum zum Niederberg auf dem Kamm der Eisenerzer Alpen. Er markiert den Knick im „V“ der Routenführung: Führte der Luchs Trail bis hierher immer Richtung Süden, wendet er sich nun nach Norden beziehungsweise Nordosten. Hinab nach Johnsbach im Gesäuse, hinunter zur Enns, durch den Nordteil des Nationalparks Gesäuse Richtung Ybbstaller Alpen, nach Gams, Lassing und Göstling und schließlich hinüber ins letzte Schutzgebiet, das Wildnisgebiet um den Bergriesen Dürrenstein, der mit einer Höhe von 1878 Metern seine Umgebung himmelhoch überragt. Man erreicht den

## Das Urwaldreservat ist **touristisches Sperrgebiet**

höchsten Punkt, das Allerheiligste betritt man aber nicht. Östlich unter dem Gipfel liegt das Urwaldreservat Rothwald: 400 Hektar Waldwildnis, die seit ihrer Entstehung vor rund 10.000 Jahren tatsächlich noch niemals – niemals! – forstwirtschaftlich genutzt wurden und heute ebenfalls

Teil des UNESCO-Weltnaturerbes Buchenwälder sind. Hinein darf man nicht, das Naturreservat ist touristisches Sperrgebiet. Besucher können sich lediglich für die Teilnahme an einer von sechs öffentlichen Führungen im Jahr bewerben; die jeweils 20 Plätze sind schnell weg ([wildnisgebiet.at](http://wildnisgebiet.at)).

Aber auch ohne das Urwaldspektakel ist der Weg über den Gipfel und der lange Abstieg durch das großartige Seetal nach Lunz am See ein spektakuläres Finale. Es ist zugleich die längste Etappe, zehn Stunden Gehzeit. Ein Luchs schafft so was locker. Aber ein Mensch? Mehrere Etappen des Trails sind in dieser Hin-

sicht „luchstauglich“. Auf manchen anderen (wenigen) Passagen fühlt man sich dagegen der Zivilisation näher als der Wildnis. Zum Beispiel am Hengstpass oder neben der Enns bei Seegatter, am Fuß der gewaltigen Gesäusemauer. Hier erfährt man einmal mehr, dass idyllische Naturbilder vor Ort auch eine Tonspur haben, die manchmal eben nicht idyllisch ist. Doch selbst auf diese Weise lernt man viel über die Natur – und dass nicht wenige Mitmenschen sie am liebsten durch die Sichtschlitze ihrer Premium-Automobile oder Motorradhelm-Visiere erleben: als veränderliches Hintergrundbild. Weitwandern wird da zur Übung für Fortgeschrittene, die Landschaft nicht durch den Servus-TV-Filter sehen wollen, sondern so, wie sie wirklich ist. Vielleicht ja auch versuchsweise mit den Augen und Ohren des Luchses. Das erweitert die Realität und ist ziemlich spannend.



**Axel Klemmer** teilt mit dem Luchs die Vorliebe für weite Wanderstrecken und schöne grüne Umgebungen. Und er freut sich ebenso über viel „Heimlichkeit“ unterwegs.

# Panorama

## promotion

### Signature Trails Trophy

Die besten Trails der Alpen erfahren

**FÜR ALLE  
BERGSPORT-  
BEGEISTERTEN**

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



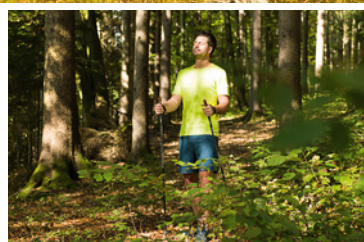
**Biken im Salzkammergut**

Die wunderschöne Seenregion bietet fantastische Touren in allen Schwierigkeitsstufen



**Perfekt fürs Hochgebirge**

Die Westalpen Softshell Pants sind exakt auf die Bedürfnisse beim Bergsteigen abgestimmt



**Alpine Gesundheitsregion**

Das SalzburgerLand tut der Gesundheit gut: beim E-Biken, Almwandern oder Schwimmen

Signature Trails Trophy

## Erfahre die besten Trails der Alpen

Der Signature Trail ist das Aushängeschild der „Mountain Bike Holidays“-Regionen. Locals kennen ihn wie ihre Westentasche. Alle anderen Mountainbiker haben zumindest schon mal von ihm gehört. Die brandneue Signature Trails Trophy ermöglicht es nun, genau diese MTB-Trails hautnah zu erleben. Dabei sammelt man Punkte und hat so die Chance, attraktive Preise zu gewinnen. Das Angebot der Signature Trails ist umfangreich: Es reicht von genussvollen Flowtrails über abwechslungsreiche Naturtrails bis hin zu anspruchsvollen Downhill Tracks. Dabei verteilen sich die mehr als dreißig Trails über die schönsten Bike-Regionen in Österreich, Slowenien, Italien und der Schweiz und bieten Abwechslung, verschiedene Schwierigkeitsgrade sowie herrliche Bergpanoramen. Trails gibt es sowohl für Anfänger als auch für Profis. Das Prinzip der Trophy ist einfach: Mit dem Mountainbike erkundet man die Signature Trails der „Mountain Bike Holidays“-Regionen. Für jeden Trail, den man fährt, gibt es Punkte. Durch das Bewerten und Kommentieren der Trails im Signature-Trails-Trophy-Konto kann man sein Punktekonto zusätzlich aufbessern. Je mehr Punkte man sammelt, desto attraktiver werden die Preise. Alle Signature Trails inklusive Foto- und Video-Stories, dazu passende Trail Packages, eine ausführliche Anleitung zum Ablauf der Trophy und die zu gewinnenden Preise und Belohnungen gibt's

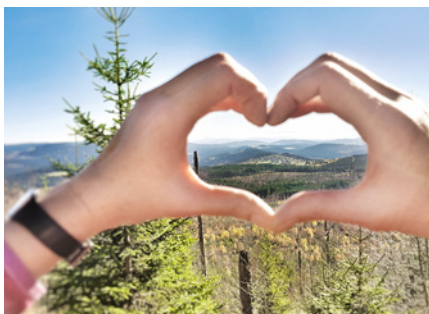


unter: [signature-trails.com](https://signature-trails.com)

Ferienregion Nationalpark Bayerischer Wald

## Kostenloser Kurzurlaub für System-Helden

Lkw-Fahrer, Kassierer, Betreuerinnen, Pflegekräfte, Ärztinnen – sie, wie viele andere, gehören zu den systemrelevanten Berufsgruppen, die in diesen Tagen das Land buchstäblich am Laufen halten. Menschen, die unermüdlich daran arbeiten, dass unter anderem die Lebensmittelversorgung lückenlos erfolgt, die Supermarktregale gefüllt, die Kinder-Notbetreuung und Altenpflege gewährleistet sind und kranke Menschen versorgt werden. Eine Arbeit, die nicht selbstverständlich ist und dennoch zu wenig Anerkennung erfährt. Das findet auch die Ferienregion Nationalpark Bayerischer Wald (FNBW) und schenkt deshalb allen System-Helden einen kostenlosen Kurzurlaub. Denn sie haben es verdient! Allen, die in systemrelevanten Berufsgruppen arbeiten, schenkt die FNBW mindestens zwei Übernachtungen in Form eines Gutscheins, der in einem der an der Aktion teilnehmenden Betriebe, welche die Aufenthalte sponsern, in der Ferienregion Nationalpark Bayerischer Wald nach der Krise und den derzeit bestehenden Reiseverboten eingelöst werden kann. Wer das Angebot in Anspruch nehmen möchte, füllt auf der Webseite der FNBW das „System-



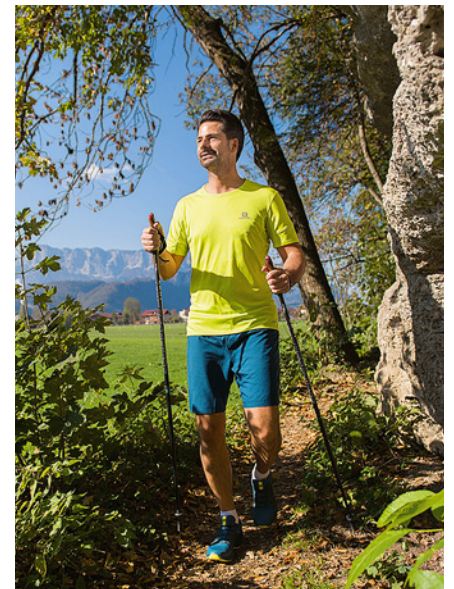
helden-Bonus“-Kontaktformular aus und wählt drei Unterkünfte aus, in welchen sie oder er gerne den Urlaub verbringen möchte. Im Anschluss erhält sie oder er einen postalisch zugestellten Gutschein von der FNBW, der je nach Kontingent und Kapazität und mit Vorlage einer aktuellen Bestätigung vom Arbeitgeber über den Einsatz während der Corona-Krise in einem der drei genannten Betriebe eingelöst werden kann.

**Kontaktformular:** [ferienregion-nationalpark.de/uebernachten/angebote-pauschalen.html](https://ferienregion-nationalpark.de/uebernachten/angebote-pauschalen.html)

Alpine Gesundheitsregion

## Das SalzburgerLand wirkt!

Das SalzburgerLand tut der Gesundheit gut. Hier findet man intakte Natur, Spitzenmedizin und Gastgeber auf höchstem Niveau. Zusammen bieten sie ein ideales Umfeld zur Prävention, Kuration, Rehabilitation oder Leistungssteigerung. Die wichtigste natürliche Heilressource des SalzburgerLandes ist die vielfältige alpine Bergwelt, geprägt vom Natur- und Lebensraum Wald, der mehr als die Hälfte des Landes bedeckt. Davon profitieren nicht nur das Klima und die heimische Tierwelt, sondern besonders auch der Mensch. Studien haben ergeben, dass sich regelmäßige Aufenthalte und sanfte Bewegung im Bergwald positiv auf Blutdruck, Lungenfunktion und Wohlbefinden auswirken. Stresssymptome verschwinden, Ruhe und Le-



bensegeister kehren zurück. Um diesen Gesundheitsschatz für zukünftige Generationen zu erhalten, sind große Gebiete wie der Nationalpark Hohe Tauern und der Biosphärenpark Lungau geschützt. Therapieangebote setzen hier auf die Freude an der Bewegung. Die Natur stellt dazu die schönsten Räume bereit: ob mit E-Bike, beim Almwandern, auf Schneeschuhen oder beim Schwimmen. Es gibt viele Gründe für einen Gesundheitsurlaub in dieser Region. Man muss es selbst erleben, um es in vollen Zügen zu spüren: Das SalzburgerLand wirkt!

**Info:** [gesund.es.salzburgerland.com](https://gesund.es.salzburgerland.com)



## Perfekt fürs Hochgebirge

### WESTALPEN SOFTSHELL PANTS

Das neue Westalpen-System von Ortovox ist speziell auf die Bedürfnisse beim Bergsteigen im Hochgebirge abgestimmt.



In der Westalpen-Softshell-Hose für Frauen und Männer kommt das innovative Quick-Gaiter-System zum Einsatz, das auf Hochtour eine Gamasche vollständig ersetzt. Die von Ortovox entwickelte Saumregulierung lässt sich in drei Schritten einfach und schnell einstellen, und der Saum schließt nahtlos am Bergschuh ab. Unter dem Bergschuh laufen Befestigungsschlaufen aus scheuerfestem Dyneema-Material, die sich bei Nicht-Verwendung unkompliziert verstauen lassen.

**PREISEMPFEHLUNG:** € 380,-, ortovox.com

## Praktische Minitasche

### EXTREM KLEIN, EXTREM DEHNBAR UND EXTREM VIELSEITIG – DER FLEXI-BAG

Die innovative Gurttasche vergrößert sich um ein Dreifaches und ist ein absolutes Raumwunder. Sehr klein, jedoch extrem dehnbar, passt sie sich jedem Inhalt an und bietet Platz für Smartphone, Schlüssel, Geldbeutel, Digicam etc. Eine Bereicherung für alle Naturfreunde, die beim Wandern und Klettern, auf Berg- oder Skitouren ihre Wertgegenstände sicher und immer griffbereit mit sich führen möchten. Erhältlich in sieben verschiedenen Farben mit verstärktem Rücken.

**PREISEMPFEHLUNG:** € 19,90 (exklusiv für DAV-Mitglieder: € 15,- mit Gutscheincode „DAV-Panorama“, gültig bis 30.6.2020), flexi-bag.de



## XL – richtig groß!

### TROTZDEM ULTRALEICHT MIT KLEINEM PACKMASS



Kein anderes Outdoorhandtuch bringt es auf diese Maße und Gewichte. Bei einem Format von 66 x 140 Zentimetern bringt dieses große Outdoor-Handtuch nur 104 Gramm auf die Waage. Das schafft kein anderes Tuch auf dem Markt. Und auch das Packmaß kann sich sehen lassen – lediglich 16,5 x 22 Zentimeter – und das extrem flach. Das sind genau die Maße, die bei Outdoor, Sport und Freizeit, auf Reisen, mit dem Flugzeug oder Auto, bei Fahrradtouren oder im Fitnessstudio eine große Rolle spielen. Die unschlagbaren Vorteile dieses Towels von Evonell: platzsparendes Format, hohe Funktionalität. Superleicht, sehr schnelle Wasseraufnahme auf mehr als 350 Prozent des Eigengewichts, sehr schnell wieder trocken, angenehm auf der Haut und von hoher Lebensdauer. Das ideale Handtuch

für Sport und Freizeit. Das Super-Sommer-Angebot für DAV-Mitglieder: Beim Kauf von 4 Stück XL-Tüchern minus 30 Prozent – bitte Gutscheincode eingeben: DAV22722. Auf alle weiteren Produkte aus dem Evonell-Programm minus 20 Prozent – beim Kauf bitte Gutscheincode eingeben: DAV22720.

**PREISEMPFEHLUNG:** € 18,90 (66 x 140 cm), im praktischen Nylon-Mesh-Beutel, evonell.de

## Mountain Equipment

### ODYSSEY JACKET

Diese mehrfach ausgezeichnete 3-Lagen-Jacke überzeugt bei jeder Tour. Auf Wanderungen besticht sie durch hohen Tragekomfort, beim Klettern passt auch der Helm unter die schützende Kapuze. Das Drilite®-Material ist mit einer PFC-freien, wasserabweisenden Ausrüstung ausgestattet. Im Rucksack fällt sie mit 385 Gramm kaum ins Gewicht. Erhältlich als Herren- und Damenmodell.

**PREISEMPFEHLUNG:** € 279,90, mountain-equipment.de



## Aktivkur für gesunde Knorpel und Gelenke!

### OXANO®MOBIL KAPSELN NACH MÜLLER-WOHLFAHRT

Regelmäßige Bewegung und eine ausgewogene Ernährung sind wichtig für den Erhalt von Mobilität und Lebensqualität in jedem Alter. Dabei spielt der Gelenkknorpel eine besondere Rolle, weil er zwischen den Knochen als Stoßdämpfer wirkt und Belastungen abfedert. Die richtige Nährstoffversorgung hilft, diese Fähigkeit zu erhalten. Die Gelenk-Kapseln oxano®mobil enthalten Kollagenhydrolysat (Bestandteil des Fasergerüsts für einen gesunden Knorpel), Ingwerextrakt sowie Glucosamin und Chondroitin. Letztere sind wertvoll für die Bildung von Gelenkschmiere und den Erhalt der Elastizität des Knorpels. Weitere Inhaltsstoffe sind Vitamin C, Vitamin E, Mangan und Selen.

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



## HÄNDLERVERZEICHNIS

PLZ 00000-09999



**Outdoor  
Trekking  
Bergsport  
Freizeit**

**Leipzig:**  
Nikolaistraße 47-51  
04109 Leipzig  
Tel.: 0341 - 308 586 50

PLZ 30000-39999



**Outdoor  
Trekking  
Bergsport  
Freizeit**

**Göttingen:**  
Rote Straße 31  
37073 Göttingen  
Tel.: 0551 - 401 740 11

**Höxter:**  
Weserstraße 12  
37671 Höxter  
Tel.: 05271 - 353 46

PLZ 60000-69999

**Ihr Spezialist für Berg- und Wanderschuhe**



**Wredestraße 10  
Ludwigshafen am Rhein**

**Tel. 0800 / 5112233**  
**bergschuh-keller.de**

PLZ 20000-29999



**Outdoor  
Trekking  
Bergsport  
Freizeit**

**Flensburg:**  
Grosse Straße 69  
24937 Flensburg  
Tel.: 0461-295 16

**Kiel:**  
Andreas-Gayk-Str. 23  
24103 Kiel  
Tel.: 0431-990 409 55

**Celle:**  
Rabengasse 8  
29221 Celle  
Tel.: 05141-909 799

PLZ 40000-49999



**Outdoor  
Trekking  
Bergsport  
Freizeit**

**Münster:**  
Rosenstraße 10-13  
48143 Münster  
Tel.: 0251-488 208 34

**Duisburg:**  
Kasinostraße 13-15  
47051 Duisburg  
Tel.: 0203-285 280

**Wesel:**  
Hohe Straße 18  
46483 Wesel  
Tel.: 0281-164 350 80

PLZ 90000-99999

*Mein*  **Ausrüster**

Ausrüster GmbH | Ludwigstraße 7 | 93086 Wörth a. d. Donau  
www.mein-ausruester.de

Der Bergsportexperte  
Tel. 09482/3738



**Outdoor  
Trekking  
Bergsport  
Freizeit**

**Erfurt:**  
Schlösserstraße 28  
99084 Erfurt  
Tel.: 0361 - 601 77 80



**Outdoor  
Trekking  
Bergsport  
Freizeit**

**Oldenburg:**  
Gaststraße 27  
26122 Oldenburg  
Tel.: 0441 - 99 87 666

**Wilhelmshaven:**  
Parkstraße 2  
26382 Wilhelmshaven  
Tel.: 04421 - 99 42 87

**Bremen:**  
Domshof 14-15  
28195 Bremen  
Tel.: 0421 - 33 65 523



An der Hansalinie 17  
48163 Münster  
Tel. 71 93 66

Aegidii Markt 4+7  
48143 Münster  
Tel. 45 777

**-große Zeltausstellung- -Bergsportspezialist-  
www.terraccamp.de**

PLZ 50000-59999



**Outdoor  
Trekking  
Bergsport  
Freizeit**

**Hamm:**  
Ritterstraße 2  
59065 Hamm  
Tel.: 02381 - 927 259

**Bonn:**  
Wenzelgasse 17  
53111 Bonn  
Tel.: 0228 - 981 467 47

Bitte beachten:

Den **Bestellcoupon**  
für private Kleinanzeigen  
finden Sie in dieser Ausgabe  
**auf Seite 87.**

## HOTELS | UNTERKÜNFTE



**Südtirol, Schweiz + F**  
Skihütten und Chalets online buchen  
beim Spezialisten, für 4-24 Personen.  
Tel. +49 721-4672475  
alpenchalets.net

**www.  
berghuetten.com**

**Wandern ohne Auto!**  
NaturGenuss im Passeiertal, Südtirol



**Bergerlebnis** auf 1300 m, prämierte Naturküche,  
19 Naturholzimmer & Studios, Wellnessoase mit  
Panorama-Bergblick und Outdoor-Whirlpool.  
**Genießer- und Wanderhotel Jägerhof,**  
Tel. +39 0473 656250, www.jagerhof.net

*Pension Hahnenkamm*



**Urlaub in Schenna** im Herzen von Südtirol.  
Der perfekte Ausgangspunkt für unzählige  
Wanderungen. **Halbpension**, Hallenbad  
und Sauna. Direkt neben der Taser Talstation.

Pichlerstraße 33 · I-39017 Schenna  
Telefon & Fax +39 0473 94 58 72  
www.pension-hahnenkamm.com



**ÖTZTALER BERGSOMMER**

ab € 62,00 p.P.  
inkl. HP

**HOTEL  
TAUFERBERG**

A-6441 Niederthal 12a +435255/5509  
WWW.TAUFERBERG.COM

**Wo es am schönsten ist: Ski Center Latemar, Dolomiten - Südtirol,**  
I-39050 Eggen/Deutschnofen, **Hotel Latemar** ★★ Pichler Arnold & Co.KG, Dorf 39

- Gemütlicher Familienbetrieb, große Zimmer, jeder Komfort, **Schwimmbad, Sauna.** HP mit Frühst.-buffet, 4-Gang-Abendmenü im DZ pro Person ab 59,-€
- **Wanderwoche** ab 410,-€ pro Person die Woche • **Ab Mai 2020 Chalet** mit 80 m² für 2-5 Personen. HP ab 125,-€ pro Person.

Mehr Info: [www.hotel-latemar.it](http://www.hotel-latemar.it) / Tel. +39 0471 615740

Anzeigenschluss für die  
am 21.7.2020 erscheinende  
Panorama 4/2020 ist der  
**12. Juni 2020.**

## REISEVERANSTALTER

**Roman Mueller Treks**  
 ► ZU FUSS ÜBER DIE ALPEN  
 ► SEELPEN- DURCHQUER.  
 ► GENUSSWANDERN:  
 AHRNTAL UND BRENTA   
 bergwandern-meditation.de

Grönland Färöer Island Spitzbergen  
 individuell  
 in kleinen Gruppen  
 04322 - 88 900-0 [www.contrastravel.com](http://www.contrastravel.com) [info@contrastravel.com](mailto:info@contrastravel.com)

**Klettern & Segeln in Kroatien**  
 ...und andere Segelabenteuer  
  
[www.wind-and-more.de](http://www.wind-and-more.de)

**KORODIN**  
 Herz-Kreislauf-Tropfen 

**FAMILIENURLAUB**  
 Sommer wie Winter  
[elan-sportreisen.de](http://elan-sportreisen.de) 

**Alpenschule OBERSTDORF**  
  
 Katalog anfordern!  
**150 Touren in den Alpen!**  
 Tel: 08322-940750  
[www.alpenschule-oberstdorf.de](http://www.alpenschule-oberstdorf.de)

**TrekkingAlpin.com**  
 Die schönsten Höhenwege Südtirols  
 Meraner Höhenweg · Meran/Gardasee  
 Ultner Höhenweg · Dolomiten  
 Tel. +39 348 2600813

**Activida WANDERREISEN**  **activida.de**  
 mit dem **RÖTHER BERGVERLAG**

**Reisch Reisen**  
 Geführte Individualreisen  
 mit verlässlichen Partnern vor Ort:  
 Iran, Marokko, Uganda, Kenia, Tansania,  
 Äthiopien, Indien, Armenien, Georgien u. v. m.  
 Tel. 089 8505560, [www.reisch-reisen.com](http://www.reisch-reisen.com)

**nepalwelt-trekking.com**  
 Unserer Erfahrung -  
 deine Traumtour

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

## VERSCHIEDENES

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

**ÖTZ TAL Vent**  
  
**Venter Tage**  
 IM HERZEN  
 DER ÖTZTALER ALPEN  
  @ventertage [www.vent.at](http://www.vent.at)

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

**BERGSCHULE KLEINWALSERTAL**  
  
**ERLEBE DEIN ABENTEUER MIT UNS!**  
[www.bergschule.at](http://www.bergschule.at)

**Bitte vormerken:**  
 Anzeigenschluss für die  
 am 21.7.2020 erscheinende  
 Panorama 4/2020 ist der  
**12. Juni 2020.**

## KLEINANZEIGEN

### IMMOBILIEN

**Menorca Nordostküste** - FH m. Garten  
 in kl. Dorf, 2DZ, 1EZ, 2 Bäder. 200m v.  
 Meer. Wildstrände, Wandern, Kajak, Kultur.  
[info@leaps.de](mailto:info@leaps.de)

**Suche Berghütte zum Kauf:**  
 0160 / 7031965 oder [kw\\_braun@me.com](mailto:kw_braun@me.com)

### VERMIETUNGEN

**Tirol**, uriges Selbstversorgerhaus  
 im Kaunertal (max. 21 P.), ideal zum  
 Skifahren, Wandern [www.sunna-huette.de](http://www.sunna-huette.de)

**TOSKANA-MEER** Naturstein-FeHs, Blick  
 aufs Meer und die Inseln Elba+Korsika.  
 Infinity-Pool 12m im Olivenhain.  
[www.toskana-urlaub.com](http://www.toskana-urlaub.com) / 08662/9913

**Landgut in den Karpaten in Rumänien.**  
 Naturschutzgebiet auf 750m Höhe,  
 Hochlandrinder, Gebirge, Nationalparks.  
 Außergewöhnlich schöne Feriendomizile.  
 Unser Anspruch ist Nachhaltigkeit  
 und Respekt vor der Schöpfung.  
[www.sesuri.com](http://www.sesuri.com)

**Allgäu:** 2 FeWo's (je 130qm)  
 in ehemaliger Berghütte.  
[www.kuckucksnest-allgaeu.de](http://www.kuckucksnest-allgaeu.de)

**Andalusien:** FeHs mit Komfort,  
 Meer- + Bergblick, privater Pool,  
 ideal zum Wandern, Meer, Erholung:  
[www.villa-andalusien.de](http://www.villa-andalusien.de)

**Bergurlaub in der Stille** [www.gruiba.com](http://www.gruiba.com)

**CH-Randa/Zermatt:** Komf. FeWo., 60 qm,  
 TV, Terrasse, ganzjährig geheizt, für 2-4  
 Pers. zu vermieten. Tel. 07331/9 41 417  
 ab 19.00 Uhr

## KLEINANZEIGEN

### DAV-Kletterzentrum Pfalz-Rock, 67227 Frankenthal/Pf.

Helle Laden-/Bürofläche zu vermieten, direkt gegenüber DAV-Kletterzentrum, vielseitig nutzbar. rentashop@t-online.de, 01715211650

### VERSCHIEDENES

Genuss pur :- [www.LaPalmaHoliday.de](http://www.LaPalmaHoliday.de)

**Klettern am Gardasee** – Kletterkurse, Führungen, Klettern und Yoga. [www.klettern-arco.com](http://www.klettern-arco.com)

[www.fastenzentrale.de](http://www.fastenzentrale.de) • T. 0631-47472

\* [Gipfelshirts.de](http://Gipfelshirts.de) \* das Geschenk zur Tour von \* [bergmaenne.de](http://bergmaenne.de) \* bio & fair Qualität

[LaPalmaHoliday.de](http://LaPalmaHoliday.de) – individuell gut :-)

### BEKANNTSCHAFTEN

**E-MTB Touren.** [www.travel-s.de](http://www.travel-s.de)

**RM 8:** Ich (w/42) suche andere Alleinerziehende mit Kindern zw. 6 und 10 Jahren, um zusammen in der Natur und in den Bergen unterwegs zu sein. Wer hat Lust und Ideen? Mail: [ba\\_lu@gmx.de](mailto:ba_lu@gmx.de)

**Rm7:** Bist du auch oft alleine und hast ähnliche Interessen: Berge im Sommer und Winter, Golf, Reisen abseits der Touristenstrassen? Dann melde dich bitte bei mir (w., 61, Akad., noch berufst., 163, schl.). Vielleicht können wir ja bald schon zu zweit losziehen. [kil2013@web.de](mailto:kil2013@web.de)

**Rm 54,** 30/189 Natur-, Garten- und Berg-Freund sucht Sie mit ähnlichen Begeisterungen: [m89@fn.de](mailto:m89@fn.de)

### REISEPARTNER/IN

**Neuseeland:** Natur-, Kultur-, Erlebnisreise durch eines der schönsten Länder auf dieser Erde. Mit Neuseelandprofi Harry Dindorf in kleiner familiärer Gruppe, durch faszinierende Landschaften reisen. Tel. 07551/301166 [www.harrytours.de](http://www.harrytours.de)

Von Hütte zu Hütte durch die Alpen, vom 24.6.-3.7. Ich (m/52) suche Wandergesellschaft. [huettenwandern@web.de](mailto:huettenwandern@web.de)

**franz. Zentralpyrenäen** Suche ausdauernde Mitgeher/in für ca 3 Wochen ab 28.8.20; [fernwanderung20@gmail.com](mailto:fernwanderung20@gmail.com)

**Zukunftsfragen beim Wandern klären?** [www.coaching-unterwegs.org](http://www.coaching-unterwegs.org)

### SIE SUCHT IHN

**Gipfelglück zu ZWEIT!** Sie wünschen sich eine **Zukunft** mit einer **verlässlichen, sportlichen Partnerin**? Sie suchen eine **attraktive, kluge Frau** an Ihrer Seite für **alle Lebenslagen**? Ein unverbindliches, kostenloses Gespräch mit PV Christine Stegmann kann ihr Leben positiv verändern. MUC 089/3263867 oder 0176/20371708 [info@cs-partnervermittlung.com](mailto:info@cs-partnervermittlung.com)

Ich (w, 170, schl., 50 J.) liebe Berge+Meer, Sonne+ Sterne, Kochen+ Essen, Herz +Verstand. Du auch? BmB! [sanflora1969@gmail.com](mailto:sanflora1969@gmail.com)

**R93/94** 51/167/67 NR sportl. humor. Partner f. Berge BmB: [packmas@gmx.de](mailto:packmas@gmx.de)

**Rm TÜ/ES/S** Viel Draußen, viel Natur, viel Leben: Attraktive Abenteuerin mit Herz und Hirn (32, 172) sucht Dich mit Verstand, guter Laune und Wissen über Bäume :-). BmB an [naturkind87@gmx.de](mailto:naturkind87@gmx.de)

Du bist sportlich (Ski und Wandern) ohne Hochleistungsdruck, kannst aber auch mal die Seele baumeln lassen, liest gern und gehst auf Konzerte (Modern oder Klassik)? Dann will ich (Rm 8, 52 J.) Dich kennenlernen! [skiundberge@web.de](mailto:skiundberge@web.de)

Rm 7/8: 50, sucht Partner für Berg u. Tal bis 55. BmB an [xredfairyyx@aol.com](mailto:xredfairyyx@aol.com)

**NRW** Ich, 55 suche fitten empathischen Mann für draußen. BmB [josian05@gmx.de](mailto:josian05@gmx.de)

**Rm73/89:** Ich (58/169/58), hübsch und schlau, aktiv beim Wandern und Radeln, warmherzig, lustig und gesellig, suche Gleichgesinnten zum Genießen. BmB an: [sonneundmehr2@gmx.de](mailto:sonneundmehr2@gmx.de)

**Rm 96:** 46 J. / 170 / 58, spontan, unkompliziert und vielseitig sucht Dich für Berg- und Skitouren, Camping, Cafe, Kino & Kultur. BmB [soerfwelle@web.de](mailto:soerfwelle@web.de)

**Süddt. Sie** (32J/164) Ausdauersportlerin mit fröhlichem Charme sucht lebensfrohen Partner mit Charisma. BmB: [lifsgladur@gmx.de](mailto:lifsgladur@gmx.de)

M: bin nicht blond, nicht zierlich, bin 54, eher groß mit sportlich schlanker Figur, bin lieber draußen als drin (MTB; ST) werde nicht jünger und schöner, suche eher die Stille als den Trubel und vor allem: Dich: unkompliziert, kernig, reflektiert, humorvoll, leidenschaftlich... BmB [hinundweg2020@gmail.com](mailto:hinundweg2020@gmail.com)

Rm85/91/92: Ich (53/172) attraktiv u. gefühlvoll möchte mit Dir tolle MTB Trails erkunden. Wandere gerne u. bin ein Fisch im Wasser. [surfingtrail@gmx.de](mailto:surfingtrail@gmx.de)

Hüttentour u. Städtetrip? MTB u. Wanderschuh? Bodenständig u. naturverbunden? Herzlich u. humorvoll? Zwischen 45 u. 52? Dann meld Dich (BmB) bei mir (47). Ich freu mich auf Dich! [ak3586578@gmail.com](mailto:ak3586578@gmail.com)

**Bay.Schwaben Ich 491174**  
**@sportlich&attraktiv, @aktiv&fit, @modern&junggeblieben, @kommunikativ&niveauevoll, @Weltstadt&Alpe, @Natur&Kultur, @Ski, MTB, Bergsteigen&Yoga @DU+-50, sportlich&attraktiv, BmB inafets0706@gmail.com**

**Rm87:** Sportliche, naturverbundene, tiefgründige **32/160** mit Hund sucht Ihn für alles was das Leben so bringt, inkl. Bergaffinität. BmB [berge.zu.2t@gmail.com](mailto:berge.zu.2t@gmail.com)

**Raum 5:** Frische u. sportliche Köhnerin (50/162/57) mit Herz, Humor und guter Kondition sucht empathischen Wandersmann für Berg-Wander- und Radeltouren und mehr... [sonneundwolke@gmx.net](mailto:sonneundwolke@gmx.net)

**Bodensee/Allg:** (59/1,68/59) Auch am liebsten draußen? Magst Natur, Berge, Bewegung, hast Humor, Herz und Verstand, bist +/-60, NR. Dann melde dich. [naturberge@web.de](mailto:naturberge@web.de)

**OA:** positive Frau (51/168), aufgeschlossen, herzlich, aktiv, sportlich, treu. Hast DU Lust, gemeinsam ein neues Kapitel im Leben zu schreiben und die besten Jahre mit mir zu genießen? [Mie-sf@gmx.de](mailto:Mie-sf@gmx.de)

**Bayern+X:** Berge, Natur, Outdoor, gute Gespräche, nette Gesellschaft, erfüllender Job – damit ist meine (40/NR) Welt schon **fast perfekt**. Finden wir gemeinsam das, was noch fehlt? [bergbegeistert@gmx.net](mailto:bergbegeistert@gmx.net)

Naturverbundene und reiselustige BerlinerIn, 54, sucht M für alle Gipfel und Täler im Leben. BmB an [gelago@gmx.de](mailto:gelago@gmx.de)

**Rm 87:** Charakterfrau (51 / NR) mit Herz und Verstand sucht, für das Leben mit all seinen Facetten, Gleichgesinnten (ST, KT, BT, MTB, RR). BmB an [allgaeupanorama@gmail.com](mailto:allgaeupanorama@gmail.com)

**Rm34:** Sie (60+/172/58), Bergwandern, Rad, Tanz, sucht naturverbundenen Ihn mit Niveau: [Speerschilde@gmail.com](mailto:Speerschilde@gmail.com)

**Rm 89/88/87/72** Naturverbundene, warmherzige, bodenständige Sie, 32, sucht Dich, bis 40, für liebe- und vertrauensvolle Partnerschaft und gemeinsame Natur- und Bergerlebnisse (Wandern, Ski(tour), MTB). [Bergesluft@gmx.de](mailto:Bergesluft@gmx.de)

**M/RO:** 31/170 Hoffnungslos optimistische Pfadfinderin sucht Kerl für Berg, Reisen, Quatsch! [2weissbier@web.de](mailto:2weissbier@web.de)

**Rm 83:** mit Radschua Gipfel, mit Bergschua tanzen, mit Sandalen Radlurlaub, Vollmond, Schnee oder See. Du auch? Bin 54/170/59 [seelenpartner1@gmx.net](mailto:seelenpartner1@gmx.net)

Rm 53 Weiß-blau fühlende Bayerin (62/158/60), oft dort unterwegs, sucht Gegenstück. Bist du aufgeschlossen, humorvoll, verlässlich und hast auch Sehnsucht nach Bayern? Bist gerne dort, aber hier gebunden? Dann haben wir was gemeinsam. Lass uns mal wandern und zünftig einkehren. Bei Sympathie auch gerne mehr. [Bayern-Liebe@t-online.de](mailto:Bayern-Liebe@t-online.de)

**Raum 68/67:** w (31/165/53) sucht Partner (mit CYIQCPLG) für eine gemeinsame Zukunft - und einer Übernachtung im Kombi, um am nächsten Tag auf den Berg zu steigen. Da ich leider keinen Kombi habe, ginge auch ein Biwak :) Ich finde mich humorvoll, aber das liegt immer im Auge des Betrachters. Wer wissen möchte, was sich hinter CYIQCPLG verbirgt (oder mich auch einfach so kennenlernen möchte), kann mir gerne unter [67.68@gmx.de](mailto:67.68@gmx.de) schreiben.

**OB:** Hallo gstandns Mannsbild +/-60: Sportlich schlanke Sie, 55+, will Reisen, Campen, Biken, dem Alltagstrott entfliehen, gemeinsames Basislager in lebendiger Partnerschaft. Sieht Dein Lebensplan ähnlich aus und Du bringst Empathie, Herz und Verstand mit? BmB: [Team-BergundTal20@gmx.de](mailto:Team-BergundTal20@gmx.de)

Rm83: naturverbundene Optimistin (60), sucht geistreichen, sportl. Mann (bis 65) für wohlwollendes, anregendes Miteinander auf Augenhöhe. Sollte sich daraus mehr ergeben? [gesuchtgefunden55@web.de](mailto:gesuchtgefunden55@web.de)

**RM 76:** Sie, 64 Jahre, schlank, NR sucht sportlichen und naturverbundenen Lebenspartner zwischen 60-67 Jahre. Meine sportlichen Aktivitäten sind Wandern, Paddeln, Radfahren, Tennis. Mail: [inkarowo@gmx.de](mailto:inkarowo@gmx.de)

**RaumHH: auch nach Corona neue (Lebens- und Wander) Wege gehen!** Mag Musik, Bewegung und Genuß in Natur + Kultur, bin NR, +/-sechzig, schlank, unternehmungslustig; Freue mich auf BmB--- [Nara.sun@gmx.de](mailto:Nara.sun@gmx.de)

Ski unter den Füßen sind meine Leidenschaft. Auch für weiteren Berg- und Talsport (Wandern, MTB, Laufen, Tennis,...) kann ich mich begeistern und zum Ausklang gerne mal ein Glas Wein genießen. Für all das und noch viel mehr suche ich (41/172/NR/schlank) dich: Einen sportlichen, ehrlichen und zuverlässigen Partner, der auch Familienplanung nicht ausschließt. **Rm HD oder Rm M wäre perfekt**, BmB an [schnee666@gmx.de](mailto:schnee666@gmx.de)

KLEINANZEIGEN

**Rm78:** 50/170, inspirierende Beziehung auf Augenhöhe? Berge, Tanzen, Yoga, Ski, Konzerte, LL, Wandern. dolo2@gmx.de

SIE SUCHT SIE

w 44, NR, sucht naturverbundene SIE zum wandern, radeln, lachen, necken, albern, relaxen, Gespräche - Freue mich über Post, Hau in die Tasten: treff.t@web.de

ER SUCHT SIE

**GAZ\_DLG\_HDH:** Humorvoller, sportlicher ER (32/180/NR) sucht sympathische, bodenständige Frohnatur für gemeinsame Abenteuer zum Wandern, Biken oder sonstige Reisen. Fühlst du dich angesprochen, dann freu' ich mich über ne nette Mail von dir unter: bergglueck\_gz@gmx.de

Schwarzwald Bodensee Allgäu Sportlicher ER (34/167/NR) mit Herz, Hirn und Humor sucht lebenslustige Sie für gemeinsame bergtouren und zum verlieben. Bist du dabei? BmB bergherz1@gmx.de

**RM79:** Ich liebe den Wechsel. Zwischen Bewegung und Ruhe, Natur und Kultur, Losziehen und gemütlichem Zuhause, Nachdenken und gutem Gespräch. Du auch? Bist herzlich und sportlich? Dann schreibe mir: Akad., 48, 1,90m, jugendlich, mit Familienwunsch. BmB an vieffalt20@gmx.de

**Rm 69 und Umg.:** unvollständiges Puzzle (45, 185, schl.) sucht fehlendes Teil zum Wandern, Klettersteigen, Ski, Camping, Meer, für Beziehung und Leben. Gern m. Kind. BmB berge-und-leben@gmx.net

**RM42:** Ich, m, 67/179/NR sucht Dich zum Radeln, Wandern und mehr. Neugierig? Dann schreibe BmB: betree@t-online.de

Raum München: Hallo! Ja, Dich meine ich. Willst Du mir mir (64, schlank, groß, sportlich) die Welt, unsere Berge und Biergärten und uns beide entdecken? Dann schick ein paar Worte über Dich und ein Bild an duundich.ichunddu@gmx.de

UM, BAR, MOL, Berl. Nat/Wanderfr. s. Begl. f.f. Bez. Intr. SäSchw+ Dolomiten, Städte i dtSprachr/Teneriffa wolf@swschwedtd.de

PLZ 87/88, ich M26 sportlich, unternehmungslustig suche dich W für Berge, Rennrad und mehr um mit dir durchzustarten. bergsuche2020@gmx.de

**Rm88/FN** Abenteuerlustiger Bergsteiger (36, Wandern, Klettern, Hochtouren, Skitouren) sucht Dich fürs gemeinsame Gipfelglück! berge.liebe.fn@gmail.com

Rm94 lebenfroher M, 60J/ 180cm/ 86kg/ sucht nette Partnerin f. Wandern, Rennrad und Reisen. sigsolo@web.de

Suche Sport- u. Freizeitpartnerin. Sportl.-aktiver, vorzeigbarer Single, männlich, 50 jährig, **173/82** sucht Sport- und Freizeitpartnerin aus dem **Raum 70/71/73/74/89/91** Ca. 39-50 J., für gemeinsame Aktivitäten wie z.B.: MtB, Klettern, Wandern, Fitness, Wellness, Camping, Berge, Seen, Kultur, Outdoor, Kino, Essen, etc. Sollte sich mehr daraus ergeben? Zuschriften BmB jseagal@aol.com Rückantwort gibt es natürlich auch mit Bild

**Es gibt viel zu erleben,** lass uns gemeinsam die Welt entdecken. Ich (49/187/85) mag Bergwandern, Ski, Reisen, Natur; wohne mit meinen Kindern im Süden **Bayerns**. Bist du neugierig? juergen.lustaufleben@gmx.de

**NRW:** Mit der Natur verbundener Akademiker, 54Jahre, schlank, 178cm, sucht liebevolle, fürsorgliche Frau. Hobbys: Bergwandern, Gleitschirmfliegen, Fahrradtouren, Jogging. 0151/2876 3979

**Rm 79/LÖ:** Bewegungsfreude in Körper & Geist sucht Gegenüber. Seb88@posteo.de

**Berliner,** 66/178, schlank, attraktiv, NR, mit Herz + Verstand, vielseitig interessiert, mag Natur, Berge und das Meer. BmB an aquario@gmx.de

**ER PLZ 07745** (49 J., 180) sucht Partnerin fürs Bergsteigen/Wandern(Sächs.Schweiz) mit Sinn für Humor, Natur, Kultur und Kulinarisches. BmB puzzle\_Jutz@gmx.de

**Rm89:** 36/182 wo ist die eierlegende WollMilchSau? BmB eierlegende@gmx.de

49/182/NR: Nett wäre ein sportl. und reisefreudiges Mäd(35-50) aus **86093** für Berge, Meer u Kultur. Schlumpfir@web.de

**Allgäuer Bub,** 37, sucht sportliche, bergbegeisterte Frau fürs Leben, Lieben und Lachen. homebase.allgaeu@gmx.de

RM54/55: naturverb. sportl. Akademiker 64/178/71, NR, noch im Beruf, handwerk und fotografiert gerne, sucht schlanke, sportl. Partnerin für Bergtouren, Skifahren, Fahrradfahren, Reisen und für gute Gespräche bei gutem Essen und passendem Wein. BmB Alpinikla@t-online.de

65 Jähriger, 175cm Größe, schlanker mit der Affinität fürs Alpine am Berg zu allen 4 Jahreszeiten. Zudem Kultur und auch Genuss nicht abgeneigt. Wo? Überall u. besonders in bayrische Alpen. Spät. Standortwechsel bei Sympat. möglich. Sucht SIE für empat. achts. Zweisamkeit.: **fitter\_ostwestfale@gmx.de**

Raum München und südlich: Ich (65, 179, schlank, fröhlich, optimistisch, vorzeigbar, wünsche mir schlanke, warmherzige, aktive Gefährtin, die ich gerne anschau und mit der ich draußen (Berge, Natur,...) und drinnen (Museum, Theater, Cafe...) und überhaupt glücklich bin. Heiter über Berg und Tal, darauf freu' ich mich. BmB an heiterueberBergundTal@gmx.de

Rm77: unkomplizierter, naturverbundener Er (45/1,82/83) sucht Dich, für Abenteuer zu zweit im Berg.Reisen u.Alltag. BmB an: neu-anfang2020@t-online.de

**Rm52+** sportl., junggebliebener Er 52/172/NR sucht humorvolle Sie für Leben, Wandern, Feiern uvm. bergglueck52@web.de

**Virtuelle Affäre in Berlin+Mainz:** Erste Begegnung im Park, Dein offener Blick, mein Lächeln. Lass uns daran anknüpfen! Erstes Etappenziel: 1000 Mails & eine Bergtour. Kreativer Mann, 49J, 173, 68kg, verheiratet, NR. dav-date@web.de

Rm 86,87,Allgäu: Atmest Du auch die Energie der Berge? Spürst Du auf dem MTB und den Tourenski auch das Prickeln Deiner Endorphine? Bist Du auch eher Gipfelstürmer als Genusswanderer? Sind dies auch Deine Werte: Leichtigkeit statt Zwang, kommunikativ, anspruchsvoll? Bist Du 40-50 und auch :- ) sportlich und attraktiv? OK - sehr nice - dann freue ich (52, 192, jung geblieben) mich schon auf Dich und Dein Bild -> s-l@mnet-mail.de

**Südwesten:** 50/184/emphatisch, spontan, sportl., suche sie: suedwest70@web.de

**PLZ 87:** Outdoor und sportbegeisterter Er 34 sucht humorvolle und smarte Sie für ein Leben voll Abenteuer **retolo@gmx.de**

**Rm83:** Ich (43/ 182/ 76) suche Dich für sportl. am Berg. Klettern, Skitour, Mountainbike. BmB ufe11@gmx.de

RM91/96: kletterbeg. Franke 49/190 sucht Seilpartnerin z. bergsporteln, tanzen und viel mehr. BmB Frankenjurajoschoen@web.de

**72:** Platz in meinem Leben zu vergeben. Berg-, Skitourenstiefel, Ledersohlen für 3/4 Takt & Oper, VW-Bus, Herz&Hirn und Familienwunsch vorhanden - 42 NR 1,88 akad fröhlich empath. Welche Schuhe trägst Du? berg-sonne@web.de

Er, **Chiemgauer,** 69+1, 1,72, aktiv und agil in Freizeit und Job (Berge, Seen, Schi, Mountainbike), vorzeigbar und tageslichttauglich, geschieden, finanziell unabhängig, sucht Partnerin bis 64 zum Pferdeshelen, aber auch für Gespräche, Gemütlichkeit, Erotik. ks50x@t-online.de

**Rm. Östl Franken:** Sie besitzt Bergwanderschuhe und möchte gern die Stadt mit dem Land als Lebensmittelpunkt tauschen. Er, ortsgebundener „Landmann“, würde gern mit ihr zu zweit von der Haustüre direkt in die Natur wandern und noch unbekannte Wege und Hütten in den Alpen erkunden. Kulturelles Interesse wäre von Vorteil. Wenn Sie zwischen 56 J. und 59 J. bis max. 165cm Größe angeben und eine FN-Nummer mitteilen kann und darüber seriös erscheint, würde ich gerne antworten. birgland@yahoo.de

FLOHMARKT

Rucksack Lowe 25;2 Rucks.Lowe 60+15 2 Ortlieb Seesack Tragesystem 90Lit. Schlafsack North F.bis min.40 Grad javosa@gmx.net

**HANWAG,** Gr. 41, gut erhalten, steigfähig, VB €85,- Eispickel **GRIVEL MONTBLANC,** 75cm, VB €85. Tel.: 0911/364780

Schlafsack Mountain Equipment Classic 500 Women's (Comfort 0°C, Comfort Limit -6°C, 1000g) sehr guter Zustand NP €279 VK €150 Tel.0175-2052414

DÖAV Band 1/1869-70,75-77-79-80-82 1884-1942, 60-62, phmuc5@freenet.de

Meindl Men grau/rot Gr.42,5 Kat.B/C, wie neu, NP 230€ VB 130€, 01708147033

**Millet Everest,** UK12,300€. 06333/63498

**ALPIN-LITERATUR:** Zeitschrift DÖAV 1863-1942, Mitt. DÖAV 1875-1938, Jahrbuch ÖAV 1865-1873, 1949/50, Mitt. ÖAV 1863/64, 1949-1972, Mitt. DAV 1938-1972, Jahrbuch DAV 1943-1968, Wiss. AV-Hefte 1-24, DAV-Mitt. + Panorama ab 1972 ungeb., gbahmann@gmx.de

Scaroa Triolet Men GTX Gr.45 (44) 2\*getragen VB180€ w.herlich@web.de

**ASOLO ELBRUS** GV, Gr. 9,5, 2 x getr., wie neu, € 170,00; 0151 20286223

Liebe Inserentinnen und Inserenten,

bitte beachten Sie, dass wir Ihre Anzeigen während der Coronakrise am besten digital verarbeiten können. Aus diesem Grund schicken Sie uns Ihren Anzeigentext möglichst digital unter Angabe ihrer Postanschrift, Tel.-Nr. und Ihrer Bankverbindung (SEPA, IBAN + Name ihrer Bank) an E-Mail: kleinanzeigen@guj.de Dadurch ist die Veröffentlichung gesichert. Vielen Dank für Ihr Verständnis. Mehr Infos unter: Telefon 040/3703-3338. Den Bestellcoupon finden Sie auf Seite 87.



**DAV-Sektionen betreuen 30.000 Kilometer Wege und Steige in den Alpen. Ehrenamtlich. Seit 2016 engagiert sich die Mülheimer Sektion im Nationalpark Hohe Tauern. Jeden Sommer rücken seitdem 20 Freiwillige aus, um den anspruchsvollen Westerfrölkeweg zu pflegen.**

Text: **Michael Cremer**

**W**arum mache ich das eigentlich?", frage ich mich. Schritt für Schritt, ganz langsam, geht es mit Kraxe und 20 Kilogramm Drahtseil auf dem Rücken durch die steile Wand. Dafür geht der Atem schnell. Sachte, Gleichgewicht halten. Vor uns liegen noch



Im Aufstieg zum Törlkopf zeigt der Westerfrölkeweg sein anspruchsvolles Gesicht.

# Ehrenamt am Limit

Einsatz in der  
Goldberggruppe

Foto: Peter Angermann

drei Stunden bis zur Krippenhöhe, wo das Material hin soll. Jan schleppt den Akku-bohrer, Eric die Werkzeugkiste. Beide sind kaum leichter als ich unterwegs. Ob sie sich die gleiche Frage stellen?

Holger, unser Wegewart, bleibt mit der zweiten Gruppe hier, um die letzten Siche-

rungen zu ersetzen. Dann ist dieses Teilstück komplett neu. Dafür haben wir eine halbe Tonne Material und Gerät in vielen Touren 500 Höhenmeter rauf- und teils wieder runtergeschleppt. Kaum zu glauben!

Zwei Stunden später stehen wir auf dem Törlkopf. Die Krippenhöhe ist nun zu sehen. Ein Stück runter zur Scharte, dann

noch mal bergan. Das Wetter passt. Eigentlich ist es zu heiß, zu trocken. Schon seit wir hier sind, seit fast zwei Wochen. Unsere Schritte hinterlassen Staubfahnen wie im Hohen Atlas, nicht wie am Alpenhauptkamm. Auch hier zeigt der Klimawandel offen sein Gesicht. Der Perma-

frost-Rückgang nimmt Hängen und Wänden den Kitt. Starkwetterereignisse vollstrecken dann das gnadenlose Urteil des Obersten Gerichts für Erderwärmung. Auch hier oben, wo die Welt noch in Ordnung scheint, bröckelt die Fassade. Unserer Arbeit macht das zu schaffen. Einige im letzten Jahr erneuerte Stellen mussten wir nochmals angehen.

Auch wir haben beigetragen: zu zweit oder gar allein mit dem SUV ins Gebirge, um intakte Natur auf unseren Touren zu erleben. Jetzt kränkelt sie. Die Arbeitseinsätze organisieren wir deshalb mit der Bahn und Einsatzfahrzeuge besorgen wir vor Ort. Eigene Fahrzeuge werden ausgelastet, wenn wir die 1000 Kilometer aus der Heimat nach Kärnten fahren.

Die Krippenhöhe ist erreicht. Abladen, kurze Pause, dann an die Arbeit: Bohrlöcher setzen, Haken einkleben, trocknen lassen, das neue Seil einziehen, das alte entfernen. Dann alles wieder runter. Seufz! „Warum mache ich das eigentlich?“ Nicht weiterdenken, lieber die passende Bohrstelle suchen. Das Seilgeländer über die Schmalstelle werden wir wohl erst nächstes Jahr anbringen. Zumindest ist das Material schon einmal hier oben. Mal sehen, wo wir es deponieren können, damit es auch oben bleibt.

Von der Mauternitzscharte stößt Günther mit dem Fadenmäher zu uns. Natürlich hat er auf dem Weg hier hoch den abgegangenen Abschnitt bereits ausgemäht. Ein echtes Tier, der Wegewart der Sektion Mallnitz! Warum ist der in dem Alter noch so verdammt fit? Die Antwort bekommt man, wenn man ihm zusieht. Er lässt sich nicht drängen, aber auch nicht aufhalten. Beharrlich freundlich ist

er, und wir haben viel von ihm gelernt. Waren wir doch echte „Grünhörner“, als unser Engagement 2015 begann. Klar, wir bekamen viel Zuspruch. Wirklich unter die Arme gegriffen haben uns aber die Bergfreunde aus Mallnitz.

Peter, der Sektionsvorsitzende, ist mit uns den Weg 2014 erstmals abgegangen. Immer noch mit die eindrucksvollste Tour in meinem nicht mehr ganz jungen Bergsteigerleben. Der 1930-32 von der Sektion Hagen angelegte Weg stand kurz davor, aufgelassen zu werden. War es eine Schicksalsfügung, dass unsere Sektion zu der Zeit einen „Brückenkopf“ in den

Alpen suchte und unsere Nachbarsektion Duisburg, ebenfalls hier aktiv, eins und eins zusammenzählte? So jedenfalls wurden Mülheim und Duisburg auch im Hochgebirge Nachbarn.

Uwe kam 2015 den weiten Weg aus Mallnitz ins Ruhrgebiet, um unseren Mitgliedern in einem Vortrag Nationalpark, Mallnitz und Westerfrölkeweg schmackhaft zu machen. Es gelang ihm. Und schließlich ist da noch Hermann, der Hüttenwart der Mallnitzer. Er kennt wohl jeden Zentime-

## Die Arbeitseinsätze organisieren wir mit der Bahn



ter Weg im Gebiet zwischen der Hochalm- spitze und dem Hohen Sonnblick. Erfahrung bis zum Abwinken, die „Eminenz des Tauernhöhenwegs“. Und ein Mensch mit

Fotos: Michael Cremer, Holger Klink, Mike Lercher







**Nach der Bahnreise aus dem Ruhrgebiet geht es am Bahnhof von Mallnitz zum Arbeitseinsatz am Berg; die anspruchsvollen Passagen werden in Akkordarbeit mit Drahtseilversicherungen versehen; „herzlich willkommen“ am Westerfrölkeweg.**

klaren Ansagen. Lernen ohne Umwege also, wenn man mit ihm unterwegs ist. Ja, wir haben Freunde gefunden. Und die Freundschaft gebiert ständig neue Ideen.

Günther holt mich wieder zurück auf den Westerfrölkeweg und übergibt mir den Fadenmäher. Dann sucht er ein Plätzchen fürs Mittagsnickerchen. Gute Idee. Die Jungs geben die Bohrmaschine eh nicht mehr her. Nach Schulungen auf der AV-Fachtagung, Trainings bei den Duisburgern und ersten Selbsterfahrungen haben sie mittlerweile alle den Sinn für den geeigneten Fels, das Gespür für die richtige Linie und die Routine beim Hakeneinkleben. Den Rest gibt die Natur

vor. Hier oben ist sie das Maß der Dinge dafür, was geht und was nicht. Jeder, der hier unterwegs ist, muss Gegebenheiten, Risiken und Können selbst einschätzen und entsprechend entscheiden. Genau das gefällt mir in den Bergen. Wenn etwas schiefgeht, heißt es „selbst schuld!“ und nicht „wen kann ich verklagen?“.

„Schön habt’s ihr den Weg gerichtet!“ Erwacht aus meinen bergphilosophischen Träumen, drehe ich mich um. Eine junge Familie aus Flattach freut sich, dass der anspruchsvolle Steig wieder gut begehbar



ist. Noch vor Kurzem wurde er ob seiner Gefahren eher gemieden. Letztes Jahr waren erstmals „Fremde“ an der Böseckhütte am Weg, der sich nun wieder belebt. Wir ernten viel Lob für unseren Einsatz. Auch das ist sicherlich eine Antwort auf die bekannte Frage: „Ja, dafür mache ich das! Gerne und mit Enthusiasmus ...“

Was wollte ich noch mal machen? Ach ja, der Fadenmäher. Vor wenigen Jahren hätte ich mir nicht träumen lassen, mit geschultertem Fadenmäher im Zenit der Alpen zu marschieren. Was für eine Kulisse! Ich weiß jetzt, man kann sie kaum besser genießen. Schritt für Schritt, den Mäher leicht schwingend. Die Ohrenschützer wandeln sein Geräusch in fast meditativen Summen. Ich blicke auf die Eisflanken von Ankogel und Hochalm Spitze, dann in die andere Richtung, locker in Hüfte und Schultern, auf das Böseck und den Vorderen Gesslkopf. Eigentlich der schönste Job, den ich je gemacht habe, wenn ich es recht bedenke. Wenn doch der Arbeitsweg nicht so beschwerlich wäre. Aber genau der macht diesen Job wahrhaftig erhaben. Jeden Moment spürt man die Intensität, nimmt ihn bewusst und mit Demut wahr. Eine heute seltene Haltung in einer Welt, in der niemand Fehler macht, jeder rund um die Uhr sein Bestes gibt und immer mindestens drei Dinge zugleich tut. Hier

mähe ich einfach nur Wiese. Von niemandem erreichbar. Kein Empfang!

Jan, Eric und Günther sehe ich drüben an der Krippenhöhe. Sie ziehen schon das neue Seil ein. Wie lange mähe ich eigentlich schon? Ups! Es wird Zeit für den Abstieg zum Himmelbauern, zum „Base Camp“. Den blau leuchtenden Placken Eishut lasse ich im Weg stehen. Die

Nächsten werden sich an ihm erfreuen und den Schritt vorbei gerne tun, noch ganz verzückt von den unzähligen Edelweissen, die weiter vorne stehen. Von dort rückt Holger an. Die Arbeiten in der Wand am Wegbeginn sind beendet. Seine Gruppe ist schon im Abstieg. Er will mit Jan noch zur Böseckhütte, dort übernachten

**DER WESTERFRÖLKEWEG**

Anspruchsvoll und teils ausgesetzt führt der markierte Steig auf etwa zwölf Kilometern über den Grat zwischen dem Lonzaköpfel und der Feldseescharte in der Goldberggruppe in den Hohen Tauern. Das Gelände wechselt zwischen Fels, Grünhängen, Geröll, Blockwerk und Schneefeldern. Die Böseckhütte ist eine einfache Biwak-Unterkunft, Trinkwasser muss man für zwei Tage mitführen.

**Anreise:** Per Bahn bis Bhf. Mallnitz-Obervellach

**Beste Jahreszeit:** Mitte Juli bis Mitte September

**Unterkünfte:** Alle Kategorien, auch Wohnmobile/-wagen ([mallnitz.at](http://mallnitz.at))

**Etappen-Unterkünfte:** Almgasthof Himmelbauer (1281 m) bei Obervellach ([almgasthof-himmelbauer.at](http://almgasthof-himmelbauer.at)), Böseckhütte (2594 m, Biwak) am Westerfrölkeweg, Hagerer Hütte (2446 m) am Tauernhöhenweg (Tel.: 0043/47 82 20 38).

**Routenverlauf**

1. Tag: von Mallnitz (1190 m) über Häusleralm (1872 m), alternativ vom Almgasthof Himmelbauer (1281 m) über Lassacher Höhe (2168 m) zum Lonzaköpfel (2318 m), auf dem Westerfrölkeweg über Laserzkopf (2471 m), Törlkopf (2517 m), Krippenhöhe (2478 m) und Mauternitzscharte (2332 m) zur Böseckhütte (2594 m); 8 Std., roter/schwarzer Weg,  $\approx$  1938 Hm,  $\simeq$  535 Hm
2. Tag: unterhalb des Bösecks (2834 m) zu Oschenigscharte (2652 m) und Kammscharte (2564 m), durchs Astromkar, über den Feldseekopf (2864 m) zur Feldseescharte (2712 m) mit dem Weißgerber-Biwak und auf dem Tauernhöhenweg zur Hagerer Hütte (2446 m); 8 Std., roter/schwarzer Weg,  $\approx$  859 Hm,  $\simeq$  1007 Hm  
Alternativer Abstieg von der Feldseescharte über Jannighütte (1748 m) ins Tauerntal (Wanderbus) und zurück nach Mallnitz; 9 Std.,  $\simeq$  1972 Hm

**Karte/Literatur**

- › AV-Karte 42 (Sonnblick), Wanderkarte NP-Gemeinde Mallnitz
- › DAV-Jubiläumstourenbuch „150 Touren“

**Weitere Infos:** [alpenverein-muelheim.de/westerfroelkeweg](http://alpenverein-muelheim.de/westerfroelkeweg)

**Besonderes:** Besucherzentrum NP Hohe Tauern in Mallnitz, UNESCO-Weltnaturerbe Seebachtal



Fotos: Holger Klink

**Hoch über Mallnitz bieten die Wegearbeiten viel Perspektive; die originale Hüttentafel der Böseckhütte aus den 1930er Jahren zu restaurieren verlangt eine ruhige Hand; ein Arbeitstag geht zu Ende – fehlt nur noch der Abstieg bis zum Feierabend.**

und dann über den Feldseekopf bis zur gleichnamigen Scharte, wo der Westerfrölkeweg auf den Tauernhöhenweg trifft – mit Blick übers Mölltal auf den Großglockner. Sie werden Varianten suchen, wie das steile Geröllfeld hinter der Hütte künftig umgangen werden kann. Da ist ständig Bewegung. Und die Schneefelder sind selbst mit Steigeisen gefährlich.

Zu zweit dürfte es eine geruhsame Nacht werden. Die kleine Hütte unterhalb des Böseck-Gipfels bietet die schönste Sonnenterrasse im Tauerntal, atemberaubende Sonnenunter- und -aufgänge, und sie beschränkt sich aufs Wesentliche: ein Raum, acht Schlafplätze (mit viel Körpertoleranz), Sitzecke mit Tisch. Ende! Wasser muss man mitnehmen. Wer's warm braucht, fasst entsprechende Gedanken besser im Tal. Oben angekommen, ist man zu müde dafür. Und wer nachts rausmuss, sollte

## Wasser für zwei Tage muss man mitnehmen

schmerzfrei sein, wenn es heißt, bei eisiger Kälte, Regen, Schnee oder Hagel ein mehr oder minder „stilles Örtchen“ vor der Tür zu suchen – oder eine Übernachtung auf der Böseckhütte eher vermeiden.

Ansonsten ist es traumhaft. Das findet auch Xaver, der uns bei der Aufarbeitung

der Hütte unterstützt. Der DAV-Hüttenprofi aus München hat sie von der Duisburger Hütte aus angesteuert und war überrascht vom Anspruch der Route. Auf der Karte sah alles einfacher aus. Doch es hat's in sich, zunächst den Feldseekopf als höchsten Punkt zu überschreiten und über die Kamm- und Oschenigscharte zu steigen, um dann noch das steile Geröllfeld am Böseck zur Hütte zu kreuzen.

1932 eröffnet, wurde die Böseckhütte zuletzt in den 1980er Jahren umfassend renoviert. Einige Ideen für die Hütte haben wir entwickelt. Sie umzusetzen, ist eine andere Sache. Da die Unterkunft für die Wartung und Begehung des Weges jedoch unerlässlich

ist – ohne sie hieße es zwölf Stunden Gehzeit für den Weg, ohne Zu- und Abstieg –, werden wir diese Aufgabe annehmen. Über den Törlkopf und die Staneralm steigen wir zum Himmelbauern ab und bemerken die fast ausgetrockneten Gumpen fürs Vieh – ein weiteres Indiz für die ungewöhnliche Trockenheit. Verwöhnt von Astrids guter Kärntner

Küche wird dann eifrig erzählt. Dieter hat die Bodenlöcher in der Hütte abgedichtet – die Bleche dafür hat er selbst hochgeschleppt. Dieter ist 81 und ein Phänomen. Charlotte, mit 14 die Jüngste, hat Bohrlöcher hinterm Lonzaköpfel präpariert, während Hermann Haken eingeklebt hat. Petra konnte beim Aufstieg einem Alpensalamander das Leben retten, der sonst wohl Opfer der sengenden Hitze geworden wäre. Alle hatten heute ihr persönliches Abenteuer. Und morgen werden wir uns beim Aufstieg wie jeden Tag fragen: „Warum mache ich das eigentlich?“ Und jeden Tag finden sich neue Antworten. Irgendwann stellt sich die Frage nicht mehr. Besser gesagt: Sie ändert sich ... „Warum habe ich das eigentlich nicht schon viel früher gemacht?“

Im kommenden Sommer sehen wir uns hoffentlich alle wieder – beim Arbeitseinsatz am Westerfrölkeweg. Mehr Abenteuer und Erholung geht nicht!



**Michael Cremer**, Vorsitzender der Sektion Mülheim an der Ruhr, hat in der Goldberggruppe seine Bestimmung gefunden – beim Wiesemähen am Westerfrölkeweg, mit Blick auf die Hohen Tauern.

# Im Verein erwachsen werden

Lange hat das Thema Familie im DAV keine große Rolle gespielt. Bis sich einige Mitglieder sehr engagiert dafür eingesetzt haben, dass Eltern und Kinder gemeinsam im Verein aktiv werden können. Heute ist das Familienbergsteigen aus dem Vereinsleben nicht mehr wegzudenken. Doch die Anfänge waren alles andere als leicht.

Die Kinder von damals sind heute junge Erwachsene, die mitten im Leben stehen. Vor 30 Jahren hat der DAV begonnen, das Familienbergsteigen zu institutionalisieren. Und damit deutlich gemacht, wie wertvoll diese Aufgabe für den Verein ist. Denn lange galt der Bergsport mit Kindern als ein Anhängsel, das nicht besonders ernst genommen werden muss. Heute hingegen sind die Familiengruppen ein wichtiges Standbein des Sektionslebens.



1986 beauftragte der damalige Hauptausschuss die JDAV, sich mit dem Thema „Kinder und Familien“ zu beschäftigen. Zwei Jahre später fand die erste Fachtagung Familienbergsteigen statt, auf der seitdem im Drei-Jahres-Rhythmus engagierte Mitglieder aus ganz Deutschland Familien- und Kinderthemen diskutieren. 1990 bot der DAV die erste Grundausbildung für Familiengruppenleitungen an, ein eigenes Lehrteam Familienbergsteigen entstand. Kinder sind auf den Ausbildungen von Anfang an mit dabei, Familie und Ehrenamt können so gut miteinander vereinbart werden. Die Ausbildungen spiegeln außerdem die tatsächliche Situation in den Sektionen wider. Dieser Ansatz,



**Michael Cremer, Familiengruppenleiter und Vorstand Sektion Mülheim**

„Die Ausbildung zum Familiengruppenleiter ist umfassend: technisch, psychologisch, pädagogisch und organisatorisch. Ich habe viel gelernt, was mir auch bei anderen Aufgaben genützt hat, die ich bei uns in der Sektion übernommen habe.“



**Lotte Pichler, Mitbegründerin des Familienbergsteigens**

„Lange Jahre hatten junge Mitglieder, sobald sie eine Familie gründeten, keinen Andockpunkt mehr in der Sektion. Das war einfach nicht vorgesehen. Als die Familiengruppen aufkamen, hat sich das radikal geändert. Das war schon ein wichtiger Beitrag.“



**Max Schmidt, Kinderbetreuer**

„Man sagt doch immer, Arbeit sollte sich im Idealfall nicht nach Arbeit anfühlen. Genau so geht es mir als Kinderbetreuer. Für mich ist das die perfekte Verbindung einer Aufgabe mit dem Vergnügen, in der Natur unterwegs sein zu können.“

## 1500

Seit 1990 wurden fast 1500 Familiengruppenleiterinnen und -leiter ausgebildet, und mehr als 1600 Kinder waren auf den Grundausbildungen mit dabei.

## 700

Aktuell gibt es 700 aktive FGL-Lizenzen. 2019 gab es bei der Familiengruppenleiter-Ausbildung die viertmeisten Absolventen (nach den Kletterbetreuern, Trainern C Sportklettern und Wanderleitern).

## 20.000

Exemplare beträgt die Druckauflage der aktuellen Broschüre „Mit Kindern auf Hütten“. Die PDF-Version wurde noch häufiger heruntergeladen.



**Steffi Kreuzinger, Mitglied im Lehrteam Familienbergsteigen**

„Beim Familienbergsteigen spüren wir ursprüngliche Natur hautnah, erleben diverse Gemeinschaft und erproben, was es heißt, ein Wochenende gemeinsam nachhaltig zu leben. Für mich ist das Stärkung und Blaupause für den Alltag.“



Fotos: DAV/Jens Klatt, DAV/Norbert Freudenthaler, privat

Kinder aktiv in die Ausbildungen mit einzubinden und damit deren Perspektive ins Zentrum zu rücken, ist ein Alleinstellungsmerkmal der Familienbildung im DAV – das gibt es so in keinem anderen Sportverband. Um Familien einen Raum zu geben, wo sie Berge und Natur gemeinsam erleben können und an dem Kinder willkommen sind, gibt es die Kampagne „Mit Kindern auf Hütten“. Aus über 100 Alpenvereinshütten im ganzen Ostalpenraum können Familien mittlerweile ihr familienfreundliches Ziel auswählen.

Die wichtigste Säule in der Familienarbeit des DAV ist das ehrenamtliche Engagement der Mitglieder in den Sektionen. 1998 wurde sie mit dem „Arbeitskreis Familienbergsteigen“ als Vorläufer der heutigen Kommission auch in der ehrenamtlichen Gremienstruktur des DAV verankert. Drei Jahre darauf erschienen die Broschüren „Familienbergsteigen im DAV“ und „Bergsteigen mit Kindern“. Das Heft „Mit Windel und Karabiner – Informationen für Familiengruppenleitungen“ – begleitete lange die Familienarbeit in den Sektionen, außerdem bekam das Familienbergsteigen eine eigene Präsenz auf [alpenverein.de/Bergsport/Familie](http://alpenverein.de/Bergsport/Familie).

2001 gab sich der Alpenverein ein neues Leitbild. Dabei wurden zum ersten Mal die Ziele der Familienarbeit verankert – und in der neuen Satzung des DAV findet sich als Vereinszweck nun die Förderung der Familien- und Jugendarbeit. In der Realität, also auf Sektionsebene, hatten in dieser Zeit die Familiengruppen schon längst eine große Rolle gespielt.

In den darauf folgenden Jahren hat sich viel von dem weiterentwickelt, was in den Anfangsjahren initiiert wurde: verschiedene Broschüren, ein steter Zuwachs bei den Familiengruppenleiteraus- und -fortbildungen, Angebote für Familien mit Kleinkindern, verbindliche Standards für familienfreundliche Hütten, Bergferien für Familien auf Alpenvereinshütten und natürlich die Fachtagung Familienbergsteigen, die mit jedem Mal größer und beliebter wurde. 2020 sollte die Fachtagung erneut stattfinden. Doch ein Virus, das das gesamte öffentliche Leben auf den Kopf gestellt hat, kam auch dieser Veranstaltung in die Quere. *jn*

# + t i c k e r +

**Klettern inkludiert** Klettern ist ein wunderbarer Teamsport und immer mehr Menschen mit und ohne Behinderung wollen diesen gemeinsam ausüben. Einer internen Erhebung zufolge bieten bereits mehr als 25 Sektionen inklusive Kletterangebote für ALLE an. Um einen Überblick über inklusive Klettertreffs in Deutschland zu bekommen, bittet der DAV um Rückmeldung an: stefan.winter@alpenverein.de

**Potsdamer Hütte: alles neu** Die Potsdamer Hütte der Sektion Dinkelsbühl in den Stubaier Alpen wurde nach einem Kaminbrand generalsaniert. Unter anderem führen zehn Schlafplätze weniger zu einer angenehmen Lager-Liegefläche von 80 Zentimetern, in den Waschräumen gibt es eine Dusche und warmes Wasser. Durch ein Kleinwasserkraftwerk ist die Hütte so gut wie frei von fossilen Brennstoffen und kommt ohne Dieselgenerator aus. Neu sind



auch die Anbindung an das Online-Reservierungssystem und die Hüttenwirtsleute Miriam und Markus Wiechert. Wann sie – und alle anderen Wirtsleute – wieder Gäste begrüßen dürfen, stand zu Redaktionsschluss leider noch in den Sternen.

**Kaufbeurer Haus: Bauarbeiten abgeschlossen** Gleiches gilt für das Kaufbeurer Haus, die Selbstversorgerhütte der Sektion Allgäu-Immenstadt in den Allgäuer Alpen. Sie sollte eigentlich ab Mitte Juni wieder zugänglich und bis Anfang Oktober an den Wochenenden einfach mit Getränken und Suppe bewirtschaftet sein. Wann die 14 Schlafplätze – unter der Woche mit AV-Schlüssel – wieder genutzt werden können, war coronabedingt zum Redaktionsschluss noch nicht klar.

Mit Bus und Bahn auf Skitour

## FUNKTIONIERT DOCH!

Fotos: DAV Dinkelsbühl, Michael Vitzthum, Regionalverkehr Oberbayern



Öffi-Touren: flexibel bei Durchquerungen und entspannt bei der Heimfahrt.

Bergsport ist Motorsport? Das muss nicht sein, dachte sich Michael Vitzthum vor rund zehn Jahren. Seitdem fährt der Münchner nur noch mit öffentlichen Verkehrsmitteln zum Skitourengehen in die Berge. Und das geht überraschend gut. „Zugegeben, manchmal muss man ein bisschen mehr Zeit einplanen, aber die zusätzlichen Tourenmöglichkeiten entschädigen das locker“, sagt der 48-Jährige. Denn weil er nicht zurück zum Parkplatz muss, kann er auch Überschreitungen machen und dann an jedem

beliebigen Bahnhof in den nächsten Zug nach Hause einsteigen. Mit dem ÖPNV in die Berge erfordert zwar immer ein wenig mehr Planungsaufwand. Wer sich aber darauf einlässt, merkt schnell, dass „Vitzis“ Motto stimmt: „Bergsport is no Motorsport“!

Auf [alpenvereinaktiv.com](http://alpenvereinaktiv.com) stehen Skitouren, die mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar sind.

### Bergsteigerbus

## Umweltfreundlich in die Eng

Die RVO-Linie 9569 ist als „Bergsteigerbus“ bekannt und bringt Wanderer, Bergsteiger und Mountainbiker von Bad Tölz und Lenggries direkt ins Herz des Karwendels bis zu den berühmten Engalmen und zum Großen Ahornboden. 2020 wird das Bus-Angebot von Lenggries in die Eng/nach Hinterriß an den Wochenenden und Feiertagen deutlich verbessert. Anstelle von zwei bis drei Bussen gibt es insgesamt sieben pro Tag. Der erste kommt bereits um 8:20 Uhr an, die letzte Rückfahrt ist um 18:35 Uhr. Der Bergsteigerbus in die Eng soll ab Ende Mai im Einsatz sein – vorbehaltlich möglicher noch geltender Einschränkungen. *red*



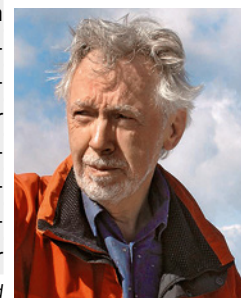
Umwelt schonen – Bus fahren! In die Eng funktioniert das 2020 noch besser.

# menschen



In der Nordeifel begann die Berglaufbahn von **Dr. Stefan Köhler** – sie führte ihn durch schwierigste Wände der Alpen und weltweit (Moderne Zeiten, Walkerpfeiler, Shield). 1988 war Stefan Köhler Teilnehmer der dritten DAV-Trainingsexpedition im Karakorum; im Himalaya gelang ihm die Erstbegehung der 2000 Meter hohen NW-Wand des Chamlang (7319 m). Der promovierte Geograf war von 1998 bis 2000 Naturschutzreferent im Verwaltungsausschuss des DAV, von 2000 bis 2012 Präsident von CIPRA Deutschland. Seit 2008 ist er Oberbürgermeister von Friedrichshafen, was sein sportliches Engagement genauso wenig bremst wie sein sechzigster Geburtstag im April. Herzlichen Glückwunsch nachträglich!

Ebenfalls im April wurde **Dr. Wilhelm Schloz** 80 Jahre alt. Als Bergsteiger war er mehrfach Teilnehmer bei Herrligkoffer-Expeditionen, 1968 erreichte er an der Rupalflanke die Rekordhöhe von 7200 Metern. 1983 initiierte der promovierte Hydrogeologe den Umweltarbeitskreis der Sektion Schwaben, von 2008 bis 2014 war er deren Erster Vorsitzender, von 2007 bis 2012 vertrat er den Landesverband Baden-Württemberg im DAV-Verbandsrat. 2017 wurde Wilhelm Schloz mit der Ehrennadel des Landesnaturschutzverbands Baden-Württemberg ausgezeichnet; unter seiner Führung war der DAV-Landesverband 2009 dem Landesnaturschutzverband beigetreten. Bis heute ist er Hüttenwart der Stuttgarter Hütte in den Lechtaler Alpen. *red*



Fotos: DAV Archiv, DAV Schwaben

## BESTELLCOUPON FÜR PRIVATE KLEINANZEIGEN 2020: bitte ankreuzen

<b>Rubrik A</b>	<input type="checkbox"/> Sie sucht Ihn	<input type="checkbox"/> Er sucht Sie	<input type="checkbox"/> Bekanntschaften	<input type="checkbox"/> Reisedarsteller/-in
	<input type="checkbox"/> Sie sucht Sie	<input type="checkbox"/> Er sucht Ihn		
<b>Rubrik B</b>	<input type="checkbox"/> Vermietungen	<input type="checkbox"/> Immobilien	<input type="checkbox"/> Verschiedenes	
<b>Rubrik C</b>	<input type="checkbox"/> Flohmarkt			

Bitte deutlich in Druckschrift ausfüllen. Gedruckte Textfehler bei schlecht lesbaren Manuskripten sind kein Reklamationsgrund. Pro Zeile maximal 35 Zeichen (d. h.: für jeden Buchstaben, Wortzwischenraum und jedes Satzzeichen ein extra Kästchen verwenden). Ihr Anzeigentext ist beliebig erweiterbar. **Keine Rechnungsstellung! Bei Kleinanzeigen gibt es keinen Rabatt.** Alle Preise in Euro inkl. 19% MwSt.

	Rubrik A	Rubrik B	Rubrik C
	15,35	32,13	8,21
	30,70	64,26	16,42
	46,05	96,39	24,63
	61,40	128,52	32,84
	76,76	160,65	41,06

### SEPA-LASTSCHRIFTMANDAT

Ich/Wir ermächtige/ermächtigen die Gruner+Jahr GmbH & Co KG, Am Baumwall 11, 20459 Hamburg, Gläubiger-Identifikationsnummer DE31SAP00000031421, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich/weisen wir mein Kreditinstitut an, die von der Gruner+Jahr GmbH & Co KG, Am Baumwall 11, 20459 Hamburg auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Die Mandatsreferenz wird mir separat mitgeteilt.

**HINWEIS:** Ich kann/Wir können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Vor-/Zuname:	IBAN:
Straße:	BIC:
PLZ/Ort:	Kreditinstitut:
Tel.:	Ort, Datum:
E-Mail:	Unterschrift:

Anzeigenannahme-  
schluss ist am  
12.6.2020  
PANORAMA 4/20  
erscheint am  
21.7.2020

Bitte senden Sie den Coupon an: G+J Media Sales/G+J EMS, Direct Sales/Kleinanzeigen, Brieffach 11, 20444 Hamburg.  
Telefon: (040) 37 03 - 53 26, E-Mail: kleinanzeigen@guj.de, Internet: [kleinanzeigen.guj.de](http://kleinanzeigen.guj.de)

**Aktion Schutzwald erhält UN-Auszeichnung**

# Großer Beitrag zum Erhalt der biologischen Vielfalt

Die Vereinten Nationen haben die Aktion Schutzwald als vorbildliches Projekt der UN-Dekade Biologische Vielfalt ausgezeichnet. Jury-Mitglied und DOSB-Vizepräsident Andreas Silbersack hat die Entscheidung so begründet: „Gesundheit ist gerade Thema Nummer eins. Dazu bedarf es einer intakten Umwelt. Wir müssen also den Verlust der biologischen Vielfalt stoppen. Die Aktion Schutzwald ist in dieser Hinsicht vorbildlich.“

Seit 1984 und damit seit 36 Jahren gibt es die Aktion Schutzwald. In diesem Projekt helfen Freiwillige während jeweils fünftägiger Arbeitseinsätze bei der alpinen Schutzwaldpflege und -sanierung. Unter fachlicher Anleitung werden in unterschiedlichen Bergregionen Bäume gepflanzt, Zugangswege gepflegt, Hochsitze gebaut, Sturmflächen geräumt oder Jungwald gepflegt. Dabei lernen die Helferinnen und Helfer die Alpen und den Bergwald aus einer ganz anderen Perspektive kennen und leisten einen aktiven Beitrag zum Naturschutz – denn: Ohne den Schutzwald wären Teile der Bayerischen Alpen unbewohnbar. Er hält Steinschlag, Felsstürze, Muren und Lawinen von den Tallagen fern. Gleichzeitig ist er wichtig für unser Trinkwasser und bietet Tieren und Pflanzen Lebensraum. Durch Klimawandel, Schadstoffbelastung und zu hohen Wildverbiss in den letzten Jahrhunderten gerieten viele Bergwälder in einen schlechten Zustand, so dass eine sorgfältige Pflege notwendig ist.

Die Aktion Schutzwald wird jährlich in enger Kooperation mit den Bayerischen Staatsforsten und der Bayerischen Forstverwaltung durchgeführt. Außerdem unterstützt die Versicherungskammer Bayern den DAV seit über 20 Jahren im Bereich Hütten, Wege und Naturschutz. Ohne die langjährige Unterstützung durch diese Partnerschaften wäre ein Engagement in diesem Umfang und mit diesem Erfolg nicht möglich. Doch der direkteste Einsatz kommt von den über 100 Helferinnen und Helfern, die jedes Jahr in über 4500 Stunden ehrenamtlicher Arbeit mit anpacken! *red*



**Ob und wann 2020 die Aktionswochen stattfinden können, war zum Redaktionsschluss nicht absehbar. Aktuelle Infos unter [alpenverein.de/aktion-schutzwald](http://alpenverein.de/aktion-schutzwald)**

## IM ZEICHEN DES EDELWEISS

Mund-Nase-Bedeckung:  
Wir sind dabei, uns an diesen  
Anblick im öffentlichen Raum  
zu gewöhnen. Schön, wenn  
das Motiv stimmt!



Fotos: Friedrich Stettmayer, DAV/Marco Kost

Serie „Für den Sport“ 2020

## KLETTERN ALS BRIEFMARKE

Die Briefmarkenserie „Für den Sport“ 2020 zeigt die neuen olympischen Sportarten, die bei den Olympischen Spielen in Tokyo erstmals im Wettkampfprogramm dabei gewesen wären. Neben dem Sportklettern in der dafür geschaffenen Wettkampfdisziplin „Olympic Combined“, einer Kombination aus den drei Disziplinen Lead, Bouldern und Speed, waren auch Skateboarden und Karate gesetzt. Tokyo wird verschoben – die bunten Postwertzeichen gibt's trotzdem. Mit der Briefmarkenserie „Für den Sport“ unterstützt das Bundesministerium der Finanzen die Stiftung Deutsche Sporthilfe. Seit 1968 sind durch die Marken mit dem „Plus“ rund 140 Millionen Euro an Fördermitteln für die sozialen Belange und Aufgaben im Bereich des Nachwuchs- und Spitzensports zur Verfügung gestellt worden – auch die DAV-Athletinnen und -Athleten werden von der Deutschen Sporthilfe gefördert. *red*



Gutes tun  
Mit Briefmarken helfen

Die Briefmarken sind unter [shop.deutschepost.de/sport](http://shop.deutschepost.de/sport) und in ausgewählten Postfilialen erhältlich.

Gestaltung: Thomas Serres, Vorlage Sportklettern: Dr. Nils Nöll



# Wir sind DAV!

1 Verein /// knapp 30.000 ehrenamtlich Engagierte /// über 300 öffentlich zugängliche Hütten

Fotos: DAV Dresden, DAV Passau, privat



## Der Gemeinschaftsorientierte Ludwig Gedicke

Sektion Dresden

Seit 1953 Mitglied, hat der ehemalige Berufsoffizier in seiner Sektion viele Stationen durchlaufen: Vom Jugendleiter über das Amt des Hüttenwirts bis zu 15 Jahren als Erster Vorsitzender. Seit 2008 ist Ludwig Gedicke Zweiter Sektionsvorsitzender, seit 2010 Sprecher der

„Gemeinschaft Stubaier Höhenweg“ und Mitglied im Bundesgremium Verbandsrat als Vertreter der derzeit 42 ostdeutschen Sektionen. Sich selbst bezeichnet er als „Durchschnittsbergsteiger“, der in früheren Jahren unter anderem die wichtigsten Gipfel der Westalpen bestiegen hat und dabei mit dem Fahrrad quer durch die Alpen gefahren ist. Im Mai feierte Ludwig Gedicke seinen 80. Geburtstag – sein hohes Engagement für den Alpenverein verfolgt er nach wie vor mit dem Ziel, etwas für die Gemeinschaft zu tun und mit der Gemeinschaft der Bergfreunde schöne Erlebnisse zu teilen.

„Ehrenamt als Dienst an der Gemeinschaft bringt Freude und Zufriedenheit – ist aber ohne die Unterstützung erfahrener und auch hauptberuflicher Mitarbeiter in Zukunft nicht mehr leistbar.“



## Der Neue Stefan Simet

Sektion Passau

Seit Anfang des Jahres im Alpenverein, ist für Stefan Simet die Mitgliedschaft gleich in mehrfacher Hinsicht eine runde Sache. Persönlich schätzt er das breite Kursangebot

und die vielen Informationen zum Bergsport, den Versicherungsschutz im Notfall und die vergünstigten Hüttenübernachtungen. Gleichzeitig ist er das 7000ste Mitglied der Sektion Passau, die ihre Mitgliederzahl innerhalb der letzten zehn Jahre verdoppeln konnte. Den ersten Skitourenkurs hatte Stefan Simet bereits gleich nach dem Eintritt gebucht – ihm ist eine genaue und fachgerechte Einweisung in das neue Hobby wichtig. Und vom Vorstand gab es eine Freikarte für eine Hüttenübernachtung auf einer der Sektionshütten samt Tourenmaterial obendrauf. Einzulösen dann eben nach der Corona-Krise.

„Ich war schon immer viel in der Natur – Mountainbiken oder Skifahren – und jetzt möchte ich noch mehr ins Wandern einsteigen. Da lag eine Mitgliedschaft beim DAV auf der Hand.“



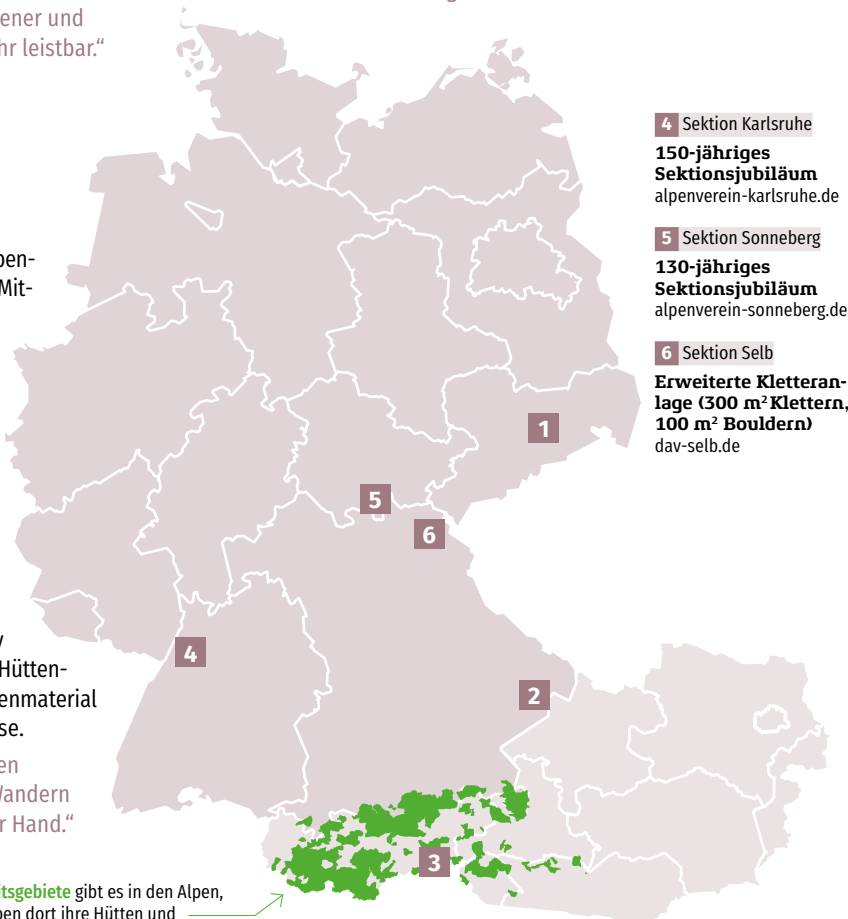
Die Familienwirtschaft

## Julia Stauder und Martin Falkner mit Dora und Rian

Richterhütte, Sektion Bergfreunde Rheydt

Seit 2016 ist die Hüttenwirtschaftsfamilie auf der Richterhütte in den Hohen Tauern zu Hause. „Man ist Marketing-Experte und Buchhalterin, Rezeptionist und Zimmermädchen, Tourenguide und Wetterfee, Sanitäter und teilweise Seelsorger“, beschreiben Julia und Martin ihr „Stellenprofil“. Ihre Hüttenumgebung richtig gut kennenzulernen, mitzubekommen, wie sich die Landschaft vom Anfang bis zum Ende der Saison verändert, gefällt ihnen besonders an ihrem Job. Und natürlich auch Begegnungen mit vielen interessanten Menschen, die ihnen hier oben durchweg entspannter vorkommen als im Tal – hoffentlich auch irgendwann in diesem Jahr. *red*

„Genieße das, was ist! Einen der schönsten Orte – die Richterhütte – hast du dir dafür schon ausgesucht!“



4 Sektion Karlsruhe  
150-jähriges  
Sektionsjubiläum  
alpenverein-karlsruhe.de

5 Sektion Sonneberg  
130-jähriges  
Sektionsjubiläum  
alpenverein-sonneberg.de

6 Sektion Selb  
Erweiterte Kletteranlage (300 m<sup>2</sup> Klettern, 100 m<sup>2</sup> Bouldern)  
dav-selb.de

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

# Im nächsten DAV Panorama ab 21. Juli:



## Vom Mont Blanc ans Mittelmeer

In den Westalpen hat der DAV-Guide Traian Grigorian eine besondere Transalpe ausgetüftelt: länger und schwerer als jede Alpenüberquerung, die ihm bislang unter die Stollenreifen gekommen ist.



## Vorschau & Impressum

### Longlines

Wenn der Klettergenuss fast nicht aufhört – dann ist man in einer „Longline“ unterwegs. Ralf Gantzhorn hat einige Touren aus dem Buch-Neoklassiker unter die Reibungssohlen genommen.

## Weitere Themen:

**Menschen:** Die Frauen im DAV-Expedkader

**Feature:** Forschungsstationen im Gebirge

**Knotenpunkt:** Sound der Berge

**Reportage:** Wenn die Eltern älter werden

Fotos: Traian Grigorian, Ralf Gantzhorn

# DAV Panorama

Magazin des Deutschen Alpenvereins  
72. Jahrgang, Nr. 3, Juni/Juli 2020  
ISSN 1437-5923

### Inhaber und Verleger

Deutscher Alpenverein e.V.  
Von-Kahr-Str. 2-4, 80997 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 (Reportage, Knotenpunkt)  
Andi Dick – ad (Berg & Tal, Bergsport heute, Sicherheitsforschung, Wie funktioniert das, So geht das, Knotenpunkt, Reportage)  
Christine Frühholz – cf (Unterwegs, Reportage, Menschen, Alpenverein aktuell, Fitness & Gesundheit, Leserpost)  
Jonas Kassner – jk (Panorama online auf alpenverein.de)  
Franz Güntner – fg (Wettkampfklettern, Skibergsteigen)  
Jakob Neumann – jn (Reportage)

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, 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 Leserbriefen vor. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos und Datenträger oder Unterlagen jeglicher Art wird keine Haftung übernommen. Rücksendung erfolgt nur gegen Beilage eines frankierten Rückkuverts.

Alle in DAV Panorama vorgestellten Touren sind nach bestem Wissen recherchiert, es wird jedoch keinerlei Haftung für die Richtigkeit der Angaben übernommen. Die Beiträge ersetzen nicht eine korrekte Tourenplanung mit Karte, Führer und aktuellen Informationsquellen.

### Autorinnen und Autoren dieser Ausgabe

Max Bolland, Irmgard Braun, Thorsten Brönner, Michael Cremer, Rainald Fischer, Daniel Gebel, Swen Geißler, Julia Janotte, Axel Klemmer, Tim Marklowski, Solveig Michelsen, Martin Precht, Nadine Regel (nr), Ingo Röger, Malte Roeper, Dominik von Hayek



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

Dieses Druckerzeugnis wurde mit dem Blauen Engel zertifiziert.



Bitte geben Sie Änderungen der Anschrift oder Austritt möglichst umgehend Ihrer Sektion bekannt.

### 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.“).

### Verantwortlich für Anzeigen

Director Brand Solutions:  
Daniela Porrmann  
G+J e|MS, Direct Sales  
Brieffach 11, 20444 Hamburg  
Tel.: 040/37 03-55 17  
Executive Director Brand Solutions und  
Direct Sales: Heiko Hager  
Key Account Manager:  
Silvia Vieregg, Tel.: 040/37 03-64 48  
Anzeigentarif Nr. 54 (ab 1.1.2020)

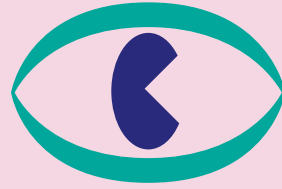
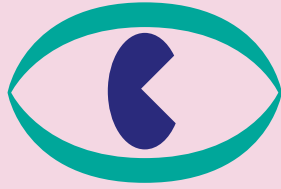
Es gilt die jeweils gültige Anzeigenpreisliste unter [gujmedia.de](http://gujmedia.de)

### Gesamtherstellung

Stark Druck GmbH + Co. KG, Pforzheim  
Verbreitete Auflage, IVW Quartal 1/20: 680.726  
Erscheinungsweise: Sechsmal jährlich  
Gedruckt auf 100-Prozent-Recycling-Papier  
Steinbeis Charisma Silk

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

#ALLEFÜRALLE  
DEUTSCHLAND  
GEGEN CORONA



OPTIMIS-  
MUSS!

BLEIBT  
ZUVERSICHTLICH

[WWW.DEUTSCHLAND-GEGEN-CORONA.ORG](http://WWW.DEUTSCHLAND-GEGEN-CORONA.ORG)



**HAUPT-  
SACHE ...**

**... DRAUSSEN.**

