

Rund um Zinal

Hohe Wander-Dreitausender



WETTERSTEIN Alpspitz-Klettern & Zugspitz-Jubiläum
CHARAKTERKOPF Anderl Mannhardt
AMMERGAUER Gipfel für Fortgeschrittene
KROATIEN Trekking im Velebit
SICHERHEITSFORSCHUNG Richtig abseilen (2)



GLOBETROTTER

DRAUSSEN MIT DEN PROFIS

BENE,
MITARBEITER
GLOBETROTTER
MÜNCHEN

WIR GEBEN ALLES, UM DICH BESTENS ZU BERATEN.



DU BIST NOCH NICHT IM DAV-GLOBETROTTER CLUB?
JETZT INFORMIEREN UND KOSTENFREI ANMELDEN UNTER:

WWW.GLOBETROTTER.DE/DAV



Offizieller Handelspartner

Was für ein Sommer!

Wir hatten es schon fertig, das achtseitige „Thema“ zum „Overtourismus“ für die Ausgabe 3/20. Mit dem Corona-Lockdown im März warfen wir es raus; zu zynisch hätte es wirken können, in der „Stay at home“-Zeit von überfüllten Bergen zu reden. Und doch schwante uns schon, dass die Fernreisescheu in der Pandemie den Alpen und Mittelgebirgen Deutschlands einen Run bescheren könnte.

Wie es denn auch kam: Eine Schlagzeile jagte die nächste. Sturm auf die Berge! Überfüllte Parkplätze und Privatwiesen! Wildcamper vermüllen die Natur! Mit Aufklärung und Kontrolle, Rangern und Regelungen versuchten die überrannten Gemeinden, den Zulauf in gute Bahnen zu lenken.

Diese Menschen, die ihre Liebe zur Natur entdeckt hatten, waren mit dieser neuen Umgebung großteils nicht vertraut und entsprechend verhaltenskreativ. In den Klettergärten gab es seltsame Unfälle, Regeln zu Naturschutz und Parken wurden nicht immer beachtet. Und in den Bergen wurde man den Eindruck nicht los, dass Müll und Taschentücher an Wanderwegen präsent waren wie seit Jahren nicht mehr. Nur wegen der größeren Zahl an Besuchern? Oder wäre das eine Aufgabe für uns „alte Hasen“? a) mit gutem Beispiel vorangehen und eine Tüte für eigenen (und

Foto: Andi Dick



fremden) Müll am Rucksack zu tragen? b) unsere neuen Bergkameraden darauf hinzuweisen, wie man die Natur genießt, ohne ihr zu schaden? Und ihnen vielleicht ein paar Fehler zu ersparen, die wir selbst gemacht haben?

Umgekehrt können wir von den „Neuen“ vielleicht auch manches lernen: etwa die kindliche Freude an dieser großartigen, steilen Lebenswelt. Das große Staunen über ihre Dimensionen. Respekt vor ihren Gefahren und Eigenarten. Und in der Routine des Gewohnten könnten wir wieder wahrnehmen, welch Geschenk, welch Privileg, aber auch welche Verantwortung es bedeutet, dort unterwegs sein zu dürfen. Egal ob seit 30 Jahren oder seit Mai – die Berge sind für alle da, die sie gut behandeln.

In diesem Heft haben wir Ihnen wieder einen bunten Strauß geschnürt: Tourenreportagen vom **Mittelgebirge** über die **Bayerischen** und **Walliser Alpen** bis in den **Velebit**, Tipps zu Technik und Sicherheit und Aktuelles aus der Welt der Berge. Und das Thema „Overtourismus“ werden wir sicher wieder aufgreifen. Denn es ist eine ureigene, zentrale Aufgabe für unseren Verein, Wege zu finden, wie die Menschen, die Berge und Bergsport erleben wollen, dies auf gute Weise tun können.



Ihr

Andi Dick
Redaktion DAV Panorama



bioniedry
get your sportswear ready

**HOHE WASCHKRAFT
MIT GERUCHSSTOPP**



Erhältlich bei





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

20

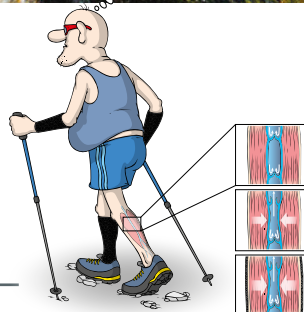


48

Anderl Mannhardt



Titelthema: Wallis – hohe Dreitausender für Alpinwanderer im Zinatal



Wallis – Alpinwandern um Zinal: Im Bann der kaiserlichen Krone

20

Sachsen – Leipziger Allerlei: Wandern in Mittelsachsen

28

Wettersteingebirge – Alp- und Zugspitze: Kletterspaß & Gipfel-Chronologie

40

Menschen – Anderl Mannhardt: Die Gams hat auch vier Haxn

48

Wie funktioniert das? – Kompressionsstrümpfe: Mehr Druck bitte!

52

So geht das! – Die Basics der Klettertechnik: Viel Technik, wenig Kraft

54

Sicherheitsforschung – Abseilen (2): Mit Plan geht's besser

56

Fitness & Gesundheit – Hallux valgus: Das Weh mit dem Zeh

60

Knotenpunkt – Corona und die JDAV, Alpinismus und die UNESCO – und mehr

63

Ammergauer Alpen – Grattouren im Ammergebirge

72

Kroatien – Der Premužić-Trail im Velebit: Traumpfad durch die Wetterküche

78

Ahrtal – Mittelgebirgswandern: Trekking auf dem Ahrsteig

94



Wettersteingebirge **40**
Ahrtal **94**



GANZ NACH OBEN



CAMP Storm Kletterhelm „DAV-Edition“
Artikel-Nr: 490702
77,55 €
Mitglieder **73,67 €**



CAMP Storm Kletterhelm „DAV-Edition“
Artikel-Nr: 490701
77,55 €
Mitglieder **73,67 €**



CAMP Energy CR 4 Klettergurt „DAV-Edition“
Artikel-Nr: 490735
48,45 €
Mitglieder **44,57 €**



CAMP Kinetic Rewind Pro Klettersteig-Set „DAV-Edition“
Artikel-Nr: 490722
106,65 €
Mitglieder **96,95 €**



CAMP Kinetic Gyro Rewind Pro Klettersteig-Set „DAV-Edition“
Artikel-Nr: 490721
135,75 €
Mitglieder **126,05 €**



Standards

| | |
|--------------------------------|-----|
| Editorial: Was für ein Sommer! | 3 |
| Augenblicke | 6 |
| Berg & Tal | 8 |
| Bergsport heute | 30 |
| Leserpost | 71 |
| Promotion: Reisenews | 83 |
| Promotion: Produktnews | 86 |
| Outdoorworld | 88 |
| Alpenverein aktuell | 98 |
| Vorschau und Impressum | 106 |



Titelbild: Bernd Jung. Gipfelglück auf dem Garde de Bordon vor der Kulisse von Bishorn und Weisshorn

Goldener Käfig

Ausgebremst sahen sich Dörte Pietron und Daniel Gebel: Statt des USA-Kletterurlaubs hielt sie der Corona-Lockdown in Deutschland fest. Doch der Käfig war aus Gold – in drei Tagen im sonnigen April fanden sie eine Linie durch eine Wand im Höllental, wo sie schon vergangenes Jahr die Route „Hands Down“ (7 SL, X) erstbegangen hatten. „Goldkäfig“ (9 SL, X+) ist noch einen Tick schwerer, „eine der ganz schweren Mehrseillängen-



routen im Alpenraum“, schätzt Daniel. Am 3. Juni gelang zuerst Dörte, dann Daniel die freie Begehung – die „leichteste“ Linie führte schräg durch den großen Dachriegel.

red

Christian Pfanzelt hat das Abenteuer auf der wilden Seite des Wettersteins fotografisch festgehalten.





GEht was?

Wie werde ich für den Bergsport mobil? Diese Frage beantworten die meisten auch heute noch: mit dem eigenen Auto. Macht der Trend zur Elektromobilität diese Antwort umweltverträglicher? Ein Update zu Panorama 3/2019.

Im Pariser Übereinkommen von 2015 verpflichteten sich 195 Staaten, die Klimaerwärmung auf deutlich unter 2°C, möglichst nur 1,5°C gegenüber vorindustriellen Werten zu begrenzen. Um dieses Ziel zu erreichen, strebt Deutschland in seinem „Klimaschutzplan 2050“ Treibhausgas-Neutralität bis 2050 an. Das heißt: Allerspätestens dann dürfen Öl, Gas und Kohle nicht mehr verbrannt werden. Zusätzlich muss schon emittiertes CO₂ aus der Atmosphäre entfernt werden, sonst ist das Ziel nach wissenschaftlichem Stand nicht erreichbar.

Eine große Aufgabe, zu der wir alle beitragen müssen. Für uns als Bergsportler spielt dabei die Mobilität eine starke Rolle – viele Alpenbegeisterte dürften mehr als die durchschnittlich 12.000 Kilometer jährlich fahren. Parallel zu individuellem Engagement muss die Politik mit Regelungen und Anreizen darauf hinarbeiten, die Gesellschaft aufs richtige Gleis zu bringen.

Bei der Arbeit am ökologischen Fußabdruck gilt immer die Logik: Vermeiden – reduzieren – kompensieren. Deshalb haben wir für diese Folge von „#machseinfach“ die möglichen Maßnahmen in eine solche Reihenfolge gebracht und die folgende Anfrage ans Bundespresseamt gestellt:

Was tut die Bundesregierung,

- 1) um Autofahrten durch bessere ÖPNV-Angebote obsolet zu machen?
- 2) um Autofahrer zu weniger Fahrten und geringerer Höchstgeschwindigkeit zu motivieren?
- 3) um Angebot und Verkauf schwerer und energiehungriger Pkw zugunsten kleiner, leichter und sparsamer Modelle zu reduzieren?

- 4) um eine wirklich emissionsfreie E-Mobilität zu ermöglichen, durch Ausbau der regenerativen Stromerzeugung für Deutschland auf 100 % + die zusätzlich notwendige Energie für Pkw-Fahrten, samt Speichermöglichkeiten?
- 5) um diesen Strom zu den E-Autos zu bringen und/oder durch intelligente Netze von Ladeangeboten zu verteilen?
- 6) um eine Kreislaufwirtschaft für die Akkus, aber auch die sonstigen Rohstoffe von Pkw zu realisieren?



Foto: Andri Dick

Sommer in den Bayerischen Alpen. Die Strecke München – Walchensee und retour wäre mit jedem E-Auto ohne Ladestopp fahrbar – aus Mitteldeutschland weniger.

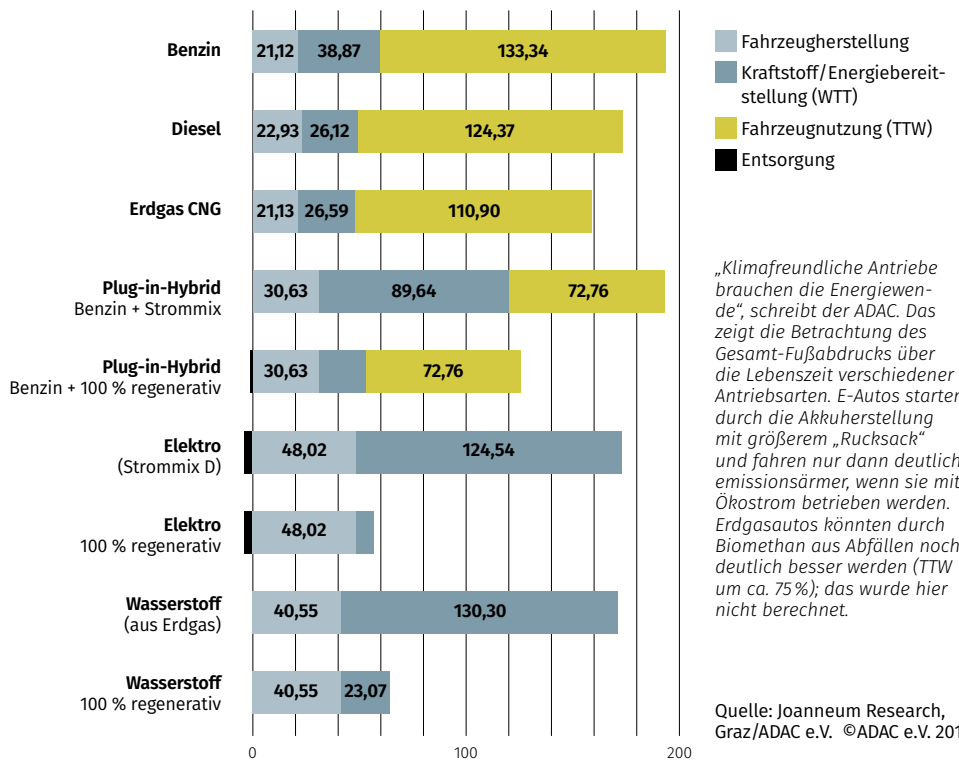
- 7) um weitere sinnvolle Alternativen zur E-Mobilität, wie etwa mit Biomethan, zu fördern?
- 8) um Verkehrskonzepte zu entwickeln, testen und realisieren, die den Individualverkehr zumindest in Städten großteils unnötig machen?
- 9) um sonstige Ideen zu generieren und zu fördern, die dazu beitragen können, die Mobilität der näheren Zukunft emissionsfrei zu gestalten?

Wenig überraschend beschränkte sich die Antwort auf den Verweis auf die Website

[bundesregierung.de/breg-de/themen/klimaschutz](https://www.bundesregierung.de/breg-de/themen/klimaschutz). Wer sich dort auf die Suche macht, findet zu einigen Fragen tatsächlich ambitionierte Aussagen. So sollen die Emissionen des Verkehrs bis 2030 um rund 40 % gesenkt werden (im Vergleich zu 1990); dafür setzt die Bundesregierung auf E-Mobilität (7-10 Mio. E-Autos bis 2030 und 1 Mio. Ladepunkte, zwingend an Tankstellen und größeren Parkplätzen, 50 Mio. Euro Förderung für private Solar-Ladeanlagen), Stärkung des ÖV (Mehrwertsteuersenkung für

Bahntickets, 86 Mrd. Euro für Streckenausbau, 50 % Elektrobusse) und CO₂-Bepreisung (von 25 Euro/Tonne 2021 steigend auf 55 Euro 2025) samt emissionsabhängiger Kfz-Steuer. Eine Milliarde Euro geht in die Forschung zur Batteriezellfertigung, über ein Kreislaufsystem ist aber nichts zu finden. Genau ein einziges Mal ist von „kleineren“ Autos die Rede; Erdgasautos bleiben bis 2026 steuerermäßig; eine „Wasserstoffstrategie“ (9 Mrd.) zielt vor allem auf Lkw, Bus und Flugzeuge; Digitalisierung soll Carsharing- und Mitfahrangebote verbessern.

CO₂-e-Emissionen in g/km



„Klimafreundliche Antriebe brauchen die Energiewende“, schreibt der ADAC. Das zeigt die Betrachtung des Gesamt-Fußabdrucks über die Lebenszeit verschiedener Antriebsarten. E-Autos starten durch die Akkuherstellung mit größerem „Rucksack“ und fahren nur dann deutlich emissionsärmer, wenn sie mit Ökostrom betrieben werden. Erdgasautos könnten durch Biomethan aus Abfällen noch deutlich besser werden (TTW um ca. 75%); das wurde hier nicht berechnet.

Soweit einige Details mit Relevanz für die Fahrt in die Berge. Wie konkret diese Formulierungen, wie ausreichend die Ansätze sind, darüber mag man diskutieren; vorerst sind es ohnehin nur politische Willensbekundungen. Politik hat's auch nicht leicht in Deutschland, dem 47-Millionen-Auto-Land (31 % mehr als 1990), zumal die Geschosse immer größer und schwerer werden. Dass aber ein Anteil von 65 % regenerativem Strom (bis 2030) nicht dem Bedürfnis „100 % + x für E-Autos“ entspricht, liegt auf der Hand. Und warum Deutschland als eines der letzten Länder der Welt kein Tempolimit auf Autobahnen hat, ist genauso zu erklären, wie warum in den USA jeder Waffen kaufen kann – mächtige Konzerne beeinflussen die Politik, die den Begriff „systemrelevant“ für sich gekapert haben. Persönliches Engagement bleibt also notwendig. Politisch – ob im Gemeinderat, durch Bürgerinitiativen und Demonstrationen oder bei der Wahlentscheidung für eine enkelgerechte Zukunft. Und im eigenen Verhalten, das dann auch andere inspirieren kann. Die erste Option heißt: weniger – und keinesfalls häufiger – ins Gebirge fahren. Die Corona-Welle hat verschärft gezeigt, dass das mit unseren Bedürfnissen kollidiert. Wie gut sich das Auto für die Anfahrt durch Bahn, Bus und Rad ersetzen lässt, war Thema in Panorama 4/20 („Die letzte Meile“). Ein gutes Potenzial steckt im Thema „Mitfahren“ – aktiv oder passiv, ob trampend vor Ort oder über Mitfahr-Plattformen im Web. Wer selber fährt, kann durch defensiven, vorausschauenden und niedertourigen Fahrstil ein Viertel der Emissionen sparen; wer viel bremst und beschleunigt, braucht bis zu einem Drittel mehr – und Tempo 150 bedeutet 20-30 % mehr Sprit und Emissionen als 120.

bleibt die Frage, welcher Antrieb der umweltfreundlichste ist, wenn ein neuer fahrbarer Untersatz angeschafft werden soll. Damit hat sich „#machseinfach“ schon in Panorama 3/2019 auseinandergesetzt. Auf den dortigen Hinweis, dass Erdgasautos, vor allem mit Biomethan (aus Reststoffen) betankt, zumindest als Übergangstechnologie eine ernsthafte Alternative zum Akku-Stromauto (battery electric vehicle, BEV) sind, kam eine wahre Flut von Leserbriefen – teils zustimmend, teils vehement für BEV eintretend. Fakt ist, dass der ADAC im Ecotest 2019 schreibt: „Elektro-, Hybrid- und Erdgasautos sind am saubersten“. Fakt ist aber auch, dass mittlerweile nur noch Fiat neue Erdgasautos herstellt und die Technologie in den Hintergrund gedrängt wird. Hybrid kann die Experten nur ausnahmsweise (kleine Stadtautos) begeistern. Der dominante Mainstream geht zum reinen Elektroauto. Immerhin ist auf diesem Sektor die Entwicklung intensiv, und es gibt mittlerweile viele positive Erfahrungen. Deshalb lohnt es sich, diese Frage mit dem individuellen Mobilitätsbedarf abzugleichen.

A) Stadtfahrer. Für die regelmäßige Fahrt zur Arbeit oder zur Kletterhalle, mal in die nähere Umgebung zum Wandern, ist ein möglichst kleines Elektroauto ideal. Selbst Smart, Twingo oder VW up haben Reichweiten um 200 Kilometer und gewinnen beim Stop-and-Go Bremsenergie zurück. Beim Arbeitgeber oder abends zu Hause wird regenerativer Strom getankt. Und für eine längere Urlaubsfahrt leiht man sich ein passendes, größeres Auto mit Erdgas- oder Dieselantrieb (s.u.).

B) Mittelstreckler. Selbst wer 100 bis 150 Kilometer von den Alpen entfernt wohnt, wird die meisten Touren elektrisch realisieren können. Von der Ökostrom-Steckdose zuhause (am besten aus eigener Solaranlage) fährt man vollgeladen los, mit energiebewusster Fahrweise kommt man weit – nur mit Klimaanlage und Heizung muss man vorsichtig sein. Urlaub: siehe Situation A.

C) Weitfahrer. Was aber machen Menschen, die 200 Kilometer und mehr trennen vom nächsten Klettergarten (München-Franken, Hamburg-Ith) oder Gebirge (Freiburg-Grindelwald, Stuttgart-Feldkirch, Nürnberg-Tegernsee)? Wer sich sagt: „Bei dieser wei-

ten Strecke bleibe ich gleich länger“, kann nach einem Gastgeber schauen, wo die Batterie wieder aufgeladen werden kann (z. B. über emobilhotels.de). Viele Supermärkte bieten heute schon kostenlose Ladestationen, die während der Dauer des Einkaufs vor Ort die Akkus nachfüllen. Wer aber einen knappen Zeitplan hat, nicht planen und grübeln möchte oder oft weit fahren will (Arco, Tessin, Südfrankreich – maximale BEV-Reichweiten liegen um 500 Kilometer), wird keine gute Alternative zum Verbrenner sehen. Denn da es die Politik bisher versäumt hat, austauschbare Akkus zu normieren, fallen immer wieder längere Lade-Wartezeiten an, womöglich nur mit Graustrommix statt sauberem Ökostrom. Italien, Österreich und die Schweiz sind sehr gut mit dem umweltfreundlichsten

Treibstoff (Bio-)Erdgas versorgt; nur für Frankreich- und Spanienfreunde bleibt Diesel der beste Umwelt-Kompromiss. Denn gerade die BEV-Reichweiten-Favoriten sind oft große Boliden mit viel Gewicht und Luftwiderstand, und ein großer Akku bedeutet auch einen großen Emissions-Rucksack durch die Erzeugung. Womit wir bei einem der wichtigsten Punkte sind, der für sämtliche Autos gilt, unabhängig vom Antrieb – lassen wir noch einmal den ADAC zu Wort kommen: „Wer die Umwelt und den Geldbeutel schonen will, sollte sich grundsätzlich nur ein Auto kaufen, das so groß wie unbedingt nötig und so klein und leicht wie irgendwie möglich ist.“ In einem Test belegte er, dass SUV-Versionen rund 20 % mehr Verbrauch und Emission bedeuten als vergleichbare „Normal-Au-

tos“. Und eine Auswertung von 152 Eco-test-Ergebnissen belegt, dass Modelle der Oberklassen rund 30-50 % mehr verbrauchen und emittieren als Klein- und Kleinstwagen, bei jeder Antriebsart.

Small is beautiful. Langsam ist das neue Schnell. Und Elektro ist nur regenerativ ein Fortschritt. Sie haben es in der Hand: mit Ihrem politischen Engagement und Ihrem persönlichen Verhalten. ad

„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,
#machseinfach



Kampagne #unserealpen

Gegen den alpinen Verkehrskollaps!

Staus ohne Ende, überfüllte Parkplätze, genervte Einheimische – der Corona-Sommer 2020 hat ein Problem in den Vordergrund gerückt, das die Alpen schon seit Längerem belastet: den Verkehr. Rund 150 Millionen Gäste besuchen die Alpen pro Jahr, und es werden jährlich mehr. Dazu kommt: Zahlreiche europäische Hauptverkehrsachsen queren die Alpen. Nicht weniger als 10,4 Millionen Lkw waren dort beispielsweise im Jahr 2016 unterwegs. Das ist ein satter Anstieg um 66 % im Vergleich zu 2007.

Die Fakten sprechen also eine klare Sprache: Für die in den Alpen lebenden Menschen, Tiere und Pflanzen ist das ausufernde Verkehrsaufkommen eine massive Bedrohung. Komplexe Ökosysteme, jahrhundertealte Kulturlandschaften und soziale Gleichgewichte geraten in Schieflage. Nur: Wie ist dieser Bedrohung beizukommen? Eine echte, große Lösung gibt es bislang nicht.

Die Alpenkonvention liefert immerhin eine grobe Richtung. In ihrem Verkehrsprotokoll heißt es: „Die Vertragsparteien verpflichten sich zu einer nachhaltigen Verkehrspolitik.“ Aber was heißt das konkret?

Was bedeutet es für den Straßenbau, den öffentlichen Verkehr, den Tunnelbau oder die Preisgestaltung bei der Maut? Was bedeutet es für den Bergsport?

In diesem Herbst greift die Kampagne #unserealpen das Thema Verkehr auf, stellt den aktuellen Diskussionsstand dar und erläutert die Position der Alpenvereine. Damit will sie auf ein Thema aufmerksam machen, das alle Bergsportlerinnen und Bergsportler angeht. Und das wie kaum ein anderes zum Slogan von #unserealpen passt: „Die Alpen sind schön. Noch. Es lohnt sich, dafür zu kämpfen.“ Neugierig geworden?

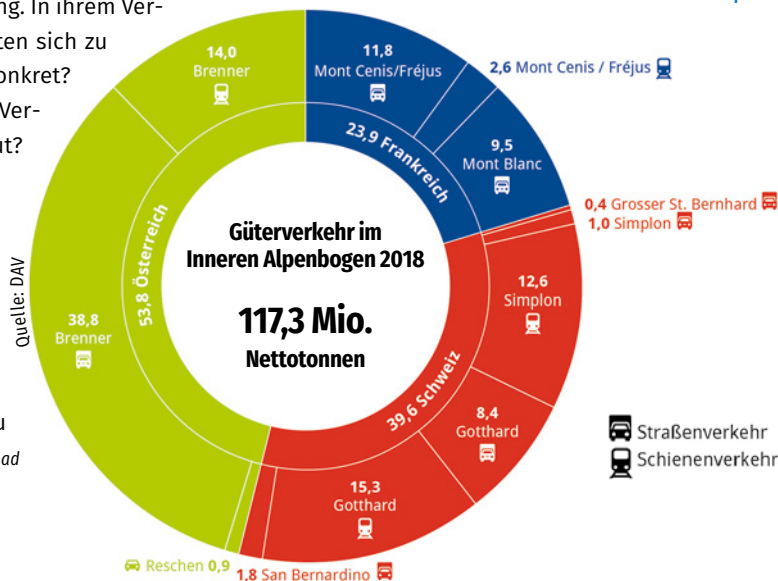
unsere-alpen.org

ad



Alles, was man über die Alpen wissen muss, illustriert das soeben erschienene Alpenbuch, das der Marmota-Verlag in Zusammenarbeit mit den Alpenvereinen herausbringt.

290 Seiten, € 34,90. Erhältlich im Buchhandel und im dav-shop.de





DETAILS IM BLICK

Beobachtungsoptik der Spitzenklasse

UVP €
164,-

MEOSPORT 8X25

Vergrößerung 8x
Objektiv-Ø 25 mm
Austrittspupille Ø 3,2 mm
Dämmerungszahl 110
Sehfeld auf 1000 m 110
Höhe x Breite 111x112 mm
Gewicht 300 g



OPTIKA 8X42 HD

Vergrößerung 8x
Objektiv-Ø 42 mm
Austrittspupille Ø 5,2 mm
Dämmerungszahl 18,3
Sehfeld auf 1000 m 131
Höhe x Breite 138x127 mm
Gewicht 650 g



FÜR URLAUB, SPORT UND FREIZEIT

UVP €
299,-

UVP €
509,-

MEOPRO 8x32 HD

Vergrößerung 8x
Objektiv-Ø 32 mm
Austrittspupille Ø 4 mm
Dämmerungszahl 16
Sehfeld auf 1000 m 138
Höhe x Breite 132x131 mm
Gewicht 709 g



UVP €
559,-

MEOPRO 8x42 HD

Vergrößerung 8x
Objektiv-Ø 42 mm
Austrittspupille Ø 5,25 mm
Dämmerungszahl 18,3
Sehfeld auf 1000 m 128
Höhe x Breite 151x134 mm
Gewicht 709 g

Erhältlich im gut sortierten Fachhandel oder auf frankonia.de

menschen

Foto: Andi Dick



Er war eine Urgewalt. Charisma und unermüdete Energie strahlte **Hans Steinbichler** (* 1936) aus – ob als Alpinist (alle Viertausender der Schweiz), als mitreißender Vortragender, als kundiger Journalist, Fotograf und Buchautor oder als engagierter Umweltaktivist. Über dreißig Jahre seines Lebens widmete er dem Kampf für den Geigelstein; dass der Blumenberg über den Bergsteigerdörfern Sachrang und Schleching von Bergbahnen und Almstraßen verschont blieb und heute ein Naturschutzgebiet ist, dazu hat er wesentlich beigetragen. In den letzten Jahren begann seine Flamme zu flackern, am 31. Juli ist sie endgültig erloschen. red

Zusatzqualifikation „Outdoor Engineer“

Outdoor-Produkte für morgen

Funktionalität, Langlebigkeit und Nachhaltigkeit sind wichtige Eigenschaften für moderne Outdoor-Ausrüstung. Darauf zielt die nach eigenen Angaben „bundesweit einzigartige“ Zusatzqualifikation „Outdoor Engineer“ ab, die die TU Chemnitz ab dem Wintersemester 2020/21 anbietet. Sie verbindet Inhalte aus den Studiengängen „Sports Engineering“ (Bachelor) und „Textile Strukturen und Technologien“ (Master), in der begleitenden wissenschaftlichen Arbeit behandeln die Studierenden ein praxisnahes Thema für den Outdoor-Sport, das die Schwerpunkte beider Professuren kombiniert, wie etwa die Entwicklung einer neuartigen Membran. Damit seien sie „sehr gut vorbereitet, um zukünftig sichere und nachhaltige Outdoor-Produkte zu entwickeln“, erklärt Prof. Dr. Holger Cebulla, einer der betreuenden Professoren. Wir sind gespannt! red

Info: tu-chemnitz.de/mb/tt/outdoorengineer.php

Suchaktion des BUND

AUFWACHEN FÜR DEN GARTENSCHLÄFER!



Der Gartenschläfer ist ein Nagetier, verwandt mit Siebenschläfer und Haselmaus. Etwa 15 Zentimeter lang und nachtaktiv, legt der Allesfresser seine Nester in Baum- und

Felshöhlen, aber auch Gebäuden (Berghütten) an. Man findet ihn in deutschen Mittelgebirgen, aber auch in den deutschen Alpen westlich von Garmisch. Doch die Bestände in Europa gehen seit Jahren zurück, in Deutschlands Roter Liste gilt die Art als gefährdet. Deshalb untersucht der BUND zusammen mit der Uni Gießen und der Senckenberg-Gesellschaft seine Bestände, denn in Deutschland lebt ein großer Teil der weltweiten Population, die wichtig für das Überleben der Art ist. Die Forscher bitten die DAV-Mitglieder um Mithilfe: red

Wenn Sie einen Gartenschläfer sehen (zu erkennen an der „Zorro-Maske“) oder hören, melden Sie ihn unter gartenschlaefer.de (Dort gibt es auch weitere Informationen).



Foto: Wikimedia/ctramasure

geschütteltgerührt

ZUGSPITZE

SPUKZITZE

Fotos: Andi Dick



Österreich

ankommen
und aufleben

Der Herbst in Österreich. Das pure Leben.



Spüre das Abenteuer.

Durch dunkelgrüne Wälder, vorbei an rot-gelb-goldenen Blättern bis ganz nach oben, auf den Gipfel: Der Herbst lädt zum Wandern ein. Und zu allerlei anderen Aktivitäten in der Natur. Warum das bei uns so gut geht? Weil wir das Glück haben, dass schon alles da ist: die majestätischen Berge und die dichten Wälder, die wilden Flüsse und die stillen Seen. Sie alle versprechen Abenteuer und Entspannung – für Groß und Klein, denn sie laden mitten in der Natur zum Spielen, Entdecken und Verweilen ein.

Urlaub in Österreich ist bewegter Urlaub. Von der Bergwanderung bis zum Kajakfahren in rauschenden Flüssen.

austria.info/Herbst

WENDEPUNKTE Alexander Hubers „Bellavista“ an der Westlichen Zinne (2001)

Rückkehr zum Abenteuer

Sauschwer, vogelwild, rattensteil – und klassisch abgesichert. Im großen Dach der Westlichen Zinne setzte Alex Huber ein Statement für die alpinistischen Wurzeln des Freikletterns.

In unserer Reihe der wichtigsten Besteigungen der Alpingeschichte kommen drei Namen zweimal vor: Reinhold Messner, Steve House und Alexander Huber. Felsklettern, die Domäne des jüngeren der „Huberbuam“, ist nicht irgendeine Disziplin des Alpinismus, sondern seine Grundlage. Dennoch steckte es in den 1990er Jahren – nach dem großen Aufbruch in der Zeit davor – in einer Sackgasse: Gefühlte 99 % der Aktiven zogen sich in den immer gleichen bohrhakengesicherten Shortclimbs die Finger lang. Protagonisten wie Lynn Hill, Wolfgang Güllich, Kurt Albert und der junge Alexander Huber selbst hatten im Yosemite, im Karakorum, in Patagonien begonnen, die Freikletterei in die großen Wände zu übertragen. In den Alpen waren die Höchstschwierigkeiten des Sportkletterns auch schon angekommen – 1993 wurden drei Routen von Beat Kammerlander, Stefan Glowacz und Alexanders Bruder Thomas Huber im damaligen High-End-Grad 8b+ (X+) zeitgleich fertig. Die Hakenabstände in dieser „alpinen Trilogie“ waren auch nichts für Warmduscher, aber eben trotzdem: an Bohrhaken. So weit, so gut.

Im Winter 2000 nagelte sich Alexander Huber allein und technisch durch den überhängendsten Teil der Nordwand der Westlichen Zinne (IX-/A4). Huch?! Er war doch im Klettergarten mit diversen 9a(XI)-Erstbegehungen einer der

Fotos: Heinz Zak



Alex' supersteile Kreation beeindruckt heute noch die seltenen Wiederholer.

Weltbesten, wozu diese Techno-Route?! Niemand ahnte, dass er diese surreal überhängende Linie frei klettern wollte. Im Sommer 2001 vollendet, war „Bellavista“ im Schwierigkeitsgrad 8c (X+/XI-) nicht nur die schwerste Freikletterei der Alpen, sondern auch eine der abenteuerlichsten. So spektakulär überhängend und streckenweise eindrucksvoll brüchig es auch hinaufging, Bohrhaken gab's nur an den Standplätzen. Hätte jemand anders eine gleich schwere und gleich anspruchsvolle Route eröffnet, die Wirkung wäre niemals dieselbe gewesen. Aber es war eben Alexander Huber, einer der besten Sportkletterer seiner Zeit, Held jener sensationellen Fotos von Heinz Zak aus der Salathé-Wall am El Capitan.

Wie in dem schönen Oasis-Song „Football's coming home“ kam damit das große Klettern zurück an die Drei Zinnen, die Alex mit seinem Free Solo der Hasse-Brandler (VIII+) an der Großen und einer weiteren Route an der Westlichen Zinne („PanAroma“, X+/XI-) endgültig zurück ins Scheinwerferlicht holte. Mit „Bellavista“ und seinem späteren Post-Klettergarten-Œuvre hat Alexander Huber zusammengebracht, was unbedingt zusammengehörte: die Athletik der höchsten Schwierigkeitsgrade und das Abenteuer, das zum Bergsteigen dazugehört wie die Berge selbst. Genau darin liegen seine Wirkung und Bedeutung, genau das zeichnet sein Lebenswerk aus: Er hat dem Freiklettern eine neue traditionelle Mitte gegeben und dem Bergsteigen viel Modernität.

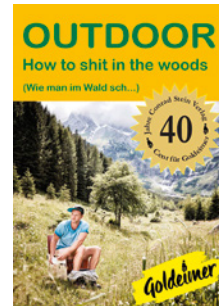


Malte Roeper (*1962), Bergsteiger, Autor und Filmemacher, skizziert in seiner Kolumne „Wendepunkte“ Besteigungen, die den Alpinismus verändert haben.

Nächster Wendepunkt: **Die Quintessenz von Alpinstil**
House und Anderson in der Rupalfanke (2005)

+ ticker +

Richtig machen im Freien Es ist ein allzu menschliches Thema, und deshalb kein Grund, darüber zu



schweigen: Der Ratgeber „How to shit in the woods“ des Outdoorverlags Conrad Stein bekommt zu dessen vierzigjährigem Bestehen eine Jubiläumsauflage – und 40 Cent pro Buch gehen als Spende an die gemeinnützige Organisation Goldmeier.

conrad-stein-verlag.de,
goldmeier.de

Zurechtfinden in Griechenland Olymp, Meteora, Kalymnos – Griechenland hat Bergsportlern noch viel mehr zu bieten. Vor allem Wanderer finden auf dem bergigen Südostende Europas viele spannende Gebiete – ein reiches Angebot an Karten bietet dafür der griechische Spezialverlag Anavasi. anavasi.gr/

Berg(sport)fotos in Edelstyle Die Fotos von Claudia Ziegler haben Sie auch schon in DAV Panorama gesehen – in der gesamten Welt der Berge und des Bergsports ist die Wienerin unterwegs und verwandelt



Foto: Claudia Ziegler

große Momente in visuelle Kunst. Nun bietet sie eine große Auswahl ihrer besten Motive als Wandschmuck an; hinter Acrylglas oder auf Massivholz.





shop.claudiaziegler.com

WARUM MÜSSEN WIR DA RAUF?



LOWA
simply more...



TICAM II GTX | Trekking    

#ForTheNextStep

Der weiße Riese

Wie wär's?

Die normale Route: Der Goûter-Normalweg (1000 Hm, PD+, 35°, II, 4-6 Std.) führt von der Bergstation der Tramway du Mont Blanc (2386 m) über die Tête-Rousse- und die Goûter-Hütte (3817 m, 5-6 Std.), zuletzt über den schmalen und schönen Bossesgrat zum Gipfel. Bei griffigem Firn lohnt die Überschreitung über Mont Maudit und Mont Blanc du Tacul. – *Die Erstbesteiger Paccard und Balmat zerstritten sich um das Verdienst der Wegfindung; heute gilt Paccard als treibende Kraft.*

Die schöne Route: Der Innominata-Grat (1000 Hm, D+, V+, 55°, 9-12 Std.) ist landschaftlich eindrucksvoll, aber sehr lang und hochalpin. Den Zustieg zum Éccles-Biwak (3850 m, 12-15 Std. vom Val Vény) unterteilt man meist durch eine Übernachtung auf der Monzinhütte. Die Kletterei in kombiniertem Gelände und steilen Eisflanken fordert komplette Alpinisten. – *Kilian Jornet rannte 2013 in 4:57 Stunden von Chamonix auf den Mont Blanc und zurück. Auf Ski brauchten 2003 Stéphane Brosse und Pierre Gignoux 5:15 Stunden.*

Die berühmte Route: Die Südostwand des Mont Blanc wird von den drei parallel stehenden Frêneypfeilern gekrönt. Der zentrale Frêneypfeiler (1000 Hm, ED, VI, A0, 16 Std.) ist der legendärste unter ihnen – mit langem Zustieg über das Éccles-Biwak und supersteiler Kletterei an der „Chandele“, gefolgt von einem langen Grat zum Gipfel. – *Beim Versuch der Erstbegehung des Frêney-Zentralpfeilers 1961 kamen in einem fünftägigen Unwetter vier von sieben Alpinisten ums Leben.*

Der Mont Blanc, Chef seiner Gebirgsgruppe in den Westalpen, ist der höchste Gipfel der Alpen; Frankreich und Italien teilen sich das Massiv. Von Norden (FRA) her zeigt er sich als „Weißer Berg“: rundlich und von schwindenden Gletschern bedeckt. Nach Süden (ITA) bricht er mit steilen Eis- und Granitwänden ab. Seine Erstbesteigung 1786 war ein Markstein des Alpinismus. Heute versuchen sich 30.000 Alpinisten jährlich an ihm; viele unterschätzen ihn, so dass er die weltweite Statistik von Bergunfällen anführt. nr

Daten und Fakten

| | |
|------------------------|--|
| Höhe: | 4810 m |
| Prominenz: | 4697 m → Beim Kubenasee |
| Dominanz: | 2812 km → Kjukjurtlju |
| Erstbesteigung: | 8. August 1786 durch Michel-Gabriel Paccard und Jacques Balmat |
| Normalweg: | Goûter-Route von der Nordwestseite |
| Talort: | Chamonix, Courmayeur, Saint-Gervais-les-Bains, Les Houches |
| Hütten: | Refuge du Goûter, Refuge des Cosmiques, Refuge de Tête Rousse, Rifugio Francesco Gonella |

Charaktercheck

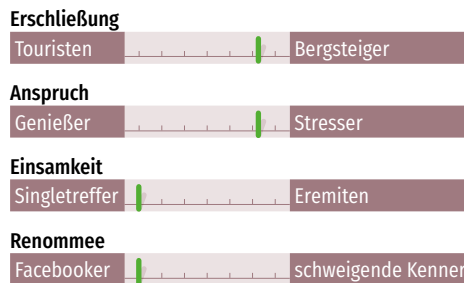


Foto: Wikimedia/J. Hébert

Der Mensch am Berg

Henriette d'Angeville (1794-1871) war die erste Frau, die es 1838 aus eigener Kraft auf den Mont Blanc schaffte, und gilt als die erste große Alpinistin. Später bestieg die Französin noch mehr als 20 weitere Berge in den Alpen und widmete sich der Höhlenforschung.

„Ich glaubte meinen Augen nicht, als ich die majestätischen Gipfel (...) unter meinen Füßen sah“, sagte Horace-Bénédict de Saussure (1740-1799), „Sponsor“ der Erstbesteigung, als er am 3. August 1787 selbst auf dem Mont Blanc stand.

Foto: Wikimedia/cactus26



Foto: Wolfgang Ehn

... **KOMM MIT!**



**DAV „Bergpanorama“
Herren T-Shirt
Bio-Baumwolle**
Artikel-Nr: 411777
33,95 €
Mitglieder
29,10 €



**DAV „Bergpanorama“
Damen T-Shirt
Bio-Baumwolle**
Artikel-Nr: 411878
33,95 €
Mitglieder
29,10 €



**MOUNTAIN EQUIPMENT
Earthrise-Westen Herren**
Artikel-Nr: 420506
144,53 €
Mitglieder
115,43 €



**MOUNTAIN EQUIPMENT
Earthrise-Westen Damen**
Artikel-Nr: 420606
144,53 €
Mitglieder
115,43 €

**Die beiden neuen
DownUpCycling-Westen von
MOUNTAIN EQUIPMENT**

Unsere JDAV-Jugendgruppen haben in einem Projekt in kürzester Zeit 2,6 Tonnen alte Daunenprodukte gesammelt, woraus insgesamt 1.200 dieser wunderbaren Westen produziert werden konnten. Das Beste daran: Sie bestehen nicht nur aus 100% recycelter Daune, sondern auch das Innen- und Außenmaterial ist zu 100% recycelbar. Weitere info unter: jdav.de/downcycling



**GABEL Escape Carbon
XT Trekkingstock
„DAV-Edition“**
Artikel-Nr: 490056
92,10 €
Mitglieder
83,37 €



**DIRECT ALPINE
Trekkinghose Herren
„DAV-Edition“**
Artikel-Nr: 414013
135,75 €
Mitglieder
121,20 €



**DIRECT ALPINE
Trekkinghose Damen
„DAV-Edition“**
Artikel-Nr: 414014
145,45 €
Mitglieder
126,05 €



**DIRECT ALPINE
Herren Regenjacke
„DAV-Edition“**
Artikel-Nr: 418004
261,85 €
Mitglieder
232,75 €



**DIRECT ALPINE
Damen Regenjacke „DAV-Edition“**
Artikel-Nr: 418104
261,85 €
Mitglieder
232,75 €

Bilder zum Begreifen

Die Klimakrise geht uns alle an. Wir sind die erste Generation, die ihre Folgen deutlich zu spüren bekommt, und die letzte, die noch etwas dagegen tun kann. Fridays for Future haben deutlich gezeigt, für wen die Lebensbedingungen der Zukunft existenziell sein werden – Aufklärung über Zusammenhänge und Handlungsoptionen kann nicht früh genug beginnen. Diese fünf Neuerscheinungen informieren verschiedene Altersgruppen mit schönen, einleuchtenden Bildern und Grafiken.

Christina Hagn, Julia Patschorke: **Vom kleinen Eisbären, dem es zu warm geworden ist**, Oekom Verlag, 2020, 36 S., € 14,-

Marie G. Rohde: **Unheimliche Umweltmonster**, Kneesebeck Verlag, 2020, 48 S., € 17,-

Rachel Ignatofsky: **Unser verblüffender Planet Erde**, mvg Verlag, 2019, 128 S., € 19,99

Esther Gonstalla: **Das Klimabuch**, Oekom Verlag, 2019, 128 S., € 24,-

Corinna Wieja: **Mein grünes Tagebuch**, Kneesebeck Verlag, 2020, 144 S., € 14,-



An die Jüngsten richtet sich das Buch vom **kleinen Eisbären**, dem das Eis unter den Füßen taut und der deshalb an alle Tiere der Welt Briefe schreibt, so dass sie kapieren, was sie dagegen beitragen können. Ein bisschen schlicht gestrickt, aber mit hübschen Bildern schön zum Vorlesen.

Auch etwas schräg mögen die **„unheimlichen Umweltmonster“** wirken: 22 Gruselgestalten verkörpern die Gefahren, die unser Lebensstil für uns und unsere Mitwelt

bedeutet. Kurze Texte schildern, wie die Ungeheuer entstehen, wie sie zusammenspielen und was wir gegen sie tun können; zur Abrundung werden die wichtigsten Fachbegriffe erklärt.

Tiefer gehenden Anspruch mit sehr schöner Gestaltung verbindet das Buch **„Unser verblüffender Planet Erde“**. Herzstück sind Darstellungen und Erklärungen verschiedener Ökosysteme der Erde, ob Wüste, Regenwald, Taiga oder Alpen; dazu gibt es Infos über die Funktion von Ökosystemen, Stoffkreisläufe und die Einwirkungen des Menschen. Fachliches Niveau, leicht verdauliche Aufbereitung, attraktive Präsentation – ein Buch für alle.

Ähnliches gilt für **„Das Klimabuch“**: Die Autorin trägt den aktuellen Wissensstand zu den Kapiteln „Klima und CO₂“, „Klimatreiber Mensch“,

„Weltweite Auswirkungen“ und „Lösungsansätze“ zusammen und stellt sie in knappen, klaren Texten und ästhetischen Infografiken dar. Wie geschaffen für den Geografie- und Politikunterricht in den Schulen – und zum Aufwachen zu Hause.

Wer endlich aktiv werden möchte, kann das – egal wie alt – mit dem **„grünen Tagebuch“** organisieren und dokumentieren. Für jeden Monat finden sich hier Hintergrundinfos, Tipps zu Nachhaltigkeit und Reduktion des

Fußabdrucks oder auch ressourcensparende Bastelideen. Für Kinder und Jugendliche, Eltern und Großeltern – und alle, denen ein gutes Überleben unserer Kinder und Enkelkinder wichtig ist.

Ausführliche Rezensionen:
alpenverein.de/buecherberg

red

17% minus

Fast ein Fünftel ihres Volumens haben die Alpengletscher seit dem Jahr 2000 verloren. Das hat ein Wissenschaftlerteam der Uni Nürnberg erstmals flächendeckend dokumentiert. Die Datenbasis waren verschiedene, teils dreidimensionale Weltraum-Aufnahmen und Geländemodelle der DLR und der NASA. Vor allem die großen Talgletscher der Schweiz waren betroffen; der Aletschgletscher verlor jährlich fünf Meter Dicke. Aber auch höher gelegene Gletscher sind am Schwinden, nicht nur in der Länge. red

Neue Kletterführer

Stoff zum Greifen

Wer hat den härteren Job? Erstbegeher, die im Gebirge neue Linien finden, Bohrhaken und -maschine hochschleppen und tagelang neue Routen einrichten? Oder Führerautoren, die alles im Blick haben und informativ aufbereiten müssen? So dass auch Folgeauflagen richtig Arbeit machen? Wir Kletterer dürfen beiden gleichermaßen dankbar sein und eventuelle Schönheitsfehler großzügig übersehen.

Auf alpenverein.de/buecherberg stellen wir einige jüngst erschienene Werke vor; ein paar davon sind besonders erwähnenswert. Lange erwartet waren die Infos zu den **östlichen Berchtesgadener Alpen**. Der beliebte Erschließer Josef Brüderl persönlich stellt seine Reiteralm-Kreationen vor, das ist aber längst nicht alles ... Die Neuauflage zu den **Allgäuer Alpen** vom Verlagschef Achim Pasold präsentiert Klassiker und viel Neues im Kalk und Hauptdolomit. Auf zwei Bände verteilt der Schweizer Filidor-Verlag den beliebten „**plaisir sud**“; dabei werden die Grenzen der Schweiz deutlich überschritten – bis zum Comer See reicht Band 1, Band 2 widmet sich dem Aostatal, Val di Susa und Briançonnais. 130 modern abgesicherte Routen in Brenta-Gruppe und Dolomiten versammelt „**Dolomiti new age**“: Altbekannt-Bewährtes und einige brandneue Kreationen. Und **Palästina** als Klettergebiet erschlossen haben Einheimische zusammen mit deutschen Besuchern; ein liebevoll gemachtes kleines Büchlein stellt die Möglichkeiten vor.

red



Josef Brüderl, Rudi Kühberger: **Berchtesgaden West**, Panico Alpinverlag, 472 S., € 44,80

Achim Pasold: **Allgäu**, Panico Alpinverlag, 2020, 424 S., € 39,80

Plaisir sud, Edition Filidor, 2020. Band 1, 264 S., € 32,-

Plaisir sud, Edition Filidor, 2020. Band 2, 216 S., € 28,-

Alessio Conz: **Dolomiti new age**, Edizioni Versante Sud, 2020, 270 S., € 35,-

Tim Bruns, Ben Korff, Albert Moser: **Climbing Palestine**, Selbstverlag, 2019, 160 S., € 18,-

Von hier. Von uns.

In unseren Steillagen haben wir rund 2.000 Sonnenstunden.



In unseren Weinen auch.

Beste Aussichten und höchste Qualität.

Sie haben Sonne im Herzen – und im Körper. Unsere Weine, die an Württembergs malerischen Steillagen gedeihen, werden gleich zweifach verwöhnt: von einem perfekten Mikroklima und der liebevollen Handarbeit unserer Weingärtner. Entdecken Sie das Beste aus Württemberg: Achten Sie einfach auf das Siegel unserer Erzeuger.

Württembergischer Weingärtnergenossenschaften
wein-heimat-wuerttemberg.de



Württemberg ist eine geschützte Ursprungsbezeichnung (g.U.) der Europäischen Union.
www.wein-heimat-wuerttemberg.de/gU-wuerttemberg



Die Cabane du Mountet ist Ausgangspunkt für die Hochtour auf das Zinalrothorn (4221 m). Von dort besteigt man aber auch den Besso (3668 m). Rechts im Bild die Nordwand der Dent Blanche.



Im Bann
der
kaiserlichen
Krone

Hoch hinauf





Im hintersten Val d'Anniviers liegt Zinal. Das Dorf ist ein bekannter Ausgangspunkt für Hochtouren auf einige Walliser Viertausender, bietet aber auch hochalpine Wanderungen auf erstklassige hohe Aussichts-Dreitausender.

Text und Fotos: [Bernd Jung](#)

Unsere Gesichter hängen gebannt an den Busfenstern, fasziniert von der spektakulären Straßenführung durch eine gewaltige Berglandschaft. Die engen Kurven entlocken dem gelben Postbus einige Male die Töne des berühmten Schweizer Dreiklanghorns, um entgegenkommende Autofahrer zu warnen. Lange zieht sich die Fahrt durch das Val d'Anniviers, eines der vom Rhonetal abgehenden Täler im Wallis, bis in die letzte Ortschaft Zinal, wo die Fahrstraße endet. Nach und nach erscheinen mehr eisige Bergspitzen am südlichen Horizont und verleihen dem Tal farbenfrohe Kontraste. Je näher wir Zinal kommen, umso deutlicher schließen sich die weißen Gipfel zu einem den Talschluss umgebenden Kranz zusammen.

Ein Kranz gebildet aus namhaften Bergen über oder knapp unter der 4000-Meter-Marke, die „Couronne Impériale“ genannt. Mit Weisshorn, Zinalrothorn,

Obergabelhorn, Dent Blanche und Grand Cornier, um die prominentesten Namen der „kaiserlichen Krone“ zu nennen. Bei einem Blick auf die Karte fällt auf, dass der Couronne Impériale noch eine Art innerer Kranz vorgelagert ist, wobei fünf Gipfel mit beachtlichen Höhen bis über 3600 Meter auffallen: Garde de Bordon, Pigne de la Lé, Besso, Pointe d'Arpilletta und Les Diablons. Im Unterschied zu den eisigen Gipfeln der Couronne Impériale fordert deren Besteigung nicht den erfahrenen Hochtouren-gänger. Schwere Ausrüstung wie Gurt, Seil, Klettermaterial und Pickel darf zu Hause bleiben. Eine mindestens königliche Krone also, die traumhafte Touren für den versierten Alpinwanderer bietet. Und von ihren Gipfeln überragende Aussichten auf den kaiserlichen Kranz der Couronne Impériale eröffnet.

Kaum aus dem Bus ausgestiegen, erheben wir – das sind Christoph, Chrissi, Alex und ich – unsere Köpfe, um die frisch verschneiten Bergspitzen zu begutachten. Dabei bleibt der Blick talaufwärts beim steil aufragenden Besso (im französischen Dialekt des Val d'Anniviers „Zwilling“) hängen. Von Zinal aus gesehen ist es kaum vorstellbar, dass auf den von weißen schnee- und gletscherbedeckten Gipfeln umgebenen gewaltigen Felszahn eine Route im Alpinwanderstil hinaufführt. Den Anstiegsweg, der von Zinal aus nicht einzusehen ist, haben wir wenige Jahre zuvor schon erkundet. Er startet genau im Mittelpunkt des Halbrundes der Couronne Impériale bei der einfach großartig gelegenen Cabane du Mountet. Im Gegensatz zu den Aspiranten für eine Besteigung des Zinalrothorns – die

Eine königliche Krone für versierte Alpinwanderer

am häufigsten begangene Hochtour von der Cabane du Mountet – kann man mit dem Besso als Ziel guten Gewissens noch etwas länger schlafen. Die

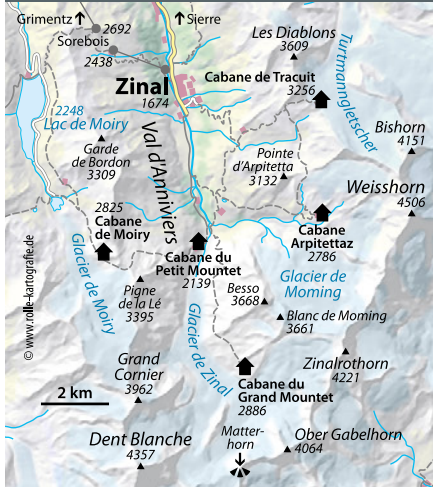
spannende und abwechslungsreiche Normalroute durch die Nordflanke kommt ohne Gletscher aus – den Panoramagipfel des 3668 Meter hohen Besso erklimmt man über reines „Kraxelgelände“. ▶

Zinaltal



Das Panorama vom Pigne de la Lé prägt der Glacier de Moiry mit dem Fast-Viertausender Grand Cornier darüber (o.); tierische Begegnung auf dem Grat zum Garde de Bordon (l.), zu dessen Füßen sich der Lac de Moiry erstreckt (r.); idyllisch liegt der Lac d'Arpitettaz vor dem Besso und den Gletscherriesen (u.).





ALPINWANDERN UM ZINAL

Die beschriebenen Touren auf die hohen Dreitausender im hintersten Val d'Anniviers sind anspruchsvoll und nur sehr erfahrenen Alpinwanderern mit guter Kondition und Orientierungsvermögen zu empfehlen. Sichere Wetterverhältnisse sind ebenso gefragt wie Höhenverträglichkeit.

Die Touren lassen sich beliebig miteinander kombinieren. Hängt man sie alle zusammen, ergibt sich ein wunderbares fünf- bis sechstägiges Alpin-Trekking.

ÖV-Anreise: Ausgangs- und Endpunkt ist Zinal (1674 m), erreichbar mit dem Bus vom Bahnhof Sierre im Rhonetal über Vissoie.

Infos: Touristeninformation: valdanniviers.ch

Karte: Swisstopo Blatt 1327 Evolène (1:25.000), oder map.geo.admin.ch
Im Val d'Anniviers sprechen die meisten Leute Französisch und Deutsch.

Tipps: Sehenswert ist der autofreie Ortskern von Grimentz mit den für die Region typischen, historischen Holzhäusern, deren Fassaden liebevoll mit Geranien verziert sind. Alte Ski, Holzschlitten, Glocken, knorrige Stöcke an Holztüren – die Detailverliebtheit lässt einen Spaziergang durch den Ort anfühlen wie eine kleine Zeitreise in die Geschichte. Zinal ist auch für Familien mit Kindern eine spannende Destination, da sich hier ein Reka-Ferierendort befindet, reka.ch

TOUREN

1. Cabane de Moiry (2825 m) & Garde de Bordon (3309 m) & Pigne de la Lé (3395 m)

Überwiegend weglose und moderat anspruchsvolle Alpinwanderung, Orientierung unproblematisch. Schwierigste Abschnitte sind das Couloir im Nordgrat des Bordon (T4+) und die Besteigung des Pigne de la Lé vom Col du Pigne (T5).

1. Tag: Bergstation Zinal-Sorebois (2438 m) – Col de Sorebois (2811 m) – Garde de Bordon – Comba Rossa (2866 m) – Cabane de Moiry, 6 Std., \approx 1300 Hm, \searrow 900 Hm

2. Tag: Cabane de Moiry – Col du Pigne (3137 m) – Pigne de la Lé – Col du Pigne – Cabane du Petit Mountet (2139 m) – Zinal, 6 Std., \approx 600 Hm, \searrow 1750 Hm

Varianten: Den Abstecher auf den Pigne de la Lé vom Col du Pigne kann man auch auslassen (ca. 1-1½ Std. kürzer). Zum Start von Zinal kann man auch die Seilbahn von Grimentz nach Sorebois (2692 m) nehmen (ca. 40 Min. weniger Wanderzeit), mit einem anschließenden Abstieg zum Lac de Châteaupré (5 Std.) oder zum Lac de Moiry (6½ Std.) eine Tagestour.

Unterkünfte: Cabane de Moiry, Tel.: 0041/27/475 45 34; Cabane du Petit Mountet, Tel.: 0041/27/475 13 80.

2. Cabane du Mountet (2886 m) & Besso (3668 m)

Sehr anspruchsvolle Alpinwanderung, teilweise exponiertes Gelände, Kletterstellen bis II, etwas Orientierungsvermögen in der Nordflanke erforderlich (T6-).

1. Tag: Zinal (1674 m) – Cabane du Mountet, 4 ½ Std., \approx 1300 m, \searrow 50 m

2. Tag: Cabane du Mountet – P. 2862 – Besso – P. 2862 – Zinal (1674 m), 8-9 Std., \approx 850 Hm, \searrow 2100 Hm

Variante: Hochtourengeher können vom Besso die Überschreitung zum Blanc de Moming (3661 m) anhängen, von da wieder hinab zur Cabane du Mountet (ZS+, III, 30-m-Seil, kleinere Friends und Klemmkeile, je nach Bedingung Pickel & Steigeisen).

Unterkunft: Cabane du Mountet, Tel.: 0041/27/475 14 31.

3. Cabane Arpilletta (2786 m) & Pointe d'Arpilletta (3132 m)

Rundtour überwiegend auf Wanderwegen. Der einzige weglose Abschnitt ist die Besteigung des Pointe d'Arpilletta vom Col de Milon, hier ist leichte Kraxelei (I) in teilweise brüchigem Fels erforderlich (T5).

1. Tag: Zinal – Pas du Chasseur – Lac d'Arpilletta (2229 m) – Cabane Arpilletta, 4 Std., \approx 1150 Hm

2. Tag: Cabane Arpilletta – Col de Milon (2975 m) – Pointe d'Arpilletta – Col de Milon – Wegkreuzung P. 2477 – Zinal, 5½ Std., \approx 500 Hm, \searrow 1650 Hm

Varianten: Auch eine tolle Wandertour ohne die Besteigung des Pointe d'Arpilletta (ca. 1¼ Std. weniger). Vom Gipfel des Pointe d'Arpilletta kann man auch über den NW-Grat zum Roc de la Vache bzw. P. 2477 absteigen (T4+, gut ½ Std. kürzer).

Unterkunft: Cabane Arpilletta, Tel.: 0041/27/475 40 28.



Literatur:

- › Bernhard Banzhaf, Hermann Biner, Vincent Theler: Matterhorn, Dent Blanche, Weisshorn. Vom Col Collon zum Theodulpass, SAC Alpinführer
- › Bernd Jung, Martin Kriz: Dreitausender Schweiz – drüber und drunter, Bergverlag Rother
- › Begleitlectüre - Martin Fenner: Val d'Anniviers – Tradition und Wandel, Verlag Editions Monographic

4. Cabane de Tracuit (3256 m) & Les Diablons (3609 m)

Lange Tour mit vielen Höhenmetern, größtenteils auf Wanderwegen. Der weglose Abschnitt auf die Diablons geht fast ausschließlich über Grate mit einigen Kraxelstellen (II). Je nach Bedingungen können Steigeisen empfehlenswert sein, daher am besten im Spätsommer (T5).

1. Tag: Zinal – Cabane de Tracuit, 5 Std., ↗ 1600 Hm

2. Tag: Cabane de Tracuit – Col de Tracuit (3227 m) – Les Diablons – P. 3076 – Zinal, 6–6 ½ Std., ↗ 400 Hm, ↘ 2000 Hm

Variante: Eine einfache Alpinwanderung auf Wegen entsteht, wenn man die Diablons auslässt und über Col de Milon und Cabane Arpitettaz nach Zinal absteigt (T4). Sehr erfahrene Alpinwanderer können die Diablons auch überschreiten, von Zinal über P. 2168 (Lirec), Westgrat, P. 3374, P. 3593 (T6-).

Unterkunft: Cabane de Tracuit, Tel.: 0041/27/475 15 00.

Unser heutiges Ziel ist etwas weniger hoch und anspruchsvoll gesteckt. Statt weiter ins Zinaltal vorzudringen, schweben wir mit der Seilbahn binnen Minuten von Zinal zur Bergstation Sorebois. Mit leichten Rucksäcken beginnt unser Tourentag mit dem Anstieg durch ein mäßig attraktives Winterski-gebiet. Mit Erreichen des Grates beim Col de Sorebois jedoch ist dieser kleine Makel schnell vergessen und wir erfreuen uns an unberührter Natur. Berührungängste haben die plötzlich auftauchenden Schafe auf dem Grat allerdings nicht, die Christoph ganz schnell umzingeln und ihn wohl gerne in ihre Herde mit aufnehmen wollen. Nachdem Christoph seine Schafe wieder abgeschüttelt hat, nimmt schließlich auch er begeistert den türkisblauen Stausee Lac de Moiry auf der anderen Seite des Grates wahr. Als Genusswandern könnte man die folgende Besteigung des Garde de

Bordon über den Nordgrat bezeichnen. Nur einmal heißt es etwas beherzt an ein paar Fixseile greifen, ansonsten dürfen wir die Aufmerksamkeit vollends dem Lac de Moiry und der Aussicht vom Grat widmen.

Einmal heißt es beherzt in die Fixseile greifen

Welch ein Panorama erwartet uns mit Ankunft auf dem Garde de Bordon! Nun hat sich auch noch das Matterhorn zum Stelldichein der majestätischen Gipfel der kaiserlichen Krone gesellt. Mit 4506 Meter überragt das Weisshorn auf der

anderen Seite des Zinaltals alle anderen Zacken der Krone. In dessen Profil zeichnen sich der Nordgrat und der Schaligrat ab, deren Überschreitung zum ganz gro-

Beste Aussichten vom Garde de Bordon auf die Viertausender Weisshorn, Zinalrothorn, Obergabelhorn und Matterhorn (L.); schöne Kraxelei im Aufstieg zum Besso (Lu.); der Doppelgipfel des Besso von Zinal gesehen.





ßen Hochtourenkino in den Alpen zählt. Im obersten Bereich der grünen Vegetation unterhalb des Weisshorns erkennen wir die Cabane Arpittetaz. Was Erinnerungen auslöst: Ein Jahr zuvor haben wir die wunderbar gelegene Hütte besucht, unvergesslich der außerordentlich schöne Anstieg über den Pas de Chasseur und vorbei am kleinen Bergsee Lac d'Arpittetta. Unvergesslich auch die charmante Hütte – ein wahrer

Ein geselliger Abend mit selbst mitgebrachtem **Käsefondue**

Geheimtipp für Hüttenwanderer –, wo wir einen geselligen Abend mit selbst mitgebrachtem Käsefondue verbringen durften.

Dafür muss man wissen, dass die Cabane zwar ein einfaches Abendessen bietet, doch jeder Hüttengast auch sein eigenes Essen zum „Znacht“ mitbringen kann. Dies wird dann gerne vom aktuell anwesenden ehrenamtlichen Hüttenwart der SAC-Sektion La Dôle zubereitet. Blick und Erinnerung bleiben auch beim Pointe d'Arpittetta

hängen. Ein vom Garde de Bordon aus gesehen fast unscheinbarer „Felshügel“, welcher vor dem Ambiente der gewaltigen Mauer der Weisshorn-Westwand regelrecht untergeht. Dennoch mit über 3100 Meter Höhe ein großartiger Aussichtsgipfel, dessen Besteigung sich nach einer Nacht auf der Cabane Arpittetaz lohnt.

Nach ausgiebiger Pause bekommt Christoph wieder Hummeln in den Beinen, während Alex und Chrissi tief versunken ins Bergpanorama die Existenz einer Uhrzeit nicht mehr wahrzunehmen vermögen. Schließlich schaffen wir es



Auch auf dem Grat zu den Diablons hat man die Gipfel der Kaiserkrone im Blick: Zinalrothorn, Obergabelhorn, Matterhorn, Dent d'Hérens, Dent Blanche und Grand Cornier (L.); die Terrasse vor der Cabane de Moiry bietet willkommene Erfrischung nach der Tour zum Garde de Bordon.

doch, uns von der Panoramaloge loszureißen, und verlieren in weglosem, aber einfachem und übersichtlichem Gelände schnell wieder an Höhe. Mit dem Übergang zurück in die Vegetation stolpern wir einige Male über prächtiges Edelweiß. Auf dem Wanderweg angelangt, der vom Lac de Moiry heraufführt, geht es mit leichter Steigung, aber steil ansteigendem Durst hinauf zur Cabane de Moiry.

Jeder normale Wanderer dürfte sich jetzt riesig freuen, auf solch einer Hütte mit beeindruckender Aussicht auf den gewaltigen Gletscher Glacier de Moiry eine Nacht verbringen zu dürfen. Leider nicht

wir. Unser nur mäßig durchdachter Plan lautet, an einem Tag über den Col du Pigne bis zurück nach Zinal zu gelangen. Aber nein, das trübt die Freude keineswegs. Spätestens als auf der Sonnenterrasse das erste Radler (lokal Panaché) vor uns steht, sind die Augen groß und strahlend, und der Blick wird wieder scharf, um die erhabene Gletscherkulisse zu genießen.

Gestärkt geht es den Wegmarkierungen nach bis in den Col du Pigne. Von der Stärkung ist allerdings wenig zu spüren, als Alex und Chrissi bemerken:

„Ach nöö, noch einen Gipfel brauchen wir gerade nicht, der Bordon war schon super genug“, und sich den wärmsten Stein zum Herniederlegen suchen. Was soll's, denken Christoph und ich und erkraxeln den lohnenden Pigne de la Lé zu zweit. Gut 45 Minuten später sammeln wir die zwei Sonnenanbeter wieder ein und machen uns an den Abstieg vom Col du Pigne nordostwärts Richtung Zinal. Markierungen sind kaum welche zu sehen, doch das Gelände führt intuitiv und problemlos zur Cabane du Petit Mountet. Die eindrücklich auf einer Seitenmoräne gelegene Hütte ist eine gern genutzte Pausengelegenheit, bevor man sich auf die letzten 500 Höhenmeter hinab nach Zinal begibt. Nach elf Stunden kehren wir mit müden Beinen in das beschauliche Örtchen zurück. Das Abendlicht über den Spitzen der kaiserlichen Krone nehmen wir nur am Rande wahr, stattdessen drängt sich beim Zustreben zum nächsten Restaurant ein Urinstinkt in den Vordergrund: Endlich kommt das lang ersehnte kaiserliche Znacht! —



Bernd Jung, Physiker und Buchautor, lebt in Thun im Kanton Bern und geht seiner Bergleidenschaft vorwiegend in den Schweizer Alpen nach. Die Bergwelt um Zinal begeisterte ihn schon mehrfach.



Leipziger

Allerlei

Wandern in
Mittelsachsen

Rapsfelder, Seen und Steinbrüche, Schlösser, Kirchen und Fachwerkhäuser – die Landschaft um die lebendige Messestadt bietet Wanderern viel Abwechslung und kulturelle Inspiration.

Text und Fotos: **Ingo Röger**

Sachsen ist mit Mittelgebirgslandschaften gut versorgt: Die Sandsteinwelten des Zittauer Gebirges und der Sächsischen Schweiz, das Vogtland und das Erzgebirge machen Kletterer, Wanderer und Mountainbiker glücklich. Weniger nach großem Bergsport klingen die Landschaften in der Mitte und im Norden: Dübener Heide, Leipziger Tieflandsbucht, Mittelsächsisches Hügelland.

Dabei ist gerade das Letztgenannte quasi die Brücke zwischen meiner alten Heimat, dem Erzgebirge, und meinem neuen, der Liebe wegen gewählten Zuhause: der Messestadt Leipzig. Anfangs skeptisch, habe ich inzwischen wandernd die Schönheit der nordsächsischen Landschaft schätzen gelernt. Urzeitliche Vulkanberge und die Taleinschnitte der Freiburger und Zwickauer Mulde machen sogar Touren mit deutlich dreistelligen Höhenmetern möglich. Talblicke von steilen Klippen lassen Gebirgsfeeling aufkommen,

ebenso die erstaunlichen Fernsichten von den Aussichtstürmen am Collmberg bei Oschatz oder vom Rochlitzer Berg. Zahlreiche Steinbrüche in den Porphyrsokeln sind teilweise zum Klettern erschlossen, manche bieten von steilen Abbruchkanten auch Wanderern unerwartete Fernblicke: Eindrucksvoll erhebt sich beispielsweise die Beuchaer Bergkirche nach drei Seiten über glatten Felswänden und spiegelt sich fotogen im wassergefüllten Steinbruch.

Der 314 Meter hohe Collmberg lädt zu einer geologischen und historischen Zeitreise gleichermaßen: Mit rund 500 Millionen Jahren gehört seine Grauwacke zu den ältesten Gesteinen Sachsens, und im Kurfürstlichen Jagdschloss Hubertusburg an seinem Fuß wurde deutsche Geschichte geschrieben. 1763 besiegelten hier Preußen und Sachsen das Ende des Siebenjährigen Krieges. Die Wege vom barocken Prachtbau hinauf zum Collmberg führen durch den ausgedehnten Wermisdorfer Forst. Zwei Dutzend Fischteiche, meist idyllisch im Wald gelegen, laden zum Verweilen ein. Eines meiner Lieblingsmotive ist der Horstsee mit seiner kleinen Insel, besonders eindrucksvoll im Abendrot. Zur Belohnung gibt es vom Albertturm oben auf dem Collmberg großartige Fernblicke: auf die Leipziger



So schön kann Heimat sein: Die Bergkirche Beucha spiegelt sich im Steinbruchsee; Kirche Sankt Nicolai an der Freiburger Mulde; Abend am Horstsee.

Skyline im Westen und auf die Tafelberge des Elbsandsteingebirges im Südosten.

Die Muldentäler lassen sich auf mannigfaltige Weise erkunden: im Paddelboot, auf dem Fahrrad oder auf Schuotern Rappen. Hier zu wandern heißt einmal mehr in idyllischer Landschaft auf geschichtsträchtigen Boden unterwegs zu sein. Zum Beispiel in Colditz: Ein schickes Renaissanceschloss thront über der Stadt. Hier wurden während des Zweiten Weltkriegs alliierte Offiziere gefangen gehalten. Beim Örtchen Sermuth kann der Zusammenfluss der beiden Mulden bestaunt werden, der nahe Thümmelitzwald ist für seine Menhire und Gedenksteine bekannt. Auf dem Weg nach Grimma gibt es beiderseits des Flusses viel zu sehen: die Wehrkirche im malerischen Weiler Höfgen, eine funktionstüchtige Schiffsmühle, Steinskulpturen aus Porphyr am Wegesrand und Überreste des Klosters Nimbschen. Von hier floh im Jahr 1523 die Nonne Katharina von Bora, die später als kluge und geschäftstüchtige Gattin Luthers bekannt wurde. Grimmas historische Altstadt ist ein würdiges Etappenziel. Angesichts schön renovierter Häuser ist es schwer vorstellbar, dass gleich zwei verheerende Hochwasser in jüngerer Vergangenheit die Innenstadt verwüsteten.

Unterwegs durch Landschaft und Geschichte

Freunde von Themenwanderwegen werden längst das grüne „L“ bemerkt haben: Auf den Spuren der Reformation windet sich der Lutherweg fast 600 Kilometer durchs nördliche Sachsen und darüber hinaus. Kloster Nimbschen gehört dazu, die Elbestadt Torgau, seinerzeit ein Vorreiter der Reformation, aber auch Wittenberg (Thesenanschlag) oder die Wartburg bei Eisenach (Bibelübersetzung).

Zurück in die Heimat: Die Hohburger Berge (240 m) nördlich der Ringelnatz-Stadt Wurzen mit ihren bis



INFO

mehr: alpenverein.de/panorama-5-2020



WANDERN RUND UM LEIPZIG

Weitere Ziele: das Rochlitzer Muldental von Penig bis Rochlitz, das untere Zschopautal zwischen Kriebsteintalsperre und Kloster Buch, die Dübener und Dahleener Heide und der einzigartige Auenwald in Leipzig.

Interessante Links:

lutherweg.de, geopark-porphyrland.de, bergfilmnacht.de

Wanderkarten: Verlag Dr. Barthel (1:50.000)

- › Nr. 030 (Döbeln, Nossen und Triebischtal)
- › Nr. 031 (Dübener Heide)
- › Nr. 038 (Dahleener Heide & Wermsdorfer Forst)
- › Nr. 038 (Rochlitzer Muldental)
- › Nr. 045 (Mittweida)
- › Nr. 046 (Grimma, Wurzen & Eilenburg) und
- › Nr. 048 (Leipzig)

Voraussichtlich Anfang Oktober erscheint der „Wanderführer Mittelsachsen“ von Ingo Röger im Rother Verlag.

zu 50 Meter hohen, zum Teil wassergefüllten Steinbrüchen sind für Kletterer das Feierabendrevier schlechthin – aber auch für geologisch interessierte Wanderer attraktiv. Am Spielberg bei Böhlitz sind Gletscherschliffe im Fels zu sehen, am Kleinen Berg bei Hohburg ist es Windschliff. Das Felsgemäuer des Gaudlitzbergs, wo jeden August die legendären DAV-Bergfilmnächte stattfinden, überragt den Wald und weist gen Westen. An einem heißen Augustabend stehe ich am Klippenrand. Mähdrescher wirbeln auf fernen Feldern trockenen Staub auf; die matte Sonnenscheibe versinkt flimmernd am Horizont; ihre letzten Strahlen bringen die rotgelben Porphyrwände unter mir zum Glühen; ein Gefühl von Freiheit erfüllt mich: Augenblicke stillen Glücks.



Ingo Röger geht gerne weltweit auf Entdeckungsfahrt – doch auch in der Heimat findet er Erfüllung.

Einfach mal fühlen

In dem Moment, wo unser Tun nur noch durch innere Distanz gesteuert wird, wo Leistung und Erfolg dominieren und Emotionen vermeintlich zu kaufen sind, müssen wir etwas dagegensetzen: die Romantik. Am Berg hat sie ihren Rückzugsort!

Text: Üli Auffermann

Stellen wir uns vor, wir hätten mit Freunden auf einer Berg-
hütte übernachtet, um jetzt, am Morgen, den lange geplan-
ten Klettersteig anzugehen. Und während die anderen noch
gut gelaunt beim Frühstück sitzen, vertreten wir uns ein we-
nig die Beine. Ein schmaler Pfad lädt ein, ihm von der Hütte
weg zu einer Kuppe in den Latschen zu folgen. Kurz verliert
er sich dort, um bald zwischen Schneefeldern und Felsrip-
pen wieder aufzutauchen. Kristallklar ist die Luft. Langsam

Anders beim Klettersteig. Das ist aufregend, aber im Grunde
weiß man, dass man der Sache gewachsen ist, freut sich über
den Erfolg, ist stolz auf die Leistung. Das hat Planung, Ein-
schätzung, Distanz und innere Ordnung! Dagegen gibt es
nichts einzuwenden. Moderne Erlebniswelten sind faszinie-
rend und spannend. Sie verdienen ihren Platz. Aber wir brau-
chen mehr, wir brauchen tiefromantische Erfahrungen. Das
ist kein Gegensatz, sondern eine Ergänzung. Und vor allem:
Romantik meint nicht das ewig Gestrige oder Kitschig-Ver-
klärende, meint nicht, sich vor Neuem zu verschließen.
Im engeren Sinne ist die Romantik einer Epoche der deut-
schen Literatur von 1789 bis 1830 zugeordnet, verbunden mit
einem neuen Lebens- und Kunstverständnis. Schlussendlich
ging es den Romantikern damals darum, sich, die anderen
und vor allem die Natur fühlend zu erfassen.

Foto: Franz Gerdt



Romantik: Sich einlassen auf das Unerwartete, Verzaubernde – egal ob entspannt in der Sonne liegend oder auf abenteuerlichen Pfaden. Leben gelingt, wenn äußere Anerkennung nebensächlich wird.

wird es wärmer. Dohlen krächzen. Urplötzlich, nur eine Mil-
lisekunde, ist die Lust da, weiterzugehen, einfach alle Pläne
zu vergessen, in der Neugier auf das, was dort wohl noch
wartet.

Würden wir diesem Impuls nachgeben? Hand aufs Herz – ver-
mutlich nicht. Rational ist klar, man möchte die Freunde nicht
enttäuschen, könnte selbst unzufrieden sein, eine große Tour
bei bestem Wetter einfach sausen zu lassen, ohne erklärba-
ren Grund. Und was, wenn jenes Gefühl bald verflogen wäre?
Halt, stopp – mit diesen Gedanken ist eh schon alles vorbei!
Aber was war passiert? Für einen Moment folgten wir dem,
was uns tief berührte, alle Sinne gefangen nahm, dem Unver-
hofften, dem Unvertrauten – das war romantisch!

Was Romantik in den Bergen bedeuten kann, machten bei-
spielsweise die so genannten Bergvagabunden der 1930er
Jahre vor. Auch die hatten damals natürlich ihre Pläne und
Ziele, waren manchmal von Ehrgeiz und Leistungsgedanken
getragen – es war die Zeit des sechsten Grades und der „letz-
ten Probleme“. Typisch aber war etwas anderes. Schon ihr
wochenlanges Unterwegssein gab reichlich Raum für unver-
mutet Berührendes. Sie ließen sich treiben, hatten jede Men-
ge Zeit, die ihnen wichtiger war als Geld. Es gab keine mas-
senhaften Angebote, um damit den Tag durchzutakten, keine
Abenteuer von der Stange. Die Kletter-Bergvagabunden
mussten aus sich selbst schöpfen, folgten ihren eigenen Ein-
gebungen. Im Einklang mit der Natur genügten sie sich selbst,

Bergsport heute

lebten im Hier und Jetzt. Der Weg war das Ziel. Und der führte zu den großen Nordwänden wie zu den kleinen Wundern am Wegesrand, die die Gebirgsnatur bereit hielt.

Die Sehnsucht, völlig bei sich zu sein

Keine Sorge, wir alle wissen, dass früher nicht alles besser war. Heute gehen die Uhren anders, haben sich die Vorstellungen über einen erfüllten Tag am Berg geändert. Und wer hat schon so viel Zeit, mögen Sie denken! Dennoch scheint es ein starkes Bedürfnis nach Romantik zu geben. Die Sehnsucht, völlig bei sich zu sein, ist übergroß. Achtsamkeitskurse boomen, und Inszenierungen, die berühren sollen, haben Hochkonjunktur. Psychologen haben längst der immensen Bedeutung des Romantischen für die seelische Gesundheit der Menschen einen Namen gegeben: Resonanz! Dabei lässt sich nichts erzwingen, Romantik ist nicht planbar.

Was können wir also tun? Man kann der Sache Raum geben, einen Rahmen stiften und in sich hineinhorchen. Warum nicht damit beginnen, ein Wunschziel im Gebirge danach auszuwählen, ob die reizvolle Landschaft schon Vorfreude auslöst, statt zu schauen, ob es dort wohl vorzeigbare Gipfel gibt oder eine maximal spaßorientierte Infrastruktur? Also zuvor mal in Bildbänden schmökern und sich hineinträumen. Dazu einen schöngeistigen Erlebnisbericht lesen und nicht nur nach Fakten suchen. Auch mal wieder länger an einem Ort bleiben, einerlei wie das Wetter ist.

Und, ach ja, warum nicht den Aufenthalt auf der Hütte diesmal nach Heimeligkeit bewerten statt danach, ob man dort wohl heiß duschen und das Handy sofort aufladen kann. Ausgiebig auf einem Gipfel verweilen und schauen, genießen – es gibt so vieles. Vielleicht mutet uns dann ein Blickwinkel ganz besonders an, ohne dass es uns kümmert, ob sich Idealtypisches für die Sozialen Netze einfangen lässt. Und klar doch, wir wollen gehen, steigen, klettern – wöglichlich aber unter den romantischen Vorzeichen, die in dem Gedicht des amerikanischen Dichters Walt Whitman so treffend beschrieben sind: „Im Walde zwei Wege boten sich mir dar und ich ging den, der weniger betreten war – und das veränderte mein Leben.“



Uli Auffermann wurde im Ruhrgebiet geboren, liebt aber das Hochgebirge seit Kindertagen – und beschäftigt sich in Wort und Bild mit dessen Themen.



ICH BIN MITGLIED

... weil man Menschen trifft, mit denen man Spaß hat.

... weil man nur gemeinsam die Natürlichkeit und Natur der Berge erhalten kann.

... wegen des Versicherungsschutzes.

... weil sich der DAV um Wegebau, Markierung und Hütten kümmert.

... weil ich in meiner Familiengruppe Kindern und Eltern die Schönheit unserer Berge zeigen kann.

... weil es für die Jugend soooo viele schöne Reiseangebote gibt.

... weil wir auf den Bergen dem Himmel nah und alle Sorgen, Zweifel und Ängste weniger sind.

SCHÖN, DASS DU DABEI BIST!
GEMEINSAM FÜR NATUR, BERGSPO RT & KLIMA.
WIR LIEBEN DIE BERGE.

#wirsinddav

Leistungssport und Wettkämpfe im DAV

Es geht weiter – bestens betreut!

Die Auswirkungen der Corona-Pandemie warfen die Planung der Kletter-Bewerbe über den Haufen. Die meisten Kontinentalmeisterschaften, die zur Restqualifikation für Olympia gedient hätten, fielen aus, die Spiele in Tokio wurden auf 2021 verschoben, alle nationalen Meisterschaften, Europa- und Weltcups lagen erst einmal auf Eis.

Mit den Lockerungen der Beschränkungen wurden wieder erste Wettkämpfe möglich: Zu den „Austria Climbing Summer Series“ (mit Maskenpflicht und ohne Publikum) waren auch je fünf Frauen und Männer aus Deutschland und der Schweiz eingeladen. Einige deutsche Starter konnten dabei Podiumsplätze ergattern.

Zu Redaktionsschluss Mitte August waren einige Kletterwettkämpfe angekündigt, manche davon aber auch schon wieder abgesagt worden. Der DAV hoffte darauf, vom 17.-19.9. einen EYC Lead und die DM Bouldern und am 10./11.10. eine Internationale DM Lead durchführen zu können. Falls es klappt, sollen sie per Livestream zu sehen sein – unter alpenverein.de/wettkampf gibt es aktuelle Informationen.

Die Athletinnen und Athleten, die die Wettkampfpause teils am Fels verbracht haben, stehen seit Juli wieder im gezielten Training – und unter umfassender Betreuung. Diese ist mittlerweile durch ein Konzept „Gesundheit und Prävention im DAV Leistungssport“ abgebildet und organisiert. Es zielt darauf ab, „leistungssportspezifische Risiken entweder ganz zu vermeiden oder ... zu reduzieren“, für alle Kader, ob Klettern oder Skimo.

Dazu stehen den Aktiven neben den eigentlichen Trainerinnen und Trainern viele weitere Beratungsmöglichkeiten zur Verfügung.

Rundum gut betreut

Das beginnt mit einer sportmedizinischen Untersuchung beim Verbandsarzt samt Leistungsdiagnostik. Eine jährliche Wiederholung schafft Vertrauen und deckt mögliche sportartspezifische Risiken (etwa Fingerverletzungen) auf. Um Verletzungen

Wettkämpfe ohne Doping sind im DAV selbstverständliche Ehrensache. Zur Aufklärung und Beratung in Anti-Doping-Fragen stehen ein Leistungssportreferent, eine Justiziarin, zwei interne Ansprechpartner und die Nationale Anti-Doping-Agentur Nada bereit. Ein weiterer Punkt: Da Leistungssport, etwa wegen Nominierungen, immer ein hierarchisches Element enthält, besteht ein Risiko für sexualisierte Gewalt. Um dies vorzubeugen, müssen Funktionäre eine

> Verbandsarzt
- Eingangsunteruchung
- jährlicher Check

Anti-Doping-Beratung:
> Leistungssportreferent
> Justiziarin
> Interne Ansprechpartner
> NADA

> Physio-Team
> Athletiktrainer
für Training/Wettkampf/Reha

> Sportpsychologe
> Ernährungsberaterin
allgemeine Prävention

> Sportliche Trainer

Damit Athleten (wie Kim Marschner bei den Austria Summer Series) Leistung bringen können und dabei gesund bleiben, gibt es ein großes Betreuungsteam.

Foto: Andreas Aufschmaiter

durch zu hohe Belastungen oder falsches Bewegungen vorzubeugen, arbeitet der DAV mit einem Team von Sportphysiotherapeuten zusammen, die für die jeweiligen Disziplinen spezialisiert sind. Die Physios und ein zusätzlicher Athletiktrainer begleiten die Kadermitglieder bei Trainingsmaßnahmen und Wettkämpfen, geben Tipps zum gesunden Training und beraten zu Reha-Maßnahmen, falls doch mal etwas passiert.

Selbstverpflichtungserklärung unterschreiben, teils ein erweitertes Führungszeugnis vorlegen und Schulungen besuchen. Das DAV-Präventionssystem wird abgerundet durch einen Sportpsychologen und eine Ernährungsberaterin, die die Athleten bei übermäßig empfundenem Druck beraten und gegen Essstörungen stärken. Denn auch Leistungssport ist gesund – wenn man seine Risiken im Blick hat. red



FÜR DAHEIM

**DAV „Berg 2021“
Alpenvereinsjahrbuch**
Artikel-Nr: 302021
20,90 €



**ROTHER
Yoga für Kletterer
und Bergsportler**
Artikel-Nr: 324033
19,50 €



**MARMOTA MAPS
Das Alpenbuch inkl. Poster**
Artikel-Nr: 401075
35,00 €


**VERSANDKOSTEN
GESCHENKT**
ab einer Bestellung von
**1x Alpenvereinsjahrbuch
+ 1x DAV-Kalender
oder
2x DAV-Kalender**



Kalender Welt der Berge 2021
Artikel-Nr: 382021
33,85 €
Mitglieder
29,00 €



Kalender HIGH! 2021
Artikel-Nr: 383021
28,03 €
Mitglieder
23,18 €



**MARMOTA MAPS
Quartett
Alpentiere**
Artikel-Nr: 401090
12,61 €
Mitglieder
11,64 €



**MARMOTA MAPS
Quartett
Alpenberge**
Artikel-Nr: 401091
12,61 €
Mitglieder
11,64 €



Die Lockerung der Corona-Beschränkungen macht auch Bergsportler wieder mobil. Zuerst hatte **Alex Megos** (26) sich zu Hause in Franken tummeln müssen, wo er während der Wettkampf-Zwangspause neue Boulder-Highlights etablierte. Dann kam der Paukenschlag: Anfang August gelang ihm die Erstbegehung von „Bibliographie“ in Ceüse (FRA) – da er 60 Tage auf den Durchstieg hingearbeitet hatte, auf „Perfecto Mundo“ (9b+) dagegen „nur“ 16, warf er die Schwierigkeit 9c (XII) aus; die zweite Route dieses Grades weltweit.

ES GEHT WIEDER WAS!



Die zweite Frau, die die Schwierigkeit 9b (XI+/XII-) klettern konnte, ist die Italienerin **Laura Rogora** (19), ebenfalls eine erfolgreiche Wettkampfkletterin, die schon mit 14 ihre erste 9a (XI) kletterte. Sie punktete in diesem Frühsommer zwei 9a- und eine 9a+-Route und onsightete 8b+ (X+). Die Krönung war nun „Ali Hulk sit extension total“ in Rodellar (ESP), eine Kombination von 50 Boulderzügen mit einem seilgesicherten Ausstieg – nach nur sechs Tagen.

Fotos: Ken Etzel, Marco Iacono

Schnell – Alex Honnold und Tommy Caldwell (USA) steckten ihren Ehrgeiz mal in Ausdauer statt Schwierigkeit: Ihr „Continental Divide Ultimate Linkup“ in den Rocky Mountains verbindet 17 Gipfel mit teils über 4000 Metern und 65 Seillängen bis VIII- über 57 Kilometer Strecke und 6000 Höhenmeter – in 36 ½ Stunden. Andreas Steindl radelte von Brissago am Lago Maggiore nach Macugnaga und stieg durch die Monte-Rosa-Ostwand auf die Dufourspitze: 98 km und knapp 4800 Hm in 8:10:41 Stunden. Nicolas Hojac überrannte mit Adrian Zurbügg die 20 Viertausender zwischen Monte-Rosa-Hütte und Klein Matterhorn in 13:39 Std. Am Mont Blanc gelang Filip Babicz (POL) die erste Wiederholung der „Integralissima de Peuterey“, die dem legendären „Peuterey Integrale“ noch Mont Rouge und Tête des Chasseurs voranstellt, mit ebenfalls anspruchsvoller Kletterei. Für den Solotrip (8000 m, 4000 Hm, VI, 50°) brauchte er ganze 17 Stunden. Die Schermberg-Nordwand (1400 Hm) durchstieg Moritz Mayer in 11 ½ Std. free solo auf drei verschiedenen Routen: „Schlossgespenst“ (V), „Linzer Weg“ (IV+), „Welser Weg“ (III). Am 23. Juni unterbot Hannes Namberger die Bestzeit des Skimo-Stars Toni Palzer für die Watzmannüberschreitung (ab und bis Wimbachbrücke, 23 km, 2300 Hm) um knapp vier Minuten – drei Tage später schlug Toni zurück und schraubte den Rekord auf 2:47:08 Std., noch mal fast eine Viertelstunde schneller. Gas gab auch Fritz Miller, Trainer des DAV-Expedkaders: In 1:40:23 Std. joggte er über den Jubiläumsgrat von der Zugspitze zur Alpspitze.

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!

Steil – Auch andere Kletterer waren nicht faul: Roland Hemetzberger konnte die zweite Wiederholung von „Qui“ (9a+) bei Kufstein verbuchen. Er war auch der dritte, der „WoGü“ (350 m, X+/XI-) im Rätikon klettern konnte – dem Schweizer Cedric Lachat gelang nun die vierte Begehung. Ähnlich schwer ist „Orbayu“ (500 m, X+/XI-), die Lachat 2014 klettern konnte; die sechste Begehung schaffte im Juli der Belgier

Siebe Vanhee. Sein Landsmann Sébastien Berthe beeindruckte in „Bellavista“ (450 m, X+, s. S. 14): Er durchstieg die ihm unbekanntere Route von unten in einem Tag, wobei er nur für die zwei schwersten Längen einen zweiten Versuch brauchte. Magnesiummarkierungen und fixierte Schlingen hätten ihm die Route leichter gemacht als dem Erstbegeher Alex Huber, merkt er bescheiden an.

Interview mit Hilke Patzwall

Panorama nachgefragt

„Nachhaltigkeit geht nicht einfach und schnell“

Der Outdoor-Ausrüster und DAV-Partner VAUDE hat schon früh begonnen, auf seine Klimabilanz zu achten. Als Nächstes will das Unternehmen vollständig klimaneutral werden.

Die Klimabilanz eines Produkts wird nicht nur vom Anbau der Rohstoffe, der Herstellung und dem Transport beeinflusst, sondern auch von der Haltbarkeit. Wie gelingt der Spagat zwischen Langlebigkeit, verantwortungsvoller Produktion und bezahlbaren Preisen?

Das ist ja unser Kerngeschäft – die Entwicklung von hochwertigen, innovativen und nachhaltigen Produkten. Dazu zählen auch lange Haltbarkeit und möglichst gute Reparierbarkeit. Niemand sagt, dass es einfach ist, immer die beste Balance zwischen allen Ansprüchen an ein Produkt zu finden, aber genau darum geht es jeden Tag bei VAUDE. Ein Beispiel ist der neue VAUDE Reparaturindex, der anzeigt, wie gut sich ein Produkt reparieren lässt.

VAUDE achtet schon lange auf seine Klimabilanz und gilt in der Branche als Vorreiter. Ist diese Position eher eine Bürde oder vielmehr ein Privileg?

Weder noch. Was wir tun, sollte selbstverständlich für jedes Unternehmen sein. Wir haben vielleicht früher und konsequenter angefangen, uns intensiv mit den vielen Nachhaltigkeitsthemen zu befassen, einiges an Know-how aufgebaut und viele Maßnahmen ins daily business umgesetzt. Ein Privileg ist das aber nicht – kann ja jeder machen, man muss nur wollen. Wer heute als Unternehmen noch Klimaschutz oder soziale Verantwortung als „Bürde“ auffasst, hat doch wirklich gar nichts verstanden.

Wo steht die Outdoor-Branche im Allgemeinen und VAUDE im Besonderen in zehn Jahren im Hinblick auf den Klimaschutz?

VAUDE arbeitet dann hoffentlich vollständig klimaneutral. Unser Firmensitz in Tettngang ist schon seit 2011 klimaneutral. Als Nächstes schauen wir unsere Produkte und unsere Lieferkette an. In den nächsten vier Jahren werden fast alle unsere Produkte mindestens zur Hälfte aus recycelten oder nachwachsenden Materialien beste-



Hilke Patzwall verantwortet das Thema Nachhaltigkeit bei VAUDE.

hen. Daneben arbeiten wir mit unseren Lieferanten daran, dass sie weniger Energie verbrauchen und die dann möglichst aus erneuerbaren Quellen kommt.

Die Outdoor-Branche ist eigentlich prädestiniert, Vorreiter beim Klimaschutz zu sein, weil es schon heute viele gute Initiativen gibt. Jetzt kommt es darauf an, trotz Corona und Wirtschaftskrise erst recht auf Nachhaltigkeit zu setzen. Nur so bleiben wir gemeinsam zukunftsfähig. Leider haben das einige Branchenverbände der Textilindustrie noch nicht erkannt und blockieren beispielsweise die Einführung eines Lieferkettengesetzes in Deutschland. Dabei würde das Planungssicherheit und faire Marktbedingungen für alle bieten, statt diejenigen Unternehmen wirtschaftlich zu benachteiligen, die sich bereits jetzt freiwillig um Umweltschutz und Sozialstandards kümmern.

Bei jeder Produktion entstehen Treibhausgas-Emissionen. Mit welchen Hebeln kann man in der Klimabilanz eines Produkts oder eines Unternehmens schnell Ergebnisse erzielen?

Beim Produkt liegen die Hebel vor allem bei der Auswahl nachhaltiger Materialien und einem guten Umwelt- und Energiemanagement bei ihrer Herstellung. Plus die lange Nutzung der Produkte – hier sind wir Sportler selbst gefragt. In den Headquarters der Unternehmen sind oft die Emissionen aus der Mitarbeitermobilität, also Geschäftsreisen, Fuhrpark und Arbeitswege der Mitarbeiter die größten Brocken in der Klimabilanz, jedenfalls ist das bei VAUDE seit Jahren so. Einfach oder schnell geht selten was bei Nachhaltigkeit. Außer erneuerbaren Strom nutzen – das kann in Deutschland wirklich jeder sofort umsetzen. Und Recyclingpapier. Kleine Maßnahmen mit großem Benefit fürs Klima. Klimaschutz allein reicht aber nicht. Es gibt ja noch ein paar weitere planetare Grenzen, die wir im Blick behalten müssen, wie zum Beispiel das Artensterben.

Mehr Infos zum Engagement von VAUDE:

nachhaltigkeitsbericht.vaude.com

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 Ziels. Und wenn Sie im Lauf der Jahre reflektierte Berg-Erfahrung gesammelt haben, können die Aufgaben mit Ihrem Können mitwachsen. Diesmal ist die Tourenausswahl eher auf der „soften“ Seite, Eng und Lermoos sind ideal per Bahn und Bus erreichbar.

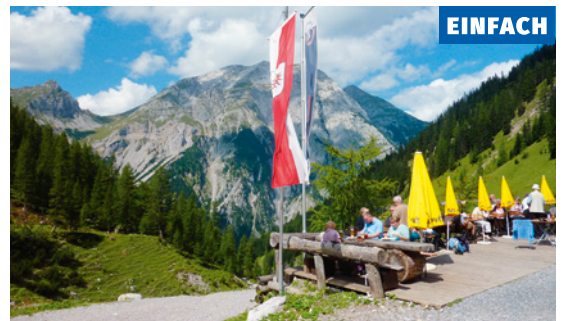


TIPPS ZUR CLEVEREN TOURENPLANUNG: alpenverein.de/bergwandercard. Sämtliche „Komm auf Touren“-Tipps finden Sie per QR-Code und auf der Startseite des Tourenportals unter dem Menüpunkt „Listen“ – alpenvereinaktiv.com/listen

BINSALM (1502 m), Karwendel Überm Ahornboden

Ausgangspunkt: Alpengasthof Eng (1203 m, Mautstraße), Bergsteigerbus von Lenggries.
Einkehrmöglichkeit: In der Eng und auf der Binsalm.
Gehzeit: 440 Hm, Gesamtzeit 2-2 ½ Std.
Charakter: Die Binsalm wäre sogar per Almstraße erreichbar; der beschriebene Panoramaweg ist schöner und auch unschwierig (T1-2).

Am schönsten ist der Ahornboden im Frühherbst, wenn sich die Blätter färben; dann lässt diese kurze Wanderung genug Zeit zum Schauen. Aber dank der schattigen Westlage eignet sie sich auch für den Sommer – die Aussicht ist immer grandios.



EINFACH

Karwendelblick von der Almterrace

GRÜNTEN (1738 m), Allgäuer Alpen Auf den Wächter

Ausgangspunkt: Burgberg, Ortsteil Winkel (770 m), Parkpl. für Starzlachklamm.
Einkehrmöglichkeiten: Grüntenhaus (1535 m); beim Alternativabstieg Obere Schwandalpe (1330 m).
Gehzeit: 1000 Hm, Gesamtzeit 5-6 Std.
Charakter: Der Wanderweg zum Grünten wäre leicht (T2); am Burgberger Hörnle geht's steiler zu, die Überschreitung enthält einen kurzen drahtseilgesicherten Felsgrat (T3+, I).

Als „Wächter des Allgäus“ wird der Grünten bezeichnet; ein schöner Aussichtspunkt direkt vor den Allgäuer Hochalpen ist er allemal. Und das Burgberger Hörnle würzt die Runde mit einer Kraxeleinlage.



MITTELSCHWER

Für dieses Panorama ist der Grünten berühmt.

GARTNERWAND (2377 m), Lechtaler Alpen Mit der Seilbahn

Ausgangspunkt: Lermoos (980 m), Talstation der Grubigsteinbahn.
Einkehrmöglichkeit: Wolftrathäuser Hütte (1753 m) sehr früh beim Aufstieg, Gipfel- und Mittelstation der Grubigsteinbahn.
Gehzeiten: Aufstieg 1300 Hm, Abstieg 600 Hm, Gesamtzeit 6 Std.
Charakter: Der Nordgrat der Gartnerwand ist alpines Felsgelände mit Drahtseilen (T4-5, I-II, KS B), die Gratüberschreitung zum Grubigstein hat immer wieder ausgesetzte Stellen (T3-4).

Eine großartige blumengeschmückte Aussichtspromenade ist der Grat zwischen Gartnerwand und Grubigstein, der Nordgrat eher herb-alpin. Hier kann man gut in die Welt der „schwarzen“ Bergwege hineinschnuppern – womöglich mit Seilbahnhilfe.



SCHWER

Schöne Aussicht, aber auch schön aufpassen!

Der EXPERTENTIPP
zu alpenvereinaktiv.com

HÜTTEN: ZUSTIEGE UND ÜBERGÄNGE

Jetzt komplett: Zu jeder Hütte von DAV und ÖAV sind die jeweiligen Zustiege und Übergänge zu Nachbarhütten beschrieben. Siehe „Anreise“ und „Touren“ oder in der Übersichtskarte.

Müde oder schmerzende Beine, geschwollene Füße und Knöchel?

Weltweit über 2 Millionen zufriedene Anwender schwören auf die Hilfe von Revitive

Schlechte Durchblutung aufgrund von Bewegungsmangel oder Krankheiten wie Diabetes, Arthrose, hoher Blutdruck oder hohe Cholesterinwerte ist oftmals die Ursache für Schmerzen oder Schwellungen in den Beinen und Füßen. Dagegen können Sie weitere Tabletten einnehmen oder Sie setzen wie 2.000.000 andere Patienten auf Revitive. Revitive ist ein Medizingerät, das die Durchblutung in Ihren Beinen mit Hilfe der wissenschaftlich erforschten EMS-Technologie fördert. Er wurde zusammen mit führenden Universitäten in London entwickelt und seine Wirksamkeit durch langjährige Studien bewiesen. Revitive trägt entscheidend zur Reduzierung Ihrer Schmerzen bei. Und das ganz ohne Tabletten und deren Nebenwirkungen!

Die Anwendung ist kinderleicht und bequem – probieren Sie es aus. Sie können nichts verlieren – außer Ihren Schmerzen!

„Ich kann Revitive jedem empfehlen, der seine Beine und Füße wieder in Schwung bringen möchte. Für mich das ideale Produkt“

Dr. med. Winfried Miller

Bekannt aus

Ihr Homeshopping-Sender
CHANNEL 21
www.channel21.de



60 Tage testen
mit Geld-zurück-Garantie

- ✓ Linderung von Schmerzen in Beinen und Füßen
- ✓ Hilfe bei geschwollenen Füßen und Knöcheln
- ✓ Erleichterung bei müden Beinen und Füßen
- ✓ Stärkt die Beinmuskulatur und löst Krämpfe
- ✓ Aktive Verbesserung der Durchblutung

Auch geeignet für Menschen mit **Arthrose, Diabetes, Bluthochdruck** oder **Krampfadern**.

Starten Sie jetzt Ihren risikofreien Test:

Revitive Medic inkl. Fernbedienung

- **60 Tage testen - bei Nichtgefallen Geld zurück**
- **Gratis Versand**
- **Keine Rückgabekosten**



PLUS: IHR GESCHENK

Eine pflegende Fußcreme.



Tel: 0 800 000 4474 | www.revitive.de/rx257

Gleich heute noch per Telefon oder online Test anfordern und Geschenk sichern. **Ihr Geschenkode: RX257**

Anruf für Sie kostenfrei. Mo-Fr: von 8.00 - 18.00 Uhr / Sa: von 9.00 - 14.00 Uhr

Biologische Vielfalt – Pflanzen (2)

Mehr aus dem Sommer machen

Die Wachstums- und Fortpflanzungsperiode ist für Alpenpflanzen kurz. Darauf reagieren sie mit verschiedenen kreativen Strategien.

Der Sommer in den Alpen beginnt spät und endet früh – sehr zum Leidwesen vieler bergbegeisterter Menschen. Alpine Pflanzen stellt der kurze Sommer vor noch größere Probleme: Sie müssen austreiben, Blüten bilden, Samen reifen lassen und genügend Reserven sammeln, um über den Winter zu kommen und im nächsten Jahr erneut schnell austreiben zu können. Es geht für sie um nicht viel weniger als um den Fortbestand ihrer Art. Wie so häufig hat die Natur nicht nur eine Lösung für das Leben in dieser schwierigen Umgebung. Um keinen Tag der schneefreien Periode zu verlieren, bildet beispielsweise der Gletscher-Hahnenfuß, der bis in größte Höhen und an unwirtlichsten Standorten wachsen kann, seine Knospen bereits im Herbst des Vorjahres aus. Von Deckschuppen umhüllt und unter einer schützenden Schneedecke überstehen diese den Winter. Ist der Schnee im Frühjahr getaut, kann die Pflanze schnell wachsen und blühen und so die kurze Sommerperiode

se anzulocken und die starke Konkurrenz auszustechen, setzen sie auf intensiv leuchtende, stark duftende Blüten und eine erhöhte Nektarproduktion. Dabei darf man sich nicht von der vermeintlich langweiligen weißen Farbe vieler Blüten täuschen lassen. Häufig erstrahlen diese Blüten in leuchtenden UV-Farben – dieser Lichtbereich ist für das menschliche Auge nicht sichtbar, für Insektenaugen schon. Auch sind die Blüten im Vergleich zu den niedrigwüchsigen Pflanzen häufig überproportional groß. Oder viele kleine Blüten stehen, wie beim Stängellosen Leimkraut, zu dichten Blütenkugeln zusammen und verstärken so den optischen Effekt. Und wenn jährlich Ende Juli über 70 Prozent der alpinen Pflanzen gleichzeitig ihre Blüten zur Schau stellen, dann lockt das nicht nur Bewunderer aus dem Insektenreich an.

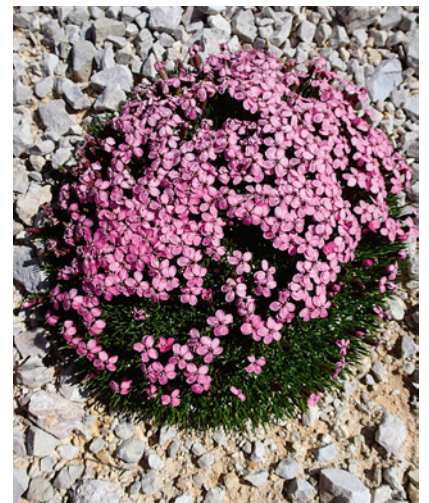
Es geht auch ohne Sex

Doch selbst das prächtigste Blütenmeer und die verschiedenen „Schnellstart-Strategien“ garantieren noch lange keine erfolgreiche Fortpflanzung – zu groß ist die Gefahr, eilig produzierte Blüten durch plötzlichen Frost im Sommer zu verlieren oder Samen bei einem frühen Wintereinbruch nicht mehr ausreifen lassen zu können. Um den Widrigkeiten des Alpenwetters nicht gänzlich ausgeliefert zu sein, setzen viele alpine Pflanzen auf eine weitere Form der Fortpflanzung: Über Ausläufer oder Brutknospen breiten sie sich auch ohne Bestäubung aus – eine Fortpflanzungsart, die uns von Erdbeeren oder auch einigen Zimmerpflanzen bekannt ist. Das hübsch anzusehende Alpen-Rispengras kann beispielsweise seine Ähren ohne Befruchtung zu Brutknospen



Hahnenfuß: Der Vor-Arbeiter

Der Gletscher-Hahnenfuß bildet seine Knospen schon im Vorjahr und schützt sie über den Winter mit Deckschuppen.



Leimkraut: Die Blüten-Bombe

Mit dicht geballten Blütenkugeln verschafft sich das Stängellose Leimkraut Beachtung bei bestäubenden Insekten.

Welches Blümchen wächst hier?

Mit der kostenlosen App „Flora Incognita“ können unbekannte Pflanzenarten unterwegs kinderleicht bestimmt werden. Nach einer ersten Auswahl, welche Wuchsform die betrachtete Pflanze hat (z.B. Baum, Wildblume, Gras etc.), werden einzelne Pflanzenteile fotografiert. Anhand der Fotos schlägt die App eine oder zwei Arten vor, um die es sich mit ziemlicher Sicherheit handelt. Die Entwicklung der App wurde von mehreren Bundes- und Länderministerien gefördert.

floraincognita.com

optimal nutzen. Andere Arten, zum Beispiel die Alpenrose, behalten zumindest ihre grünen Blätter über den Winter und können so zeitig nach der Schneeschmelze Photosynthese betreiben und Blüten bilden. Ein weiteres Problem: In alpinen Höhen gibt es nur wenige Insekten, die die Pflanzen bestäuben können. Um die-

Fotos: Wikimedia Muriel Bendel, Andrea Schieber, Hermann Schachner, Robert Flogaus-Faust



Rispengras: Der Baby-Ableger

Aus den Ähren des Alpen-Rispengrases entstehen auch ohne Befruchtung lebensfähige Brutknospen.



Krumm-Segge: Der Über-Leber

Die Krumm-Segge kann viele tausend Jahre alt werden, denn ihre Ausläufer leben weiter, wenn die Mutterpflanze stirbt.

auswachsen lassen. Als fertig kleine Baby-Pflänzchen fallen die Brutknospen ab und bilden eigene Wurzeln aus.

Multiply yourself

Eine andere Strategie verfolgt die Krumm-Segge, eine häufige Grasart in den Alpen. Sie bildet alle drei bis sechs Jahre über Ausläufer einen neuen Spross aus, bevor die Mutterpflanze nach rund neun Jahren einmal blüht und anschließend selbst abstirbt. Selbst wenn die Pflanze es nicht schafft, überlebensfähige Nachkommen über Samen zu zeugen, so ist der Fortbestand der Art durch die Ausläufer doch gesichert. Da alle Sprossen genetisch identisch sind, können die Pflanzen de facto ein Alter von mehreren tausend Jahren haben und somit älter als die ältesten bekannten Bäume sein. Doch genau dieses hohe Alter birgt ein ganz anderes Risiko für die Pflanzen: Wenn alle Nachkommen genetisch identisch sind, können sie sich nicht durch Evolution an veränderte Umwelt- und Klimabedingungen anpassen. Denn Evolution bedeutet eine allmähliche Veränderung der Arten von Generation zu Generation – hierfür ist in der Regel eine Bestäubung notwendig, durch die genetisch neue Individuen mit neuen Eigenschaften entstehen. Gerade in Zeiten des Klimawandels könnte dies zu einem entscheidenden Faktor für den Fortbestand der Arten werden. Die EINE richtige Strategie für den kurzen Sommer gibt es bei alpinen Pflanzenarten auf jeden Fall nicht.

—



NaturVielfaltBayern

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

+ ticker +

DAV-Bergunfallstatistik 54 DAV-Mitglieder verunglückten 2019 in den Alpen tödlich, 23 mehr als im Vorjahr. Ähnlich viele Todesfälle hatte die DAV-Unfallstatistik zuletzt 2003 erfasst. Damals hatte allerdings der DAV nicht einmal halb so viele Mitglieder wie heute, die Quote ist also niedriger. Auch Unfälle gab es 2019 weniger als 2018 – wieder im Anstieg waren allerdings die Blockierungen, vor allem beim Wandern, Bergsteigen und auf Skitouren.



„Etwas als erste Frau machen ist relativ einfach; um von den Jungs akzeptiert zu werden, muss man schon was reißen“, sagte Catherine Destivelle im „Bergsteiger“-Interview. So beschränkte sich die

Französin, die mit zwölf Jahren an den Blöcken von Fontainebleau zu klettern begonnen hatte, auch nicht auf reihenweise Siege bei den ersten Kletterwettkämpfen, die erste 8a+ (X-) einer Frau, die drei großen Nordwände solo im Winter (Matterhorn über Bonattiroute) oder die zweite freie Begehung der Slowenenroute am Nameless Tower: Am Petit Dru eröffnete sie 1991 solo in elf Tagen eine neue Route (800 m, VIII, A5). In den letzten Jahren hat sie sich als Verlegerin alpinistischer Literatur profiliert. Am 24. Juli wurde sie 60, im September erhielt sie den Piolet d'Or für ihre Lebensleistung. Chapeau!

Am 29. Juni stürzte Andreas Lindner im Zustieg zur Dru-Westwand tödlich ab. Der 21-jährige Lenggriser gehörte zum aktuellen DAV-Expedkader. Großes Talent, innere Ruhe und ein fröhliches Wesen zeichneten „Anderl“ aus und sichern ihm einen „Platz in unseren Herzen“, wie der Kadertrainer Fritz Miller schreibt: „Niemand von uns ist naiv, jedem ist klar, dass der Weg des Alpinisten immer wieder in gefährliche Situationen führt. Und dennoch gehen wir weiter, angetrieben von einer großen, tief in unserem Inneren verankerten Begeisterung für die Berge. Ratlos und traurig bleiben wir zurück.“ Der DAV nimmt Abschied und wünscht den Angehörigen und Freunden viel Kraft.





Klettern
an der
Alpspitze

Spaß mit Herz

In den Bergen reichen oft wenige Meter, um aus behüteter Umgebung in wilde Natur zu geraten. In der von Seilbahnen gut erschlossenen Region um Zug- und Alpspitze zeigt sich das besonders deutlich. Dort ist ein modernes Klettergebiet entstanden, das seine alpinen Ursprünge nicht völlig verleugnen kann.

Text: **Andi Dick**
Fotos: **Christian Pfanzelt**

Draußen geht die Welt unter. Sturzbäche ergießen sich über die Wände, Donner grollt, Blitze zucken. Gut, wenn man in der Seilbahnstation sitzt und nicht draußen umherirrt oder gar klettert – der Bahnbetrieb pausiert wegen des Wetters, wir genießen noch einen Kaffee und dürfen zurückschauen auf eine schöne Aktion.



So kann man sich's gefallen lassen. In der zweiten Seillänge von „Alpspitz Plaisir“ (VII-) findet Irmgard Braun wunderbar raue Wasserrillen.

Unser Fotograf Chris Pfanzelt hatte die Idee gehabt: Die modernen Kletterrouten an der Alpspitz-Nordwand wären doch ein gutes Thema für DAV Panorama, und die Fotos könnte er obendrein für seine geplante Diashow über das Wettersteingebirge nutzen. Ja, ich erinnerte mich: Vor einigen Jahren hatte ich dort oben ein

paar Routen gemacht – hübsche Klettereien in verblüffend schönem Fels, wo es von Weitem nach schrofundurchsetzten Platten aussieht. Mit einem alten Alpinkumpel den eher klassisch strukturierten „Sonntagsausflug“, danach die „Adamplatte“ in der Gipfelwand, nettes Kraxelgelände mit nur einer kurzen Reibungsstelle, und dann noch „Heimweh“ als Nachmit-

tagszugabe. Einen anderen Freund hatte ich nach dem „Urknall“ beim Schrofendurchstieg vom Herzl sichern müssen. Mit meiner Frau war es das „Nordwandgesicht“, mit einer witzigen, ganz schön bissigen Passage direkt vom Tunnelfenster des Nordwandsteigs. Warum nicht mal wieder an die Alpspitz? Nur ein paar Meter Zu-



KLETTERN AN DER ALPSPITZE

Die Routen in der Alpspitz-Nordwand bilden ein schnell erreichbares Klettergebiet mit relativ moderner Absicherung, aber immer noch alpinem Anspruch.

Oft müssen die Bohrhaken mit mobilen Sicherungsmitteln ergänzt werden, die Routenfindung braucht Aufmerksamkeit, auf den Bändern liegen lose Steine, und der Abstieg ist zwar kurz, aber alpin (T4-5, I).

Die Routen am Höllentorkopf und vor allem an der Bernadeinwand sind noch etwas alpiner im Anspruch, aber auch dank flotten Zugangs überschaubare Unternehmungen.

Talort: Garmisch-Partenkirchen, Talstation der Alpspitz-Seilbahn

Zustieg: 20-30 Minuten

Abstieg: 45-60 Minuten

Führer:

- › Günter Durner: Kletterführer Garmisch-Partenkirchen, Am-Berg Verlag 2019, € 19,95
- › Gemza/Oswald/Pfanzelt: Wetterstein Nord, Panico Alpinverlag, € 39,80

stieg, prächtige Erosionsstrukturen, ordentliche Absicherung, gerade recht mit der vor einem halben Jahr implantierten zweiten Hüfte. Am ersten angepeilten Termin regnet es, am zweiten sind für Nachmittag Gewitter angesagt – wenn wir nicht zu lange rumtrödeln, passt das.

Wer das erste Mal aus der Alpspitz-Seilbahn steigt, in diese große Almwiesenmulde unter der felsgrauen Pyramide der Alpspitz, mag sich umschauchen. Die Betreiber haben den Begriff „Erschließung“ hier wörtlich genommen und einen wahren Alpinzirkus eingerichtet, ähnlich wie drüben an der großen Schwester Zugspitze; Deckname: „Erlebniswelt Garmisch-Classic“. Blickfang ist die Aussichtsplattform „Alpspitz“, zwei Stahlstege, die sich weit ins Leere übers Höllental hinausrecken und die Aussicht über den Garmischer Talkessel mit Tiefblick durch den Gitterrost aufpimpfen. Gegen die Installation protestierten einst Umweltschützer mit dem Slogan „Die Natur braucht keine Geschmacksverstärker“. Zur noch leichteren Verdauung gibt es einen „Gipfel-Erlebnisweg“ und einen „Genuss-Erlebnisweg“, diverse Infotafeln, eine Slackline, man kann Gleitschirmflieger beim Start beobachten ... Bergsteiger wun-

Hinter dem Zirkus wartet die Bergwelt

dern sich, Touristen freut's. Wie sagte der Seilbahnchef Peter Huber bei einem Betriebsausflug der DAV-Bundesgeschäftsstelle? „Bei der Seilbahnstation ist Zirkus, hinter der Sichtkante Natur.“ Eine klare Ansage, aber sie funktioniert. Ein bunter Wurm von Usern schlängelt sich die Alpspitzferrata hinauf, über die der Alpinsatiriker Franz-Xaver Wagner schon vor dreißig Jahren lästerte, die Leitersprossen steckten so eng beieinander, dass man mit den Bergschuhen dazwischen hängenbleibe. Zum Glück sind heutige Trailrunningsschuhe flacher. Doch hinter der Kante der Schöngänge oder der Rinderscharte sind die Berge, wie man sie gewohnt ist: da der romantische Stuibensee und der nicht banale Pfad zum Mauerschartenkopf oder gar der wilde Schützensteig ins Reintal; dort steiles Gelände hinunter ins Höllental. Alpine Wanderwege klassischen Zuschnitts, immer wieder schön.

Auch beim Klettern funktioniert die alpine Raumordnung. Da gibt es den Höllentorkopf mit den klassischen Nord- und Westkanten und einigen älteren und neueren Sportklettereien; „Grasblumenblühen“ aus den 1980ern wurde gerade saniert, der ziemlich nagelneue „Höllenhund“ (mit Variante Höllenhündin) streunt mit einigen Bohrhaken 600 Meter durch die Nordwand.

Die Bernadeinwand ist lange nass und selbst die Sportklettereien dort sind anspruchsvoll; dafür ist der „Mauerläufer“-Klettersteig ein Renner. Es gibt Klagen, die Eisenlinie habe bestehende Kletterrouten überdeckt, der Einrichter beteuert, sich um Rücksicht bemüht zu haben – die Begehungszahlen sind jetzt sicher hundertmal höher (was kein Argument sein muss im Erschließungskonflikt ...). Alpinen Ernst findet man überm Stuibensee am Blassenpfeiler oder in den Wänden im Höllental, wo herbe Alt-Marksteine und wilde Sportrouten bis zum oberen zehnten Grad auf kräftige Finger lauern.

Die Nordwand der Alpspitz dagegen ist ein Gebiet mit Charme und Herz – auch wenn das berühmte „Herzl“, ein Schneefeld in Wandmitte, mittlerweile der Klimaerhitzung zum Opfer gefallen ist. Sein Schmelzwasser hat die Platten unterhalb wunderbar griffig erodiert, fast zwei Dutzend Routen zwischen III und VII-, mit vier bis zehn Seillängen, stehen dort zur Auswahl, abgerundet von etlichen Klettergärten. Das Werk von Alpenvereins-, Bundeswehr- und Bergwachtleuten wie Udo Knit-

Da gibt's nix zu mäkeln. Nachdem die Zielobjekte ordnungsgemäß identifiziert wurden, genießen die Mädels „Alpspitz Plaisir“ und die Jungs den „Dachweg“ – jeweils mit schönem Panorama.

Alp- und Zugspitze





tel, Markus Dorfleitner oder Sebastian Buchwieser, entstanden seit Ende der 1990er Jahre. „Ideal für Kurse“, erzählt der Bergführer Rudi Müller aus unserem Team, „wenn auch für Mehrseillängen-Anfänger die Haken etwas weit auseinanderstecken. Aber wenn man bei den Schwierigkeiten Reserven hat, ist's vertretbar.“

„Alpspitz Plaisir“ (10 SL, VII-) heißt vielversprechend eine der Routen, die wir uns heute vorgenommen haben. Gerade erst frisch eingerichtet von Günter Durner, auch Bergführer, der für das Gebiet einen eigenen Führer herausgegeben hat. Bei seiner Arbeit waren ihm die schönen Platten neben dem „KG-Weg“ immer wieder ins Auge gesprungen, „das müsste doch cool zu klettern sein“ – und mit 130 Bohrhaken hat er ganze Arbeit geleistet. Der Start geht allerdings reichlich ruppig vom Boden weg, steil und rau; nadelig beißt der Fels in die Finger, und danach heißt es noch ein paar mal sauber antreten an Wasserrillen, was ich weder recht kann noch mag. Für die zweite Seillänge verwei-

Kerniger Start, dann folgt Genuss

gere ich den Vorstieg, da soll der Fotograf mal was tun für sein Geld. Chris stieftel hinauf, äußert sich beeindruckt und hinterlässt ein paar verlängerte Exen. Die sind mir mit dem Kamerarucksack hilfreich und auch unseren Foto-Damen nicht unrecht: Obwohl sie sonst im achten bis zehnten Grad unterwegs sind, ist das Rillenstehen gewöhnungsbedürftig, und der Begriff Plaisir wird gleich mal relativ. Gefährliche Stürze sind wohl nicht zu erwarten, aber weite kann's geben. Auch die Jungs geben seltsame Laute von sich. Nach dem witzigen Einstieg ihrer Route „Dachweg“ (10 SL, VI) über eine Steinschlag-schutz-Überdachung des Wanderwegs sind sie im Quergang der zweiten Länge mit der anspruchsvollen Reibung gut gefordert; für einen Sechser nicht ohne.

Nach den etwas grim-migen ersten zwei Längen wartet aber auf beiden Routen gemütlicher Spaß. Nette Platten, kurze griffige Aufschwünge, dazwischen auch Schrofen oder Bänder, wo man Steine hüten darf – unten geht der Nordwandsteig. Immer mal wieder kommt eine

Vieles richtig gemacht. Flo demonstriert seine Geübtheit durch den unkonventionellen Einstieg zum Dachweg. Am gemeinsamen Ausstieg darf man sich freuen und den Blick auf Garmisch-Partenkirchen genießen; der Abstieg zur Seilbahn ist nicht lang.

Nachbarroute in die Nähe und fordert einen genauen Blick aufs Topo und ins Gelände; alles alpine Grundfähigkeiten, die man hier lernen kann, bevor man sich an ernstere Routen wagt. Zu diesen Skills gehört auch das Aufstellen und Kontrollieren eines Zeitplans und der Blick aufs Wetter: Als sich die Cumuluswolken zu stapeln beginnen und ins Graue verfärben, drücken wir ein bisschen aufs Gas – und der Fotograf seltener auf den Auslöser.

Ein letzter Wandriegel schwingt sich schwarz und steil über uns auf, entpuppt sich dann aber als wunderbar pfliffiges Treppensteigen. Dann gibt es zum Abschluss noch mal ausgesucht schöne Erosions-Leistenkletterei, und schon sitzen wir auf den Felsrippen unter dem einstigen Herzl. Handschlag, ein Lächeln – vor

Alp- und Zugspitze



Corona war das selbstverständlich, wird es auch wieder werden. „Abwechslungsreiche Kletterei, nicht zu anspruchsvoll, aber auch nicht zu leicht, im Sommer nicht zu heiß, schönes Panorama“, resümiert Rudi; das gilt für die meisten Routen hier. „Schön wär's, wenn die mittlerweile teils angejahrten Haken mal saniert und in den leichten Linien vielleicht ergänzt würden“, wünscht sich sein Kollege Günter

Durner. Mit 15.000 Euro Unterstützung von der Bahn, einem Bruchteil der Einnahmen eines Sommertages, wäre einiges auszurichten. Wer weiß ...

Wir packen zusammen, kraxeln die Schrofen hinüber zur Ferrata, steigen ab über meine Lieblingsleiter, wo jede Sprossenkrampe einen anderen Ton von sich gibt, dann sitzen wir schon bald in der Seilbahnstation bei Kaffee und Kuchen. Und kurz drauf geht draußen die Welt un-

ter in Donner, Blitz und Regen. Mal wieder alles richtig gemacht.



Chris Pfanzelt hat die Wettersteinberge quasi direkt vor seiner Haustür in Farchant – und dort auch Erstbegehungen hinterlassen. Das Gleiche gilt für den Panorama-Redakteur **Andi Dick**, nur dass der es von München etwas weiter hat.

WIR SCHENKEN DIR

10€

AB 50 € EINKAUFSWERT

FILIALCODE: 074721394505029

ONLINECODE:
DAV2020

NUR BIS
01.11.2020

129⁹⁵

ORTOVOX
TRAVERSE 30 -
WANDERRÜCKSACK

225603 | 30 Liter

SportScheck
SPORTSCHECK.COM

* Einmalig einlösbar für Neukunden ab einem Einkaufswert von 50 € in den SportScheck-Filialen oder auf sportcheck.com (im Schritt „Prüfen und Bestellen“ (Couponcode angeben), gültig vom 01.11.2020 bis 31.10.2020. Nicht einlösbar bei anderen Aktionen oder Werbelösungen kombinierbar. Nicht einlösbar bei Partner, nicht mit anderen Sponsoringaktionen oder Werbelösungen kombinierbar. Nicht einlösbar beim Kauf von Geschenkgutscheinen und bei Event-Anmeldungen.

Schönheit in Ketten

Die Zugspitze – chron(olog)isch betrachtet

Grund zum Feiern hätte es gegeben. Gleich in zweierlei Hinsicht – hätte nicht die Pandemie viele Planungen vom Tisch gewischt. Im Sommer 2020 ist es 200 Jahre her, dass die Zugspitze erstmals bestiegen wurde, und vor 90 Jahren wurde die Zahnradbahn eröffnet. Statt über Feiern an Deutschlands höchstem Berg zu berichten, skizziert **Stefan König** Szenen aus der Geschichte, zurückgehend von heute bis ins 18. Jahrhundert.

2017 Die neue Seilbahn

Ob man als Alpinist Seilbahnen mag oder ablehnt – dass es sich um eine ingenieurtechnische Meisterleistung handelt, ist nicht von der Hand zu weisen. Die Erbauer und Betreiber sind stolz auf drei Weltrekorde: die höchste Stütze (127 m); der größte Gesamthöhenunterschied (1945 m); das längste freie Spannfeld (3213 Meter). Betrachtet man die Zugspitze als Phänomen, ist die technische Erschließung nicht weniger faszinierend als die bergsteigerische.

2014 „Eisenzeit“ – der neue Weg

Im unteren Teil nutzt die Route die exponierten Pfade und – ziemlich verrotteten – Steiganlagen der Arbeiter, die Ende der 1920er Jahre unter schwersten Bedingungen den Tunnel für die Zahnradbahn schufen. Sehr alpines Geh- und Klettergelände mit Schwierigkeiten bis III und Einzelstellen im vierten Grad.

1999 Vom Berghotel zur Forschungsstation

Die Geschichte des Schneefernerhauses könnte wechselvoller nicht sein: 1931 als Hotel eröffnet (die Zahnradbahn endete im Untergeschoss), wurde es nach der Lawinenkatastrophe von 1965, bei der zehn Hotelgäste ums Leben kamen, nach Wiederinstandsetzung, wirtschaftlichem Niedergang und jahrelangem Umbau zur bedeutenden Umweltforschungsstation. Seit 1999 untersucht man hier Themen wie Atmosphäre, Biosphäre, Hydrosphäre und Gesundheit – im Wettlauf gegen die Zeit und die menschliche Unvernunft.

1930 Die Zahnradbahn

Die hehren Bergsteiger waren nicht begeistert. Sie fürchteten um die Beeinträchtigung der Landschaft und waren in Sorge, „daß durch die Bahn eine Gattung von Menschen ohne eigene Leistung in die Bergwelt gebracht wird, wo sie nach Meinung der Bergsteiger durch ihre unalpine Erscheinung und ebensolches Benehmen stören“ (zitiert aus „Baukunst“, Februar 1931). Stimmt's etwa nicht?

1926 Die Tiroler bauten die erste Zugspitzbahn

Schon amüsant, dass die Tiroler an dem für Tirol nicht gerade bedeutenden Berg die ersten sein wollten, die eine Bergbahn bauten. Konkurrenzkampf unter Nachbarn und Tourismusanschub fürs Außerfern (der Name besagt so einiges).

1909 Der sonderbare Jubiläumsgrat

Bereits im 25. Jahr des Vereinsbestehens, also 1894, wollte die DAV-Sektion München die schwierigsten Gratstellen entschärfen. Jubiläum halt. Es dauerte dann aber weitere 15 Jahre, bis mit den Arbeiten begonnen werden konnte, und dann noch einmal einige Jahre, bis der „Jubigrat“ in diese seltsame Melange aus Kletterei, Klettersteig und Gehgelände umgestaltet worden war.

1900 Die Wetterstation

Im Juli 1900 war der Turmbau auf dem Gipfel eingeweiht worden; bis 2018 verrichteten 80 Meteorologen auf fast 3000 Metern ihren Dienst (allerdings nicht mehr in monatelanger Einsamkeit).



Das Buch von Stefan König:

Zugspitze – Berg der Kontraste

Alpinismus, techn. Erschließung, Tourismus, Kultur.

288 Seiten, mehr als 300 Abbildungen. AS-Verlag, 2020, € 35,-



Der Bergsteiger und Meteorologe Josef Enzensperger verbrachte den Winter 1900/01 auf dem Gipfel. Völlig allein. „Mir flücht keine Frau ‚himmlische Rosen ins irdische Leben‘, wenn mir auch mehr als *ein* weibliches Wesen – leider meist anonym – die Bereitwilligkeit aussprach, meine Einsamkeit für einige Wochen, und wenn es hoch kam, für einige Monate zu versüßen.“

1897 Das Münchner Haus

Es steht am Gipfel, ist demzufolge die höchste Hütte im deutschen Alpenanteil. Geschichtlich bedeutsam – das aber wäre eine Geschichte für sich. Interessanter ist, dieses Münchner Haus heute als Relikt des frühen Alpinismus inmitten des Hightech-Ensembles am Gipfel zu sehen: Hier die schlichte Berghütte, dort der Glaspalast der Bergstation mit Panorama-Restaurant. Hier die Erbswurstsuppe und die höchste Bratwurst Deutschlands, dort Lunchbuffet und Kaffeebar. Auch ziemlich einmalig ...

1893 Der Weg durchs Höllental ist frei

Das „Leiter!“ und das „Brett“ sind die Schaustücke am Höllentalanstieg. Erst mit der Einrichtung dieser Eisenpassagen wurde der ganze Anstieg gangbar. Den Weg durch die Höllentalklamm gab es noch nicht, doch es fanden sich Alternativen, um tief ins Tal hinein zu gelangen. Und dass man das Gelände oberhalb vom „Brett“ begehen konnte, den Gletscher also und die Gipflanke, hatten Bergsteiger schon 20 Jahre zuvor bewiesen. Was fehlte, waren nur mehr die Eisenklammern und -stifte. Daran hielt man sich fest. Selbstsicherung war überflüssig.

1820 Die Erstbesteigung

Am 27. August 2020 durfte man der Erstbesteigung der Zugspitze gedenken und zum einen an die Protagonisten erinnern – an den Vermessungsoffizier Joseph Naus, seinen Gehilfen Meier (wie der sonst noch hieß, weiß kein Mensch) und an den Partenkirchner Führer Georg Deuschl (der freilich vor allem ein

alpiner Haudegen war – Bergführer nach heutigem Verständnis gab es zu jener Zeit noch lange nicht). Zum anderen darf man sich überlegen, wie es gewesen sein muss: Der Schneeferner war ein nicht zu unterschätzender Gletscher. Und die Durchsteigung des Gipfelaufschwungs war alpinistisch anspruchsvoll (II. Grad).

17. Jahrhundert: War doch schon wer oben ...?

Nichts ist unmöglich. Das ahnt man zumindest, seit im Archiv des Deutschen Alpenvereins eine Karte aus der ersten Hälfte des 17. Jahrhunderts aufgefunden worden ist. Handgezeichnet und aquarelliert. Darin der „Weg“ durchs Reintal. Ob der Zeichner der Karte auch den Durchstieg zum Gipfel gefunden haben könnte – darüber lässt sich nur spekulieren. Deshalb feierte man am 27. August 2020 das 200-Jahre-Jubiläum der Erstbesteigung. Basta!



Ein multimediales Zugspitze-Jubiläums-Special finden Sie auf alpenverein.de/zugspitze200

Mit 22 Jahren war Anderl Mannhardt der bis dahin jüngste Bergsteiger auf einem Achttausender – 1962 auf dem Gipfel des Nanga Parbat. Trotz tragischer Folgen ist das Bergsteigen für ihn eine lebenslange Leidenschaft geblieben.

Text: Ute Watzl

Die Gams hat auch vier Haxn

Anderl Mannhardt

Anderl Mannhardt fällt auf am Berg. Gar nicht so sehr wegen seiner schlohweißen Mähne oder wegen der tiefen Falten im Gesicht. Diesen Charakterkopf erkennt man vielmehr schon von Weitem an seinem Gang: Auf Krücken gestemmt, setzt er schwungvoll seine Schritte bergauf. Verwunderte Blicke, Beifall bekundende Worte anderer am Berg begleiten ihn dabei. Doch wer ihn kennenlernt, versteht: Mit 80 Jahren an Krücken bergauf und bergab zu steigen, das ist für ihn die kleinere Übung. Er hat schon ganz andere Dinge am Berg mitgemacht.

Heute ist er auf dem Weg auf eine Alm am Unternberg in Ruhpolding, seit vielen Jahren lebt er im Chiemgau. In fast 60 Jahren hat Anderl auf Krücken so viel Übung erlangt, dass er beim Aufstieg nicht nur ein zügiges Tempo vorgibt, sondern dabei auch noch unablässig aus der Vergangenheit plaudert. Und zu erzählen hat er viel. Am 22. Juni 1962 erreichte er den Höhepunkt seiner Bergsteigerlaufbahn, als er am Seil mit Toni Kinshofer und Siegi Löw die Diamirflanke durchstieg und die drei Gipfel des Nanga Parbat auf 8125 Metern erreichten. Die ersten Deutschen auf einem Achttausender. Es war das zweite Mal überhaupt, dass es einer Seilschaft gelang, nach Hermann Buhl (1953) den Gipfel

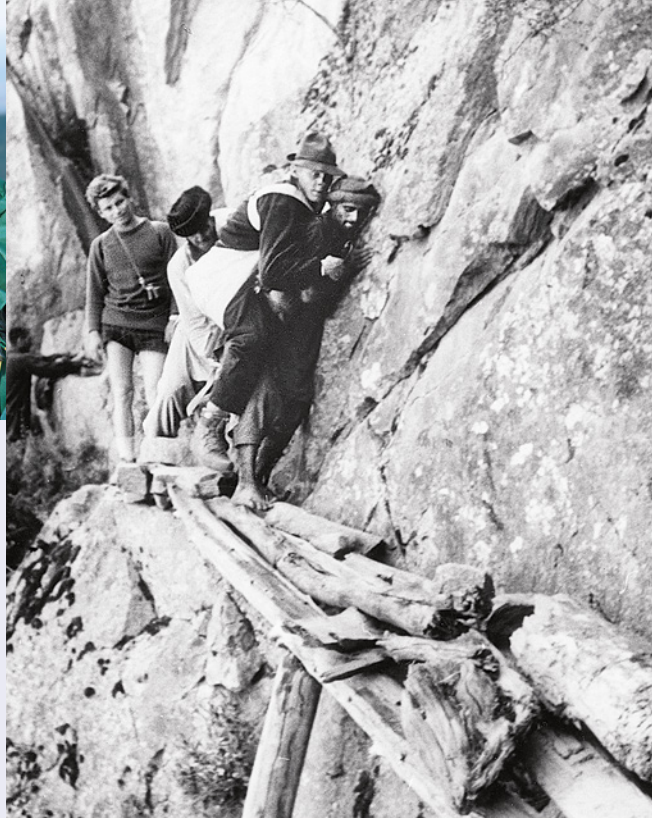
des Nanga Parbat zu erreichen – und das erste Mal, dass ein Achttausender auf einer Alternativroute bestiegen worden war. Kinshofer wurde weltberühmt, sein Name ging in die Alpingeschichte ein, die Route wurde nach ihm benannt. Doch die Expedition endete tragisch: Siegi Löw ließ beim Abstieg sein Leben, Kinshofer und Mannhardt kehrten mit schlimmen Erfrierungen zurück. So schlimm, dass Mannhardts Füße beidseitig teilamputiert wurden. Seitdem lebt er mit der Behinderung.

Doch Anderl Mannhardt ließ sich nicht behindern – er kletterte weiter. „Etwas anderes blieb mir ja fast nicht übrig. Laufen oder Springen ging nicht mehr“, sagt er bel-

Anderl Mannhardt



Seit knapp 60 Jahren sind die in Eigenbau bergtauglich gemachten Krücken die ständigen Begleiter von Anderl Mannhardt. Trotz stark erfrorener Füße: Das Bergsteigen aufzugeben kam für ihn nie in Frage.



ANDERL MANNHARDT (* 1939) **Einige seiner alpinen Leistungen**

- › 1958 Maukspitze-Westwand (Nördliche Kalkalpen)
– Wiederholung 2018 mit 79 Jahren
- › 1958 Totenkirchl-Westwand (Nördliche Kalkalpen)
- › 1959 Karlspitze, Direkte Ostwand, Winterbegehung
- › 1961 Eiger-Nordwand, erste Winterbegehung (März 1961)
zusammen mit Toni Kinshofer, Toni Hiebeler und Walter Almbeger
- › 1962 Nanga Parbat, Erstbegehung der Diamirflanke mit Toni Kinshofer und Siegi Löw als Gipfelteam einer Herrligkoffer-Expedition
- › 1963 Große Zinne, Comiciführe in der Nordwand mit Toni Kinshofer
- › 1963 Westliche Zinne, Franzosenführe mit Toni Kinshofer



lustigt. In den Jahren danach durchstieg er mit Toni Kinshofer die Franzosenführe an der Westlichen Zinne und die Comiciführe in der Nordwand der Großen Zinne. Er haderte nie mit seinem Schicksal. „Was müssten wir nicht alles beklagen im Leben, wenn wir jeden Fehler bereuen.“ So sieht er das. „Wirklich schlimm sind die Unfälle, in die jemand schuldlos hineingerät, der dann ein Leben lang ein Pflegefall ist.“ Nie pflegebedürftig gewesen zu sein, ist ihm wichtig – deswegen auch seine bergtauglich angepassten Krücken, Marke Eigenbau. Gern würde er mehr Menschen ermutigen, sich und das Berggehen nicht aufzugeben wegen einer Gehbehinderung wie seiner. Oft scheuten sie aber den Schritt, sich mit

Krücken zu zeigen. Wenn andere ihn verwundert darauf ansprechen, sagt er: „Was ist, die Gams hat auch vier Haxn.“ Das Bergsteigen aufgegeben hätte er nie.

Noch in jüngster Vergangenheit hat man Anderl Mannhardt am Kraxengrat und an der Fleischbank im Kaisergebirge oder am Berchtesgadener Hochthron antreffen können. 2018, zum 75. Jubiläum ihrer Erstbegehung durch Hermann Buhl, kletterte er noch einmal durch die Maukspitze-Westwand. Auch für ihn persönlich war das mit 79 Jahren ein Jubiläum: 60 Jahre zuvor hatte er schon einmal oben gestanden, mit Toni Kinshofer.

Toni, immer wieder „da Toni“. Den hatte er mit 16 kennengelernt. Es sollte eine Schicksalsgemeinschaft werden. Anderl

Mannhardt wurde am 25. Oktober 1939 in Rottach-Egern geboren. Die Schulferien verbrachte er als „Tierbua“ auf der Riederdeckalm nahe dem Plankenstein. „Irgendwann kam ich dahinter, dass die Sennlerin mich nur zum Mähen auf die Wiese schickte, um sich selbst mal aufs Ohr zu hauen“, erzählt er. Von da an ging er statt zur Mahd heimlich zum Plankenstein und schaute den Kletterern zu. An der Berufsschule bekam er Zugang zu Bergliteratur, in einer Feuerwehr-Tombola gewann er ein Fünf-Meter-Hanfseil, und die Schulter-sicherung brachte er sich aus Büchern bei. So zog er los zum Plankenstein und traf dort auf den sechs Jahre älteren Kinshofer. Sie wurden bald Seilgefährten. 1958, mit

Anderl Mannhardts große Unternehmungen sind bis heute fest in seinem Gedächtnis verankert: nach der Winterbegehung der Eiger-Nordwand mit Toni Hiebeler, Toni Kinshofer und Walter Almburger bei Fernsehaufnahmen; am Nanga Parbat wird er von Trägern ins Tal gebracht; von den Expeditionsstrapazen gezeichnet mit seinem Seilpartner Toni Kinshofer.

dem ersten Moped, kamen die echten Gipfel in Reichweite: Maukspitze-Westwand, Totenkirchl-Westwand, Tofanapfeiler. Es war der Österreicher Toni Hiebeler, der Kinshofer 1961 zur ersten Winterbegehung der Eiger-Nordwand einlud. Der wiederum sorgte dafür, dass Anderl, der 21-jährige Jungspund, mitkommen durfte. Die nicht ganz unumstrittene Aktion sorgte für mediales Aufsehen, machte die beiden bekannt. Kinshofer landete im Kader für die nächste Nanga-Parbat-Expedition. Und wieder war er es, der für seinen ungewöhnlich jungen Seilpartner ein Wort einlegte. Eine große Chance für Anderl Mannhardt. Auf den Expeditionsleiter Karl-Maria Herrligkoffer lässt er nichts kommen. „Er hat uns nicht auf den Gipfel getrieben“, sagt er. „Wir wussten, dass er den Erfolg seiner Expedition brauchte. Aber wir wollten ihn auch.“ Vielleicht zu sehr. „Ich weiß, dass wir Fehler gemacht haben. Aber ich denke nicht oft daran.“ Dieser Gipfelerfolg ist keiner, der ihn je aufgebaut hat.

Dann taucht er doch tiefer ein in die Vergangenheit. Sucht nach den Ursachen für seine Erfrierungen. Erinnert sich, dass Löw schon im Aufstieg auf etwa 6600 Metern Erfrierungen erwähnte, was sie eigentlich zum Umdrehen hätte bewegen müssen. Dass sie zu wenig tranken, weil der Benzinkocher störanfällig war; dass seine Schuhe zu klein waren und dass sie die Gefahr von Erfrierungen kaum verinnerlicht hatten. Mit Akribie holt er sich die Bilder vors innere Auge. Sichtlich bewegt, wenn er die Szenen wieder lebendig werden lässt. Auch die, als sie Siegi Löw schon beim Auf-

stieg vorm Absturz gerettet hatten, als unter ihm eine Wechte wegbrach. Oder als Mannhardt selbst, beim Abtransport ins Tal hilflos in einer Tragematte liegend, beinahe mitsamt seinen Trägern in den Abgrund gestürzt wäre, weil einer auf einen losen Stein trat. Überhaupt beweist der 80-Jährige ein bemerkenswertes Erinnerungsvermögen. Da sitzt jeder Vor- und Zuname, jeder Ort, jedes Detail. Er macht die Vergangenheit (be)greifbar. „Die alten Sachen bleiben“, sagt er. „Aber frag mich nicht, was ich gestern gegessen habe.“

Beide Füße wollten ihm die Ärzte amputieren und ihm Prothesen verpassen. So weit wollte Anderl Mannhardt nicht gehen. Doch heute gesteht er: „Sie hatten schon recht gehabt. Ich sehe ja, was andere heute mit ihren Prothesen alles machen können. Aber wer hätte das damals in den 60ern ahnen können.“ Immerhin: Toni und er konnten einen Bergführerkurs absolvieren, bei dem sie angemeldet waren. „Was für ein Unfug eigentlich!“, lacht er. „Wer meine Füße gesehen hat, der hätte gemeint, da geht nichts mehr.“ So konnte er sich während des Studiums am Holztechnikum in Rosenheim ein wenig Geld als Bergführer hinzuverdienen, kletterte mit Kunden die Langkofel-Nordkante, die Lalidererkante, die Fleischbank-Ostwand und Südostwand. Es gab immer Kunden, die seinem Können trotz seiner Behinderung vertrauten.

Das Erlebte verband Mannhardt und Kinshofer bis zu dessen Tod. „Toni war eine Seele von Mensch, ein Pfundskerl.“ Doch dann nahte Anderls 25. Geburtstag. Am Vortag stieg „eine große Sause“ der traditionsreichen Münchner Sektion Berggeist in Baden-Baden. Man beschloss, dort am Battert klettern zu gehen. „Ich glaube nicht an Vorsehung, aber es hatte alles dagegen gesprochen, dorthin zu fahren“, erinnert er sich. Er hat diesen bitteren

Cocktail aus unpassenden Umständen, aus dem das Unglück entstand, sicher schon viele Male analysiert: Kinshofer wollte nicht mitfahren, er ließ sich überreden. Er war mal wieder melancholisch, sogar lustlos. Der dunkle Fels im Battert war ihm unsympathisch. Obendrein musste er sich Schuhe von Anderl leihen. „Uns war klar: Wir klettern nur im Nachstieg“, so Anderl Mannhardt heute. „Doch nach der ersten Route war Toni wie verwandelt, völlig euphorisch.“ Die beiden waren in zwei verschiedenen Seilschaften unterwegs, Kinshofer stürzte im Vorstieg und erlag wenig später im Krankenhaus seinen Verletzungen. Anderl Mannhardt schüttelt den Kopf. So ganz fassen kann er es heute noch nicht, durch welchen Leichtsinns Kinshofer sein Leben ließ. „Dabei hat er mich, den Jüngeren, manchmal für meinen Leichtsinns gerügt.“ Hat dieses Erlebnis Mannhardts Leben verändert? „Du kannst nicht wegen jedem Toten dein Leben umkrepeln.“

Anderl Mannhardt absolvierte sein Studium, heiratete und bekam zwei Söhne. Das professionelle Klettern von heute hat mit seiner Welt nichts mehr zu tun. Speedbegehungen? Ungeheuerlich. Klettern im 10., 11. oder 12. Grad? „Dazu fehlt mir die Vorstellungskraft.“ Und

das Ganze dann auch noch mit über 50? Zu seiner Zeit undenkbar. Bei der Vorstellung muss er laut lachen. Vor einigen Monaten saß Mannhardt mit Hans Engl und anderen bekannten Tegernseer Bergsteigern an einem Tisch. Sie hätten ihn und Kinshofer nach dem Nanga Parbat als Helden im Tal empfangen, erzählte Engl beim Treffen. Doch Anderl Mannhardt winkte ab. „Das Ganze war es nicht wert – im Nachhinein.“

Bis zuletzt mit Kinshofer verbunden



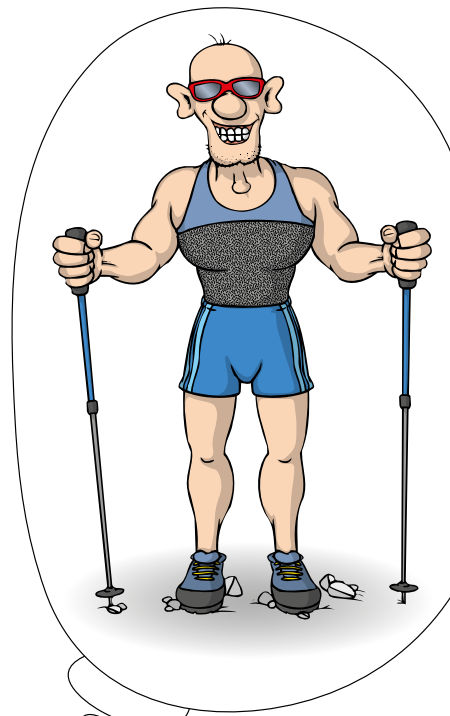
Wie offen Anderl Mannhardt mit seiner Behinderung umgeht und wie selbstverständlich er Bergsteiger geblieben ist, hat **Ute Watzl** tief beeindruckt.

Mehr Druck bitte!

Wie komme ich da rein? Wer sich als Bergsteiger diese Frage stellt, versucht möglicherweise zum ersten Mal, seine neuen Kompressionsstrümpfe anzuziehen. Denn längst sind die engen Beinkleider nicht mehr nur bei Ballsportlerinnen und Triathleten beliebt.

Text: Martin Prechtl

Illustration: Georg Sojer



Was sind Kompressionsstrümpfe?

Kompressionsstrümpfe sind in Längs- und Querrichtung äußerst elastisch, liegen aber besonders eng an, mit ausgeprägter anatomischer Passform. Dadurch erzeugen sie Druck auf Haut, Gewebe und Gefäße der Unterschenkel. Analog zum Gewebedruck ist dieser Druck im Bereich des Sprunggelenks meist am stärksten und nimmt zum Knie hin kontinuierlich ab. Anders als bei medizinischen Kompressionsstrümpfen sind die Modelle für Sport und Freizeit nicht in einheitliche Kompressionsklassen eingeteilt.

Für wen sind Kompressionsstrümpfe sinnvoll?

Früher profitierten vorrangig Menschen mit diagnostiziertem Venenleiden von Kompressionsstrümpfen. Den Nutzen für den Sport entdeckte man erst ab dem Ende der 1990er Jahre. Mittlerweile ist klar: Auch beim Wandern, Bergsteigen, Mountainbiken und Skitourengehen ergeben sich Vorteile. Die Hersteller haben darauf reagiert und bieten Produkte für die verschiedenen Einsatzbereiche an. So sind Kompressionsstrümpfe für Alpinisten aufwendiger gepolstert als die besonders leichten Modelle für Läufer. Und Skitourengänger brauchen oft Materialien mit höherem Isolationswert als Wanderer. Sogar fürs Sportklettern gibt es Produkte mit Kompressionseffekt: Hier sieht man dann aber meist keine Strümpfe, sondern Stulpen für die Unterarme.

Fazit: Das Leistungsniveau ist egal. Die positiven Effekte nützen nicht nur Profisportlern, sondern gerade auch Breitensportlern. Die stabilisierende Wirkung der Kompression hilft Patienten, bei der Rehabilitation nach Sportverletzungen oder Operationen schneller wieder aktiv zu sein; auch Schwellungen sollen gelindert werden. Entsprechende Produkte gibt es für Sprung- und Kniegelenk. Auch bei langen Autofahrten, auf Zug- oder Flugreisen und bei Arbeiten im Sitzen oder Stehen sind Kompressionsstrümpfe sinnvoll.



Wie wirken Kompressionsstrümpfe?

Wirkung

- › Venendurchmesser verengt, Blut fließt schneller
- › Funktion der Venenklappen verbessert
- › Muskelgrundspannung erhöht
- › Weniger Falten im Strumpf
- › Evtl. Austrocknen der Haut nach langem Tragen

Folgen

- › Schneller Abtransport von Stoffwechsel-Abfallprodukten wie Laktat
- › Herz-Kreislauf-System wird entlastet
- › Stabilisierung, geringeres Verletzungsrisiko
- › Beugt Blasen vor
- › Evtl. Juckreiz und Rötungen (Abhilfe: Feuchtigkeitscreme)

Inwiefern Leistungssteigerungen auf Kompressionsstrümpfe zurückzuführen sind, lässt sich nach wissenschaftlichen Kriterien nicht eindeutig nachweisen. Eindeutig nachweisbar ist allerdings eine gesteigerte Regenerationsfähigkeit, wenn Kompressionsstrümpfe nicht nur beim Sport, sondern vor allem auch danach getragen werden.

Wie finde ich passende Kompressionsstrümpfe?

- › Die Kompression muss vom Knöchel zum Knie hin kontinuierlich abnehmen. Dafür ist eine ideale Passform entscheidend. Man darf sich also nicht alleine auf die Schuhgröße konzentrieren.
- › Angaben zum maximalen Umfang im Wadenbereich müssen zusätzlich berücksichtigt werden. Auch der Umfang im Bereich der Fesseln kann wichtig sein (siehe Größentabelle des Herstellers). Bei Produkten ohne solche zusätzlichen Angaben ist Vorsicht geboten.
- › Außerdem lohnt es sich – unabhängig vom eigenen Geschlecht – Herren- und Damenmodelle gleichermaßen in Betracht zu ziehen.
- › Unterschiede gibt es bei der Kompressionsstärke. Sie kann variieren, je nach Sportart, anatomischen Besonderheiten und individuellen Vorlieben.
- › Die kompetente Beratung im Sportartikel-Fachgeschäft bewahrt vor dem Fehlkauf zu langer, zu kurzer, zu enger oder zu weiter Strümpfe.
- › Preislich liegen Kompressionsstrümpfe zwischen 30 und 70 Euro.

Wie pflege ich Kompressionsstrümpfe?

- › Wie sich Kompressionsstrümpfe waschen lassen, hängt maßgeblich vom Material ab, aus dem sie gefertigt sind: Synthetik, Baumwolle, Schurwolle (etwa Merino) oder Mischgewebe. Die mitgelieferte Waschanleitung muss streng befolgt werden, sonst reduziert sich die Lebensdauer erheblich.
- › Die Strümpfe werden vor der Wäsche auf links gedreht. Das Silikonband am oberen Ende kann man von Hand vorwaschen.
- › Normales Feinwaschmittel genügt, Wäschezusätze wie Fleckentferner oder Weichspüler sollten nicht verwendet werden.
- › Das Waschen erfolgt in der Regel von Hand oder im Schonwaschgang bei 30°C. Starkes Schleudern vermeiden!
- › Nach dem Waschen spült man die Strümpfe am besten nochmals gut aus. Anschließend rollt man sie in ein Handtuch ein. So kann das Wasser herausgedrückt werden.
- › Heizkörper oder direktes Sonnenlicht sind beim Trocknen tabu.

Wie komme ich in die Strümpfe rein?

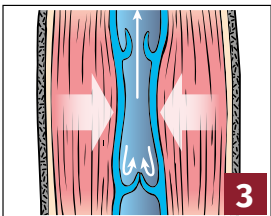
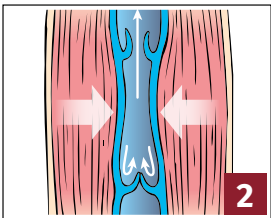
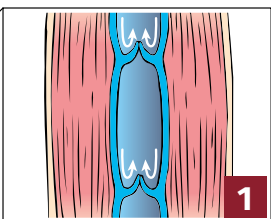
- › Vor dem Anziehen von der Öffnung her bis zum Knöchelbereich auf links wenden.
- › Zuerst in den Fußteil des Strumpfes schlüpfen, den Sitz von Zehen und Ferse prüfen.
- › Den Strumpfschaft ohne zu raffen gleichmäßig über die Wade ziehen, Beinteil nicht verdrehen!
- › Vorsicht: Durch starkes Zerren am Rand oder Silikonband kann der Strumpf überdehnt werden und sitzt dann nicht mehr richtig.

Das Herz pumpt frisches, sauerstoffhaltiges Blut durch die Arterien in die Muskeln.

1 Das verbrauchte und Stoffwechsel-Abfallprodukte enthaltende Blut fließt durch die Venen zurück. Venenklappen garantieren deren Einbahnstraßenfunktion.

2 Die Pumpe für den Rückfluss des Venenbluts ist der Druck der Muskulatur.

3 Kompressionsgewebe bieten dieser eine äußere Hülle, gegen die sie sich quasi abstützen kann. Das verbessert die „Entsorgung“ der Muskeln.



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

Viel Technik, wenig Kraft

Wird das Gelände steiler, wird aus Bergsteigen Klettern. Die Hände dienen nicht mehr nur der Balance, sondern müssen Zug- und Haltearbeit verrichten. Mit der richtigen Technik lässt sich das Klettern in den niedrigen Graden dennoch recht kraftsparend gestalten.

Text: Max Bolland

Illustrationen: Georg Sojer

Als Motto gilt: **Nur weil Hände und Arme gebraucht werden, dürfen Füße und Beine nicht vergessen werden!** Die Muskelkette der Beine ist bei Weitem stärker und ausdauernder als die der Arme und Finger. Wer maximal viel Gewicht und Hubarbeit auf die Beine verlagert, wird auch deutlich ökonomischer klettern – dies gilt bis in die höchsten Schwierigkeitsgrade!

Häufig scheidet das Ganze bereits daran, dass man den Großteil des eigenen Körpergewichts nicht einem einzelnen Tritt anvertrauen will. Entweder die Trittwahl ist ungünstig, die Fußposition auf dem Tritt ist falsch oder es fehlt schlicht am Vertrauen, dass der Fuß nicht abrutscht. **Schauen & Vertrauen:** Um präzise treten zu können, muss der Blick nach unten zu den Trittmöglichkeiten und den Füßen gerichtet sein und den Vorgang des Tretens idealerweise komplett begleiten. Blind treten ist wie Lotto spielen, die Chancen auf einen Hauptgewinn sehr gering. Gerade Kletternovizen richten den Fokus häufig extrem nach oben (Wo ist der nächste Griff?) statt nach unten (vielleicht weil dort die Tiefe droht?). Allein den Blick von den Griffen mehr auf die Füße zu verlagern, kann Wunder wirken.

Präzise Treten heißt, die **Fläche** des Trittes ideal **auszunützen** und mit dem **Vorderfuß** exakt zu treffen – wie ein einrastender Legostein. Die Ferse ist in einer mittleren Position, nicht zu hoch, nicht zu tief. Die Fußspitze zeigt meist frontal zur Wand, kann aber auch nach innen oder außen gedreht werden – dann wandert die Belastung mehr auf die

Zehenballen und auf die Außen- oder Innenkante des Fußes.

Damit das Treten präzise wird, muss man den Fuß kontrolliert und zielgenau setzen.

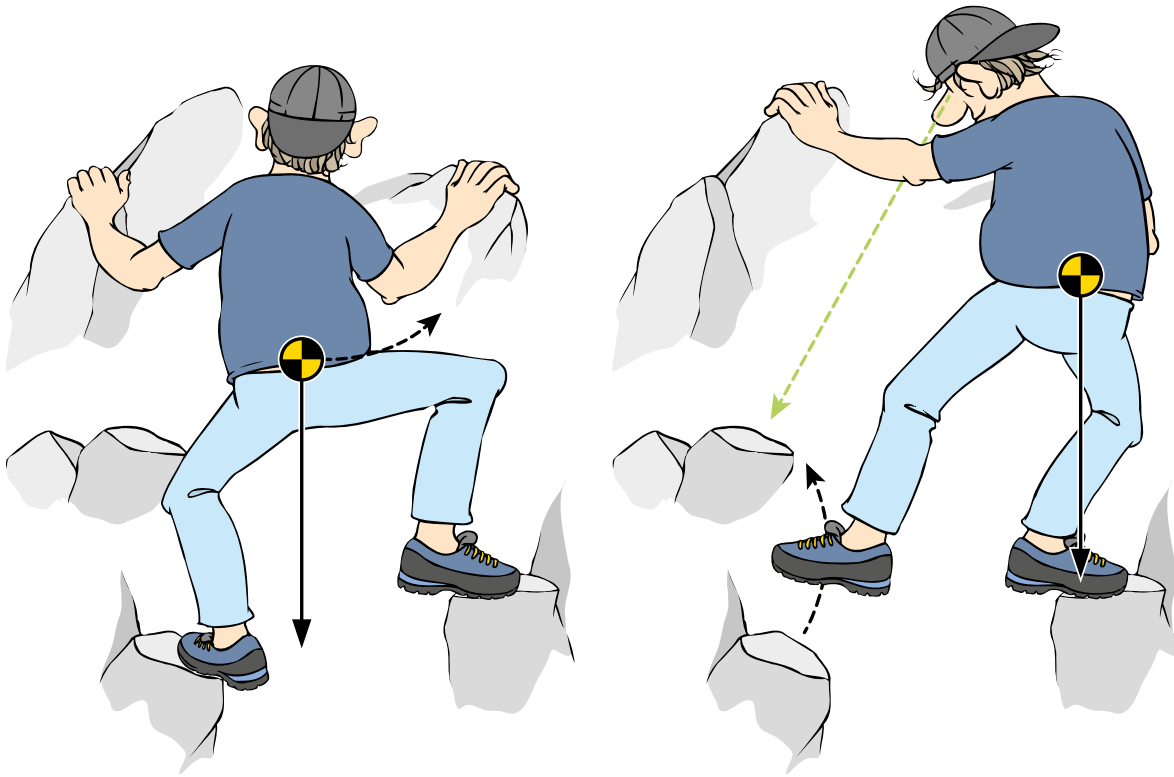
Dies funktioniert nicht, wenn man den Fuß nur irgendwie an die Wand patscht oder entlangschrabbelt. Sondern der Fuß muss beim Weitersetzen **unbelastet** sein, es darf sich also kein Gewicht darauf befinden. Dies schafft man durch Gewichtsverlagerung auf das Standbein, durch Umsetzen der Füße unter den Körper oder auch durch Stützen (s.u.). Es hilft, Tritte nicht zu weit außen und nicht zu hoch zu wählen. Das Ziel ist immer das gleiche: Der Fuß wird „frei“, ist nicht mehr belastet und kann kontrolliert (= präzise) auf den nächsten Tritt gesetzt werden.

Um die Hubarbeit aus den Beinen zu optimieren, muss man dann das Gewicht des Körpers aktiv über den jeweiligen Fuß bewegen – man spricht auch von **Verschiebung des Körperschwerpunkts** (KSP). Alltagsbeispiel: Beim Treppensteigen schiebt man das Knie über den jeweiligen Fuß hinaus nach vorne, bis die Hüfte und damit der KSP über dem Fuß liegt, **dann** erst streckt man das Bein. Wird die Treppe immer steiler, würde



Tipps

- › Fokus/Blick auf die Füße
- › Unbelastet und präzise treten (Vorderfuß auf Tritt!)
- › Fuß setzen – KSP drüber – rauf drücken – weitergreifen
- › Üben, üben, üben ...
- › Geländespezifische Techniken lernen



Bergsteigen, nicht Bergziehen – mit der „Standardbewegung“ kostet Klettern nicht viel Kraft. Hüftverschiebung über das Standbein (l.) macht den anderen Fuß frei zum präzisen Treten. Dann bewegt man sich „drüber und rauf“ (M.) – und nach Weitergreifen wird der nächste Fuß entlastet und höher gesetzt (r.).

man irgendwann vorne mit dem Knie anstoßen, müsste den Körperschwerpunkt also zur Seite verschieben. Analog auf das Wandklettern übertragen, sieht die Gesamtbewegung so aus: seitliche Schwerpunktverschiebung (Knie deutlich über die Fußspitze hinaus), **dann** aus dem Bein hochdrücken: Man spricht vom **Drüber & Rauf**. In geneigtem Gelände dienen die Arme dabei in erster Linie der Balance, bei senkrechtem oder überhängendem Gelände müssen sie halten oder mitziehen, sollten dabei aber möglichst lange Zeit gestreckt sein.

Präzises Treten und Drüber & Rauf kann man gut an geneigten Bouldern und Routen in der Kletterhalle **trainieren**: kleine Steinchen auf die Tritte legen, die nicht runterfal-

len dürfen (erzwingt Präzision); Tapestreifen ca. 5 cm oberhalb des Tritts nur lose ankleben (gegen das Auf-den-Tritt-Rutschen); in geneigtem Gelände ohne Hände oder nur mit Fäusten klettern (Körperschwerpunkt-Verlagerung).

Geländespezifisch: Gerade im alpinen Klettern gibt es Situationen, die geländeangepasste Spezialtechniken erfordern. Besonders das Stützen und Spreizen in Rinnen, Verschneidungen und Kaminen ist eine häufig benötigte Klettertechnik. Dabei steht je ein Fuß auf einer Seite der Verschneidung (Spreizen). Da eine KSP-Verschiebung aus dieser Position nicht möglich ist, wird zum Hochsetzen des Fußes mit einer Hand auf der Seite des zu bewegenden Beins gestützt, idealerweise ungefähr hüfthoch. Dadurch bringt man das Gewicht vom Fuß weg auf den Stützarm und kann den Fuß kontrolliert und präzise hochsetzen. Anschließend erfolgt das Gleiche auf der anderen Seite.



Max Bolland ist Dipl.-Sportwissenschaftler, Staatl. gepr. Berg- und Skiführer, Mitglied der DAV-Lehrteams Bergsteigen und Sportklettern und leitet die Bergschule erlebnis-berg.com

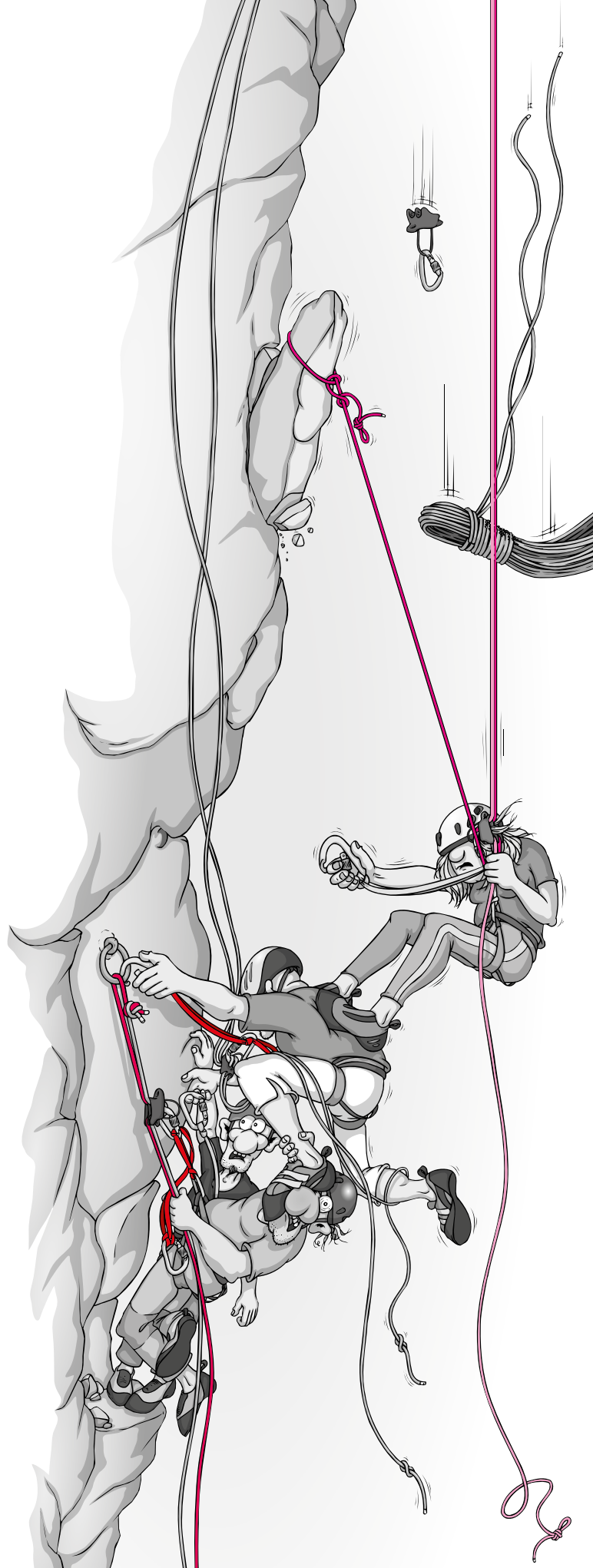
Mit Plan geht's besser

Wie Abseilgerät und Hintersicherung sinnvoll kombiniert werden, war Thema in Panorama 4/20. Nun geht es darum, wie auch längere Abseilstrecken sicher, effizient und stressarm bewältigt werden können.

Text: Markus Fleischmann, Baldo Pazzaglia, Andi Dick
Illustrationen: Georg Sojer

Wer kennt das Szenario nicht: Am ersten Stand der Abseilpiste selbstgesichert, hängt man das Seil ein, nimmt es auf und wirft es aus – und schon hängt es an der nächsten Latsche oder Felszacke. Beim Abseilen bedeutet das ständige Stopps zum Entwirren und zusätzlichen Stress beim Hängen über der Tiefe, suchend nach dem nächsten Stand. Wenn man den dann erreicht, hängen dort womöglich schon zwei weitere Seilschaften, die sich bedanken für die beim Seilentwursteln gelösten Steine und eher ungern zusammenrutschen. Bis sie dann abge-seilt sind und ihre Seile abgezogen haben, fällt weitere Wartezeit an – und am nächsten Stand wiederholt sich das Spiel. Das ist nervenaufreibend, Hunger und Durst nagen, die Füße drücken, womöglich ballen sich schon die Gewitterwolken ...

Ein entspannteres alpines Leben hat, wer die Organisation des Abseilens mit einem klaren Plan im Griff hat – und sich beim Zusammentreffen mit anderen abstimmt. So können mehrere Seilschaften, die sich gut organisieren, gemeinsam fast so schnell runterkommen wie Einzelteams; das belegt langjährige Erfahrung der Autoren. Das Konzept dafür ist nicht übermäßig kompliziert – dennoch ist es sinn-



Abseilen bedeutet immer einen gewissen Stress, weil man sich durch Steilgelände hinunterfinden muss und im Seil hängt, so dass keine Fehler erlaubt sind. Aber mit guter Organisation kann man zumindest unnötigen Ärger vermeiden.

voll, es in ungefährlichem Gelände durchzuspielen und zu üben, damit man es im Ernstfall kompetent variieren kann und den Überblick behält.

Clever runterkommen

Der erste Schritt ist immer das Herrichten des Seils. Die Seilpartner sichern sich per Selbstsicherungsschlinge am Stand und binden sich aus (nach Gipfelpause ohne Gurt: Partnercheck!). Dann wird das Seil durch den Abseilpunkt gefädelt. Ist die Abseilstelle höher als die halbe Seillänge, braucht man zwei Seilstränge; sie werden per Sackstich verknotet, und zwar so, dass der Knoten „innen“ liegt, also das „abziehende“ Seil wandseitig läuft. Welcher Strang abzieht, merken sich beide Seilpartner; als zusätzliche Merkhilfe kann man beim Abseilen die Selbstsicherungsschlinge dort einhängen. Startet die Abseilpiste direkt vom letzten Stand der Tour, ist es sinnvoll, die Seilenden des Vorsteigers zu fädeln und zu verknoten. Denn es liegt normalerweise unter dem Seilhaufen, der sich beim Nachsichern am Stand bildet; das Seil des Nachsteigers dagegen liegt obenauf und ist leichter auszuwerfen.

Damit stellt sich die nächste Frage: Wie kommt das Seil nach unten? Der Klassiker heißt: Aufnehmen und mit angemessen weitem Schwung auswerfen – nach dem Warnruf „Achtung Seil“, falls Leute unterhalb sein könnten. Wichtig ist, dass das Aufnehmen sehr sorgfältig geschieht, sonst kann sich beim Werfen „Salat“ bilden. Oft ist es günstiger, das Seil in Ringform aufzunehmen statt in Rechts-Links-Schlaufen. Jedenfalls sollte das Seilende deutlich länger sein als das aufgenommene Seilbündel, damit sich beim Auswerfen kein Knoten bilden kann.

Bei starkem Wind kann allerdings ein ausgeworfenes Seil verweht werden und sich hinter Felskanten oder in Rissen verhängen, vor allem wenn man Endknoten gemacht hat. Besonders in steilem Gelände kann es dann besser sein, das Seil einfach die Wand entlang hinuntergleiten zu lassen – wie es beim Abziehen in längeren Pisten ohnehin geschieht. Eventuell nimmt man ein paar Meter auf und wirft sie

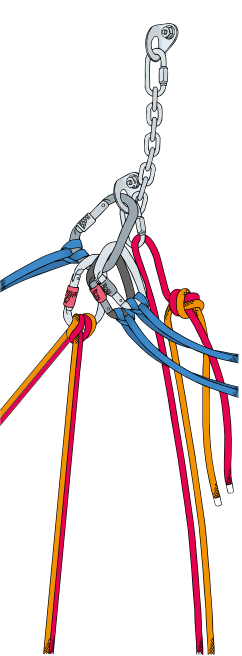
aus, um über die nächste Kante zu kommen. In gebändertem, womöglich schuttigem Gelände ist die Option „runterlaufen lassen“ allerdings nicht günstig oder gar unmöglich, und Auswerfen birgt auch Gefahren. Experten können dann das Seil von den Enden her über die Schulter aufnehmen und beim Abseilen immer wieder anhalten und ein paar Meter abnehmen; das braucht allerdings Übung.

Oft ist die beste, sicherste und schnellste Lösung das Ablassen per HMS (evtl. per Tube mit Vorschaltkarabiner). Bei Halb- oder Zwillingseilen im Doppelstrang; bei Einfachseilen nur dann im Einzelstrang, wenn keine großen Pendelbewegungen und keine eindeutig scharfen Felskanten absehbar sind. Abgelassen zu werden, fordert allerdings Vertrauen – und Sicht- oder Hörverbindung muss gegeben sein, damit das Tempo an Kanten und beim Erreichen des Standes passt.

Zügig vorwärtskommen

Egal ob man zu zweit abseilt oder sich mit anderen Seilschaften zusammenschließt: Effiziente Arbeitsmuster sparen Zeit und bringen oft noch Redundanz. Das fängt beim Einlegen des Seils ins Abseilgerät an: Zuerst bringt man die Hintersicherung an, also Kurzprusik oder FB-Kreuzklemmknoten (s. Panorama 4/20). Dann zieht man einen Meter Seil durch, so dass sich zwischen Aufhängung und Hintersicherung eine Schlaufe bildet und man den Tube unbelastet einhängen kann. Wer ohne Hintersicherung abseilen will (etwa weil Zugsicherung von unten gegeben ist), kann das Seil mit den Füßen festhalten oder es sich vom Partner halten lassen. Wenn mehrere Personen abseilen, kann man die Hintersicherung schon anbringen, während der Vorgänger abseilt; diese Zeit ist anschließend gespart.

Erreicht die erste Person den Stand, hängt sie die Selbstsicherungsschlinge so ein, dass sie später das Durchfädeln des Seils nicht behindert – falls die Abseilöse zu klein für mehrere Selbstsicherungen ist, kann sie einen zusätzlichen Zentralpunkt schaffen, etwa durch einen großen Verschlusskarabiner. Dann überträgt sie die Last auf die Selbstsicherung, zieht noch ein bis zwei Meter Seil aus dem Gerät und ruft „Seil frei“. So kann der Obere schon sein Abseilgerät einhängen, während der Untere seines unbelastet aushängen kann. Um die Seilenden zu sichern (vor allem bei schrägem Verlauf), kann man den Tube auch eingehängt lassen, oder man fixiert den Dop-



Klarheit am Stand: Der Selbstsicherungs-Karabiner des „Standmanagers“ ist der zentrale Punkt – zur Aufhängung des HMS zum Ablassen und für die Selbstsicherung aller „Passagiere“.

pelstrang mit Sackstich und Verschlusskarabiner im Stand.

Während der Partner abseilt, kann der Untere das Abziehen vorbereiten: Endknoten öffnen, das abziehende Seil richtigrum durch den Abseilpunkt fädeln und durchziehen, runterhängendes Restseil raufziehen und am Stand krangelfrei deponieren. Erreicht der zweite Partner den Stand und hat sich selbstgesichert (evtl. im zusätzlichen Zentralpunkt oder im Sicherungskarabiner des Ersten), löst er Abseilgerät und Hintersicherung. Wer günstiger steht, zieht ab, der andere führt das Restseil nach und bremst das nach unten laufende durchgezogene Seil. Ist das Gelände ungeeignet, das Seil einfach nach unten laufen zu lassen, wird es am Stand gesammelt und entweder ausgeworfen oder man lässt wieder ab.

Gemeinsam zurechtkommen

Diese Grundmuster passen auch, wenn man gemeinsam mit anderen auf der Piste ist, etwa wenn sich drei Zweierseilschaften zu einer Sechsergruppe zusammentun. Um Sackgassen oder unnötige Stockungen zu vermeiden, muss man dabei aber etwas mehr mitdenken.

So hat die erste Person, die abgelassen wird oder abseilt, schon ein Seil für die nächste Abseillänge dabei. Erreicht sie den Stand, bleibt sie am besten dort, bis alle anderen durch sind: als „Standmanager“, der den Ablauf an dieser Position koordiniert.

Flexibel im System: Statt Seilauswerfen ist oft Ablassen günstiger. Verfügbare Seile werden so schnell wie möglich nach unten gebracht. Wer als Erster einen Standplatz erreicht, organisiert dort als „Standplatzmanager“ den weiteren Ablauf. Wer abgelassen wird, hängt sich mit Sackstichknoten und Verschlusskarabiner ein; die Knoten können dann als Endknoten im Seil bleiben, wie abgebildet – oder man fixiert sie zur Sicherheit im Stand.

Normalerweise sollten höchstens drei Personen gleichzeitig an einem Stand sein; im Zweifelsfall müssen die Nachfolgenden mal warten. Die Selbstsicherungen der „Passagiere“ werden im Selbstsicherungskarabiner des Standmanagers eingehängt; falls das zu eng wird, in einen zusätzlichen großen (HMS-)Safelock-Karabiner.

Der Standmanager lässt nun die nächste Person ab bis zum nächsten Stand oder hilft beim Auswerfen des Seils. Danach kann er allen folgenden Abseilenden Zugsicherung geben, was die manchmal zeitraubende Hintersicherung erspart. (Zugsicherung: das Seil locker in der Hand halten, den Abseilenden aufmerksam beobachten und falls nötig durch Straffziehen des Seils die Abseilfahrt stoppen.) Außerdem hilft er beim Aus- und Einhängen des

Abseilgeräts und macht Partnercheck. Dem Letzten hilft er beim Seilabziehen und Aufnehmen – sobald ein Seil aufgenommen ist, fährt eine Person damit an allen anderen vorbei zum untersten Stand, wo es gebraucht wird; dort wird sie dann zum „Standmanager“. Wenn alle Beteiligten diese Struktur zumindest im Prinzip verstanden haben und die Effizienzmuster gut verwenden, kommt man damit auch über längere Abseilpisten sicher und flott vorwärts. Allerdings braucht es dazu eine klare Vorstellung, **Wer** an welcher Stelle **Wann & Was** macht, und klare Kommunikation dazu. Sind weniger Erfahrene in der Gruppe, ist es besser, wenn eine Person „den Hut aufhat“ und alles zentral koordiniert; der günstigste Platz dafür ist an einer mittleren Position, von wo sie das Einrichten der untersten Abseilstelle und das Abziehen des obersten Seils im Blick hat.

Das ganze Manöver funktioniert auch nur dann wirklich gut, wenn drei Personen zumindest einigermaßen am Stand stehen können. Bei Hängständen wird es schnell ungemütlich bis gefährlich – dann mag es doch besser sein, getrennt abzuseilen und wenn nötig etwas zu warten, so dass nicht mehr als zwei Leute am Stand hängen.

Flott weiterkommen

Viele alpine Abstiege führen durch Schrofen, bei denen kurze Steilstufen (20-30 m) abgeseilt werden. Auch hier helfen ein paar

Erfahrene Bergsportler können mit einem kleinen technischen Tipp aus dem Canyoning ohne viel Zeit- oder Mehraufwand eine gewisse zusätzliche Sicherheit gewinnen: Sind die zwei Seile zum Abseilen am Stand vorbereitet, werden sie relativ nah an der Abseilöse ins Abseilgerät (z. B. Tube) eingehängt und mit dem Verschluss-Karabiner direkt im Stand fixiert. Dadurch sind beide Seilstränge hintersichert: Sollte ein Strang durch Steinschlag oder Abscherung reißen, hängt der Abseilende zumindest noch am anderen Strang.



Tricks weiter, um auch als größere Gruppe schneller und sicherer zu sein.

Wieder koordiniert eine Person am Abseilstand als „Standmanager“. Sie lässt die erste Person ab oder man wirft die Seile aus, je nach Gelände (siehe oben). Den weiteren Abseilenden hilft der Standmanager beim Einhängen (durch Hochhalten des Seils) und mit Partnercheck. Auf die Hintersicherung kann man verzichten, wenn die Abseilstrecke ziemlich ge-

rade verläuft und die unten stehende Person Zugsicherung macht – sofern sie nicht durch erhöhte Steinschlaggefahr unnötig gefährdet wird. Wer unten ankommt, geht noch ein paar Meter ins ebene Gelände oder zieht Seil aus dem Gerät, so dass der Nächste oben schon einhängen kann.

Ist im Sonderfall zwischen dem Abseilstand und der Steilstufe ausreichend Platz (Terrasse, Baum), können alle Gruppenmitglieder gleichzeitig ihre Abseilgeräte einlegen – und dann, sobald der Erste unten ist, einer nach dem anderen abgleiten.

Abseilen ist eines der gefährlichsten Manöver beim Bergsteigen, weil man unausweichlich mit voller Last im System hängt und ein Fehler an entscheidender Stelle sofort zum Absturz führt – anders als Sicherheitsfehler, die nur dann fatal wirken, wenn man stürzt. Deshalb ist es wichtig, sich die Prinzipien klarzumachen und sie gründlich zu trainieren, bevor man auf Tour geht. Bei mehreren Personen kommt vor allem dem so genannten Standplatzmanager, der die Abläufe am Abseilpunkt koordiniert, eine entscheidende Rolle zu. Mit etwas Übung lassen sich aber auch die beschriebenen Manöver gut umsetzen – und bringen dann massive Vorteile.



Die Autoren sind Staatlich geprüfte Berg- und Skiführer und in diversen DAV-Lehrteams tätig. **Markus Fleischmann** koordiniert in der DAV-Bundesgeschäftsstelle die Alpinausbildung, **Baldo Pazzaglia** ist Bergführer, Canyoningguide und Outdoortrainer im „Bergführerteam Allgäu“ (altissimo.de). **Andi Dick** arbeitet in der Panorama-Redaktion.



Fußprobleme

Das Weh mit dem Zeh

Der Hallux valgus oder Ballenzeh ist eine der häufigsten Fußerkrankungen und kann die Freude an der Bewegung am Berg stark beeinträchtigen. Ihrem Schicksal ergeben müssen sich Betroffene dank verschiedener Therapien und passender Schuhe trotzdem nicht.

Text: Stephanie Geiger

Beim Sport ist Katja Hampe limitiert. „Ich würde gerne tanzen. Das verkneife ich mir. Ich würde auch gerne joggen. Tue ich trotzdem nicht“, sagt sie. Aufs Wandern will die 51 Jahre alte Physiotherapeutin aber nicht verzichten. Hochgern, Hochfelln, Kampenwand – die Berge des Chiemgaus, der Wilde Kaiser und die Voralpen südlich von München sind ihr Revier. Zwar würde sie gerne auch einmal eine größere Tour machen, höher hinauf, doch Katja Hampe weiß, dass ihre Füße ihr Grenzen setzen. „Ich habe einfach nicht so viel Kraft und Stabilität“, sagt sie. Die Füße ermüden nicht nur schnell, sie muss auch genau hinschauen, wohin sie sie setzen kann. Und wenn es

dunkel ist, dann ist sowieso alles noch einmal deutlich schwieriger.

Katja Hampe ist eine von geschätzt etwa zehn Millionen Deutschen mit einem Hallux valgus, einer Fehlstellung des Vorfußes. Ursächlich für den Hallux valgus ist ein Spreizfuß, der durch Schuhe mit zu hohen Absätzen, zu enge Schuhe wie etwa Kletterschuhe, eine Schwäche des Bindegewebes oder Übergewicht begünstigt werden kann. Durch die Dehnung der Fußweichteile kommt es zu einer Abweichung des ersten Mittelfußknochens nach innen. Die Folge: Die Großzehe neigt sich in Richtung Fußaußenrand. Am Großzehenballen bildet sich ein Überbein. „In der Anfangsphase werden von den Patienten kaum Beschwer-

den angegeben. Drücken aber zu enge Schuhe auf dieses Überbein, kann sich der unter der Haut liegende Schleimbeutel immer wieder schmerzhaft entzünden“, erklärt der Orthopäde und Sportwissenschaftler Dr. Tomas Buchhorn, Spezialist für Fuß und Sprunggelenk, der am sporthopaedicum in Straubing nationale und internationale Spitzensportler behandelt.

Fehlstellung mit Folgen

Doch damit nicht genug. Je weiter die Großzehe sich nach außen verschiebt, desto größer werden die Belastungen für die zweite und dritte Zehe. Auch sie entwickeln eine Fehlstellung. Ein schleichender Prozess, der dann zu Schmerzen im Be-

reich der Kleinzehen führen kann. Zudem treten durch die veränderte Lastverteilung häufig Schmerzen im Bereich des Großzehengrundgelenks oder des Mittelfußes auf. Darüber hinaus kann diese Mehrbelastung zu einer schmerzhaften Hornhautbildung unter dem zweiten und dritten Zehenballen führen. Und in einigen Fällen kommt es zu einer Bewegungseinschränkung des Großzehengrundgelenks. „Das normale Gehen ist dann deutlich schmerzhaft eingeschränkt, an längere Wanderungen oder gar Bergtouren ist nicht zu denken“, erklärt Dr. Buchhorn.

Füße trainieren!

Aber nicht nur Schmerzen verleiden Patienten die Freude am Berg. Mit der Fehlstellung des Großzehs verliert der Fuß an Stabilität. Man ist wackliger unterwegs. Die Gefahr, sich die Bänder zu reißen, steigt. Schlechte Aussichten für passionierte Bergsportler. Doch es muss nicht gleich eine Operation sein, um dem Hallux valgus Einhalt zu gebieten, erklärt der Orthopäde. Bevor zum Skalpell gegriffen wird, sollte man mit einer konservativen Therapie versuchen, das Problem in den Griff zu bekommen und den Hallux valgus zurückzudrängen.

Einige Fakten belegen, wie sensibel Füße und wie wichtig sie bei der Bewegung sind. Der Aufbau unserer Füße ist sehr komplex: 26 Knochen, an die 30 Gelenke und viele Muskeln, Bänder und Sehnen bilden das Fundament unseres Körpers. In unserem Leben legen wir etwa 130.000 Kilometer zu Fuß zurück, was rund drei Erdumrundungen auf dem Äquator entspricht. Gerade beim Sport wirken hohe Aufprallkräfte auf den Fuß ein – beim Laufen das Zwei- bis Dreifache, bei einem Sprung sogar das Fünffache des Körpergewichts. Die Quer- und Längsgewölbe des Fußes sollen diese Kräfte abfedern; Bänder, Muskeln und Faszien sorgen dafür, dass die Fußgewölbe wieder in ihre alte Position zurückkehren.

„Nicht nur Oberschenkel oder Waden, auch die Füße müssen deshalb trainiert werden“, sagt Thomas Rogall. Der Physiotherapeut und Gründer der Fußschule in München weiß nicht nur, wie der Hallux valgus

entsteht. Er zeigt vor allem, dass die Fehlstellung mit gezielten Übungen, die er auch in einem Selbsthilfe-Buch zusammengetragen hat, behoben werden kann oder zumindest in den Griff zu bekommen ist. „Je nachdem, wie weit der Hallux valgus gediehen ist, lässt er sich zurückentwickeln. Und in einem fortgeschritteneren Stadium lässt sich mit gezielten Übungen zumindest schmerzfrei damit leben“, sagt Rogall. Wichtig sei es, den Geh-Mechanismus zu ändern. „Wir erlaufen uns den Hallux valgus nämlich“, erklärt er. Werde dieses Pro-



Beim Hallux valgus weicht das Zehengrundgelenk nach innen ab. An ihm tritt das sog. Mittelfußköpfchen hervor, das häufig entzündet ist. Die Großzehe selbst zeigt in Richtung der zweiten Zehe oder kann sich entweder darunter oder darüber schieben.

Deine Mineraldankstelle im Rucksack...

- + liefert die 5 entscheidenden Mineralstoffe (Natrium, Chlorid, Kalium, Calcium und Magnesium)
- + gibt Bergwasser einen erfrischenden Geschmack

Bestelle und sichere dir 2 GRATIS Testsieger-Riegel unter:

www.sanct-bernhard-sport.de/DAV

Sonderaktion nur online bis **31.10.2020**



Erstklassige Qualität
direkt vom Hersteller!

Sanct Bernhard
Sport



blem nicht gelöst, sei auch eine Operation nicht zielführend.

Wichtig: stabile Körpermitte

Am Anfang der konservativen Therapie steht deshalb zunächst die Überprüfung des Gangbildes. Anschließend folgen die physiotherapeutischen Übungen mit der Stärkung der Fußbinnenmuskulatur und der Richtigestellung der Beinachse. Doch nicht allein der Fuß ist verantwortlich für den Hallux valgus. Rogalls Schlüssel für Stabilität im Fuß liegt in der Körpermitte. Das mag den einen oder anderen überraschen. Rogall zieht einen Vergleich und stellt alles auf den Kopf: „Es ist ähnlich wie bei einem Handstand. Ist man mit dem Körper im Gleichgewicht, haben die Hände nicht viel zu tun. Ist man dagegen wackelig, muss man sich verzweifelt am Boden festhalten und mit den Fingern einkrallen. Auch beim Fußstand, also beim Stehen und Gehen, entsteht die Stabilität aus der guten Balance der Mitte des Körpers über dem Hüftgelenk. Der Fuß hat dann nur seine Funktion als elastische und gleichzeitig stabilisierende Feder zu erfüllen.“

Was tun bei Hallux valgus?

- › Geeignete Schuhe tragen, um Druckstellen zu vermindern; bei Bergschuhen auf Modelle mit speziellen, breiten Leisten achten
- › Enge Schuhe und hohe Absätze grundsätzlich vermeiden
- › Physiotherapeutische Behandlung mit speziellen Fußübungen
- › Anwendung von Schienen, Bandagen oder Tapes nach therapeutischer Anleitung
- › Operative Therapie als letzte Wahl

Doch was tun, wenn der Hallux valgus schon so weit ausgeprägt ist, dass ein gängiger Schuh ohne Druckschmerzen nicht zu ertragen ist? Entsprechende Patienten weichen meist auf sehr weiche Schuhe oder einen orthopädischen Spezialschuh aus. Die sind für den Berg aber völlig ungeeignet. Denn auf unebenem Untergrund braucht es Stabilität und einen guten Halt im und mit dem Schuh. Einen Schuh zu kaufen, der zu groß, zu breit oder zu lang ist, das kann nur die zweitbeste Lösung sein. Selbst bei einem Hallux valgus sollte man am Berg nämlich keine Kompromisse eingehen. Immer wieder kommt es aufgrund von falschem Schuhwerk zu Unfällen, die auch tödlich verlaufen können. Doch wer will sich schon eigens einen Schuh für den Berg anfertigen lassen, der wahrscheinlich zwischen 800 und 1500 Euro kosten würde? Hanwag, der Hersteller von Berg- und Wanderschuh, hat diese Marktnische entdeckt und für Hallux-valgus-Patienten vor mittlerweile fast zehn Jahren extra einen Leisten entwickelt, der mehr Platz für das Großzehenge-

Raus aus den schweren Schuhen – das gilt mit einem Hallux valgus umso mehr. Erträglicher werden Touren, wenn die Bergschuhe spezielle Leisten für Problemfüße haben.

lenk bietet und trotzdem alle Anforderungen an gute Berg- und Wanderschuhe erfüllt – sowohl was Fußführung als auch Trittsicherheit betrifft. „Der Leisten wurde so designt, dass es an der Stelle des Hallux valgus keine Nähte gibt, und der Schuh ist dort sogar extra ausgepolstert, um den Druck zu minimieren“, erklärt Andreas Settele, der Leiter der Hanwag-Produktentwicklung. Mehrere Modelle sind in dieser Ausführung erhältlich. Und auch andere Bergschuhhersteller wie Meindl oder Lowa bieten Schuhmodelle mit speziellen Leisten für mehr Platz im Vorfußbereich. Ein Hallux valgus muss also kein Grund sein, auf die Bergleidenschaft zu verzichten. Für die Hallux-valgus-Patientin Katja Hampe sind die Berge sogar Therapie. „Wandern ist eine Wohltat für meine Füße“, sagt sie. Ihre Erfahrung: Beim regelmäßigen Wandern werden die Füße besonders gefordert und das wirkt auch dem Hallux valgus entgegen.



Stephanie Geiger weiß aus eigener Erfahrung, wie unangenehm Druckstellen an den Füßen sein können und wie wichtig es deshalb ist, dass am Berg die Schuhe passen.

CORONA UND DIE JDAV

ALPINISMUS UND
DIE UNESCO
DAUNEN UND
RECYCLING
KINDER UND
VERANTWORTUNG

DAS MAGAZIN
DER JUGEND
DES DEUTSCHEN
ALPENVEREINS
20/5

ALPENMARKT
jdav



EDITORIAL

HEJ HEJ,

es ist 2020. Es ist und bleibt das Jahr von Corona, von Covid, von SARS-CoV-2. Die Welt hat sich im Frühling entschieden, aufs Bremspedal zu treten. Die Pandemie hat jeden Lebensbereich beeinflusst – und damit natürlich auch den Bergsport. Erst der Aufruf, von Bergsport ganz abzusehen, dann atypische Einsamkeit auf sonst viel begangenen Touren waren die Symptome während der Ausgangsbeschränkungen. Nach deren Lockerung folgte dann umgekehrt der Ansturm auf nah gelegene Erholungsgebiete.

In all dem Chaos irgendwo versteckt: Jugendarbeit. Kinder und Jugendliche haben keinen Pausenknopf! Kreativ wurde versucht, die untersagten Treffen auch während des „Lockdown“ zu ersetzen, doch die JDAV steht eigentlich für etwas anderes. Für High-Fives und Menschenketten, für Haufen-Bildung und Gruppenkuscheln. Für vieles, was sich schlicht nicht mit Abstandsgeboten vereinen lässt und durch Mund-Nase-Masken einiges an Persönlichkeit verliert.

Diese Knotenpunkt-Ausgabe dokumentiert: Irgendwas geht immer. Auch wir vom Knotenpunkt bewegen uns mit virtuellen Redaktionssitzungen in Richtung einer neuen Normalität. Und wir werden auch diese bunt und frohen Mutes empfangen.

STEFANUS STAHL



WORTSCHATZ



O.K., Boomer!

Auf TikTok viral gegangenes Meme und Antwort der Generationen Y und Z auf die Unterstellungen der Babyboomer, politische Fragen wie die Klimakrise, die Genderdebatte oder Antifaschismus naïv und hysterisch zu betrachten. Soll die Diskussion mit der älteren Generation auf ironische Weise unterbinden, die aus Perspektive der Jungen wegen Inflexibilität und Ressentiments aussichtslos ist. RSE

Titel: Vermummungsgebot – auch am Berg das neue „Normal“? Die JDAV macht's mit eigenem Dreh.
© Stefanus Stahl

Gruppenkuschelige Arrangements sind eine Spezialität der JDAV – virtuelle Ersatzlösungen in Coronazeiten waren dafür kein rechter Ersatz.
© Lena Behrendes





CORONA UND DIE JDAV


DAS GUTE IM SCHLECHTEN

Der Corona-Lockdown hat die Jugendarbeit massiv gebremst – aber auch neue Ideen getriggert. **PIA WEILBACH** hat vier JDAVler*innen nach ihren Erfahrungen gefragt.



MARLENE NIES, 14
GRUPPENTEILNEHMERIN
SEKTION ERLANGEN

Die Lockdown-Zeit war definitiv nicht leicht. Man durfte anfangs seine Freunde nicht treffen, nicht normal aus dem Haus gehen und fast das komplette Freizeitleben wurde gestrichen, etwa der Kletterkurs. Diese Freiheiten haben mir als Einzelkind besonders gefehlt. Allerdings war diese Zeit ein Segen für die Natur im Klimawandel. Mir wurde bewusst, wie gut es uns hier in Deutschland geht, weil auch in schwierigen Zeiten Verlass auf das Gesundheitssystem ist.

Was ich in die Zukunft mitnehme? Nutze den Tag und überwinde den inneren Schweinehund, auch wenn du den ganzen Tag im Bett liegen könntest. Sonst wird man unglücklich, erreicht nichts und sinkt immer tiefer in ein Depri-Faul-Loch ab. Dagegen hilft ein täglicher Spaziergang im Wald. Hat mir persönlich viel gebracht. 



TOBIAS HANIKA, 26
JUGENDLEITER
SEKTION ERLANGEN

Durch Corona waren Jugendarbeit und Draußensein plötzlich kaum noch möglich. Das Einzige, was gleich geblieben ist, waren die Wochentage und die Uhrzeit. Unsere Jugendgruppe hat sich per Videochat getroffen. Auch da blieben manche Dinge gleich: Erst mal muss man warten, bis alle da sind.

Eigentlich hatten wir uns für dieses Jahr vorgenommen, Mehrseillängenrouten zu klettern. Als Vorbereitung dafür sind wir via Zoom Topos durchgegangen. Einmal stand auch der Mastwurf auf dem Plan, was gar nicht so einfach war: Hinter dem Laptop stehen und den Knoten so vor der Kamera legen, dass man etwas sehen kann, erfordert einiges Geschick. Live ist das doch alles anschaulicher und besser.

Zum Abschluss haben wir immer noch etwas gespielt, zum Beispiel das Wikipedia-spiel: Dabei geht es darum, von einer Startseite durch Anklicken der Links auf eine bestimmte Zielseite zu kommen, z.B. von „Vogelkirsche“ auf „DAV“. Da haben wir immer Spaß gehabt und viel gelacht.



ANKE VOGT, 50
JUGENDREFERENTIN
SEKTION FULDA

Von einem Tag auf den anderen wurde unsere Jugendarbeit auf Eis gelegt und es war still im Verein. Die Zeit zum Runterfahren habe ich auch genossen. Raus konnte man ja. Aber die Kids und die anderen Jugendleiter*innen haben mir sehr gefehlt: ein Plausch nach dem Klettern, die Vorfreude auf gemeinsame Touren und das Herumblödeln.

Virtuelle Treffen halfen etwas gegen die Stille: Im kleinen Kreis haben wir überlegt, wie die Gruppenarbeit unter Corona-Bedingungen gehen kann. Eine Idee war der Osterputz 2.0 – jeder sammelt Müll ein und schickt ein Bild für eine Collage.


Und dann ging es schnell: Wupp, die Kletterhalle war offen und Vereinsarbeit wieder möglich. Yeah, endlich waren die Gruppen wieder live! Im Gegensatz zu davor waren wir jetzt flexibler und viel mehr draußen unterwegs. Ich habe gelernt, Meinungen besser wahrzunehmen und mit der Gruppe über Ängste und Grenzen zu sprechen. Die Kids gehen da sehr sorgfältig miteinander um. Ich hoffe, dass diese Achtsamkeit erhalten bleibt. Und dass die Umwelt- und anderen Themen, die zu kurz gekommen sind, wieder mit Leben gefüllt werden.



RICHARD SEYBERTH, 23
STELLVERTRETENDER BUNDES-
JUGENDLEITER
SEKTION WÜRZBURG

Der soziale Austausch und der Klettersport in der Sektion sind für mich ein wichtiger Ausgleich zum Alltag. Die Kletterhalle ist ein zweites Zuhause für mich, als Bundesjugendleiter komme ich rum und mache tolle Erfahrungen. Durch Corona wurde das auf einen Schlag lahmgelegt.

Im Beruf stand dafür alles Kopf: Ich arbeite in der Pflege von Menschen mit Behinderungen, wo es neue Schichten, Regeln und Belastungen gab. Auch in der Bundesjugendleitung verdrängte Corona fast alle anderen Themen. Das hat mir ein kleines Motivationsloch gegraben, das ich so weit wie möglich mit Pflichtgefühl aufgeschüttet habe.

Am meisten fehlten mir das gemeinsame Bergsporteln und das freundschaftliche Beisammensein nach einer heißen Diskussion in der BJL. Die Digitalisierung hat unsere Möglichkeiten enorm erweitert, aber keine virtuelle Konferenz kann die zwischenmenschliche Chemie in einer Gruppe ersetzen. 

DAUNE FÜR IMMER?!

Bis wir vom Recycling zur „circular economy“ kommen, haben wir noch einen weiten Weg vor uns. Am Beispiel der JDAV-Aktion DownUpCycling hat sich **STEFANUS STAHL** seine Gedanken dazu gemacht.

Im vergangenen Jahr haben wir im Knotenpunkt bereits über die Aktion DownUpCycling der JDAV und ihres Ausrüstungspartners Mountain Equipment berichtet, bei der fast drei Tonnen (!) Daunen gesammelt wurden. Ein beispielhaftes Projekt – und vielleicht ein erster Schritt zu einem Fernziel Kreislaufwirtschaft?

cuin (Mischung Daune-Federn 93/7, 95/5) zu bekommen. Diese Reinheit der Daune über das Sortieren bei der Daunengewinnung zu erreichen, sei sehr aufwendig, der Recycling-Prozess würde hier an seine Grenzen stoßen.


Bereits gewonnene Daunen möglichst oft wiederverwenden, heißt die Devise! Die He-

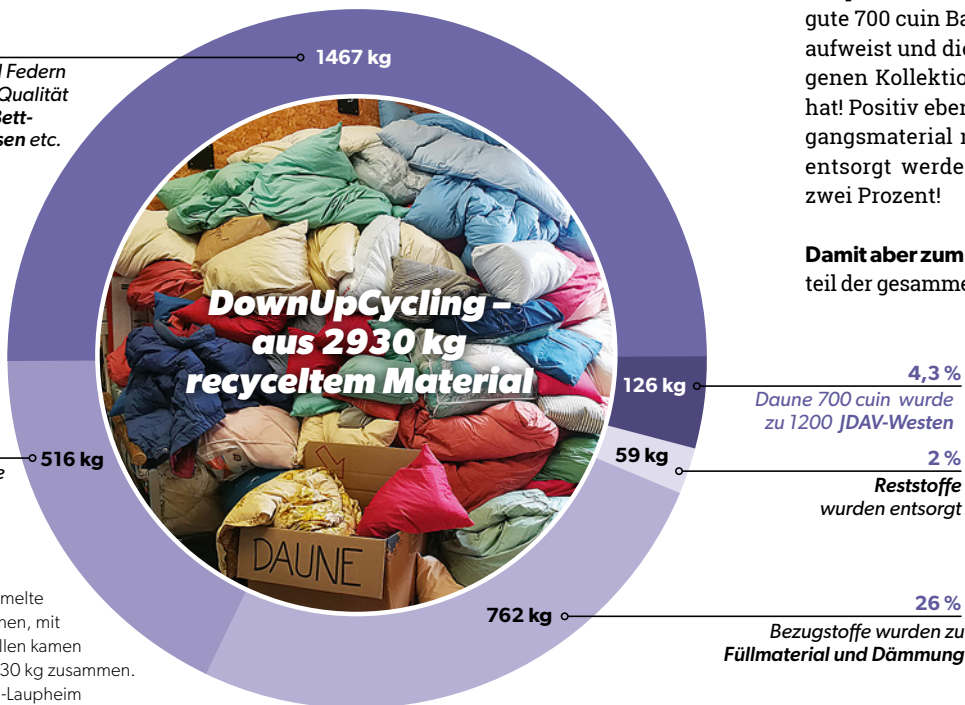
Fasern in Kunststoff ausgehärtet oder mehrlagige Lamine aus unterschiedlichen Werkstoffen untrennbar verbunden werden.

Aus Sicht des Projektes DownUpCycling gibt es hier von einem lachenden und einem weinenden Auge zu berichten. So kann Stand heute nur ein geringer Anteil der gesammelten Daunen und Federn als Füllung für hochfunktionale Outdoor-Bekleidung eingesetzt werden. Das liegt aber vor allem daran, dass überwiegend Bettzeug recycelt wurde – denn da findet sich bestenfalls ein Federn-Daunen-Verhältnis von 50/50. Daher darf es als Erfolg gewertet werden, dass das Endprodukt von Mountain Equipment sehr gute 700 cuin Bauschkraft (Mischung 85/15) aufweist und die Sammelaktion zu einer eigenen Kollektion von 1200 Westen geführt hat! Positiv ebenfalls: Von drei Tonnen Ausgangsmaterial mussten nur 60 Kilogramm entsorgt werden: Das sind gerade einmal zwei Prozent!

Damit aber zum weinenden Auge: Der Großteil der gesammelten Daunen und Federn war ungünstig gemischt oder ist unterwegs gebrochen, weshalb sich daraus keine Bergsport-Ausrüstung machen ließ. Eine gute Nachricht gibt es aber auch hier: Die meisten Daunen und Federn lassen sich noch beispielsweise für Bettzeug verwenden, aus Bezugsstoffen wird Dämm-Material hergestellt und der Rest kann gemahlen und zu

Pellets gepresst als organischer Dünger sinnvoll eingesetzt werden. Von einer Kreislaufwirtschaft, bei der der Rohstoff Daune wieder und wieder gleichermaßen wertvoll genutzt werden kann, sind wir damit aber noch weit entfernt.

Doch es ist unrealistisch, dass eines Tages jede Daune ohne Qualitätsverlust neu verwendet werden kann. Deshalb bleiben die effizientesten Methoden zur Reduktion des Rohstoffbedarfs langlebige Produkte und eine lange Nutzung. Denn Konsumvermeidung spart sogar die Recycling-Verluste noch ein – und damit können wir alle unseren Beitrag leisten. 



Daunen sind per se ein wunderbares Material für funktionelle Outdoor-Ausrüstung – ob Jacke oder Schlafsack, wann immer es um warm, leicht, komprimierbar und dabei natürlich geht, sind Daunen erste Wahl. Der Haken an der Sache: Nicht alle Daunen kommen aus verantwortbaren Quellen. Doch angesichts vieler Tonnen Daunendecken, die jeden Tag in Umlauf gebracht werden, stellt sich eigentlich eine ganz andere Frage: Warum braucht es überhaupt noch neue Daunen? Mountain Equipment merkt hierzu an, dass neue Daunen bei sehr hochwertiger Ausrüstung – für den hochalpinen Einsatz und auf Expeditionen – ihre Berechtigung hätten, um die geforderte Qualität von 800+

rausforderung ist dabei, mit den Daunen in der neuen Anwendung wieder die gleiche Leistung zu erreichen. Denn wenn bei jeder Wieder-Verwertung die Eigenschaften schlechter werden, sind die ehemals außergewöhnlichen Flaumfedern irgendwann nur noch als Füllstoff für Sofakissen zu verwenden.

Zwei Komponenten sind hier entscheidend: Einerseits der richtige Recycling-Prozess, andererseits das richtige Ausgangsprodukt. Die Art und Weise, wie ein Produkt gestaltet wird, bestimmt darüber, ob und wie einfach seine Komponenten erneut verwendet werden können. Ein Albtraum sind aufwendige Materialverbände, bei denen beispielsweise

IMMER AUF DIE KLEINEN

NACHGEHAKT

PASST DAS FÜR UNS?

Der Alpinismus ist UNESCO-Weltkulturerbe; SEPP HELL hat sich gefragt, was das mit der JDAV zu tun hat.

Wenn die Aliens aus einer anderen Galaxis ihr Teleskop auf die Erde richten – was sehen sie dann? Was macht die Menschheit aus? Neben Mauern und Pyramiden räteln sie vielleicht über die 430 Titel der UNESCO-Liste des „immateriellen Kulturerbes“. Dort sind Dinge aufgeführt wie der Almauf- und Abtrieb, die traditionelle Thai-Massage oder die mongolische Herstellung von Airag (vergorene Stutenmilch) – und seit Ende 2019: der Alpinismus. Laut UNESCO „basiert das Klettern und Wandern im Gebirge auf vielfältigem Wissen über die Natur- und Wetterverhältnisse sowie die eigenen körperlichen Fähigkeiten und betont die Werte des Miteinanders und des verantwortungsvollen Umgangs mit der Natur“.



© Silvan Metz

Ist dieser Idealismus noch zeitgemäß, angesichts überfüllter und zugemüllter Berggipfel? Zumindest passt er gar nicht schlecht zu den Bildungszielen der Jugend des Deutschen Alpenvereins: Kompetenzen für einen verantwortungsvollen Bergsport erwerben; die Persönlichkeit entwickeln; Verantwortung für Natur, Umwelt und zukünftige Generationen übernehmen; und schließlich unvergessliche Erfahrungen in den Bergen erleben – früher wie heute ein zentraler Punkt. Das könnten die Außerirdischen sogar direkt erkennen: Wenn sie in einer besonders sternenklaren Nacht ein paar jüngere Menschen auf einer Almwiese liegen sehen – die Nacht im „1000-Sterne-Hotel“ ist definitiv ein Kulturgut. 📖



© Daniela Erhard



Das nervt! Kinder wurden in der Diskussion um Corona meist als Infektionsrisiko dargestellt, ohne dass es dafür Belege gab. Trotzdem rechtfertigten Politiker damit die massiven Einschnitte, deren Folgen gerade für jüngere Kinder noch nicht abschätzbar sind. Während Gottesdienste oder Schlachthöfe trotz Ansteckungen lange kaum einen störten, schienen Kinder in Kitas und Schulen für die Verwaltungspädagog*innen in Regierungen und Gewerkschaften die blanke Horrorvorstellung zu sein. Offenbar traut niemand jungen Menschen zu, eine Maske ordentlich zu tragen oder Abstand zu halten. Mal ehrlich: Wer sich umsieht, darf schon daran zweifeln, dass Erwachsene es besser können. Die Folgen bleiben – siehe Klimapolitik – an der nächsten Generation hängen. Gleichzeitig erwarteten die Verantwortlichen, dass bereits Erstklässler*innen eigenständig lernen. Als ob alle Eltern ihren Kindern zu Hause lesen, schreiben und rechnen beibringen könnten, alle Kinder einen ungestörten Raum zum Lernen oder einen PC für den Online-Unterricht zur Verfügung hätten. Das zeugt entweder von Naivität oder Ignoranz. Chancengleichheit, Recht auf Bildung, Kindeswohl? Fehlanzeige. Schon unter normalen Umständen hapert es hier regelmäßig. Umso wichtiger wäre es in der Krise gewesen, Familien, Kitas, Schulen und Vereine zu unterstützen. Durch gemeinsames Spielen, eigene Freizeitgestaltung und Ausloten von Grenzen gelingt es jungen Menschen, zu selbstbewussten und mündigen Mitgliedern der Gesellschaft zu reifen. Sie alle wurden komplett hingelassen. Die Belange von Kindern haben Vorrang und dürfen nur in begründeten Fällen zurückgestellt werden. So steht es in der Kinderrechtskonvention. In Deutschland war es erst mal wichtiger, shoppen zu gehen und den FC Bayern Fußballmeister werden zu lassen. Die Regierung hat zuletzt über 130 Milliarden Euro in die Hand genommen, um wieder Wumms in die Wirtschaft zu bringen. Deutschland ist ein reiches Land. Wie es mit jungen Menschen umgeht, ist ein Armutszeugnis. **DANIELA ERHARD**

Ein Positionspapier der JDAV
„Bedürfnisse junger Menschen endlich ernst nehmen“
findet ihr hier: jdav.de

MEIN BERGMOMENT



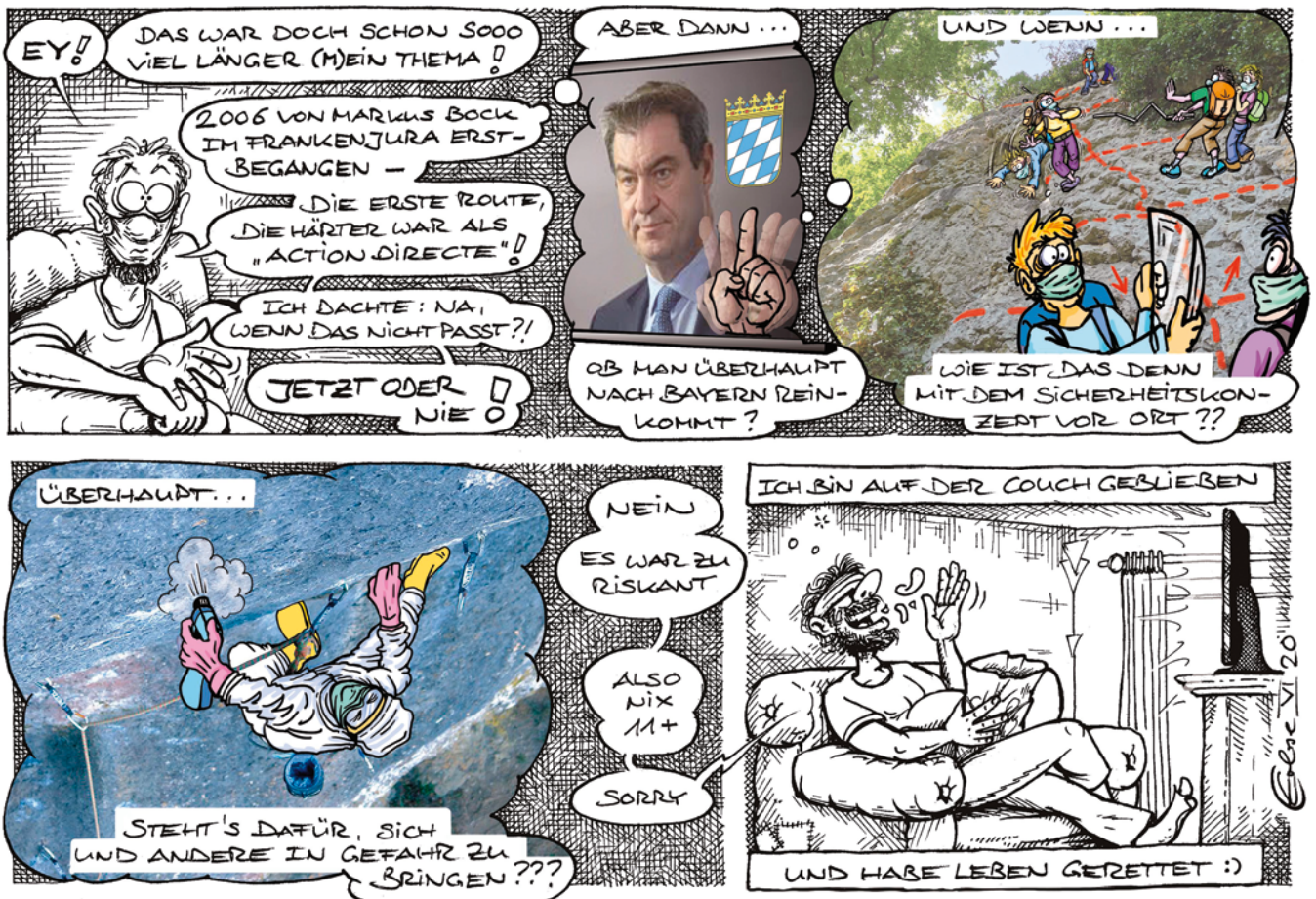
Kein Wunder, dass da die Abfahrt für Anna Weck noch spaßiger war – und der Helm würde sogar fast als coronatauglich durchgehen. Weitere wichtige, sinnvolle und clevere Ausrüstungsstücke darf sie sich zum Dank für diesen Bergmoment aus dem Sortiment von Globetrotter Ausrüstung aussuchen. Der JDAV-Partner hat ein umfassendes Angebot für alle Draußensportler*innen, nicht nur auf Stollenreifen.



„Eine Begegnung der besonderen Art: Nach der ANSTRENGENDEN Bergauffahrt am Hacklberg (Saalbach) erwartete mich dieser wollige und vor allem neugierige Geselle.“

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

CORONA





STEINE IN DER STADT

Wer gerne in die Berge geht, kennt das: Steine am Wegrand, Steine auf dem Weg, große, kleine, runde, eckige. In diesem Frühling und Sommer sah man aber auch immer öfter dort Steine, wo vorher keine waren. Sie lagen auch nicht kreuz und quer, sondern bildeten manchmal lange, manchmal weniger lange Schlangen. Und das ist nicht das Einzige, was an den Steinen außergewöhnlich ist. Sie sind auch bunt bemalt. Auf einigen sind Sprüche zu lesen wie „Alles wird gut“, „Wir halten

zusammen“ oder einfach „Gesundheit“.

In ganz Deutschland haben Kinder und bestimmt auch Erwachsene während der Corona-Zeit Steine bemalt und beschrieben und aneinandergereiht. Wer damit begonnen hat, weiß wohl niemand so richtig. Aber ist ja auch egal. Hauptsache, wir können uns noch länger an den bunten Steinschlangen freuen oder selbst welche legen. JNE

Zusammenhalten sichtbar gemacht: Die Steinschlangen spendeten Trost in der stillgelegten Zeit.
 © Daniela Erhard

GÄMSCHEN KLEIN

© Sebastian Schrank



Mein Bergmoment

DAV Panorama 4/2020, S. 73

Verzerrte Wahrnehmung – Das Foto, das einen Preis gewinnt, ist unterschrieben mit: „Meine drei Töchter ... auf dem Gletscher ... in Island, nachdem keine Touristen mehr da waren.“ Aha, die Töchter plus Fotografin sind also keine Touristen?!? Wir denken immer, die anderen sind die Touristen, die Stauverursacher, die Umweltverschmutzer ..., aber gerade wir selbst sind doch Teil des Systems, bloß empfinden wir das oft nicht so – es sind ja immer die anderen.

A. Hasenknopf

Die letzte Meile

DAV Panorama 4/2020, S. 8 ff.

Entzerrung – Im Ballungsraum München leben mittlerweile zu viele Menschen, so dass die angrenzenden Berge besonders am Wochenende immer voller werden. Wenn mehr Menschen nur drei oder vier Tage pro Woche arbeiten würden, würde dies die Wochenenden entzerren. Wer sich das finanziell leisten kann und möchte und mit der gewonnenen Freizeit umgehen kann, entlastet unsere Wochenenden. Die finanziellen Einbußen sind häufig gar nicht so verheerend, da die Steuerlast sinkt. M. Becher

Nächstes Mal öffentlich – Ich war vor Kurzem in Großarl/Salzburgerland. Habe mich mit dem Auto durch den Stau gequält. Hinweg 5,5 Stunden, Rückweg 6 Stunden!!! Das Ganze für gerade mal 330 Kilometer!!! Die Busverbindung in dieser Region ist perfekt, ich werde beim nächsten Mal definitiv nach einer Zugverbindung schauen. Nachteil ist natürlich, man ist weniger flexibel. Man wird einfach von A nach B gefahren, hat also keine Möglichkeit, auf dem Weg zum Parkplatz, zum Startpunkt der Wanderung usw. eine Toilette anzufahren. An den Bus-Parkplätzen/-Haltestellen gibt es meistens auch nichts. Das Ergebnis sieht man dann leider auf und neben der Wanderstrecke. Vielleicht könnt ihr vom DAV mal einen Stein ins Rollen bringen, dass die öffentlichen Toiletten (gerade an solchen Stellen) ausgebaut werden. Wäre sicher gut, für Mensch und Natur. Ansonsten macht weiter so!

J. Liedel

Per Anhalter – Für „Die letzte Meile“ habe ich einen Vorschlag, wie nicht nur die letzte Meile, sondern auch die Fahrt dahin und zurück reibungslos, jederzeit und billig gestaltet werden könnte. Das Anhalterwesen wird für Fahrer und Anhalter auf neue und für beide Seiten sichere und lukrative Beine gestellt. Sicher: Fahrer und Anhalter tauschen Ausweispapiere aus und

teilen Namen, Wohnort und Fahrziel durch SMS ihren Angehörigen mit. Lukrativ: Der Fahrer erhält eine Mitnahmeentschädigung von 10 Cent/km (oder weniger) und der Anhalter kommt billig an sein Ziel. Durch ein gelbes, abnehmbares Schild an der Windschutzscheibe zeigt der Fahrer seine Mitnahmebereitschaft an. So könnte z.B. ein Bergsteiger, der durchs Höllental zur Zugspitze gehen will, vorher beim Bahnhof Garmisch vorbeischaun, ob nicht ein Wanderer bis nach Grainau mitfahren will. Dieses Beispiel und tausend andere ergeben sich von selbst.

D. Gumbert

Stille am Berg

Gegenprogramm – Ich bin schon ein älteres Semester (70). Ich gehe schon seit sechzig Jahren in die Berge zum Klettern und Bergwandern. In letzter Zeit, kommt mir vor, wird nur noch der sportliche Aspekt des Bergsteigens betont. Immer schneller, höher, weiter. Das ist soweit o.k. Man kann die Berge aber auch ganz anders erleben. Die Stille und die Energie der Berge. Wenn man sich dafür öffnet, kann man glücklich sein. Ich meditiere gerne in der Natur und lausche den leisen Geräuschen, dem Rauschen des Windes oder eines Wildbachs, nehme den Geruch der Wiesen und der Felsen wahr. In der Nacht in den Dolomiten in der Ferne einen Stein fallen hören. Einfach nur da zu sitzen und nichts zu tun und dem Gras beim Wachsen zuhören. Dabei stellt sich ein Gefühl der Verbundenheit, Ruhe und ein stilles Glück ein. K. Wiesner

Biwak am Berg

DAV Panorama 4/2020

Zwiespältig – Ich glaube, in dieser Ausgabe wirkt ihr etwas zwiespältig: einerseits der sehr aktuelle und gute Artikel über „Biwakieren im Gebirge“ – zumindest in Bayern außer dem echten Notbiwak verboten, andere Alpenländer sind da noch strenger – und andererseits die Reklame von Tatonka und Globetrotter mit Zelten in alpiner Umgebung. Zumindest Globetrotter als Partner des DAV sollte die Warnungen vor wildem Zelten auf der DAV-Homepage kennen!

V. Schmittgen

Anmerkung der Redaktion: Die Zwiespältigkeit ist auch uns aufgefallen, als wir die beiden Inserate zu sehen bekommen haben. Da die Anzeigenmotive für diese Ausgabe leider erst sehr spät eingegangen sind, war es bedauerlicherweise nicht mehr möglich, nachzuhaken.

Verantwortung übernehmen

DAV Panorama 4/2020, S. 12

Wirklich etwas geben – In wohlklingenden Worten preist der Geschäftsführer des DAV Summit Club die Kompensation als Königsweg zur Klimaneutralität touristischer Flugreisen. Solchermaßen dürfen sein Katalog und der konsumfreundige Mitteleuropäer so bleiben, wie sie sind. Projekte am Boden holen Rußpartikel und Kohlendioxid aus der Stratosphäre nicht zurück und sind damit unzureichend. Flugtourismus ist in Zeiten globaler Erwärmung grundsätzlich negativ. Andererseits kann ein Teil sehr armer Regionen ohne Tourismus nicht existieren. Ein sozialer Nutzen für Entwicklungsländer ist die einzig akzeptable Rechtfertigung entsprechender Reiseangebote. Konsequente Anwendung dieses Auswahlkriteriums würde zu signifikanter Schrumpfung des Summit-Club-Katalogs führen. Die verbleibenden Flüge müssten zusätzlich zertifiziert „kompensiert“ werden unter Berücksichtigung der 2- bis 4-mal höheren Klimabelastung durch Emissionen durch Flüge im Vergleich zur Freisetzung am Boden (Öko-Institut, Darmstadt). Für den DAV hieße das: Als Natur- und Umweltschützer zum Wohl des Klimas wirklich etwas geben! K. Müller

gesucht/gefunden



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

Genf – Nizza mit dem MTB

DAV Panorama 4/2020, S. 38 ff.

Klare Kante – Sie publizieren einen Bericht, in dem mit dem MTB sehr häufig über Wanderwege gefahren wird. Zwar schreibt der Autor, dass er sich auf diesen Wanderwegen schiebend fortbewegt hat, doch zu glauben, dass die radelnde Leserschaft das beherzigt, ist entweder naiv oder komplett realitätsfern. Dass diese Menge an Bikern die Wege nachhaltig zerstört und dass diese Wege von ehrenamtlichen Mitgliedern der jeweiligen Vereine aufwendig wieder saniert werden müssen, scheint Sie nicht zu kümmern. Auf der einen Seite soll alles „grün“ gemacht werden, auf der anderen Seite werden neue potenzielle Mitgliedergruppen mit solchen Aktionen angesprochen. Eine klare Kante auch oder gerade gegenüber Gruppierungen, deren Verhalten gegensätzlich ist, würde einem DAV gut zu Gesicht stehen. M. Grötzingler

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

Ammergebirge

Immer am Grat entlang

Im Herzen der Ammergauer Alpen, hoch über Ettal und Linderhof, haben die Berge vor Millionen von Jahren lange Grate und Kämme gebildet. Bergerfahrene können sie auf ruhigen Steigen überschreiten, lange Ausblicke und viele Höhenmeter inklusive.

Text und Fotos: Christian Rauch

Kreuzspitze – der Name dieses mächtigen Berges im Ammergebirge kommt nicht von ungefähr. Vier Grate entsendet der 2185 Meter hohe Gipfel in alle Himmelsrichtungen, auf der Karte bilden sie ein – zugegebenermaßen etwas windschiefes – Kreuz. Mit der entsprechenden Kondition eröffnen die langen Grate beeindruckende Touren.

Der längste Grat führt von Nordosten auf die Kreuzspitze. Vom Elmaugries durch lichten Bergwald, vorbei an der Kuchelberg-Diensthütte mit ihrem schönen

Holzbrunnen, leitet ein kleiner Steig hinauf. Und hatte man bis dahin schon schöne Ausblicke, werden die folgenden drei Kilometer zum Aussichtsbalkon. Immer an der freien Gratschneide wandernd, blickt man in alle Richtungen – besonders schön auf den pyramidenförmigen Frie-

der im Süden, hinter dem das Wettersteingebirge mit der alles überragenden Zugspitze emporragt. Und vor einem, im Südwesten, hat man stets die elegant geschwungene Kreuzspitze als Tagesziel vor Augen. Ihr kommt man mit jedem Grat-





Nicht gesichert und nur spärlich markiert: An den Geierköpfen heißt es vorsichtig kraxeln.

höcker, jeder grasigen Mulde Stück für Stück näher; schwierig ist es hier oben nirgends. Davor aber grüßt schon ein Gipfelkreuz am Weg, es ist der Kuchelbergspitz, der keck aus dem langen Grat emporschaut und zur ersten größeren Rast einlädt. Hat man hier bereits über 2000

Meter erreicht, so geht's im folgenden Abschnitt wieder ein wenig nach unten – in die Scharte oberhalb des Kreuzkars, durch die fast immer ein steifer Wind pfeift. Von da sind es noch mal gut 200 Höhenmeter

hinauf auf den Kreuzspitz-Gipfel. Das gemütliche Gratwandern wird nun von steilen, brösligen Hauptdolomit-Schrofen abgelöst. Wenige Sicherungen helfen. Ganz oben leitet noch ein Stückchen sanfter Grat zum großen Kreuz. Höher geht's



Blick von den Geierköpfen auf den Plansee, der Grat ist Kraxeln vorbehalten. Der Kuchelberggrat (u.l.) wird von der Kreuzspitze, dem höchsten Gipfel der Ammergauer Alpen, entsandt; der Weg führt über die ruhig gelegene Kuchelberg-Diensthütte (u.r.).

nicht mehr, im deutschen Teil der Ammergauer Alpen. In diesen steht man nun mittendrin, sieht hinüber auf die lange Nordkette, die vom Oberammergauer Rappenkopf bis zum Säuling über Füssen zieht. Man sieht auch Allgäuer und Lechtaler Alpen, die Mieminger Kette, Wetterstein und



Karwendel, sofern der Wettergott mitspielt. Der Rückweg quert dann unter dem Kuchelberggrat ins Kuchelbachtal. In zahllosen Windungen geht es durch stillen, urtümlichen Bergwald, über mehrere kleine Bäche, bis man schließlich der tief eingeschnittenen Felsklamm des Kuchelbachs nahe kommt. Oberhalb der Klamm, in der das Wildwasser unerreichbar tief schäumt und gurgelt, quert man talwärts. Doch zu-

Ammergauer Alpen

letzt, eine Forststraße schont nun die Knie, kommt man auch dem Kuchelbach ganz nahe, für ein Fußbad oder eine größere Erfrischung.

Während des Abstiegswegs von der Kreuzspitze hat man im Süden einen weiteren Grat vor Augen: Wild gespickt mit Felszacken, ist auch er ein Teil des Kreuzes. Das Kreuzspitzmassiv sendet ihn nach Osten zum Frieder hinüber. Doch dieser Grat ist denen vorbehalten, die wegloses brüchiges und ausgesetztes Kraxeln im zweiten Schwierigkeitsgrad nicht scheuen. Anders sieht es mit dem dritten Grat aus. Er zieht gen Westen nach Tirol hinüber und trägt die drei Geierköpfe. Wer ihnen aufs Haupt steigen will, hat die Wahl – vom Plansee in Tirol oder schon vorher von der Landesgrenze am Neualpgries. Letzterer Anstieg hat es in sich: Nach dem schottrigen Flussbett, in dem der Neualm-

bach versickert, geht es knackig und steil hinauf. Teils gesicherte, bröslige Gräben und Runsen müssen gequert werden. Zwischendurch wird das Gelände um den Neualpsattel sanfter und der Weg führt in die sonnige Südflanke der Geierköpfe. Wo die Latschen enden, muss man sich entscheiden: Die Königstour führt steil und weglos hinauf auf den Grat in der Nähe des unscheinbaren Ostgipfels und dann an der Gratschneide gen Westen. Über ausgesetzte und spannende Kraxelstellen im ersten bis knapp zweiten Grad erreicht man den 2161 Meter hohen Mittleren Geierkopf, den Hauptgipfel, der ein Kästchen mit Buch trägt. Dann geht es einfacher weiter zum Westgipfel mit großem Kreuz. Wer die Schwierigkeiten scheut, bleibt auf dem markierten Steig, der unterhalb des Grats in weitem Bogen gleich zum Westlichen

Geierkopf führt. Von dort kann man entlang der Gratschneide noch den Hauptgipfel besuchen. Doch egal, wie lang man nun auf dem Geierkopfglat unterwegs ist: Besonders beeindruckend ist immer der jähe Tiefblick nach Norden zur 1000 Meter tiefer gelegenen Ammerwaldstraße, der Blick auf den fjordartigen tiefblauen Plansee im Westen und natürlich die großartige Gipfelschau nach Süden.

Steil und weglos auf den Grat

Und da Wetterstein und Mieminger Kette schon weit im Südosten stehen, erblickt man bei klarem

Wetter eine Reihe Dreitausender in den Öztaler Alpen und im Verwall.

Und der vierte Grat? Der geht von der Kreuzspitze – recht kurz – nach Süden zur Schellschicht und gibt außer brüchigen Schrofen nicht viel her, einen Weg schon gar nicht. Da lohnt es, noch ein Stück wei-

Bilder: Film One Step/Gela Allmann/Beech Studios



Fight

Smile

Love

Bei Fotoaufnahmen stürzt Gela Allmann 800 Meter in die Tiefe. Sie überlebt dank großer mentaler Power, eines liebevollen Umfelds – und weil es Menschen gibt, die regelmäßig Blut spenden. Die ganze Geschichte auf blutspendedienst.com/gela.



**SPENDE
BLUT** 
BEIM ROTEN KREUZ



drk-blutspende.de

ter nach Osten zu schauen. Denn auch das Nachbarmassiv der Kreuzspitze, das Kienjoch, zeichnet auf der Karte eine interessante Formation. Dieses schiefe „U“ besteht aus einem durchgehenden, über zehn Kilometer langen Bergkamm und trägt neben dem Kienjoch sechs weitere Gipfel, die man alle an einem Tag überschreiten kann. Vorausgesetzt, man scheut nicht 1800 Höhenmeter! Derer tausend sind es schon beim ersten Anstieg von Ettal zur Notkarspitze. Erst sehr steil, teils sogar seilgesichert, geht es hoch über dem Kloster bergan. Dann erreicht man durch den Wiesenkegel der ehemaligen Großkaralm den viel besuchten Gipfel der 1888 Meter hohen Notkarspitze mit erstem Rundum-

Freie Sicht auf die Umgebung

panorama. Nun beginnt der „U“-förmige Kamm, auf dem es in den nächsten Stunden immer stiller wird. Stets zwischen 1600 und knapp 2000 Meter dahinwandernd, überschreitet man Brünstelskopf, Großen Zunderkopf und Vorderen Felderkopf. Über weiten freien Grasflanken hat man fast immer freie Sicht auf die Ammergauer Umgebung und das Wetterstein mit einer zum Greifen nahen Zugspitze. Wunder schön ist der grasige Pfad, der dann über den Felderkopf führt – ein langgestreckter sanfter Wiesenkamm, der nach Norden steil abbricht. Ganz anders sieht der nächste Gipfel aus. Auf der einen Seite felszerfurcht, auf der anderen dicht mit Latschen überdeckt, präsentiert sich der Windstierkopf. Er hieß schon vor über 700 Jahren, als viele Gipfel noch keine Namen trugen, „Windstuerel“. Denn hier verlief bis 1802 die Grenze zwischen der Grafschaft Werdenfels und dem Herzogtum und späteren Königreich Bayern. Am Windstierkopf geht es etwas unterhalb vorbei und abwärts in einen tiefen Sattel. Dort kann



GRATTOUREN IM AMMERGEBIRGE

Anreise: Die beschriebenen Touren sind mit den öffentlichen Verkehrsmitteln leider schwer erreichbar. Unser Tipp bei längerer Anfahrt: Gleich ein paar Tage in der Region einplanen und mehrere Touren unternehmen. Im Graswangtal ist man per Rad perfekt mobil.

Karten: AV-Karten BY 6 Ammergebirge West und BY 7 Ammergebirge Ost

TOUREN

Kreuzspitze über Kuchelberggrat (2185 m)

Parkplatz am Elmaubach zwischen Graswang und Linderhof – Richtung Kuchelbergkopf – auf 1008 Meter Höhe auf Wiese rechts unbeschildert ab auf Steig – an der Kuchelberg-Diensthütte vorbei hinauf zum Grat – über den Kuchelbergspitz auf die Kreuzspitze – zurück bis zur Scharte, dann rechts ab Richtung Kuchelbach – unten auf Forststraße weiter und am Punkt 1008 vorbei zurück zum Parkplatz. Rund 9 Std., 1450 Hm, T3 und Stellen I, vereinzelt gesichert.

Geierköpfe-Überschreitung (2161 m)

Parkplatz an der Landesgrenze – Neualpgries – Neualpsattel – weiter Richtung Westlicher Geierkopf – nach der Latschenzone weglos hinauf zum Grat – entweder noch rechts auf den Ostgipfel oder gleich links auf dem Grat Richtung Hauptgipfel – Schlüsselstelle in schmaler Felsscharte (I-II), in der nächsten großen Scharte links etwas hinab und unterhalb des Grats weiter – bei Steinmann wieder auf den Grat und zum Hauptgipfel – weiter zum Westgipfel mit Kreuz und hinab – bei Wegweisern links Richtung Neualpgries – zum Neualpsattel und entlang des Aufstiegs zurück. 8-8 ½ Std. 1250 Hm. T4-T5, Stellen I-II, teils weglos oder unmarkiert.

Einfachere Alternative: Nach dem Neualpsattel nicht auf den Grat, sondern den markierten Steig weiter bis zum Westlichen Geierkopf (Abstecher zum Mittelgipfel über Grat) – gleicher Weg zurück.

7 ½ Std. (mit Mittelgipfel 8-8 ½ Std.), 1100 Hm (mit Mittelgipfel 1200 Hm). Bis zum Westgipfel T3, Mittelgipfel T4 und I.

Überschreitung Notkarspitze-Felderköpfe

Parkplatz Ettaler Mühle – Notkarspitze-Hasenjochl – dort geradeaus unbeschildert weiter – direkt auf den Brünstelskopf-Hauptgipfel (nicht links zum Kreuzgipfel) – Felderköpfe – weiter am Grat – über den Windstierkopf in nächsten Sattel – auf das Kienjoch und wieder zurück in den Sattel – bergab zur Kuhalm und am Kuhalpenbach Richtung Graswang – später Richtung Ettal und zur Ettaler Mühle.

9-9 ½ Std., 1800 Hm (ohne Kienjoch eine gute Stunde und 250 Hm weniger), T3, teils unmarkiert.

Familientaugliche Wanderung ins Kuhalpenbachtal für Bergerfahrene:

Vom Wanderparkplatz in Graswang zur Dickelschwaig-Kapelle und beschildert am Wasserfall vorbei ins Kuhalpenbachtal – beliebig weit hinein und wieder zurück. 2 ½ -3 Std, ca. 250 Hm, T3, kleinere Kinder sichern!

ALPENVEREINSWEGE

Auch wenn die vorgeschlagenen Touren teilweise weglos oder unmarkiert verlaufen: Der DAV betreut in den Bayerischen Alpen ein Wegenetz von rund 14.000 Kilometern – von Beschilderungen über Drahtseilversicherungen an exponierten Stellen bis zu größeren Instandhaltungsarbeiten nach Lawinen- oder Murenabgängen. Diese Arbeiten werden traditionell zum großen Teil von Ehrenamtlichen in den Sektionen geleistet. Als langjähriger Partner im Bereich „Hütten, Wege und Naturschutz“ unterstützt die Versicherungskammer Bayern viele Wegesanierungsprojekte finanziell.

Partner im Bereich Hütten, Wege und Naturschutz





Weniger alpin geht es zwischen Notkarspitze und Kienjoch (r. hinten) zu. Der Blick geht hinüber zu Kreuzspitze und Kuchelberggrat (M. hinten).

man entscheiden, ob noch Reserven für den krönenden Abschluss da sind. Ein knackiger, längerer Gegenanstieg führt über den Grat auf das 1953 Meter hohe Kienjoch – der höchste Gipfel im „U“ mit 360-Grad-Sicht über viele Kilometer Umkreis. Die Kreuzspitze und ihre langen Grate stehen direkt im Westen gegenüber: Vom „U“ blickt man quasi zum „X“ hinüber.

Auf den letzten Gipfel des „U“, den Kieneckspitz, gilt es in jedem Fall zu verzichten! Dort ist sensibles Steinadler-Brutgebiet!

Und außerdem bietet der Abstieg durch das Kuhlalpenbachtal, das inmitten des „U“ liegt, einen herrlichen Kontrast. Statt hohem Gratrücken steigt man nun durch ein tief eingeschnittenes Bachtal. Bald passiert man viele „künstliche“ Wasserfälle und „Wasserspiele“ an über hundert Jahre alten Wildbachverbauungen. Später gräbt sich der Bach unverbaut durch eine immer tiefere Klamm. Blaue Gumpen und zwei natürliche große Wasserfälle beeindrucken: Der größte am Sesselgraben, mit hundert Meter Fallhöhe über zwei Stufen, liegt am Ausgang des Tals. Dorthin und auch weiter hinein ins Tal des Kuhlalpenbachs kann man auch als schöne Halbtagestour ab Graswang wandern. Spannend für bergerfahrene Familien, die in der Lage sind, die Kleineren mit

einem Seil zu sichern; an einigen Stellen führt der schmale Steig recht ausgesetzt über der Klamm dahin. Wer das lange „U“ überschritten hat, findet am Kuhlalpenbach, später dann noch an der jungen Ammer und ihrem Seitenbach zur Ettaler Mühle viele Möglichkeiten zur Abkühlung und Erfrischung.

Anmerkung für Orografie-Kundige: Die vier Grate als „Kreuz“ entsendet eigentlich das Kreuzspitzl. Da dieses aber wie ein Vorgipfel im Süden an der Kreuzspitze hängt, ist im Text die Rede von Graten, die das Kreuzspitzmassiv (aus Kreuzspitze und Kreuzspitzl) entsendet.



Christian Rauch beschreibt gern Wanderungen in geschichtsträchtigen alpinen Ecken, wie im Buch „Münchner Berge und ihre Geschichte(n)“ (Rother Verlag).

Der Premužić-Trail
im Velebit

Traum Pfad

durch die Wetterküche



Schnee knirscht unter den Schuhen. Der Orkan bläst einem die Seele aus dem Leib. Das Blumenmeer ist erstarrt oder weggedeckt zwischen bizarren Felstürmen. 1600 Meter über der in der Maisonette glänzenden Adria entpuppt sich der kroatische Karst des Nord-Velebit als 5-Sterne-Wetterküche. Mitten hindurch führt meisterhaft der Premužić-Trail.

Text und Fotos: [Silvia Schmid](#)

Diese gewaltige Landschaft muss allen zugänglich sein.“ Davon war der bergbegeisterte Forstingenieur und Velebit-Liebhaber Ante Premužić Anfang der 1930er Jahre überzeugt. Alle sollten sehen können, wie schön es zwischen Senj/Zavižan und dem fast 60 Kilometer entfernten Baške Oštarije ist. Er entwarf einen Weg, den er von Podgorcis, den an den kargen Westflanken

Velebit



Auf dem Weg von Alan nach Zavižan treibt der Sturm dunkle Wolken über die Velebit-Gipfel.

des Velebit lebenden Hirten, errichten ließ. Sie beherrschten die alte Kunst des Trockenmauerns perfekt. Drei Jahre lang behauten sie Steine, setzten sie zu festem Mauerwerk aufeinander und belegten sie mit Steinplatten. Sie überwandern Klüfte, schlängelten sich an schroffen Felswänden entlang und wagten sich über schmale Grate zwischen tiefen Dolinen: Durch den

wildesten Teil einer grandiosen Karstlandschaft erschufen sie ein 57 Kilometer langes Meisterwerk, das seit 2009 als kroatisches Kulturgut unter Schutz steht. Ebenso wie die ungewöhnlich artenreiche Tier- und Pflanzenwelt, die sich seit 1999 im Nationalpark Nord-Velebit sicher fühlen darf.

Eisiger Nebel umgibt das Nationalparkzentrum „Velebit-Haus“ in Krasno, auf der Ostseite des Velebit. Dort, wo sich einsame

Laubwälder über die Hügelketten der Liko-Hochebene ausdehnen. Das Meer ist nur etwa 20 Kilometer entfernt – aber so weit weg! Dicke Wolken haben sich an den Gipfeln festgesaugt und Schnee und Sturm mitgebracht. „No way“, sagen die Ranger und zeigen Bilder tief verschneiter Berge. So erkunden wir den Nationalpark zunächst indoor auf vier spannend gestalteten Etagen. Wir begegnen Wölfen, Bären, Hornvipers und lichtscheuen Kreaturen, die sich in streng geschützten Höhlen angesiedelt haben. Mit reichlich Informationsmaterial im Rucksack bläst uns der „Boramat“ vor dem Velebit-Haus schließlich zurück ans Meer, nach Senj.

Oben versteckt sich der Premužić-Trail unterm Schnee, doch zwischen Wolken und Küste liegen mindestens 1200 Höhenmeter duftende Berghänge in der milden Frühlingssonne. Immer wieder schafft es die Kalksteinkruste zwischen üppig blühendem Salbei und Rosmarin an die Oberfläche. Mehrere kaum befahrene Bergstraßen und -wege schlängeln sich aussichtsreich zwischen Senj und Karlobag ins Herz des nördlichen Velebit. Mit den Mountainbikes fahren wir vom Meer hinauf zu Berghütten, Übergängen und kleinen, längst verlassenen Weilern. Sobald wir den Wolken zu nahe kommen und Schneereste den Weg säumen, locken unten tiefblaue Wellen, die die bizarre Inselwelt der Kvarner Bucht umspülen. Manchmal tauchen Hunde wie aus dem Nichts auf, bellen kurz und gefährlich, bevor sie wieder zu ihren Herden zurückkehren. Immer wieder entdecken



AUF DEM PREMUŽIĆ-TRAIL

Über 57 Kilometer zieht der Premužić-Trail von Zavižan im Norden nach Baške Oštarije im Süden. Der stets etwa einen Meter breite Weg birgt keine technischen Schwierigkeiten, schwindelfrei sollte man entlang der Felswände und Dolinen aber sein. Trotz guter Markierung die angegebenen Karten unbedingt mitnehmen und Abstecher möglichst vermeiden – die Orientierung im unwegsamen Gelände ist vor allem bei Bewölkung äußerst

wir sonnige, perfekt abgesicherte Kletterfelsen. Meistens sind wir die Einzigen, die den rauen Kalk genießen. Die Kletterszene konzentriert sich auf Paklenica, einiges weiter im Süden.

Als der Maischnee endlich weicht, brechen wir in einem dieser Klettergebiete bei Baške Oštarije zum Premužić-Trail auf, wohl einem der außergewöhnlichsten Teilstücke der insgesamt 1260 Kilometer langen Via Dinarica, die von Slowenien bis Albanien führt. Trockenmauern umrahmen zartgrüne Viehweiden mit ersten Farbtupfern: blühende Oasen inmitten einer felsübersäten Weite. Kleine Gipfel umgeben den malerischen Talkessel, bevor wir in dichten, hellgrün leuchtenden Buchenwald eintauchen. Der Weg ist perfekt angelegt, wenn es Anstiege gibt, sind sie sanft. Bald erhaschen wir einen Blick auf das Meer. Wie ein gestrandetes Reptil liegt die Insel Pag im tiefen Blau. Die kleine Hirtenhütte von Skorpovac – hier stand einmal ein Dorf – ist genauso verlassen wie die Almweiden, doch der Holzherd ist noch warm von

schwierig. Im Nationalpark/Naturpark immer auf dem Weg bleiben. Wanderausrüstung mit festen Bergschuhen (auch wegen Schlangen!), Proviant, Wasser (außer bei den Hütten gibt es kein Wasser), Schlafsack mitnehmen. In den Hütten von Zavižan und Alan gibt es Suppe und Frühstück. Skorpovac ist eine reine Selbstversorgerhütte, im Sommer lebt ein Hirte/Hüttenwart dort. Beste Wanderzeit von Mai bis Oktober.

Bären und Wölfe sind scheu und fliehen in der Regel vor Menschen. Vor allem auf sonnigen Felsen im Gipfelnbereich auf die eigentlich auch scheuen Hornvipern achten.

Anfahrt

Baške Oštarije: Küstenstraße E65 bis Karlobag, Passstraße nach Baške Oštarije; alternativ Autobahn A1 Zagreb-Split bis Gospić, Landstraße bis Baške Oštarije.

Zavižan: Von Rijeka die Küstenstraße E65 nach Senj und bis Sveti Juraj, dann Richtung Krasno. In Oltari abbiegen nach Babic siča, dem Haupteingang zum Nationalpark. Weiterfahrt bis Zavižan möglich (ca. 1 Std. ab Senj). Tolle Strecke mit dem Mountainbike!

Zurück zum Ausgangspunkt: Mit Taxi (ca. 100 Euro, aktuelle Telefonnummer an den Hütten und am Weg angeschlagen); mit Bus: Wanderung von Zavižan nach Oltari (ca. 3 Std.), von dort wenige Busverbindungen nach Senj; von/nach Baške Oštarije wenige Busverbindungen, entlang der Küste bessere Verbindungen (Wanderung Baške Oštarije – Karlobag ca. 3 Std.).

Beste Jahreszeit – Wetter

Mai bis Oktober. Sehr schnelle Wetterwechsel, bis Anfang Juni ist Schneefall möglich, es kann aber auch sehr heiß werden. Die Bora erreicht mitunter Orkanstärke, Gewitter ziehen schnell auf. Bei der Abfrage von Wetterprognosen Zavižan als Ort angeben, da an der Küste komplett andere Wetterbedingungen herrschen!

Karten

- ▶ Smand Wanderkarte Nr. 16, Park priode Sjeverni Velebit, 1:25.000
- ▶ Smand Wanderkarte Nr. 16 a, Nacionalni Park Sjeverni Velebit, 1:30.000
- ▶ Smand Wanderkarte Nr. 17, Park priode Srednji Velebit, 1:30.000

Die Karten sind sehr genau, mit Mountainbike-Routen, Wandertipps und weiteren Informationen. Erhältlich im Nationalparkzentrum oder im Internet unter smand.hr

Etappen

1. Baške Oštarije (927 m) – Skorpovac (958 m), ca. 17 km (4 Std., 60 Hm)
2. Skorpovac – Alan (1340 m), ca. 22 km (6 Std., 400 Hm)
3. Alan – Zavižan (1594 m), ca. 18 km (5 Std., 300 Hm)

Weitere Infos unter visitsenj.com

Zusätzliche Infos zur Tour, zu den Hüttenübernachtungen und zum Nationalpark auf alpenverein.de/panorama-5-2020



Wanderern, die hier die Nacht verbrachten. Wir sind gut vorangekommen und hängen die zweite Etappe bis Alan gleich an. Das Weideland weicht wieder Buchenwald, in dem 2016 ein Waldbrand wütete. Halb verkohlte Baumstämme ragen wie moderne

Skulpturen aus dem spärlichen Grün. Ein sonniger Felsrücken mit Küstenblick ist ideal, um noch einmal zu rasten. Wir sind fast acht Stunden unterwegs, mindestens zwei werden es noch sein bis zum Ziel. Im-



Unten, im malerischen Küstendorf Jablanac, locken die Karstberge des Velebit. Auf den sturmumtosten Graten hoch über der Insel Pag wächst hingegen gerne die Sehnsucht nach Meer und sonnigen Stränden.

mer öfter durchbricht blendend weißer Kalkfels die Vegetation, als wir auf einer sturmgepeitschten Karstfläche den Naturpark verlassen und den Nationalpark Nord-Velebit betreten. Ungestört fetzen die Wolken vom letzten Sonnenlicht angestrahlt über die Gipfel, während weit unten das Meer golden glitzert. Zwischen Sonnenstrahlen und Nebelschwaden wird es empfindlich kalt: Mittelmeerwandern extrem, heißer Tee statt kühlem Drink.

Die dicke Gemüsesuppe blubbert in der Bergsteigerhütte schon über dem Feuer, als wir Alan erreichen. Bewirtschaftet wird sie von einer Gruppe Idealisten des Kroatischen Alpenvereins, die sich regelmäßig

abwechseln. Derzeit sind Ivo und H. (der Name sei viel zu kompliziert für uns Ausländer) an der Reihe. Im „wirklichen“ Leben ist H. Finanzbeamter in Zagreb. Ein cooler Typ voller Ideen und Visionen für sein Land. In den renovierten Hirtenhäuschen von Alan veranstaltet er im Sommer Yoga- und Akrobatik-Workshops. Freunde, die hier oben mit Kräutern Heilmittel und Kosmetik herstellen, unterstützt er nach Kräften. „Habt ihr die Ruinen gesehen? Hier war eine der größten Siedlungen!“ Die Menschen sind längst weggezogen, ins Ausland oder an die Küste, wo sich Massen von Touristen wälzen. „Die am meisten gefährdeten Lebensräume hier sind die Weiden, weil sie keiner mehr betreut und alles zuwächst.“ In der kleinen Küche löffeln wir mit drei Berliner Frauen genüsslich die Suppe, später klopfen noch vier Amerikaner an die Tür.

„Wetter wird gut“, verspricht Ivo am nächsten Morgen, während er sorgfältig

feine Speckscheiben in der Pfanne wendet und sie mit Eiern übergießt. Gut erholt pendeln wir zwischen Frühlingserwachen und Winterschlaf entlang der Gipfelketten Richtung Zavižan. Das Wetter wechselt

Idealisten sorgen für Leben an ver- lassenen Orten

im Minutentakt. Es nieselt, dann zerfetzt der Sturm die Wolkendecke zu bizarren Figuren, die sich über dem Meer auflösen – was für ein Schauspiel! Langsam gewinnen die Felsen die Oberhand: Wir haben den eindrucksvollsten Abschnitt des Premužić-Trail erreicht: die von über 300 Höhlen durchzogene, wilde Karstlandschaft von Rožanski und Hajdučki kukovi mit tiefen



prallen hier zwei Welten aufeinander. Rekorde gibt es deshalb viele: Zavižan ist die kühlsste, feuchteste, nebligste, windigste (pro Jahr stürmt es an 120 Tagen mit bis zu 185 km/h) und schneereichste (322 cm im März 2014, 50 cm im Mai 2019) Wetterstation Kroatiens. Hier gibt es außerdem die meisten Gewitter und die niedrigsten Temperaturen (bis -28 °C). Trotz exponierter, früher oft unzugänglicher Lage liefern die Mitglieder der Familie Vukušić aus Krasno seit 1953 jeden Tag zuverlässig die Wetterdaten ans Hydrometeorologische Institut in Zagreb. Mit welcher Wucht die Bora Richtung Meer bläst, haben wir am eigenen Leib erfahren: Windstärke 12 mit bis zu 128 km/h waren es heute, verrät uns Matija später.

Dolinen und zerfurchten Karrenfeldern. Wir machen kurze Abstecher zu aussichtsreichen Gipfeln, kraxeln über schroffe Felsen und schauen trotz der kühlen Temperaturen ganz genau, ob sich nicht eine Hornvipere versteckt. Den ersten Menschen begegnen wir an der winzigen Rossis-Hütte. Wie die meisten drehen sie hier um und kehren zurück nach Zavižan, ohne zu ahnen, was sie verpassen.

Zavižan ist das Zentrum des Nationalparks mit Botanischem Garten, Berghütte, Wetterwarte, mehreren Wanderungen und Themenwegen – und einem atemberaubenden Ausblick auf die Inseln der Kvarner Bucht. Die rund 500 Pflanzenarten des 1967 in und um einen weitläufigen Karsttrichter angelegten Botanischen

Meteorologen forschen täglich in dieser einmaligen Wetterküche

Gartens liegen leider noch weitgehend im Winterschlaf. Nur die vielen liebevoll gestalteten Schilder lassen erahnen, was hier in Kürze alles zu sprießen beginnt.

Hüttenwirt H. hat auf Alan alle bestens versorgt. Am Rossis-Biwak vorbei geht es weiter durch die bizarre Kalklandschaft Richtung Zavižan.



Die Bora zerrt wieder wild an unseren Kleidern, als der Premužić-Trail endet und in eine Forststraße mündet, die zur Zavižan-Berghütte leitet. Dort führen uns mit Bildern übersäte Wände noch einmal die Schätze des Nationalparks vor Augen. Vor dem Porträt von Ante Premužić können wir uns nur verneigen. Großartig, was er vor fast hundert Jahren hier oben erschaffen hat! Wir

stürzen uns noch einmal in die Wetterküche und kommen zur höchstgelegenen meteorologischen Station Kroatiens. Zwischen kontinentaler und mediterraner Klimazone gelegen,



Wir lassen uns auf dem Veliki Zavižan, dem mit 1676 Meter höchsten Gipfel des Nationalparks, noch einmal den Sturm mit aller Kraft um die Nase blasen. Schon in einer Stunde werden wir unten, bei den golden glitzernden Wellen, behaglich in der warmen Mittelmeersonne sitzen und hinaufschauen zu den Wolken, die sich in diesen fantastischen Bergen genauso wohlfühlen wie wir.

Silvia Schmid, Alpinjournalistin und Redakteurin, bricht von ihrem Wohnsitz in Bad Gastein auch gerne in südliche Gefilde auf. Die Wanderung durch den nördlichen Velebit gefiel ihr trotz der sturmintensiven Wetterkapriolen.



Panorama promotion

Das Saarland kann's Lust auf Wandern im Mittelgebirge?

**FÜR ALLE
BERGSPORT-
BEGEISTERTEN**

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



Freiburg und Wandern

Hier lässt sich ein Stadtbummel perfekt mit Aktivitäten in der Natur kombinieren.



Kleine Tasche mit Platz

Praktisch und extrem dehnbar, ist sie der perfekte Begleiter beim Sport in den Bergen.



Höhe, Wein und Wald

Touren und Fernwanderwege zeigen die Schönheit und die Vielfalt der Pfalz.

Lust auf Wandern im Mittelgebirge?

Das Saarland kann's!



Hügellandschaft und viel Himmel: Die Biosphäre Bliesgau wird auch gerne als Toskana des Saarlandes bezeichnet.

Das Saarland gehört zu den attraktivsten Wanderregionen in den deutschen Mittelgebirgen. Schon früh hat man damit begonnen, die Wanderwege nach den Kriterien des Deutschen Wanderinstitutes zu gestalten. Mittlerweile sorgen flächendeckend rund siebzig Premiumwanderwege für naturnahe Wanderfreude. Unterwegs ist man auf Pfaden mit herrlichen Aussichten und ausgezeichnete Beschilderung und genießt die Schönheiten der Natur: natürliche Stille, weiche Waldböden und weite Wiesen, Täler und Schluchten, Felsen und Bachläufe.

Der Saar-Hunsrück-Steig

Im nördlichen Saarland erstreckt sich der Naturpark Saar-Hunsrück. Sein Herzstück ist ein besonderes Fleckchen Natur: der Nationalpark Hunsrück-Hochwald. Diese waldreiche Region bietet den Lebensraum für Schwarzstörche, Wildkatzen, Fledermäuse und seltene Insekten. Der Fernwanderweg Saar-Hunsrück-Steig verläuft auf rund 410 Kilometern durch diese faszinierende Landschaft quer über den

Hunsrück. Der Weg besticht wie kein anderer durch sein landschaftliches Potenzial: Wein- und Flusslandschaften an Saar, Mosel und Nahe wetteifern mit den waldreichen Höhenzügen und Bergkämmen der Mittelgebirgsregion Hunsrück. Der Saar-Hunsrück-Steig zeichnet sich besonders durch Trekkingpassagen auf schmalen Pfaden und ein direktes Naturerleben abseits der Ortschaften aus.

UNESCO-Biosphärenreservat Bliesgau

Im Südosten des Saarlandes liegt das UNESCO-Biosphärenreservat Bliesgau. Mit dem grünen Mosaik aus offener Naturlandschaft, weitläufigen Streuobstwiesen, wertvollen Buchenwäldern und einer intakten Auenlandschaft, die von dem Flüsschen Blies durchzogen wird, gehört dieses Kleinod zu den schönsten Regionen, die Deutschland in Sachen Natur zu bieten hat. Die UNESCO wür-

Die Genuss Region Saarland sorgt dafür, dass im Saarland Regionales und Traditionelles, aber auch Innovatives frisch und ausgesprochen lecker auf den Tisch kommt.



Foto: Marcus Simaitis

„WANDERLUST im Saarland“

Die aktuelle saarländische Kampagne „Wanderlust“ präsentiert eine Auswahl besonderer Premiumwanderwege in Kombination mit Hotel- und Gastronomiebetrieben in unmittelbarer Nähe zur Wandertour.

Exzellente Wanderwege – tolle Gastgeber!

Die Premiumwanderwege der „Wanderlust“-Kampagne wurden nach Maßgabe der bestehenden Qualitätskriterien der Wanderrouten ausgewählt. Die Auswahl der Unterkünfte erfolgte nach verpflichtenden Kriterien: Neben der Lage in unmittelbarer Nähe des Wanderweges müssen die Übernachtungsbetriebe über Gastronomie und ein Sicherheits- und Hygienekonzept in Bezug auf die Covid-19-Pandemie verfügen.

digte die Bedeutung des Naturraumes bereits 2009 mit der Anerkennung zum Biosphärenreservat.

Gute Küche

Wer gerne gut isst und trinkt, der wird sich als Wanderer zwangsläufig in das Saarland verlieben, denn die Saarländer sind die Feinschmecker in Deutschland. Man isst gerne gemeinsam und trinkt traditionell Crémant, ein frisch gezapftes Bierchen oder den ausgezeichneten Wein aus regionalem Anbau an der Obermosel. Zu besonderen Anlässen schlemmt der Saarländer – und dies stilvoll und auf höchstem internationalem Niveau: Den saarländischen Küchenhimmel schmücken derzeit allein sieben Michelin-Sterne-Häuser, darunter die beiden Drei-Sterne-Köche Klaus Erfort und Christian Bau.

Info: wanderlust.saarland

Alpine Gesundheitsregion SalzburgerLand Waldtherapie Plus

Seit über zwölf Jahren erforscht Dr. Arnulf Hartl an der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität (PMU) in Salzburg die Wirkung der Natur auf uns Menschen. Seine wissenschaftlich fundierten Erkenntnisse zeigen, dass Wandern im Wald alle gesundheitsfördernden Effekte verstärkt. Bei älteren Menschen wirkt eine Woche Naturtherapie sogar nachweislich biologisch verjüngend. Waldtherapie Plus nennt Dr. Arnulf Hartl diese Besonderheit, die das SalzburgerLand Urlaubern, Familien und Naturliebhabern bietet. „Der Wald und unser Immunsystem hängen stark miteinander zusammen. Krankheiten wie Depression, Entzündungen, chronische Rückenschmerzen, Osteoporose, Herz-Kreislauf-Beschwerden, Allergien, Asthma und weitere kann man hier lindern“, sagt Dr. Hartl. „Da wir

Wer braucht schon den Himalaya?

Wandern in und um Freiburg

Selten hat eine Stadt so viel Natur zu bieten wie Freiburg. Durch die unmittelbare Nähe zum Schwarzwald ergeben sich unzählige Möglichkeiten, die Natur zu entdecken, aktiv zu werden und gleichzeitig das Stadtleben zu genießen. Freiburg ist eine der grünsten Städte Deutschlands – und das Kopfsteinpflaster nur einen Schritt vom Wanderweg entfernt. Hier lässt sich der Stadtbummel perfekt mit Aktivitäten in der Natur kombinieren, die Stadt bietet Action im Freien wie Entspannung im Grünen: in Parks, auf dem Schlossberg mit Blick aufs Münster, bei einer Radtour um Freiburg oder bei einer Wanderung im Schwarzwald. Wer es etwas gemütlicher möchte, schwebt mit Deutschlands längster Umlaufseilbahn auf 1284 Meter Höhe – und genießt einen umwerfenden Blick auf die Stadt! Freiburg ist genau das, was man sich wünscht. Aber eben auch so viel mehr. Wo sonst kann man nach dem Stadtbummel die Füße bei einem Glas Wein im Bächle abkühlen oder dem Trubel der Stadt innerhalb weniger Minuten entfliehen? Mediterranes Feeling, leckeres Eis an jeder Ecke und Abkühlung auf den Schwarzwaldgipfeln: Warum in die Ferne schweifen, wenn das Ganze nur eine Zugfahrt entfernt liegt? Also: ab nach Freiburg!

Info: visit.freiburg.de

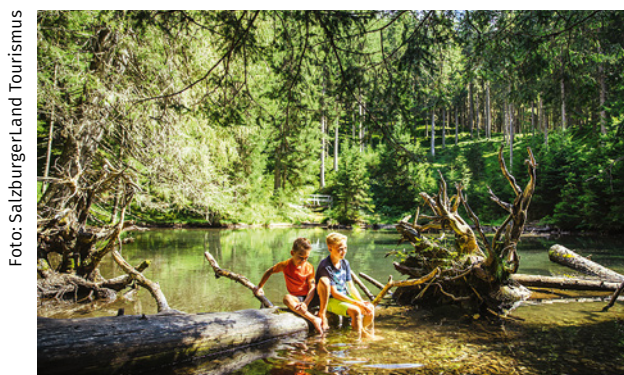


Foto: SalzburgerLand Tourismus

Menschen über unsere Haut, unsere Atemwege und Ernährung in einem permanenten mikrobiologischen Austausch mit unserer Umgebung stehen, sind wir im Wald in einem komplett positiven immunologischen Kontext.“ Dass das SalzburgerLand der Gesundheit gut tut, spürt man sofort. Hier findet man intakte Natur, Spitzenmedizin und Gastgeber auf höchstem Niveau. Zusammen bieten sie ein ideales Umfeld zur Prävention, Heilung, Rehabilitation oder Leistungssteigerung. Die vielfältige Angebotspalette der über fünfzig Partnerbetriebe deckt ganz unterschiedliche Gesundheitsbereiche von Rheuma über Allergien und Asthma bis hin zu Stress- und Burn-out-Symptomen ab. Alle Angebote der Alpen Gesundheitsregion SalzburgerLand basieren auf medizinischer Evidenz und neuesten Forschungsergebnissen.

Info: gesund.es.saltzburgerland.com

Zehn Jahre Pfälzer Fernwanderwege

Die Höhe, der Wein und der Wald

Wanderfreunden wird in der Pfalz gerade auch im Herbst ein fein abgestimmtes Wandermenü serviert – Stichwort: Kastanienzeit. Halbtages-, Tages- und Mehrtagestouren und die drei Fernwanderwege zeigen Schönheit und Vielfalt der Region. Letztere feiern 2021 ihr zehnjähriges Bestehen. Der „Pfälzer Höhenweg“ (114 Kilometer) lockt mit spektakulären Ausblicken vom 687 Meter hohen Donnersberg. Der anspruchsvolle „Pfälzer Weinsteig“ (172 Kilometer) besticht durch seine Burgruinen und schmucken Weindörfer und bietet tolle Weitsichten in die Rheinebene. Und der „Pfälzer Waldpfad“ (143 Kilometer) führt durch das UNESCO-Biosphärenreservat Pfälzerwald, das größte zusammenhängende Waldgebiet Deutschlands. Alles in allem Genuss pur – ganz besonders, weil bewirtschaftete Hütten und Gastronomie fast überall zur Einkehr einladen. Wie sich der Urlaub in der Pfalz anfühlt, was was

Wanderer und Wanderinnen dort entdecken können und wie die Menschen hier so ticken, das zeigt das neue Online-Wandermenü-Magazin „Pfalz persönlich“.

Info: pfalz.de/wandermenue



Die extra fein perforierten Outdoorhandtücher von Evonell

UNSCHLAGBAR LEICHT UND KLEIN BEI DIESER GRÖSSE

Der ideale Begleiter für unterwegs – denn sie besitzen alle guten Eigenschaften, die man von einem modernen Outdoorhandtuch erwartet. Bei einem Format von 66 x 130 Zentimetern nur 100 Gramm Gewicht. Das schafft kein anderes Tuch auf dem Markt! Auch das extrem kleine Packmaß kann sich sehen lassen. Genau die Vorteile, die bei Outdoor, Sport und Freizeit, auf Reisen mit dem Flugzeug oder Auto, bei Fahrradtouren oder im Fitnessstudio eine große Rolle spielen: platzsparendes Format, hohe Funktionalität, superleicht, sehr schnelle Wasseraufnahme (mehr als 350 Prozent des Eigengewichts), sehr schnell wieder trocken, angenehm auf der Haut und von hoher Lebensdauer. Unser Angebot für DAV-Mitglieder: Beim Kauf von drei perforierten Tüchern minus 30 Prozent – bitte Gutscheincode eingeben: DAV22743. Auf alle weiteren Produkte aus unserem Programm minus 20 Prozent – Gutscheincode: DAV22744.

PREISEMPFEHLUNG: € 24,80 (im praktischen Nylon-Mesh-Beutel), evonell.de



Aircontact Pro + gratis „Lonely Planet“

KOMFORT UND BEWEGUNGSFREIHEIT

Der neue Aircontact Pro ist jetzt noch leichter als sein Vorgänger: Dank des reduzierten Materialverbrauchs bei gleicher Ausstattung sind es über 400 Gramm weniger. Ausgelegt ist der Rucksack für bis zu 30 Kilogramm Gesamtgewicht, und er bietet viel Platz. Außerdem bietet er hohen Tragekomfort, da 70 Prozent der Last auf die Hüftflossen übertragen werden. Er ist PFC-frei. Beim Kauf eines Aircontact Pro erhalten Kunden einen „Lonely Planet“ ihrer Wahl gratis dazu. Die Aktion läuft bis zum 31.3.2021, solange der Vorrat reicht, bei teilnehmenden Händlern in D, CH, A und auf: deuter.com/de-de/rucksaecke/trekking-aircontact-pro

PREISEMPFEHLUNG: ab € 289,95, deuter.com



TX.Direct von Nikwax

TESTSIEGER

Ein unabhängiger Test bestätigt, dass gerade auch PFC-freie Pflegemittel beste Wirkung zeigen. Im Juni 2020 wurde Nikwax TX.Direct vom internationalen Labor Intertek unter sechs führenden einwaschbaren PFC-freien Imprägniermitteln Testsieger: bester Schutz gegen Nässe auf allen getesteten Materialien – auch nach wiederholtem Waschen! Getestet wurde im ISO-4920:2012-Spray-Rating-Test (simulierter Regenschauer) mit jeweils dazugehörigem Waschmittel. Seit jeher produziert Nikwax Treibgas- & PFC-frei und beweist mit diesem Test einmal mehr, dass „Best Available Technology“ durchaus umweltfreundlich sein kann!

PREISEMPFEHLUNG: € 22,- (Set Tech Wash + TX.Direct Wash-In, 300 ml), nikwax.com



Lunchbox Costa

MAHLZEIT TO GO!

Damit Sie bei der Arbeit, in der Schule, an der Uni oder beim Picknick immer Ihren Lieblingsnack genießen können, gibt es jetzt Lunchboxen von Remember® in vier schicken Designs. Die auslaufsicheren und luftdichten Boxen halten Stulle, Obstsalat oder Auflauf lange frisch, und die verstellbare Unterteilung bietet die Möglichkeit, zwei verschiedene Speisen voneinander zu trennen. Die Lunchbox kann auch zum Einfrieren verwendet werden. Das Unterteil ist darüber hinaus sogar mikrowellengeeignet. Maße: 19 x 12 x 6,4 Zentimeter. – Guten Appetit!

PREISEMPFEHLUNG: € 14,90, remember.de



Inara Vario

ANSCHMIEGSAM

Mit der Inara Vario präsentiert Maier Sports eine Damen-Trekking- und Wanderhose, die über eine einzigartige Bundlösung verfügt, sich in allen Situationen an den Körper anschmiegt und jede Bewegung mitmacht. Ein Gürtel ist überflüssig. So werden Druckstellen oder Irritationen unter dem Rucksack und Hüftgurt ausgeschlossen. Gleichzeitig zeigt sich die einzigartig sitzende Funktionshose überaus feminin. Wie alle Maier-Sports-Hosen ist auch die Inara Vario umweltfreundlich PFC-frei imprägniert. Dank dryprotec wird Feuchtigkeit schnell nach außen transportiert. So trocknet die Hose extrem rasch.

PREISEMPFEHLUNG: ab € 99,95, maier-sports.com



Bergader Almzeit

ABWECHSLUNGSREICHES SORTIMENT

Gerade im hektischen Alltag verbinden wir mit den Bergen Entschleunigung und Entspannung inmitten von saftigen Almwiesen und imposanten Gipfeln. Mit Bergader Almzeit genießt man seinen ganz persönlichen Alm-Moment zu jeder Zeit, an jedem Ort. Egal ob würzig oder mild, mit aromatischem Chili, als besonders cremiger Weichkäse oder lieber in extra feinen Scheiben – Almzeit bietet für jeden Genussmoment die richtige Sorte. Alle Bergader-Almzeit-Spezialitäten werden aus frischer Alpenmilch aus der Region hergestellt, sind von Natur aus laktose- und glutenfrei und garantiert ohne Gentechnik. Erhältlich ist das leckere Almzeit-Sortiment im Kühlregal im Supermarkt.

PREISEMPFEHLUNG: Almzeit Weichkäse € 2,49 (175 Gramm), Almzeit Scheiben € 1,79 (150 Gramm), bergader.de



Instinct Solar von Garmin

SPORTLICHER LIFESTYLE

Cooler Look in trendigen Farben – diese Uhr macht beim Sport und im Alltag eine gute Figur. Bei ausreichendem Sonnenlicht und im Battery-Saver-Modus muss die Instinct Solar nicht aufgeladen werden, denn die integrierte Solarladelinse nutzt die Sonnenenergie, um die Akkulaufzeit zu verlängern. Die aktuelle Position bestimmt die Uhr mit Hilfe von GPS-, Glonass- und Galileo-Satelliten. Die Instinct Solar ist außerdem bis zu hundert Meter Tiefe wasserdicht. Mit vorinstallierten Sport- und Outdoor-Profilen sowie umfangreichen Fitness-Funktionen, wie Herzfrequenzmessung am Handgelenk oder VO₂ max, ist sie der perfekte Begleiter für sämtliche Aktivitäten in den Bergen.

PREISEMPFEHLUNG: € 399,99, garmin.com



Earthrise Vest

MOUNTAIN EQUIPMENT & JDAV

Endlich ist sie da! Die leichte und warme Daunenweste, exklusiv gefüllt mit 100 Prozent Recycling-Daune, die im Sommer 2019 zum JDAV-Jubiläumsprojekt „DownUpCycling“ gesammelt und anschließend ressourcenschonend wieder aufbereitet wurde (mehr unter: jdav.de/downupcycling). Das Innenmaterial und das PFC-freie Außenmaterial sind ebenfalls recycelt. Jetzt erhältlich als Herren- und Damenmodell im DAV-Shop.



PREISEMPFEHLUNG: € 149,90, mountain-equipment.de

Peak Design Capture Clip

DIE BESTE KAMERAHALTERUNG FÜR BERGTOUREN

Ausgetüftelt und praktisch, der Fotograf hat die Hände frei, aber die Kamera jederzeit parat: keine lästige Suche im Rucksack, schneller Kamerazugriff und sicheres Tragen in einer festen Position. Die amerikanische Marke Peak Design fertigt den Capture Clip aus Aluminium. Er ist CNC-gefräst und wird einfach am Schultergurt des Rucksacks, Hüftgurt oder Gürtel verklemt. So stört die Kamera auch nicht bei ambitionierten Touren oder am Fels, wo man beide Hände benötigt, und ist für jeden Schnappschuss griffbereit. Der Clip ist extrem leicht (70 Gramm), robust und für jeden Kameratyp geeignet. Auch für schwere Fotoapparate ist er die erste Wahl.

PREISEMPFEHLUNG: € 69,99, enjoyyourtravel.de



Kleine Tasche mit viel Platz

PRAKTISCH UND EXTREM DEHNBAR FÜR WERTSACHEN UND MEHR!

Der exklusive patentierte Flexi-Gurt ist ein perfekter Begleiter beim Wandern, Klettern, auf Bergtouren, Reisen und bei vielem mehr. Kaum spürbar um die Hüfte getragen, wächst die minimalistische Stretch-Tasche mit dem Inhalt. Smartphone oder Digicam sind für jeden Schnappschuss sofort griffbereit. Auch Geldbeutel, Schlüssel und Snacks für unterwegs sind in dem wahren Raumwunder im Handumdrehen verstaut. Das atmungsaktive Polster auf der Taschenrückseite sorgt für hohen Tragekomfort – ideal auf Bergtouren! Die einzigartige Tourentasche gibt es in sieben verschiedenen Farben. Sie ist bei 30 °C waschbar.

PREISEMPFEHLUNG: € 18,- (Spezial-Angebot für DAV-Mitglieder bis 31.10.2020: € 15,- mit Gutscheincode TOUREN-TASCHE – im Warenkorb eingeben), flexi-gurt.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 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

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



An der Hansalinie 17
48163 Münster
Tel. 71 93 66

Aegidiemarkt 4+7
48143 Münster
Tel. 45 777

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



**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 60000-69999

Ihr Spezialist für Berg- und Wanderschuhe

**schuh
keller**
Perfektion. Tradition. Qualität.

Wredestraße 10
Ludwigshafen am Rhein
Tel. 0800 / 5112233
bergschuh-keller.de

PLZ 90000-99999



**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

Mein **Ausrüster** Der Bergsportexperte

Ausrüster GmbH | Ludwigstraße 7 | 93086 Wörth a. d. Donau
www.mein-ausruester.de Tel. 09482/3738

**Ihre Kleinanzeige in
DAV Panorama**

Einfach und schnell selber buchen unter
kleinanzeigen.guj.de



**Outdoor
Trekking
Bergsport
Freizeit**

Erfurt:
Schlosserstraße 28
99084 Erfurt
Tel.: 0361 - 601 77 80

HOTELS | UNTERKÜNFTE

alpenchalets.net

Südtirol, Schweiz + F

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

Berghütten
in Österreich für Selbstvers.
zu verm. Tel. 089/356477200
www.berghuetten.com

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

Wandern ohne Auto!
NaturGenuss im Passeiertal, Südtirol



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

GOLDENER BERGHERBST



ab € 58,00 p.P.
inkl. HP **HOTEL
TAUFERBERG**

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

Wanderhotel ****
im Saastal / Saas-Fee

- 350 km Wanderwege
- Eldorado f. Wanderer + Alpinisten
- 4 Klettersteige • 10 Viertausender
- Bergbahnen + Bus inbegriffen
- 55 Zimmer + 5 Ferienwohn.

Hotel Kristall-Saphir Superior
CH-3905 Saas-Almagell
www.kristall.ch
Telefon +41 279581700
kristall@kristall.ch

Ferienhäuser
La Palma Tel. 040/560 44 88
www.turismorural.de

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-Abendmühe 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 / Tel. +39 0471 615740

Anzeigenschluss für die
am 17.11.2020 erscheinende
Panorama 6/2020 ist der
9. Oktober 2020.

REISEVERANSTALTER

Lawinen- und Skitourenkurse
Bergschule Oberallgäu
 www.alpenschule.de ☎ 083 21/49 53

FAMILIENURLAUB
 Sommer wie Winter
 elan-sportreisen.de

Alpenschule OBERSTDORF

 Katalog anfordern!
Ski & Schneeschuh Kurse & Touren
 Tel: 08322-940750
 www.alpenschule-oberstdorf.de

BERGSCHULE KLEINWALSERTAL

 ERLEBE DEIN ABENTEUER MIT UNS!
 www.bergschule.at

ÖTZ TAL Vent

Venter Tage
 IM HERZEN DER ÖTZTALER ALPEN

 @ventertage www.vent.at

nepalwelt-trekking.com
 Unserer Erfahrung - deine Traumtour

SÄCHSISCHE STIEGEN
 0351 42 450 892 | www.rawakas.de

VERSCHIEDENES

Sie möchten in der Outdoorworld inserieren?

 Dann sprechen Sie mit Hans-Joachim Weber,
 Telefon +49 (0)40-3703-6445.

Antihydral®
 Gegen starke Schweißabsonderung zur Anwendung auf der Haut

KORODIN Herz-Kreislauf-Tropfen

Jubin Zuckerlösung
 Die schnelle Energie aus der Tube

 Jubin Pharma Vertrieb
 Rombacher Hütte 10 - 44795 Bochum
 www.jubin-pharma.de

KLEINANZEIGEN

VERMIETUNGEN

Tirol, uriges Selbstversorgerhaus im Kaunertal (max. 21 P.), ideal zum Skifahren, Wandern www.sunna-huette.de

TOSKANA-MEER Naturstein-FeHs, Blick aufs Meer, „privatissimo“ – mit/ohne Pool, freie Sandstrände mit viiiel Abstand... 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

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

Andalusien: FeHs mit Komfort, Meer- + Bergblick, privater Pool, ideal zum Wandern, Meer, Erholung: www.villa-andalusien.de

Bergurlaub in der Stille 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

Französische Alpen La Maurienne. Wunderschönes Chalet. Sommer/ Winter www.ledesertdenhaut.fr

VERSCHIEDENES

* **Gipfelshirts.de** * das Geschenk zur Tour von * **bergmännle.de** * bio & fair Qualität

www.fastenzentrale.de • T. 0631-47472

KLEINANZEIGEN

GUSTECO Online Shopping Nachhaltige, umweltfreundliche & fair gehandelte Produkte aus allen Kategorien. Versandkostenfrei auf www.gusteco.de

Klettern am Gardasee – Kletterkurse, Führungen, Klettern u. Yoga – www.klettern-arco.com

LaPalmaHoliday.de – individuell gut :-)

REISEPARTNER/IN

Sportliche Frau sucht Mitläuferin für Nordic Walking mit oder ohne Stöcke im schönen **Nürnberger Reichswald**. Tel.: 0911/351835 oder cwk@online.de

Mt. Cameroon (4095m), 5 Tg. Verlängerg. Strand, Regenwald (Gorillas), N-Kamerun. oasereisen.de, 017611835311

BEKANNTSCHAFTEN

Rm DD: Sie (52) sucht ihn oder sie zum Wandern, Klettern (bis IV), mit Interesse an Theater und Kino. Du solltest humorvoll und verlässlich sein. lebensfreude2020@posteo.de

Sie, 58, sucht nette, unkomplizierte Menschen für Natur und Kultur **Rm HD** heidekraut7@gmail.com

Ich (w, 40) aus **Lkr BGL** suche aktive Personen für Bergsport und Reisen: bvlethe@gmail.com

Berlinerin (55) sucht ruhigen Mitwanderer für Tages- und Wochenendtouren. annekatrin0506@web.de

SIE SUCHT IHN

Rm 89: Sie 57,180 sucht ebenso sportlichen Ihn für Rad, Berge und mehr **BmB** queen007@gmx.de

Rm 87/86: Hoch hinaus, aber nicht abgehoben mit 28. Freude an Bergtouren, Klettern + Rad, mit Herz und Verstand. Umweltbewusst/ lesefreudig + kreativ. Freue mich auf unterwegs zu Zweit: bergsommer2@web.de

Rm99: Bergsteigerin, Boulderin, Westernreiterin, (40) mit Studium, sucht männlichen Gegenpart mit ähnlichen Interessen. silence_of_the_night@gmx.de

Rm 80/81: Marlene hat ne Menge Pläne. Sie (57/ 163/ 60), Apart und Fröhlich und Vielseitig - ein echtes Liebhaberstück eben - sucht Ihn. **BmB** an: marlenehatplaene@gmx.de

IN: Wer geht mit mir zum Wandern und Skifahren? Auch mal ins Theater und Konzert? Positive und lebenslustige 61-jährige; 164; schlank; freut sich auf Dich. **BmB:** aufindieberge@gmx.de

Ich 65, **Raum 83**, suche Mitwanderer nach Rom. Start Anfang oder Ende April 2021, Ende offen! Wenn du Lust und vor allem Zeit hast melde dich unter der Nummer 0151/55776636.

Rm NRW: Du liebst Gipfel & Täler, Berge & Meer. Du bist gerne in Bewegung, bist humorvoll & naturverbunden und magst gute Gespräche? Genau Dich suche ich. Ich bin eine sportliche Kölnerin (49/173/NR), gehe neugierig durchs Leben. Liebe wandern, biken, Yoga, Reisen sowie Kunst & Kultur. **BmB** an alpengluhen2020@gmail.com

Junggebliebene SIE 57, 178 sucht wanderbegeisterten IHN aus dem **Raum Dresden:** schreibmir-mitbild@gmx.de

R72. Wer teilt das Leben mit mir und packt mit an? Aktive, attraktive, mitten im Leben stehende, ungebundene Frau, 55J,169 cm, die gerne wandert, schwimmt, radelt, mitsegelt, reist, draußen ist und das Leben auch mal in der Hängematte genießt. sea.view@web.de

Rm 90: humorvolle, herzliche, naturverbundene Fränkin (54/175), sucht bodenständigen, zuverlässigen Lebensgefährten für Reisen, Wandern, Radeln und vieles mehr. fuertherfrau@t-online.de

Rm 85/EI: 33/166/NR, Berg, Joggen; Natur, Kultur, Tanz suche DICH: momentensammlerin@kabelmail.de

Rm 70/71 oder sonst wo: Sie 54/163/53. Zu zweit durchs Leben gehen – Wandern, Radln, Urlaub in den Bergen und am Meer im Winter Skilanglauf oder auch Kultur und Musik. Einfach das Leben und den Alltag zusammen genießen. Hättest Du Lust und Freude, zu zweit durchs Leben zu gehen? Dann freue ich mich: 2samleben@web.de

HH: Ich, F37/162/50, mag schöne Kleinigkeiten, bin gern draußen u hab viele Ideen die ich gerne mit einem fröhlichen, dynamischen, eher unkonventionellem gelassen-ironischem Mann umsetzen würde. Bist du das, schreib gerne an huieinewelle@gmail.com

Raum M: Berge und Meere **erwandern**, durch **M radeln**, über Tanzfläche **wirbeln**, Kunst **bestaunen**, Spiritualität und Ökologie **leben**, Gedanken **austauschen**, Kino und den Augenblick **genießen**, **all das + Nähe = Leben**, das ich (w/57/174/72, weißhaarig, warmherzig, offen, kreativ) mit einem Mann leben möchte. bmb.an.farbentanz13@web.de

Rm 83: Sie (40) sucht Ihn: Sportlich mit Abenteueregeist und ganz viel Humor: phiale@yahoo.com

Rm 72: Akademikerin, (30, 164, attraktiv, katholisch) sucht Partner mit Liebe zu Natur, Tieren, Musik, Reisen, Kunst. **BmB:** alm31@web.de

RM83 GEMEINSAM Natur, Berge und das Leben genießen! Aktive, sympathische Sie (54,162, schlank, NR) sucht sportlichen Mann (+/- 5 Jahre) mit Tiefgang, Herz und Humor. NbH20@web.de

Rm83: 54 j **Steingeiß** sucht lebensfrohen, geländegängigen, wetterfesten **Steinbock**. Lese- und Schreibkenntnisse von Vorteil. antisana@gmx.de

Rm78: Königin sucht Samurai, Wandern, Ski, Musik, (50,170): **BmB:** 1lia@gmx.de

Ihre Kleinanzeige in DAV Panorama

Einfach und schnell selber buchen unter kleinanzeigen.guj.de

Mit wenigen Schritten können Sie Ihre Anzeige selbstständig erfassen und für kommende Ausgaben buchen. Registrieren Sie sich jetzt unter kleinanzeigen.guj.de.

Sollten Sie Unterstützung benötigen, schicken Sie uns gerne eine E-Mail unter kleinanzeigen@guj.de oder rufen Sie Ihre Kleinanzeigen-Hotline unter der Telefonnummer: (040) 37 03-53 26 an.



KLEINANZEIGEN

Rm 83, 57J.: Vielseitige, sportliche, schlanke (162/54), junggebliebene, lebenslustige, akademische Krebsfrau (auch „häuslich“: Kochen, Backen, Garten) sucht Ihn (bis 60J.) für Berg-/ MTB-/ Skitour (auch Alpin), Reisen, Relaxen, interessante Gespräche uvm. BmB an: bergauf1234@gmx.de

Rm 19: unabhängige Outdoorfrau (Ü60, NR, Ak.) mit Freude an (Berg-) Wandern, Rad, Kanu, Klettern, Ski, Zeiten, Tanzen sucht Gefährten (ab 50) für gemeinsame Aktivitäten. Mail an: naturfreude2020@web.de

Kreatives Berg- & Campermädl (28/175/Rm 86) sucht wetterfesten Komplizen für Berg/Tal/Garten und Familie:-) BmB an bergmaedl@gmx.net

Rm 7: 65/160/62 sucht sportlichen Gleichgesinnten, um auf Entdeckertour zu gehen; auf Augenhöhe sich auszutauschen, ohne sich zu ernst zu nehmen. Melde dich. (BmB), gipfel-dieser-welt@gmx.de

PLZ85: Naturverbundene Tierärztin mit Anhang (45, 1,75 m), ohne und mit Schminke, ehrlich, humorvoll, reflektiert, bodenständig, weltoffen, mit vielseitigen Interessen (Natur, Kultur, Sport,...). Sucht humorvollen, interessierten und zuverlässigen Partner bis max. 50 Jahre mit Kreuz und Familiensinn! meinzuhause22@gmx.de

Rm 86: Unternehmungslustige Sie 54/161/61, sportlich, sucht Dich mit Herz & Verstand! Magst Du mit mir lachen, tanzen, Musik hören, Reisen, Kunst, Kultur & gute Küche genießen, radeln, wandern & skifahren in den Bergen & ans Meer, dann schreibe BmB: schwarzmalmaedel@t-online.de

Rm01: 52/177, selbständig. Die Kinder sind flügge, die Arbeit erlaubt mehr Freizeit - bin auf der Suche nach einem an Natur und Kultur interessierten Partner, mit dem ich diese neuen Freiräume genießen und die nahe und ferne (Berg-)Welt gemeinsam entdecken kann, am liebsten zu Fuß und mit Fahrrad. Arbeitsbedingt im Sommer hauptsächlich an langen Wochenenden, im Winter gern mehrere Wochen (und Monate). Freue mich über Dein Interesse unter: bergweltentdecken@gmail.com

50/51: Neustart: Ich (53) wünsche mir einen empathischen, gebildeten Partner (gerne mit Kindern) mit ähnl. Interessen (Kletter-/Hoch-/Ski-/Bergtouren, Kultur, evtl. Segeln, Tauchen...) für Freizeit, Urlaub und Alltag. Clara.Fall.67@web.de

Suche umweltbewussten Begleiter für Natur-Unternehmungen,Reisen,gute Gespräche und mehr.RM69/68/74, 28J naturgenuss_zu_zweit@web.de

Zieht es Dich auch in den Süden (nicht nur) zum Wanden? **Rm 5** /52/ 164, natürliche, schlanke, warmherzige, reiselustige Sie, die auch gern liest, sucht humorvollen, bodenständigen, sportlichen Ihn für gemeinsame Touren. Das Glück verdoppelt sich, wenn man es teilt. chrius68@gmail.com

Rm 71/74: Das Leben macht Spaß - zu zweit noch mehr. Sportliche, ruhige Sie (47/168/NR) sucht Ihn für unterwegs und daheim. BmB 123ttt789@web.de

Raum 7/8: Frau,56,nett,brünett,sportlich,gut erhalten, auch die Träume, sucht für in and out ebensolchen. cc1571@gmx.de

Rm72: Attraktive Mittsechzigerin (Akademikerin) sucht Dich (65-72) für Bergwandern, Skitouren, Kultur, Tanzen, Reisen, gemeinsames Genießen. Freue mich auf dich. BmB: rklavier@web.de

Plz 72: Sie (51J/ 166/ 60) mit 14jährigem Sohn sucht sympathischen Partner für Beziehung. Mein Herz schlägt für Wandern/ Ski/ Campen/ Einkehren und mehr! wohnwagen-60@web.de

Rm 82: Weder extrem noch leistungsorientiert bin ich (w/ 52J/185) gerne zu Fuß, mit dem Rad, Ski, Schlitten in den Bergen unterwegs. Meine Kinder (19, 20, 22) gehen mittlerweile ihre eigenen Wege. Willst Du mit mir gehen? Dann melde dich (BmB) mitgeh@gmx.de

Rm 79: Lebensfrohe Mittfünfzigerin mit Fahrrad, Garten und Lachfalten sucht Dich, um gemeinsam auf Berge und durch das Leben zu gehen: achillea1965@web.de

Rm86. Freche 421160163 sucht humorvollen Partner, NR, der die Natur und Tiere genauso liebt wie ich. BmB an: Tanja78.augsburg@gmx.de

Abenteur- u.reiselustige Frau,49, nicht ortsgelunden, sucht das passende Gegenstück.patagonien-berg@web.de

Sie, charmant, bodenständig, mit Faible für Outdoor, 173cm, sucht DICH, NR, positiv, gebildet, aufgeschlossen, empathisch, 55+, für ein Leben zu weit. **Rm87:** martinruth@gmx.de

GRm DD:Viel Natur im Sommer, Theater im Winter.Dazw Alltag leben.Liebst du das so wie ich- nur eben ungern alleine?Dann lass uns schauen, ob's passt!Bin 53/172 u schlanke. info@dresdnerpflanze.de

Rm 75: 58/175/70, bin ruhig + abenteuerlustig, liebe Berge + Meer. Mag Kultur + Garten. Suche Dich zum Austausch und Genuß: seelenpartner20@web.de

RmF: Su.unabh.Partn.f.gemeins.Interessen mit Herz u.Verstand von 60/168/65: Natur, Garten,Reisen,Klettern,Radeln,Wandern uvm; BmB amklett@web.de

HH Gämse sucht Steinbock. Selbstbestimmte SIE (**32/178/NR**) macht mit Wanderrucksack und mit Abendkleid eine gute Figur. Du lachst gern, bist gern draußen unterwegs und interessiert an Unterhaltung? Dann melde dich! berggaemse_sucht@gmx.de

GAP/SOG: Du bist ein bergtauglicher Lausbua? Dann meld dich bei mir (42/164). BmB wahnsinn.berg@email.de

Rm83,Bayern: sportl. Frau, Ende 50, möchte mit sportl. Mann den größten gemeinsamen Nenner erkunden. Am See, beim Tanzen, am Berg und auf Reisen, das Abenteuer Leben kann überall stattfinden. BmB an: Entdecken2020@web.de

Sympathische, junggebliebene **Fränkin**, 60, vielseitig interessiert, sucht Pendant für Berg & Tal, Sport & Kultur. kmh@alpenjodel.de

Bin mit Herz und Blud in de Berg verwurzelt und such an Mann (+/-50, bairisch oder bayerisch-affin) der herzlich, gscheit, sportlich und gepflegt ist, noch dazu trittsicher und schwindelfrei mit mir (49) im Leben und am Berg zssam sein möcht. Bin jobmäß ortsunabhängig, lebe aktuell in M. Wenn Du Dir eine liebevolle, kreative, starke und manchmal auch schwache Frau mit Humor&Hirn und Sinnlichkeit wünschst, dann schreib mir und wenn du besser reden kannst, als schreiben, dann schick Deine Telnr., is a recht! 18itsmebaby@gmail.com

Rm DD: Liebe, humorvolle attr(aktive) Frau, 58, sucht ebensolchen Mann für gemeinsame Outdooraktivitäten, Wandern, Klettersteige, Schneeschuhgehen, Radeln, Camping. Bei Sympathie gern auch mehr. hsfromdd@outlook.de

OA: Teilst Du meine Liebe für Berge, Rad, Skitour, Powdern, Schnee? Ist Dir Freiheit, Frieden & freies Denken wichtig? Persönl. Weiterentwicklung & innerer Wachstum? Fühlst Du Dich jünger & siehst auch so aus? Attr. jugendliche Sie (52) sucht Dich (+/- 52) im Allgäu. allgaeu_67@web.de

RM9 sportl. Sie (62,153)attr., schlanke su.Dich humorvoll, empathisch zum Wandern, Radeln, Tennis , Ski, Kultur, Reisen und mehr. Bist du dabei? BmB! tewara@gmx.de

Rm 80/81/82/83: Hübsche, schlanke Sie (46/175), ohne Anhang, warmherzig und naturverbunden sucht Dich bis max. 58 J. Wenn Du auch Berge, Bücher und Tiere liebst, kein Extremsportler bist, Kulturerlebnisse genauso wie einen Abend zu Hause genießen kannst und eine liebevolle Partnerschaft auf Augenhöhe führen möchtest, dann freue ich mich auf Deine Nachricht. BmB: leic43874@yahoo.com.

SIE SUCHT SIE

Lieber Berge als Großstadt. Lieber Wanderschuhe als Pumps. Lieber mit Hund als ohne. Lieber Reisen als Träumen. Ich, 27, mit Hirn, Herz und Hund suche Dich unter: berghex1@mein.gmx

Rm Muc: Sie (64) sucht sie für Natur, Kultur, Gespräche, Stille - fürs Leben... wollgras7@t-online.de

ER SUCHT SIE

Rm Allgäu: Huuy, 1 neuer Versuch. Welches nette, unkomplizierte Mädels hat Lust auf radeln, „gassi“ gehn, im Wasser plantschen, campen, vorm Kaminfeuer fuseln, garteln, 1-fach gemeinsam durchs Leben gleiten. Ich 54/1,69/63 biete Dir den Sonnenplatz an meiner Seite u. vielleicht auch mehr : o) BmB an bernd.moser2020@yahoo.com Ach ja, danke für die bisherigen Zuschriften u. Treffen, aber die Richtige, die wirklich weis, was Sie will. hat noch gewartet mit den Zeilen...

Rm 83: M, 56, 175, NR, privat und beruflich selbstständig, freut sich auf nette, naturverbundene Sie für gemeinsame Wege. BmB an: nwg.2019@gmail.com

Rm87: Er, 62, 170, schlank, NR, sportlich in Sommer wie Winter. Lustig, spontan, treu oder mehr: Tel. 08375/97335

Du bist bis 55 sportlich, offen, ausgeglichen, junggeblieben, unabhängig, belesen, interessiert, gern am Meer und in den Bergen, aus dem **Großraum Allgäu**, meld Dich auf ein Glas Rotwein. BmB: philosbeagle@web.de

Rm Bodensee: Witwer, 71/ 169. Wer hat Lust, sich beim Wandern, Radeln, Kultur, gute Gespräche näher zu kommen? Keine überzogenen Ansprüche. Tel.: 0174/8643762

Rm 85: Ich bin 53 Jahre(m, 1,88), gerne in den Bergen unterwegs und möchte in Zukunft nicht mehr alleine in die Berge und durchs Leben gehen. Ich freue mich auf deine Antwort unter htann4@web.de

KLEINANZEIGEN

Raum Dresden: Er (29/187/NR). Tauchen, Wandern, Lesen, Theater, Sterne schauen, Kino, Natur genießen – ist schöner zu zweit! Ich (bodenständig, freundlich, kann zuhören, mit sich im Reinen) suche dich (humorvoll, lebenslustig, gerne etwas wild). BmB an bergfreund91@posteo.de

Raum Köln/Bonn/Düsseldorf: Attraktiver, schlanker, Outdoor erprobter Akademiker 59/180/78, mit emotionaler Intelligenz und südländischem Temperament sucht weit- und kulturoffene, schlanke sie bis 55 zum Wandern, Trekking und Tanzen. Danach kochen wir VIELLEICHT zusammen und genießen den Rotwein mit klassischer Musik. pera12@web.de

Raum 34: Bauer sucht Frau für charmantes Chaos zwischen Landleben, Berggipfeln und fernen Ländern. 35/192/82 dachzelt@gmx.net

Alle reden vom Vanlife - ich mach's! **(Genuss-)Kletterer aus Rm72 mit WoMo** (43J./1,82m), Freizeit tlw. unter d. Woche, su. Begleitung fürs Kletterleben -> privat@chalkviech.de

Rm Berlin: männl., mittellalt (46), sucht jmd., der gemeinsame Sache(n) mit mir macht, und auch sein eigenes Ding. berlinerhuette@online.de

Er (31/176/72) mag klettern, wandern oder Kinoabende am liebsten mit DIR (Kind willkommen) ro_bergla@gmx.de

Rm LA bis MUC. Sportlich hübscher Er, 42, NR, 183cm, ohne Anhang, sucht sportlich hübsche Sie zw. 32 u. 37, ohne Anhang, als Sport- und Lebenspartnerin. Gemeinsamer Anhang erwünscht wenn passt. Interessiert? wingload@web.de

Rm 97: Wer mag auch Wandern, MTB und Berg und Stadt? Bin 57/183/75, spontan und sportlich. BmB: hlmtfschr@gmail.com

PLZ 83: Er, 38J, Akad., verlässlich, sucht Sie für Berg/ Tal/ Familie. 82sm@gmx.de

Rm 74 Hohenloher Land: Exil-Allgäuer, 57/176/85, Teilzeitpapa, NR, unkonventionell, unangepasst, wildromantisch, sucht weibliches Pendant für Landleben, Alltag, Freiheit zu Zweit. BmB: yetiland@email.de

RmDD: Nicht mehr allein, sondern zu zweit das Leben genießen. Ob Wandern, Radeln, Tanzen oder die Welt erkunden. Neugierig? Ich 32/182 freue mich auf Dich! hikingtogether@web.de

Rm 88: Humorvoller, empathischer ER (60/178,NR) sucht Dich für Berge, MTB, RR, Reisen und das Leben: outdoor_activity@web.de

Rm94: 51/181,NR mit Freude an Berg, Rad, Laufen, Ski sucht Gleichgesinnte (47-52)BmB:outdoor_1969@web.de

Rm83/BGL/TS - sportlicher, lebensfroher Familientyp (25J/187/78) sucht sie für gemeinsame Zukunft und Abenteuer auf Berg und Radl: zeit.zu.zwoat@gmx.de

Rm80-83 SoloRausUndRauf, da zieht sich's bisweilen, 54 sucht kurzweilige Skitour&Berglerin mit Bewegungsdrang und Gipfelglück BmB updown2@gmx.net

Rm 86: Bin 39/180, sportlich, schlank, bin gerne wandern, MTB und vieles mehr. Du auch? Dann schreib an: bursch81@web.de

Rm 45/GAP: Sportlichen Männchen 62/180/90 sucht sportliches Weibchen (+/-55) für gemeinsamen Bergsport (Wandern, Bergsteigen, Skilaufen und MTB) und evtl auch zum Verlieben. Bin zuverlässig, ehrlich, treu und liebevoll: matterhoernchen4478@gmail.com

Rm85: Ich 45/180/NR sportl., Naturverb., Humorvoll, lebenslustig suche gleiches. Lebenspartnerin (35-45) zum Wandern, Biken, Grillen und Chillen BmB m.pantani@gmx.de

Bodensee/Allgäu: Berge im Sommer und Winter, Segeln, Reisen abseits vom Mainstream, Kultur, gemeinsames Kochen und Lachen, gute Gespräche mit gutem Wein am Kamin und sonst einfach nur genießen... dafür suche ich 63,170,65, fit und neugierig für Neues, die andere Hälfte vom Team getaway4us@gmx.de

Rm ZAK, RW, TUT, SIG: Er, 64/182, liebt die Natur und die Berge. Gehe gerne Wandern, Radeln, Ski, LL, Klettersteig, Hütten Touren. Welche nette, sportliche Sie möchte das mit mir teilen? Hast Du Lust? Dann melde Dich unter: bergaufbergab@gmx.de

Rm AC: Ein netter und sympathischer Er (48) sucht eine Partnerin für alles, was zu Zweit mehr Spaß macht. meuthen.stefan@gmx.net

Rm 83: sportlich, attraktiv, natürlich, junggeblieben, 180/65 NR, sucht Sie (+/-59) mit gleichen Interessen für Bergsteigen, MTB, Reisen, Kultur, RR, Biergarten, Schi(touren), für viele gemeinsame Erlebnisse. BmB: fitundfun05@gmail.com

Rm 83: 45/175/65 sucht ihren Traumbergsteiger. BmB: amaronan@web.de

Rm73: MtB, Ski, Herz& Humor, Verstand, Natur, nachhaltig, ausdauernd. ER (172/74/53J) sucht SIE, die ähnlich tickt. Mail mit Antwortgarantie 1966jvk@gmail.com

Rm 73/89: 49/172 sucht liebe und naturverbundene Partnerin für MTB, KL, Wandern, ST und evtl. mehr. BmB: aufgehts71@t-online.de

Aus dem **östlichen NRW** und gerne überall: alpinbegeisterter Mann, 65J, 175, einigermaßen schlank, vielfältig in Kultur und Genuß. Sucht empathische, achtsame Zweisamkeit. Sowie diverse alpine Aktivitäten wie berggehen, Vesper am Gipfelkreuz, Ski & SS, RR, MTB sowie Tourengehen („mehr als nur Beginner“) und andere sportive Aktivitäten wie schwimmen, segeln, radeln usw ... verpflanzbar ... gg.rh.wd.nrw@gmx.de

Rm86 46/196: Reiselustiger Berg- und Scheeschuhwanderer auf der Suche nach Gleichgesinnter. Neugierig? melde dich BmB an chutto16@web.de

Rm 8 (38, 169, NR) Mut und Angst, Musik und Stille, Sonnenschein und Melankolie, hohe Gipfel und tiefe Schluchten, wissenschaftliche Rigorosität und Christliche Werte, eiserner Wille und Erschöpfung, Liebe und Einsamkeit. Manchmal Gegensätze, manchmal eins. Welche junge Dame geht mit? wildeberge@gmx.de

Rm8: Zu zweit ist alles schöner. Suche Dich für Sport am Berg, ein Leben im Tal und alles dazwischen. M_34@gmx.de

Rm. 90,91,95: Gemeins. Wandertouren in Heimatnähe, Bergwandern und Hochtouren im Gebirge mit landluftverwöhnter, stadtabgeneigter, unabhängiger Solofrau 56 J.-60 J./max 163 ist das Ziel von Ihm mit mat. Potenzial. Wenn diese Gemeinsamkeiten auch noch mit einer Lebensgemeinschaft fundamntiert würde, sollte man sich die Berge und Kultur nicht länger einzeln ansehen. Entspr. Nachrichten mit Adresse werden nach Aussagekraft erwidert. E-mail-Adresse genügt nicht ! logon@gmx.de

Rm86. Bergwandern, Wellness, Städtereisen und kulinarisch genießen, Musicals, oder einfach nur die Seele baumeln lassen im Allgäu, das kann und mach ich auch alleine. Viel erfüllender ist es doch, dies zusammen mit einer etwas sportlich eleganten Lady, NR, +/- 65 zu genießen. Das wünscht sich ein Pensionär, NR, voller Lebens- und Wanderfreude. Bei harmonisierender Chemie wäre eine feste Beziehung die Erfüllung meines Traumes. hhstahl@gmail.com

Rm88 Er 61/180/72 (ST/RR/KT/ schwimmen / wandern) positiv denkend, lesen, Meer, reisen, finanziell + zeitlich unabhängig, sucht liebevolle, schlanke Frau, die ähnlich aufgestellt ist. Mail: badile1@web.de

ER SUCHT IHN

Rm52: Anfang 40, sportlich/schlank/blond, sehr jugendlich, sucht Ihn für Freundschaft und mehr: wilven6@posteo.de

FLOHMARKT

Zeitschriften: Alpinismus, Berge, Alpin; Winter-Bergkamerad, DAV-Panorama,, Hefte wie neu, ab 1963, je Ausgabe € 0,10 Tel.: 06043/ 3235

Biete Jahrbücher DÖAV 1864-1899. Email: ostereiche@aol.com

Meindl Himalaya MFS Da. 37,5 (B/C) kaum getragen € 100 (NP € 260) 0176-84694959

Busvorzellt, nur 1x ausgepackt. 2,7 x 3,4 x 2,05 m. VS. quboklaus@yahoo.de

LaSportiva Bergschuh, Gr. 40. Neuwertig. € 120,- Tel.: 08363/1695

Lowa Vantage GTX, Stiefel, Black, Gr. 45. Wie neu € 85,- mathias.nickel@t-online.de

Lowa Bergschuhe /Herren. Neuwertig, Gr. 46, VB € 120,- Tel.: 07443/5538

Ich biete eine **Kletterwand**. 2 Teilig (3250 x 1500) und (2200 x 1500) = 5450 x 1500. Mit 28 verschiedenen Griffen, die auf einer stabilen Tischlerplatte montiert worden sind. Bilder siehe Ebay-Kleinanzeigen (Kletterwand 77971). Bei Fragen einfach anrufen 07825/9490

BERGE-Zeitschrift, 150 Exemplare von der Erstausgabe 1983-1999. € 75,- Tel.: 08821/51613

LOWA CEVEDALE. Pro GTX 6,5, Blau/ Schwarz. Einmal getragen. € 170,- inkl Porto. Tel: 07529 2155

Lowa Woman Mauria LL Gr.37. 1x getragen, zu klein. VB € 140,- 0152/53659788

Meindl-Da-Wanderschuh Hoch Gr 6,5, Azur, Nubuk/Goretex. Neuwertig € 75,- **Meindl-He-Wanderschuh** Gr/UK 10, dunkelblau, Nub-Goretex, gut erhalten € 50,- Tel.: 0152 29637563

Zeitschriften des deutschen und österreichischen Alpenvereins 1883-2015 zu verkaufen. 127 Bände komplett. VHB € 1.200,-. Info: 07237/480466

ALPENVEREINSJAHRBÜCHER Ausgaben '89 + '91 -'94, 5 Bd., sehr gut erhalten, 25 €, T. 015756145649

Einfach und schnell selber buchen unter kleinanzeigen.guj.de



Sie wollen Kleinanzeigen in einem geeigneten Umfeld schalten oder Ihren Katalog bewerben?

Mit wenigen Schritten können Sie Ihre Anzeige selbstständig erfassen und für kommende Ausgaben buchen.

Registrieren Sie sich jetzt unter kleinanzeigen.guj.de

Sollten Sie Unterstützung benötigen, schicken Sie uns gerne eine E-Mail unter kleinanzeigen@guj.de oder rufen Sie an. Ihre Kleinanzeigen-Hotline erreichen Sie unter der Telefonnummer:

(040) 37 03-53 26

BESTELLCOUPON FÜR PRIVATE KLEINANZEIGEN 2020: bitte ankreuzen

| | | | | |
|----------|--|---------------------------------------|--|---|
| Rubrik A | <input type="checkbox"/> Sie sucht Ihn | <input type="checkbox"/> Er sucht Sie | <input type="checkbox"/> Bekanntschaften | <input type="checkbox"/> Reisepartner/-in |
| Rubrik B | <input type="checkbox"/> Vermietungen | <input type="checkbox"/> Immobilien | <input type="checkbox"/> Verschiedenes | |
| Rubrik C | <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. 16% 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, 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, 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
9.10.2020
PANORAMA 6/20
erscheint am
17.11.2020

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



Der Ahrsteig: Das sind sanfte Hügel, schroffe Felsen, tiefe Wälder und vor allem auch eine reiche Geschichte.

Die Eifel ist reich an reizvollen Flusslandschaften. Neben Rur und Kyll zieht vor allem das von steilen Felswänden umrahmte Ahrtal Besucher an. Weniger bekannt sind der Oberlauf und die Quelle in Blankenheim, wo die Ahr in einem alten Fachwerkhaus zu Tage tritt. 2012 wurde der Ahrsteig eröffnet und bestand zunächst aus zwei großen Teilstücken mit Verbindungswegen, bis 2016 der Lückenschluss gelang. Nun

lässt sich die Region bestens mit Wanderschuhen und Rucksack erleben.

Das Städtchen Blankenheim war einst Sitz einer mächtigen Adelsdynastie und lange geistiges Zentrum der Eifel. Ein malerischer Burgort mit Flair. Verwinkelte Gassen und wundervolles Fachwerk laden zum Schlendern durch den historischen Stadtkern ein. Stattliche 600 Meter Höhendifferenz trennen uns hier zum Rhein hin. Abmarsch! Vorbei am Eifelmuseum und am Schwanenweiher entlang verlassen wir den Ort, unterqueren eine Bahnunter-

führung und steigen gleich steil bergan zur Hochfläche des Birker Berges. Spektakuläre Aussichten auf die südlich gelegenen Eifelhöhen tun sich auf. Im Tal liegt der Freilinger See, der bei Sonnenschein zum Sprung ins erfrischende Wasser einlädt. Idyllische Wälder, weite Streuobstwiesen und Wiesenpfade dominieren das Bild. Dazwischen sind immer wieder Kegel wie der 534 Meter hohe Hühnerberg zu bewältigen. Nach angenehmer Rast sind wir drei uns schnell einig. Hier gibt es die



Wandern in der Eifel

Trekking zwischen Wald und Wein

Das Ahrtal ist eine zauberhafte Landschaft: Weinreben klammern sich an steile Schieferhänge, Mischwald steht auf sanften Bergkuppen, und in schattigen Schluchten bahnen sich kleine Bächlein ihren Weg der Ahr entgegen. Der Prädikatsweg Ahrsteig führt durch diese vielfältige Landschaft.

Text und Fotos: [Klaus Herzmann](#)

wahren Luxusgüter noch im Überfluss: Ruhe und Zeit! Aremberg ist heute das Etappenziel. Ein malerisches Kleinod, das seinen Namen dem gleichnamigen, 623 Meter hohen Berg mit Schlossruine verdankt. Und darüber hinaus die höchste Stelle des gesamten Ahrsteiges markiert.

Bis Schuld ist die Ahr ein kleiner Wiesenschbach; munter fließt sie durch die Kalkeifel dem Rhein zu. Weiden und Erlen begleiten ihren Lauf. In den Wäldern wachsen Glockenblumen und Perlgras und es duftet

herrlich. Die Wege sind wunschlos gut ausgebaut, mit tadelloser Beschilderung und immer wieder überwältigend schönen Fernsichten. So erwandern wir über steile Waldpfade den Ort Eichenbach. Der weist den weiteren Weg zu den schroffen Sandsteinwänden und dem beeindruckenden Felsmassiv der Spicher Ley. Vom hübschen Ort Insul geht es durch schattige Auenwälder, Feld- und Wiesenlandschaften nach Sierscheid. Schon wartet der nächste Anstieg hinauf zur Dümpelhardt mit ihren kargen Heideflächen. Fern im Tal lugt die

Gemeinde Dümpelfeld mit der gotischen Pfarrkirche hervor. Im Auf- und Abwärtsgang erklimmen wir die 487 Meter hohe Linder Höhe. Dann führen verschlungen-romantische Waldpfade durch lichte Mischwälder hinab ins Ahrtal bis nach Kreuzberg. Hier beginnt der Weinbau in sonnenbeschieneenen, wildromantischen Steillagen. Darauf freuen wir uns.

Kreuzberg ist eine 700-Seelen-Gemeinde, die sich im 12. Jahrhundert hoch auf einem Felsen am Zusammenfluss von Ahr, Vi-



Oberhalb der Gemeinde Altenahr thront die Ruine der Burg Are. Ein Hauch von alpinem Charakter zwischen Kreuzberg und Altenahr. In Blankenheim liegt die Quelle der Ahr und der Startpunkt der Tour. Die Region ist auch bekannt für feine Weine.



schel und Sahr sogar eine Burg gönnte. Schön anzusehen, das einzig noch bewohnte Höhenbollwerk im Ahrtal. Ein schmaler Pfad führt steil bergan. Knorrige Eichen säumen den Weg bis zum ersten Höhenrücken. Wo sich der Wald lichtet, spüren wir Fels unter den Sohlen. Die grandiose Fernsicht belohnt für den Wadenbeißer. Und der nächste lässt nicht lange auf sich warten: das Teufelsloch. Der Pfad entfernt sich etwas von der Hauptroute, wird steiler und braucht Trittsicherheit. Wie aus einem Bilderbuch kopiert, öffnet sich das Felsenloch vor uns. Manuela und Laura schreiten hindurch und stehen unmittelbar auf einer kleinen Kanzel, die einen fantastischen Panoramablick freigibt.

Einst, so die Sage, suchte der Teufel die Ahr auf und fand Gefallen an Land, Leuten und vor allem am hiesigen Rotwein. Eines Tages näherte sich auf dem Berg gegenüber der Burg Are seine Großmutter in der Gestalt einer wunderschönen Jungfrau. Verliebt schloss er sie in die Arme, worauf sie sich zurückverwandelte. Wütend packte er die Alte und schleuderte sie durch die Felswand hinunter in die Hölle. So entstand das Teufelsloch, eine Wegmarke, die einmal mehr zeigt, dass man





WANDERBARES AHRTAL

Der Prädikatsweg Ahrsteig führt auf rund 100 Kilometern von der Ahrquelle in Blankenheim bis zur Mündung in Sinzig. Die Route gliedert sich in einen blauen und einen roten Abschnitt. Der rot markierte anspruchsvollere Teil II (etwa 48 Kilometer) führt von Kreuzberg an den Rhein. Der Steig fordert ein wenig Trittsicherheit und Kondition und ist lückenlos beschildert. Beste Reisezeit ist April bis Oktober.

Bahn-Anreise:

Mit den Eifel-Bahnen (RE12, RE22 und RB24) stündliche Verbindung von Köln und Bonn über Euskirchen zum Bahnhof Blankenheim-Wald. Von dort mit der Buslinie 832 zum Zentrum (ca. 5 km).

Routenverlauf:

- › Blankenheim – Aremberg, ca. 23 km, ↗ 580 Hm, ↘ 510 Hm, 6 Std.
- › Aremberg – Insul, ca. 19 km, ↗ 590 Hm, ↘ 920 Hm, 5 Std.
- › Insul – Kreuzberg, ca. 17 km, ↗ 650 Hm, ↘ 700 Hm, 5 Std.
- › Kreuzberg – Bad Neuenahr, ca. 30 km, ↗ 910 Hm, ↘ 1010 Hm, 9-10 Std.
- › Bad Neuenahr – Sinzig, ca. 18 km, ↗ 560 Hm, ↘ 580 Hm, 4-5 Std.

Unterkünfte (Vorschläge des Autors):

- › Aremberg, Burschänke, burgschaenke-aremberg.de
- › Insul, Landhotel Ewerts, hotel-ewerts.de
- › Kreuzberg, Landgasthof Weihs, landgasthofweihs.de
- › Bad Neuenahr, Dorint Parkhotel, hotel-bad-neuenahr.dorint.com/de/

Literatur: Jürgen Plogmann: Ahrsteig, Rother Wanderführer, rother.de

Weitere Info: ahrta.de, ahrsteig.de

gar nicht so weit reisen muss, um Grandioses zu entdecken.

Nun geht's weiter zum schwarzen Kreuz, einem weiteren schönen Aussichtspunkt mit Schutzhütte. Im Tal liegt Altenahr, darüber präsentiert sich pittoresk die Ruine der Burg Are aus dem 11. Jahrhundert. Unser Blick schweift weit über die Landschaft. Bergab über Schieferplatten gelangen wir ins Langfigtal. Die Ahr, die sich inzwischen zu beachtlicher Breite gemausert hat, überqueren wir per Brücke und nehmen den nächsten Anstieg sportlich. Je höher wir steigen, desto wunderbarer werden die Aussichten. Überboten wird die Kulisse nur noch von der Saffenburg, einer hochmittelalterlichen Höhenburg, die zur Ortsgemeinde Mayschoß zählt. Die Gemeinde ist untrennbar mit dem Weinbau verbunden und gründete 1868 die erste Winzergenossenschaft der Welt. Ein Abstecher in den historischen Weinkeller lohnt, inklusive der Verkostung edler Tropfen. Dann nehmen wir den Krausberg ins Visier, der mit seinem hübschen Aussichtsturm punktet.

Das Tal der Ahr gehört zu den kleinsten Weinanbaugebieten Deutschlands und gilt unter Kennern als Heimat erlesener samtiger rubinroter Weine. Die tragen so schöne Namen wie Blauer Portugieser oder

Blauer Spät- und Frühburgunder. Bei den Weißweinen überzeugen Riesling, Müller-Thurgau und Weißburgunder. Die klimatisch optimalen Bedingungen kannten schon die Römer, die hier die ersten Reben pflanzten. Landschaften, dramatisch und romantisch zugleich, wenn man dann in die tiefe Kerbe vorstößt, die sich die liebe Ahr gegraben hat. Wiederholt geben die Wälder auf den Höhen nacktes Gestein frei. Basaltriegel legen sich quer, Vulkankegel ragen hoch auf. Enge Flusskehren, Schieferterrassen und Felsschluchten. So erreichen wir Walporzheim, das sich wie viele andere Winzerorte gut zu präsentieren weiß. Schattige Auenwälder begleiten zum Kloster Kalvarienberg in Ahrweiler. Eine vom Ursulinen-Orden geführte Abtei, die nach 178 Jahren wegen Nachwuchsmangels kürzlich aufgegeben hat. Ahrweiler selbst ist ein Juwel: Das knallbunte Fachwerkidyll, der Stadtmauerring mit mächtigen Stadttoren, die pittoreske Altstadt mit der gotischen Hallenkirche St. Laurentius und nicht zuletzt

Ahrsteig

das alte Rathaus machen den Ort besonders sehenswert. Und vor den Toren liegt der ehemalige Regierungsbunker, heute ein Museum. In den 1960er Jahren als atom-bombensicherer Rückzugsort der Verfassungsorgane erbaut und streng geheim, wurde der Bunker 2008 zur öffentlichen Dokumentationsstätte ernannt und kann heute in einer anderthalbstündigen Führung besichtigt werden. Tonnenschwere Schutztüren, historische Originale, begleiten durch die spannungsgeladene Geschichte des Ost-West-Konflikts. Nur wenig davon entfernt liegt die Römervilla am Silberberg. Ein archäologischer Fundplatz, der die über Jahrhunderte wechselnde Nutzung von der Mitte des ersten nachchristlichen Jahrhunderts bis ins Frühmittelalter dokumentiert. Diese Etappe hat es wirklich in sich, und wir sind froh, in Bad Neuenahr anzukommen. Die entspannende Ahr-Therme mit ihrem heilkräftigen Wasser weckt schnell neue Lebensgeister.

Die letzte Etappe auf dem Ahrsteig geleitet uns nach Sinzig an den Rhein. Am Morgen drehen wir Bad Neuenahr den Rücken, stapfen bergan zum Neuenahrer Berg und belohnen uns mit einem weiteren fabel-

Mit jedem Kilometer wird die Ahr etwas breiter

haften Panoramablick ins Ahrtal. Dann führen Felder- und Wiesenlandschaften hinein ins Idienbachtal.

Wir passieren Heimersheim und Ehlingen und gelangen über Weinpfade hinauf zur Ehlinger Ley. Ständigem Auf und Ab folgend, erreichen wir den Mühlenberg mit seinem Felenturm, der einen schönen Blick ins Rheintal und auf die Barbarossastadt Sinzig parat hält. Nun geht es nur noch bergab, bis zum Schloss in Sinzig, wo wir den Rucksack ablegen. Wir blicken zurück auf grandiose Wandertage und können den Ahrsteig nur wärmstens empfehlen.



Klaus Herzmann (klaus-herzmann.de) aus Koblenz bereiste als freier Reisejournalist und Fotograf bis jetzt 100 Länder. Seit 44 Jahren ist er Mitglied der Sektion Koblenz.

Einer für alle, alle für einen!

Rund 1,3 Millionen Mitglieder sind in den 358 Sektionen des Deutschen Alpenvereins organisiert und teilen dort nicht nur ihre Leidenschaft für die Berge. Sie geben ihrem gemeinnützigen Verein eine wichtige Stimme für seinen Einsatz zum Schutz eines einzigartigen Natur- und Kulturrums.

Gründe für eine Mitgliedschaft im DAV gibt es viele. Dabei können zunächst die unmittelbaren persönlichen Vorteile im Vordergrund stehen: vergünstigte Übernachtungen auf den Alpenvereinsstütten – über das so genannte Gegenrechtsabkommen sogar auf vielen Stütten in der Schweiz, in Frankreich, Italien, Slowenien, Liechtenstein oder Spanien. Oder der Versicherungsschutz, wenn es am Berg doch einmal zu

nen Euro für fällige Baumaßnahmen auf DAV-Stütten und für die Instandhaltung der Wanderwege nötig. Davon wurden knapp 2,4 Millionen Euro durch öffentliche Mittel oder durch DAV-Partner wie die Versicherungskammer Bayern bereitgestellt, den Löwenanteil muss damit der DAV selbst tragen. Einen Teil übernehmen die Sektionen selbst, der andere Teil wird mit Darlehen und Beihilfen über einen DAV-Solidartopf finanziert. In diesen fließt wiederum ein Teil der Mitgliedsbeiträge, den die Sektionen an den Bundesverband abführen.

Die genannten Summen machen deutlich: Vor allem die Alpenvereinsstütten, die möglichst umweltfreundlich betrieben werden und dabei jede Menge behördliche Auflagen erfüllen müssen, sind eine kostenintensive Angelegenheit. Von den vielen ehrenamtlichen Händen ganz zu schweigen, die regelmäßig kräftig anpacken und eine solche Infrastruktur in den Bergen erst möglich machen. Das Gute an der Solidargemeinschaft Alpenverein: Am Ende sind die Kosten auf viele Schultern verteilt und jedes Mitglied hat seinen Anteil daran, damit alle, die es in die Berge zieht, eine gemütliche Unterkunft finden und auf Wegen und Steigen möglichst sicher unterwegs sind.

Viele Sektionen haben mittlerweile „ihre Stütten“ auch in den urbanen Raum geholt, über 200 DAV-Kletteranlagen gibt es deutschlandweit. 15 Anlagen wurden 2019 neu gebaut, erweitert oder modernisiert. Sie haben

regem Zulauf, schließlich können Kletterer und Kletterinnen wohnortnah und damit emissionsfreundlicher im Alltag ihrem Lieblingssport nachgehen. Und auch hier läuft es ganz ähnlich: Wer Mitglied ist, zahlt an der Hallenkasse bei jedem Eintritt weniger – und trägt gleichzeitig dazu bei, dass Kletterhallen überhaupt erst gebaut oder notwendige Renovierungen durchgeführt werden können. Und nicht zuletzt, dass der Alpenverein Kurse und Touren anbieten kann. Hier kommt eine tragende Säule im DAV ins Spiel: die Gemeinschaft. Ob man in einem Kurs die Basics für die



Im weltgrößten Bergsportverein kommen Menschen jeder Generation nicht nur am Berg zusammen. Sie alle eint das Ziel, die einzigartige Bergwelt für kommende Generationen zu erhalten.

einem Unfall kommt und schnell hohe Kosten für eine Bergung entstehen. An die 2000 Mal hat der Alpine Sicherheits-Service vergangenes Jahr verunfallten DAV-Mitgliedern geholfen.

Eine Mitgliedschaft wirkt mehrfach

Wer gern in den Bergen unterwegs ist, stellt als Alpenvereinsmitglied auch „im größeren Rahmen“ sicher, dass er gut und sicher unterwegs ist. Ein Teil des Mitgliedsbeitrags fließt in die Aufrechterhaltung des Stütten- und Wegenetzes. 2019 waren mehr als 15 Millio-

nen Euro für fällige Baumaßnahmen auf DAV-Stütten und für die Instandhaltung der Wanderwege nötig. Davon wurden knapp 2,4 Millionen Euro durch öffentliche Mittel oder durch DAV-Partner wie die Versicherungskammer Bayern bereitgestellt, den Löwenanteil muss damit der DAV selbst tragen. Einen Teil übernehmen die Sektionen selbst, der andere Teil wird mit Darlehen und Beihilfen über einen DAV-Solidartopf finanziert. In diesen fließt wiederum ein Teil der Mitgliedsbeiträge, den die Sektionen an den Bundesverband abführen.



Fotos: DAV/Norbert Freudenthaler, DAV/Hans Herbig

Halle, den Fels oder die Wandertour lernt oder in der Sektionsgruppe regelmäßig zu nahen oder fernen Zielen aufbricht: Als Einzelkämpfer erreicht man beim Bergsport meistens recht wenig. Und es macht auch nur halb so viel Freude. Neben dem Sporteln tun sich dabei oft auch abwechslungsreiche und sinnstiftende ehrenamtliche Tätigkeiten auf – eine gute Möglichkeit, dem Verein wie der Gesellschaft etwas zurückzugeben.

Aus der Krise in die Zukunft

Wer in einem Verein ist, verfolgt schließlich nicht selten auch ein übergeordnetes Ziel, etwa die ideelle Unterstützung dessen satzungsgemäßer Aufgaben. Vereinszweck des DAV ist es, „das Bergsteigen und alpine Sportarten in den Alpen wie den deutschen Mittelgebirgen, besonders für die Jugend und die Familien, zu fördern und zu pflegen“. Auch „das Wissen über die Gebirge“ gilt es „zu erweitern und zu verbreiten, oder auch die Wissenschaft und Forschung über diese Bereiche zu fördern“. Und nicht zuletzt schreibt die Satzung eine Kernaufgabe vor, die dringlicher denn je ist: „die Schönheit und Ursprünglichkeit der Bergwelt zu erhalten“.

Nach dem DAV-Jubiläumsjahr 2019 ist 2020 das Jahr der Coronakrise, die den Alpenverein mehrfach trifft: Während des Lockdowns waren Hütten, Hallen und Geschäftsstellen geschlossen und sämtliche Touren- und Kursprogramme kamen zum Erliegen. Neben den sozialen Folgen für das Vereinsleben bedeutete das auch finanziell einen großen Einbruch. Nach dem Lockdown dann der extreme Ansturm auf die Berge und die Diskussionen um Overtourism in den Alpen und die negativen Folgen für diesen sensiblen Naturraum. Viele Menschen, viel Mobilität, viel Konsum – Klimaschutz?

Der Kreis schließt sich, und Politik, Gesellschaft und insbesondere auch der DAV als mitgliederstärkster Naturschutzverband Deutschlands müssen sich die Frage stellen: wie weitermachen? Die auf der Hauptversammlung 2019 verabschiedete Selbstverpflichtung zur CO₂-Reduzierung von der Geschäftsstelle über die Hütte bis zur Tourenplanung ist schon einmal ein richtungsentscheidender Schritt (s. S. 104). Und auch hier ist unser Verein einmal mehr nur so stark wie wir alle, die neben ihrem Engagement für den DAV nicht zuletzt mit dem Mitgliedsbeitrag großen Anteil daran haben, die richtigen Weichen für unsere Zukunft zu stellen. cf

DAV und Bergader

NEUE PARTNERSCHAFT

Seit Anfang Juli ist die bayerische Privatkäserei Bergader aus Waging am See offizieller Partner des Deutschen Alpenvereins. Im Fokus der Zusammenarbeit stehen vor allem der gesundheitsorientierte Bergsport und die neue Kampagne „Spüre dich selbst“. Sie greift die Bedeutung eines gesundheitsbewussten Lebensstils ebenso auf wie den Wunsch vieler Menschen, in einer beschleunigten und auf Leistung getrimmten Ge-



sellschaft achtsamer mit sich selbst zu sein. Der DAV bringt das Thema in die Bergwelt und zeigt gemeinsam mit Bergader, welche Rolle dabei neben Bewegung in der Natur auch Ernährung und Genuss spielen. Als familiengeführtes Unternehmen legt Bergader seit 1901 großen Wert auf traditionelles Handwerk, nachhaltiges Wirtschaften und Regionalität; die Milch für die Berg- und Brotzeitschmankerl stammt von Milchbauern aus dem Bayerischen Oberland, der Region Tegernsee-Schliersee, dem Chiemgau und dem südöstlichen Rupertiwinkel. red

Mehr Informationen zur Partnerschaft und zur Kampagne: alpenverein.de

Neue Dauerausstellung im Alpinen Museum geplant

Die Suche nach den „Berggefühlen“

Fotos: DAV/Bettina Warnecke (2), DAV/Birgit Breun, DAV



Ein Mitgliederwachstum von knapp fünf Prozent verzeichnete der Deutsche Alpenverein im letzten Jahr, 2018 stiegen die Hüttenübernachtungen ein weiteres Jahr in Folge auf 890.000 und auch der allgemeine Tourismus scheint nur die Richtung nach oben zu kennen. Gut 1,6 Millionen Übernachtungen gab es im letzten Jahr, nur als Beispiel, allein in der Gemeinde Garmisch-Partenkirchen. Der Andrang an Orten, die vor allem auch soziale Medien hypen, wird inzwischen mit Videokameras und Bergwacht kanalisiert, Outdoorposts haben Millionen an Followern. Corona hat dieser Tendenz keinen Abbruch getan – im Gegenteil, möchte man meinen. Was ist da los? Wieso unbedingt die Berge? Was suchen die Menschen dort?

Die Feststellung, dass die Berge die Menschen in großer Zahl anlocken, ist älter als der Alpenverein, und es wurde schon oft

Für das Alpine Museum in München wird an einem neuen Ausstellungskonzept gearbeitet – Vorschläge von Mitgliedern sind ausdrücklich erwünscht!

SYMPOSIUM GIPFELGLÜCK

Warum lieben wir die Berge? Am 8. und 9. Oktober diskutieren Expertinnen und Experten unterschiedliche Zugangsweisen zu Natur und Bergen. Der zweite Teil des Symposiums beschäftigt sich damit, was ein Alpines Museum heute vermitteln soll und wie es gelingen kann, es für möglichst viele Bevölkerungsgruppen attraktiv zu machen. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen. Die Teilnahme ist auch per Video möglich. Eine Anmeldung ist jedoch unbedingt erforderlich: alpines.museum@alpenverein.de

red



GESCHICHTE ZUM REINKLICKEN



150 Jahre DAV zum Klicken: Seit wann gibt es auf den Hütten Winterräume? Welche Revolution gab es 1973 im Verein? Und seit wann ist der DAV bundesweit anerkannter Naturschutzverband? Auf der interaktiven Geschichts-Seite gibt es spannende Daten und Fakten zum Deutschen Alpenverein nachzulesen, aber auch Hintergründe zu seiner Rolle in der Zeit des Nationalsozialismus und den frühen antisemitischen Tendenzen, die in einigen Sektionen bereits seit den 1890er Jahren Einzug gehalten hatten.

red

alpenverein.de/geschichte

untersucht, woran dies liegt. Für die neue Dauerausstellung des Alpiner Museums möchten wir diese Frage noch einmal stellen. Was verursacht den aktuellen Run auf die Berge? Wieso sind wir heute so von ihnen fasziniert? Neben den übergreifenden Faktoren interessieren uns Unterschiede. Sind es nur unterschiedliche Interessen in der Nutzung (z.B. Gastronom oder Urlauber) oder auch verschiedene Vorstellungen und Werte, die die Einzelnen mit den Bergen verbinden? Sind sie mit verantwortlich für die massiven Konflikte um die Nutzung der Berglandschaft in den letzten Jahren?

Aktuelle Fragen und historische Objekte

Im kommenden Jahr wollen wir diesen Fragen nachgehen und unter anderem mit einer Umfrage, mit Interviews und Beobachtungen die „Berggefühle“ der Gegenwart

herausdestillieren. Und damit der Frage auf den Grund gehen, was es mit unserer Leidenschaft Berge auf sich hat und wie tief diese Wurzeln reichen. Auf dieser Basis soll dann die neue Dauerausstellung für das Alpine Museum entstehen. *fk*

Umfrage zur Ausstellung

Als DAV-Mitglied tragen Sie die Förderung alpiner Kultur und damit das Alpine Museum mit. Deshalb möchten wir Sie fragen: Was möchten Sie in Zukunft dort gerne sehen?

Nach fast 25 Jahren beschloss die Hauptversammlung im letzten Herbst die Einrichtung einer neuen Dauerausstellung. Die Jubiläumsausstellung „Die Berge und wir. 150 Jahre Deutscher Alpenverein“, die noch bis zum 10. Januar 2021 im Alpiner Museum zu sehen ist, hat in einem ersten Schritt die Bergsport- und Alpenvereinsgeschichte modern aufgearbeitet. Auch das soll eine Grundlage für die neue Dauerausstellung sein.



Was davon ist gelungen, was eher nicht? Welche Themen interessieren Sie an der Alpingeschichte und welche nicht? Gibt es Objekte, die Sie weiterhin sehen möchten oder die Sie hoffnungslos verstaubt finden? Ihre Antworten gehen in das Konzept der neuen Dauerausstellung ein. *red*

Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung, direkt im Alpiner Museum auf der Münchner Praterinsel oder unter alpenverein.de/kultur



Die Antwort auf die Klimafrage steht auf Milliarden Blättern.



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
oder in der **Plant-for-the-Planet App**

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

Neue Halle, neue Technik

Fotos: DAV Memmingen, DAV Hannover, DAV Rheinland-Köln, DAV-Archiv



In Memmingen geht es ab September hoch hinaus – oder besser hinauf: im neuen **boulder alpin zentrum**, einer modernen Boulderhalle mit Seilkletterbereich, in der auch die Geschäftsstelle der Sektion untergebracht ist. 600 Quadratmeter Boulderfläche, mehr als 200 Quadratmeter Kletterfläche, die Sektionsstelle und verschiedene Funktionsräume, die auch Memminger Schulen oder andere Vereine nutzen können: Etablieren soll sich damit ein Treffpunkt für die Kletter- und Boulderszene, der auch Neugierige und Neulinge für diese Sportart begeistert. Und natürlich ist das Zentrum Anlaufpunkt für die Sektionsmitglieder.

Da geht was: Viele Hallen gehen neue Wege, um ihren Nutzerinnen und Nutzern flexible und attraktive Klettermöglichkeiten zu bieten.

Ihren Namen bekommt die neue Boulderhalle vom allgäuerweit bekannten Sport- und Schuhhaus Schindele, dem Experten für Bergsport und Kletterausrüstung mit über 60-jähriger Tradition. Vorteil für die Besucherinnen und Besucher der „Sport Schindele alpin base“: Sie können sich neben einem Bouldershop in der Halle, Aktionen und Veranstaltungen auch auf einen speziellen Bestellservice freuen: Wer im Online-Shop bestellt, kann die Produkte innerhalb von drei Tagen in der Halle abholen.

Neu ist das **Kletter- und Boulderzentrum „Raiffeisen Vertikal“** in Waldkraiburg zwar nicht, dafür ist es an 365 Tagen rund um die Uhr geöffnet. Mit diesem Angebot für Sektionsmitglieder, wie auch für

alle anderen kletternden und bouldernden Gäste, konnte die Sektion Mühldorf die Attraktivität der Kletter- und Boulderanlage noch einmal deutlich steigern. Wie es funktioniert: Das seit Halleneröffnung bestehende Zutrittssystem wurde erweitert, wer eine Jahreskarte, ein Jahresabo oder eine Punktekarte hat, kann mit einem Leih-Transponder auch außerhalb der regulären Öffnungszeiten die Wände hochgehen; die Anerkennung der Hallennutzungsordnung trifft natürlich auch für die Sonderzeiten zu. Sonderzeiten gibt es nach wie vor durch Corona: In die Kletterhallen darf zeitgleich nur eine bestimmte Anzahl an Aktiven, daher gilt für Waldkraiburg wie für andere Hallen: Vor dem Eintritt ein Zeitfenster buchen oder sich über die Auslastung in Echtzeit informieren, ob es mit dem Klettern klappt.

In der **Kletterhalle der Sektion Hannover** haben die Experten dagegen an der Klettertechnikschraube gedreht. An einer beweglichen Trainingswand, die sich fünf bis 45 Grad stufenlos neigen lässt, können Wettkampfkletterer in Norddeutschland noch besser trainieren. Auf der Wand sind bis zu 900 verschiedene Griffe und Volumen verschraubt, damit steht eine fast unendliche Fülle von Kletteraufgaben zur Verfügung, die sich die Athleten selbst stellen oder von ihrem Partner „definieren“ lassen können. Der große Vorteil dieser „Definitionswand“ besteht darin, dass in Absprunghöhe eine große, stark neigbare Fläche zur Verfügung steht; Überhänge dieser Schwierigkeit werden beim Seilklettern in der Regel erst in großer Höhe erreicht und stehen dann auch nur mit einer begrenzten Routenzahl auf begrenztem Raum zur Verfügung. Landesverband und Sektion gehen bei diesem Projekt Hand in Hand: Um den Kaderathleten in Norddeutschland diese Trainingsmöglichkeit zu bieten, hat der Landesverband Nord die Initiative ergriffen und die Verantwortung für die fast vollständige Finanzierung und die Einwerbung von Fördergeldern für diese Anlage übernommen. Die Sektion Hannover wiederum stellt den Platz zur Verfügung, hat handwerklich ehrenamtlich unterstützt und kümmert sich um den laufenden Unterhalt der Systemwand. *red*

Arbeitseinsatz Neue Prager Hütte

Da simmer dabei!

2019 hatten Mitglieder der Sektion Rheinland-Köln der befreundeten Sektion Bergfreunde Rheydt bei der Renovierung ihrer Richterhütte in den Zillertaler Alpen geholfen. Dieses Jahr haben sie den Bundesverband unterstützt. Der Auftrag: Abriss der Seilbahnstation unterhalb der Neuen Prager Hütte (2796 m) südöstlich des Großvenedigers in Osttirol. Die alte Seilbahnstation wurde entkernt und das Gewerk hubschraubergerecht zersägt und zusammengezurr. Am Ende des Einsatzes gefragt, ob



Gutes tun und Freude daran haben: Ohne die tatkräftige Unterstützung von Mitgliedern wären viele Projekte gar nicht möglich.

sie auch bei weiteren Projekten mitmachen würden, antworteten die ehrenamtlichen Helfer, die überwiegend schon in Rente sind, spontan: „Da simmer dabei!“ Bleibt nur zu sagen: „Dat is prima! Herzlichen Dank!“ red/wh

+ ticker +

Mindelheimer Hütte (Allgäuer Alpen): Durch die Bauarbeiten im Sommer 2020 und 2021 steht im Winter 2020/2021 kein Winterraum und Schutzraum außerhalb der Bewirtschaftungszeit zur Verfügung. Vom 12.10.20 bis 28.5.21 sind daher keine Übernachtungen möglich.

Gemeinsam für die Tauern: Ende Juni trafen sich Vertreterinnen und Vertreter des Interessenverbands Tauernhöhenweg. Neben den Nachwirkungen der Unwetter im letzten November, durchaus ein Indiz für den voranschreitenden Klimawandel und mit einem hohen ehrenamtlichen Arbeitseinsatz verbunden, ging es um ein weiteres aktuelles Thema: Tourismusedwicklung. Für den eindrucksvollen anspruchsvollen Fernwanderweg soll eine Arbeitsgruppe auf Grundlage der Alpenkonvention ein umfassendes Marketingkonzept entwickeln.

Trauerhilfe: Wenn der Partner in den Bergen verunglückt, ist einiges anders. Wie kann ich mein eigenes Verhältnis zu den Bergen neu gestalten? Was kann ich einem Umfeld entgegensetzen, das über das Verhalten meines Partners urteilt? Wie gehe ich mit meiner eigenen Wut und meinem eigenen Unverständnis um? In einem geschützten Rahmen bietet die Nicolaidis YoungWings-Stiftung Angebote wie Telefonberatung, Kontakte zu ebenfalls Betroffenen und Seminare an. Im November gibt es in München die Möglichkeit, sich mit anderen Betroffenen zu vernetzen.

nicolaidis-youngwings.de

menschen

Seinen 90. Geburtstag feierte im Juli **Prof. Dr. Rüdiger Finsterwalder**. Seit 1948 ist er Mitglied der Sektion Bergbund Rosenheim; als langjähriger Ordinarius am Lehrstuhl für Kartografie der Technischen Universität München lag sein ehrenamtliches wie berufliches Engagement im Bereich der Hochgebirgskartografie. Von 1970 bis 1975 war er als Referent für Veröffentlichungen, Kartenwesen und Wissenschaft Mitglied des DAV-Verwaltungsausschusses, von 1972 bis 1975 Vorsitzender des Redaktionsausschusses für die DAV-Mitteilungen, das heutige DAV Panorama. Wir gratulieren herzlich!



red

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
[formula] Müller-Wohlfahrt
Health & Fitness AG
München

Klimaschutz-Konzept für den DAV

Wir müssen handeln! Jetzt!

Die DAV-Hauptversammlung hat 2019 drei wegweisende Beschlüsse für den Klimaschutz gefasst: die „Klimaresolution“ mit Forderungen an die Politik, die daraus abgeleitete Selbstverpflichtung des DAV und die Einführung eines Klimabeitrages ab 2021 (ein Euro pro Vollmitglied).

Damit erging auch der Auftrag an die Bundesgeschäftsstelle, bis zur Hauptversammlung 2020 ein Gesamtkonzept zur Emissionsreduzierung unter anderem in den Handlungsfeldern „Emissionserhebung“, „Infrastruktur“ und „Mobilität“ mit konkreten Umsetzungsvorgaben vorzulegen. Eine Projektgruppe dazu hat sich schnell gefunden. Sie bestand aus 24 Vertreterinnen und Vertretern von Sektionen, Präsidium, Verbandsrat und Präsidialausschüssen sowie aus Hauptberuflichen.

Die Basis der Arbeit bildete eine Umfrage bei den Sektionen zum Thema Klimaschutz, den größten Herausforderungen und Potenzialen. Darauf aufbauend erarbeitete die Projektgruppe mit großem Engagement einen Vorschlag für ein Klimaschutz-Konzept – in 26 Video-Konferenzen inmitten der Corona-Pandemie!

Hauptsache: Emissionen vermeiden

Das Konzept beschreibt, wie der DAV auf allen Ebenen, von der Sektion bis zum Bundesverband, seine Klimaschutzbemühungen verstärken und ausbauen kann. Der Leitgedanke: „Vermeiden vor Reduzieren vor Kompensieren“. Dies besagt, dass das primäre Ziel immer die Vermeidung von CO₂-Emissionen sein muss. Nur dann noch verbleibende Emissionen werden kompensiert. Die Projektgruppe schlägt daher vor, die Einnahmen aus dem Klimabeitrag ab 2021 zunächst ausschließlich zur Erhebung, Vermeidung und Reduktion von Emissionen zu verwenden, nicht zur Kompensation. Der

größte Teil des Geldes soll dabei in Maßnahmen in den Handlungsfeldern „Mobilität“ (z. B. weitere Bergsteigerbusse) und „Infrastruktur“ (z. B. neue Photovoltaikanlagen auf Kletteranlagen und Geschäftsstellen) fließen. Wichtig sind auch die Themen Verpflegung, Veranstaltungen, Umweltbildung und Kommunikation. Auch die CO₂-Bilanzierung der Sektionen nimmt zu Beginn einen großen Raum ein. In einer Pilotphase mit 10-20 Sektionen wird 2021 ein Bilanzierungs-Werkzeug



Foto: DAV/Georg Hohenester

erarbeitet, das dann von allen Sektionen verwendet werden kann. 2023 soll dann eine CO₂-Gesamtbilanz für den DAV vorliegen.

Da der erarbeitete Vorschlag zum Klimaschutz-Konzept sehr weitreichende Auswirkungen auf die DAV-Aktivitäten aller Ebenen haben wird, werden die weiteren Schritte auf der Hauptversammlung 2020 beschlossen. 2021 soll dann ein umfangreicher Informations- und Diskussionsprozess mit den Sektionen durchgeführt werden. Denn eines ist klar: Diese große Aufgabe kann nur gemeinsam bewältigt werden!

sr

Aufbruchstimmung bei der DAV-Hauptversammlung 2019: Die Sektionen verpflichteten sich zu konsequentem Klimaschutz. Jetzt gilt es, Taten folgen zu lassen und konkrete Maßnahmen anzupacken.



Gute Sicht für die Kletternden und gut für die Umwelt: neue LED-Leuchten im Kletterzentrum

DAV Siegerland

Klimaschutz im Kletterzentrum

Natur- und Umweltschutz gehören seit jeher zu den DAV-Kernaufgaben. Das hat sich auch die Sektion Siegerland auf die Fahnen geschrieben und im Kletterzentrum auf einer Fläche von 447 Quadratmetern die bisherigen konventionellen Lampen und Leuchtstoffröhren durch insgesamt 22 moderne LED-Lampen ersetzt. Neben 84 Tonnen CO₂ werden in den nächsten 20 Jahren auch jährlich 7114 kWh Strom eingespart, was einer Reduzierung von fast 62% des gesamten Stromverbrauchs der Kletterhalle entspricht. Finanziert wurde die Maßnahme zu 30% über Fördermittel des Bundes, zu 50% über Fördermittel des DAV-Bundesverbands und zu 20% aus Eigenmitteln der Sektion.

red

Wir sind DAV!

1 Verein /// über 1,3 Millionen Mitglieder /// knapp 30.000 ehrenamtlich Engagierte

Fotos: privat



Die Weitwanderin

Merle Klaasen

Sektion Hamburg und Niederelbe

Die Eltern von Merle waren früh als Familie eingetreten, weil sie schon immer gerne und viel in den Bergen waren. Mit sieben war Merle das erste Mal auf einer Hüttentour unterwegs, später hat sie gemeinsam mit ihrem Bruder den Kletterschein erworben.

Seit sie zehn ist, hat sie schon davon geträumt, den Fernwanderweg München-Venedig zu gehen, diesen Traum konnte sie sich dann ab 2015 zusammen mit ihrer Mutter und ihrem Hund in mehreren Etappen erfüllen. Auch im Winter ist sie viel in den Bergen unterwegs, dann zum Skifahren und seit einiger Zeit auch zum Freeriden.

„Der DAV inspiriert mich für neue Aktivitäten.“



Der Hochgebirgler

Friedrich Stettmayer

Sektion Friedberg

Letztes Jahr hat Friedrich seine 50-jährige Mitgliedschaft gefeiert. Im Schulalter brachten die Aufenthalte mit den Eltern in den Bergen noch nicht so sehr die große Begeisterung, seine Militärzeit in Sonthofen dafür umso mehr. Es gab genug Zeit, die Allgäuer Berge zu

erkunden, 1966 war Friedrich in der Dauphiné stationiert; und auch danach war er viel am Berg: Berner Oberland, Wallis, Tessin, Mont Blanc, seit 1969 als DAV-Mitglied, unter anderem eine Zeit lang als Bergwanderführer. Mittlerweile ist Friedrich etwas flacher unterwegs, eines darf auf Tour aber nach wie vor nicht fehlen: seine Kamera, weniger wegen eines Gipfelfotos, sondern um die Landschaft der grandiosen Bergwelt festzuhalten. *red*

„Der Alpenverein ist für mich eine Institution für Berggänger aller Couleur.“



Der Kletterer

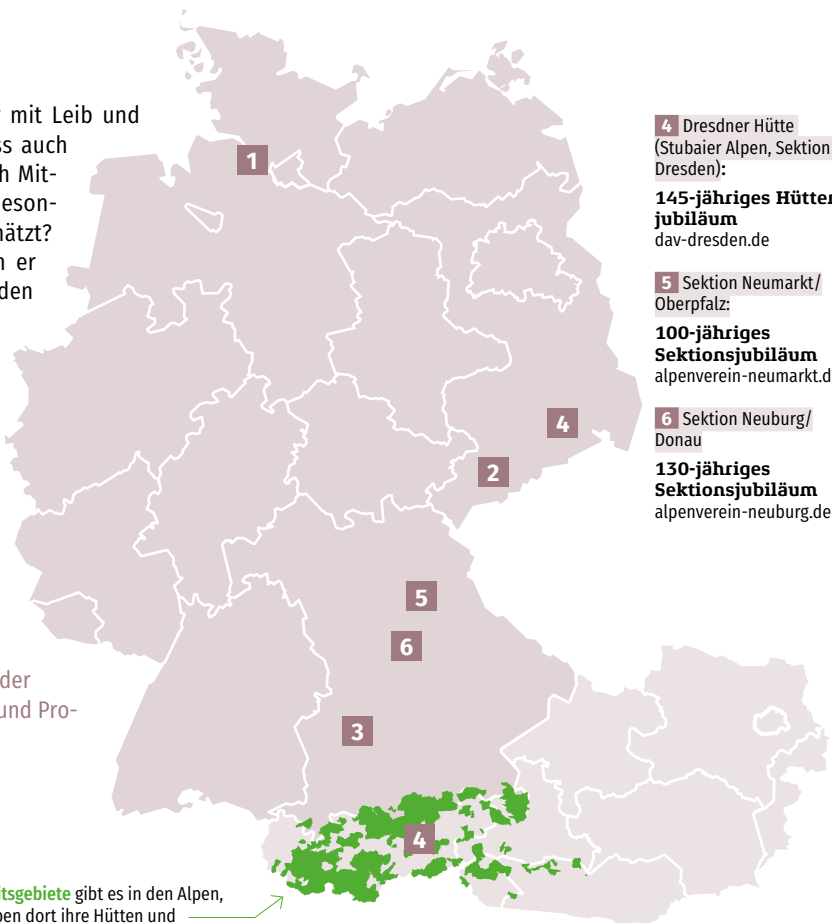
Micha Ott

Sektion Gera

Der Vater ist ein Kletterer mit Leib und Seele, da lag es nahe, dass auch Micha und sein Bruder früh Mitglieder wurden. Was er besonders an seinem Verein schätzt? Die ideale Linie, die auch er

grundsätzlich so vertritt. Etwa, dass der DAV sich für den Erhalt der ursprünglichen Landschaften (nicht nur der Berge) einsetzt und auf Missstände wie den immer weiteren Ausbau des Skitourismus und die damit verbundenen Folgen hinweist. Oder dass neue, jüngere Strömungen wie Mountainbiken und Bouldern genauso eine Vereinsheimat finden wie das traditionelle Bergsteigen und Wandern. Und auf den eigenen Bergsport bezogen, ist der DAV für Micha irgendwie immer „dabei“, wenn er in den Bergen unterwegs ist. Sei es bei der einfachen Materialausleihe, der vergünstigten Übernachtung auf einer Hütte oder als „Backup“ (Versicherung) in brenzlichen Situationen.

„Der DAV ist für mich so etwas wie das ‚gute Gewissen der Berge‘, der es immer wieder schafft, bei Diskussionen und Problemen alle Generationen ins Boot zu holen.“



4 Dresdner Hütte
(Stubai Alpen, Sektion
Dresden):

**145-jähriges Hütten-
jubiläum**
dav-dresden.de

5 Sektion Neumarkt/
Oberpfalz:

**100-jähriges
Sektionsjubiläum**
alpenverein-neumarkt.de

6 Sektion Neuburg/
Donau

**130-jähriges
Sektionsjubiläum**
alpenverein-neuburg.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 17. November:



Fotos: Iris Kürschner, Till Gottbrath

Skitourenparadies Alpe Devero

Im Naturpark Veglia-Devero auf der Südseite des Simplonpasses findet man Ursprünglichkeit, Ruhe und eine großartige Bergwelt. Nun bedrohen Erschließungspläne das Gebiet.

Hike & Fly Bodensee-Königssee

Mit dem Gleitschirm quer durch die Bayerischen Alpen fliegen und wandern. Ohne Zeitdruck, in Begleitung guter Freunde: Ein Erfahrungsbericht über außergewöhnliche (Berg)erlebnisse.

Weitere Themen:

Trentino: Bergsteigen in den Piccole Dolomiti

Knotenpunkt: No Future? Ein Blick ins Jahr 2030

Lawinen: Wie kommen wir zu guten Entscheidungen?

Skibergsteigen: Erfolgreiches DAV-Projekt seit 20 Jahren

DAV **Panorama**

Magazin des Deutschen Alpenvereins
72. Jahrgang, Nr. 5, Oktober/November 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 (Unterwegs, Reportage, Knotenpunkt)
Andi Dick – ad (Berg & Tal, Unterwegs, Thema, Sicherheitsforschung, Wie funktioniert das, So geht das, Knotenpunkt)
Christine Frühholz – cf (Reportage, Menschen, Alpenverein aktuell, Fitness & Gesundheit, Leserpost)
Jakob Neumann – (Reportage, Panorama nachgefragt)
Jonas Kassner – jk (Panorama online auf alpenverein.de)
Julia Behl – (Panorama online auf alpenverein.de)

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

Die Beiträge geben die Meinung der Verfasser, 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

Uli Auffermann, Max Bolland, Markus Fleischmann, Stephanie Geiger, Wolfgang Halter (wh) Klaus Herzmann, Bernd Jung, Friederike Kaiser (fk), Stefan König, Baldo Pazzaglia, Martin Precht, Christian Rauch, Nadine Regel (nr), Steffen Reich (sr), Ingo Röger, Malte Roeper, Silvia Schmid, Ute Watzl



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
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 gumedia.de

Gesamtherstellung

Stark Druck GmbH + Co. KG, Pforzheim
Verbreitete Auflage, IVW Quartal 2/20: 682.721
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.



NEU

ZURÜCK ZU DEN WURZELN DAV SUMMIT CLUB SKITECHNIKKURSE

Auf unseren neuen Skitechnikkursen vertiefen Sie Ihr Können und Ihre Sicherheit auf der Piste. Im Skikurs Technik 1 erlernen Sie das sichere Fahren auf schwierigen Pisten und der Folgekurs Skitechnik 2 bringt Sie von der anspruchsvollen Piste ins Gelände. Zusammen mit der Ski Austria Academy machen wir Sie am Anfang der Saison fit für anspruchsvollen Wintersport.

St. Christoph am Arlberg – 4 Tage Kursprogramm
ab € 525,-

Technik 1 www.davsc.de/SKARL1
Termine z. B. 06.12. | 13.12. | 20.12.2020 und 10.01.2021

Technik 2 www.davsc.de/SKARL2
Termine z. B. 09.12. | 16.12.2020 und 13.01.2021

Persönliche Beratung: +49 89 64240-194

Übrigens, alle unsere Weihnachts- und Silvesterangebote finden Sie übersichtlich unter www.davsc.de/Festtagsangebote

FRISCH AUS DER DRUCKERPRESSE: UNSERE BERGPROGRAMME FÜR WINTER 2020/2021 UND DEN KOMMENDEN SOMMER



JETZT ANFORDERN UNTER:
www.davsc.de/katalog-anfordern



DAV Summit Club GmbH
Bergsteigerschule des Deutschen Alpenvereins
Am Perlacher Forst 186
81545 München
Telefon +49 89 64240-0
www.davsc.de



Festtagsangebote

WEIHNACHTS- UND SILVESTERANGEBOTE IN DEN ALPEN

Brennerberge – 7 Tage Schneeschuhwandern

Termine z. B. 20.12. – 26.12. | 27.12.2020 – 02.01.2021

ab € 880,-

www.davsc.de/SWHBREN

Val di Pejo – 7 Tage Schneeschuhwandern

Termine z. B. 26.12.2020 – 01.01.2021

ab € 1120,-

www.davsc.de/SESWHPEJ

Sellrain – 6 Tage Tiefschnee und Skitourenkurs

Termine z. B. 20.12. – 25.12. | 27.12.2020 – 01.01.2021

ab € 840,-

www.davsc.de/KTDOR

Kitzbüheler Alpen – 4 Tage Einsteigerkurs Schneeschuhgeher

Termine z. B. 30.12.2020 – 02.01.2021

ab € 500,-

www.davsc.de/SABOC

Pitztal – 7 Tage kombinierter Tiefschnee und Skitourenkurs

Termine z. B. 20.12. – 26.12. | 27.12.2020 – 02.01.2021

ab € 1540,-

www.davsc.de/KTPIZ

Dolomiten – 7 Tage Genuss-Schneeschuhtouren

Termine z. B. 26.12.2020 – 01.01.2021

ab € 1475,-

www.davsc.de/SESWHTIE

Persönliche Beratung: +49 89 64240-194

SONNE TANKEN UND INSELWANDERN – SILVESTERMINE BUCHBAR

Madeira – 8 Tage Inselwandern

Termine z. B. 15.10. | 31.12.2020

ab € 895,-

www.davsc.de/POMAD

La Palma – 8 Tage Inselwandern

Termine z. B. 30.09. | 28.10. | 30.12.2020

ab € 795,-

www.davsc.de/ESLAP

Gran Canaria – 8 Tage Inselwandern

Termine z. B. 18.10. | 15.11. | 27.12.2020

ab € 955,-

www.davsc.de/ESCAN

Persönliche Beratung: +49 89 64240-196

Entdecke Deine Bergader



Die neue Almzeit von Bergader. So cremig!
So würzig wie die Almwelt.