DAV Panorama
Das Magazin des Deutschen Alpenvereins /// 77. Jahrgang /// 2/2025

Lebensraum Berge

Im Einsatz für die Natur

BERGSTEIGERDORF
Herz-Ass-Weg in Villgraten

MOUNTAINBIKEN
4 Kids, 4 Tage in Graubünden

WALSERTÄLER Unterwegs mit der Sektion Köln

SO GEHT DAS Taktik auf dem Gletscher

Hierro

new balance

Am Anfang war der Berg

Wild und mystisch, geradezu dramatisch — und irgendwie unnahbar. Ganz klein wird man vor der in Nebel getauchten „Felsenlandschaft im Elbsandsteingebirge“ von Caspar David Friedrich. Auch heutzutage, rund zweihundert Jahre nach der Entstehung des Gemäldes, können die Eindrücke solch einer Traumlandschaft durchaus „romantisch“ sein. Doch jene ist mittlerweile in greifbare Nähe gerückt — und beim Anblick der detailgetreu gezeichneten Felstürme juckt es nicht zuletzt den Kletterfans in den Fingern.

Natürlich gibt es sie noch, die, zumindest weitgehend, unberührte Landschaft. Und Mittel, sie zu schützen. Wie weit darf der Mensch dort eingreifen? Sport, Tourismus, Wirtschaft, Verkehr, Energie: Welche Interessen müssen berücksichtigt werden und wie sehen tragfähige Kompromisse aus, um Fauna und Flora nicht zu stark zu belasten? In den späten 1920er Jahren schrieb der DAV den Naturschutz in seine Satzung. Und versteht sich bis heute als **„Anwalt der Alpen“**. Ein Auftrag, den wir ab Seite 30 beleuchten.

Caspar David Friedrich, Quelle: Wikimedia Commons

Zweifelsohne ist die Bergwelt auch heute eine Quelle künstlerischer Inspirationen. Hans-Christian Hauser zum Beispiel skizziert in seinen Aquarellen flüchtige Landschaftseindrücke (S. 60). Vielleicht wird es Zeit, das **Freiluftzeichnen** zu entdecken (S. 20)? „Bereits nach wenigen Metern und ein paar Zeichenstopps öffnet sich eine eigene, neue Welt“, verspricht der Designer Tilo Schneider.

Sicherlich wurde die Natur in der Moderne ein Stück weit entzaubert. Doch wer sie liebt, bewegt sich rücksichtsvoll durch sie — und lässt sich immer wieder überraschen. Das Osttiroler **Villgratental,** welches Silvia Schmid in der Rubrik Bergurlaub vorstellt, wirbt damit, dass es dort „nichts gibt“, außer Bergen (S. 10). Und Julia Behl erlebte auf ihrer Hüttentour mit der Sektion Rheinland-Köln den Übergang vom stillen **Großen** ins trubelige **Kleinwalsertal** gar als Wechsel in eine andere Welt (S. 80). Solange wir solche Kontraste noch spüren, scheint diese zumindest halbwegs in Ordnung zu sein. Oder etwa nicht? Sei’s drum für den Moment, allen Leser*innen viel Vergnügen mit der neuen Ausgabe.

Jonas Kassner
Redaktion DAV Panorama + alpenverein.de

Walkabout
Cells Women

Jedes Design ein
handgefertigtes Unikat
mit individuellem, orthopädisch
optimiertem Fußbett.

myVALE®

www.my-vale.com

Inhalt

Editorial 3

Augenblicke 6

Klassiker
Langkofel – der einsame Riese über der Seiser Alm 8

Berg & Tal 16

Thema
Naturschutz im DAV 30

Auf einen Blick
Was wächst denn da? 38

Wie funktioniert das?
Hakenkunde 40

Sicherheitsforschung
Alpinklettern – Sichern im Grenzbereich 42

Knotenpunkt
Do It Yourself 47

Posteingang 53

Fitness & Gesundheit
Bergsport trotz Arthrose? 54

So geht das!
Gletschertouren – Taktik, Route, Risiko 58

Promotion
Reisenews 69
Produktnews 75
Outdoorworld 76

Alpenverein aktuell 84

Vorschau und Impressum 90

10 Bergurlaub – Der Herz-Ass-Weg führt zu den schönsten Zielen im Bergsteigerdorf Villgratental.

60 Kunst am Berg – Für viele sind die Berge Lebenselixier, für manche aber auch Inspirationsquelle der eigenen Kunst.

80 Walsertäler – Gemeinschaftsgefühl und grandiose Ausblicke bei der Tour mit dem DAV Köln.

Titelbild: **DAV/ Franz Güntner.** Rollen hier bald die Bagger? Das noch unberührte Platzertal in den Ötztaler Alpen.

64 MTB mit Kids – Eine Mehrtagestour durch die Berge rund um Davos.

alpenverein.de

Sentiero Italia – Hoch über dem Ossolatal geht es durch einsame Bergregionen des Piemont.
alpenverein.de/252-1

Bergnews – Die wichtigsten Infos aus den Bergen, immer donnerstags als Video und Podcast.
alpenverein.de/bergnews

Fotos: Klaus Gräbe/Cornelia Weber, DAV, Romy Robst

Hohe Gipfel – Fünf wanderbare Dreitausender für das besondere Hochgefühl.
alpenverein.de/wanderdreitausender

Traumaplant®
Schmerzcreme

Gestürzt, gestoßen, geschrammt...

Traumaplant® Schmerzcreme

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

www.traumaplant.de

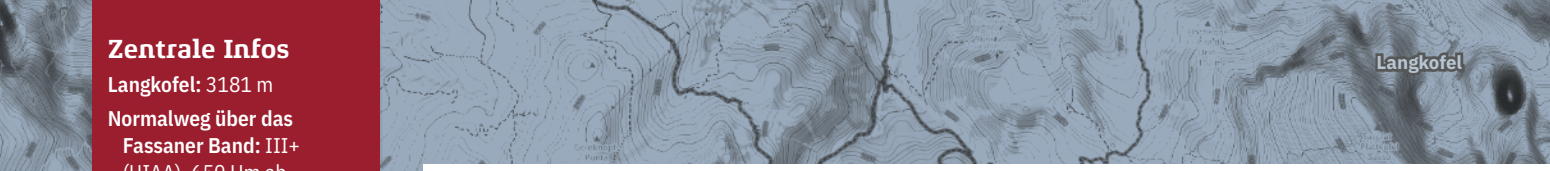
Traumaplant® Schmerzcreme Wirkstoff: Beinwell-Zubereitung (Zubereitung aus frischem Symphytum x uplandicum-Kraut) Anwendungsgebiete: Traumaplant® Schmerzcreme wird angewendet bei Prellungen und Verstauchungen (bei Sport- und Unfallverletzungen), Muskel- und Gelenkschmerzen infolge stumpfer Verletzungen. Warnhinweise: Enthält Sorbinsäure, Propylenglycol und den Duftstoff Rosmarinöl (enthält Limonen). Packungsbeilage beachten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Stand Nov-2024

cassella med
Ein Unternehmen der Klosterfrau Healthcare Group.

(H)Uhu!

Eigentlich wollte der Kletterer und Naturschützer Meik Wick Wanderfalken an einem Felsen auf der gegenüberliegenden Talseite beobachten, um zu zählen, wie viele Jungfalken es dort gibt. Doch beim zufälligen Blick zur Seite schauten ihn die beiden jungen Uhus an. Sie waren auf ihren ersten Erkundungstouren und somit außerhalb ihres eigentlichen Brutplatzes auf einem nahen Felskopf.

Jungfalken hat Meik Wick in diesem Jahr übrigens keine beobachten können. Die Uhus, die zu den natürlichen Feinden der Wanderfalken zählen, dürften daran sicher nicht ganz unschuldig gewesen sein.



Zentrale Infos

Langkofel: 3181 m

Normalweg über das Fassaner Band: III+ (UIAA), 650 Hm ab Toni-Demetz-Hütte, 4 Std.

Zustieg: 500 Hm vom Sellajoch, 1 ½ Std.

Abstieg: über gleiche Route bis Sellajoch, 3 bis 4 Std.

Gesamtzeit: 8 ½ Std. bis 9 ½ Std.

Ausrichtung: Süd bis West

Sicherheitshinweis: Die Wegfindung ist anspruchsvoll, alpine Erfahrung ist unerlässlich, mit Steinschlag ist zu rechnen.

Über den Normalweg auf den Langkofel

Sassolungo – der einsame Riese über der Seiser Alm

Blickt man von Nordosten auf den gut einen Kilometer langen Felsklotz oberhalb des Grödnertals, dann wird schnell klar, warum er auf ladinisch „Saslonch“ heißt, was so viel bedeutet wie „lange Bergkuppe“ oder eben „Langkofel“. Mit seinen 3181 Metern Höhe ist er nicht nur eines der Wahrzeichen der Dolomiten, sondern auch ein Traumziel für alpines Klettern in klassischen Routen. Wegen des anspruchsvollen und komplexen Wegverlaufs gilt er als einer der schwierigsten Dreitausender der Dolomiten.

Der Berg wirkt von fast allen Seiten aus betrachtet ernst und abweisend, insbesondere seine mächtige Nordostwand. Kaum zu glauben, dass diese riesige Flanke schon vor über hundert Jahren durchstiegen wurde. Etwas zahmer ist hingegen die Südwestseite, durch die sich der Normalweg zieht. Wenngleich der Berg hier wegen der geringeren Prominenz und der stärker strukturierten Topologie nahbarer wirkt, steckt der Geist der Dolomiten auch dort in jedem Winkel: luftige Kletterpassagen, beeindruckende Felsformationen und atemberaubende Ausblicke auf eine einzigartige wilde Landschaft. Auch hier zeigt der Berg passagenweise sein ernstes Gesicht, in Form von nicht immer festem Fels und der ständigen Unsicherheit, ob man sich noch auf dem richtigen Weg befindet. Trotz moderaten klettertechnischen Schwierigkeiten (maximal UIAA III+) erfordert die Besteigung insgesamt ein hohes Maß an alpiner Erfahrung, zumal auch einige ausgesetzte und nur schwer abzusichernde Passagen zu bewältigen sind. Über den hier beschriebenen Weg erfolgte die erste Besteigung des Bergs bereits im Jahr 1869 durch den Österreicher Paul Grohmann zusammen mit den Grödner Bergführern Franz Innerkofler und Peter Salcher.

Teilt man sich den Zustiegsweg vom Sellajoch hinauf zum beliebten Ausflugsziel Langkofelscharte noch mit vielen anderen, kehrt nach der Abzweigung auf das Fassaner Band etwa hundert Höhenmeter unterhalb der Langkofelscharte schnell Ruhe ein. Dort wird es dann auch zum ersten Mal ernst und man bekommt ein Gefühl davon, was der restliche Weg noch so alles bereithält. Bis kurz unter dem Gipfel fühlt man sich meist wie in einem Felsenlabyrinth, die mächtigen Wände ermöglichen nur hin und wieder schmale Ausblicke auf die umliegende Landschaft. Erst ganz oben, als wäre es ein geplantes dramaturgisches Element, führt dann die anspruchsvollste und exponierteste Seillänge aus dem gewaltigen Felsengewirr heraus und man gelangt auf das Gipfelplateau. Mit einem Schlag öffnet sich das Gelände und die Dolomiten zeigen sich in ihrer ganzen Pracht: Im Westen schweift der Blick über die lieblich-grüne Hügellandschaft der Seiser Alm mit dem wuchtigen Schlern dahinter, ein Stück weiter rechts stechen die Zacken der Geislerspitzen in den Himmel, die den Kamm zwischen dem Villnösstal und dem Grödnertal bilden. Im Osten blickt man auf die gewaltigen Türme und Wände der Sellagruppe und gleich daneben gleitet der Blick über den Gebirgsstock der Civetta und den Gipfel der Marmolada. Der Anblick ist überwältigend, entsprechend könnte man hier ewig sitzen, schauen und staunen.

Sven Schmid

Foto: Ivo Rabanser/Panico Alpinverlag

Talort: Wolkenstein (1563 m) in Gröden

Startpunkt: Sellajoch (2218 m) oder Toni-Demetz-Hütte (2685 m)

Führer: Best of Dolomiten, Panico Alpinverlag

Karte: DAV-Karte 52/1 Langkofel- und Sellagruppe

Bergführer: Bergschule Globo Alpin, globoalpin.com

Beste Zeit: Juli bis September

Besondere Ausrüstung: Alpine Kletterausrüstung inklusive 6 Expressschlingen, Bandschlingen, Helm, 50-m-Einfachseil und ggf. mobile Sicherungsmittel

Frequentierung: gering bis mittel

Erstbegehung: 13. August 1869 durch Paul Grohmann, Franz Innerkofler und Peter Salcher

Film zur Tour:

Langkofel Normalweg über das Fassaner Band – Stück für Stück

1 Zustieg vom Sellajoch bis Einstieg Fassaner Band, 1 ½ Std., 500 Hm

Vom Sellajoch auf einem Wanderweg in westliche Richtung, erst flach durch eine Wiesenlandschaft, dann im Zickzack durch ein steiler werdendes Schuttfeld. In der Scharte zwischen Fünffingerspitze und Langkofel passiert man die Demetz-Hütte. Alternativ steht für diesen Teil auch eine Seilbahn zur Verfügung. Nach der Hütte folgt man dem Weg in Richtung Langkofelhütte und zweigt etwa 80 Höhenmeter unterhalb rechts ab. Über eine Felsstufe zum Fassaner Band, das sich in nordwestliche Richtung durch die Südwestwand des Langkofels zieht.

2 Über das Fassaner Band zum Langkofelgletscher, 1 ¾ Std., 150 Hm

Über Bänder, Rinnen, Auf- und Abschwünge gelangt man zur ersten Scharte. Dabei sind immer wieder Kletterstellen im ersten und zweiten Schwierigkeitsgrad zu überwinden. Die Schlüsselstelle dieses Abschnitts ist eine etwa 20 Meter hohe Wand im dritten Schwierigkeitsgrad. Darin finden sich Sanduhren sowie ein Abseilhaken am Ausstieg zur Sicherung der Nachsteigenden. Nach der Scharte steigt man einige Meter ab und quert über die Nordostflanke zu den Resten des Langkofelgletschers. Eine kurze Wand kurz vor dem Ende des Fassaner Bands verlangt noch mal den dritten Schwierigkeitsgrad.

3 Vom Langkofelgletscher zum Amphitheater, 1 ¼ Std, 220 Hm

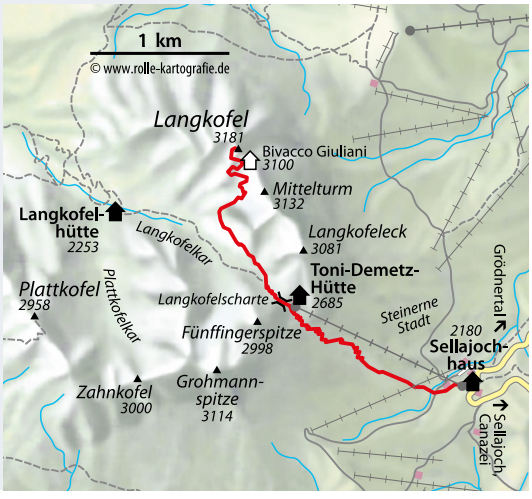
Vom Grund des Langkofelfirns zieht in nordwestliche Richtung die sogenannte Eisrinne hinauf zu einer Scharte. Auf der linken Rippe dieser meist schnee- und eisfreien Rinne geht es steil bergauf, immer wieder wird der dritte Schwierigkeitsgrad gefordert. Sanduhren, vereinzelte Haken und eine Eisenklammer vereinfachen die Absicherung und im oberen Teil gibt ein etwa 12 Meter langes Fixseil kurz vor der Scharte zusätzlichen Halt. Von dort steigt man nun etwa 10 Meter hinab und gelangt zum Amphitheater (2900 m), einem flachen Schuttfeld, umringt von Felswänden.

4 Vom Amphitheater zum Gipfel, 1 Std., 180 Hm

Vom Amphitheater aus führt eine Rampe in die Führerrinne, die mit mehreren Kletterstellen im dritten Schwierigkeitsgrad aufwartet. Sind mehrere Seilschaften unterwegs, ist hier wegen Steinschlaggefahr besondere Vorsicht geboten. Die schönste und luftigste Kletterstelle kommt ganz zum Schluss, auf etwa 3100 m, kurz nach der Biwakschachtel Biv. Giuliani. An einem gelben Turm steigt man im oberen dritten Schwierigkeitsgrad nach oben, bis eine luftige Rechtsquerung in eine Verschneidung führt, die einen zum Gipfelplateau bringt. Der restliche Weg zum Gipfel erfordert dann noch einfache Auf- und Abstiege über Felsköpfe, ohne größere Schwierigkeiten.

5 Abstieg zum Sellajoch über den Aufstiegsweg, 3-4 Std.

Der Abstieg erfolgt über den Aufstiegsweg. An den schweren Stellen finden sich meist Haken zum Abseilen. Tipp: Es ist ratsam, sich diese bereits beim Aufstieg einzuprägen.



Der Mensch zum Berg

Foto: DAV Archiv

Paul Grohmann (12.6.1838-29.7.1908 in Wien) gilt wegen seines Engagements für den Alpinismus und seiner zahlreichen Erstbesteigungen als einer der wichtigsten alpinen Pioniere seiner Zeit. 1862 war er als Student der Akademie der Wissenschaften in Wien Mitbegründer des Österreichischen Alpenvereins und prägte damit maßgeblich die heutige Bergsteigerkultur. Auf sein Erstbesteiger-Konto gehen neben dem Langkofel unter anderem Große Zinne, Marmolada, Olperer und Cristallo.

BERG-
URLAUB

Anreise: Mit der Bahn nach Lienz oder Sillian und weiter mit dem Bus ins Villgratental.
Region: Das Villgratental liegt im Hochpustertal südlich des Alpenhauptkammes, umrahmt von den Lienzer und Sextner Dolomiten, den Karnischen Alpen und den Villgrater Bergen.
Übernachtung: Private Schutzhütten und Bergsteigerdorf-Partnerbetriebe mit Ermäßigungen für Alpenvereinsmitglieder.

Wandern in Villgraten

Mit Weitblick ruhig bleiben

Oben kann der Blick schweifen, unter uns erstrecken sich die Grashänge der Villgrater Berge in sanften Wellen. Im Norden tauchen die Gletscher der Hohen Tauern auf und im Süden geben die schlanken Felszinnen der Dolomiten der Weite einen Rahmen. Zu den schönsten Zielen führt der Herz-Ass-Weg.

Text und Fotos: **Silvia Schmid**

Eng ist es hier nur unten im Tal, das sich zwischen steilen Berghängen nördlich des Pustertals erstreckt. Die stattlichen Bauernhöfe liegen verstreut, helle Holzplanken ergänzen dunkle, wettergegerbte Latten. Nichts wird kaschiert – aber auch nichts dem Verfall preisgegeben. Keine großen Hotels buhlen um Nächtigungen, kein Lift erleichtert den Weg nach oben. Man lässt sich Raum.

„Vielleicht ist es eine gewisse Sturheit, sich den Verlockungen der Zeit zu widersetzen“, überlegt Maria, unsere Gastgeberin im Bergsteigerdorf Innervillgraten. „Vorsicht ist vielleicht das bessere Wort als Weitsicht.“ Man gehe unbeirrt seinen Weg, bevor am Ende doch wieder alle zusammenstehen. Der gemeinsame Nenner: „Lieber unabhängig bleiben, als sich anzubiedern!“ So dürfen im Tal, das damit wirbt, dass es nichts gibt, Berge einfach Berge sein. Ohne große Inszenierung. „Ruhig bleiben“, steht im Leitbild des Villgratentals – und das fühlt sich richtig gut an.

Zugegeben, der Name „Herz-Ass“ hat uns, na ja, verwundert. Als wir den Wegewart Gerhard Haider darauf ansprechen, grinst er. Wir sind mit ihm auf dem „Königsweg“ hinauf zur Hochgrabe (2955 m) unterwegs, dem höchsten Gipfel der Villgrater Berge. „Nein, das ist kein Touri-Gag“, betont er, „schaut es euch an.“ Und tatsächlich, die 76 Kilometer lange Route über die Bergketten malt ein wunderschönes Herz in die Landkarte.

Ein gewaltiger Naturraum, der keiner Inszenierung bedarf: Beim Kalksteinjöchl überragen Sextner Sonnenuhr und Drei Zinnen die weitläufigen Bergflanken zwischen Marchkinkele und Toblacher Pfannhorn.

Und da im Tal gern zu den Spielkarten gegriffen wird, liegt „Herz-Ass“ quasi auf der Hand. Die fünf Etappen lassen sich nach Belieben auswählen, abends geht es am besten mit dem Wanderbus zurück zur Unterkunft im Tal. Reizvolle Abstecher bringen weitere Karten ins Spiel: „Ober“, „Unter“ und eben den Königsweg. „Entdeckt“ wurde die attraktive Runde schon 1988 – im Winter, als Skitour. Dann geriet sie fast in Vergessenheit, bis die Idee 2017 mit Erfolg überarbeitet wurde. Seit 2019 darf sich „Herz-Ass Villgratental“ mit dem Gütesiegel der besten Wanderwege Österreichs schmücken. Großen Anteil an diesem Erfolg hat Gerhard, der nach wie vor federführend für sämtliche Außenarbeiten zuständig ist.

Auch heute hat er den Akkuschrauber im Rucksack, der schon bald zum Einsatz kommt. Das lange Einattal liegt hinter uns, vor uns glitzert der erste See in herber Bergwelt. Beim „Herz-Ass-Bankerl“ ist an der Stempelbox eine Schraube locker. „Wir haben es auch mal mit GPS probiert“, erzählt der Wegewart, während er arbeitet. „Hat aber nicht funktioniert. Die Leute wollen die echten Stempel!“ Die sie leider manchmal auch einstecken, statt nur zu verwenden …

Wir steigen durch raues, aber „gutmütiges“ Hochgebirge, das prädestiniert ist für ausgedehnte Bergwanderungen. Nur wenige Meter fehlen der Hochgrabe zum Dreitausender und unterwegs gibt es – nichts. Außer einer großartigen Natur und dem, was im Rucksack steckt. Es ist wie geschaffen, um ruhig zu bleiben. Um Weite zu genießen und Einsamkeit.

Wir spiegeln uns in stillen Seen, längst haben Moose, Flechten und Felsbrocken das nahrhafte Almgras abgelöst. Über einfaches Blockwerk steigen wir den Grat entlang zum Gipfel. Gras-

hänge, Geröllflanken und Kämme liegen unter uns, wir lassen den Blick ungehindert schweifen, bis er dann doch hängen bleibt: zuerst an den weit unten glänzenden Seen, sieben sind es insgesamt. Dann an den schönsten Gipfeln der Hohen Tauern mit Großvenediger und Großglockner. Geht der Blick nach Süden, bilden die unzähligen filigranen Felszacken der Dolomiten den atemberaubenden Kontrast. Wir kauen genüsslich harte Wurstscheiben, Käsebrocken und dunkles, gut gewürztes Villgrater Brot, während Gerhard uns die Berge erklärt und von seinen Jobs erzählt: Er ist auch noch Landwirt, Feuerwehrkommandant, Loipenmacher und Gästeführer im Freilichtmuseum bei der Unterstalleralm.

Neben uns erstrecken sich die schimmernden Wellen der Wilden Platte. Am Rand dieser ausgedehnten Geröllwüste führt unser Weg zur Volkzeiner Hütte bergab. Bald wagt sich ein Rinnsal hervor, gewinnt beim Goldtrögel – einer golden schimmernden Quelle – an Masse. Es sucht sich seinen eigenen Weg, bevor sich am Ende des flachen Hochtals alle Wasserläufe vereinigen und gemeinsam hinunter ins Winkeltal stürzen. Gischt schäumt über die milchig gefärbte Felswand, dann kämpft sich das Wasser durch eine Schlucht, um später gemütlich die tiefgrünen Wiesen bei der Volkzeiner Hütte zu durchfließen.

Dort warten im kühlen Brunnen bereits die Getränke auf Durstige, ein gefleckter Hase schnuppert neugierig in unsere Richtung. Seit 38 Jahren bewirtschaftet Toni die Hütte, stressen lässt er sich schon lange nicht mehr. Obwohl er in dieser Saison weitgehend auf sich selbst gestellt ist. Ohne jede Hektik nimmt er die Bestellungen auf, postwendend serviert er uns Polenta mit Wildgulasch. Am Tisch neben uns sitzen einige, die mit dem Rad durchs Winkeltal heraufgefahren sind, eine der wenigen Möglichkeiten hier für Bike-Touren. Abends setzt sich der Bauer von nebenan dazu, die Gäste von den Ferienhütten weiter unten schauen auf ein Glaserl vorbei und bald liegen die Karten auf dem Tisch.

Milchige Schlieren dämpfen die Sonne. „Herz-Ass“ ließ uns gestern Abend zwar im Stich, aber heute folgen wir gerne wieder dem Zeichen, das uns hinüber zur Unterstalleralm führt. Schafe

BERGKULTUR

Bergbäuerliche Landwirtschaft

Das Villgratental steht für eine intakte Kulturlandschaft, die vielen ursprünglichen Almen prägen das Tal, die charakteristischen Almdörfer entstanden für die Sennerei im Sommer. Viele bäuerliche Betriebe vermarkten ihre Hofprodukte im Nebenerwerb.

Villgrater Naturprodukte: Das Ladengeschäft bietet neben regionalen Wohlfühlprodukten und Kosmetik aus Zirbe, Schafwolle und Schafmilch auch kulinarische Spezialitäten wie Ziegenkäse, Lammschinken und Lammwürste, Honig, Marmeladen und Schnäpse.

Almdorf Oberstaller Alm: Denkmalgeschütztes Ensemble mit 18 ursprünglichen Holzhütten und einer kleinen Kapelle. Dahinter zieht sich die Almwiesenlandschaft hinauf ins Hochgebirge.

Freilichtmuseum Alpines Leben: Restauriertes Gebäudeensemble am Eingang zum Arntal in Innervillgraten – die Wegelate Säge, der Lodenstampf, die Lüfter Mühle, der Einhof „Neuhauser“ und die Almhütte „Riepenkammer“.

BERGSTEIGER DÖRFER

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

Viel Raum für Bergerlebnisse: Panoramablick über das langgezogene Einattal und die Thurnthaler Rast bis zu den Dolomiten beim Aufstieg zur Hochgrabe. Geruhsame Idylle dann unten bei den malerischen Almhütten und der Kapelle der Oberstaller Alm.

BERGNATUR

Ein fast unberührtes Hochtal

Im Villgratental mit seinen rund zweitausend Bewohner*innen gibt es keine Skischaukel und kein Quartier mit mehr als fünfzig Betten. Das Hochtal mit seinen charakteristischen Almen zählt zu den ursprünglichsten Natur- und Kulturlandschaften in den Alpen und entspricht damit in besonderer Weise den Zielen der Alpenkonvention: eine nachhaltige Entwicklung im gesamten Alpenraum.

Im Winter 2015/16 wurde im Villgratental zusammen mit dem Land Tirol ein Skitourenlenkungskonzept eingeführt, das Tal diente als Pilotregion für das Projekt „Bergwelt Tirol – miteinander erleben“. Ziel: Die Naturräume für alle Interessensgruppen offenhalten und gleichzeitig die Tier- und Pflanzenwelt schützen. Die ausgewiesenen Schutz- und Schongebiete und entsprechende Routenführungen sind ausgeschildert.

Das Hochtal zählt zu den ursprünglichsten Natur- und Kulturlandschaften in den Alpen.

BERGSPORT

Einsame Gipfel – viele Möglichkeiten

Das Villgratental ist im Sommer wie im Winter ein idealer Ausgangspunkt für vielseitige Bergunternehmungen – von talnahen Kulturwanderwegen und familienfreundlichen Wanderungen bis zu hochalpinen Touren für Erfahrene. Von den fünfzig Gipfeln, die Außer- und Innervillgraten umgeben, kommen viele knapp an die Dreitausendermarke heran, u. a. Hochgrabe (2955 m), Degenhorn (2946 m), Weiße Spitze (2963 m). Der Bonner Höhenweg führt vom Thurntaler, dem Hausberg Sillians, oberhalb von Außervillgraten auf alten Militärstraßen an früheren Bunkern vorbei über Kalkstein bis nach St. Jakob im Defereggental. Der „BergRadl-Weg Innervillgraten“ ist eine einfache MTB-Tour, genau wie die Auffahrt zur Volkzeiner Hütte.

Im Winter ist das Villgratental für seine hohe Dichte an Skitouren in allen Schwierigkeitsgraden bekannt. Die Herz-Ass-Runde ist auch im Winter eine beliebte Mehrtagesunternehmung. Neben den Skitouren gibt es weitere lohnende Aktivitäten im Winter: schneesichere Loipen in Innervillgraten und Außervillgraten zum Langlaufen, drei Naturrodelbahnen und eine Reihe von ausgewiesenen Winterwanderwegen.

Tourenbeschreibungen im Villgratental

PANORAMAWEG UM DIE VILLGRATER BERGE

In Herzform umschließt der Herz-Ass-Weg das Villgratental mit den Bergsteigerdörfern Innervillgraten und Außervillgraten. Er führt auf gut markierten Wanderwegen durchs Hochgebirge bis an die Dreitausender-Grenze. Trittsicherheit, Schwindelfreiheit und alpine Erfahrung sind erforderlich.

Die Etappen können nach Belieben ausgewählt werden. Ideal ist es, in einem Quartier im Tal zu übernachten. Das Herz-Ass-Wandertaxi fährt nach Anmeldung regelmäßig vom 1. Juli bis 25. September (Tel.: +43 664 994 507 41).

Strecke und Etappen
5 Etappen mit insgesamt 76 Kilometern Wegstrecke und 5750 Höhenmetern im Aufstieg und 4900 Höhenmetern im Abstieg, die Etappen lassen sich durch die Besteigung einiger Gipfel erweitern. Im Winter bietet sich die Route als Skitourenüberschreitung an.

Etappe 1: Vom Dorfzentrum Außervillgraten bis zur Reiterstube im Winkeltal
Gehzeit ca. 8 Std., 17,7 km Wegstrecke,
1260 Hm ↗, 1030 Hm ↘.
Höchster Punkt: Abzweigung zum Sommerwand-Köpfl (2350 m)

Etappe 2: Von der Reiterstube über den historischen Salzsteig bis zur Volkzeiner Hütte (1886 m)
Gehzeit ca. 7 Std., 13,8 km Wegstrecke,
1200 Hm ↗, 850 Hm ↘.
Höchster Punkt: Villgrater Joch (Hofer Kreuz, 2583 m)

Etappe 3: Von der Volkzeiner Hütte ins Arntal
Gehzeit ca. 6 Std., 12,6 km Wegstrecke,
830 Hm ↗, 1000 Hm ↘.
Höchster Punkt: oberhalb Arntaler-Lenke (2655 m)

Etappe 4: Von der Unterstalleralm bis zur Badl Alm
Gehzeit ca. 7 Std., 13 km Wegstrecke,
1180 Hm ↗, 1210 Hm ↘.
Höchster Punkt: Gailspitze (2694 m)

Etappe 5: Grenzlandweg zum Thurntaler Urban
Gehzeit ca. 9 Std., 19 km Wegstrecke,
1250 Hm ↗, 810 Hm ↘.
Höchster Punkt: Toblacher Pfannhorn (2663 m)

Alle Infos und genauer Wegverlauf der Etappen unter **herz-ass-villgratental.at**

Unterkünfte

- Ferienpension Senfter, Innervillgraten, Familienbetrieb mit zehn Ferienwohnungen im Ortszentrum von Innervillgraten. Bergsteigerdorf-Partnerbetrieb: 10 % Ermäßigung auf das Standardangebot für Alpenvereinsmitglieder. **senfter.at**
- Gasthof Raiffeisen, Innervillgraten, 150 Jahre altes Haus, alle Zimmer im Villgrater Bauernstil. Gute Küche, sehr familiär. **gh-raiffeisen.com**
- Volkzeiner Hütte (1886 m), schöne Lage im Talschluss des Winkeltals und Ausgangspunkt für zahlreiche Berggipfel und Bergseen. Öffnungszeiten: 1. Juni bis 20. Oktober, **volkzeinerhütte.at**

Großvenediger und Großglockner stehen Spalier, bevor wir abwechslungsreich am Wasserfall vorbei ins Winkeltal absteigen. Bei Toni auf der Volkzeiner Hütte tanken wir neue Kraft für die nächste Etappe.

trotten aus der Geröllwüste der Wilden Platte heran und lassen sich zutraulich kraulen, bevor sich unsere Wege wieder trennen. An der Arntaler Lenk liegt das schroffe Hochgebirge hinter uns. Weit erstrecken sich sanft geneigte Almwiesen hinunter ins Arntal, bis zur Oberstaller Alm, wo sich einige Almhütten um ein Kirchlein drängen. In diesen Miniversionen der Höfe unten im Tal verbrachten die Bauernfamilien früher den Sommer, heute genießen vor allem Feriengäste Ruhe und Abgeschiedenheit. Nicht einmal ein Gasthaus gebe es, klagt ein Wanderer. Zu viel nichts ist eben auch wieder nichts. „Ruhig bleiben“, raten wir ihm. Denn bald ist die Unterstalleralm erreicht und dort gibt es alles, was das Herz begehrt.

Die ersten schrägen Sonnenstrahlen fallen auf die Almwiesen, auch heute liegt die Enge des Tals auf dem Herz-Ass-Weg schnell hinter uns.

Der Blick weitet sich. Steil steigen wir von der Unterstalleralm zum Schwarzsee auf, den wir fast übersehen: Kein Lüftchen bewegt die Oberfläche, der perfekte Spiegel für die umliegenden Bergflanken. Knapp oberhalb des Sees schmiegen sich Biwakhütten in eine Mulde. Herz-Ass führt uns nun Richtung Süden bis zum Heimjöchl und zur Gailspitze am Grenzgrat zu Italien. Die Alpen breiten sich hier in ihrer ganzen, atemberaubenden Vielfalt vor uns aus: Mit Gletschern, Felszinnen, Almwiesen und tiefgrünen Tälern. Am nahen Kalksteinjöchl glitzern zwei Seen. Vorbei an malerischen Almhütten gelangen wir nach Kalkstein, wo auch die letzte Etappe beginnen wird.

In herbstlicher Kühle wandern wir durch das malerische Alfental zum Pfanntörl, wo die Dolomiten schon zum Greifen nahe parat stehen. Alte Kriegspfade mit Stellungen führen entlang der einst bitter umkämpften Grenze zwischen Süd- und Osttirol zum Toblacher Pfannhorn. Wir sehen die Bonner Hütte an der sonnigen Südseite, und recht weit weg erahnen wir das Kreuz auf dem Gipfel des Marchkinkele. Wir queren schier endlose Hänge, die Perspektive verschiebt sich langsam, gibt neue Gipfel frei, lässt andere verschwinden. Bald treffen wir ein mit Pickel und Schaufel ausgestattetes Wegebauteam aus dem Gsiesertal und vom DAV: Zwölf Mal musste der Helikopter fliegen, bis er alle Holzschwellen oben hatte, die dem Steig hinüber zum Marchkinkele wieder Stabilität und Sicherheit geben, berichtet das Team. Wir haben in der nächsten Stunde noch genügend Gelegenheit, ihre Arbeit zu bewundern – und schätzen zu lernen.

Am Marchkinkele sind wir erstmals wieder von vielen Menschen umgeben. Gleich drei Gruppen packen gerade ihre Rucksäcke, um hinunterzuwandern nach Innichen, Toblach oder zurück zur Thurntaler Rast, wo Straße und Bergbahn von Sillian heraufkommen. Wir steigen die letzten Meter hinauf zum Gipfel mit dem Europa-Kreuz. Noch einmal lassen wir das unglaubliche Panorama auf uns wirken, bevor wir schweren Herzens dorthin zurückkehren müssen, wo für Weite kaum Raum ist und es oft schwerfällt, ruhig zu bleiben.

Wir wandern zum Pfanntörl, wo die Dolomiten schon zum Greifen nahe parat stehen.

Silvia Schmid lebt am Bodensee und in Gastein. Für sie gibt es nichts Schöneres, als einfach in den Bergen unterwegs zu sein.

PODIUM

Fünf Sterne für die Umwelt

Umweltgütesiegel

82 DAV-Hütten mit Umweltgütesiegel gibt es bislang, das DAV-Präsidium hat sich zum Ziel gesetzt, noch viele weitere von den Vorteilen der Auszeichnung zu überzeugen. DAV-Vizepräsident Ernst Schick erläutert die Hintergründe.

Der Schutz und die Bewahrung von Natur und Umwelt sind zentrale Anliegen des Alpenvereins, unserer Verantwortung gegenüber dem hochsensiblen Ökosystem der Alpen sind wir uns seit jeher bewusst. Daher hat der umweltgerechte und energieeffiziente Betrieb unserer Hütten einen besonders hohen Stellenwert. Alpenvereinshütten mit ihren einzigartigen Insellagen im Gebirge mussten schon immer autark betrieben werden, aus dieser Notwendigkeit entstanden Bewirtschaftungskonzepte, die bis heute eine Vorreiterfunktion in Sachen umweltfreundliche Betriebsführung einnehmen. Seit dreißig Jahren gibt es eine offizielle Auszeichnung für Alpenvereinshütten, die den Umweltgedanken besonders konsequent umsetzen: das Umweltgütesiegel, das 1995 von der DAV-Hauptversammlung beschlossen und eingeführt wurde. Erste Verleihungen erfolgten 1997 an die Tannheimer Hütte, das Rotwandhaus und die Jugendbildungsstätte in Bad Hindelang, mittlerweile haben 82 DAV-Hütten das Umweltgütesiegel erhalten.

Die Überprüfung, ob eine Hütte die Kriterien für das Siegel erfüllt, ist genau wie die erneute Überprüfung nach fünf Jahren ein zeitaufwendiges Prozedere vor Ort, das eine insgesamt zwölfköpfige ehrenamtliche Fachjury mit großer Expertise, sehr vielen Einsatztagen und noch mehr Herzblut übernimmt. Auch die erfassten Energie- und CO_2-Werte sowie die Prüfkriterien allgemein wertet die Jury regelmäßig aus und entwickelt die Standards damit stetig weiter. Finanziell engagiert sich der Bundesverband und unterstützt Hütten, die als Ausgleich für den höheren Aufwand beim umweltgerechten Betrieb Beihilfen beantragen können; 2024 wurden allein in Zusammenhang mit dem Umweltgütesiegel 300.000 Euro an Beihilfen vergeben.

Foto: DAV/Tobias Hase

DAV-Vizepräsident **Ernst Schick** gehört der Sektion Straubing an. Die Sektion besitzt das Straubinger Haus (1551 m) in den Chiemgauer Alpen, das schon im Jahr 2007 das Umweltgütesiegel erhalten hat. Ernst Schick war viele Jahre Hüttenreferent für das Straubinger Haus und schätzt die positiven Aspekte, die das Umweltgütesiegel für einen klimafreundlichen Hüttenbetrieb mit sich bringt.

Alles in allem ist das Umweltgütesiegel damit schon ein recht „dickes Brett“, das wir im Alpenverein bohren. Doch gerade deswegen ist es vor allem eines: weit mehr als ein schmückendes Werbelabel, das einfach nur gut klingt und unser aller Gewissen in Sachen Umwelt ein Stück weit beruhigt. Mit dieser Auszeichnung setzen wir einen Maßstab für eine möglichst emissionsneutrale Bewirtschaftung, der konsequent alle Aspekte beleuchtet: von der Gebäudetechnik an sich über die verwendeten Zutaten in der Küche bis zu den Reinigungsmitteln. Sektionen und Hüttenwirtsleute ziehen dafür gemeinsam an einem Strang und setzen das Prinzip einer ökologisch vorbildlichen Alpenvereinshütte konsequent um. Das kommt der Umwelt wie den Gästen zugute, die neben dem guten Gewissen, so schonend wie möglich in den Bergen zu Gast zu sein, oftmals auch die neu- oder wiederentdeckte Einfachheit zu schätzen wissen. „Weniger ist mehr“ wird damit zu einem wertvollen Qualitätsmerkmal einer Umweltgütesiegel-Hütte. Dies sensibilisiert die Menschen am Berg einmal mehr für ihr Tun und Lassen im Tal: Gerade die Extremlagen von Alpenvereinshütten machen eine Bewirtschaftung nach aktuellen Umweltstandards nicht immer einfach – und trotzdem ist sie möglich! Ein nachhaltiger Hüttenbetrieb ist damit umso bemerkenswerter und hat eine wichtige Vorbildfunktion. Besonders dann, wenn unsere Hütten auf möglichst breiter Ebene die Auszeichnungskriterien erfüllen.

Daher möchte ich unsere Sektionen ermutigen, dieses Vorhaben zu unterstützen und ihre Sektionshütten auf die Erfüllung der Kriterien prüfen zu lassen. Für die Klimabilanz unseres Vereins wäre es ein riesiger Gewinn, wenn wir die Anzahl der Hütten mit Umweltgütesiegel deutlich steigern könnten. Und in Zeiten, in denen das Energiesparen einen immer höheren Stellenwert bekommt, kann unser Konzept einer ökologischen und nachhaltigen Bewirtschaftung eine Strahlkraft in Richtung Gastronomie- und Beherbergungsbetriebe in den Tallagen entfachen.

Umweltgütesiegel: neu ausgezeichnet

2024 war die Umweltgütesiegel-Jury zu zahlreichen Wiederholungsprüfungen, aber auch zur Prüfung von fünf Neuanträgen unterwegs. Auf Empfehlung der Jury hat das DAV-Präsidium in seiner Januar-Sitzung 2025 die erstmalige Verleihung des Umweltgütesiegels für folgende Hütten beschlossen:

- **Bodenschneidhaus** (Mangfallgebirge, Sektion Bodenschneid)
- **Dresdner Hütte** (Stubaier Alpen, Sektion Dresden)
- **Neue Regensburger Hütte** (Stubaier Alpen, Sektion Regensburg)
- **von-Schmidt-Zabierow-Hütte** (Loferer Steinberge, Sektion Passau)
- **Wasseralm in der Röth** (Berchtesgadener Alpen, Sektion Berchtesgaden)

Tipps für den Tourensommer 2025

Mehrtagestouren in den Bergen liegen im Trend. Von Hütte zu Hütte zu wandern, ohne wieder ins Tal abzusteigen, hilft beim kurzzeitigen Abschalten vom Alltag. Wohin soll es gehen? Mit der Übersichtskarte Alpenvereinshütten fällt die Planung leicht. Die Karte ist ein gemeinsames Printprodukt von AVS, ÖAV und DAV der Marke „Alpenvereinshütten“ und zeigt alle öffentlich zugänglichen Hütten der alpinen Verbände auf einen Blick. 2024 wurde die Karte komplett überarbeitet und ist für 8,50 € (Mitgliederpreis) im DAV Shop bestellbar.

dav-shop.de

Foto: Jeremy Kittler

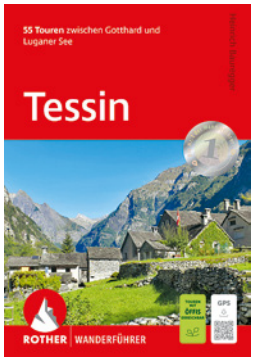
Der Allgäuer Bergbus fährt regelmäßig von Kempten aus in die umliegenden Berge.

In die Berge mit dem Bus

ÖFFI-INITIATIVEN VON SEKTIONEN – Auch in dieser Saison sind der Allgäuer Bergbus und der BergBus München wieder auf Tour. Der Allgäuer Bergbus, ein mit Öko-Strom geladener E-Bus, fährt seit April regelmäßig von Kempten aus in die umliegenden Bergregionen. Den Individualverkehr in die Berge zu reduzieren und damit CO_2 einzusparen – das war eine der Hauptmotivationen für den DAV Allgäu-Kempten, im Frühjahr 2023 zusammen mit dem Kemptner Busreiseunternehmen Berchtold den Allgäuer Bergbus ins Leben zu rufen. Nach zwei Jahren, in denen die beiden Bergbus-Partner das Angebot kontinuierlich optimiert und weiterentwickelt haben, geht der Allgäuer Bergbus mit der bevorstehenden Sommersaison nun bereits in sein drittes Jahr. Sektionsmitglieder können den Bergbus kostenlos nutzen.

Der Münchner BergBus fährt vom Beginn der Pfingstferien bis zum ersten Novemberwochenende auf zwei Linien samstags und sonntags auf jeweils zwei Fahrten von München aus zu beliebten Ausflugs- und Wanderzielen, die ansonsten mit dem ÖPNV nur schwer erreichbar sind. Die Linie „996 BergBus“ fährt nach Pfronten im Ostallgäu und weiter zur Wieskirche im Landkreis Weilheim-Schongau. Die Linie „396 BergBus“ fährt in Richtung Bayrischzell, Leitzachtal / Ursprungpass und weiter nach Thiersee in Tirol. Es gilt der MVV-Tarif (oder Deutschlandticket), eine Sitzplatzreservierung wird empfohlen. Zu allen Haltestellen gibt es Tourentipps vom DAV München & Oberland. Durch die Verstetigung im ÖPNV sind die Landeshauptstadt München und die Landkreise Miesbach und Ostallgäu Aufgabenträger des Projekts, damit bleibt der Münchner BergBus auch in den kommenden Jahren eine bequeme und nachhaltige Möglichkeit, um von München aus ganz ohne Auto in die Berge zu kommen. *red*

WANDERFÜHRER MIT „ÖFFI-BUTTON“ – Seit diesem Jahr erhalten alle neuen Rother Wanderführer, in denen mindestens achtzig Prozent der Touren mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar sind, den grünen „Öffi-Button“. Diese Kennzeichnung ist direkt auf dem Buchcover zu finden. Von Flandern bis zum Rothaarsteig oder auch Cinque Terre, Tessin, rund um den Mont Blanc oder Dolomiten-Höhenwege: Über zwanzig Wanderführer sind bereits aufgelegt, weitere folgen.



DAV Shop

NEUE KOLLEKTION 2025 UND ALTBEWÄHRTES – Im DAV Shop gibt es ab sofort die Kollektion 2025 mit zahlreichen neuen Produkten: Funktionsbekleidung, Rucksäcke, T-Shirts, Hoodies, Caps, Stirnbänder und vieles mehr – hier finden Outdoorfans Funktionelles und Schönes, alles mit dezentem DAV-Logo versehen. Ein Highlight unter den Funktionsteilen ist die Hardshelljacke MOUNTAIN EQUIPMENT Odyssey, eine leichte, robuste Alpinjacke aus atmungsaktivem, wasserdichtem DRILITE+® 3-Lagen-Laminat (Mitgliederpreis 299,90 €). Bei praktisch allen Aktivitäten in den Bergen leistet sie bei widrigem Wetter beste Dienste und verschwindet bei Sonnenschein klein verpackt und leicht (ca. 460 Gramm) im Rucksack – der ebenfalls aus der DAV-Kollektion stammen könnte! Der DAV „Ferchensee“ 22 SL (Made by DEUTER) ist der kompakte Begleiter für gemütliche Alm- und Bergwanderungen (Mitgliederpreis 99,95 €). Dank der durchdachten Aufteilung findet alles Nötige seinen Platz, eine abnehmbare Regenhülle schützt zuverlässig vor Nässe. Das DEUTER Aircomfort-Tragesystem sorgt für angenehme Luftventilation am Rücken.

Ein Dauerbrenner im DAV Shop ist dagegen das Alpenvereinsjahrbuch „Berg 2025“. Mit seinem Gebietsschwerpunkt Dachstein (25,00 €, Mitglieder erhalten die entsprechende AV-Karte gratis dazu!) und dem Themenschwerpunkt mit spannenden und bildgewaltigen Geschichten zum Thema Fotografieren im Gebirge werden Bergbegeisterte auch dieses Jahr wieder reichlich spannenden Lesestoff finden. *red*

Alle Produkte gibt es unter dav-shop.de

BEREIT FÜR DEN GIPFEL?

LOWA
simply more...

CEVEDALE
PRO GTX MID

Entdecke den neuen
LOWA CEVEDALE PRO
unter lowa.social/cevedale

Mit dem Skizzenbuch unterwegs

Zeichnend im Freien

Wenn es drinnen zu eng wird für Weitsicht und Kreativität, ist es an der Zeit, Stift und Papier einzupacken und loszugehen: auf Zeichen- bzw. Sketching-Tour ins Freie. Bei Wind und Wetter, mit unverstelltem Blick auf Berge, Landschaft und Natur. Tilo Schneider, passionierter Zeichner und Buchautor, zeigt, wie der Einstieg gelingt.

Text und Illustrationen: Tilo Schneider

Menschen, Natur, Stimmungen – Motive gibt es ohne Ende.

Dank sozialer Medien hat sich in den letzten Jahren weltweit eine große Gemeinschaft gebildet – die Urban Sketcher. Kreative, die aus dem Wohnzimmer flüchten und sich der Unwägbarkeit einer Freiluftzeichnung im Stadtgewimmel, im Café, in der U-Bahn aussetzen. Noch intensiver wird das Zeichenerlebnis beim Wandern. Wechselnde Licht- und Wetterverhältnisse, eindrucksvolle Landschaften und überraschende Begegnungen entlang des Wegs machen eine Tour mit dem Skizzenbuch zum Erlebnis mit langem Nachhall. Bereits nach wenigen Metern und ein paar Zeichenstopps öffnet sich eine eigene, neue Welt.

Eine Erfahrung Plein Air

Zu viel Bildschirm, zu viel Schreibtisch? Der Versuch, der Beschleunigung unserer Zeit zu entkommen, ist so alt wie die industrielle Revolution. Schon Anfang des 19. Jahrhunderts galt ein freiwilliger Fußmarsch in wilder Natur als geradezu modern. So fühlten sich auch Kunstschaffende früh veranlasst, Stift und Papier in den Rucksack zu packen, um neue Wege zu gehen – von der Romantik bis zur klassischen Moderne. Von Caspar David Friedrichs Eskapaden in malerische Felslandschaften bis Lyonel Feiningers Wanderskizzen aus dem Harz. Auch reisende Architekten wie Karl Friedrich Schinkel hielten ihre Eindrücke in Zeichnungen und Gemälden fest.

Damals wie heute gilt: Zeichnen ist eine analoge, manuelle und sehr authentische Erfahrung. Hand und Auge, Kopf und Bauch sind gleichzeitig im Einsatz. Nicht umsonst haben sich Sketchen und Scribbeln als Kreativmethoden in der Arbeitswelt längst durchgesetzt.

Rausgehen und sich vom Zufall inspirieren lassen

Starten kann man vor der eigenen Haustür: Einfach Schreibtisch und Computer gegen feste Schuhe und Skizzenbuch tauschen. Schon der nächste Hügel und aufs Wesentliche beschränktes Zeichenmaterial (siehe Liste) genügen. Zu Fuß unterwegs sein, die Wahrnehmung verlangsamen, persönliche (Bild-)Erfahrungen machen.

Zeichnen bedeutet auch, Kontrolle abgeben und sich überraschen lassen. Zum Beispiel beim Aquarellieren mit viel Wasser. Bei aller Planung – das Ergebnis bleibt letztlich of-

Erste Schritte

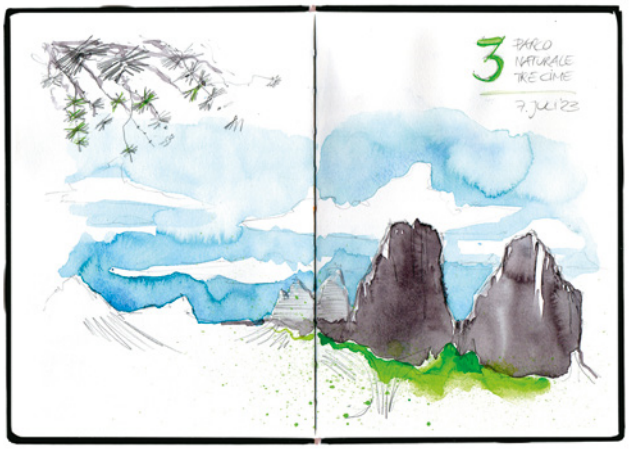
Angst vorm weißen Blatt? Es ist wie mit der Ehrfurcht vorm Berg. Losgehen, nicht zu viel vornehmen, beobachten, dranbleiben, Routine entwickeln. Mit wachem Blick, wenig Material und etwas Übung kann man seine ganz eigene kreative Draußenerfahrung machen. Meine Empfehlungen für den Einstieg:

- Ausrüsten mit Bedacht: Zwei Stifte mit deutlich unterschiedlichen Strichstärken, um Räumlichkeit und Licht anzudeuten, z. B. Fineliner der Stärken 0,1 mm und 1,0 mm.
- Malstudio kompakt: Wasservermalbare Stifte (Graphit- und Buntstifte, Aquarellmarker) statt Malkasten und ein Wassertankpinsel passen in jede Hosentasche.
- Warm-up: Kopf und Hand ausreichend Zeit zum Warmwerden geben. Gegen den Kaltstart auf dem Papier helfen Übungen wie das Zeichnen mit der „falschen" Hand, Blindskizzen oder Einstrichzeichnungen ohne Absetzen.
- Mit Miniaturen beginnen: Alle Aspekte eines Motives sofort zu erfassen und gleichzeitig in einem Bild einzufangen, gelingt selten. Einfacher sind Miniatur-Skizzen in Briefmarkengröße. Das Kleinformat schärft den Blick fürs Wesentliche.
- Erzählen statt Abbilden: Eine Illustration ist kein Foto. Es ist absolut erlaubt, den Berg nach links zu versetzen oder ein geparktes Auto in Fahrräder zu verwandeln – kurz: die gestalterische Freiheit beim Zeichnen zu nutzen.

Buchtipps

„Ins Freie! Draußen zeichnen" ist motivisch von Landschaften zwischen Meer und Gebirge geprägt und öffnet den Weg zum eigenen Skizzenbuch.

„Von Hand gemacht. Analoge Zeichenwerkzeuge für Sketching und Entwurf" (beide Bücher erschienen im Schmidt Hermann Verlag, je 35 Euro) ist der passende Wegweiser durch den Dschungel der Stifte. Beide Bücher sind dank liebevoller Ausstattung mit Aquarellkartonumschlag und runden Ecken ein haptisches Erlebnis und passen in jeden Rucksack.



Auch an prominente Aussichten wie die Drei Zinnen darf man sich ruhig wagen und sie auf seine eigene Weise interpretieren.

fen. Beim draußen Zeichnen spielen weitere Überraschungen mit hinein: der Lichtstrahl, der durch die Wolken bricht, der Tropfen, der aufs Papier fällt, und der Wind, der die Seiten verweht. Auch Zufallsbekanntschaften mit Mensch und Tier geben den Skizzen eine neue Richtung.

Tagebuch, Reisebegleiter, Smartphone-Ersatz

Ein Skizzenbuch ist Privatsache und dient sich keinem Publikum an. Niemand bewertet, alles darf sein. Eigenschaften, die wohltuend von zu hohen Erwartungen an die eigene Kreativität befreien. Ein Tipp fürs ladenfrische Buch: Die Meisten finden ihr eigenes Ritual, ein Skizzenbuch „einzuweihen". Ich beschrifte und collagiere meist die erste Innenseite. Ein Datum, Nummerierung, wenige Striche, etwas Farbe und eingeklebte Fundstücke sind mein Auftakt. Zweiter Tipp: Horizontale Motive wie Landschaften o.Ä. sprechen für Skizzenbücher im Querformat. Kompakte Bücher im Hochformat erleichtern ungestörtes Zeichnen an stark frequentierten Plätzen und liegen gut in der Hand.

Zurück von der Reise sind Skizzenbücher eine bleibende Erinnerung. Ein haptisches, sinnliches und ästhetisches Erlebnis. Ein Speicher visueller Eindrücke, die kein Smartphone ersetzen kann. Je mehr Reiseeinträge, Patina und Spuren täglichen Gebrauchs, desto besser!

Tilo Schneider ist selbstständiger Designer, Zeichner und Sketching-Trainer. Kurse und weitere Informationen unter **illude.de** und kontakt@illude.de

Vom Glück des Machens

Begriffe wie Achtsamkeit und Selbstwirksamkeit sind in aller Munde. Aufs Sketching übertragen bedeutet das: Wer draußen zeichnet, schaut genauer hin, erlebt intensiver, sieht Natur mit neuen Augen. Dieses Erlebnis teile ich seit vielen Jahren in Kursen und privaten Expeditionen mit Gleichgesinnten.

BETAISODONA®
BE UNSTOPPABLE

WUNDUM VERSORGT:
UNSERE ALL-IN-ONE
WUND-DESINFEKTION.

BEKÄMPFT 99,9 %* DER RELEVANTEN KEIME[1]

1. Desinfiziert Wunden zuverlässig
2. Schützt vor Infektionen
3. Unterstützt die Wundheilung

desinfiziert
ALL-IN-ONE
unterstützt
schützt

* Das Wirkprinzip von Povidon-Iod, dem Wirkstoff von BETAISODONA®, begründet eine umfassende Wirksamkeit gegen ein breites Spektrum humanpathogener Mikroorganismen. In vitro, das bedeutet in Untersuchungen im Labor, reduziert Povidon-Iod ausgewählte Erreger (u.a. Staphylococcus aureus, MRSA, Streptococcus pyogenes, Candida albicans, Escherichia coli und Pseudomonas aeruginosa) innerhalb von 30 Sekunden um mehr als 99,9 %. Bakteriensporen und einige Virus-Spezies werden im Allgemeinen erst nach längerer Einwirkzeit in ausreichendem Maße inaktiviert. Povidon-Iod kann mit Eiweiß und verschiedenen anderen organischen Substanzen, wie z. B. Blut- und Eiterbestandteilen reagieren, wodurch seine Wirksamkeit beeinträchtigt werden kann. | [1] Tan EL et al. GMS Hygiene and Infection Control 2021, Vol. 16

Betaisodona® Salbe 100 mg/g / Lösung 100 mg/ml, Wirkstoff: Povidon-Iod. **Anwendungsgebiete: Salbe:** Betaisodona® Salbe ist ein keimtötendes Mittel (Antiseptikum) zur Anwendung auf Haut und Wunden. Betaisodona® Salbe wird wiederholt zeitlich begrenzt angewendet zur antiseptischen Wundbehandlung bei geschädigter Haut, z. B. Druckgeschwüre, Unterschenkelgeschwüre, oberflächlichen Wunden und Verbrennungen, infizierten und superinfizierten Hauterkrankungen. **Lösung:** Betaisodona® Lösung ist ein keimtötendes Mittel (Antiseptikum) zur Anwendung auf Haut, Schleimhaut und Wunden. Betaisodona® Lösung wird einmalig angewendet zur Desinfektion der intakten äußeren Haut oder Antiseptik der Schleimhaut wie z. B. vor Operationen, Biopsien, Injektionen, Punktionen, Blutentnahmen und Blasenkatheterisierungen. Betaisodona® Lösung wird wiederholt zeitlich begrenzt angewendet zur antiseptischen Wundbehandlung (z. B. Druckgeschwüre, Unterschenkelgeschwüre) bei Verbrennungen, infizierten und superinfizierten Hauterkrankungen sowie zur chirurgischen Händedesinfektion. **Warnhinweise:** Arzneimittel für Kinder unzugänglich aufbewahren. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. 11-24**

Darf ich das?
MORALFRAGEN AM BERG

Insider-Informationen zu Touren oder Verhältnissen: Soll ich sie im Internet öffentlich machen?

Zu dieser Frage drängen sich zwei konträre Gedanken auf: Einerseits wirkt die Veröffentlichung von Insider-Infos egalisierend, sie ermöglicht mehr Menschen schöne Bergerfahrungen. Andererseits scheint eine moralische Pflicht zur Veröffentlichung der eigenen Infos absurd. Es verlangt ja auch niemand, dass alle ihr Lieblingsrestaurant veröffentlichen. Das führt zu einer brisanten philosophischen Frage: Kann es gute Handlungen geben, zu denen man nicht verpflichtet ist? Eine mögliche Antwort gibt der Philosoph S. Scheffler: Wenn zu guten Handlungen persönliche Kosten kommen, sind sie nicht immer verpflichtend. Beispielsweise muss niemand für andere sein Leben riskieren – auch wenn es moralisch gut wäre. Es zählt das Verhältnis von Wert zu den eigenen Kosten der Handlung. In unserem Fall sind weder Kosten noch Wert so hoch wie das eigene Leben oder das von anderen. Wobei: Sicherheitsrelevante Informationen wie beispielsweise entfernte Bohrhaken oder beschädigte Wege müssen wir veröffentlichen. Hier übersteigt der Wert die eigenen Kosten eindeutig. Höhere Kosten dürfen zudem von denen verlangt werden, die selbst profitieren – wer häufig kostenlose Informationen nutzt, sollte auch etwas durch Geld oder Infos beitragen.

Aber ist eine Veröffentlichung wirklich immer gut? Viele Infos landen ungefiltert im Netz und können sogar irreführend sein. Zudem hängen viele besondere Bergerlebnisse gerade von ihrer Abgeschiedenheit ab. Der Andrang nach einem Instagram-Hype zerstört das Erlebnis für alle und führt oft zu ökologischen Schäden – damit ist am Ende niemandem geholfen.

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

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

AUSPROBIEREN UND GELD SPAREN!

„FREIE NACHT FÜRS KLIMA“ – Diesen Sommer können DAV-Mitglieder wieder Geld und Emissionen auf Tour sparen: Die Aktion soll Bergsportbegeisterte für den Klimaschutz sensibilisieren, sie geht dank der Förderung durch den Globetrotter Naturbonus in die zweite Runde. Auf den teilnehmenden Hütten ist je eine Übernachtung im Lager in den Aktionsmonaten Juli, August und September gratis – bei Anreise mit den Öffentlichen. Der Alpenverein möchte damit einen Anreiz schaffen, die Öffi-Anreise zur Bergtour einfach mal auszuprobieren und vielleicht den ersten Schritt zum Umdenken beim Anreisen zu machen. Teilnahmeberechtigt sind alle DAV-Mitglieder, die mindestens neunzig Prozent ihrer Anreise in die Berge mit den öffentlichen Verkehrsmitteln zurückgelegt haben. Vor der Tour wird ein Gutschein auf der Alpenvereins-Webseite gebucht, der zusammen mit dem Öffi-Ticket auf der Hütte vorgezeigt wird. Buchungsstart ist der 2. Juni 2025. *red*

Foto: DAV/Jens Klatt

Wer bei den teilnehmenden Hütten beim Einchecken Gutschein und Zug- oder Busticket vorlegt, übernachtet einmal gratis.

Alle Infos, die Gutscheinbuchung und die teilnehmenden Hütten gibt es auf alpenverein.de/freie-nacht.

GLOBETROTTER
DU BRAUCHST ES.
WIR HABEN ES.
BEI UNS FANGEN OUTDOOR-ABENTEUER AN.
MIT BERATUNG AUF AUGENHÖHE.
GLOBETROTTER.DE

VOR UND HINTER DEM TRESEN

FREIE HÜTTENJOBS & START IN DIE SAISON – Für viele DAV-Hütten ist der Mai der Monat für den Start in die neue Saison – andere liegen so weit oben, dass es witterungsbedingt erst im Juni oder sogar Juli losgeht. Während sich Bergsportler*innen schon im Frühjahr auf die erste Hütteneinkehr des Bergsommers freuen und Mehrtagestouren planen, steht für die Wirtsleute und ihre Mitarbeitenden ordentlich Arbeit an. Schon vor der Eröffnung wird nicht nur die Hütte selbst einem gründlichen Frühjahrsputz unterzogen – nach den langen Wintermonaten müssen unter anderem Wasserleitungen geprüft und Zustiegswege kontrolliert, Reservierungen bearbeitet und Einkäufe geplant werden. Und auch im laufenden Betrieb wird es selten langweilig. Daher suchen die Hüttenwirtsleute auf den rund zweihundert bewirtschafteten Hütten des DAV immer engagierte Mitarbeitende, die sie als motiviertes Team durch die Saison begleiten wollen. Die Aufgaben sind dabei vielfältig, wobei die Zuständigkeiten auf größeren Hütten meist klarer geregelt sind als in kleinen Hüttenteams. Dort werden oft Leute gesucht, die je nach Bedarf in sämtlichen Bereichen unterstützen können, also die Getränke- oder Essensbestellungen der Gäste aufnehmen, in der Küche den Kochlöffel schwingen, die Zimmer und Lager sauber machen oder die Sanitäranlagen reinigen. Gefragt sind Humor, Durchhaltevermögen und Freude am Umgang mit Menschen. Die Jobs auf den Hütten sind kein Zuckerschlecken, dank familiärer Atmosphäre im kleinen Hüttenteam, frischer Bergluft, traumhafter Sonnenuntergänge und interessanter Begegnungen aber sicherlich eine unvergessliche Erfahrung. *red*

Foto: DAV/Julian Rohn

Die von-Schmidt-Zabierow-Hütte der Sektion Passau liegt auf 1966 Metern in den Loferer Steinbergen im Salzburger Land.

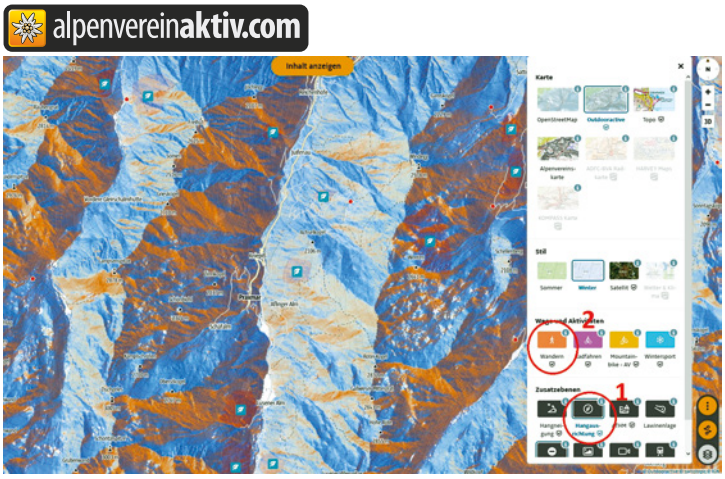
Lust auf eine „Auszeit“ vom Alltag? Diese Hütten suchen noch Unterstützung: alpenverein.de/huettenjobs

TIPPS ZUR DIGITALEN TOURENPLANUNG

NEU BEI ALPENVEREINAKTIV.COM – Mit dem Kartenlayer „Hangausrichtung“ (1) wird durch vier Hauptfarben auf einen Blick die Exposition eines Hanges ersichtlich. Ist die Tour sonnig oder schattig, könnte dort noch Schnee liegen – die Hangausrichtung ist bei solchen Fragestellungen ein entscheidender Faktor. Neben den Layern Hangneigung und ATHM (zur Einschätzung der Lawinengefährdung) ist diese Funktion ein weiterer wertvoller Baustein zur Tourenplanung. Außerdem ist jetzt auf den Karten die Schwierigkeit von Wanderwegen verzeichnet. Die Einstufung der Wegabschnitte anhand der SAC-Wanderskala bzw. T-Skala (T1-6) ist sowohl in der OSM (Open Street Map) als auch in der Outdooractive-Karte sichtbar, wenn das Layer „Wandern“ (2) aktiviert ist.

Wichtig: Die Bewertung der Wegabschnitte ist als Richtwert zu sehen, sie entstammt der OSM-Community, die Alpenvereine haben darauf keinen Einfluss. Beide Funktionen sind in der Pro-Version von Alpenvereinaktiv nutzbar (ab 29,99 Euro/Jahr). *red*

Mehr Tipps und Tricks zur Nutzung von Alpenvereinaktiv: support.alpenvereinaktiv.com



Hangausrichtung und Schwierigkeitsbewertung: Das Tourenportal der Alpenvereine hat zwei neue Features für eine gute Tourenplanung.

Buchtipps

Himmlische Hütten, Stefan Herbke, Tyrolia-Verlag, 35 €, erhältlich im dav-shop.de

Quer durch alle Regionen Tirols geht's im neuen Buch von Panorama-Stammautor Stefan Herbke: In Nord-, Ost- und Südtirol hat er im Laufe seiner 35 Jahre Bergjournalismus mehr als 150 Hütten besucht, dreißig seiner Favoriten stellt er in seinem Buch „Himmlische Hütten" vor. Alle Hütten werden ausführlich präsentiert, mit Blick hinter die Kulissen wie beispielsweise Gesprächen mit den Wirtsleuten und natürlich schön fotografiert. Dazu gibt es detaillierte Beschreibungen für die Zustiege und reichlich Tourentipps für lohnende Gipfel, Spaziergänge oder Rundtouren um die Hütte inklusive übersichtlicher Kartenausschnitte – ein lohnendes Buch zum Schmökern und Planen.

Klettersteige in der Lombardei, Andrea „Bedoii" Carì, Versante Sud, 35 €

Zwischen Garda- und Comersee verstecken sich Bergregionen, die für viele Gäste von der Alpennordseite noch reichlich Erkundungspotenzial bieten. In diesem Führer werden 41 Klettersteige vorgestellt, von gemütlich mit null Zustieg (z. B. Ferrata Sasella bei Sondrio) über sportlich mit Abenteuercharakter (Ferrata Passo della Porta an der Presolana) bis hin zu Unternehmungen in hochalpiner Umgebung (Ferrata Sentiero dei Fiori in der Adamallo-Gruppe). Da ist also für alle was dabei, wie immer bei Führern vom Verlag Versante Sud perfekt recherchiert. Der Autor ist selbst Bergführer und für die Erstellung und Sanierung zahlreicher Klettersteige verantwortlich.

Wanderzeit in den Bayerischen Voralpen, Nadine Ormo, DuMont Verlag, 18,95 €

Vom Taubenberg bis nach Mittenwald und von Kiefersfelden bis nach Saulgrub verteilen sich die zwanzig Genusswanderungen dieses Führers. Zu den schönen Klassikern der Voralpenwanderungen gesellen sich ein paar eher ungewöhnliche Tipps, wie zum Beispiel die flache Tour zwischen Raubling und Neubeuern. Die Tourentipps sind wunderbar bebildert, mit reichlich Hintergrundinfos garniert und ansprechend gelayoutet, der Kartenausschnitt ist übersichtlich, ein wenig Wegfindungsgespür braucht es aber unterwegs an der ein oder anderen Stelle schon, die längste Tour ist mit fünf Stunden angegeben. Schönes Plus: Alle Touren sind mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar.

Boctok, Hrsg. Joachim Behm, Notschriften Verlag, 36 €, wostok-abenteuer.de

Boctok – gesprochen „wostok" – ist das russische Wort für „Osten" und steht für die Länder, die aus der ehemaligen Sowjetunion hervorgegangen sind. Mehr als zwanzig Autoren haben Reiseberichte für diese Anthologie mit 720 Seiten beigesteuert, welche einem Kultur und Menschen dieser Region nahebringen. Fantastische Bergregionen wie Ural, Pamir oder Tienschan sind Themen in diesem Buch, hier gab und gibt es noch Bergabenteuer im Wortsinne. Herausgeber Joachim Behm ist von den aktuellen kriegerischen Aktivitäten Russlands entsetzt und hofft auf eine Zukunft mit Frieden und der Chance, diesen faszinierenden Teil der Welt wieder bereisen zu können. *red*

Fotos: Adobe Stock/Doreen Lawrence, Sébastien Berthe

HighLife

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

Der österreichische Expeditionsveranstalter **Lukas Furtenbach** erzeugte Wirbel mit seiner neuesten Effizienzstrategie für den Everest. Neben Hypoxietraining zu Hause und Heli-Anflug ins Basislager soll eine Behandlung mit dem Edelgas Xenon in Kathmandu die Akklimatisation boostern – so sollen seine Gäste schon drei Tage nach Ankunft den Gipfel erreichen können. Xenon steht auf der WADA-Dopingliste; es wird gelegentlich als Narkosegas verwendet, regt aber auch die Nieren zur massiven Produktion des Hormons EPO an, das zur Bildung von roten Blutkörperchen führt. Die gesamte einwöchige Reise Europa-Everest-Europa soll mit 150.000 Euro noch vergleichsweise günstig kommen; immerhin wurde allein die Permit-Gebühr ab September 2025 auf 15.000 Dollar (Vormonsun-Saison) angehoben. Die Everestregion wurde 2024 von 6000 Heliflügen heimgesucht, oft nach dem Trekking zum Basecamp. Einheimische wehrten sich dagegen – ein Erfolg gegen die Wirtschaftsinteressen ist allerdings fraglich.

In den Dolomiten bietet derweil die Firma **Helijoy** neue Stunts an, die „den Nervenkitzel des Fliegens mit der natürlichen Schönheit der Dolomiten verbinden“: Für 6350 Euro darf man 45 Minuten lang in einem Kampfjet durch die Berge fliegen und Loopings oder „Senkrechtstürze“ selbst steuern.

Eine von **Donald Trumps** ersten Verordnungen macht eine von Barack Obama aus dem Jahr 2015 rückgängig: Der Denali (6168 m, Bild l.) soll jetzt wieder Mt. McKinley heißen – benannt nach einem Präsidenten, der als Imperialist unter anderem Hawaii annektierte und laut Trump „unser Land durch Zölle und Talent sehr reich gemacht“ habe.

SEGELN UND KAMPF INS MORGENLICHT

Die „Wand des Morgenlichts“, die „Dawn Wall“ (900 m, XI, Bild r.) am El Capitan, wurde zum vierten Mal frei begangen. Der Belgier Sébastien Berthe setzte dabei auch Zeichen für ökologische und soziale Verantwortung.

Nach den Erstbegehern Tommy Caldwell und Kevin Jorgeson (2015, neunzehn Tage) und Adam Ondra (2016, acht Tage) gelang Sébastien Berthe der Durchstieg des weltweit schwersten Bigwalls in einem Zug von unten, begleitet von Soline Kentzel, in vierzehn Tagen. Die „Loop-Seillänge“ unterteilte er dabei in zwei Seillängen. Zwei Jahre vorher hatte er mit Siebe Vanhee 23 Tage lang an dem Projekt gearbeitet, aber ohne Erfolg. Damals waren sie per Segelboot angereist, auch diesmal nutzte Berthe die ökologische Option: Fünfzig Tage segelten er und Kentzel nach Panama (mit einer Trainingswand für Finger- und Zehenkraft an Bord), dann fuhren sie mit Öffis durch Mexiko ins Yosemite Valley, wo sie nach zweieinhalb Monaten Reise Ende November ankamen. Gemeinsam mit Connor Herson arbeitete Berthe vier Wochen in der Wand; nach knapp zwei Wochen Ruhe war ein Schönwetterfenster das Startsignal. Vorbereitend haulte Berthe in einem Tag 130 Kilo Vorräte für den Zweiwochentrip in ein Wandlager 400 Meter über Grund – und fing sich Rückenschmerzen ein, die vier Ruhetage erzwangen. Dann kletterte er mit Kentzel und dem Fotografen Alex Eggermont in vier Tagen die ersten dreizehn Seillängen und machte vor der ersten 9a-Länge einen Ruhetag. Zweimal fiel er am letzten Zug, dann machten die Sonne und wieder auflebende Rückenschmerzen zwei weitere Ruhetage nötig. Mit Ibuprofen-Unterstützung gelingt dann die Passage im zehnten Versuch und bei einsetzendem Schneefall. Die nächste Cruxlänge – laut Berthe eher 8c+ als 9a – schafft er im dritten Versuch. Am nächsten Tag fällt er in der „Loop Pitch“ nach dem Abkletterteil beim Wiederaufstieg – und „biegt die Ethik ein wenig“, indem er den nächsten Versuch vom unteren Band startet. „Ich fühle mich nicht super mit diesem Stilkompromiss, aber er hat einen gewissen Sinn: Das Band unterhalb ist der beste Rastpunkt seit zehn Seillängen.“ Der Zweitbegeher Adam Ondra fand diese Entscheidung sportlich vertretbar. Im Wettlauf mit einem vorhergesagten Schneesturm kämpft sich Berthe durch die letzten fünf schweren und elf „leichteren“, aber anspruchsvollen und abenteuerlichen Längen hinauf; nach einer durchkletterten Nacht steigt er um acht Uhr morgens aus. Und trotz der kompletten Erschöpfung schafft er es noch, sich mit seiner Botschaft „El Cap climbers against Fascism“ fotografieren zu lassen.

Stimmen aus der **Wand**

„Ich kann kaum essen, ich fühle mich zum Kotzen, mein Körper ist total ermüdet. Mit jeder Seillänge lasse ich ein Stückchen meines Selbst zurück.“

Séb Berthe auf den letzten Metern der Dawn Wall – und danach: „Schweigen zum Faschismus ist Komplizenschaft, Widerstand ist Pflicht.“

Klättermusen
Crafted for Life
BURE 2.0
ROCK CLIMBING BACKPACK 20L
NJORUN 2.0
LIGHTWEIGHT HOODIE
MAGNE 2.0
WINDSTRETCH™ PANTS
The world's most refined mountaineering equipment.
Klättermusen est. 1975.
Klattermusen.com | Sendlinger Strasse 7, Munich

Italiens verborgener Schatz

Die ganze Natur des Trentino

Ganz gleich, ob man das Abenteuer in den Bergen sucht, ausgedehnte Wander- oder Bike-Touren liebt oder einfach nur die Ruhe der Natur genießen möchte – hier finden alle ihr Bergglück.

Ein beliebtes Ziel: der Ort Madonna di Campiglio. Er liegt im Herzen des Val Rendena, zwischen den Brenta-Dolomiten und der Adamello-Presanella-Gruppe, und bietet jede Menge Möglichkeiten für Wander- und Mountainbike-Touren.

Die Graffer-Hütte ist über verschiedene Wanderwege erreichbar. Von ihrer Terrasse aus bietet sich ein beeindruckender Panoramablick.

Im Nordosten Italiens, zwischen dem Gardasee und den Dolomiten, liegt das wunderschöne Trentino. Umgeben von einer traumhaften Kulisse inmitten der einzigartigen Landschaft, findet man den Nationalpark Stilfserjoch und zwei weitere von der Provinz verwaltete Naturparks. Diese Schutzgebiete sind ein wichtiger Teil des Naturerbes im Trentino, das sorgfältig gehütet und bewahrt wird – denn es sind wahre Schatzkammern der biologischen Vielfalt und verletzliche Ökosysteme zugleich. Deshalb fördern die Parkverwaltungen einen nachhaltigen und umweltfreundlichen Tourismus mit speziellen Angeboten für ihre Gäste: So gibt es zum Beispiel Besucherzentren mit Infomaterial zu der Geschichte der Provinz. Themenpfade, spezielle Rundwege, Ausflüge, Workshops und saisonale Aktivitäten laden dazu ein, die Tier- und Pflanzenwelt sowie das kulturelle Naturerbe zu entdecken. Und auch nachhaltigere Transportmittel wie Shuttlebusse und E-Bikes, mit denen sich die schönsten und empfindlichsten Schutzgebiete erreichen lassen, stehen zur Verfügung.

Unser Tipp: Der Naturpark Adamello-Brenta – er ist mit 620,5 Quadratkilometern das größte Naturschutzgebiet des Trentino. Seine Umgebung ist typisch für den zentralsüdlichen Alpenbogen, der überwiegend von Nadelwäldern, Wiesen und felsendurchsetzten Flächen geprägt ist. Weiden, Bäche, Torfmoore, Almflächen und Felsen sind in allen Höhenlagen anzutreffen. Vor allem die Landschaft zwischen den beiden Bergketten, den Brenta-Dolomiten und der Adamello-Presanella-Gruppe, ist einzigartig. Beide wurden vor etwa 20 Millionen Jahren von Oberflächengewässern und Gletschern geformt. Aufgrund dieser besonderen Geologie und des geomorphologischen Erbes gilt der Naturpark Adamello-Brenta übrigens als UNESCO-Geopark. Hier liegen Täler wie das Val Rendena und viele weitere Seitentäler, die einen zu den wildesten und abgelegensten Umgebungen des Gebiets führen – ein Traum für alle, die ihre Auszeit am liebsten in unberührter Natur verbringen und Freude daran haben, verschiedenste Tierarten zu erspähen.

Im Naturpark Adamello-Brenta wurde eine Vielzahl an Wegen der „gut zugänglichen Schönheit" geschaffen, um allen Menschen den Zugang zu ermöglichen.

FREE OUTDOOR WEEKS ERLEBEN

In den Wochen vom 19. Juni bis 4. Juli und vom 1. bis 21. September 2025 finden die Free Outdoor Weeks statt. In dieser Zeit gibt es besondere Veranstaltungen und Aktivitäten, die mit der Dolomeet-Gästekarte kostenlos sind:

- adrenalingeladene Bergaktivitäten mit professioneller Führung
- E-Bike-Ausflüge mit Begleitung
- exklusive Erlebnisse
- 1 Gutschein für einen Aperitif in der Höhe
- 1 Degustation in den Restaurants/Weinbars des Ortes
- 1 Angelaktivität

Übrigens: Während der Free Outdoor Weeks ist der Dolomeet PASSion im Hotelpreis inbegriffen.

Jetzt QR-Code scannen für mehr Wissenswertes rund um die Free Outdoor Weeks.

TRENTINO

Weitere Informationen unter: visittrentino.info/de

Fotos: Manuel Righi (2), Gianluca Prati (1), Ronny Kiaulehn (1)

Naturschutz im DAV

Schützen, was wir lieben

Eines ist uns wohl allen gemein: Wir lieben die Berge! Ob wir dabei zu Fuß auf hohe Gipfel streben, auf Ski die beste Powderabfahrt oder am Kletterfels den nächsten Tritt suchen, spielt dabei keine Rolle.

Text: **Julia Behl** und **Jonas Kassner**

Der DAV ist anerkannter Naturschutzverband!

Als solcher verpflichtet er sich, sich qualifiziert und mit Nachdruck für die Belange des Natur- und Umweltschutzes einzusetzen – in der Satzung des DAV ist der Naturschutz übrigens bereits seit 1927 verankert. So kann er sich im Rahmen der Anhörung von Verbänden mit Stellungnahmen an umweltrechtlichen Verfahren (z. B. bei Skigebietserweiterungen, dem Bau von Beschneiungsanlagen oder bei Energieprojekten im Alpenraum) beteiligen. Der DAV ist parteipolitisch unabhängiger „Anwalt“ der Bergwelt.

Für viele der heimliche Star der Berge: Das Murmeltier ist jedoch nicht das einzige Lebewesen in den Alpen, das schützenswert ist.

Wesentlicher Teil unserer Liebe zu den Bergen ist das Naturerlebnis an sich, blühende Wiesen, leuchtende Gletscher, sprudelnde Bergbäche, wilder Fels oder auch die Begegnung mit Murmeltier, Steinbock und Co. Damit dies so bleiben kann und wir nicht zerstören, was wir lieben, müssen wir unseren Beitrag leisten, sei es im Kleinen als Mitglied oder auch im Großen als Verband. Für viele besteht dieser Beitrag ganz selbstverständlich darin, dass wir die Umgebung, in der wir unterwegs sind, achten, also auf Wegen bleiben, unterwegs keinen Abfall „verlieren“ oder unserer Umwelt auch mal etwas zurückgeben, Stichwort: Ehrenamt. Einsetzen kann man sich dauerhaft als Naturschutzreferent*in oder bedarfsweise zum Beispiel bei der Aktion Schutzwald. Für den Alpenverein als Naturschutzverband besteht der Beitrag darin, sich öffentlich und politisch für die Natur einzusetzen und Konzepte für ihren Schutz zu entwickeln und umzusetzen. Dabei geht es darum, unerschlossene Räume zu erhalten, Regeln für naturverträglichen Bergsport zu kommunizieren oder nachhaltigen Tourismus zu fördern. Damit wir auch künftig besagtes Naturerlebnis genießen und uns frei, aber verantwortungsvoll, in den Bergen bewegen können.

DAV-Vizepräsident Wolfgang Arnoldt

„Aufklären statt verbieten sollte die Devise sein“

Wolfgang Arnoldt setzte sich schon in der Sektion Schwaben lange Jahre für den Naturschutz ein. Heute freut er sich, die Themen Natur und Umwelt als Vizepräsident im Bundesverband voranbringen zu können. Wir haben nachgefragt, wie er die Vereinbarkeit von Bergsport und Naturschutz bewertet.

Der DAV setzt sich als anerkannter Naturschutzverband für eine nachhaltige und naturverträgliche Entwicklung des Alpenraums ein. Gleichzeitig gesteht er als Bergsportverband allen die Freiheit zu, sich eigenverantwortlich in den Bergen zu bewegen. Wie passt das zusammen?

Unsere Mitglieder haben eine große Leidenschaft: Sie lieben die herrliche Bergwelt. Dies wollen wir ihnen nicht absprechen. Denn mit jedem Tag in den Bergen erwächst aus dieser Liebe bei vielen die Einsicht, wie wichtig naturverträgliches Verhalten ist. Dafür vermitteln wir in unseren Kursen und Medien die notwendigen Kompetenzen. Naturverträglicher Bergsport kommt jedoch an seine Grenze, wenn alle meinen, vermeintlich attraktive Gebiete aufsuchen zu müssen. Deshalb werden lokale Versuche der Besucherlenkung erprobt.

Aber Besucherlenkung bedeutet doch gerade, dass sich Menschen in bestimmten Ecken besonders tummeln. Und das soll Naturschutz sein, werden sich jetzt sicher viele fragen. Kannst du das für uns noch mal einordnen?

Naturgenuss und Naturzerstörung liegen oft recht nah beieinander. Uns allen fallen hierzu Bilder ein, wobei die Probleme von Müll über Menschenmassen vielschichtig und zahlreich sind. Gerade hier greift die Besucherlenkung ein und wird als Instrument für – und nicht gegen – den Naturschutz immer wichtiger. Wir wollen Menschen nicht vom Naturerlebnis fernhalten, sondern sie zum Beispiel an besonders sensiblen Bereichen vorbeileiten. So kann ein Bohlenweg im Moor lenkende Funktion entfalten. Besucherlenkung beinhaltet aber nicht nur die Freizeit- und Wegeinfrastruktur, etwa durch abgestimmte Wegenutzung. Zur Besucherlenkung gehören auch Informationen im Vorfeld (z. B. Tourenvorschläge), Aufklärung vor Ort (z. B. Rangerkontakt) oder begleitende Infrastruktur (z. B. Abfalltütenspender auf Hütten). Aufklären statt verbieten sollte die Devise sein.

Dann sind die „Menschenmassen“, die mir am Wochenende zum Beispiel an der Rotwand begegnen, also mehr ein Egoproblem als eins für die Natur?

Teils, teils. Jedenfalls wenn die Leute, die da unterwegs sind, sich an die üblichen „Regeln“ am Berg halten. Also erst mal klimafreundlich anreisen (möglichst mit Öffis), auf den Wegen bleiben, Müll mit ins Tal nehmen, keine Pflanzen pflücken, Wildtiere nicht stören usw. Es gilt nur einen Grundsatz zu beherzigen: Jede*r sollte die Natur als Partner betrachten, dem ich nichts Böses will, dann sind „Menschenmassen“ tatsächlich oftmals eher ein Problem für uns Menschen als für die Natur.

Fotos: Karl Seidl, DAV/Tobias Hase

Im Einsatz für die Natur

Die Frage nach dem Wie

Als Naturschutzverband setzt sich der DAV auf vielfältige Weise für den Schutz der Alpen und der Mittelgebirge ein. Beispiele sind die Unterstützung des Alpenplans, ein Raumplanungsinstrument für die Bayerischen Alpen, das die Erschließung so einiger Berge bereits verhindert hat. Oder die Konzepte zum naturverträglichen Bergsport, die dazu beitragen, dass Nutzung und Schutz sensibler Regionen im Gleichgewicht sind.

DANKE, ALPENPLAN

Seit über fünfzig Jahren regelt der Alpenplan, wo und in welchem Maße die Berge erschlossen werden dürfen und wo nicht. Rund 43 Prozent der Bayerischen Alpen liegen in der „Ruhezone" – der Bau von Seilbahnen, Skipisten und öffentlichen Straßen ist hier grundsätzlich verboten. 22 Prozent sind so genannte „Pufferzone", wo Erschließungsvorhaben eingehend geprüft werden müssen. Die „Entwicklungszone" mit den restlichen 35 Prozent umfasst vor allem Täler mit Siedlungsraum und intensiver Landnutzung.

Bevor es den Alpenplan gab, waren viele Bergbahnen in der jetzigen Ruhezone geplant, die nach 1972 nicht gebaut wurden, so z. B. an Geigelstein, Hochgern, Alpspitze oder zuletzt am Riedberger Horn. Diese Berge sind heute bedeutende Schutzräume, aber auch attraktive Ziele für Natursport.

DER WATZMANN: GERETTET!

Ein eindrückliches Beispiel ist der Watzmann – Pläne, ihn mit einer Seilbahn zu „zähmen", gab es seit den 1920er Jahren. Der Alpenplan machte diesen nicht nur einen Strich durch die Rechnung, sondern legte auch den Grundstein für die Entstehung des Nationalparks Berchtesgaden.

NATURVERTRÄGLICHER BERGSPORT

Die Vegetation in der Höhe ist empfindlicher als im Tal. Kleine Eingriffe haben hier große Konsequenzen. Daher setzt sich der DAV als Bergsport-, aber insbesondere als Naturschutzverband zum Ziel, die Menschen für einen naturverträglichen Aufenthalt in den Bergen zu sensibilisieren.

Grundsätze, wie auf den Wegen zu bleiben und den Müll wieder mit ins Tal zu nehmen, sollten genauso selbstverständlich sein, wie Rücksicht auf Tiere, Pflanzen und natürlich Mitmenschen zu nehmen. Aber auch, sich Gedanken um eine klimaschonende und damit naturverträgliche Anreise zu machen, gehört dazu.

Verantwortliches Verhalten im Bergsport sorgt dafür, dass Naturgenuss und Naturschutz im Gleichgewicht bleiben und wir den Naturraum für unsere Freizeit nutzen können. Vor allem bei den Kernsportarten Skibergsteigen, Mountainbiken und Klettern investiert der DAV viel Energie in Maßnahmen zur Aufklärung und Lenkung. Dass in Deutschland an mehr als viertausend Wänden und Türmen in der Natur geklettert werden darf, ist (auch) den DAV-Kletterkonzeptionen zu verdanken, die Klettern und Naturschutz durch kluge und abgesprochene Lenkungskonzepte und zeitlich befristete Sperrungen zusammenbringen (mehr dazu auf S. 36). Auch beim Wintersport sind Flora und Fauna auf unsere Rücksicht angewiesen, denn in der kalten Jahreszeit können schon kleine Störungen größere Auswirkungen haben. Die vom DAV in enger Abstimmung mit Behörden und Interessensvertretungen vor Ort konzipierten Wald-Wild-Schongebiete garantieren durch einen freiwilligen Verzicht auf die Betretung besonders sensibler Gebiete Rückzugsorte für bedrohte

Naturgenuss und Naturschutz im Gleichgewicht dank verantwortungsbewusstem Verhalten.

In Nationalparks, wie hier in Berchtesgaden, darf die Natur noch Natur sein. Wenn man nicht nur naturverträglich, sondern auch noch freundlich unterwegs ist, wird die Bergtour noch schöner – für alle.

Fotos: DAV/Tobias Hase, DAV/Chris Pfanzelt, Nationalpark Berchtesgaden

„Kooperationen mit anderen Verbänden, die ähnliche Ziele verfolgen, sind die notwendige Basis für politische Naturschutzarbeit. So sind unter dem Dach des Deutschen Naturschutzrings rund 100 Organisationen in Deutschland versammelt, und wenn wir gemeinsam die Stimme erheben, dann hat das Gewicht. Bei der Novellierung des Bundeswaldgesetzes z. B. haben wir über den DNR gemeinsame Positionen direkt an die entscheidenden Personen im Bundeslandwirtschaftsministerium herantragen können. Mit dem Bruch der Ampelkoalition ist die Novelle gescheitert, aber diese Verbindungen werden wir für künftige Anliegen nutzen. Sehr ähnlich läuft die Zusammenarbeit mit der Alpenschutzkommission CIPRA.“

DAV-Vizepräsidentin **Melanie Grimm** ist seit 2024 Beisitzerin im Präsidium des DNR

Schutz ist nicht gleich Schutz – Nationalparks und Co.

Manche Naturschutzmaßnahmen kann man hautnah erleben, zum Beispiel in den Nationalparks Berchtesgaden oder Harz, in Naturschutzgebieten wie Karwendel oder Allgäuer Hochalpen oder Naturparks wie Ammergauer Alpen oder Bergisches Land. Darüber hinaus hat auch das europäische Schutzgebietsnetzwerk Natura 2000 eine sehr hohe Bedeutung für den Arten- und Lebensraumschutz.

Doch es gibt Unterschiede. Ein Ziel von Nationalparks ist, der Natur freien Lauf zu lassen. Um ungewollte menschliche Eingriffe zu verhindern, gibt es spezielle Maßnahmen, die an die jeweiligen Standorte angepasst sind. In Naturschutzgebieten dienen klare gesetzliche Vorgaben (z. B. Pflanzen pflücken verboten) der Erhaltung, Wiederherstellung und auch Entwicklung von Biotopen und Lebensräumen. Der Schutz von Naturparks hingegen liegt darin, dass er durch Nutzung angestrebt wird – Wirtschaft, Erholung und Naturschutz schließen sich hier nicht aus.

alpenverein.de/nationalparks

Tierarten, während ausreichend Freiraum für Ski- oder Schneeschuhtouren bleibt. Beim Mountainbiken wiederum spielen neben dem Naturschutz auch sozialverträgliche Aspekte eine bedeutende Rolle – allen, die zu Fuß unterwegs sind, respektvoll und mit Rücksicht zu begegnen. Wo Platz im Kopf ist, ist auch Platz am Berg – für den Bergsport und für Rückzugsorte für Tiere und Pflanzen.

alpenverein.de/naturvertraeglicher-bergsport

SCHON GEWUSST?

- Beim Klettern Felssperrungen z. B. während der Brutzeiten einhalten. dav-felsinfo.de
- Im Winter die vom DAV ausgewiesenen Wald-Wild-Schongebiete nicht betreten und an empfohlene Skirouten halten. alpenvereinaktiv.com
- Touren möglichst bei Tag und v. a. nicht in der Dämmerung unternehmen, um Wildtiere nicht zu stören.
- Beim Mountainbiken örtliche Regelungen beachten und möglichst keine Spuren hinterlassen.
- Schuhsohlen putzen, um Krankheitserreger nicht in andere Regionen zu tragen, z. B. Hautpilz, der Salamander bedroht. alpenverein.de/lurchi

Streitpunkt Naturschutz vs. Klimaschutz

Erneuerbare Energie um jeden Preis?

Das Platzertal, ein nahezu unberührtes Hochtal mitten in den Ötztaler Alpen, soll geflutet werden – ginge es nach dem Willen der Tiroler Wasserkraft AG (TIWAG). Nun gut, das ist doch im Sinne des Klimaschutzes, oder?

Noch mäandert der Platzerbach friedlich durch eine über sechs Hektar große Moorlandschaft, die zahlreichen Pflanzen, Insekten und Amphibien einen Lebensraum bietet – und als natürlicher CO_2-Speicher einen Beitrag zum Klimaschutz leistet. Werden bald die Bagger anrollen? Das Platzertal ist ein Paradebeispiel dafür, wie Klima- und Naturschutz sich vermeintlich gegenüberstehen, obwohl sie eigentlich ein unzertrennliches Duo sind. Ohne die Biodiversität zu erhalten, wird es schwierig, das Klima zu retten. Tiere, Pflanzen, Pilze und Mikroorganismen sorgen für sauberes Wasser, frische Luft und fruchtbaren Boden zum Anbau gesunder Nahrungsmittel. Vitale Böden sind enorm wichtige Wasser- und Kohlenstoffspeicher und ein natürlicher Puffer gegen Trockenheit und Hochwasser. Die Erzeugung von Strom aus erneuerbaren Quellen und dessen Speicherung ist unerlässlich, um den Klimazielen ein Stück näher zu kommen. Aber ohne die natürlichen Kohlenstoffspeicher intakter Ökosysteme, wie Moore, Wälder und Flussauen, wird der Klimawandel nicht aufzuhalten sein. Diese Lebensräume haben es schließlich schwer genug und müssen sich langfristig an höhere Temperaturen und veränderte Niederschläge anpassen. Was nur gelingen kann, wenn sie noch intakt sind.

Das Vorhaben im Platzertal jedoch liest sich wie ein Krimi: Der TIWAG schwebt ein gigantischer Stausee vor, genutzt als Pumpspeicherkraftwerk. Dafür sollen bis zu achtzig Prozent des Wassers der Venter und Gurgler Ache, zwei der letzten Wildflüsse der Alpen, unterirdisch in den Gepatschstausee im Kaunertal geleitet werden. Von dort würde das Wasser in den Speicher im Platzertal hochgepumpt. Die Venter und Gurgler Ache, die in die Ötztaler Ache fließen, werden besonders in den eher trockenen Sommermonaten vornehmlich durch die Gletscherschmelze gespeist. Laut Prognosen fließt dort allerdings ab Mitte des Jahrhunderts nur noch ein Viertel der Wassermenge hinunter. „Hier wird in Zukunft eine riesige Wasserreserve fehlen. Umso unverständlicher sind die Pläne für uns“, wundert sich Tobias Hipp, beim DAV zuständig für Alpine Raumordnung.

Ohne die natürlichen Kohlenstoffspeicher intakter Ökosysteme, wie Moore, Wälder und Flussauen, wird der Klimawandel nicht aufzuhalten sein.

Fotos: DAV/Franz Güntner

Wird es im naturbelassenen Platzertal (l.) bald genauso aussehen wie im Längental, wo bereits ein Stausee gebaut wird (M.)? Noch ist die Ötztaler Ache ein sprudelnder Wildfluss (r.).

Dabei gibt es in der Region bereits unzählige Ableitungen und neue sind im Bau. So wie im nicht weit entfernten Längental nahe des Skigebiets Kühtai. Das Wasser für den neuen Speichersee kommt unter anderem aus dem Winnebach nahe der Winnebachseehütte und dem Schranbach bei der Amberger Hütte – ebenfalls Zuflüsse der Ötztaler Ache. Neben der Landwirtschaft und Industrie im Tal würde auch der Tourismus stark leiden. Noch gilt die Ötztaler Ache als weltbekannter Kajak-Spot. Laut dem Verein „WET – Wildwasser erhalten Tirol" wäre sie in Zukunft nicht einmal mehr befahrbar.

Es braucht Lösungen, die Natur und Klima gleichermaßen berücksichtigen. „Wir müssen unseren Energiebedarf senken, aber auch die Energiequellen verbessern", erläutert Steffen Reich, Leiter des Ressorts Naturschutz beim DAV. Anstatt sensible Naturräume zu opfern, sollten zuerst die Effizienz und Leistung bestehender Kraftwerke optimiert und bereits vorbelastete Flächen genutzt werden. Zwar brauchen wir auch neue Anlagen, vor allem für Wind- und Solarenergie, diese müssen jedoch sorgfältig gegenüber dem Naturschutz abgewogen werden.

Ende März 2025 war es dann so weit: Die TIWAG reicht die Pläne für das erste Teilprojekt mit Pumpspeicherkraftwerk und Stausee im Platzertal für die Umweltverträglichkeitsprüfung (UVP) ein. Die Landesregierung Tirol wird nun erneut auf Vollständigkeit prüfen, dann können Naturschutzverbände ihre Stellungnahmen einreichen. Auch der DAV wird sich als in Österreich anerkannter Naturschutzverband engagieren. Knapp 100.000 Menschen (Stand: März 2025) haben bisher die Petition „Stopp den Ausbau des Kraftwerks Kaunertal!" unterschrieben. Und es werden sicherlich noch mehr.

Natürlicher Klimaschutz in Gefahr

Böden, Wälder, Moore und Meere nehmen das Treibhausgas Kohlendioxid (CO_2) auf und können dadurch die Erderwärmung bremsen. Sie binden dieses in Form von Kohlenstoff (C). Wenn Totholz verrottet, Wälder brennen oder Moore trockengelegt werden, entweicht der Kohlenstoff wieder als CO_2. In einer Tonne CO_2 stecken 0,27 Tonnen Kohlenstoff. Anders erklärt: Wenn ein Baumstamm eine Tonne Kohlenstoff enthält, wurden der Atmosphäre 3,67 Tonnen CO_2 entzogen.*

Illustration: Marmota Maps

Böden binden rund viermal so viel Kohlenstoff wie die oberirdische Vegetation. Das ist aber abhängig von der Nutzung: Ackerböden speichern ca. 95 Tonnen Kohlenstoff pro Hektar, **Dauergrünlandflächen** hingegen 181 Tonnen.

Ein Hektar gesunder **Wald** kann pro Jahr ca. sechs Tonnen CO_2 speichern. Wenn Bäume schneller sterben, als sie nachwachsen – durch Dürren, Sturm und den Borkenkäfer –, wird der Wald vom Klimaschützer zum Emittenten.

Im **Moor** wird sechs- bis achtmal so viel Kohlenstoff wie in einer gleichgroßen Fläche Wald gespeichert. Werden Moore **trockengelegt**, entweicht neben der großen Menge CO_2 auch das noch klimaschädlichere Lachgas.

Meere speichern schon heute rund fünfzig Mal mehr CO_2 als die Atmosphäre. Besonders effizient sind **Seegraswiesen**. Zu viel CO_2 führt jedoch zur Versauerung der Meere und beschleunigt den Klimawandel.

** Die Zahlen dieser Infografik stammen aus unterschiedlichen wissenschaftlichen Quellen.*

Fotos: Mathias Weck

Regeln fürs naturverträgliche Klettern

Felsfreiheiten

Das Klettern an den Felsen der deutschen Mittelgebirge hat eine lange Tradition. Seit der Trend ab den 1970er Jahren so richtig Fahrt aufgenommen hat, treten immer wieder Konflikte auf. Wann braucht es Regelungen zum Schutz der Natur? Und wie findet man gute Kompromisse?

Die Natur an deutschen Mittelgebirgsfelsen ist artenreich – und besonders schützenswert. Auf den zwischen den Baumkronen herausragenden Felsköpfen hat sich in vielen Gebieten eine seltene Flora entwickelt, Pflanzen, die teilweise nur dort zu finden sind – wie auf einer abgelegenen Insel im Ozean. Diese Spezialisten trotzen dort oben der Hitze, Kälte und Trockenheit. Viele sind Überbleibsel der arktischen Vegetation der letzten Eiszeit, so genannte „Eiszeitrelikte oder Reliktarten“. Die festen Silikatgesteine, wie es sie im Harz, Erzgebirge oder Taunus gibt, sind bedeckt mit Flechten und von Moosen überzogen. An den Kalkfelsen wie auf der Schwäbischen Alb oder am niedersächsischen Ith finden sich Pfingstnelke, Mauerpfeffer oder Thymian, im Frankenjura das endemische Fränkische Habichtskraut und die Fränkische Mehlbeere. Aus den Rissen der Felswände sprießt das immergrüne Felsenblümchen, auf Simsen und Bändern haben sich der Blasse Schwingel, die Mauerraute oder das Felsensteinkraut angesiedelt. Und am Wandfuß grünt hier und dort der Zerbrechliche Blasenfarn.

> Auf den Felsköpfen haben sich Pflanzen angesiedelt, die teilweise nur dort zu finden sind.

Neben Fledermäusen und Siebenschläfern fühlen sich in dem extremen Lebensraum besonders felsbewohnende Vögel wohl, allen voran Wanderfalken und Uhus. Beide Arten glänzen mit Superlativen: Der Wanderfalke gilt als schnellstes Tier der Welt, im Sturzflug bringt er es auf 300 km/h. Und mit einer Spannweite von bis zu 170 Zentimetern und lautlosem Flug ist der Uhu die größte heimische Eule. In den

Der Wanderfalke hat sich wieder an den Mittelgebirgsfelsen angesiedelt – auch dank der Kletter*innen, die sich an die Schonzeiten halten, wie hier am Ith in Niedersachsen.

1950er und 1960er Jahren waren beide Arten durch Jagd und den übermäßigen Einsatz von Pestiziden fast ausgestorben, heute haben sich die Populationen erfreulicherweise weitgehend erholt.

Viele zieht es zum Klettern aus der Halle nach draußen an die vielen freigegebenen Kletterfelsen in Deutschland – was für die Natur zur Belastungsprobe werden kann. Dass heutzutage wieder mehr Uhus und Wanderfalken an den Mittelgebirgsfelsen heimisch sind, ist auch ein Verdienst von Organisationen wie dem DAV. In vielen Klettergebieten, darunter auch Steinbrüche, sind in den letzten Jahrzehnten „Kletterkonzeptionen" entstanden – freiwillige Vereinbarungen mit räumlichen Zonierungen (wo darf man was?) und zeitlichen Sperrungen (ungefähr von Februar bis Juni/Juli), die es den Vögeln ermöglichen, in Ruhe Nistplätze zu finden und zu brüten. An die Stelle von pauschalen Verboten traten gemeinsam ausgehandelte Regeln, die auf Freiwilligkeit setzen. Denn am Fels gilt, von Ausnahmen abgesehen, das freie Betretungsrecht der Natur. Lokale Interessensgemeinschaften der Kletter*innen, NGOs, Umweltverbände und Behörden setzten sich an einen Tisch, um Kompromisse auszuhandeln. Der Weg ist manchmal weit – im Frankenjura dauerte es gar zwanzig Jahre, bis man für die tausend Felsen Regelungen gefunden hatte – aber er lohnt sich. „Man muss immer den Einzelfall abwägen", erklärt Steffen Reich, Leiter des Ressorts Naturschutz beim DAV. Denn die Felsbereiche sind sehr unterschiedlich. Der Bewuchs gestaltet sich wie ein buntes Mosaik: Grüppchen bedrohter Pflanzen liegen oft unmittelbar neben Bereichen, wo problemlos geklettert werden kann. „Eine hochspezialisierte Pflanze braucht viele Jahre, um sich am steilen Fels mit nur dünner Humusauflage anzusiedeln. Reißt man diese heraus, ist viel zerstört", so Marc Stannartz, verantwortlich für das naturverträgliche Klettern beim DAV.

Auch im Falle von Wanderfalke und Uhu heißt es, flexibel zu reagieren und Sperrungen an die Brutzeiten anzupassen. Sind die Jungvögel ausgeflogen, darf wieder geklettert werden. Dabei helfen besonders die ehrenamtlichen Felsbetreuer*innen, die im Auftrag der jeweiligen DAV-Sektion die Lage vor Ort genaustens im Blick haben. Und wie alle Beteiligten das Ziel verfolgen: so viel Sperrung wie nötig, so wenig wie möglich.

„Mit meiner Arbeit ermögliche ich die gleichzeitige vitale Existenz von Naturschutz wie Klettersport und fülle sie mit Leben – nicht nur heute, sondern auch für kommende Generationen."

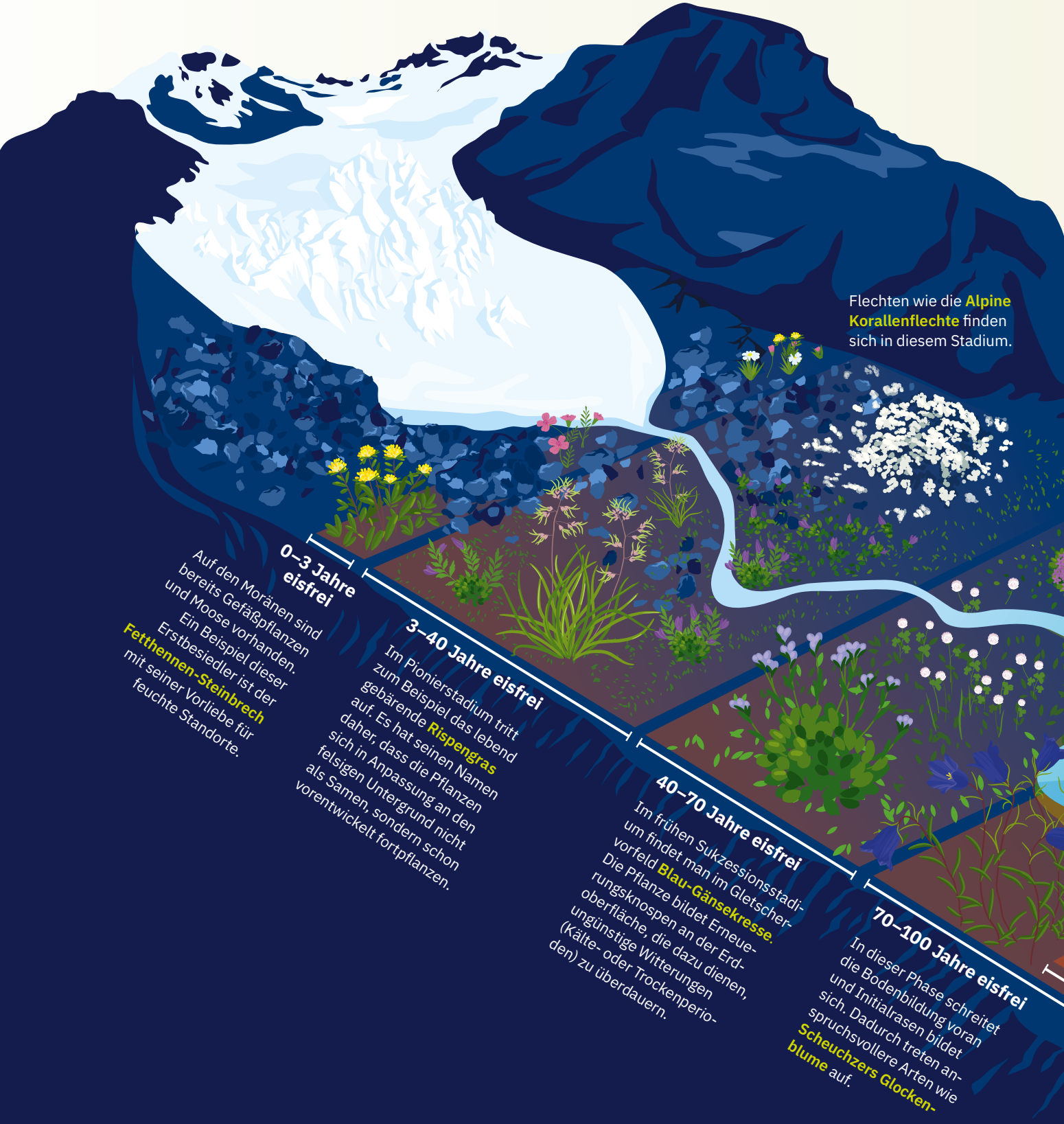
Eberhard Zieglmeier, 60, DAV-Sektion Regensburg, Gebietsbetreuer Unteres Altmühltal zwischen Riedenburg und Kelheim seit 1998

Infos zu 4000 Kletterfelsen und Felssperrungen:
dav-felsinfo.de

Verhaltensregeln zum naturverträglichen Klettern: alpenverein.de/natuerlich-klettern

Interview zum Thema Artenvielfalt mit Marc Stannartz: alpenverein.de/interview-artenvielfalt

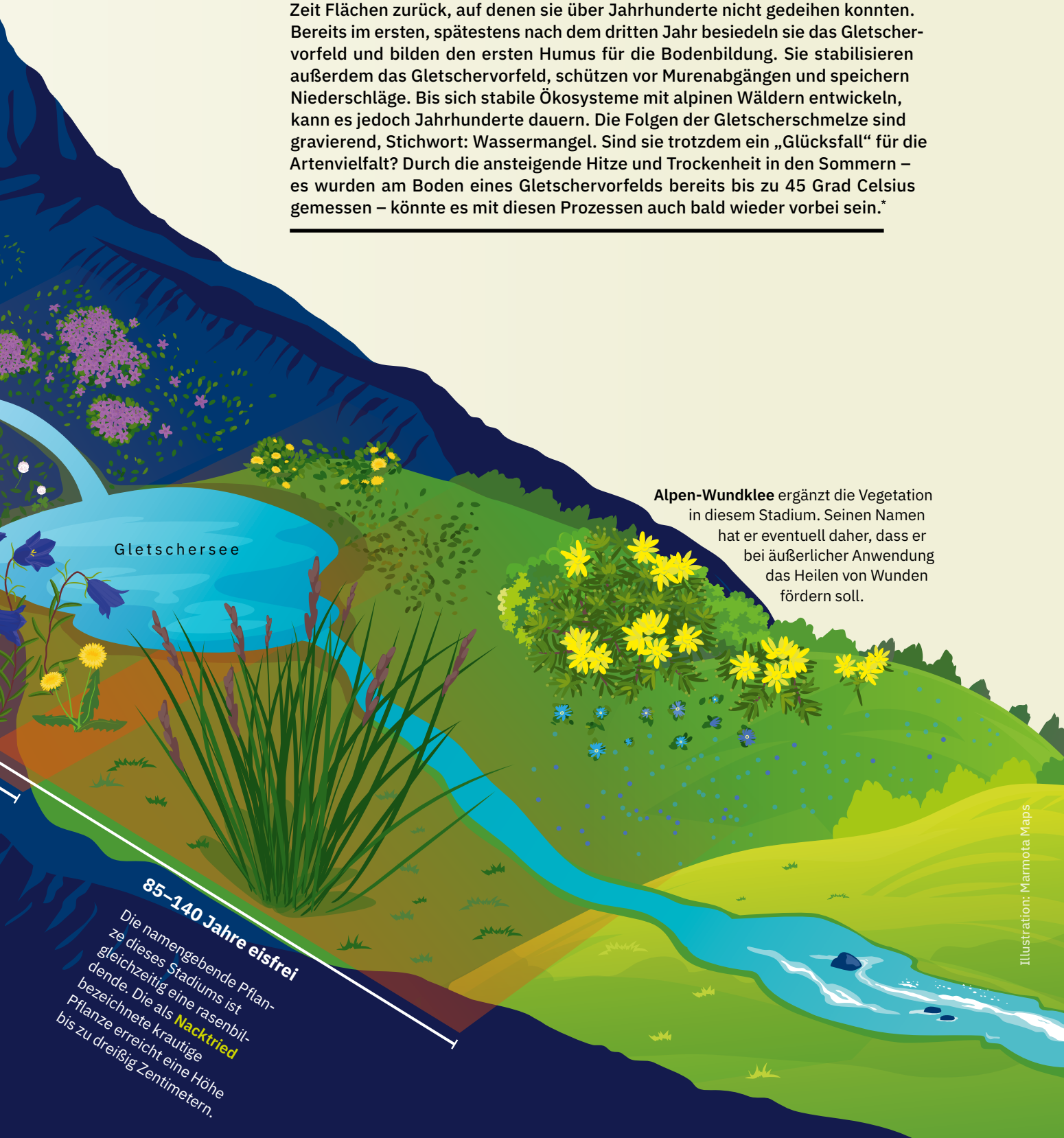
Julia Behl und **Jonas Kassner** aus der Panorama-Redaktion lieben besonders die unberührte, wilde Natur in den Bergen und wollen möglichst viele Menschen für den Erhalt der Artenvielfalt und naturverträglichen Bergsport begeistern.



*Die Auswahl der Pflanzen wurde weitgehend der Studie über den Rotmoosferner im Ötztal von Erschbamer et al. übernommen.

Was wächst denn da?

Weltweit könnten die schmelzenden Gletscher eine Fläche der Größe Finnlands freigeben – und dort, wo einmal das Eis war, neue Lebensräume entstehen lassen. Wie man in den Alpen beobachten kann, erobern Pflanzen in recht kurzer Zeit Flächen zurück, auf denen sie über Jahrhunderte nicht gedeihen konnten. Bereits im ersten, spätestens nach dem dritten Jahr besiedeln sie das Gletschervorfeld und bilden den ersten Humus für die Bodenbildung. Sie stabilisieren außerdem das Gletschervorfeld, schützen vor Murenabgängen und speichern Niederschläge. Bis sich stabile Ökosysteme mit alpinen Wäldern entwickeln, kann es jedoch Jahrhunderte dauern. Die Folgen der Gletscherschmelze sind gravierend, Stichwort: Wassermangel. Sind sie trotzdem ein „Glücksfall" für die Artenvielfalt? Durch die ansteigende Hitze und Trockenheit in den Sommern – es wurden am Boden eines Gletschervorfelds bereits bis zu 45 Grad Celsius gemessen – könnte es mit diesen Prozessen auch bald wieder vorbei sein.*



Hält schon – oder?

Hakenkunde

Expressanker und Verbundhaken dominieren bei Neuerschließungen und Sanierungen als Fixpunkte für Abseilstellen, Standplätze und Zwischensicherungen. Andere Hakentypen dagegen verschwinden zunehmend. Einzig der gute alte Schlaghaken kann sich noch behaupten, und zwar überall da, wo es klassisch alpin zugeht. Wie funktionieren solche Haken und wie lässt sich die Sicherheit von Haken beim Klettern beurteilen?

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

Welche Maßnahmen können bei möglicherweise unzuverlässigen Haken helfen?

Überlegte Tourenauswahl:
- Gelände bzw. Tour deutlich unter der persönlichen Leistungsgrenze wählen.
- Harmlose Alternative einplanen.

Neuralgische Fixpunkte erkennen:
- Was passiert, wenn der Haken bei einem Sturz versagt?
- Kann ein Sturz ausgeschlossen werden?

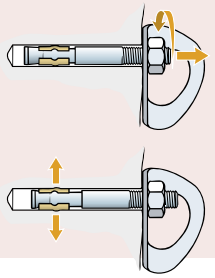
Neuralgische Fixpunkte verbessern:
- Zusätzlich Schlinge, Klemmkeil, Friend oder Schlaghaken anbringen.
- Kann man Haken aus der Nachbarroute verlängern und miteinbauen?

Krafteintrag auf Zwischensicherung reduzieren:
- Weich sichern.
- Evtl. Bandfalldämpfer verwenden.

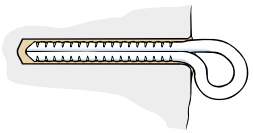
Verzicht:
- Rechtzeitig umdrehen.
- Auf eine harmlose Alternative ausweichen.

Wieso halten die Haken im Fels?

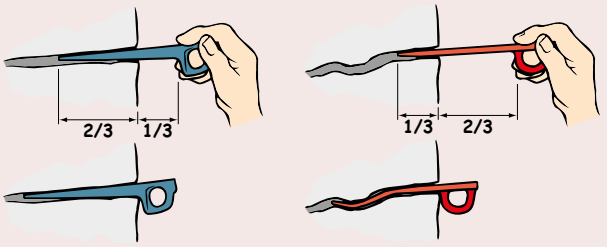
Expressanker:
Das Ende des Spreizdübels ist konisch geformt. Wird die Mutter festgezogen, bewegt sich der Konus des Dübels nach vorne und drückt die Spreizhülse gegen die Wand des Bohrlochs. Dadurch hält der Expressanker nicht nur radial (z. B. nach unten), sondern auch axial (nach außen). Expressanker haben eine Lasche, sie zählen zu den reibungsschlüssigen Bohrhakensystemen.



Verbundhaken:
In das ausgeblasene Bohrloch wird Verbundmörtel gegeben. Anschließend wird der Verbundhaken leicht drehend eingeführt. Nach der Aushärtung des Mörtels ist das formschlüssige Bohrhakensystem belastbar. Die Riffelung des Verbundhakens und die genormte Länge von mindestens 70 Millimetern sorgen zusätzlich für Stabilität – ohne Spreizdruck. Allgemein gilt: Je weicher das Gestein, desto länger der Verbundhaken.



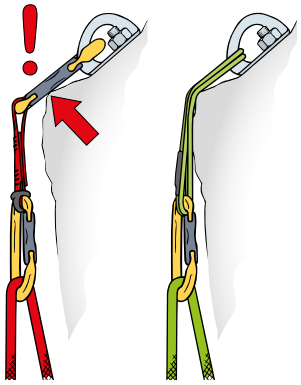
Normalhaken:
Es gibt Normalhaken aus Hartstahl für harten Fels (z. B. Granit, Abb. links) und Normalhaken aus weichem Stahl für weniger harten Fels (z. B. Kalk, Abb. rechts). Voraussetzung für das Anbringen ist ein passender, meist feiner Riss. Beim Eintreiben mit dem Hammer passt sich der Hakenschaft dem Verlauf des Risses an. Reibung und Verkeilung sorgen für die Haltekraft. Die Belastungsrichtung der Öse ist oftmals entscheidend.



Warum werden nicht alle Schlaghaken gegen zuverlässige Bohrhaken ausgetauscht?

Wer in den Bergen unterwegs ist, möchte die Schönheit der Natur erleben, neue Perspektiven entdecken oder sportliche Leistungen vollbringen. Es geht einigen Menschen aber auch darum, gefährliche Situationen zu erleben und sie zu meistern. Gelegenheit dazu bietet z. B. eine Klettertour ohne gebohrte Fixpunkte, die nur wenige Normalhaken aufweist und mit mobilen Sicherungsmitteln ergänzt werden muss. Wem das zu viel Abenteuer ist, hat mittlerweile die Möglichkeit, an anderer Stelle aus dem reichen Angebot der Touren mit sehr solider Absicherung auszuwählen. Die unterschiedlichen Stile bei der Absicherung entsprechen den unterschiedlichen Bedürfnissen. Es gilt das Motto: Leben und leben lassen.

Der Haken ist zuverlässig, aber ungünstig platziert! – Was tun?



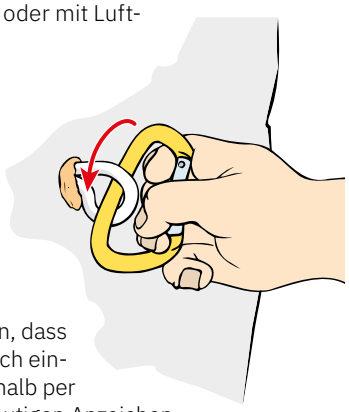
- Um eine Karabiner-Knick-Belastung zu vermeiden, verlängert man den Haken mit einer kurzen Bandschlinge (Abb. rechts).
- Die Haken stecken oft nicht in einer vertikalen Linie. Um den daraus resultierenden Seilzug zu reduzieren, verlängert man die besonders abseitig platzierten Haken mit langen Bandschlingen.
- Um die Sturztiefe zu reduzieren, verwendet man als Verbindungselement zwischen Haken und Seil einen Schrauber anstatt einer Expressschlinge.
- Ist der Abstand zwischen den Haken sehr weit und nicht klar, in welche Richtung es weitergeht, können zwei Expressschlingen gegenläufig eingehängt werden.
- Um die Reichweite beim Einhängen zu verbessern, verwendet man besonders bei schwer anzuklettternden Haken eine so genannte Panik-Exe (Rakete). Dabei handelt es sich um eine ca. 40 cm lange, versteifte Expressschlinge.
- Um einem Grounder (Bodensturz) vorzubeugen, benutzt man beim Sportklettern häufig einen Clipstick. Das macht vor allem dann Sinn, wenn der erste Haken sehr weit oben installiert ist.

Woran erkennt man unzuverlässige Haken?

Expressanker:

- Durchmesser < 10 mm
- Rost kommt aus dem Bohrloch
- Expansionsdübel, Mutter und Lasche mit deutlichen Korrosionsspuren
- Expansionsdübel, Mutter und Lasche aus unterschiedlichen Materialien (z. B. Dübel aus Stahl / Lasche aus Aluminium)
- Stark über die Mutter ausstehendes Gewinde des Expansionsdübels
- Eigenbaulaschen (z. B. gebogene und aufgebohrte Bleche)
- Felsart ungeeignet: z. B. zu brüchig, zu weich oder mit Lufteinschlüssen (Konglomerat)

Verbundhaken:



- Öse ohne Formschluss mit dem Fels – Folge: Ausstand und Hebelbelastung
- Öse mit deutlichen Korrosionsspuren
- Haken dreht sich beim Karabinerdrehtest (Abb. rechts)
- Felsumgebung brüchig

Normalhaken:

Untersuchungen mit Auszugsmaschinen ergaben, dass die Haltekraft von Normalhaken zuvor meist falsch eingeschätzt worden war. Normalhaken gelten deshalb per se als unzuverlässige Fixpunkte. Alarm bei eindeutigen Anzeichen für eine zu geringe Belastbarkeit:

- Materialschwund in Folge von Korrosion (Korrosionsschicht bröselt)
- Wackeln des Hakens bei Erschütterung (Rütteln)
- Ausstand der Öse, Sichtbarkeit des Schafts, deutliches Eintreiben bei Testschlägen mit dem Hammer. Im Zweifel: Haken abbinden.
- Neu gesetzte Haken: Kein klarer, heller werdender, singender Ton beim Eintreiben

Achtung

Nicht nur Normalhaken, sondern auch Bohrhaken haben eine begrenzte Lebensdauer:

- Je wärmer, feuchter und salzhaltiger die Umgebung, desto schneller werden Haken angegriffen.
- Die Chemie des Gesteins spielt eine große Rolle: Im Kalk rosten Haken schneller als im Granit.
- Größte Vorsicht ist bei Haken aus verzinktem Stahl in korrisionsfördernder Umgebung geboten.
- Auch hochwertiger Edelstahl kann rosten: Durch die „Passivierung“ bildet sich auf der Oberfläche von Edelstählen eine Chromoxidschicht. Diese Schicht schützt zunächst vor weiterer Oxidation.
- Durch Schweißnähte, durch Kerben, die beim Einschlagen des Spreizdübels entstehen, durch Spannungsrisse beim Anziehen der Mutter, beim Herstellungsprozess oder durch andere mechanische Einflüsse ergeben sich Schwachstellen in der Chromoxidschicht. Hier kann der Rost ansetzen.
- Klebehaken sind beständiger, Klebehaken aus Titan sind am beständigsten.

Sanierungen

Aktuell gibt es noch kein System, bei dem der alte Bolt entfernt und das Bohrloch wieder verwendet werden kann. Bisher werden alte Bolts abgeflext, das alte Bohrloch mit dem abgeflexten Bolt zugespachtelt und ein neuer Bohrhaken daneben gesetzt. Eine geeignete Stelle neben dem alten Bohrloch zu finden, ist nicht immer problemlos möglich.

Mehr Infos unter:

- Sicherheitsforschung: Bohrhaken **bit.ly/4hLKNO5**
- Bohrhaken-Broschüre **bit.ly/4iLyOkR**
- bergundsteigen **bit.ly/43tyQZU**

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

Keine halben Sachen

Sicher sichern beim Alpinklettern

Alpin-Tubes sind beim Alpinklettern nicht mehr wegzudenken, ob bei Vorstiegs- und Nachstiegssicherung oder beim Abseilen. Im Zusammenspiel mit modernen dünnen Seilen lauern jedoch Risiken, die nicht allen bekannt sind.

Text und Fotos: **DAV-Sicherheitsforschung**
Illustrationen: **Georg Sojer**

Egal ob große Hakenabstände und weite Stürze, zu wenig oder zu viel Reibung oder Seil im System – die Folgen von zumeist unerwarteten Stürzen beim Alpinklettern können gravierend sein. Dennoch: Die Expedkader des DAV müssen in ihren Ausbildungen und Expeditionen immer wieder in Grenzbereiche gehen. Für ein kontrolliertes Training zu den Themen Halbseiltechnik, Stürze bei Körper- und Fixpunktsicherung sowie Simultanklettern kommen sie seit einigen Jahren in die Trainingsanlage von Edelrid. Von den dort gewonnenen Erkenntnissen sollen auch Seilschaften jeglichen Levels profitieren. Wie groß oder klein ist also der Sicherheitspuffer im System? Und wann versagt es?

Problembereich 1

Halbseiltechnik im Vorstieg

Bei der Halbseiltechnik werden die beiden Halbseile einzeln in die Zwischensicherungen eingehängt. Kurz die Vorteile: weniger Seilreibung, Redundanz gegenüber Steinschlag und Scharfkantenproblematik sowie ein geringerer Krafteintrag in der belasteten Zwischensicherung im Sturzfall. Gute Gründe, weshalb die Halbseiltechnik in entsprechenden Routen („Abenteuerrouten“, „Zickzack-Routenführung“) eigentlich vermehrt eingesetzt werden sollte. Dabei ist jedoch einiges zu beachten.

Wie viele Zwischensicherungen darf man mit einem Strang einhängen, bis man wieder den anderen Strang einhängt? Was passiert im Sturzfall? Angenommen, eine 90-Kilogramm-Person stürzt kurz nach dem Stand in einen einzelnen 7,1-mm-Halbseil-Strang, der nach Norm mit 55 Kilogramm getestet wurde. Der Frage, ob das Seil diesen Sturz halten kann, müssen wir erst gar nicht nachgehen, weil sich vorher die viel essenziellere Frage stellt: Kann die sichernde Person den Sturz überhaupt halten? Kann die notwendige Bremskraft auf das Bremsseil per Hand nicht aufgebracht werden, kommt es zum Absturz.

Tubes sind das am weitesten verbreitete Sicherungsgerät bei der Verwendung der Halbseiltechnik – sie erlauben die getrennte Seilführung. Bei der Verwendung der Halbmastwurfsicherung (HMS) würde im Sturzfall in einen einzelnen Strang der zweite, noch unbelastete Strang durch den Seildurchlauf in der Regel erheblichen Schaden nehmen – bis hin zur vollständigen Durchtrennung.

Tubes sind meist für einen recht großen Seildurchmesserbereich zugelassen. Allerdings geben Hersteller häufig einen empfohlenen Durchmesserbereich je nach Seiltyp/-technik vor. Zum Beispiel das Gigajul: im manuellen Modus für 7,1-9,2 mm Seile in der Zwillingsseiltechnik, aber nur 8,6-9,0 mm in Halbseiltechnik und 8,6-10,0 mm mit Einfachseil.

Welche Stürze können mit Tube und ähnlichen Sicherungsgeräten bei Verwendung der Halbseiltechnik gehalten werden?

Sobald die Fallmasse achzig Kilogramm erreicht, die Stürze größer als drei Meter freier Fall und die Seile dünner als 8,5 mm werden, sind Bremswege jenseits von zwei Metern zu erwarten. Ernsthafte Verbrennungen an den Händen zieht man sich, je nach Hornhaut, bereits ab etwa dreißig

Zentimetern zu. 80 kg + 2 m über der Zwischensicherung + 8,5 mm Seil stellen jedoch bei Weitem nicht den Worstcase in der Praxis dar.
Zusammenfassend lässt sich sagen: Mit vielen aktuellen Sicherungsgeräten und dünneren Halbseilen ist der Sicherheitspuffer in der Halbseiltechnik gering bzw. nicht vorhanden – viele der in der Praxis möglichen Stürze können schlichtweg nicht gehalten werden (s. **Abb. 1**).
Zum Weiterlesen: In Bergundsteigen #111, 114, 115 geht Chris Semmel auf die Halbseiltechnik und ihre Herausforderungen ein (bergundsteigen.com).

Was also können wir tun, um ab sofort auch in Halbseiltechnik sicher(er) unterwegs zu sein?

Auf der Materialseite:

1. Es gibt spezielle Tubes für geringe Seildurchmesser – beispielsweise das ATC Alpine Guide von Black Diamond oder das NanoJul von Edelrid.
2. Seile mit einem Durchmesser von 8 mm oder mehr können ebenfalls helfen, die Problematik zu reduzieren, sie aber nicht beheben.
3. Handschuhe erhöhen nicht die Handkraft am Seil und auch nicht die Reibung im Gerät, erwirken jedoch einen massiven Puffer im Sinne des Bremswegs, also des noch akzeptablen Seildurchlaufs bis zum vollständigen Abbremsen des Sturzes. Ohne Handschuhe sind 30 cm schon problematisch, mit Handschuhen können auch drei Meter Durchlauf ohne Probleme und Verletzungen gehalten werden. Ideal sind hier dünne, gut sitzende Lederhandschuhe oder spezielle Sicherungshandschuhe. Gummierte Strickhandschuhe sind ungeeignet, genauso wie dicke und oft steife Bauhandschuhe, hier ist eine saubere Bremsseilkontrolle nicht gewährleistet.
4. „Leichte Kletternde“ ist natürlich ein schlecht beeinflussbarer Faktor. Ist die vorsteigende Person schwerer als 80 kg, sollte man sich aber überlegen, doch von der Halbseil- auf die Zwillings- bzw. Doppelseiltechnik zu wechseln und beide Stränge einzuhängen. Dann kann auch die HMS zur Sicherung verwendet werden und die stellt, was den Bremswert betrifft, jedes Tube in den Schatten.
5. Erhöhte Reibung erzielt man auch durch die Verwendung von zwei baugleichen Verschlusskarabinern im Tube (nicht erlaubt bei (Auto-)Tubes wie Megajul – Gebrauchsanleitung lesen!)

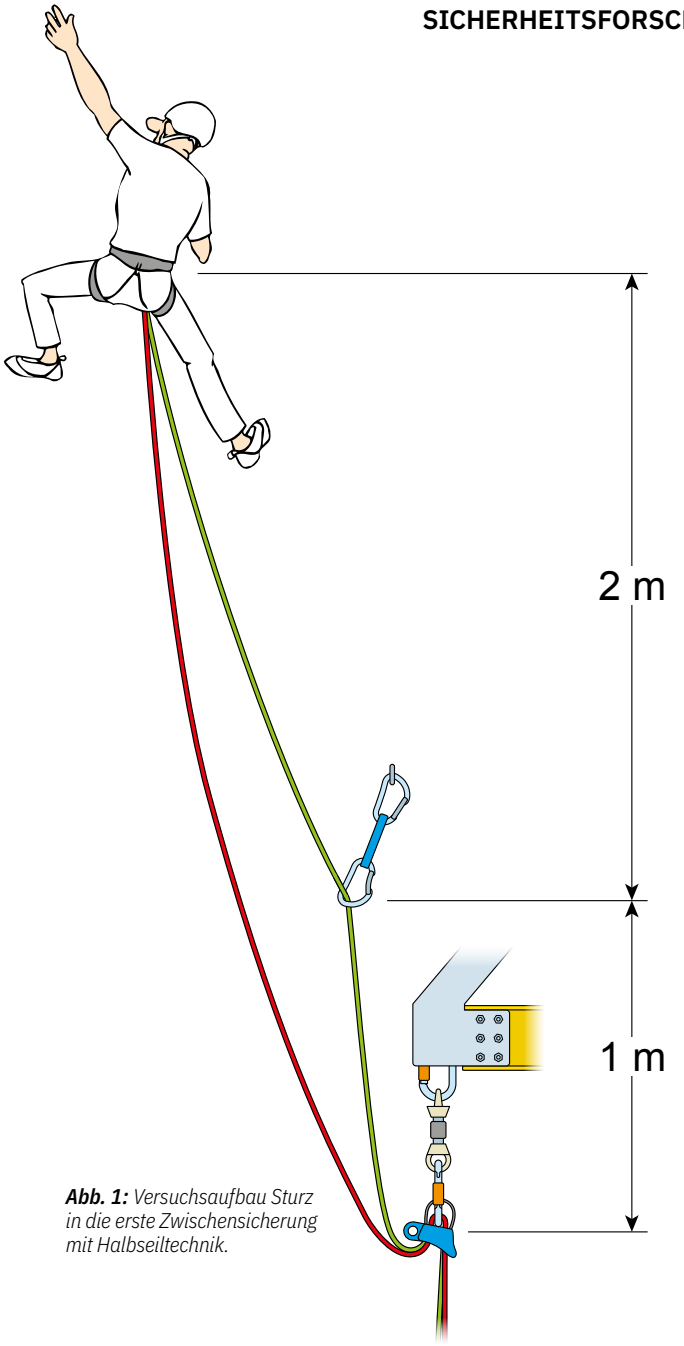


Abb. 1: *Versuchsaufbau Sturz in die erste Zwischensicherung mit Halbseiltechnik.*

Auf der Anwendungsseite gibt es zwei mögliche Reduktionsfaktoren:

1. Werden die ersten Zwischensicherungen in Doppel-/Zwillingsseiltechnik geklettert und erst später in der Seillänge auf Halbseiltechnik gewechselt, ist im Sturzfall bereits zusätzliche Vorreibung im System, was das Halten des Sturzes vereinfachen kann. Vor allem aber ist dadurch mehr Seil im System. Mehr Seil kann mehr Sturz-

Rollen mit Rücklaufsperren

Rücklaufgesperrte Rollen (Micro Traxion, Spoc und Co.) sind für manche Anwendungen sehr praktisch.

Damit verbundene Risiken, Hintergründe zur geschichtlichen Entwicklung und Normen sowie weitere interessante Details gibt es online.

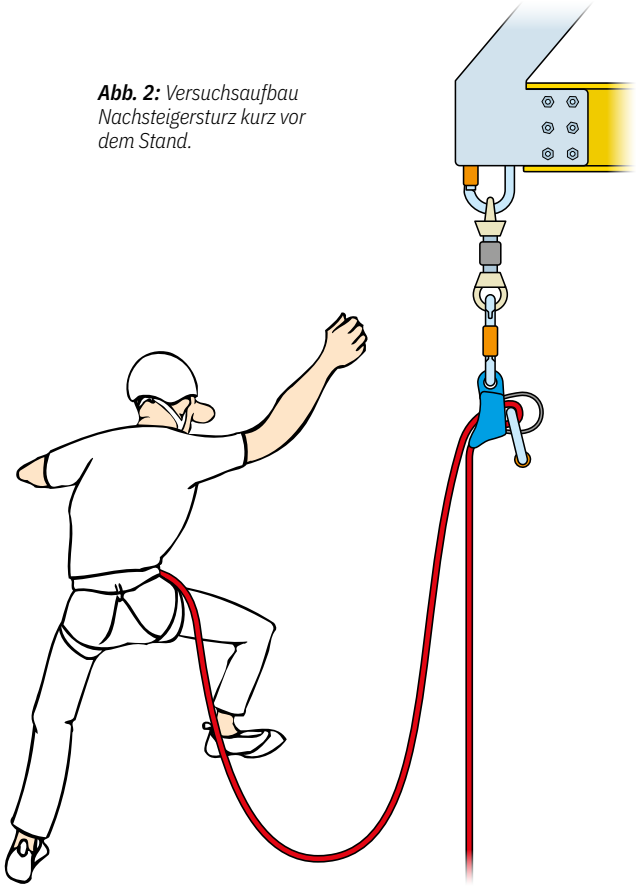


Abb. 2: *Versuchsaufbau Nachsteigersturz kurz vor dem Stand.*

energie aufnehmen und so den Impuls am Sicherungsgerät deutlich reduzieren.

2. Körpersicherung (aber Vorsicht!): In unseren Versuchen war deutlich erkennbar, dass Stürze, die in Halbseiltechnik und bei Fixpunktsicherung nicht zu halten sind, bei Körpersicherung oft noch gehalten werden können. Durch die Beschleunigung der sichernden Person wird nämlich ebenfalls der erste Impuls erheblich reduziert. Außer in Sonderfällen ist aber im alpinen Umfeld die Fixpunktsicherung immer zu bevorzugen – dieser Ansatz stellt vielleicht eine Risikoreduktion in Bezug auf die beschriebene Thematik dar, bedeutet gegebenenfalls jedoch eine Erhöhung des Risikos im Gesamtsystem.

Auf Nummer sicher gehen

Systemcheck: Vor dem Einsatz sollte getestet werden, wie die Komponenten Seil, Gerät und Karabiner in Bezug auf die Sturzmasse zusammenwirken. Dazu wird über ebenem, ungefährlichem Grund ein einzelner Halbseil-Strang am ersten Haken oder an einem Baum befestigt. Der einzelne Strang wird ins Gerät gelegt, das Gerät am Zentralring des Gurts der zu sichernden Person befestigt, die Person setzt sich ins Seil und die sichernde Person hält das Bremsseil unter dem Gerät fest. Kann die zu sichernde Person auf diese Weise mit einer Hand entspannt gehalten werden, bestehen gute Chancen, auch einen Sturz halten zu können. Andere angesprochene Maßnahmen können natürlich trotz eines positiven Systemchecks eingesetzt werden.

Training: Genau wie das Halten von Stürzen beim Sportklettern sollte auch für die Halbseiltechnik regelmäßig trainiert werden. Wieso nicht beim Sportklettern oder in der Halle mal Stürze in Halbseiltechnik trainieren? Aber ACHTUNG: Schon beim Sturztraining mit Einfachseilen passieren überraschend viele Unfälle (s. DAV Panorama 2/2022). Ein Sturztraining in Halbseiltechnik ist deutlich heikler – weshalb wir dies nur unter Aufsicht und Anleitung einer erfahrenen Person empfehlen!

Problembereich 2

Nachsichern von zwei Nachsteigenden

Die Verwendung von Halbseilen bietet vor allem in der Dreierseilschaft einen erheblichen Vorteil – die beiden nachsteigenden Personen können an je einem Strang unabhängig nachgesichert werden. Dazu verfügen Alpin-Tubes in der Regel über den Platten-, Nachstiegs- oder Guide-Modus. Das Tube wird an einer zusätzlichen Öse am Zentralpunkt befestigt, die Seile getrennt in die Schlitze gelegt und ein zweiter Karabiner in die Schlaufen der Seile gehängt. Zieht man am unteren Seilstrang, hebt man damit den Klemmkarabiner an und das Seil kann eingezogen werden. Belastet die kletternde Person den oberen Seilstrang, wird der Karabiner nach unten gezogen und klemmt das Seil zwischen Karabiner und Gerätekörper ab. Zusätzlich entsteht zusätzliche Klemmwirkung dadurch, dass das obere, belastete Seil auf dem unteren zum Liegen kommt.

Ein typisches Vorgehen ist: Kommt die nachsteigende Person am Stand an, wird sie normalerweise als Nächstes mit einem Mastwurf zur Selbstsicherung am Stand befestigt. Optimal also, wenn man auf dem letzten Klettermeter das Seil gar nicht mehr einzieht und das entstehende Schlappseil für den Mastwurf nutzt. Befindet sich der Stand in Gelände, in dem kein freier Fall möglich ist, ist dies in der Regel unproblematisch. Handelt es sich jedoch um einen Hängestand oder steiles Gelände, wäre ein kurzer Sturz mit wenig Seil = wenig Energieaufnahme im System vorstellbar. Der Frage, was in diesem Fall passieren kann, gingen wir ebenfalls anhand der gängigsten Tubes nach (s. Aufbau **Abb. 2**). Zwei nachsteigende Personen sind je an einem Halbseilstrang gesichert. Je nach Test wird ab einem oder zwei Metern Distanz zum Stand kein Seil mehr eingezogen und die 80-kg-Person steigt bis auf Höhe des Standes nach und stürzt dann. Spoiler: Die Ergebnisse waren teilweise wiederum überraschend bis gruselig.

Warum? Durch die geringe Seilmenge kann das System nur wenig Energie aufnehmen – die Kräfte werden schnell sehr

Abb. 3: *In bestimmten Situationen gefährlich – ausreichend Platz für aneinander vorbeispringende Seile bei herkömmlichem Tube und dünnen Seilen!*

groß. Sieht die Tube-Seil-Kombination im unbelasteten Zustand also noch so aus, als ob nie zwei Seile nebeneinander in einem Schlitz Platz haben könnten, wird das Seil bei den auftretenden Kräften so dünn, dass zwei Stränge ganz leicht aneinander vorbeispringen können (s. **Abb. 3**). Geschieht dies, fehlt aber die oben beschriebene Hauptklemmwirkung dieser Mechanik und das Seil wird nur noch etwas geklemmt. Ist der Seilstrang, der zur zweiten Person läuft, deutlich unbelastet, beginnt sich der klemmende Karabiner häufig auch noch zu drehen. Sehr steife Stahldrähte am Tube reduzieren diesen Effekt etwas, verhindern ihn aber nicht vollständig. In manchen Versuchen hat der Karabiner den Draht sogar so weit verbogen, dass sich der Karabiner senkrecht aufstellen und das Seil nahezu ungebremst durch das Gerät laufen konnte.

Mehr Infos und Video gibt es online

Vorsicht bei stark gebrauchten Aluminium-Tubes: Beim Abseilen wird der Karabiner aufgrund dessen Biegung gegen die Unterseite des Mittelstegs des Tubes gedrückt. Durch die Bewegung zwischen Karabiner und Gerät wird das weiche Aluminium des Stegs seitlich weggepresst – im Metallbau würde man von „Bördeln“ sprechen. Es entsteht ein Grat, der in die Seilschlitze des Geräts hineinragt. Beim Abseilen und Sichern stellen diese Grate kein Problem dar, das Seil kommt damit nicht in Berührung, weshalb sie bei der

DAV SHOP

DAV „Alpentiere“
Kinder Bio-Baumwoll-Shirt
Mitglieder
22,95 €

DAV „Öfelekopf“
Herren Bio-Baumwoll-Shirt
Mitglieder
29,95 €

DAV „Riffelwand“
Bio-Baumwoll-Pullover
Mitglieder
64,95 €

DAV „Griesspitzen“
Damen Bio-Baumwoll-Shirt
Mitglieder
29,95 €

DAV „Igelskopf“/„Breitenkopf“
Sportstirnband
Mitglieder
19,95 €

DAV „Hochplattig“
Cap
Mitglieder
24,95 €

... mehr unter dav-shop.de

regelmäßigen Überprüfung vor und nach Einsatz der Ausrüstung (Hand aufs Herz: Wer macht das regelmäßig?) gerne übersehen werden. Tritt jedoch schon bei einer leichten Sturzbelastung der vorhin beschriebene Effekt ein, drückt der sich drehende Karabiner das nach innen springende Seil gegen genau diese Grate und es kann zu erheblichen Schäden am Seil kommen. In einigen unserer Versuche wurden so 8 mm dicke Seile bei einer Sturzhöhe von einem Meter beschädigt, teilweise vollständig durchtrennt.

Wie kann Abhilfe geschaffen werden?

Geräte regelmäßig überprüfen! Sind leichte Grate vorhanden, können sie mit einem feinen Sandpapier (Körnung 180-240) entfernt werden. Dies sollte nicht mehr durchgeführt werden, wenn danach ein deutlicher Materialabtrag erkennbar ist, oder wenn es sich bereits um ausgeprägte Grate handelt (s. **Abb. 4**). In diesem Fall das Gerät gleich ersetzen! Und: Geräte aus Stahl bilden keine Grate aufgrund des härteren Materials.

Abb. 4: *Scharfer Grat bei einem Aluminium-Tube – Folge können erhebliche Seilschäden sein.*

Zusammenfassend kann für die Grundproblematik „Nachsichern“ gefolgert werden, dass die Wahrscheinlichkeit des Versagensmechanismus allgemein zunimmt, je größer Gewicht und Sturzstrecke sind und je weniger Seil sich im System befindet. Je näher die nachsteigende Person dem Stand kommt, desto straffer sollte also nachgesichert werden. Und „straff“ bedeutet hier, dass die Person den Zug des Seils spüren soll.

Besonders heikel sind somit Quergänge gegen Ende der Seillänge. Hier will man kein allzu straffes Seil und ein Sturz wird durch das Pendeln immer zu einem dynamischen Lasteintrag führen. Was kann helfen (Vorschläge)?

- Zusätzliche Zwischensicherungen einhängen

Daniel Gebel, Staatlich geprüfter Berg- und Skiführer und Leiter der Forschung und Innovation bei Edelrid, erläutert anhand von Erfahrungen aus Versuchen mögliche Fallstricke hinsichtlich der Verwendung von Tubes beim Alpinklettern.

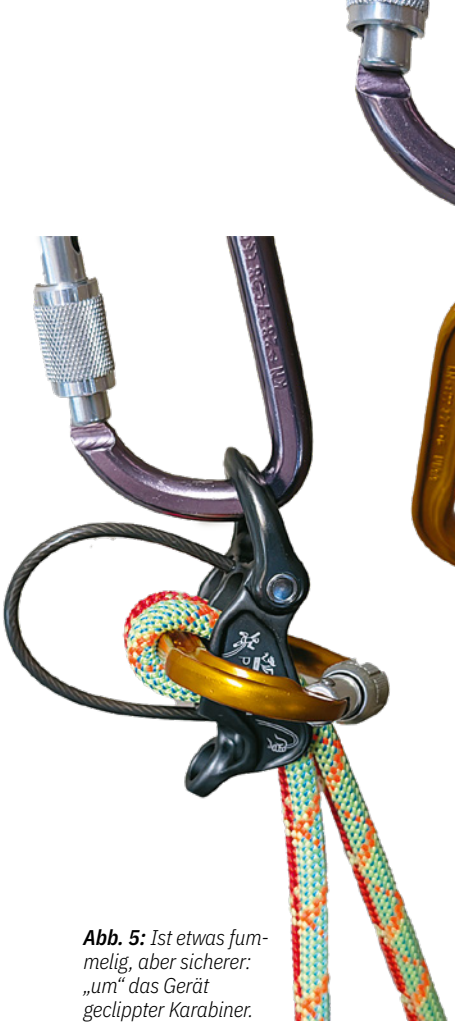


Abb. 5: *Ist etwas fummelig, aber sicherer: „um“ das Gerät geclippter Karabiner.*

Abb. 6: *Ein Alpin-Tube mit schmaleren Schlitzen ist auch für dünnere Seile geeignet.*

- Evtl. auf HMS (Hand am Seil!) zurückgreifen
- Überprüfung der Tour auf Eignung für eine Dreierseilschaft

Die Wahrscheinlichkeit, dass sich ein Karabiner gefährlich weit verdreht, kann reduziert werden, indem der Karabiner nicht nur durch den Draht und die beiden Seilschlaufen, sondern auch um das Gerät herum geclippt wird (s. **Abb. 5**). Wie schon bei der Problematik im Vorstieg reduzieren auch hier Tubes mit schmaleren Schlitzen (s. **Abb. 6**) und dickere Seile grundsätzlich die Wahrscheinlichkeit des seitlichen Vorbeispringens, sind aber für das Handling beim Nachsichern nicht förderlich.

Die Problematik des „seitlichen Vorbeispringens“ besteht nur, wenn eine Person an einem Seilstrang oder zwei Personen an zwei separaten Seilsträngen nachgesichert werden. Völlig unberührt davon bleibt man, wenn eine Person an zwei Strängen oder zwei Personen mit Weiche an zwei Strängen nachgesichert werden. Zumindest das letzte Szenario stellt aber einen erheblichen Komfortverlust dar, weshalb man doch wieder bei der Halbseiltechnik landen wird – mit den erwähnten Vor- und Nachteilen, die nach der Lektüre dieses Artikels hoffentlich klarer sind.

jdav
KNOTENPUNKT.
DAS MAGAZIN
DER JUGEND
DES DEUTSCHEN
ALPENVEREINS
25/2

DO IT YOURSELF

WERKELN UND WANDERN

Endlich ist wieder Wandersaison! Die Zeit, in der ich sehnlichst den langen Wochenenden entgegenfiebere, um in die Berge zu fahren. Um die Tage dazwischen zu überbrücken, haben wir uns für diese Ausgabe Gedanken gemacht, was wir alles selbst machen können. „Do It Yourself" – das dachten sich auch Jonathan und andere Jugendliche aus seiner Sektion und haben eine eigene Boulderwand in ihren Jugendraum gebaut. Was für eine Leistung! Vor etwa einhundert Jahren hat die Jugend der Sektion Oberland sich auch an einem DIY-Projekt versucht: ihre eigene Selbstversorgerhütte. Über das Ergebnis berichtet Sepp zusammen mit Philipp, der zu dieser Hütte einen ganz besonderen persönlichen Bezug hat. Mit Blick auf ihre Touren in dieser Saison hat Solveig sich mit der Buchautorin und ehemaligen Jugendleiterin Mirjam Ophüls darüber unterhalten, wie sie sich ihren eigenen, veganen Tourenproviant vorbereitet. Eine breite Palette an DIY-Projekten also – warum wir generell Kinder Dinge selber machen lassen sollten, kommentiert Niko. Viel Spaß beim Lesen und in den Bergen! Jo Godt

WORTSCHATZ

Heimwerken

Früher war es üblich, Werkzeug selbst herzustellen. Dafür gab es schon vor dem Zweiten Weltkrieg Anleitungen. Auch danach werkelte man, um den hohen Handwerkerpreisen zu entkommen. Während Corona hat das Ganze als Hobby noch mal einen riesigen Aufschwung erlebt. Viele Medien greifen dieses Thema auf. Es gibt viele DIY-Anleitungen. Der Begriff DIY (Do It Yourself) ist umfassend und beinhaltet z. B. auch die Herstellung von Müsliriegeln. *MH*

Vorsicht, Straße! Hier gilt es sorgfältig abzuwägen und für den schnellen Einsatz bereit zu sein.
Niko Lindlar

EIGENSTÄNDIGKEIT VON KINDERN

SELBER. MACHEN. LASSEN.

Ob zu Hause oder in der Natur: Kinder wollen vieles gern ohne Hilfe selbst ausprobieren. Klar lauern da auch hin und wieder Gefahren. Und trotzdem sind eigene Erfahrungen wichtig, die wir Großen bei aller Risikoabwägung zulassen sollten. Denn nur so können sich Kinder weiterentwickeln. Ganz nach dem Motto: Selber. Machen. Lassen. *NIKO LINDLAR*

Eigene Schritte machen!
Niko Lindlar

Mein einjähriger Sohn hört mich, wie ich die Spülmaschine öffne. Er kommt sofort herbeigerannt und zieht blitzschnell eine Gabel und ein Messer aus dem Korb. Ich stelle mich an die Besteckschublade, strecke eine Hand aus und sage: Räumst du mit mir das Besteck aus? Er guckt mich mit großen Augen an, macht zwei Schritte zu mir und streckt mir Gabel und Messer hin. Natürlich könnte er sich mit der Gabel und dem Messer verletzen. Er geht noch nicht sehr sicher, ein bisschen Gewackel ist noch dabei. Aber: Wir haben das Ausräumen oft geübt, ich weiß, dass er den Weg zu mir ohne Sturz schafft. Ich weiß, dass er das Messer nicht an der Klinge hält. Ich wäge also ab: Ja, ein Sturz mit Verletzung ist möglich. Aber er könnte auch etwas lernen, nämlich vorsichtiger und bedachter zu gehen, wenn er Besteck in der Hand hält. Außerdem ist eine weitere zentrale Frage: Was ist der Schaden, wenn ich ihn nicht helfen lasse? Wenn ich ihm diese mäßig gefährliche Tätigkeit verbiete? Nun, wenn ich seine Hilfsbereitschaft so bremse – das kann ja nicht ohne Folgen sein. Wie heißt es noch: Kinder, die nichts dürfen, werden Erwachsene, die nichts können. Daher denke ich mir: Selber. Machen. Lassen.

Szenenwechsel: Letztes Jahr war ich mit meiner Jugendgruppe für zwei Tage im Alpstein. Nach einem dreistündigen Aufstieg mit Übernachtungsgepäck waren die Zehn- bis Zwölfjährigen meiner Gruppe schon ziemlich erschöpft. Trotzdem haben sie bei Ankunft an der Hütte gespielt und dann auch mit uns Leiter*innen zusammen das Abendessen gekocht. Danach musste natürlich auch abgespült werden – bekanntlich eine Lieblingsbeschäftigung von Kindern. Wir Leiter*innen stellten kurz klar, dass zum Hüttenbesuch auch das Aufräumen gehört. Eine kurze Diskussion innerhalb der Gruppe über die Verteilung der Aufgaben führte dazu, dass alle neun Kids in der engen Küche standen und sich um den Abwasch kümmerten. Neben dem glühend heißen Holzofen. An einem Waschbecken, das fast zu hoch für sie war. In kurzer Zeit stand auch noch der Boden unter Wasser. Wir Leiter*innen beobachteten das und machten eine Risikoanalyse: Was kann jetzt schiefgehen? Kann sich jemand verletzen? Vielleicht sogar schwer? Klar, Ausrutschen auf dem nassen Boden war möglich. Verbrennen am heißen Ofen ebenso. Die Klamotten, die für die Wanderung am nächsten Tag gebraucht werden, konnten nass werden. Aber die Gruppe hatte gerade die Entscheidung getroffen, den Abwasch gemeinsam erledigen zu wollen, und alle halfen mit. Wieder die umgekehrte Frage: Welcher Schaden entsteht, wenn wir diese tolle Erfahrung jetzt unterbinden und eingreifen? Wir schätzten diesen Schaden größer ein als das Risiko einer Verbrennung. Daher entschieden wir trotz der Gefahren: Ja: Selber. Machen. Lassen.

Risiko setzt sich aus Eintrittswahrscheinlichkeit mal Schadensausmaß zusammen, besonders sehr kleine Wahrscheinlichkeiten und lange Zeiträume machen uns Menschen bei der Einschätzung zu schaffen. Risiken gehören aber auch zum Alltag dazu, sie müssen sorgfältig abgewogen werden. Was aber auch klar ist: Kurzfristige Risiken zu sehen und deswegen übervorsichtige Entscheidungen zu treffen, kann sicher nicht immer die Lösung sein. Denn übervorsichtig sein ist auch ein Risiko.

Statt gemeinsam mit meiner Jugendgruppe zu kochen, kann ich auch einfach Vollverpflegung in der Hütte buchen. Oder eben schnell die Bahn nehmen, statt mehrere Stunden auf meinen Hausberg zu wandern. Ist das Erlebnis das Gleiche? Ich würde sagen: Besser. Selber. Machen. Was selbstverständlich auch klar ist: Werden Liftanlagen oder sonstige Hilfsmittel genutzt, um etwa Menschen mit Einschränkung ein Erlebnis zu ermöglichen, ist die Situation völlig anders zu bewerten. Die Quintessenz hier soll sein: Wenn es geht: Selber. Machen. Lassen.

Titelbild
Projekt mit Lerneffekt: die Boulderwand.
Jonathan Lidl

BLANKENSTEINHÜTTE

HÜTTENBAU IN ZWANZIG SONNTAGEN

Im Jahr 1938 errichtete die Jugend der Sektion Oberland in nur einem Sommer eine Hütte, die über achtzig Jahre lang bestehen sollte. Wie konnte das gelingen und was hat es mit dem umstrittenen Neubau auf sich? *SEPP HELL*

1937 wurde auf der Jahreshauptversammlung der Bau einer sektionseigenen Jugendgruppenhütte beschlossen. Nach intensiven Überlegungen zum Standort erwarb die Sektion ein geeignetes Grundstück von der Forstbehörde. Die Baukosten beliefen sich auf beachtliche 11.000 Reichsmark. Bereits im Sommer des neuen Jahres begannen die Bauarbeiten durch die Jugendgruppen mit Unterstützung der Jungmannschaft und Hochtouristengruppe: Über zwanzig Sonntage hinweg reisten sie bei Wind und Wetter, meist mit dem Fahrrad, zum Bauplatz. Neben einfachen Erd- und Transportarbeiten konnten die Jugendlichen auch ihr berufliches Wissen als Zimmermänner, Maurer oder Schreiner einbringen. Mit den Bäumen des Waldgrundstücks wurde das einstöckige Blockhaus mit einem Aufenthaltsraum und 24 Schlafplätzen auf dem Dachboden errichtet.

Schon im Winter 1938 konnte die Blankensteinhütte bezogen werden und wurde zum ganzjährig nutzbaren Zuhause für die Jugend der Sektion. Sie stand im Wechsel der männlichen und weiblichen Jugend zur Verfügung. Aufgrund der politischen und kriegerischen Ereignisse der folgenden Jahre konnte die Einweihung der Hütte erst 1953 feierlich stattfinden. Noch bis ins Jahr 2017 besuchten die Sektionsmitglieder diese Hütte.

Schließlich musste sie unter anderem aus Brandschutzgründen und statischen Mängeln abgerissen und neu errichtet werden: Der Neubau an gleicher Stelle mit den Abmessungen der ursprünglichen zweigeschossigen Hütte ist nun niedriger und langgestreckter. Manche ärgern sich über die Optik der modern anmutenden Architektur der autarken Hütte. Die Jugend stört's zum Glück wenig.

Die neue Blankensteinhütte mit großer Fensterfront, die für das richtige Klima im Inneren sorgt. Die alte Hütte wurde in klassischer Blockbauweise errichtet.
Sektion Oberland

16 Schlafplätze

Selbstversorgerhütte: ganzjährig geöffnet

Ausstattung: Holzherd, Wasser vor Hütte, Licht über Photovoltaikanlage, Bio-Trockentoilette

Sektion: Oberland

Standort: Tegernseer Alpen, 1214 m

Besonderheit: Isomatte/ Schlafsack selbst mitbringen

Die Alm. Eine Liebe mit Vorgeschichte

Die Blankensteinhütte (unter Eingeweihten „die Alm" genannt) hat einen besonderen Platz in meinem Herzen. Ich war viele Jahre Jugendleiter bei der Sektion Oberland und die Alm war stets ein beliebter Anlaufpunkt für Touren mit der Jugendgruppe, zum Holzmachen, zum Klettern, Wandern oder Skitourengehen. Ihre Lage (aufgrund des über die Jahre dichter werdenden Waldes etwas zu dunkel und ab vom Schuss) machte ihren Reiz aus, auch so manchen Geburtstag habe ich hier gefeiert. Dass die Hütte einst von der Jugend der Sektion gebaut wurde, verstärkte den Mythos.

Und so kam mir auch diese Entstehungsgeschichte in den Sinn, als wir begannen, den Knotenpunkt mit dem Schwerpunkt „Do It Yourself" zu planen. Sepp Hell nahm sich der Sache an und recherchierte die Historie der Blankensteinhütte. Und siehe da, 1938 wurde die Hütte von der Jugend gebaut. 1938 waren alle Jugendgruppen des DAV per Gesetz und teilweise auch aus Überzeugung Teil der Hitlerjugend. Wollen wir also diese Aktion der Hitlerjugend unkommentiert abfeiern? Nein, wollen wir nicht. Ohne die genauen Details zu kennen (zum Beispiel, wie war denn die tatsächliche politische Gesinnung der Mitglieder dieser Gruppe) gibt mir das zu denken und rückt die Geschichte, die meiner persönlichen Geschichte mit der Hütte vorausgeht, in ein anderes Licht, lässt mich grübeln und mich zu der Erkenntnis kommen, mich persönlich dem allgegenwärtig aktuellen Rechtsruck noch entschiedener entgegenzustellen. Dass die alte Hütte mittlerweile einem feschen Ersatzbau gewichen ist, empfinde ich als schönen Neuanfang eines Ortes, der für mich immer besonders bleiben wird, jetzt mit noch mehr Wissen um seine Vergangenheit. *PHILIPP RADTKE*

DIY-PROJEKTE VON UND FÜR JDAV-GRUPPEN

Lernen mit Spaßfaktor

Von *JONATHAN LIDL*

Aus Alt mach Neu, aus Leer mach Voll, aus Langeweile mach Spaß. Do-It-Yourself-Projekte – oder einfacher gesagt: Bastelaktionen – können Gruppenstunden füllen, sparen Geld und sind unglaublich lehrreich. Diese Erfahrung haben schon viele Jugendgruppen in den Sektionen gemacht und können jetzt von ihren Best-Practice-Projekten berichten.

Viel Spaß, aber auch Aufwand bedeutet der Bau von Möbeln für den Jugendraum. Bei uns in der Sektion haben wir etwa aus Holzbrettern vom einfachen Hocker bis zum komplexen Schaukelstuhl alles aufgezeichnet, ausgesägt und angeschraubt. Doch nicht nur bei der Möbelproduktion lernt eine Jugendgruppe viel über den Umgang mit Werkzeug und Projektmanagement: Der Bau einer Boulderwand – die Königsdisziplin – setzt dem Ganzen die Krone auf. Eine selbst gestaltete Boulderwand – und sei es auch nur ein Balken mit Griffen zum Hangeln an der Jugendraumdecke – bietet Platz für eigene Ideen, Spaß beim Bauen und natürlich einen riesengroßen Lerneffekt. Beim Bau Hilfe von außerhalb, etwa aus der Sektion, zu holen, ist durchaus sinnvoll.

Wer wenig Zeit und Mittel, aber viele alte Kletterseile hat, kann diese mit einem Brett, einigen Nägeln und motivierten Kindern innerhalb einer Gruppenstunde in stylische Seilteppiche verwandeln. Eine Anleitung für die etwa fußabstreifergroßen Teppiche, die entweder verkauft werden können oder den Jugendraum aufhübschen, findet sich etwa unter:

Anleitung für einen kreativen Seilteppich

Schlussendlich hat man etwas Neues geschaffen, bei dem man hin und wieder verzweifelt ist, sich danach umso mehr gefreut und unglaublich viel gelernt hat. Und auf das man mit großem Stolz zurückblickt.

Gruppenprojekt Boulderwand. Jonathan Lidl

Jonathan Lidl

Raften mit dem Zug

Mit dem Raftingboot im Zug unterwegs – was man nicht alles für den Klimaschutz macht. Die JDAV Mering macht vor, was möglich ist. Für die nächsten Abenteuer sponsort der JDAV-Partner Mountain Equipment den Roll-Top-Rucksack Orcus im Wert von 119,90 Euro für den Jugendleiter, und für die Gruppe gibt es einen Satz Drybags obendrauf.

Unser Berg Moment

Ab sofort prämieren wir hier die besten Bergmomente, die ihr in eurer JDAV-Jugendgruppe erlebt habt. Schickt einfach Erlebnis, Ärgernis, Zwischenfall – was auch immer – als Text (280 Zeichen) oder Foto mit Text (140 Zeichen) an: bergmoment@alpenverein.de

DIE GANZE STORY ZUM RAFTINGABENTEUER GIBT ES ONLINE

INTERVIEW MIRJAM OPHÜLS

DÖRR IT YOURSELF

Mirjam Ophüls, 32, ehemalige Jugendleiterin aus Hannover, veröffentlichte „Das Touren-Kochbuch“. Neben ihrer Liebe zum Dörren näht die Kostümbildnerin ihre eigenen Alpinkletter-Rucksäcke.

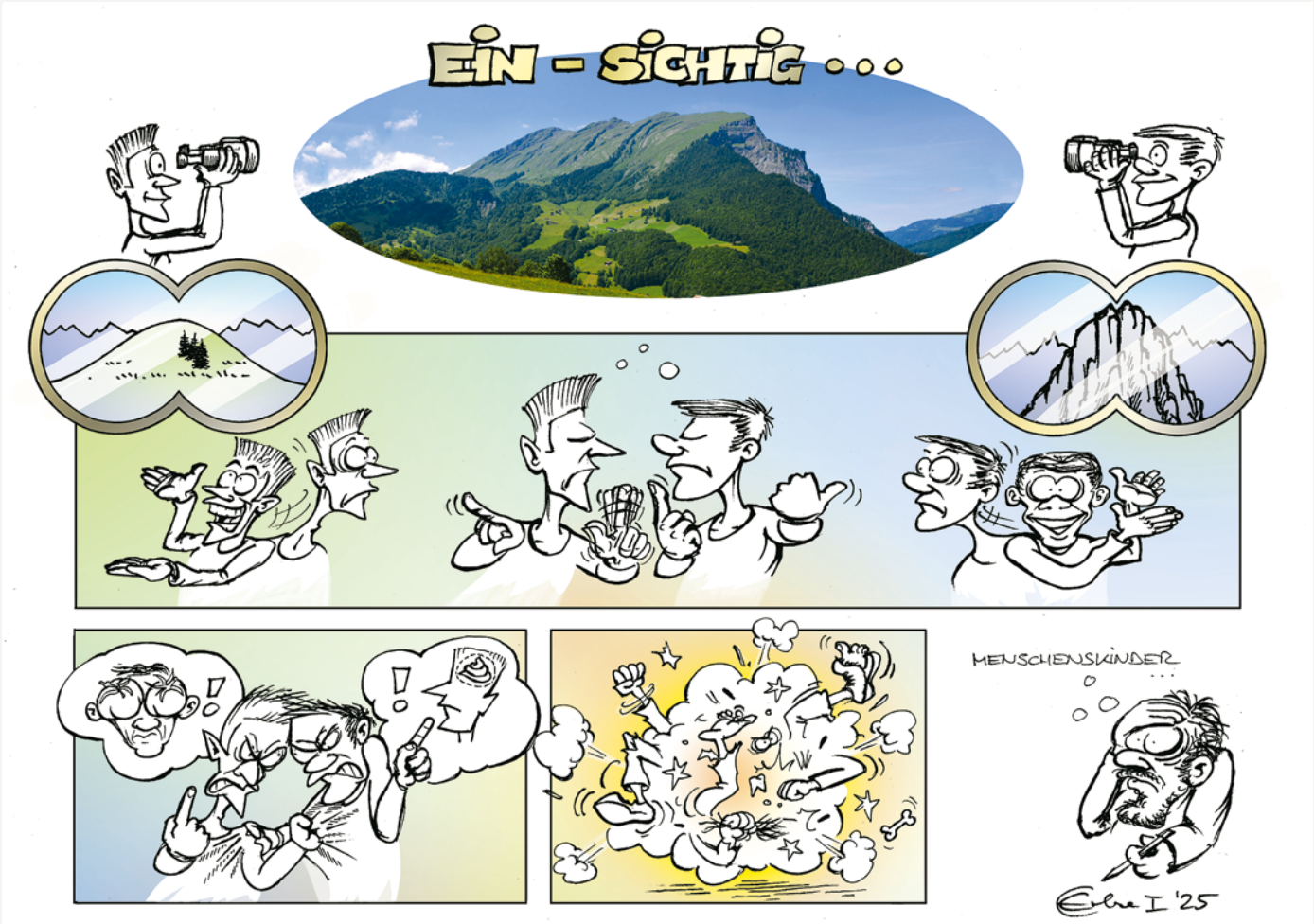
Was hat dich motiviert, dein Essen für Touren selbst zuzubereiten?
Ich mache schon lange größere Trekking- und Zelttouren. Verpflegung ist dabei nicht nur nötige Kalorienzufuhr, sie hebt auch die Stimmung. Dabei habe ich mich gefragt, wie man Trekkingnahrung selbst herstellen und dabei auf ökologisches Essen und nachhaltige Verpackung achten kann. Ich kaufe beispielsweise sehr gerne auf dem Markt ein und verarbeite frische Lebensmittel für die nächste Tour.

Welches Rezept macht dich auf Tour glücklich?
Ich liebe Currys, dafür dörre ich vor der Tour auch den gekochten Reis, der dann viel schneller durch ist unterwegs.

Hast du einen Tipp zur Vorbereitung von Essen für unsere Knotenpunkt-Leser*innen?
Für den Transport am einfachsten sind Zip-Beutel, die man einfach auswaschen kann. Silikonbeutel sind meistens auch spülmaschinenfest und sehr praktisch.

DAS GANZE INTERVIEW UND EIN REZEPT FÜR MIRJAMS LECKERE TOMATEN-OLIVEN-RIEGEL FINDET IHR ONLINE

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



Ideale vertreten – Ich möchte euch meinen Respekt aussprechen. In einer zunehmend polarisierten Welt, in der es oft schwerfällt, den eigenen Idealen treu zu bleiben, gelingt es euch, diese dennoch zu vertreten – trotz einer so vielfältigen Leserschaft wie der euren. Es wird wieder dunkel in diesem Land. Es zeugt von Mut, sich in Zeiten, in denen gegen Fremde gehetzt wird, klar für den Klimaschutz auszusprechen. Und es ist ebenso mutig, sich für ein gutes Leben für alle starkzumachen, wenn öffentlich Menschen gegeneinander ausgespielt werden. Vielen Dank, dass ihr euch nicht jedem Trend beugt und nicht über jedes Stöckchen springt, das euch hingehalten wird. Ich lese mit Begeisterung eure Reiseempfehlungen und den Technikteil. Als Freizeit-Kletterer würde ich mich freuen, wenn ihr der Highlife-Rubrik noch mehr Raum geben könntet. *M. Huhnt*

gesucht/gefunden

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

Drohnen-Selfie

DAV Panorama 1/2025, S. 12

Unsäglicher Trend – Ein „Drohnen-Selfie im Felsenfenster des Monte Forato“, habe ich richtig gelesen? Ich bin entsetzt, dass Sie den Einsatz von Drohnen – und das zum reinen Vergnügen – unterstützen, indem Sie ein ganzseitiges Drohnen-Foto im Hauptartikel abdrucken. Es sollte doch unter naturliebenden Alpinisten Konsens sein, dass man die Natur – und dazu gehört auch die Ruhe in einsamen Gegenden – nicht mehr als nötig stört. Ich bin der Ansicht, dass Drohnen in der Natur nichts verloren haben, außer sie dienen höheren Zwecken, wie Forschung oder Gefahrenaufklärung. Ich hoffe, dass Sie diesem unsäglichen Trend, für das beste Selfie alle Prinzipien über Bord zu werfen, nicht durch weitere Fotos dieser Art ein Forum bieten, sondern sich eindeutig positionieren: Wir als Naturliebhaber bewegen uns in der Natur und stören sie so wenig wie möglich. Wir respektieren das Ruhebedürfnis der Tiere und Menschen, um die Berge als Erholungsraum zu erhalten. Schon ein einziges Wort verbietet diesen sinnlosen Drohneneinsatz: Rücksicht. *S. Farian*

Reduziert – Ich kam durch meine Frau zum Klettern und damit zum DAV. Auch unsere Kinder sind seit Geburt Mitglieder. Ich selbst habe die Entscheidung, dem DAV beizutreten, noch nie bereut. Zu gern nutze ich das vielseitige Angebot der Sektion (Leihgeräte, Fortbildungen etc.), und auch das „Panorama“ ist mir in all den Jahren ans Herz gewachsen. Umso enttäuschter bin ich über die – beiläufig anmutende – Meldung, dass die Anzahl der Ausgaben deutlich reduziert wird. Man kann das alles irgendwie begründen und – verzeiht bitte den Ausdruck – schönreden („... crossmedial zu denken ...“). Unter dem Strich bleibt es bei dem Resultat, dass die Leser sehr viel weniger zu lesen haben – schade. *W. Starke*

Schwierigkeitsgrade – Was mir bei Touren im DE/AT-Raum oft fehlt, ist die SAC-Skala. Es gibt nur „leicht“, „mittel“, „schwer“. Ich habe Höhenangst und tue mir im Finden geeigneter Touren manchmal schwer. Auf den Schweizer Portalen mit SAC-Skala, wo „mittel“ dann noch mal in „SAC T2 und T3“ unterschieden wird, tue ich mir leichter. T2 ist fast immer safe, bei T3 gucke ich mir dann entsprechende Stellen mit Bildern genauer an, schaue, ob es Ausweichrouten gibt oder frage bei den Hütten nach. Damit bin ich ganz gut gefahren. Da würde ich mir im Panorama oder auch auf alpenvereinaktiv (wobei das Portal das technisch glaub ich mittlerweile kann) etwas mehr Hilfe erwarten. *Bernhard*

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

Berichtigung zu DAV Panorama 1/2025

S. 41 – Highlight Oberbayern: Mit dem abgebildeten Denkmal wird nicht Hermann Buhl (wie in der Bildunterschrift fälschlicherweise beschrieben), sondern dem Ramsauer Bergführer Johann Grill, genannt Kederbacher, gedacht.

S. 49 – Knotenpunkt: Im Quiz „Amüsante Gipfel“ haben wir den Misthaufen nach Oberösterreich versetzt. In Wahrheit gibt es einen Berg mit diesem Namen in Vorarlberg.

Fotos: AdobeStock

Wenn die Gelenke streiken …

Bergsport trotz Arthrose?

Die Gelenke – wer spürt sie nicht nach einer langen Tour? Ist das nur Überlastung oder schon das erste Anzeichen einer Arthrose? Spätestens ab dem fünfzigsten Lebensjahr stellen sich viele diese Frage, denn die Diagnose Arthrose hat besonders für Bergsportfans einen bitteren Beigeschmack: Die gestiegenen Höhenmeter werden weniger, die erreichten Gipfel kleiner und die Tourenausbeute weniger spektakulär.

Text: **Christof Keinath**

Etwa 17 Prozent der Erwachsenen leiden unter Arthrose, wobei Hüft- und Kniegelenke am häufigsten betroffen sind. Personen mit hoher körperlicher Belastung haben ein erhöhtes Risiko, dazu gehören zum Beispiel auch Profi-Bergführer*innen oder Expeditionsbergsteiger*innen. Für die Entstehung einer Arthrose kommen verschiedene Ursachen in Betracht. Eine dauerhafte Überbelastung der Gelenke durch extreme körperliche Beanspruchung oder Übergewicht begünstigt einen vorzeitigen Gelenkverschleiß. Bergsteigen kann durch das jahrelange Bergabgehen mit schwerem Rucksack zu einer Hüft- oder Kniearthrose führen. Ähnlich verhält es sich beim Bouldern durch das häufige Abspringen auf die Matte. Neben Überbelastung schädigt auch Unterbelastung durch Immobilisierung und Ruhigstellung den Knorpel. Weitere Ursachen für Arthrose sind angeborene oder erworbene Fehlstellungen, die zu einseitigen Überlastungen der Gelenke führen, oder vorausgegangene Gelenkverletzungen wie Knochenbrüche oder Bänderrisse sowie entzündliche Gelenkerkrankungen wie Rheuma oder Gicht.

Die typischen, anfänglichen Symptome einer Arthrose sind Anlaufschmerzen zu Beginn einer Bewegung nach vorheriger Ruhephase oder Belastungsschmerzen. Im fortgeschrittenen Stadium kommen Ruhe- und Nachtschmerzen hinzu. Der Leidensdruck ist dabei sehr unterschiedlich: Manche können mit Arthrose im Anfangsstadium kaum gehen, andere sind mit Arthrose im Endstadium noch in den Westalpen unterwegs. Ein arthrotisches Gelenk zeigt meist eine eingeschränkte Beweglichkeit, bei einer aktivierten Arthrose treten Schwellungen und Ergüsse auf, die zu einer zusätzlichen Bewegungseinschränkung führen.

Besonderheiten der häufig betroffenen Gelenke

Kniegelenk

Das Kniegelenk ist durch seinen komplizierten Aufbau anfällig für Verletzungen und Schädigungen. Ein O-Bein begünstigt die innenseitige, ein X-Bein die außenseitige Abnutzung des Kniegelenks. Als weitere Risikofaktoren für Arthrose gelten alte Kreuzbandverletzungen, Voroperationen sowie Fehlformen und Fehlstellungen der Kniescheibe.

Per Röntgenbild oder MRT-Aufnahme können mögliche Ursachen und Begleitschäden gefunden und der Arthrosegrad eingestuft werden.

Hüftgelenk

Das Hüftgelenk lässt sich als reines Kugelgelenk in allen Freiheitsgraden bewegen. Wenn die Hüftpfanne zu klein und flach ausgebildet ist, wird der Hüftkopf schlecht geführt und ist hohen Punktbelastungen ausgesetzt. Die sogenannte Hüftdysplasie gilt als einer der Hauptfaktoren für den frühzeitigen Verschleiß dieses Gelenks.

Fingergelenke

Die Fingerpolyarthrose tritt häufig bei Frauen ab dem fünfzigsten Lebensjahr auf. Es wird vermutet, dass der Gelenkknorpel durch die Hormonumstellung in den Wechseljahren anfälliger für Verschleiß ist. Die Fingergelenksarthrose erkennt man an den knotenförmigen Verdickungen der Mittel- und Endgelenke der Langfinger. Aber auch beim Klettern ist beispielsweise das Aufstellen der Finger auf Leisten (full grimp) und das Verdrehen in Fingerlöchern (pocket) schädigend. Bei anhaltenden Schwellungen der Fingergelenke sollte auf ein dynamisches Fingerboard-Training verzichtet werden.

GSK

ANZEIGE

Ausreichend geschützt in die Outdoorsaison starten

Zeit für erste Mountainbiketouren, Klettern und Wanderungen – zum Saisonstart sind Outdoor-Aktivitäten nicht nur Gelegenheiten, Grenzen auszutesten, sondern bergen auch gewisse Risiken. Eine dieser Gefahren wird oft übersehen: Tetanus, auch Wundstarrkrampf genannt. Schon bei den kleinsten Verletzungen droht ein hohes gesundheitliches Risiko durch die Infektionskrankheit.

Bereits kleinste Verletzungen bergen ein Risiko

- Das für Wundstarrkrampf verantwortliche, anaerobe Bakterium Clostridium tetani kommt unter anderem im Erdreich und im Kot verschiedener Tiere vor.
- Bereits kleinste Verletzungen (z.B. aufgeschürftes Knie nach einem Ausrutscher oder Sturz) können das Risiko für Tetanus erhöhen.
- Einmal in den Körper eingedrungen, setzen die Bakterien Gifte frei, die meist innerhalb von drei Tagen bis drei Wochen schmerzhafte Krämpfe verursachen: im Bereich der Wunde und größeren Muskelgruppen.
- Typisch: das „Teufelsgrinsen“ durch Gesichtsmuskelkrämpfe.

Risiken einer Infektion

Bei Krämpfen, die die Atemwege verengen, wird die Krankheit lebensbedrohlich, weshalb meist eine intensivmedizinische Behandlung nötig ist. Trotz moderner Behandlungsmöglichkeiten sterben laut Robert-Koch-Institut 10-20 % der Betroffenen. Unbehandelt endet eine Tetanusinfektion immer tödlich.

Schutz durch Impfung

Eine Impfung kann eine Erkrankung verhindern. Der Impfstatus sollte regelmäßig überprüft werden, da die Grundimmunisierung im Kindesalter nicht lebenslang vorsorgt. Laut der Ständigen Impfkommission (STIKO) ist alle 10 Jahre eine Auffrischimpfung im Erwachsenenalter notwendig. Bei größeren Verletzungen wird oft vorsorglich geimpft, wenn der Impfstatus unklar ist.

Um das nächste Outdoorabenteuer unbesorgt genießen zu können, sollten Sie sich keine Sorgen um eine mögliche Tetanus-Infektion machen müssen.

Sprechen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt auf die Impfung gegen Tetanus an.

Der Check Ihres Impfpasses verrät, ob ihr Schutz aktuell oder eine Auffrischimpfung notwendig ist.

Weitere Infos finden Sie hier.

NP-DE-PTU-ADVR-250007 (03/2025)

Diagnose und Therapie

Wenn anhaltende Gelenkbeschwerden auftreten, sollte ärztlicher Rat eingeholt werden. Meist werden dabei klinisch Haltung und Statik untersucht, nach Entzündungszeichen geschaut sowie Stabilität und Beweglichkeit des betroffenen Gelenks geprüft.

Die Devise in der Arthrosetherapie lautet: viel bewegen und wenig überlasten. Zu den geeigneten Sportarten zählen die meisten Ausdauersportarten. Radfahren, Mountainbiken und Schwimmen sind besonders gut, da die Gewichtsbelastung wegfällt. In den Bergen gilt die Empfehlung, bergab auf flachen Wegen mit Stöcken und leichtem Rucksack zu gehen. Eine Kniebandage gibt mehr Stabilität und verbessert die Koordination durch eine Vorspannung der Muskulatur. Nach längeren Belastungen hilft es, das Gelenk hoch- und kühlende Salbenverbände anzulegen. Bei schmerzhaften Schwellungen können schmerz- und entzündungshemmende Tabletten wie Ibuprofen und Diclofenac eingenommen werden. Auch Yoga- und Pilatesübungen tragen dazu bei, die verlorene Beweglichkeit und Spannung wieder zu erlangen.

Empfohlene Sportarten bei Arthrose

- Radfahren und Mountainbiken
- Schwimmen
- Gehen und Walken
- Yoga und Pilates
- Skilanglauf und leichte Skitouren
- Moderates Sportklettern

Ungünstige Sportarten bei Arthrose

- Hallenballsport
- Kontaktsport
- Langstreckenlauf
- Expeditionsbergsteigen
- Pistenskilauf

Neben einem gesunden Körpergewicht sollten Arthrose-Patient*innen auf eine ausgewogene Ernährung mit Zufuhr von wichtigen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen achten. Nahrungsmittel mit einem hohen Gehalt an gesättigten Fettsäuren, Arachidonsäure und Harnsäure (fettes Fleisch, Wurstwaren, Alkohol und Nikotin) wirken sich eher ungünstig aus.

Physiotherapie ist in allen Stadien der Arthrose wichtig. Eine gut trainierte Oberschenkelmuskulatur entlastet die Hüft- und Kniegelenke, indem Stöße besser abgefedert werden. Koordinations- und Gleichgewichtstraining, Manualtherapie oder Osteopathie können zur Besserung genauso beitragen wie der Einsatz von Wärme und Kälte. Wenn eine operative Therapie unumgänglich ist, gibt es zwei Methoden. Ein kleinerer Knorpeldefekt kann in einer gelenkerhaltenden Operation oftmals behoben werden. Bei einem großflächigen Knorpelverlust mit freiliegendem Knochen und einem entsprechenden Leidensdruck ist jedoch der Einbau einer Endoprothese angezeigt. Dabei werden die Gelenkflächen durch Metallimplantate und einen puffernden Zwischenteil aus Kunststoff ersetzt. Beim künstlichen Hüftgelenk zeigt die Gleitpaarung zwischen einem Keramikkopf und einem Kunststoff-Inlay den geringsten Abrieb. Mit einem künstlichen Hüft- oder Kniegelenk sollten alle gemäßigten Bergsportdisziplinen wieder möglich sein.

Bei angepasster gelenkschonender Belastung sind also viele Bergsportdisziplinen bis ins höhere Alter möglich. Insgesamt bringt die regelmäßige sportliche Betätigung in der freien Natur einen positiven, lebensverlängernden Effekt.

Foto: DAV/Chris Pfanzelt

Radfahren und Mountainbiken ist meist bis ins höhere Alter – und auch mit der Diagnose Arthrose – gut möglich.

Mehr Hintergründe und Tipps

In seiner Praxis in München behandelt **Dr. Christof Keinath** insbesondere bergsportbedingte Verletzungen und Überlastungsschäden.

Mit Cannabidiol bereit für die nächste Tour

Nach einem Tag in den Bergen machen sich Muskeln und Gelenke schon mal bemerkbar. Besonders wenn ordentlich Höhenmeter zu meistern waren oder mit der Zeit der Rucksack auf den Schultern gedrückt hat. Was dann für die nächste Wanderung helfen kann.

Natürliche Wirkstoffe haben oft die Nase vorn. Cannabidiol, kurz CBD, gehört dazu. Es unterstützt die Regeneration der Haut dort, wo Wanderstiefel anliegen. Gewonnen wird es aus den Blüten und Blättern der Hanfpflanze, hat aber anders als Tetrahydrocannabinol (THC) keine berauschenden oder psychoaktiven Eigenschaften. Stattdessen können CBD-Hautgele eine Wohltat für beanspruchte Muskeln und Haut sein. Denn: Hoch dosiert kann CBD die Haut in den oberen Hautschichten pflegen und vor freien Radikalen schützen. Im Cannaxil K CBD-Aktiv-Gel* wird es mit kühlendem Frescolat® ML kombiniert. Das erfrischt müde Beine und verspannte Muskeln. Ist Wärme nach der Anstrengung des Tages angenehmer, kann die Kombination aus CBD und Thermolat® aufgetragen werden. Der speziell entwickelte Wirkstoff in Cannaren W CBD-Gel* vermittelt sensorisch ein Gefühl der Wärme über die Haut. Dieser Effekt baut sich langsam auf und hält lange vor. Verspannungen lösen sich. Eine Massage kann ihren Teil dazu beitragen, egal ob wärmend oder kühlend. Durch die manuellen Reize werden die Muskeln gelockert. Das fördert die Versorgung mit Sauerstoff und mit körpereigenen Nährstoffen zur Vitalisierung und Regeneration. Dafür genügen meist schon sanfter Druck und kleine kreisende Bewegungen auf den beanspruchten Partien, wie z. B. Beinen, Schultern und Nacken. Hier können die CBD-Gele ausgiebig je nach Bedarf einmassiert werden.

Mehr Infos dazu gibt es unter: cannaren-cannaxil.com

Kühlt & vitalisiert

Belebt. Vitalisiert. Pflegt. Auch für eine schnelle Erfrischung während oder nach einer Wanderung.

Wärmt & regeneriert

Entspannt. Regeneriert. Pflegt. Eine wärmende Wohltat nach Erreichen des Etappenziels.

Erfrischende Kühle mit Frescolat® ML

Überlastete Muskeln müssen nicht lange warten. Der Kühleffekt des speziellen Wirkstoffs Frescolat® ML setzt sofort ein. Durch die Kombination aus Menthyl Lactate und dem ebenso erfrischenden Öl der Pfefferminze vitalisiert das Cannaxil K CBD-Aktiv-Gel* müde Beine. Der Extrakt aus Königssalbei und das CBD sorgen zusätzlich für ein angenehmes Gefühl auf der Haut. Das Cannaxil K CBD-Aktiv-Gel* belebt, pflegt und vitalisiert.

Wohltuende Wärme mit Thermolat®

Für verspannte Muskeln ist eine Massage genau das Richtige. Cannaren W CBD-Gel* kann dabei helfen. Denn: Der Wärmeeffekt seines speziellen Wirkstoffs Thermolat® baut sich langsam auf und hält auch noch lange nach der Massage an. Unterstützt wird dies durch Rosmarinöl. Außerdem pflegen das enthaltene Lipid Squalan und das CBD die strapazierte Haut. Cannaren W CBD-Gel* regeneriert, pflegt und entspannt.

*Kosmetikum. Dermatologisch geprüft.

Unterwegs im Eis

Gletschertouren – Taktik, Route, Risiko

Zerrissene Gletscherbrüche, eisige Flanken, ausgesetzte Grate auf Eisriesen – wer träumt nicht davon? Doch das Begehen von Gletschern erfordert neben Kenntnis der Seil- und Sicherungstechnik auch einen guten Blick für Gelände und Routenwahl, Wissen über typische Risiken sowie eine versierte Taktik.

Text: **Max Bolland**
Illustrationen: **Georg Sojer**

Auf Hochtour verlassen wir häufig die markierten Wege, allenfalls Steinmänner und Wegspuren dienen als Orientierungshilfe. Im weglosen Gelände gilt: Groben Routenplan entwickeln, Stück für Stück verfeinern und anpassen, „Schwachstellen“ (flach, gut begehbar) des Geländes erkennen und nutzen.

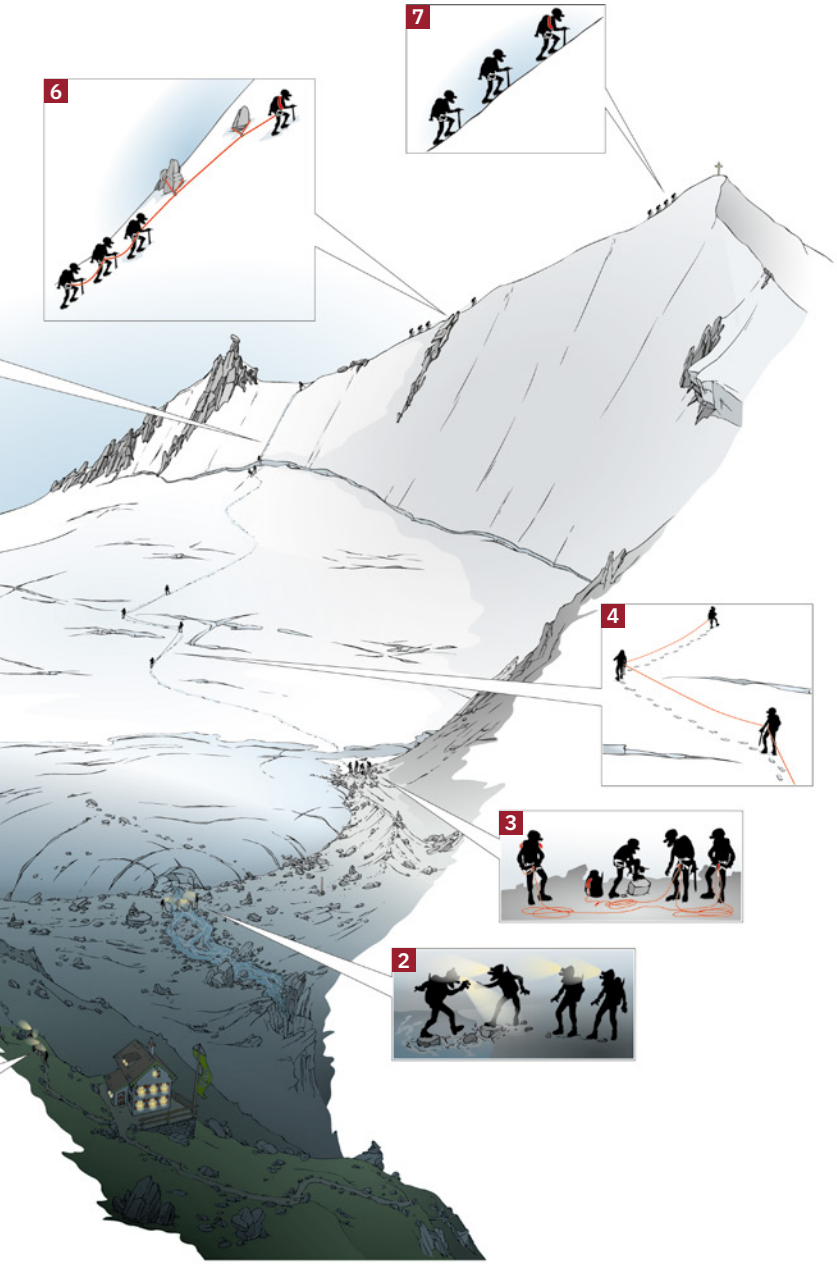
Gelände & Routenwahl

Die Alpengletscher schmelzen rasant, Zu- und Abgänge werden dadurch aufwendiger, schwieriger und oft auch gefährlicher. Karten und Führerliteratur helfen meist nicht weiter, da sich die Wegführung jährlich teils drastisch verändert. Verlässliche Informationen zu aktuellen Verhältnissen erhält man am besten auf den lokalen Hütten und Bergführerbüros oder in Tourenforen. Häufig erreicht man Gletscher über die Seitenmoräne. Der Moränenrücken ist in der Regel gut zu begehen und wird für den Aufstieg genutzt, bis man an geeigneter Stelle auf den Gletscher wechseln kann. Die Flanken von Moränen sind steil und voll losem Geröll und Blockwerk, für ihre Überwindung möglichst niedrige und flache Bereiche wählen. Im Idealfall – z. B. auf Standardtouren – findet sich ein deutlich ausgetretener Pfad und Steinmänner markieren den Weg. Ausgeschmolzene Gletscherschliffplatten stellen oft eine weitere Hürde dar und können erste Kletterfertigkeiten erfordern. Taktiktipp: Müssen Gletscherzustiege im Dunkeln bewältigt werden (1, 2), empfiehlt es sich, den Zustieg am Tag vorher zu erkunden. An den Gletscherrändern besteht häufig Steinschlaggefahr aus der Seitenmoräne: Vorsicht bei der Wahl von Sammelplätzen (3), um Gurt, Steigeisen und Seil anzulegen. Um Zeit zu sparen, den Klettergurt bereits auf der Hütte anziehen, das Seil vorbereiten und die Steigeisen griffbereit im Rucksack verstauen. Üblicherweise zieht man am Gletscher die Steigeisen an, nur auf sehr flachen, ebenen Gletschern oder bei extrem weichen Schneeverhältnissen kann man darauf verzichten – aber Vorsicht: Sind Spalten zu überwinden oder befindet sich Blankeis unter dem „Sulz“, sind Steigeisen unabkömmlich.

Eine Antistollplatte gehört prinzipiell unter jedes Gletschersteigeisen. Nur wenn der Gletscher komplett schneefrei und alle Spalten sichtbar sind, kann aufs Anseilen verzichtet werden. Ansonsten geht man als Gletscherseilschaft, die ideale Größe für leichtere Gletschertouren sind drei bis fünf Personen. Je mehr Personen, desto leichter kann ein Spaltensturz von den Seilschaftsmitgliedern gehalten werden. Wird das Gelände steiler und/oder technisch anspruchsvoller (z. B. durch einen Gletscherbruch), ist eine große Seilschaft deutlich „immobiler“ und benötigt perfekte Abstimmung der einzelnen Personen. Im schlechtesten Fall behindern oder gefährden sie sich untereinander.

Angepasste Lösungen finden

Auf Hochtour wird es immer Grenzbereiche geben. Was tun, wenn auf steileren Abschnitten sowohl Absturz- und



Hochtouren sind anspruchsvolle alpinistische Unternehmungen. Je nach Situation, Können und Gelände sind ganz unterschiedliche Maßnahmen erforderlich. In Kursen werden die nötigen Fähigkeiten vermittelt, wer nicht versiert ist, sollte sich vom Profi führen lassen.

Mitreißgefahr als auch Spaltensturzgefahr besteht? Ohne Seil ist ein Spaltensturz fatal. Mit Seil kann die Mitreißgefahr die gesamte Seilschaft ins Verderben führen. Und das Sichern von Fixpunkt zu Fixpunkt ist sehr zeitaufwendig. Ein Patentrezept gibt es nicht, sondern aus dem Dreiklang aus Anforderung, Verhältnissen und Können der einzelnen Gruppenmitglieder gilt es, die an die Situation optimal angepasste Lösung zu finden. Wichtig: Bereits in der Planung bedenken, ob Tourenanforderung und Verhältnisse zur Gruppe und zum Können der Einzelnen passen. Immer ausreichend Puffer für Unvorhergesehenes einplanen. Mit Taktik und Routenwahl am Gletscher können auch heikle Passagen auf ein vertretbares Risiko reduziert werden. Typische Gefahrenstellen wie Gletscherbrüche und Spaltenzonen (4) lassen sich aus der Karte lesen, ihre Überwindbarkeit kann jedoch nicht aus der Karte entnommen werden. Weitere Spalten müssen auch im Gelände erkannt werden. Typische Zonen sind im Bereich oberhalb von Aufsteilungen sowie an Rücken und Rändern (Zugbereich). Spaltenarm sind üblicherweise Mulden (Stauzone) und gleichmäßig geneigte Bereiche. Sind Spalten partiell offen, kann man daraus auf ihren weiteren Verlauf im Gelände schließen. Auch anhand der Schneestruktur (leicht eingesunken, wirkt dunkler) können sie erahnt werden. Spalten werden entweder umgangen oder im 90-Grad-Winkel zu ihrem Verlauf überwunden, dabei ist gute Kommunikation in der Seilschaft wichtig, besonders wenn ein großer Schritt oder gar ein Sprung nötig ist. Man bleibt möglichst lang in der Linie, bis die gesamte Seilschaft die Spalte überwunden hat.

Die schwerste Person geht im Aufstieg am Anfang, im Abstieg am Ende – das erleichtert das Halten eines Spaltensturzes. Sind Steilpassagen unumgänglich, auf ideale Linie achten: Schwachstelle suchen, flachere Passagen nutzen, Auslauf (Absturzgefahr?) beachten, Aufschwung möglichst geradlinig (vertikal oder diagonal) überwinden und horizontale Querungen vermeiden, im Zweifelsfall sichern (5, 6). Gefahren wie Eis- (Seracs) oder Steinschlag müssen erkannt und gemieden werden. Sind solche Passagen „unumgänglich“: Maximal Abstand halten und die Gefahrenzone möglichst zügig überwinden. Auf Steinschlagzonen weisen helle Ausbrüche in den umgebenden Wänden und frisches Gestein auf dem Gletscher hin. Viele Übergänge, Pässe und Grate sind zunehmend aper und problematisch zu begehen (Vorsicht, Steinschlag), idealerweise einzeln oder nicht übereinander gehen, wenn dies nicht möglich ist, dicht zusammenbleiben. Ist die Mitreißgefahr zu groß, wird auf das Seil verzichtet (7).

Wer sicher auf Hochtouren unterwegs sein will, sollte nur langsam Länge und Anspruch der Touren steigern. Die alpine Lernkurve ist insbesondere im Hochgebirge keine steile!

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

Fotos: Archiv Hans-Christian Hauser, Isny Opernfestival

Hans-Christian Hauser (isny-oper.de)

Der Bezug zu den Bergen ist bei Hans-Christian Hauser einigermaßen plausibel, ist er doch in Isny aufgewachsen, einem kleinen Städtchen im Allgäuer Voralpenland, wo die Berge losgehen. Von hier aus erkundet Hauser immer wieder „seinen“ Alpenkorridor. Dieser reicht, besonders formenreich mit klassischen, felsgrauen Gipfeln und grünen, steilen Grasflanken, von den Allgäuer und Lechtaler Alpen über den Bregenzerwald weiter ins Engadin und Tessin. Zwischen Mai und November, so erzählt Hauser, macht er als „klassischer Sommergeher“ etwa 25 Touren. Dabei extrem früh aufzustehen

Passion Berge, Passion Kunst

„Ich muss das einfach machen“

Wenn aus Mathematik und Malerei fiktive Berglandschaften entstehen.

Benjamin Vogel (benjamin-vogel.de)

Auf das Kulturelle kommt auch Benjamin Vogel bald zu sprechen, wenn er von den Alpen redet. Eines der Themen, für die er sich begeistern kann: der einstige Bergbau. Schließlich stammt Vogel aus dem Ruhrgebiet, lebt in Dortmund. Nicht wenige, die seine Bilder betrachten, sind über seine große Affinität zu den Bergen verwundert. Für jene, die die Alpen direkt vor der Haustür stehen haben, erscheint es mitunter eigenartig, wenn ein „Nordlicht“ Bergthemen als Sujet hat. Und auch im Ruhrgebiet ist man immer wieder überrascht, dass er sich mit Bergen auseinandersetzt. Seine persönliche Verbundenheit gründet vor allem darin, dass er in seiner Kindheit und Jugend mit den Eltern um die dreißig Mal in Reith bei Seefeld war und der Tiroler Ort zur zweiten Heimat wurde. In diesen Urlauben, so weiß er aus Erzählungen, hat er schon als kleiner Junge mit Filzstiften Landkarten gezeichnet. Überhaupt war wohl schon früh ein gewisses Talent zu erkennen, eine große Vorstellungskraft und ein ausgeprägtes räumliches Denken, das ihn bis heute besonders interessiert.

Statt aber das, was er über die Jahre so genau kennengelernt hatte, direkt festzuhalten, ging Vogel einen anderen Weg: Vor etwa zwanzig Jahren begann er, Berglandschaften zu erfinden, zu entwickeln und zu malen. Die erste Landschaft, die seiner Imagination entsprang

kommt für ihn nicht in Frage. Für sportlich Ambitionierte wäre das durchaus ein Problem. Aber: „Ich bin kein Sportler, sondern Künstler."

Ein vielseitiger noch dazu: Er hat Kirchenmusik studiert, spielt Geige, Klavier und Orgel. Ende der 1980er Jahre kreierte er das Isny Opernfestival. Das kleine Landesfestival von Baden-Württemberg gibt in diesem Jahr zum nunmehr 37. Mal begabten Student*innen und jungen Absolvent*innen verschiedener Musikhochschulen die Chance, ihre Fähigkeiten in szenischen Stücken – sei es Oper, Operette oder Revue – ihrem Publikum zu präsentieren. Trotz aller regionalen Prägung ist das Festival unter Hauser durch das Rekrutieren aus dem universitären Umfeld auch auffällig international aufgestellt. Unterwegs zwischen vielen Sprachen, hält er als Festivalleiter die organisatorischen Fäden in der Hand, komponiert und dirigiert. Im Rahmen des Programms, zu dem sich über die Jahre auch kleine Konzerte, Mittagsmusiken und Filme gesellt haben, führt Hauser Regie; er mimt den Odysseus und tanzt (und reitet) dafür auch schon mal.

Außerdem wäre da noch das Malen: Ist Hauser auf seinen Touren meist zwischen achthundert und zwölfhundert Höhenmeter den Berg hinaufgestiegen – „ich schau, dass ich zügig hochkomme", zückt er nach einer kleinen Vesper, ein bisschen Fotografieren und Berge- ▶

Als künstlerischer Leiter des Isny Opernfestival sucht Hans-Christian Hauser immer wieder die Verbindung von Musik, Architektur und Natur.

Die Berge – für viele ein Lebenselixier! Mit ihren gewaltigen Formen und wechselnden Stimmungen, in ihrer Beständigkeit und steten Veränderung sind sie für den Opern-Dirigenten Hans-Christian Hauser und den Lehrer Benjamin Vogel immer auch Inspirationsquelle der eigenen Kunst.

Text: **Nadine Ormo**

Dies ist eine Einladung, gemeinsam mit Hans-Christian Hauser und Benjamin Vogel gedanklich durch ganz reale Bergwelten zu wandern. Ebenso wie durch solche, die einzig der menschlichen Imagination entspringen. Was beide Künstler im Gepäck (dieser Wanderung und des Lebens) mit sich führen, ist ein enger Bezug zu den Bergen, der sich schon in frühester Kindheit abzeichnete.

und die sich heute mit den Augen erkunden lässt, war das Langseetal – eine Landschaft, in die seine eigenen Urlaubs- und Reiseerfahrungen einflossen. Gleichzeitig ist es eine Urgesteinslandschaft mit Vergletscherung, Granitzacken und allem, was einem in den Sinn kommen mag, wenn man an die Alpen denkt.

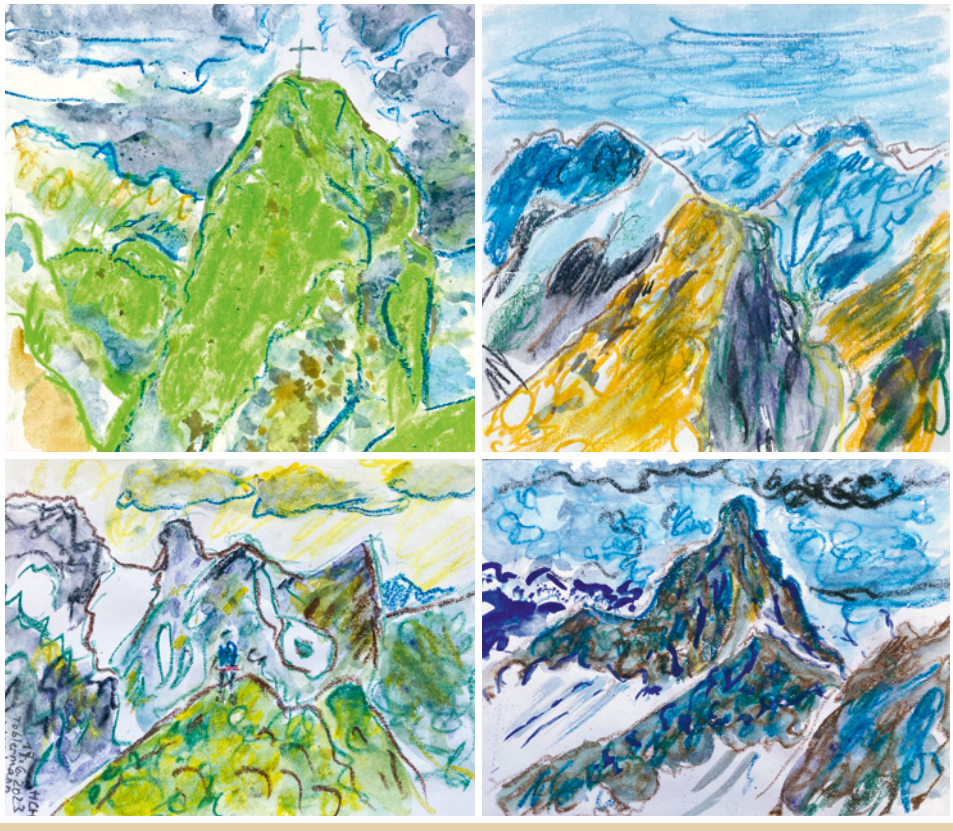
Um seine künstlichen Berglandschaften auf Papier zu bringen, betreibt Benjamin Vogel gewissermaßen Kartografie rückwärts: „Ich erfinde kartografisch diese Landschaft, um die kartografische Aufsicht dann mathematisch in eine Ansicht zu übersetzen. Und wenn mir Entwürfe gefallen, dann beginne ich mit dem Malen." Seine Kartenkunst basiert auf händischen Prozessen, die sich über die Jahre verän- ▶

Fotos: Roland Baege; Werkabbildungen: Benjamin Vogel

Identifizieren seine Malutensilien. Die Energie dafür, so ganz neben dem Wandern, hat er auch im sechsten Lebensjahrzehnt. „Für mich liegt es als Künstler im Blut, dass ich dann ein Bild malen muss. Das ist für mich eine feste Übung, so als wenn man Klavier spielt oder als Balletttänzer einfach tanzt. Ich überlege also nicht jedes Mal, ob ich das jetzt will. Sondern ich mach das einfach."

So entstehen, verrät er, kleinformatige Bilder, die in Aquarell- und Pastelltechniken seine Eindrücke festhalten. Das Format dieser Miniaturen wiederholt sich serienartig ein Jahr lang. Was sich währenddessen immer wieder ändert,

Auf alpenverein.de gibt es weitere Einblicke ins Schaffen beider Künstler.



Berge in Serie: Wenn möglich stets neue Gipfel besteigen – und dann ein Bild von dort mitbringen.

derten. Brachte er die Karten früher mit einem dünnen Tuschestift und mit einer Zeichenfeder auf Architektenpapier, entdeckte er später die Vorzüge von Photoshop, was seine Arbeiten fast wie ein echtes Kartenbild erscheinen lässt.

Zu den erfundenen Landschaftsbildern des Langseetals hat Vogel inzwischen gar einen Wanderführer geschrieben, in dem sich neben vierzig Wanderungen und Hochtouren auch reisepraktische Informationen finden zu der Bergregion mit ihren Gipfeln bis 3795 Metern Höhe.

Zwei weitere Projekte begleiten ihn seit einiger Zeit: Zum einen sollten die Alpen doch bitte mit einem echten Fünftausender gekrönt werden. Also holte er sich bei der Schweizer Landeskartografie die Erlaubnis, mit einer von deren Karten arbeiten zu dürfen. Die Frage, die ihn umtrieb: Wie sähen die Alpen aus, wenn es erdgeschichtlich anders gelaufen wäre? Seine künstlerische Antwort: „Nahe vom Gotthardmassiv bastelte ich einen großen weißen Fleck in die Landschaft. Ich suchte dabei das völlig übersteigerte, alpine Klischee und endete also mit zwei schneebedeckten Bergen, die knapp über fünftausend Meter hoch sind."

Zum anderen sind da die Märkischen Berge – ein Gebirge, das Vogel direkt vor seiner Haustür in die Realität hineingepackt hat und das seiner persönlichen Wunschfantasie entspricht: am Dachfenster zu stehen, über den kleinen Hügel hinüberzuschauen, den es da gibt, und die Berge zum Greifen nah zu haben.

Dass sich die Alpen in den vergangenen Jahren zunehmend verändert haben, geht auch an Vogels

Der „Berg-Fake" spricht ganz reale Erinnerungen der Betrachtenden an.

Mit künstlerischem Blick – die Berge ausgiebig erforschen, die Zusammenhänge begreifen.

sind die Farben. Je nach Jahreszeit und Wetterlage, Erlebnis und Adrenalin: „Ich beeinflusse das gar nicht bewusst, sondern ich führe da …“ – er deutet eine Geste des schnellen Zeichnens an – „… Pastellkreiden und Aquarellpinsel rasch und konzentriert übers Papier. Wenn ich wieder unten bin, sehe ich, wie’s eigentlich war auf dem Berg. Das Aquarell bearbeite ich dann auch nicht weiter nach, sondern es ist, wie’s ist.“ Es sind immer wieder flüchtige Momente, die Hauser einfängt. Erahnt man in dem einen Bild das nahende Gewitter, ist es im anderen eine Bergblumenwiese mit ihrer farbenfrohen Opulenz. Kein Wunder, sind doch Blumen für Hauser die Hauptattraktion der Berge: „Bei der Blütenpracht der Allgäuer und der Lechtaler Grasberge im Juni und Juli geht mir wirklich das Herz auf.“

An der Schönheit der Blumen ist Hans-Christian Hauser ähnlich stark gelegen wie an der Schönheit der vielen kleinen Kirchen und Kapellen im alpinen Gebiet. So hatte er eine ganze Zeit bei Streifzügen durch die Alpen seine Geige dabei und hat immer wieder in solchen Kirchlein gespielt. Er versucht, das große Ganze der Berge zu erfassen und zu genießen. Vor allem ist es die zivilisatorische, die kulturelle Kraft, die er in den Alpen besonders deutlich wahrnimmt, die er hier viel stärker verankert sieht als in anderen Gebirgen der Welt und die ihn fasziniert.

Am Anfang war die Idee einer erfundenen Landkarte. In dieser legt Benjamin Vogel Blickwinkel fest, die er in exakt konstruierte, gemalte Ansichten überführt.

Kunst nicht vorbei: „Die erste Karte vom Langseetal habe ich 2001 gezeichnet. Da sind die Gletscher noch sehr viel größer als jetzt, auf der Version von 2023. Im Hinterkopf habe ich auch noch eine entsprechende Karte von 2100, wo so gut wie gar kein Gletscher mehr zu sehen sein wird.“

Vor allem an den Wochenenden oder in den Ferien kann Benjamin Vogel seinen eigenen künstlerischen Ideen Raum geben. Überwiegend arbeitet er als Realschullehrer und unterrichtet auf einer Dreiviertelstelle Mathematik und Kunst. Nach einem Umweg über das Bauingenieursstudium für ihn etwas verspätet „ein Volltreffer“, wie er es formuliert. Denn schon damals erkannte er, dass er recht gut erklärt und Freude daran hat. Sein Lebensmodell gibt ihm nun die Freiheit, nicht von der Kunst leben zu müssen. Genauso wie die Freiheit zu künstlerischen Experimenten. So ist die Kunst sein Lebenselixier. „Wenn ich keine Kunst mache, dann fehlt mir was. Da gibt es keine Diskussion, ich muss das einfach machen.“

Nadine Ormo schreibt regelmäßig für die DAV-Redaktion. Berge interessieren sie vor allem abseits des rein Sportlichen.

Dauer:
4 Tage

Max. pro Tag:
43 km, 830 Hm ↗, 1170 Hm ↘

Höchster Punkt:
Piz Nair (3055 m)

Ausrüstung:
Mountainbike, Helm, Schutzausrüstung, Kleidung für vier Tage

Schwierigkeit:
Meist zwischen S0 und S2, kurze Abschnitte S3

Beste Zeit:
Juli - September

Mountainbiken bei Davos

Kids auf Trails

Darin sind wir uns doch alle einig: Gemeinsam biken ist eindeutig schöner als allein. Warum sollte dies bei Kindern anders sein? Schon oft hatte ich die bittere Erfahrung machen müssen, dass mein Sohn für eine Runde auf dem Bike mit dem Papa nur schwer zu begeistern ist. Als ich zuletzt mit drei befreundeten Papas auf Alpencross ging und dabei natürlich auch richtig Spaß hatte, war schnell klar: Diese Freude möchte ich mit meinem Sohn teilen.

Text und Fotos: **Markus Liebe**

Am Gipfel des Piz Nair ist das Maskottchen von Graubünden zu finden: ein großer Steinbock, der mit Stolz über das komplette Inntal blickt. Auch Danny MacAskill stand hier, und so wollen die Kids natürlich entsprechend posieren.

Wir suchen also nach den bestmöglichen Rahmenbedingungen für unsere Viertagestour mit vier Kindern: epische Trails, bestenfalls mit ein paar Sprüngen, mal technisch, mal geschmeidig und mit einem Bikepark mit Flowtrails. Zudem soll der eine oder andere Transfer lieber mit Bus und Bahn abgekürzt werden können, damit die Motivation hoch bleibt und die Energie für die Trails aufgehoben wird. Schnell ist klar: Der perfekte Ort für eine Mehrtagestour mit Kids ist dort, wo alle von den guten Trails schwärmen und ein perfekt ausgebautes Netz an Bus, Bahn und Liften existiert – in der Schweiz, genauer gesagt in Graubünden. Doch wo starten, wo genau langfahren, wo Zwischenstopps einplanen und welchen Bikepark ansteuern? Alles wichtige Fragen, auf die es wiederum keine einfachen Antworten gibt. Denn eine traurige Tatsache ist: Für die Planung von Mehrtagestouren mit Kids gibt es bis heute kein vernünftiges Nachschlagewerk. Warum also nicht direkt in Graubünden anrufen und sich wertvolle Tipps von denjenigen einholen, die die Trails gemacht haben und am besten kennen? Eine klasse Idee – denn nach wenigem Hin und Her und kleinen Korrekturen haben wir einen Plan.

Los geht's am Starttag mit dem Alps Epic Trail. Die ersten Meter verlaufen auf einem

breiten Schotterweg, der erst leicht bergab, dann wieder bergauf führt, um uns dann auf den legendären Alps Epic Trail mit knapp vierzig Kilometer Länge zu entlassen. Die Kids sind etwas enttäuscht, weil doch einige knackige Passagen gemeistert werden müssen und es noch immer nicht wirklich bergab geht. Doch dann ist es endlich so weit: Moderat und über viele Wellen lässt es sich wunderbar ins Tal surfen. Ein letztes Mal durch den Wald, um kurze Zeit später nach Sertig abzubiegen. Am Ende des kleinen urigen Dorfs geht es kurz steil hinauf zu einem Höhenweg, der stets leicht bergauf bis nach Abirügg führt. Vor allem im Wald gibt es immer wieder kurze knackige Anstiege, die volle Aufmerksamkeit erfordern. Dass die Biketrails in der Schweiz größtenteils von den Wanderwegen getrennt sind, macht die ganze Sache entspannter.

Moderat und über viele Wellen lässt es sich wunderbar ins Tal surfen.

Ab Monstein, einem wunderschönen Dorf, wie man es von typischen Schweizer Postkarten kennt, geht es dann nach einer kurzen Abfahrt wieder leicht bergauf. Aus Straße wird Schotter und aus Schotter ein etwas gröberer und steiler Karrenweg. Alles in allem sind die letzten 150 Höhenmeter aber gut machbar. Der folgende Trail ist mit Schwierigkeiten zwischen S0-S1 ganz moderat, meistens leicht und führt immer am Hang entlang. Auch wenn das Gelände recht steil abfällt, ist der Trail nie richtig ausgesetzt. Schon bald erreichen wir unsere heutige Unterkunft, den Sägässähenki. Der Dachstuhl des Bauernhofs wurde erst 2023 mit neuen Ferienwohnungen ausgebaut. Eines ist gewiss: Auf der Dachterrasse kann man den Tag mit einem leckeren Kaltgetränk bestens Revue passieren lassen.

In Jenisberg startet Tag zwei wieder mit einer Abfahrt. Der erste Abschnitt hat ein, zwei schärfere Spitzkehren, die man nicht fahren kann, aber ansonsten ist alles gut machbar. Unten angekommen, rollen wir direkt auf eine steinerne Brücke zu. Hier ist eine Tafel angebracht, die via QR-Code auf das „Home of Trails“-Video verweist, bei dem Danny MacAskill mal eben auf die Mauer sprang und dabei über die Brücke rollte – neunzig Meter über dem Abgrund.

GRAUBÜNDEN

Breite Wege bis schmale Trails: Im Mountainbike-Paradies Graubünden ist für jeden Geschmack etwas dabei. Um die Kraft für die Trails zu sparen, können Transfers z. B. mit der Rhätischen Bahn abgekürzt werden, deren berühmtes Landwasserviadukt schon auf dem Bike beeindruckte.

GPX-Tracks und Tipps für die Planung von MTB-Touren mit Kids

MTB-MEHRTAGESTOUR MIT KIDS

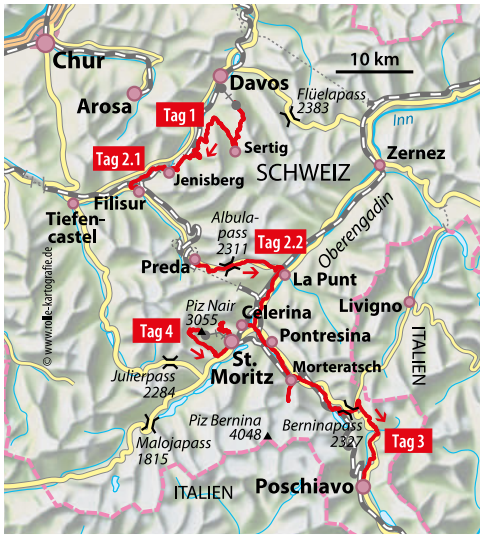
Anspruchsvolle Mehrtagestour, bei der gute und solide Fahrtechnik vorausgesetzt wird. Die Trails sind aber niemals ausgesetzt oder mit Absturzgefahr. Die Tour ist gut für Kids ab zehn Jahren geeignet, die bereits Trails auf S2-S3-Niveau sicher beherrschen, über den Tag bis zu tausend Höhenmeter und Strecken bis ca. vierzig Kilometer fahren können.

Anreise: Mit der Bahn nach Davos Dorf. Übernachtung bspw. im Hotel Strela.

Beste Zeit: Juli bis September, abhängig von den Schweizer Bergbahnen, die in der Regel im Laufe des Junis den Sommerbetrieb aufnehmen.

Übernachtung:

- Sägässähenki Jenisberg, **jenisberg.ch**
- Hotel Morteratsch, **morteratsch.ch**



Die Etappen:

Tag 1: Jakobshornbahn ganz hoch – Alps Epic Trail – Sertig – Äbirügg – Bergstation Rinerhornbahn – Jenisberg: 30 km, 420 Hm ↗, 1440 Hm ↘

Tag 2.1: Jenisberg – Bahnstation Wiesen – Landwasserviadukt – Filisur – Transfer mit der Rhätischen Bahn nach Preda: 9 km, 80 Hm ↗, 530 Hm ↘

Tag 2.2: Preda – Albulapass – Albula Trail – La Punt – Lej Da Gravatscha – Pontresina – Morteratsch: 34 km, 750 Hm ↗, 640 Hm ↘

Tag 3.1: Morteratsch – Morteratschgletscher – Morteratsch – Transfer mit der Rhätischen Bahn nach Ospizio Bernina: 6 km, 210 Hm ↗, 210 Hm ↘

Tag 3.2: Ospizio Bernina – Passo del Bernina – La Rosa – Pedecosta – Raviscé – San Carlo – Poschiavo – Transfer mit der Rhätischen Bahn zurück nach Ospizio Bernina: 19 km, 100 Hm ↗, 1340 Hm ↘

Tag 3.3: Ospizio Bernina – Alp da Buond Sur – Bernina Suot – Morteratsch: 11 km, 20 Hm ↗, 380 Hm ↘

Tag 4.1: Morteratsch – Celerina: 11 km, 20 Hm ↗, 180 Hm ↘

Tag 4.2: Marmotta Flowtrail: 3 km, 190 Hm ↘

Tag 4.3: Olympia Flowtrail: 4 km, 430 Hm ↘

Tag 4.4: Piz Nair – Champfèr – St. Moritz Bhf: 13 km, 40 Hm ↗, 1240 Hm ↘

Karten und Guide: **graubuenden.ch/bike**

explorer HOTELS

EXPLORE THE ALPS

DEINE SPORTHOTELS IN 11 TOP REGIONEN

1 NACHT MIT FRÜHSTÜCK

ab € 59,80
pro Person

Explorer Hotels Entwicklungs GmbH, An der Breitach 7, 87538 Fischen, GF: K. Leveringhaus

Meist können die Kids es kaum erwarten, sich in die Trails zu stürzen – ab und an bringt die spektakuläre Aussicht aber sogar sie zum Anhalten.

„Nicht nachmachen!“ steht auf der Tafel. Die Kids staunen nicht schlecht und hätten Danny natürlich gerne live dabei gesehen.

Heute steht außerdem die Passüberschreitung ab Preda aus eigener Muskelkraft auf dem Programm. In Summe rund 550 Höhenmeter auf der wenig befahrenen Straße bei moderater Steigung. Hier kommt es darauf an, sein eigenes Tempo zu fahren. Jede*r für sich – aber bestenfalls zu zweit zur Unterhaltung. Nach einem leckeren Mittagessen freuen wir uns bei strahlendem Sonnenschein auf den lang ersehnten Albulat Trail über die schöne Hochebene. Er führt erst leicht hinauf, ab der Mitte nimmt der Trail richtig Fahrt auf und so surfen und hüpfen wir über grüne Wiesen immer der Waldgrenze entgegen. Im Wald wechselt der Charakter des Trails schlagartig. Aus S0-S1 werden viele steinerne und verblockte S2-Passagen. Dieser Abschnitt ist aber zum Glück kurz.

Unsere heutige Unterkunft ist das Hotel Morteratsch, das es schon seit über hundert Jahren gibt. Damals hörte der Morteratschgletscher nicht weit hinter dem Hotel auf. Wo sich der Gletscher heute befindet, wollen wir uns morgen aus der Nähe anschauen. Tag drei beginnt mit einem kurzen Bike und Hike – dank zwei Übernachtungen im Hotel Morteratsch können wir dabei auf das meiste Gepäck verzichten. Wir fahren ins Tal hinein und werden Zeugen, wie sich der Gletscher über die letzten 150 Jahre nach und nach zurückgezogen hat – erschreckend! Der anschließende Hike auf die großen Felsvorsprünge ist kurzweilig und die Aussicht grandios! Die Abfahrt später macht richtig Laune, doch Vorsicht ist geboten. Auch die Kids müssen sich hier zügeln, rechts fahren und ihr Tempo in unübersichtlichen Kurven drosseln, denn es ist auch eine sehr beliebte Wanderstrecke.

Nach einer langen, epischen Abfahrt gibt es leckere Pinsa in Poschiavo, dann nehmen wir den Zug retour zum Lago Bianco und fahren ohne Höhenverlust und vor herrlicher Gletscherkulisse auf einem relativ anspruchsvollen Trail bis zum Ende des Sees, bevor es mit einigen spaßigen Abschnitten weiter Richtung Morteratsch geht. Ganz zum Schluss wird’s noch mal richtig flowig, und so kommen wir alle mit einem breiten Grinsen am Hotel an.

Nachdem die Kids den Vormittag unseres vierten Tages – endlich – auf den legendären Flowtrails oberhalb von St. Moritz verbracht haben, entscheiden wir uns am Nachmittag für die finale Top-to-Bottom-Abfahrt. Und zwar vom 3055 Meter hohen Piz Nair hinab bis auf 1800 Meter. Dafür braucht es ausgeruhte Kids mit guter Aufmerksamkeit und Konzentration. Der Trail beginnt mit der Querung einer größeren Altschneedecke, dann moderat über hochalpine steinerne Schotterwege, bevor er immer gröber wird. Die Kids meistern dieses steile Stück mit Bravour. Auf der „letzten Meile“ wartet dann der richtig schöne Fopetta Flowtrail auf uns – mit kleinen Drops, Tables sowie schön angelegten Northshores und Anliegerkurven. Unten in St. Moritz angekommen, rollen wir bis zum Bahnhof und klopfen uns alle auf die Schulter – was für ein Erlebnis!

Für die finale große Abfahrt vom Piz Nair braucht es ausgeruhte Kids mit guter Aufmerksamkeit und Konzentration.

Markus Liebe, Jahrgang 1975, hat das Biken schon sehr früh für sich entdeckt. Anstatt im steigenden Alter den Puls hoch zu jagen, war schnell klar: Biken mit den eigenen Kids macht mehr Spaß und ist viel entspannter.

ANZEIGE

Panorama promotion

Das Grüne Herz belebt den Sommer

Vier Erlebnisregionen in der Steiermark

FÜR ALLE BERGSPORT-BEGEISTERTEN

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

PARC ELA TREK
In 17 Etappen führen Wanderwege auf Alpstufe rund um den größten Naturpark der Schweiz.

BEI SCHLECHTEM WETTER
Für alle Berg- und Wandertouren sind diese leichten und robusten Jacken super geeignet.

SONNIGER SÜDEN PORTUGALS
An die Algarve locken 2025/26 zahlreiche Wanderfestivals mit Natur, Kultur und Gastronomie.

Foto: Steiermark Tourismus/pixelmaker.at

Erlebnisregion Murau

In den südlichen Tauern, in Höhenlagen zwischen 700 und 2800 Metern, liegt die steirische Erlebnisregion Murau, eine einzigartige Kombination aus malerischen Berglandschaften, idyllischen Tälern und Almen sowie Wiesen und Wäldern in sattem Grün. In den Murauer Bergwelten findet man unter anderem die „Acht Bergpersönlichkeiten“: Preber, Kornock, Kreischberg, Frauenalpe, Grebenzen, Greim, Lachtaler Zinken und den Zirbitzkogel. 40 kristallklare Natur- und Badeseen und imposante Wasserfälle, darunter der höchste Wasserfall der Steiermark, der Günster Wasserfall, sorgen für Erfrischung. Ob zu Fuß oder mit den Sommer-Bergbahnen, die Berge und Wälder laden ein zu unvergesslichen und wohltuenden Wandererlebnissen. Die Gegend ist perfekt geeignet für Familien, denn entlang der Wander- und Radwege liegen immer wieder Spielplätze und unterschiedliche Themenpfade. Darüber freuen sich vor allem die Kinder. Ob mit dem klassischen Tourenrad, dem Rennrad, dem Mountain- oder dem E-Bike, die Region Murau, in der sich auch die erste Etappe des Murradwegs befindet, präsentiert sich als optimale Region für genussvolles und sportliches Radfahren. In Murau ist man außerdem stolz auf die große Brautradition: Saubere Luft, reinstes Wasser, Hopfen und Malz – das sind seit je die Zutaten für bestes Murauer Bier. Die Schaubrauerei „Brauerei der Sinne“ führt Gäste in die Handwerkskunst ein. Wie es sich anfühlt, wenn Tradition allgegenwärtig ist, wenn Naturlandschaft und frische Bergluft auf atemberaubende Ausblicke treffen, das findet man in dieser Erlebnisregion am besten selbst heraus …

Info: regionmurau.at

Foto: © TV Murau/Rene Hochegger

Steiermark

Das Grüne Herz belebt den Sommer

Region Erzberg Leoben

Die Region Erzberg Leoben ist ein wahres Dorado für Wandernde, die Abenteuer mit Geschichte und Natur verbinden wollen. Hier führen bezaubernde Pfade durch alpine Landschaften, vorbei an glasklaren Seen und eindrucksvollen Relikten des Bergbaus. Besonders faszinierend sind die Themenwege, sie machen die bewegte Vergangenheit der Gegend erlebbar und damit jede Wanderung zu einer echten Entdeckungsreise. So zieht sich der Styrian Iron Trail in zehn abwechslungsreichen Etappen durch die gesamte Abenteuer- und Sportregion. Dank guter Anbindung an den öffentlichen Nahverkehr lässt sich die Wanderroute flexibel anpassen. Ein empfehlenswerter Einstiegspunkt für eine verkürzte Tour ist die idyllische Ortschaft Radmer. Hier lohnt sich ein Abstecher in das handgeschlagene Kupferschaubergwerk, bevor es weiter in die historische Bergbaustadt Eisenerz geht. Kurz darauf erreicht man den sagenumwobenen Leopoldsteinersee, der mit seinem glasklaren Wasser Erfrischung bietet. Von hier führt der Weg in die Bergwelt des Hochschwabmassivs. Nach einer Übernachtung auf der mit dem Umweltgütesiegel des Alpenvereins prämierten Sonnschienhütte wartet das nächste Naturjuwel: der malerische Grüne See. Den Abschluss der Etappe bildet Vordernberg, wo mit dem historischen Radwerk IV der letzte erhaltene Holzkohlehochofen der Welt bestaunt werden kann. Wer sich anschließend danach sehnt, zwischen Almen und Berggipfeln tief durchzuatmen, der macht sich am besten auf zu einem der vielen weiteren Themenwege mit einzigartiger Flora und faszinierenden Ausblicken.

Info: erzberg-leoben.at

Foto: TVB Erzberg Leoben - Weges

Thermen- & Vulkanland Steiermark

Im Sommer dreht sich im Südosten der Steiermark alles um die Bewegung in der Natur, belebendes Thermalwasser und regionale Spezialitäten. Genusswandernde können sich über zahlreiche Themenwanderwege freuen, von denen viele durch Weingärten führen. Die Orte Bad Loipersdorf, Riegersburg und Unterlamm sind Teil von Österreichs Wanderdörfern und bieten abwechslungsreiche Touren. Mit der digitalen Wandernadel können sich Wandernde nach Erreichen der Wanderziele Auszeichnungen holen – und am Wegesrand immer wieder einen Einkehrstopp einlegen. Denn bekanntlich schmeckt inmitten der Weinberge die Brettljause besonders gut. Entspannung findet man im mineralstoffreichen Thermalwasser der sechs Thermen: Parktherme Bad Radkersburg, Therme der Ruhe Bad Gleichenberg, Thermenresort Loipersdorf, Rogner Bad Blumau, Heilthermen Resort Bad Waltersdorf und H_2O Hotel-Therme-Resort. Badespaß für die ganze Familie ist auch in den Badeseen und Freibädern garantiert, wie zum Beispiel im größten Beckenfreibad Europas in Fürstenfeld. In den Erlebniswelten entlang der Vulkanland Route 66 gibt es neben der Verkostung der Produkte auch gleich einen Blick hinter die Kulissen. Mit kreativen Gaumenfreuden verwöhnen die Gasthäuser, Buschenschänken und Haubenlokale ihre Gäste. Für Weinliebhaber ist die Auswahl an Winzern und Vinotheken schier unendlich. Es ist einfach zu schön, um nicht da zu sein.

Infos: thermen-vulkanland.at

Foto: © TV Thermen- & Vulkanland, Harald Eisenberger

Natur, Kunst, Kultur und Kulinarik – das ist die Steiermark. Doch vor allem ist sie ein Paradies für alle, die gern aktiv unterwegs sind. Vom Eis des Dachsteingletschers bis zu den sanften Hügeln der Weinberge erstreckt sich eine Landschaft, die dazu einlädt, sie Schritt für Schritt oder Tritt für Tritt zu entdecken.

INFOBOX

Mehr Infos über die Steiermark:
steiermark.com/sommerurlaub

Fotos: © Region Graz - studio draussen

Erlebnisregion Graz

Ob in urbaner Atmosphäre oder in herrlicher Natur vor der Stadt – in der Erlebnisregion Graz im Herzen der Steiermark erwartet Reisende ein vielfältiges Angebot. Kaum eine Region bietet so viele unterschiedliche Landschaftstypen und attraktive Naturerlebnisse in unmittelbarer Nähe zu einer internationalen Kultur- und Landeshauptstadt.

Es ist daher kein Zufall, dass Graz die einzige „GenussHauptstadt“ Österreichs ist, denn hier kann man einfach alles genießen: die Atmosphäre der Stadt, mediterranes Lebensgefühl, ausgezeichnete Kulinarik, einladende Schanigärten, Kultur, Design und Shopping. In der Altstadt lassen sich wunderbar verwinkelte Gassen und verborgene Plätze entdecken. Wer zum ersten Mal hier ist, muss auf den Schlossberg und zum Uhrturm. Schließlich hat nicht jede Stadt einen grünen Berg mitten im Zentrum, der über 260 Stufen, mit der Standseilbahn oder per gläsernem Lift durch den Fels erreichbar ist.

Wer höher hinaus möchte, kommt wenige Kilometer außerhalb der Stadtgrenze in ein abwechslungsreiches Wanderparadies. Von der Hebalm über die Gleinalm bis zum Schöckl erstrecken sich herrliche Wandertouren. Egal, ob eine gemütliche Wanderung direkt von der Altstadt aus, eine romantische Almtour, ein Familienausflug oder ein imposantes Gipfelerlebnis. Die Belohnung mit herrlichen Panoramablicken ist garantiert. Die Broschüre „Wandern rund um Graz“ bietet hervorragende Inspirationen für zahlreiche Touren: regiongraz.at/wandern.

Info: regiongraz.at

Silvretta Bike Arena Ischgl/Samnaun

Unterwegs auf Schmugglerpfaden

Einst nutzten Schmuggler die verborgenen Pfade des Silvretta-Massivs. Heute gibt es mit dem Mountainbike „Grenzerfahrungen" zwischen Österreich und der Schweiz. Denn die hochalpine Superregion Silvretta Bike Arena Ischgl-Samnaun bietet grenzüberschreitendes Biken: zwei Länder – ein Bike-Abenteuer. Oder anders gesagt: hundert Kilometer Naturtrails der Extraklasse. Wer Mountainbike-Urlaub in den Alpen vor der imposanten Kulisse der Samnaun- und Verwallgruppe machen möchte, ist hier an der richtigen Adresse. Denn genau so geht Trailaction de luxe made in Tirol.

Beim alljährlichen Ischgl Ironbike am Silvrettaplatz auf knapp 1400 Meter Höhe dabei zu sein, ist schon ein echtes Erlebnis. Und eine abenteuerliche Zeitreise. Denn der einzigartige Mountainbike-Marathon startet auf denselben hochalpinen Pfaden, die vor rund hundert Jahren Nacht für Nacht von Schmugglern frequentiert wurden. In den 1920er und 1930er Jahren herrschte an der Grenze zwischen Österreich und der Schweiz reges Treiben. Es war die Hochblüte des alpinen Schmugglerwesens, in der so genannte Pförtnersleute mit begehrten Waren zwischen dem Tiroler Paznaun und dem schweizerischen Samnaun handelten. Heute sind die ortskundigen Guides die begehrten „Pförtnersleute". Downhiller und Freerider spüren am „Schmugglertrail" oder am „Samnaun-Loop" der Geschichte mit spektakulären Ausblicken nach, tauchen „Auf alten Wegen" und auf der einsamen „Hüttentour" tief in die imposante Landschaft ein und schrauben sich per Muskelkraft aufs „Uphill-Filmjoch". Spätestens der „Duty-Free Ride" im schweizerischen Samnaun hätte den Schmugglern ganz bestimmt gefallen! Samnaun ist heute offiziell zollfreie Zone – und Bike-Partnerregion von Ischgl.

Grenzüberschreitende, transalpine Superbike-Region

Die Bike-Region erstreckt sich grenzübergreifend über Österreich und die Schweiz und bietet auf bis zu 2800 Meter Höhe rund 100 Kilometer abwechslungsreiche Naturtrails. Dabei gilt es, auch die 752 Bike-Kilometer, 37 Touren und sieben hochalpinen Trails der Region Paznaun-Ischgl zu entdecken. In dem längsten Quertal der Alpen kommen noch traditionelle Tiroler Schmankerl auf den Tisch – gleichzeitig ist die alpine „Approved Bike Area" am Puls der Zeit. Das stellt die Top-Infrastruktur etwa mit neun für Bikes angepasste Bergbahnen eindrucksvoll unter Beweis. Der im Sommer 2024 eröffnete Bike-Park Silva Trails in Galtür und die zwei Trail-Neuzugänge Vesil Trail und Fimba Trail ergänzen das Angebot perfekt: Der Vesil Trail führt über flowige 16,3 Kilometer und 1330 Höhenmeter durch die beeindruckende Gebirgslandschaft; der 12,8 Kilometer lange Fimba Trail sogar bis auf 2872 Meter rund um den Greitspitz – den höchsten Gipfel Ischgls.

Singletrail-Legenden der Silvretta Bike Arena

Bei technikversierten Routiniers steht aber natürlich auch der altehrwürdige Velill-Trail auf dem Programm – ein echtes Paradebeispiel eines hochalpinen Naturtrails mit atemberaubenden Ausblicken und herausfordernden Steilstücken im Wald über 10,3 Kilometer und 1447 Höhenmeter. Und auch der hochalpine Signature-Trail-Klassiker Flimjochtrail darf auf der Ischgl-Bucket-List nicht fehlen. Der mittelschwere Trail bietet mit zahlreichen Kurven, Anliegern und Sprüngen über drei Kilometer und 435 Höhenmeter grandiosen Flow. Dabei geht's übers Flimjoch von der Kammlinie bis zur kultigen Idalp – hier ist ein Einkehrschwung Pflicht. Immerhin haben am „Top of the Mountain" bereits Lenny Kravitz, George Ezra, Zucchero, Helene Fischer und viele mehr gespielt.

Trailpark Silva Trails Galtür
MTB-Herzstück der Region für Neulinge und Familien ist der erst im vergangenen Jahr neu eröffnete Bike-Park Silva Trails in Galtür. Neben dem Übungsgelände und dem 800-Quadratmeter-Pumptrack überzeugt der 6,67 Kilometer lange Alpkogel Trail (S0 bis S2) mit flowigen Kurven und Northshore-Elementen von der Bergstation der Alpkogelbahn bis zur Talstation. Für genügend Höhenluft ist auch am 1,4 Kilometer langen Trail zur Faulbrunn Alm gesorgt. Damit der grenzenlose Trailspaß in Zukunft noch einfacher ist, wird die Silvretta Bike Arena Ischgl/Galtür/Samnaun ab diesem Sommer auch Teil der Gravity Card. Damit kann man nicht nur in der Silvretta Bike Arena Ischgl/Samnaun und dem Bike-Park Silva Trails, sondern auch in 30 der besten Bike-Parks Europas mit nur einem Ticket unbegrenzten Trailspaß erleben. Passt perfekt zur Idee der Grenzenlosigkeit in der Silvretta Bike Arena!

INFOBOX

DESTINATION
Tourismusverband Paznaun-Ischgl: ischgl.com

BESTE REISEZEIT
Juni bis Oktober

EVENTTIPPS

- **Ischgl Ironbike (8.-9. August 2025)**
  Beim Ischgl Ironbike Marathon stehen neben der Extremdistanz (70 Kilometer, 3391 Höhenmeter) noch drei weitere Strecken zur Auswahl: der beliebte Short Track, die Kids & Juniors Trophy presented by Volksbank Tirol, eine Expo Area und Livemusik. 2025 ist der Ischgl Ironbike Austragungsort der Österreichischen (Staats-) Meisterschaften im Mountainbike-Marathon.
- **E-Bike WM für jedermann (4.-6. September 2025)**
  Jeder kann E-Bike-Weltmeister werden! Bei der offenen E-Bike-WM in Ischgl und Galtür rückt für Profis und Gelegenheitsbiker in den zwei Klassen Jedermann und Elite der WM-Titel in greifbare Nähe. Highlight: Die E-Bike-Fuchsjagd auf die Idalp mit professionellen Fotos aller Teilnehmenden! Tolles Rahmenprogramm und neueste Trends zum Ausprobieren.

GOOD TO KNOW
Silvretta Card Premium für viele Extras und Vergünstigungen wie unlimitierte Fahrten mit allen Bergbahnen in Ischgl/Samnaun, Galtür und Kappl. Neu ab Sommer 2025: Gravity Card für Bike-Park-Fans. Nach einem actionreichen Bike-Tag geht es zum Relaxen in die Silvretta Therme Ischgl.

WOHNEN BEI DEN BIKESPEZIALISTEN
alpines.balance.hotel Weisses Lamm****
See im Tal Paznaun: hotellamm.at

WEITERE HOTELS UND REGIONEN

- signature-trails.com/ischgl
- bike-holidays.com
- #MyPlace2Bike

Foto: © TVB Paznaun Ischgl

Bike & Balance am Fuß des Kaisers

Das Walchsee Aktivresort

125 Kilometer feinster Mountainbike-Genuss, ein glasklarer See und ein einzigartiges Move & Relax-Konzept – willkommen im Das Walchsee Aktivresort im Tiroler Kaiserwinkl! Hier treffen actionreiche Touren auf perfekte Erholung. Die hauseigenen Bikeguides unter Führung von Move & Relax-Leiter Patrick begleiten ihre Gäste auf unvergessliche Routen wie die Kaiserbachtal-Runde oder die Tour zur Wandberghütte. Und wohin nach der Tour durch den Kaiserwinkl? Ab in den 3000 Quadratmeter großen Wellnessbereich – oder Tür auf und mit einem Sprung in den Walchsee, den wärmsten See Tirols! Denn im Refugium Das Walchsee Lakeside geht's nicht nur um Höhenmeter, sondern um den perfekten Dreiklang aus Bewegung, Regeneration und Genuss. Mit eigenem Seezugang, versteht sich. So fühlt sich ein echter Aktivurlaub in den Tiroler Bergen an!

Buchung & Info:
bike-holidays.com

INFOBOX

BIKESPEZIALIST IM KAISERWINKL
Das Walchsee Aktivresort****
daswalchsee.at

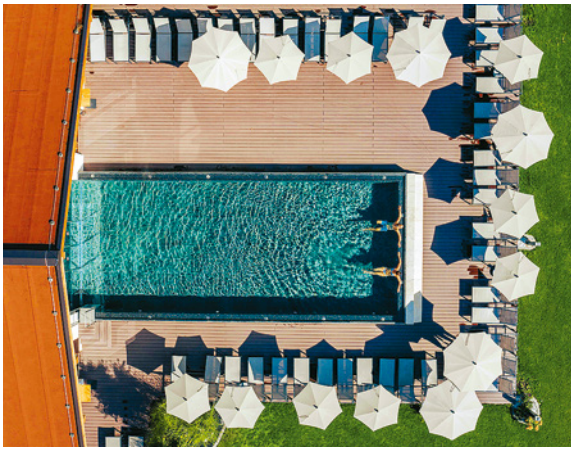


Foto: © Daniel Waschnig Photography

Wanderfestivals an der Algarve 2025/26

Spannende Routen im sonnigen Süden Portugals

Das ganzjährig milde Klima der Algarve lädt im Frühjahr, Herbst und Winter zum Wandern ein – an der Küste wie auch im Hinterland. Fernwanderwege wie die Via Algarviana, die Rota Vicentina oder die Grande Rota do Guadiana, aber auch zahlreiche lokale Wanderwege bieten ideale Voraussetzungen, um die Ursprünglichkeit der Region kennenzulernen. Noch besser geht das im Rahmen der verschiedenen Wanderfestivals, die ein Erlebnis aus Natur, Kultur und Gastronomie bieten. Das Barão de São João Walk & Art Fest findet vom 7. bis zum 9. November statt und verbindet Wanderungen mit Kunst. Vom 29. November bis zum 1. Dezember widmet sich das Monchique Walking Festival dem Thema Wasser. Das Santa Bárbara de Nexe Walking Festival geht vom 30. Januar bis 2. Februar 2026. Gäste dürfen sich auf ein abwechslungsreiches Programm mit Musik, Poesie und Workshops freuen. Beim Wanderfestival Caminheiros im März in Alcoutim und Sanlúcar de Guadiana stehen Natur, Kultur und Gastfreundschaft im Mittelpunkt.

Foto: © Almargem

Die Berge der Algarve und ihr natürliches, kulturelles und soziales Erbe sind Leitmotiv des Wanderfestivals Ameixial in der Gemeinde Loulé, das im April stattfindet. Informationen zur Walking Season liefert die Website algarvewalkingseason.com. Sie bietet einen umfassenden Überblick über die Wandermöglichkeiten und Informationen zu jedem Festival.

Weitere Infos: visitalgarve.pt

Klostertal

Aktiv im Frühsommer

Wenn die letzten Schneefelder schmelzen und dem Frühsommer weichen, wird das Tal zur Bühne für unvergessliche Naturerlebnisse. Die milden Sonnenstrahlen locken eine erstaunliche Blütenvielfalt aus den Wiesen, während die vielen Wasserfälle mit ihrem Sprühnebel aus Schmelzwasser die wärmere Jahreszeit willkommen heißen. Das Klostertal, zwischen Lechquellengebirge und der Gebirgsgruppe Verwall gelegen, ist eine Landschaft voller Kontraste: schroffe Gipfel, sanfte Alpen und eine unberührte Natur, die zum Entdecken einlädt.

Wandern, Klettersteig und Felsabenteuer

Ob gemütlich oder sportlich – im Frühsommer sind die Wanderwege im Klostertal besonders reizvoll. Eine Besonderheit ist die Alpe Nenzigast, eine der letzten traditionellen Sennalpen, wo aus frischer Milch Alpkäse entsteht. Wer sich einer größeren Herausforderung stellen will, wagt den Aufstieg zur Roten Wand. Der Gipfel bleibt vom Tal aus unsichtbar – doch wer ihn erreicht, wird mit einem 360-Grad-Panorama belohnt. Für Kletterbegeisterte bietet das Klostertal spannende Möglichkeiten. Am Fallbach-Klettersteig geht es mit Blick auf einen der höchsten Wasserfälle Vorarlbergs in die Vertikale – ein Erlebnis, das Kraft und Mut erfordert. Auch die Klettergärten in Dalaas und an der Spullerplatte haben abwechslungsreiche Routen für verschiedene Könnerstufen im Angebot.

Foto: © Alex Kaiser - Alpenregion Bludenz Tourismus GmbH

Wasser, Natur und Rad

Die Gebirgsbäche und Seen des Klostertals bieten eine willkommene Erfrischung nach aktiven Stunden. Eine Umrundung des Formarinsees, der zu den schönsten Plätzen Österreichs zählt, lohnt sich – ob zu Fuß oder mit dem (E-)Bike. Wer lieber entspannen möchte, findet im Kneipp- und Relaxgarten Alfenz ein Naturrefugium für müde Beine.

Das Klostertal ist auch ein geschützter Lebensraum. Die Natura-2000-Gebiete Verwall und Klostertaler Bergwälder sind Heimat seltener Pflanzen und Tiere und bieten wertvolle Rückzugsorte für bedrohte Arten. Fahrradbegeisterte können das Klostertal gemütlich auf dem Radweg durch die Bergdörfer Braz, Dalaas und Klösterle erkunden. Wer die Herausforderung sucht, nimmt Kurs auf den Arlbergpass. Noch abwechslungsreicher wird es auf den Mountainbike-Trails, die durch Wälder führen. Ob zu Fuß, mit dem Bike oder auf Klettertour – der Frühsommer im Klostertal ist eine Einladung, die Berge mit allen Sinnen zu erleben.

Info: klostertal.travel

Über Schweizer Alpenpässe

Auf dem Parc Ela Trek

Hochalpines Weitwandern mitten in Europa: In 17 Tagesetappen führt dieser Trek auf Alpstufe rund um den größten Naturpark der Schweiz in der Mitte Graubündens, den Parc Ela. An allen Orten gibt es Übernachtungsmöglichkeiten, ohne dass man ins Tal hinabsteigen muss: Berghotels, einfache Alpgebäude oder Berghütten. Ruhe, spektakuläre Bergkulisse, Alpleben hautnah und schmackhaftes Essen sind garantiert! Das Trekking-Erlebnis beginnt in Tiefencastel und führt über 222 Kilometer und 15.000 Höhenmeter auf Wanderwegen bis nach Lenzerheide. Meist bleiben die Wege dabei auf über 2000 Metern über null. An unberührten Bachläufen entlang geht es durch Moorlandschaften und alpine Wälder, vorbei an einigen der schönsten Schweizer Bergseen. Auch pittoreske Dörfer und geschichtsträchtige Orte wie der Septimer-Pass, auf dem schon römische Legionäre die Alpen überschritten, liegen am Parc Ela Trek. Die Saison dauert jeweils vom 21. Juni bis 23. September. Während dieser Zeit sind alle Unterkünfte am Trek geöffnet. Darüber hinaus kann er je nach Schnee- und Witterungsverhältnissen von Mitte Juni bis Mitte Oktober begangen werden. Unterkünfte sind individuell buchbar. Geführte Touren auf Anfrage.

Info: parc-ela-trek.ch

Foto: © Switzerland Tourism/Lorenz Richard

Die Rother App

FÜR DIE SCHÖNSTEN WANDERZIELE

Auf in die Wandersaison! Die Rother App zeigt die besten Touren in Deutschland, den Alpen und an Urlaubszielen weltweit. Ob sportlich oder genussvoll: Die App aus dem Rother Bergverlag bietet eine Top-Auswahl, zuverlässige Routen und hervorragende Karten, auch offline nutzbar. Im Gold Abo hat man Zugriff auf 14.000 geprüfte Touren und kann sich eigene Listen anlegen – perfekt für die Planung der kommenden Bergsaison! Für Sie gibt es jetzt das Gold Abo für ein Jahr mit 40 Prozent Rabatt.

PREISEMPFEHLUNG: für Panorama-Abonnent*innen nur € 20,99 für ein Jahr (statt € 34,99), jederzeit kündbar. Einzulösen bis 31.12.2025 auf rother.de/panorama2025

Das perfekte Fin(n)ish

UPF90+ FÜR NACHHALTIGE ABENTEUER

Halti entwickelt seit nahezu 50 Jahren hochfunktionelle Bekleidung für Outdoor-Begeisterte und folgt einem führenden Niveau im Bereich der Nachhaltigkeit. Die Pallas Cool Stretch-Trekkinghosen stellen eine neue innovative Produktlinie der finnischen Marke dar, die sich durch elastischen und atmungsaktiven Stoff ideal für sommerliche Aktivitäten eignen. Eine pflanzenbasierte DWR-Imprägnierung und der am Markt einzigartige Lichtschutzfaktor von 90+ bieten einen vollumfänglichen Schutz vor jeglichem Wetter. Die Pallas-Cool-Hosen sind jetzt im DAV Shop in verschiedenen Farben erhältlich, etwa als Shorts, Zip-Off- oder Trekkinghosen.

PREISEMPFEHLUNG: exklusiv für DAV-Mitglieder ab € 64,95 unter dav-shop.de

Mountain Equipment

ES GIBT KEIN SCHLECHTES WETTER

Für alle Berg- und Wandertouren sind diese Regenjacken super geeignet: Die Drilite+ Jacken Odyssey und Tacul sowie die Gore-Tex-Modelle Saltoro und Makalu haben einiges gemeinsam: Sie sind leicht und robust und natürlich aus recycelten Materialien bester Qualität hergestellt. Alle Jacken sind PFAS-frei! Und das Beste: Wer bis zum 31. Mai eine neue Regenjacke kauft, kann sich einen kostenlosen Reparaturservice sichern. Ein Jackenleben lang. Worauf also warten?

PREISEMPFEHLUNG: ab € 269,90, mountain-equipment.eu

Bergader

ZARTE SCHALE, WEICHER KERN

Der neue Bergader Weichkäse ist dank seines cremig-milden Geschmacks für die ganze Familie geeignet und spricht alle an, die Wert auf leichten und unbeschwerten Genuss legen. Die zarte Rinde aus feinem Milchschimmel verleiht dem Käse ein nussiges Aroma ohne die typische Pilznote klassischer Camemberts. Ob pur oder zur Brotzeit, der Bergader Weichkäse mild cremig ist mit seiner feinen, zurückhaltenden Würze ein idealer Begleiter zu jeder Gelegenheit.

PREISEMPFEHLUNG: € 2,69 (je 190-Gramm-Packung), bergader.com

Tatonka

KOMFORTABLER WANDERRUCKSACK FÜR WOCHENENDTOUREN

Der Wanderrucksack Hike Pack 32 von Tatonka eignet sich mit 32 Liter Packvolumen perfekt für Zwei- oder Drei-Tages-Touren und bietet sich auch als Familien-Wanderrucksack an. Sein belüftetes Netzrückentragesystem sorgt für angenehme Trageeigenschaften und passt sich flexibel der Bewegung an, ohne dass es zusätzlich eingestellt werden muss. Der Rucksack verfügt über einen Deckel mit Deckelfach, Seitentaschen, eine Einstecktasche auf der Frontseite und eine Reißverschlusstasche auf einer Hüftflosse. Außerdem ist er mit einer Wanderstockhalterung und einer Regenhülle ausgestattet. Der Hike Pack 32 ist PFAS-frei imprägniert.

PREISEMPFEHLUNG: € 150,–, tatonka.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

Urlaubsfreude das ganze Jahr
Die Südtiroler Bergwelt, unsere Liebe zur Natur prägt unsere Arbeit und unser Haus. Großzügige Räumlichkeiten, alle Zimmer mit Balkon, Schwimmbad/Sauna, Garage ab 85-111 € p.P./Tag, **CHALET FILAZI ganzjährig** 100% aus Holz ab 145,00 € p.P/Tag. Infos & Angebote für jede Jahreszeit unter **www.hotel-latemar.it** Auf ins Eggental.... CIN-IT021059A1DVEIXPEX
Moar z'Latemar
Pichler Arnold & Co. KG
info@hotel-latemar.it
+39 0471 615740

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

FAMILIENURLAUB
Sommer wie Winter
elan-sportreisen.de

TOSKANA-URLAUB.COM
FeHs mit Meerblick +49(0)8662-9913

Roman Mueller Treks
- KAILASH PILGERREISE
- DOLPO-TREKKING
- UNTERWEGS AUF DEM GTA
- ZU FUß ÜBER DIE ALPEN

www.bergwandern-meditation.de

FASTEN-WANDERN
- 1000 Wochen-Touren ab 380 €
- Auch Intervall- und Basenfasten
- Gratisprospekt! Tel. 0631-47472

www.fasten-wander-zentrale.de

Tirol | Kaunertal
SUNNA HÜTTE
www.sunna-huette.de

ÖTZTALER BERGFRÜHLING
ab € 83,00 p.P. inkl. HP
HOTEL TAUFERBERG
A-6441 Niederthai 12a +435255/5509
WWW.TAUFERBERG.COM

KORSIKA - GR20
0351 42 450 892 | www.rawakas.de
NEUSEELAND
0351 42 450 892 | www.rawakas.de

Keine Lust alleine zu trekken?
Unsere Gruppentouren auf:
nepalwelt-trekking.com
Give your dreams a chance

berghuetten.com

Antihydral®
Gegen starke Schweißabsonderung zur Anwendung auf der Haut

nürnberger land
Die Outdoor- und Genussregion

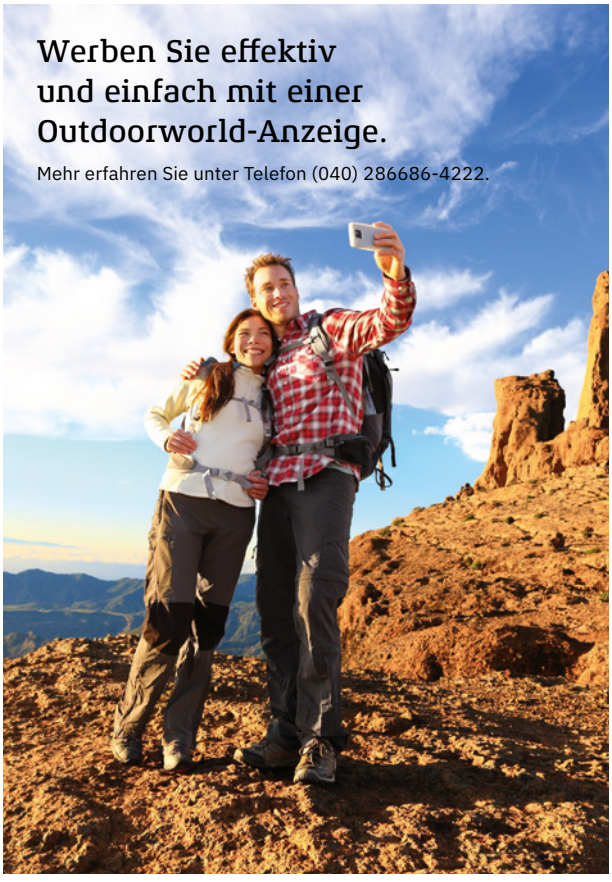
WANDERN MIT AUSSICHT
urlaub.nuernberger-land.de

KORODIN
Herz-Kreislauf-Tropfen®

WANDERN IN NEUSEELAND
www.beoutdoors.de • Tel. 07561 8209351

WFALPIN
FERNREISEN ▪ WANDERN ▪ SKITOUREN
www.wf-alpin.com

Werben Sie effektiv und einfach mit einer Outdoorworld-Anzeige.
Mehr erfahren Sie unter Telefon (040) 286686-4222.



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

Jubin Zuckerlösung
Die schnelle Energie aus der Tube

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

KLEINANZEIGEN

IMMOBILIEN

Elbsandsteingebirge: 4946 qm terrassiertes Hangrundstück mit Freiflächen, Wald, Kletterfelsen. Verkehsgünstige Lage am Nationalpark. Blick über Stadt Wehlen, seine Burg und bis zum Lilienstein. Strom/Wasser, 2 Schuppen, Datsche (30 qm, sanierungsbedürftig). Altersbedingt für 50 T€ (mit Inventar) zu verkaufen. Tel. 06221 28680.

Ferienhaus im Th. Wald (Nähe Inselsberg) zu verkaufen. Wohnfl. 63 qm + Balkon 6 qm. Massiv,Grst 452 qm. VB 92.000 €. Interesse? Mail an fuchs.ed@web.de

Malerische Berghütte Tegernseer Alpen (zu verkaufen): 67 qm, Wfl., 562 qm Grund, ruhige Lage sonnseitig auf 1100 m, Wasser- und Strom, Holzheizung, möbliert, mit Geräteschuppen, Preis 950 Tsd. € VB (provisionsfrei) Tel: 01575/5966322 Mail: berghuettetegernsee@gmx.de

VERMIETUNGEN

Bayrischer Wald: Ferienwohnung im alten Bauernhaus/Küche/Bad/Schlafzimmer/große Stube für 2 Personen (eventuell für 4 Pers) www.ferienhausmiete.de/4684406

Ferienhaus im Allgäu: ferienhaus@romer.info

BERGurlaub in der STILLE www.gruiba.com

Cottage in Wales, küstennah mit Fernblick, bis Ende Juli. Tel. 0157 53413540

BEKANNTSCHAFTEN

79/FR/Südschwarzw: Freue m f Ausflüge & Gespräche über d Mitte d Lebens o Touren (zu Fuß/leichte MTB) auf Alpinist*in o Waldliebhaber*in m Herz&Geist. Bin w, 47, sportlich, selbstbestimmt, gern draußen, schätze Ruhe, mag literarisches Reisen&echte Begegnungen in den Bergen d Welt. Gern mB an wilder.schnee@gmx.net

PLZ 86, quirlige 44j. Augsburgerin; Solo bin ich nun genug gewandert! Begleite mich aufn Berg & durchs Abenteuer Leben - echt, nahbar, unperfekt...erzähl mir von dir - gern mit Bild meilensteine80gmail.com

RM 84,83; NEIN ich suche nicht, nur tät ich (w,60) mich „saggrisch“ freuen jemanden kennenzulernen der mich auf einfache Bergtouren begleitet. Bitte nur ernst gemeinte Zuschriften. bergfreunde1@t-online.de

RMOA/KE sehr sportl. Sie sucht lebensfrohen Begleiter für Berg-Ski-und Radltouren, +/- 60,uvm. suer.te@web.de

REISEPARTNER/IN

Den Sommer an der Adria verlängern? Wir suchen noch Mitsegler/innen ü50 für unseren Turn ab Dubrovnik. Unser Katamaran ist vom 27.9. bis 4.10.25 startklar. Wenn du einen Mastwurf binden kannst, ist das ein Plus . Es fallen keine Gebühren an, wir teilen uns die gemeinsame Bordkasse für Charter, Verpflegung und Hafengebühren, für eine Woche ca. 450€. Insgesamt werden wir 8 Alleinreisende sein. Alpenbummler@gmail.com

Bhutanreise2025 w/62, suche w/m panorama.62@gmx.de

ABENTEUER PUR - Wasserwandern per Kanu + Camping in MV, BB, Schweden - sie (73) sucht Mitpaddler - Wasserwandern2025@web.de

VERSCHIEDENES

BergführerInnen mit sehr gutem Englisch gesucht! Melde dich unter bergfuehrerbayern@gmail.com

Nepal - Natur, Kultur und Abenteuer erleben. Trekking nach deinen Wünschen. **www.nepalmountaintrekkers.com**

SIE SUCHT IHN

RM Südl. Bayern: Schlank, sportlich, lebensfroh – ich (59) liebe die Berge, Kunst und Kultur. Gemeinsam lachen, wandern, Skifahren, in den Sonnenuntergang schauen oder mit dem MTB (bio!) die Welt erkunden? Transalp zu Fuß oder per Rad? Gute Gespräche und Tiefgang? Unbedingt! Bist du der Mann, der mit Herz, Hirn, Humor und Abenteuerlust mit mir das Leben feiert? Freue mich! BmB magic.fly@gmx.net

Bioradlerin (Akad./36/176/ Rm72) sucht Wegbegleiter (36-42) fürs Abenteuer Leben Radfahren, Wandern, Schwimmen, Natur, Berge, Meer, frische Luft gewürzt mit tiefen Gesprächen über Gott u. die Welt. Wärst du dabei? BmB an Sand2Ca@gmail.com

Rm88/87: Natürliche, attraktive und junggebliebene Frau (61/176/schlank) liebt die Berge (Wandern, Ski, SS), Fernwanderungen, Radeln, KKK (Kultur, Kino, Konzerte), gute Gespräche. Suche dich (+/-60) für das „Gemeinsame durchs Leben gehen“ .Neugierig? Freue mich auf deine Nachricht! BmB an:mijule65@gmail.com

PLZ 50 Wanderbegeisterte (59/169) mit Herz und Hirn sucht Gleichgesinnten (55-63) für Gemeinsames in Natur, Kultur uvm. auf_und_ab@gmx.de

Rm 4-6 bevorzugt. Ich 54,172, schlank und lebensfroh, liebe es Höhen zu erklimmen und suche dich, der mich dabei begleitet-sowohl am Fels als auch im Leben.Wenn du tiefgründig bist, eine gute Portion Humor hast und ebenso gerne kletterst wie küsst, sollten wir uns kennenlernen. BmB,outdoorliebe@web.de

RM74: Freu mich auf Post von dir (Mitte 50:) Wandervogel@vodafonemail.de

Suche Partner: zugewandt, großzügig, intelligent und sportlich. Mag Wandern, gemeinsames Kochen, Tanzen, Lesen, Langlauf und Schneeschuh. Bin kommunikativ und freundlich, 50J, 166cm, blond. Raum **Stuttgart**, fahre manchmal ins Allgäu. kaglas@yahoo.de

Muc +50km: Lebenslustige, sportliche, fesche 40-jährige Junggebliebene sucht aktiven, humorvollen und herzlichen Mann bis 50 J. für gemeinsame spontane Aktivitäten & romantische Partnerschaft. Kaytee150784@gmail.com

Raum 87. Ich bin gerne Frau (58, Löwin) sportlich, athletisch, Sportkletterin, Natur-und Tierliebhaberin. Ich wünsche mir eine Beziehung mit Nähe, Wachstum und Tiefe. Der Mann sollte nicht den Sport an erster Stelle haben und einen ganzheitlichen Blick auf die Welt. Fanya25@gmx.de

RM 88: (50/168/57/NR) liebe Natur, Wandern, Berge, Reisen, gerne bald mit meinem neuen Lieblingsmenschen/Partner. Herzlichkeit und gute Gespräche sind mir wichtig. Freue mich auf d. Nachricht, BmB: bodensee34@web.de

RM87+/- Klein (1,58m), aber oho! Du bist ein sportlicher Naturbursche mit Manieren, der in Jogginghose genauso gut aussieht wie im Anzug und bist zwischen 58 und 63? Dann meld dich doch bei mir! BMB sondergroesse@gmail.com

Raum 72. Ich bin: Lebenslustig. Neugierig. Fröhlich. Warmherzig. Klug. Sportlich. Mutig. Stark. Hübsch. Groß. Schlank. Familienmensch. Weitgereist. Heimatverbunden. Unabhängig. Ganz normal eigentlich. Mit 65 wünsche ich mir wieder eine Partnerschaft mit einem weltoffenen und ehrlichen Mann, mit dem ich die nächsten „Pferde stehlen“ und Berge bezwingen kann. Freue mich auf eine Nachricht mit Bild: bergeundmehr2025@proton.me

Rm96; Junggebliebene (54J/170/58) freut sich über gemeinsame Aktionen: Wandern, Ski, Skaten, Radeln, Camping, Kino Kultur & Cafe. Humorvolle Pädagogin viel mit Klapprad & DB unterwegs, unkompl., offen, optimistisch. BmB an soerfwelle@web.de

Du suchst nicht zwangsläufig eine Beziehung, sondern eher eine langsam wachsende Freundschaft mit einer lebensfrohen, vorzeigbaren Frau (66), die gerne wandert? BmB an Glueckspilz1058@gmail.com

RM88: Berge, Abenteuer & gute Gespräche! Wandern in den Alpen oder auf fernen Wegen – wer geht mit? Ich (49/167/52) liebe es, draußen aktiv zu sein: Wandern, Joggen, Ski, Yoga. Und nach der Bewegung? Ein gutes Buch oder tiefgründige Gespräche. BmB walkingandtalking@gmx.net

Chiemseemadl 1,78/58, natur-,sport- u. tanzbegeistert, pos. Lebenseinstellg., wünscht sich Kavalier, 55-65, mit eig. Meing. u. Charakter, für gemeins. Zeit (gemütlich oder unterwegs). BmB, edelweiss-25@web.de

MUC/Berge: **Das Geheimnis besteht darin, eine Person zu finden, die ohne Dich leben kann, aber immer bei Dir sein möchte**. Frau (54/1,79/73), mitten im Leben, humorv., sportl., bergsüchtig sucht Mann >1,85m, kein Sofasitzer, nicht nur am Gipfel schwindelfrei, mit Humor & Herz & Hirn. BmB ans *berg_anderl@gmx.de*

Rm79/FR: 53/176 mit Hund & 2 Katzen su. Herzensmensch, den Natur zum Staunen bringt. küssenstattschokolade@posteo.de

Rm 99: Naturverbundene, weltoffene Sie (58, 168) NR, sucht gleichgesinnten Ihn zum Radeln, Wandern, Natur u. Kultur genießen. BmB an gemeinsamradeln@mein.gmx

RM 74 (S – HN): Naturverbundene Sie mit Lust am Leben sucht Gleichgesinnten zum gemeinsamen Unterwegssein, Austausch und bei gutem Gefühl auch mehr. Bin 58 Jahre (167/57), noch berufstätig, sportlich, NR, ungeschminkt, aber nicht altbacken, unkompliziert, charmant, süß – und ja, auch Resilienz-erprobt. Camino-infiziert, Wandern, MB-Radeln ohne E, Tanzen, Kino, Sauna und Genuss … Melde dich, gerne mit Bild, unter flumineus_nunc@web.de – würde mich freuen.

RM 83: Liebst du (+/- 50) auch Berge, Reisen, Abenteuer? Und willst in Zukunft zu zweit das Leben genießen? BmB: aufinsleben2025@gmail.com

Rm 71: Gemeinsam Spaß haben beim Wandern, Radeln oder Skifahren, genauso wie beim Kochen, Reisen, Spielen und bei Kulturellem. Ich (65/160/NR) suche dich für diese Aktivitäten. BmB an Jq59@gmx.de

OA+60km,W Mitte 50,174 cm, schlk, sucht gr., lustigen M, NR, der viel lacht, kommunikativ ist u sich gern aktiv draussen in der Natur aufhält. Hirn u Herz wären auch toll! GmB! imallgaeu2016@web.de

KLEINANZEIGEN

Fröhliche Sie, 61 J.,schlank, liebe Wandern, Ski, Kochen, Radeln, Kultur und vlt bald Dich! Su. sportl. Ihn bis 75 J. mit Herz und Bildung, gemeins. Zukunft, Raum 2,3 überall. BmB an: Pax2025@t-online.de

Rm73, sportliche Seniorin, 73, schlank, sucht Partner für die Berge und alles Schöne für den Herbst des Lebens, biew@onlinehome.de

Rm7: w64/168 sportlich, naturverbunden, zuverlässig, humorvoll, empathisch sucht ebensolchen Ihn (58-66) für ein wertschätzendes Miteinander und als inspirierenden Begleiter auf abenteuerlichen und alltäglichen Wegen. arvenland@web.de

Raum 74: Ich(42) liebe Kinder, Tiere, Bus und Camping ,Berge als auch Mee(h)r, suche lebensfrohen Mann ,der weiß was er will mit dem Fokus ein buntes WIR zu gestalten. Mail an: Umgelzerg@aol.com

Rm88/Bodensee, junggebl., liebevolle, spirit., SIE, 59J., freut sich über sportl. Begleitung/IHN zum Klettern(steige), Wandern, Radeln, Campen, Segeln, Tanzen.... BmB an: cornelia.haag@yahoo.de

Von N bis Süd. Gemeinsam in die Natur eintauchen, Erleben teilen, sich in Nähe und Distanz verbunden fühlen. Frau, junge, fitte 61, schl, gescheit, sehr reisefreudig, wißbegierig, mit Gespür; affin für Berge, Licht und Weite, Bewegung, gutes Essen, Gespräche, Kunst, Inspiration, Erotik, Ästhetik, Reduktion und Komfort, Unübliches, Aufmerksamkeit….. wünscht wohlwollende Beziehung mit (gern jüngerem) Mann. fuermehr@posteo.de

RM BA/SW/WÜ. Sehr sportl., natur-u. bergliebende 54jährige (RR.Gravel, MTB,Laufen,Schwimmen,Wandern,Ski),am Liebsten draußen,sucht Gleichgesinnten zw.48-58J.mit Herz u.Verstand.Genieße gern ruhige Stunden bei einem Glas Wein,bmb.an berge.draussen@gmail.com

RM Mz/Wi **Lass uns das Leben genießen, miteinander wachsen - Abenteuer erleben.** Ich (33/1,67) freue mich dich (<40) kennen-zulernen OutOfTheBlue91@gmx.de

Auf Wanderschaft, mit meiner Hündin Ellie u. in Zukunft evtl. auch mit Dir? Sportliche, Anfang Sechzigjährige, die das Leben liebt u.an vielen Dingen interessiert ist, sucht unternehmungslustigen, intelligenten, sportlichen u. humorvollen Mann in Berlin u. überall. Nepal54@gmx.de

Kassel: Natürliche, sportlich ambitionierte, kulturinteressierte Sie (55, 165) sucht ebensolchen ihn. wirbelwind.ks@gmail.com

RM9, sportliche Sie, attraktiv, schlank (66,155) sucht Dich, humorvoll und herzlich für wandern, radeln, Ski, Tennis, Kultur und mehr. Bist du dabei? Freue mich auf Dich! BmB. tewara@gmx.de

LDK/GI/F Ich (59/170) sportlich fit und unkompliziert suche einen Wanderfreund für alle Jahreszeiten, in der Umgebung, für Hüttentouren oder auch im Winter mit Ski. Musik von Coldplay bis Philharmoniker, gerne auch Kino und Theater.Passt? Dann freue ich mich, BmB surprise2025@web.de

RM01: Immer gern in der Natur unterwegs auf Rad, per Pedes oder Ski, aber auch immer offen für Neues, suche ich 61J/1,65/NR ein männliches Pendant für Berg und Tal und vieles mehr. Nette Nachrichten gern an laguschka1@web.de

Rm 70, 30J, sportliche, attraktive, sympathische Frau, liebt Bergsport und Natur. Sucht aktiven humorvollen Partner für gemeinsame Aktivitäten, Abenteuer u.v.m. *cm1909@gmx.net*

Ich(26/w/PLZ51), humorvoll & aktiv suche Partner für Klettern, Bergsteigen & das Leben. bergischesgipfelglueck@gmail.com

RM 8/9, Ich, 62 suche Dich für Berg und Tal und die Leichtigkeit des Seins…Outdoor, Reisen, Genuss, Kultur, Leben, Freude, momentensammler@icloud.com

SIE SUCHT SIE

Fühlst Du (bis Anfang 60, Südbayern) Dich in Bergschuhen auf kleinen Gipfelpfaden genauso wohl wie in feiner Abendkleidung in einem klassischen Konzert, in Bikini und Flip Flops am Strand oder im gemütlichen Lotter Pulli mit Freunden bei Spagetti und Wein? Traumhaft! Vielleicht finden wir ja noch mehr Gemeinsamkeiten - vielleicht sogar ein gemeinsames Glück! Summertime2025@web.de

ER SUCHT SIE

Rm Oberfr. 76/171/68. Wandern, Tanzen, Radlfahren und sehr, sehr gerne Theater und Konzerte. Zu zweit bereitet dieses bestimmt doppelte Freude, wenn du zwischen 65 und 75 Jahre bist, würde ich mich über deine Nachricht sehr freuen. kultur.musik.80@gmail.com

RM88 sportlicher, vielseitig interessierter, humorvoller Junggebliebener (47/170/72), neu am Schwäbischen Meer, sucht Sie für gemeinsame Freizeitaktivitäten und Abenteuer. BmB seehase78@gmx.net

Bodensee Mount Brandon oder Hoher Freschen? Sommer oder Winter? 4-Sterne oder Zelt? Gemeinsam auf die Reise gehen? (54 Jahre / 174 cm) hieramsee@gmx.de

76: Abenteurer (43, NR, 177) sucht Bergpartnerin für mehr Zweisamkeit. Schreib an: **polarizer@gmx.de**

PLZ 94, junggebliebener 57/185. Suche Sie für Spaß am Berg und am Miteinander. Wenn du schlank und sportlich bist, aber keine feste Beziehung suchst, melde Dich bitte: bergspass4.0@gmail.com

PLZ 7 & Allgäu Ich, attraktiv, schlank, sportlich, intelligent, suche die aktive, sportlich-schlanke und empathische Sie (47-52; NR) zur dauerhaften Lebensgestaltung. Zweisamkeit und Nähe, ohne einzuengen, stehen für dich ebenso im Vordergrund wie für mich. Ich (180, 76Kg) bin gerne in den Bergen unterwegs, zu Fuß und mit dem Zweirad (MTB, RR). Ich liebe grandiose Ausblicke und gemütliche Hüttenaufenthalte. Man sagt, ich wäre vielseitig interessiert, reflektiert, empathisch und humorvoll. Ob's stimmt? Finde es heraus (BmB): DAV-Panorama@gmx.de

MUC: Symp. u. humorv. Er (55/1,72/68/NR), liebt Leben, Lachen, Berge, Tanzen, Sport (Schw., Radf., LL), Kultur … und die Liebe. Hast Du (NR, natürl. u. sinnl.) Lust auf ein Tänzchen auf dem Berg? B. m. B. an: tanzaufdemberg@gmx.de

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

RM 74 u. Umgebung Ich 62J.suche Mitwanderin für Hüttentour Prinz-Luitpold-Haus – Hochvogel - PLH – Landsberger H. Termin: 13. – 16. 06. 25 BmB. Mail: draussen-zuhause11@gmx.de

FFM: 1,83/45/NR. Ob zu Land zu Wasser oder in den Bergen, beim Kochen, Reisen, Wandern oder Spieleabenden, lieber offline als bei Social Media. Bist Du dabei? Bitte mit Bild dabinichdabei1@gmx.de

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

Ortsungeb. sportl. jungg. 57/187 liebt Outdoor, Reisen, See u Berge, Van, Roadtrips, Kultur, Kulinarik, Ästhetik, mag Spontan., auch Pläne, Lachen & Gespräch, wünscht sich ehrl. weltoff. junggebl. Gleichges. f. vertrauens- & liebevolle Partnersch. tom23atweb@web.de

RM 68,69,74 Ich 39/190, NR, lebensfroh und gerne in den Bergen unterwegs. Zu zweit wäre es noch schöner - für ein gemeinsames Leben! Lust, zusammen loszuziehen? einsundeins@gmx.net

RM 35 Klettern und alles was man draußen machen kann ist meine Leidenschaft, die gerne mit dir teilen möchte. Alpin, Eisklettern, Wandern, Camping und gemütliche Stunden. Ich 42j/181/86kg suche eine Seelenverwandte. Empathie und offen Gefühle zu zeigen und finden. Dann schreib an. BmB redcurlydark@gmail.com

RM88 30/178/75 natur- und kulturbegeistert. Skitour, Bouldern, Laufen, Radeln, Bergwandern.. - Hauptsache aktiv! aktiv-mensch@web.de

RM A, LL, GZ - 86xxx Suche lockere sympathische Sie für was festes. Ich, verw. NR (67J / 184cm) sportlich, liebe Nah-Fernreisen, Wandern, Radtouren aber auch Wellness/Sauna. Freue mich auf deine Antwort m.Bild via Bergsteiger-Tal@gmx.de

RM 83:vielseitig aktiver Er (61/175) sucht naturverb. Weggefährtin für gemeinsame Ziele. BmB an: Krim.2025@web.de

Rm 77 Ortenau: jung gebliebener 64/180/80 NR, sportlich, unabhängig, humorvoll, verlässlich, unternehmungs-lustig, liebt Natur u. Berge, MTB, Wandern, Kultur, Reisen, sucht liebevolle (attr)aktive Begleiterin mit Niveau u. Herz für gemeinsame Aktivitäten u.Gespräche. Freue mich auf eine Antwort, BmB an: zu-zweit-isch-besser@t-online.de

RM73 Unternehmenslustiger Ingenieur (48/180/82kg) liebt die Natur und Berge, Wandern, Bergsteigen, Klettern/Klettersteige, MTB-/Radfahren, Hütten-, Ski- und Kanutouren, Joggen, aber auch Wellness, Reisen und Kultur. Suche sportliche, gleichgesinnte PartnerIn mit Herz und Verstand für gemeinsame Erlebnisse zu Berg und Tal. gipfelherz@gmail.com

RM 90/91: Lebenslustiger, aktiver ER (Akad., 31J./186) mit Herz und Humor sucht eine bodenständige Frau für Ski, Wandern, Reisen und eine gemeinsame Zukunft. berg_ski@gmx.de

RM91 Ich(54,172) Liebe Musik, Humor, Natur, Sport. Suche akt. Frau für gemeins. Abenteuer! mail: Alp.Traummann@web.de

Nach der Bergtour in den See! Gehst Du mit mir bergsteigen, tanzen, MTB, tauchen, schneeschuhwandern, Kanu fahren? Ich **(Rm82/50J/180/73/Akad.)** singe in Band und Chor, habe zwei Jungs (12/9), Haus und Garten und ein gutes Herz. Freu mich auf Dich! bergschorsch74@gmx.de - ganz ohne (Gams-)Bart und Filzhut ;)

KLEINANZEIGEN

Bist du du wie Ich (51, 1,80m, echte 93 Kg) auf der Suche nach Gesellschaft und Abenteuer beim Wandern, Fahrrad, Schwimmen und Laufen im Raum NBG dann melde dich outdoor73@alpenjodel.de

RM: 93/84 Bist Du? Die attrakt., sportl. Frau zwischen 48-55 J.,NR, die gerne aktiv in der Natur ist. Interessiert ist an Kultur,die gerne reist und lebt,auch die gemütl. Abende zu zweit genießt. Ich Ende 50, 1,78m,83 kg, NR, sportl. schlank möchte gerne das Leben, mit der passenden Partnerin bei guten Gesprächen genießen, bitte melden m.B. binkk969@gmail.com

Rm88: ruhiger, vielseitig interessierter bergbegeisterter Ingenieur (37/1,83) sucht niveau- und humorvolle Partnerin für Berg und Tal: WanderLiebe87@web.de

Rm MA/HD Weder auf dem (Renn)Rad, noch einem Wanderweg, auf Reisen oder im Supermarkt hat man(n) 45/NR/183/schlank Dich bisher getroffen - aber vielleicht klappt's ja hier. Verlässlich & nicht auf den Mund gefallen; vielseitig und begeisterungsfähig. Augenhöhe ist mir wichtig: zusammen Zeit verbringen, rumalbern oder ernste Gespräche führen, füreinander dasein ohne sich einzuengen. Gemeinsam Entscheidungen treffen und die Zukunft planen; vielleicht mit Dir? endlesssummer79@gmx.de (BmB)

Naturfee 48+, schlank, bis 1,68, achtsam, empathisch, C-ungeimpft, wird von Ihm anf. 60 jugendl. schlank, reisefreudig, ganzh. therapeut., handwerkl., musikal., Bioküche, gesucht für Leben, Berg u. Meer. Freue mich!, Tel: 017638554930, 11-15 Uhr

RM9(8/7/6/3/0)M56,Suche Frau mit Liebe f Radsport (43-53), MTB,RR,Gravel,b-packing/ 321aktiv@web.de

RM Köln+1h ER 49-185m,**sucht** Küssen,Händchen-halten, (Ver)Bindung,Tiefgang,**möchte** Erinnerungen schaffen,gemeinsames (Er)Leben,Liebe und die beste Zeit des Lebens.Meld Dich: gipfel2025@mail.de

PLZ 89, Ulm, 65 J.,173 cm, schlank, Bart, NR, Akad., ortsgeb.. Eigentl. hätten wir uns in meinem Beruf begegnen können... Magst Du einen Waldspaziergang genauso wie eine anspruchsvolle Bergwanderung? Ein Interesse für Natur, Garten würde sehr gut passen. Ich bin vielseitig aktiv, verlässl., liberal, mit Interesse f. Gesellschaft, Kultur... Ich freue mich auf Dich (ca. 55-65 J.). Vielleicht wirst Du mein Herzensmensch. BmB an berge-und-mehr@t-online.de

RM6: Es müssen nicht immer die höchsten Gipfel sein. Junggebliebener Sechziger 181/83 naturverb. sportlich, unabhängig, unternehmungslustig sucht warmherzige, lebensfrohe, sportlich aktive Partnerin mit hübschen Lächeln für gemeinsame Erlebnisse in Bergen und Natur (Wandern, Kletterst., Rad, Ski, Reisen u. Meer), für alles was zu zweit schöner ist und für eine gemeinsame Zukunft. BmB an: bergezuzweit@mail.de

782..Ich 44 (NR, schlank,1,90) suche sympathische Sie für gemütliches Zusammensein, Spaziergänge, Kultur, Gespräche und für´s Leben. freue-mich-darauf@gmx.de

RM86/89(41J/NR/Akad/1,88) zm84@web.de

Allg Voralpen 71/183/84. Ich dachte ich schaffe es allein. Jetzt fehlt mir aber doch die Nestwärme einer ehrlichen Partnerschaft auf Augenhöhe. Su. eine campertaugl., aktive Nichtraucherin für einen vorsichtigen Neubeginn. Camperundberge@gmx.de

Rm. Mitte Nordbayern: Reisen wohin es Berge hat, Mittelgrebirge zum Wandern, Kultur und Musik. Mit Interesse dafür wäre Sie bis ca. 65/162 cm, orts- und persönlich unabhängig geeignet, mit mir eine feste Lebenspartnerschaft einzugehen. Unseriöse, oberflächliche Handymails werden nicht beantwortet.! magelhan@freenet.de

Rm04, Komm wir wandern, tanzen und singen uns das Leben schön. Ich, 31 J, 179cm, sportlich, mit beiden Beinen im Leben stehend und dem Herz am rechten Fleck suche eine Begleitung für das Abenteuer Leben und Familie. Ich bin gern draußen, aktiv unterwegs u. liebe die Berge. Ich freu mich über Post von dir. lebensglueck25@gmx.de

RM 86+/- Sport- und Naturbegeisterter (M/Single/32 J./186) sucht eine lebenslustige Partnerin für gemeinsame Freizeit- und Alltags-Aktivitäten z.B. Wandern, Ski fahren, Reisen. Du suchst eine feste Beziehung, dann schreib an *mischn@gmx.net*

RM 91 Kreativer Macher 50/187/72 sucht einen lieben Menschen zum Radeln, Wandern, Kochen, Singen, Tanzen und Lieben. Wenn dir die Reihenfolge gefällt melde dich bei mir. (Alter +/- 5) paulfells@posteo.de

ER SUCHT IHN

Ich (30) suche einen Mann, der genauso für den Bergsport brennt. Wenn Du auch gerne anspruchsvolle Touren in den Bergen machst, dann melde Dich! vinc_12345@icloud.com

Rm 80-89: M, 61, 187, 89, Akad, natur-, reise- und tierbegeistert, sucht M, NR, mit ähnlichen Interessen für zärtliches Miteinander und mehr, freue mich auf Euch, BmB an panora111@gmx.de

FLOHMARKT

LOWA Cevedale II GTX Ws, Gr.4,5, gwachst, wenige Stunden getragen. VB 200€ (NP 300€). Tel.01712050158

Wegen Aufgabe des Bergsteigens umfangreiche Ausrüstung Fels und Eis auf VB abzugeben. Tel. ++49 151 15228311

10 Bände Everest Reprints MS220@gmx.de

Hängematte Exped Scout Hammock Combi UL (unbenutzt)250 €, Hochtourenschuhe Steigeisentauglich Koflach Ultra S Gr. 8 (3xgetragen)150 € Mail: jorux@fn.de

Herren - Bergstiefel Lowa „Trekker LL" Gr. 9,5 Leder, 2x getragen, NP: € 280,- VB: € 180,- mail: regina.sachse@cablenet.de

Jetzt noch einfacher und schneller buchen:

Ihre Kleinanzeige in DAV Panorama!

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

Gehen Sie auf print-kleinanzeigen.de

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

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

*Anzeigenannahmeschluss ist am **27.6.2025***

*PANORAMA 3/25 erscheint am **12.8.2025***

Dauer:
7 Tage

Max. pro Tag:
21,2 km, 620 Hm ↗
1310 Hm ↘

Höchster Punkt:
Fürggele (2145 m)

Ausrüstung:
Normale Bergwanderausrüstung

Schwierigkeit:
Meist leicht, abschnittsweise mittel

Beste Zeit:
Juni bis September

Wandern mit der Sektion Köln

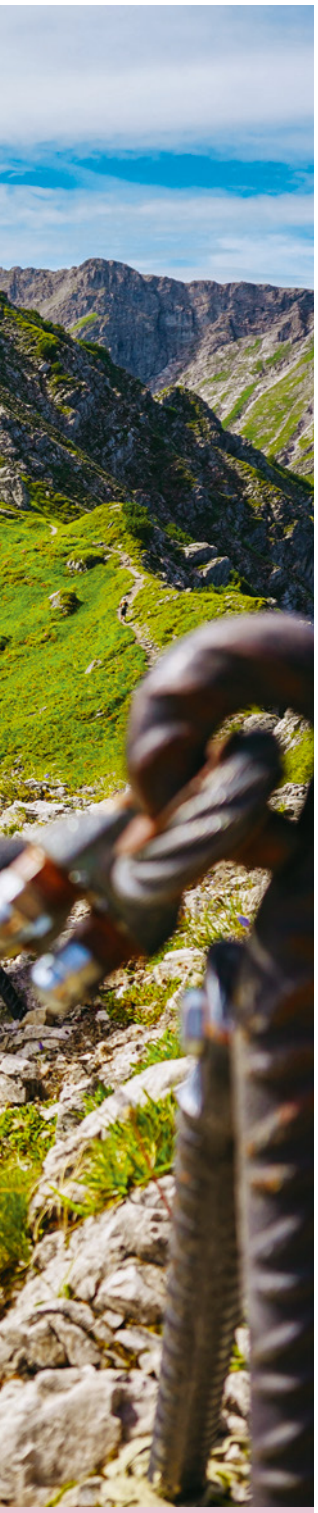
Von leise nach laut

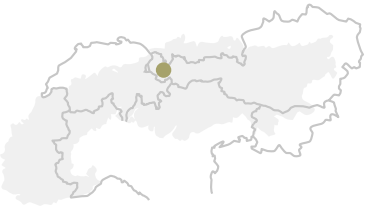
Über den Pass in eine andere Welt – so in etwa kann man das Gefühl beim Übergang vom Großen Walsertal ins Kleinwalsertal kurz und knapp umschreiben. Und so lassen wir nach der Hälfte unserer Tour die Ruhe und die einsamen Landschaften mit traditionellen Bauernhöfen im Großen Walsertal zurück, um in den Trubel des nicht minder schönen Kleinwalsertals einzutauchen. Nach kurzer Eingewöhnungsphase lassen wir uns hier aber bereitwillig von Ausblicken auf Hohen Ifen und Gottesacker, einem Bad im kühlen Bergsee und einigem mehr ablenken.

Text und Fotos: **Julia Behl**

Aber zurück zum Anfang, zurück in die Stille. Es ist ein sonniger Samstagnachmittag im August, wir treffen uns im Café Jäger in Buchboden, unserer Unterkunft für die nächsten Nächte. Wir, das sind unsere beiden ehrenamtlichen Wanderleiterinnen Ulrike und Ute, elf Mitglieder der Sektion Rheinland-Köln und ich, die diese Tour für DAV Panorama begleiten darf. Im hintersten Teil des Großen Walsertals gelegen, kommt man in Buchboden und speziell in unserer charmanten Pension schnell runter von der Hektik des Alltags. Nicht umsonst steht der Aufenthalt in dem Vorarlberger Bergsteigerdorf unter dem Motto „Urlaub im Einklang mit der Natur“. Vogelzwitschern und das Plätschern der Lutz ein paar Meter tiefer sind für gewöhnlich die einzigen Geräusche hier im Talschluss. Nicht so heute, gilt es doch, sich ken-

Nur wenige Höhenmeter von der Bergstation der Seilbahn entfernt geht es beim Aufstieg zur Kanzelwand (2059 m) schon ruhiger zu.





nenzulernen und sich einzustimmen auf eine Woche gemeinsam wandern, gemeinsam lachen und vielleicht auch mal gemeinsam leiden – ob beim gar so steilen Abstieg vom Fürggele oder der etwas unruhigen Nacht im Matratzenlager.

Am ersten Abend wird uns das Konzept der folgenden Wanderwoche erklärt. Die Tour hat nämlich – wenn man so will – zwei Eigenheiten. Einmal ist es eine gemeinsame Unternehmung von Wander- und Tourengruppe der Sektion. Das heißt, Ulrikes und Utes Touren werden sich jeden Tag leicht unterscheiden, insbesondere was Länge und Höhenmeter angeht, oft aber auch, was die Schwierigkeiten der Strecke betrifft. Für uns Teilnehmende heißt das: sich täglich neu zu entscheiden. Wie fit fühle ich mich? Will ich den Gipfel erklimmen oder mir extra viel Zeit nehmen für die Pause auf der Alm, für die Blütenpracht am Wegesrand, für einen Sprung in den Bergsee? Aber auch wenn man sich – wie ich – meist für den Gipfel entscheidet, kommen Genuss und Planschpausen nicht zu kurz. Die zweite Besonderheit ist die Aufteilung der Woche in zwei Abschnitte. Wir starten mit erholsamen Nächten in der Pension und Tageswanderungen von Buchboden aus, bevor es auf die Streckenwanderung Richtung Kleinwalsertal geht. Drei Tage, sich an die Luft zu gewöhnen – allein unsere Unterkunft liegt immerhin über achthundert Meter höher als Köln mit seinen 53 Metern über null – und sich langsam an das Gewicht des komplett gefüllten Rucksacks heranzutasten.

> Vogelzwitschern und das Plätschern der Lutz sind meist die einzigen Geräusche hier im Talschluss.

Anstrengend wird's mit rund zwanzig Kilometern Strecke und fast 800 Höhenmetern trotzdem direkt am ersten Tag. Während Ute mit ihrer Gruppe die traumhaft gelegenen Almen abwandert, erklimmen wir gemeinsam mit Ulrike unseren ersten Gipfel. Der Aufstieg auf den 1930 Meter hohen Glattmar ist steil, schon ein bisschen Feuchtigkeit macht insbesondere den Abstieg zur Rutschpartie – die Ausblicke aufs Lechquellengebirge im Süden und unser morgiges Ziel, das Wandergebiet rund um Damüls im Norden, entlohnen für die Anstrengung. Eine Einkehr haben wir uns trotzdem verdient – an der Alpe Steris, der größten und bereits 1356 urkundlich erwähnten Walseralpe, treffen wir auf Ute und die anderen, die uns mit leuchtenden Augen von den kulinarischen Köstlichkeiten berichten. Den grandiosen Kuchen mit frisch gepflückten Heidelbeeren aus dem Hüttenumfeld lassen wir uns direkt vor Ort schmecken, ein Stück Bergkäse nehmen wir uns für die Brotzeit am nächsten Tag mit. Er wird uns auf der Damülser Mittagsspitze gemeinsam mit den in Arnikagelb und vielen weiteren Farben blühenden Bergwiesen darüber hinweghelfen, dass der versprochene Bodenseeblick von tief hängenden Wolken getrübt wird. Die Tour führt uns von der Mittagsspitze über Hohes Licht, Hochblanken und Ragazzer Blanken direkt hinein in einen Viehtrieb. Den Wunsch des Hirten, ihm ein ausgebüxtes Kalb zurück zur Herde zu treiben, können wir jedoch nicht erfüllen – das Tier erweckt regelrecht den Eindruck, als würde es unsere Ahnungslosigkeit wittern …

Abends in der Unterkunft werden die Erlebnisse dann besprochen – und es ist Raum für Sorgen und Nöte, denn: Morgen wird es ernst. Es geht ins Kleinwalsertal, nun wird sich zeigen, ob das, was beim Packen zu Hause klug erschien, sich auch in der Realität bewährt. Knapp tausend einigermaßen steile Höhenmeter sind es hinauf zur Biberacher Hütte auf 1846 Metern. Dazu kommt laut Wetterbericht ein strahlend blauer Himmel und mit ihm die Angst vor Sonnenbränden, Durststrecken, Hit-

Anstrengende Aufstiege, gemütliche Pausen: Auf dem Weg zur Biberacher Hütte hat man das Große Walsertal im Rücken (o.). Steil bergauf geht's auch am nächsten Tag zum Fürggele. Stärkung bei Blaubeerkuchen gibt's auf der Alpe Steris und die vielleicht schönste Aussicht auf der Kanzelwand (u. r.).

zeerschöpfung. Den wetterbedingten Sorgen steuern wir durch einen frühen Aufbruch am nächsten Morgen entgegen, am Respekt einiger vor der ersten Nacht im Hüttenlager ändert dies jedoch nichts. Es geht erst mal schattig los, am Bächlein Lutz entlang in den Talschluss. Hier wartet der schweißtreibende Teil auf uns. In steilen Serpentinen geht es hinauf, anfangs noch durch den Wald, der sich bald lichtet und die Sonne vom – wie prophezeit – wolkenlosen Himmel auf uns herunterbrennen lässt. Umso entzückter sind wir beim Anblick der Alpe Ischgarnei, die mit schattigen Plätzchen und kühlen Getränken lockt. Nun ist es nicht mehr weit. Ein letzter Anstieg und schon flanieren wir gemütlich durch in allen Farben blühende Wiesen auf die Biberacher Hütte zu. Ein sich auf einem Felsen sonnendes Murmeltier verzögert die Ankunft noch kurz, doch dann werden wir von der restlichen Gruppe, eiskaltem Brunnenwasser und einem feinen Kuchen- und Kaiserschmarrn-Angebot willkommen geheißen. Die Zeit bis zum Abendessen vertreiben wir uns mit der Planung des folgenden Tages – denn wo Hitze ist, sollte man das Gewitterrisiko gut im Blick haben. Und so entschließt sich Utes Gruppe, über die Forststraße ins Tal abzusteigen und einen Teil der Strecke mit dem Bus zu überbrücken. Ulrike hingegen will früh aufbrechen und den Weg über das 2145 Meter hohe Fürggele in Angriff nehmen. Eine gute Entscheidung, beginnt der Platzregen doch erst, als wir den etwas kniffligen Abstieg über die Scharte längst hinter uns haben. Völlig durchnässt kommen wir am Berghotel Körbersee an, wo pünktlich nach der heißen Dusche die Sonne wieder rauskommt und uns zu einem kleinen Barfuß-Spaziergang – die Schuhe wollen schließlich bis morgen trocknen – zum gleichnamigen See lockt.

Der Weg ins Kleinwalsertal am nächsten Tag ist weit. Über zwanzig Kilometer laufen wir erst durch das wunderschöne Pflanzenschutzgebiet

Weitere Infos und Impressionen der Tour

INFO

Die Tour vom Großen Walsertal ins Kleinwalsertal bietet eine angenehme Mischung aus Stille und Naturgenuss im Bergsteigerdorf und bekannten, dafür trubeligeren Gipfeln und großartigen Ausblicken. Das Ganze mit einer Sektionsgruppe zu unternehmen, bereichert die Erfahrung durch neue Bekanntschaften, kurzweilige Abende und ein ganz besonderes Gemeinschaftsgefühl.

Anreise: Mit der Bahn nach Bregenz Bhf., weiter mit der S1 Richtung Bludenz bis Ludesch, dort Bus 560 Richtung Nenzing Gemeindeamt bis Thüringen Busplatz, dort Bus 570 Richtung Damüls bis Sonntag Abzw. Buchboden. Ab hier entweder in einer guten Stunde zu Fuß oder mit dem Rufbus **vmobil.at/bus-bahn/das-vvv-liniennetz/linie-571** zur Pension Jäger in Buchboden. Rückfahrt stündlich ab Oberstdorf.

Etappen:

1. Tag: Buchboden (900 m) – Talstation Sonntag Seilbahn Stein (860 m) – Bergstation (1300 m) – Glattmar (1930 m) – Alpe Steris (1470 m) – Buchboden, 20 km, 800 Hm ↗, 1240 Hm ↘

2. Tag: Damüls Bergstation Uga-Express (1810 m) – Damülser Mittagsspitze (2095 m) – Hohes Licht (2003 m) – Hochblanken (2086 m) – Ragazer Blanken (2051 m) – Damüls Talstation Uga-Express (1380 m), 13 km, 540 Hm ↗, 910 Hm ↘

3. Tag: Buchboden – Alpe Ischgarnei (1500 m) – Biberacher Hütte (1846 m), 12 km, ↗ 1030 Hm, 120 Hm ↘

4. Tag: Biberacher Hütte – Fürggele (2145 m) – Berghotel Körbersee (1675 m), 11,5 km, 580 Hm ↗, 750 Hm ↘

5. Tag: Berghotel Körbersee – Bärgunthütte (1408 m) – Baad (1244 m) – Mahdtalhaus (1100 m), 21,2 km, 620 Hm ↗, 1310 Hm ↘

6. Tag: Mahdtalhaus – Riezlern Talstation Kanzelwandbahn (1087 m) – Bergstation Kanzelwandbahn (1957 m) – Kanzelwand (2059 m) – Fellhorn (2037 m) – Sölleralpe (1522 m) – Freibergsee (930 m) – Naturfreundehaus Freibergsee (1050 m), 17,2 km, 540 Hm ↗, 1430 Hm ↘

7. Tag: Naturfreundehaus Freibergsee – Oberstdorf Bahnhof, 4 km, 47 Hm ↗, 241 Hm ↘

Körbersee, dann rund um den Großen Widderstein vorbei an Kühen, die sich angesichts des erneut strömenden Regens Sorgen um unseren Geisteszustand zu machen scheinen, rüber zum Mahdtalhaus, einer Selbstversorgerhütte, die von der Sektion Stuttgart betrieben wird. In der rustikalen Bärgunthütte kehren wir bei ebenso rustikaler Bewirtung auf eine Suppe ein, bevor der Endspurt naht. Höhenmeter haben wir kaum noch vor uns, dafür fünfzehn Kilometer Panoramaweg. So schön er ist, als wir gerade pünktlich zum Abendessen unsere Unterkunft erreichen, brennen die Füße – und der Magen knurrt. Wie praktisch, dass das Team um Hüttenwirt Thomas Gäste auf Anfrage auch bekocht – Nachschlag für hungrige Wandermägen inklusive. Am letzten Tag, auf dem Weg zum Naturfreundehaus Freibergsee, wird auch die Frage beantwortet, die uns schon seit Beginn der Tour beschäftigt: Wäre die Wanderung nicht andersrum schöner gewesen, also von laut nach leise, vom touristisch-trubeligen Kleinwalsertal hin zum Biosphärenpark und Bergsteigerdorf Großes Walsertal? Als wir mit der Kanzelwandbahn hinauf und hinein in die Menschenmassen fahren, die wie wir auf dem grandiosen Kammweg von Kanzelwand über Fellhorn zum Söllereck die Ausblicke auf Hohen Ifen und Gottesacker auf der einen und Allgäuer Hochalpen auf der anderen Seite genießen wollen, sind wir dankbar für die kluge Tourenplanung unserer Wanderleiterinnen. In der absoluten Ruhe im Großen Walsertal zu starten, lässt Alltag und Stress schnell in den Hintergrund treten. Sich langsam wieder auf das „normale“ Leben, auf Lärm und Hektik der Zivilisation vorbereiten zu können, macht das Ende der Auszeit erträglicher …

Und dieses Ende rückt nun mit jedem Schritt näher. Eine letzte Almeinkehr bei selbst gemachtem Kuchen, ein paar letzte Höhenmeter hinab und kurz vor dem Ziel ein letzter Abstecher zum Freibergsee. Das kühle Wasser ist nicht nur für die schmerzenden Füße eine Wohltat. Den letzten Abend im Naturfreundehaus nutzen wir, um Resümee zu ziehen. Landschaft, Flora, Fauna, Miteinander, kulinarische Köstlichkeiten: Einen Ausdruck, der die Woche und die Erlebnisse aller wohl am besten – und am „kölschsten“ – auf den Punkt bringt, höre ich auf meiner Wanderung mit der rheinländischen Sektion nicht nur einmal: „Is dat jeck!“ Diese Einigkeit im Erleben der gemeinsamen Zeit macht auch deutlich, was wir alle schon längst gefühlt haben: Schon in den wenigen Tagen am Berg sind wir zu einer echten Gemeinschaft zusammengewachsen.

Das „kölsche“ Resümee der Woche und unserer Erlebnisse: „Is dat jeck!“

DAV-Panorama-Redakteurin **Julia Behl** hat sich sehr über die nette Aufnahme und die Einblicke ins rheinland-kölsche Sektionsleben gefreut.

Einfach mal machen

Tagung Klettern und Inklusion

„Du bist anders – jede*r ist anders“, steht auf den Karten, die Christiane Werchau zu Beginn ihres Workshops an die großen Fensterscheiben des Seminarraums heftet. „Das wichtigste Mindset: Du bist wertgeschätzt.“ Wer inklusive Veranstaltungen anbietet, sollte Mut haben, Dinge auszuprobieren und sie immer wieder zu verbessern – vielleicht die wichtigste Erkenntnis der Tagung zum Thema Klettern und Inklusion in Bad Aibling.

Text und Fotos: Jonas Kassner

Ausbaufähig, so könnte man es nennen: Zwar machten 33 Prozent der jungen Menschen mit Einschränkungen zwischen 18 und 29 Jahren Sport, aber nur sieben Prozent derjenigen mit einer geistigen Behinderung, erzählt Markus Reichart. Er ist zuständig fürs Klettern bei den Special Olympics, die sich ebendieser Zielgruppe widmen. Woran das liegt? In den Vereinen fehle eine Willkommenskultur, so Markus’ nüchternes Fazit. Dabei sei Sport so wichtig fürs Selbstbewusstsein, um Freundschaften zu schließen und letztlich an der Gesellschaft teilzuhaben. Beim „wettbewerbsfreien Angebot“ der Special Olympics, das parallel zu den offiziellen Wettkämpfen läuft, kommt es nicht aufs Gewinnen an. Eine ideale Möglichkeit für Menschen mit geistiger Behinderung, Freude am Klettern zu entdecken. Der DAV ist eine von 1200 Mitgliedsorganisationen der Special Olympics und auch Sektionen können in Kooperation eine solche Veranstaltung anbieten – wie die Sektion Kaufbeuren-Gablonz mit großem Engagement gezeigt hat.

Aha-Erlebnisse für alle

Schwung bringen auch die 85 Ehrenamtlichen aus den DAV-Sektionen zur Tagung und Fortbildung „Klettern und Inklusion“ mit nach Bad Aibling. Es gab sogar eine Warteliste. „Immer mehr Menschen im DAV möchten Kletterangebote für alle zugänglich machen“, freut sich Judith Lattner, die gemeinsam mit Inka Steuber und Anja Pinzel vom Projekt „Alpen.Leben.Menschen“ (A.L.M.) die Veranstaltung organisiert hat. Auch Stefan Winter, der Leiter des Ressorts Sportentwicklung, sieht darin ein gutes Signal: „Die Inklusion im DAV schreitet immer weiter voran.“ Das Basislager der Sektion Stützpunkt Inntal hätte als Veranstaltungsort nicht besser gewählt werden können. Es versteht sich selbst als inklusive Kletterhalle und Begegnungsstätte. Nicht nur baulich wurde sichergestellt, dass Menschen mit und ohne Einschränkung zusammen klettern können. Die Halle wird darüber hinaus durch ein inklusives Team betreut. „Hier wird jeder so akzeptiert, wie er ist – und alle geben ihr Bestes“, erzählt der Hallenleiter Achim Haug.

Wie man am besten die Wand hochkommt? Mittels einer „ökonomischen Kletterbewegung“, so drückt es die Sportwissenschaftlerin und Physiotherapeutin Dr. Claudia Kern aus. Ein typischer Fehler beim Klettern sind zum Beispiel hochgezogene Schultern oder nach innen gekippte Knie. „Wenn der Körper kompensiert, wo er es nicht soll, ergeben sich Dysbalancen oder Fehlstellungen“, erklärt Claudia. Um die Bewegung zu optimieren, muss man seinen Schultergürtel beobachten: Wie werden die Muskeln eingesetzt, wie stehen die Gelenke? Die Schulterblätter sollten am Rumpf verankert sein, nicht nach hinten herausstehen. Beim Versuch, sie nach unten zu ziehen, merken viele Teilnehmende: „Oh, das ist nicht so einfach, ich kann das gar nicht ansteuern!“ Ein Aha-Erlebnis auch für Christoph Schnizler von der Sektion Reutlingen: „Es ist wichtig, einen genaueren Blick für die Bewegungsabläufe zu bekommen.“ Barbara Janssen von der Sektion Hamburg-Niederelbe hat sich bereits eine Übung für ein Mädchen aus ihrer Inklusionsgruppe überlegt, um ihr das Klettern zu erleichtern.

Wie fühlt es sich an der Wand an, wenn man nicht gut oder kaum sehen kann? Oder halbseitig gelähmt ist? Im Kurs von Markus Mair und Hajo Netzer können die Teilnehmenden dies einmal selbst spüren. Neun verschiedene Brillen liegen auf dem Boden der Halle bereit, die unter-

A.L.M. ALPEN.LEBEN.MENSCHEN

Das Projekt Alpen.Leben.Menschen (A.L.M.) fördert die Inklusion von Menschen mit Behinderung und die Integration von Geflüchteten im DAV in Kooperation mit dem Malteser Hilfsdienst. Mehr unter **alpenlebenmenschen.de**

Mit Hilfsmitteln wie Schienen und speziellen Brillen werden unterschiedliche Einschränkungen simuliert.

schiedliche Einschränkungen von grünem Star bis Doppelsichtigkeit simulieren. Es zeigt sich: „Mit grauem Star sind weiße Griffe an der Wand kaum zu erkennen“, wie Markus Mair erklärt. Schienen werden an Arme und Beine angelegt, um das Klettern mit einer halbseitigen Lähmung nachzuempfinden. Dabei wird schnell deutlich: Je nachdem, auf welcher Seite die Lähmung vorliegt, muss die Route entsprechend anders geschraubt werden.

Motiviert in die Höhe

Vertieft wird dieses Thema beim Workshop zum inklusiven Routenbau. Kisten mit Klettergriffen und Werkzeuge stehen bereit, in Kleingruppen wird an mehreren Routen in der Halle Hand angelegt. Die Aufgabe ist, „Routen so zu gestalten, dass möglichst viele eine Chance haben, eine coole Bewegungserfahrung zu machen, Zugang zum Klettern zu finden“, erklärt Julius Kerscher, der den Kurs gemeinsam mit Peter Zeidelhack leitet. Nur wenige der Teilnehmenden haben Erfahrung im Routenbau. „Bei den Leuten spürt man aber eine große emotionale Beteiligung am Thema“, freut sich Julius. „Es geht ihnen darum, sich besser mit den Routensetzenden in den Hallen auszutauschen, eine gemeinsame Sprache zu sprechen.“ Zum Beispiel darüber, wie man es schafft, ein paar Routen der Halle im Einstiegsbereich so zu bauen, dass alle motiviert und sicher die ersten Meter in die Höhe kommen.

„Ich hätte nicht gedacht, dass ich noch so viel neuen Input bekomme“, resümiert Lisa Pfalzgraf aus der Sektion Ludwigsburg die Fortbildung. Den Austausch mit so vielen Engagierten aus den unterschiedlichsten Bereichen fanden die Teilnehmenden besonders wertvoll. „Ziel sollte sein, dass Menschen mit Behinderung an jedem Kurs der Sektion teilnehmen können“, findet Christoph Schnizler. Dafür brauche es neben engagierten und geschulten Leuten aber auch die entsprechenden Rahmenbedingungen. „Im zugänglichen Klettersport wird ganz viel erreicht, wenn man einfach mal anfängt, was zu tun“, rät Julius Kerscher. Und wie Christiane Werchau mit auf den Weg gibt: „Unperfekt ist schon perfekt genug!“

Mehr zum inklusiven Routenbau:
alpenverein.de/inklusiver-routenbau

MOOBLY

Die Mitfahrzentrale für Eure Sektion.

Fahrgemeinschaften für Touren, Kurse oder Veranstaltungen eurer Sektion ganz einfach über Moobly organisieren!

Better together.

Fahrgemeinschaften für DAV-Touren

Einbindung auf Sektionswebseiten

Einfach. Digital. Sicher.

Mehr Informationen für Eure Sektion!
E-Mail: kontakt@moobly.de
Tel: +49 89 642 40 125

www.moobly.de
powered by DAV Summit Club

Funken schlagen im Hintergrund

125 Jahre Verein zum Schutz der Bergwelt

Der älteste Naturschutzverband im Alpenraum, der sich für Tiere, Pflanzen und ihre Lebensräume einsetzt, feiert dieses Jahr sein 125-jähriges Bestehen.
Text: Rudi Erlacher

Das Fin de Siècle, die Jahrhundertwende um 1900, gilt als Zeit der Dekadenz, der Nervosität, aber auch der künstlerischen und wissenschaftlichen Avantgarden: Hugo von Hofmannsthal zerfielen „die abstrakten Worte im Munde wie modrige Pilze“, Albert Einstein bereitete sein „annus mirabilis“ vor, und Freud veröffentlichte 1899 „Die Traumdeutung“. Den Traum der Alpinisten realisierten im selben Jahr Otto Ampferer und Karl Berger: die Besteigung des kühnen Campanile Basso in der Brenta!

Foto: DAV/Monika Schreiner

Dr. Sabine Rösler, erste Vorsitzende des VzSB und Botanikerin, freut sich zusammen mit Friederike Kaiser, Leiterin des Alpinen Museums, über das frisch bepflanzte Alpinum im Garten des Alpinen Museums.

In ebendiesem Jahr wurde auch der Deutsche und Österreichische Alpenverein (DuOeAV) nervös. Die Alpenblumen waren zum kommerziellen Hype geworden, rucksackweise wurden sie in den Bergen geerntet. So beschloss die Generalversammlung 1900 in Straßburg im Elsass, diesem Raubbau strategisch zu begegnen, und gründete den unabhängigen „Verein zum Schutze und zur Pflege der Alpenpflanzen“. Eine neue alpine Avantgarde kümmerte sich nun um die Berge, nicht um Gipfel zu erobern, sondern die Natur zu schützen. Der spätere „Verein zum Schutz der Bergwelt“ (VzSB) war geboren.

Avantgarden sind gemeinhin ihrer Zeit voraus, begeistern sich für das Unbedingte und intervenieren politisch. Der damalige VzSB forderte von der Politik einen alpinen „Freiraum“ ohne kommerzielle Nutzung, gründete Alpenpflanzengärten, regte die Wissenschaft der alpinen Flora an und dokumentierte alles in seinen Jahrbüchern, anfangs „Berichte“ genannt. Schon 1910 wurde auf seine Initiative der Pflanzenschonbezirk Berchtesgaden mit 86 Quadratkilometern ausgewiesen, 1921 wurde daraus das doppelt so große Naturschutzgebiet Königssee und 1978 der Nationalpark Berchtesgaden mit 208 Quadratkilometern.

Avantgarden sind keine Massenbewegung, sie bleiben dezent, bedenken die Zukunft und werden nur laut, wenn es drauf ankommt. Diesem Betriebsgeheimnis ist der VzSB über 125 Jahre treu geblieben: Er schlägt im Hintergrund die Funken, die dann zu zündenden Ideen im alpinen Naturschutz werden. So veröffentlichte er 1968 den Entwurf zum Bayerischen Alpenplan von Dr. Helmut Karl, der 1972 in das Bayerische Landschaftsentwicklungsprogramm einging – und den Watzmann vor der Seilbahnerschließung rettete. Er ist ein Raumordnungskonzept, das 43 Prozent der Bayerischen Alpen von technischer Erschließung wie Seilbahnen freihält. Im November 2018 veranstaltete der VzSB das Symposium „Klimawandel – nicht verdrängen! Dagegen Steuern“ und bricht für die CO_2-Steuer eine Lanze. Das Motto: „Es gibt nicht nur klimatische Kipppunkte, sondern auch gesellschaftliche!“ Und die kommen unerwartet: Deutschlands Schüler streiken im Dezember 2018 mit den Fridays for Future Greta Thunbergs, die auf der UN-Klimakonferenz (COP 24) ihre erste Rede vor globalem Publikum hält.

Der Funke des Symposiums springt mit dem Rückenwind der Jugend auf den DAV über, denn die Verbindungen sind eng. Schon ein Jahr später, 2019, zum 150-jährigen Jubiläum, initiiert der DAV sein Klimaschutzprojekt!

Am 2. Dezember dieses Jahres wird der VzSB zu seinem 125-jährigen Jubiläum ein weiteres Symposium ausrichten – die digitale Eroberung der Bergwelt soll kritisch reflektiert werden. Titel: „Von der Gutenberg- zur Zuckerbergwelt. Die smarte Transformation des alpinen Raums.“ Gäste sind willkommen!

Auf **vzsb.de** gibt es Infos zu allen Aktivitäten, Online-Vorträgen, zum Alpenpflanzengarten im Zahmen Kaiser, den Pflanzen- und Tierplakaten und zu den Jahrbüchern, die jedes Mitglied erhält – dazu zählen allein rund 250 Sektionen des AVS, DAV und ÖAV. DAV-Mitglieder sind herzlich willkommen. Sie stärken die 125-jährige gegenseitige Verbundenheit – und den Naturschutz in den Bergen!

Rudi Erlacher, Geschäftsführender Vorsitzender des VzSB, DAV-Vizepräsident von 2015-2019, zuständig für Natur- und Umweltschutz

Nachhaltige Kooperation

20 Jahre DAV x Seeberger

Nüsse und Trockenfrüchte – wer am Berg unterwegs ist, weiß um die Kraft, die leckere Snacks wie die Mischungen von Seeberger auf einer Tour geben. Von der gesunden Powernahrung profitiert auch der DAV, als Touren-Partner unterstützt Seeberger den Bereich Bergsport. Seeberger-Geschäftsführer Ralph Beranek blickt mit uns auf zwei Jahrzehnte Partnerschaft zurück.

Was bedeutet diese langjährige Zusammenarbeit mit dem DAV für Seeberger? Und wie hat damals alles angefangen?

Ralph Beranek: Eine Partnerschaft über zwanzig Jahre zeigt, dass man sich versteht und die gleichen Werte teilt. Seeberger steht für gesunde und natürliche Energie – und wo wird diese mehr benötigt als beim Wandern oder Bergsteigen? Ich weiß gar nicht mehr, ob der DAV als Erstes auf uns zukam oder wir auf den DAV. Aber letztlich haben wir uns gefunden und seitdem pflegen wir eine aktive Partnerschaft mit vielen Projekten. Ich erinnere mich beispielsweise noch gern an die Aktion „Bergfutter“ oder die „Aktion saubere Hütten“.

Seeberger

Seeberger und Alpenverein – warum passt das so gut zusammen?

Ich bin seit vielen Jahren selbst Mitglied im DAV, im Sommer wie Winter viel in den Bergen unterwegs und weiß daher aus eigener Erfahrung: Ein Päckchen Seeberger lässt sich auf Tour wunderbar teilen und stärkt so das Zusammengehörigkeitsgefühl in der Gruppe.
Und genauso wie der DAV auf einen sorgsamen Umgang mit der Natur achtet, tun wir das in der ganzen Lieferkette. Wir arbeiten intensiv mit den Landwirten zusammen und achten auf beste Qualität und nachhaltiges Wirtschaften. Wir haben uns dem Klimaschutz verschrieben, beziehen ausschließlich Ökostrom und produzieren ein Viertel unseres Strombedarfs selbst.

Was unterscheidet Seeberger-Produkte von üblichen Snacks auf dem Markt, wenn es um Energie und Nährstoffversorgung geht?

Meine Lieblingsprodukte am Berg sind unsere zahlreichen Nuss-Frucht-Mischungen. Nüsse versorgen uns mit Mineralstoffen, Omega-3-Fettsäuren und Proteinen, Früchte bieten schnell verfügbare Energie – der perfekte Mix. Und das gute Gefühl ist immer dabei. Wir freuen uns auf eine weiterhin spannende und erfolgreiche Partnerschaft.

Mehr Infos zur Nachhaltigkeit bei Seeberger gibt es unter
alpenverein.de/seeberger-nachhaltigkeit

DAV-Werkstatt am 26./27. September 2025

BERGE IN BEWEGUNG! – So das Thema der DAV-Werkstatt 2025 in Leipzig, das bildhaft die bedrohlichen Auswirkungen des Klimawandels auf die Berge und auf die Hütten und Wege der Sektionen benennt. In Bewegung ist auch der Bergsport, sei es durch erschwerte Bedingungen und mehr Gefahren oder durch mögliche Alternativen. Zu der Veranstaltung mit spannenden Keynotes, Diskussionen und verschiedenen Themenforen sind alle Vorsitzenden, Referent*innen und Gremienmitglieder der Sektionen und des Bundesverbandes eingeladen, insbesondere aber Engagierte, die einen Bezug zum Thema Klimawandelanpassung in den Handlungsfeldern des DAV haben. *red*

Alle Infos und Anmeldung zur Werkstatt: alpenverein.de/berge-in-bewegung

Orchideen im Hochgebirge

NUR WAS MAN KENNT, KANN MAN SCHÜTZEN – Das Kohlröschen mit seinem Schoko-Vanille-Duft begeistert unzählige Menschen auf dem Weg zur Ludwigsburger Hütte auf 1935 Metern. Weniger bekannt sind Hohlzunge, Zweiblatt oder Korallenwurz – drei von mindestens zwölf Orchideenarten, die hier oberhalb des Pitztals wachsen. Für Aufmerksamkeit sorgen Hinweistafeln entlang des Aufstiegs. Initiator ist Jens Ditlevsen, der in der Sektion Ludwigsburg im Vorstand für Naturschutz verantwortlich ist und bei jedem Besuch der Hütte auf Entdeckungstour geht. Vor über zwanzig Jahren erlebte er so die erste Überraschung, die für ihn längst keine mehr ist: „Viele Orchideen fühlen sich in den mageren Rasen an der Waldgrenze offenbar richtig wohl." Im Vergleich zu den spektakulären Arten der Tropen sind die alpinen meist unscheinbar. „Es bedarf schon eines geschulten Blicks und großer Aufmerksamkeit." Deshalb bietet Jens bei Gelegenheit Touren zu diversen Fundstellen an. Wer nun zur richtigen Jahreszeit unterwegs ist, wird meist in der Nähe der Tafeln die streng geschützten Pflanzen finden. Dringender Appell: „Auf dem Weg bleiben, nichts zertreten, damit auch kommende Generationen noch Freude an den Orchideen haben." In den kommenden Jahren will er weitere Tafeln aufstellen. Immer nach dem Motto „Nur was man kennt, kann man auch schützen". *red*

Foto: DAV-LB/us

Lässt sich beim Aufstieg leicht finden: Knabenkraut.

Weitere Infos: alpenverein-ludwigsburg.de/Natur_Umwelt/Orchideenweg

Sonderausstellung im Alpinen Museum

BLICK IN DIE ZUKUNFT – Wer sich mit eigenen Augen von den Folgen des Klimawandels überzeugen will, muss nur in die Alpen blicken – oder in den zweiten Stock des Alpinen Museums. Dort untersucht die Sonderausstellung „Zukunft Alpen. Die Klimaerwärmung" die spürbaren Auswirkungen der Klimaerwärmung im Alpenraum. Die großen Fragen: Wie können wir auf diese Herausforderungen reagieren? Und können wir unsere geliebten Berge noch retten? Auf der Suche nach Antworten werden Mobilität, naturverträglicher Bergsport, Energiegewinnung sowie die Hütte der Zukunft beleuchtet. Welche Auswirkungen unser Handeln auf unsere Zukunft in den Bergen hat, zeigt die JDAV in zwei fiktiven Tagebüchern aus dem Jahr 2050. Die gemeinsam mit Wissenschaftler*innen, Expert*innen aus Naturschutzorganisationen, Mitgliedern und Beauftragten der Alpenvereine sowie Studierenden entwickelte Sonderausstellung ist bis zum 30. August 2026 im Alpinen Museum zu sehen. *ik*

Foto: Bettina Warnecke/Alp. Museum

Die Sonderausstellung zeigt unter anderem eine Liste der Felsstürze seit 1618.

Alle Infos zur Ausstellung, zum Begleitprogramm sowie zu weiteren Veranstaltungen auf der Praterinsel in München unter alpines-museum.de.

Jubiläum im DAV-Haus Obertauern

GLÜCKLICHE GESICHTER UND VOLLE MÄGEN – Seit zwanzig Jahren sorgt das Pächterpaar Gerald „Geri" und Daniela „Dani" Zehner für glückliche Gesichter und volle Mägen im DAV-Haus Obertauern. Zum runden Jubiläum nahmen die beiden sichtlich erfreut die Urkunde und einen Kulturgutschein entgegen. Gerne blicken sie auf die vergangenen Jahre zurück: „Wir haben in dieser Zeit so viele nette Gäste begrüßen dürfen, viele Freundschaften sind entstanden", sagt Dani Zehner, die gute Seele des Hauses, die sich um die Verwaltung und den Service kümmert. Ihr Mann Geri ergänzt: „Wir haben Gäste, die schon seit zwanzig Jahren jährlich zu uns kommen. Zuerst mit den Kindern, dann zu zweit und in Kürze mit ihren Enkeln. Das zeigt, dass man das Ganze vielleicht nicht so schlecht gemacht hat." Das ist reichlich untertrieben, hat er es doch geschafft, sich im Laufe der Zeit einen hervorragenden Ruf als Koch zu erarbeiten. Geri legt dabei großen Wert darauf, dass nicht nur die Essensqualität stimmt, sondern auch die Portionen groß genug sind: „Nach einem anstrengenden Tag auf der Piste will der Gast am Abend nicht nur sehr gut essen, sondern vor allem auch richtig satt werden." Übrigens: Das DAV-Haus Obertauern hat seit einigen Jahren auch in den Sommermonaten geöffnet. Saisoneröffnung ist in diesem Jahr Anfang Juli. *mp*

Foto: DAV/Markus Pfaller

Eine DAV-Delegation ehrt Dani (2.v.l.) und Geri (4.v.l.) Zehner zum Jubiläum.

Alle, die selbst Lust auf Bergluft und gutes Essen haben, finden weitere Infos unter alpenverein.de/dav-haus-obertauern.

WIR SIND DAV!

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

Fotos: privat

Haus-und-Hof-Fotograf

Dietmar Rodewald

DAV Mainz – Man muss nicht jahrzehntelanges Mitglied sein, um sich zu engagieren. Das zeigt Dietmar Rodewald eindrücklich. Erst im Jahr 2020 hat er durch eine Freundin zu seiner Sektion gefunden und ist seitdem auch aktiv in der Senior*innengruppe. Und das nicht nur, was das Wandern angeht – sein Hobby, das Fotografieren und Filmen, lebt er auch auf den Touren aus und versorgt seine Wanderfreund*innen mit schönen Erinnerungen an die gemeinsame Zeit. Bei mehrtägigen Wanderungen filmt er und lädt anschließend zum gemeinsamen Filmabend. Während das Wandern Dietmar schon lange begleitet, hat er 2023 auch einen Ausflug in die Welt des Bergsteigens gewagt – mit 86 Jahren meisterte er nach intensiver Vorbereitung den Aufstieg auf die Kaunergrathütte seiner Sektion, die auf 2817 Metern im hochalpinen Pitztal liegt.

„Hilfe kann jede Organisation brauchen, man muss nur hinschauen und bereit sein, etwas zu tun. Es muss nicht unbedingt gleich ein Ehrenamt sein, man kann auch helfen, ohne sich fest zu binden.“

Enthusiastin

Susanne Kern

DAV Prien am Chiemsee – Als hauptberufliche Steuerberaterin findet auch Susanne Kern sich im Amt der Schatzmeisterin perfekt wieder. Besonders gefällt ihr daran, dass sie Einblicke in alle Bereiche bekommt, da sich Planung und Ausführung der Sektionsaktivitäten auch immer nach den aktuellen Mitteln richtet. „Nebenbei“ bietet sie als Wanderleiterin und ausgebildete Yogalehrerin Kurse und Touren an, die ihre beiden Leidenschaften verbinden. Auch wenn das Engagement neben einer hauptberuflichen Selbstständigkeit doch sehr fordernd ist – die vielen Freundschaften, die sich im Laufe der Jahre ergeben haben und die Freude, etwas bewirken, oder auch nur eine funktionierende Infrastruktur bieten zu können, machen das Ehrenamt für Susanne zu einem unverzichtbaren Teil ihres Lebens.

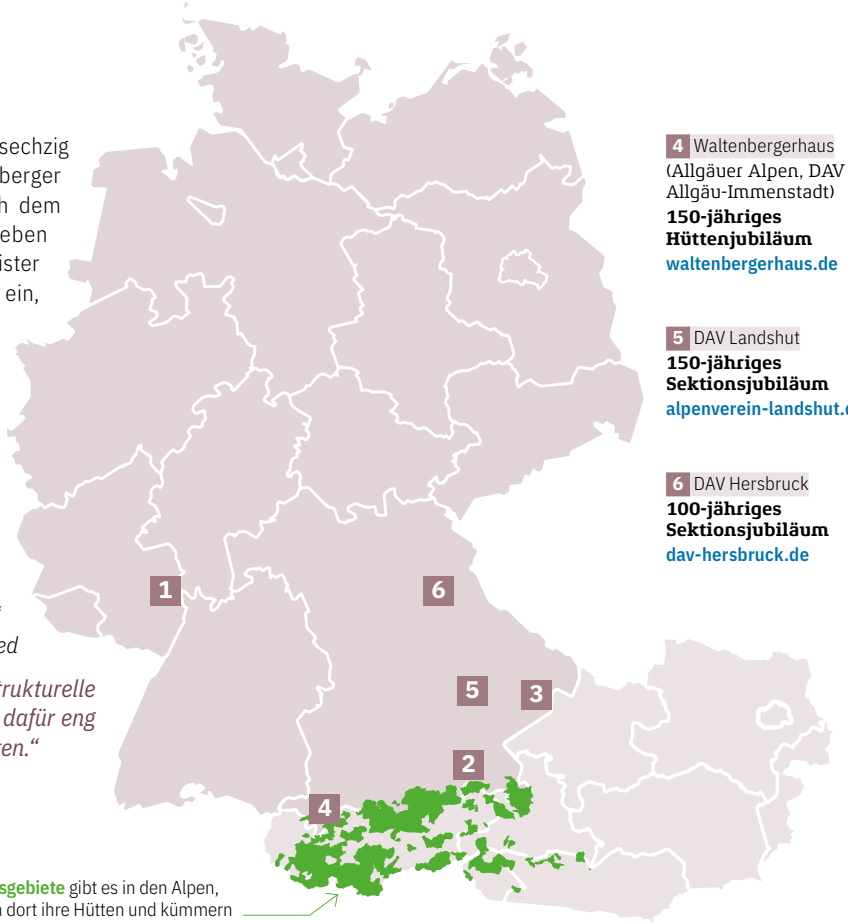
„Gerade das Organisieren der Wanderungen und das Miteinander in unserer Yoga-Wander-Gruppe finde ich wunderbar. Ohne Leistungsdruck mit viel Lachen durch unsere heimische Landschaft – etwas Besseres gibt es eigentlich nicht.“

„Verwaltungsbergsteiger“

Bernhard Pappenberger

DAV Passau – Schon bald sechzig Jahre ist Bernhard Pappenberger dem DAV verbunden. Nach dem Ausstieg aus dem Berufsleben 2011 stieg er als Schatzmeister in die aktive Sektionsarbeit ein, 2017 bis 2023 war er zusätzlich als Geschäftsführer der Sektion tätig. Und das, obwohl er sich sein Traum-Ehrenamt eigentlich eher Richtung Hüttenwart vorstellte – war er den beiden Sektionshütten, der Passauer und der von-Schmidt-Zabierow-Hütte, doch von Jugend an eng verbunden. Ein Glück, dass er auch als Schatzmeister immer wieder Dienstgänge dorthin durchführen „muss“. Dass Bernhard zusätzlich ein gewisses kaufmännisches Verständnis mitbringt und bereit ist, den Alpinismus um eine administrative Komponente zu erweitern, macht ihn zum perfekten „Verwaltungsbergsteiger“ der niederbayerischen Sektion. *red*

„Es macht mir Freude, meinen Tatendrang für die strukturelle Weiterentwicklung unserer Sektion einzubringen und dafür eng in einem freundschaftlichen Team zusammenzuarbeiten.“



4 Waltenbergerhaus (Allgäuer Alpen, DAV Allgäu-Immenstadt)
150-jähriges Hüttenjubiläum
waltenbergerhaus.de

5 DAV Landshut
150-jähriges Sektionsjubiläum
alpenverein-landshut.de

6 DAV Hersbruck
100-jähriges Sektionsjubiläum
dav-hersbruck.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 12. August:

Sektionstour PrimaKlima
Mit Öffis unterwegs: Fünf Tage lang mit dem DAV Kaufbeuren durch die Lechtaler Alpen.

Fotos: Bernd Jung, Markus Stumpe

Weitere Themen:

So geht das: Mit Kindern am Berg
Menschen: Paraclimber Sebastian Depke
Thema: Leistungssport im DAV

Juni: Drei-Hörner-Tour im Wallis
Juli: Bouldermekka Fontainebleau
Online: **alpenverein.de/zwischendurch**

Bergsteigerdörfer Valle Onsernone
Der neueste Abschnitt der Via Alta Vallemaggia führt durch eine versteckte und faszinierende Ecke des Tessins.

DAV Panorama

Magazin des Deutschen Alpenvereins
77. Jahrgang, Nr. 2, Juni - August
ISSN 1437-5923

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

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

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

Die Beiträge geben die Meinung der Verfasser*innen, nicht des Deutschen Alpenvereins wieder. Die Zeitschrift und alle in ihr enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind geschützt. Verwertung ohne Einwilligung des Verlags ist strafbar. Die Redaktion behält sich die Kürzung und Bearbeitung von Beiträgen und Zuschriften vor. Für unverlangt eingesandte Unterlagen jeglicher Art wird keine Haftung übernommen.
Für in Panorama/auf alpenvereinaktiv.com im Rahmen von Tourenvorschlägen gemachte Angaben kann trotz sorgfältiger Bearbeitung keine Haftung übernommen werden. Eine Haftung wird insbesondere für die Richtigkeit, Aktualität und Vollständigkeit der Angaben (z.B. Dauer, Verlauf, Schwierigkeitseinstufung, örtliche Gegebenheiten, Zugänglichkeit von Wegen) ausgeschlossen.
Bergtouren und andere Outdooraktivitäten sind mit Gefahren verbunden, die Sie eigenverantwortlich einschätzen müssen, bevor Sie einem Tourenvorschlag folgen. Informieren Sie sich vor allem über Wetter, örtliche Gegebenheiten, die aktuelle Situation vor Ort, aktuelle und rechtliche Zugänglichkeit usw. und berücksichtigen Sie bei allen Angaben u.a. die eigene Verfassung und Fähigkeiten, Erfahrung, Kenntnisse und Ausrüstung. Bitte berücksichtigen Sie mögliche Fehler von etwaigen GPS-Trackings.

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

Umgezogen? Mitgliedschaft kündigen? Panorama digital statt print?

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

An dieser Ausgabe wirkten mit:
Max Bolland, Andi Dick, Rudi Erlacher, Daniel Gebel, Christof Keinath, Ida Kösters (id), Markus Liebe, Nadine Ormo, Markus Pfaller (mp), Martin Prechtl, Silvia Schmid, Sven Schmid

Verantwortlich für Anzeigen
Ad Alliance GmbH
Picassoplatz 1
50679 Köln
Verantwortlich für Anzeigen (v.i.S.d.P.):
Daniela Porrmann, Head of Brand Print + Cross Media
Tel.: 040/28 66 86 40 59
Anzeigentarif Nr. 59 (ab 1.1.2025)

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

Gesamtherstellung
Stark Druck GmbH + Co. KG
75181 Pforzheim
Verbreitete Auflage, IVW Quartal 4/2024: 948.168,
davon ePapers: 297.955
Innenteil gedruckt auf PerlenJoy 70,
Umschlag auf Steinbeis Select

Erscheinungsweise: viermal jährlich

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

LN4
www.blauer-engel.de/uz195
Dieses Druckerzeugnis wurde mit dem Blauen Engel zertifiziert.

AWA

DAV SHOP

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

DIE NEUE DAV-KOLLEKTION

Ob leichte Merino-Shirts, Bio-Baumwoll-Shirts, funktionale Trekkinghosen oder praktische Rucksäcke – die neue Kollektion hält alles für euer nächstes Abenteuer bereit. Jetzt im DAV Shop entdecken!

dav-shop.de

Rosé-Vielfalt
auf die feine Art

55% REDUZIERT!

8 Flaschen + 2 Weingläser statt € ~~89,66~~ nur € 39,90

VERSANDKOSTENFREI BESTELLEN: hawesko.de/dav

Hier zum Angebot:

Vorteilsnummer
1117947

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

Zusammen mit 8 Fl. im Vorteilspaket erhalten Sie 2 Gläser der Serie PURE von Zwiesel Glas, gefertigt aus Tritan® Kristallglas, im Wert von € 19,90. Telefonische Bestellung unter 04122 50 44 55 mit Angabe der Vorteilsnummer (wie links angegeben). Versandkostenfrei innerhalb Deutschlands. Max. 3 Pakete pro Kunde und nur, solange der Vorrat reicht. Es handelt sich um Flaschen von 0,75 Liter Inhalt. Alkoholische Getränke werden nur an Personen ab dem vollendeten 18. Lebensjahr geliefert. Informationen zu Lieferbedingungen und Datenschutz finden Sie unter www.hawesko.de/service/lieferkonditionen und www.hawesko.de/datenschutz. Ihr Hanseatisches Wein- und Sekt-Kontor Hawesko GmbH, Geschäftsführer: Alex Kim, Nicolas Tantzen, Anschrift: Friesenweg 24, 22763 Hamburg, Handelsregistereintrag: HRB 99024 Amtsgericht Hamburg, USt-Identifikationsnr: DE 25 00 25 694.

HAWESKO
JEDER WEIN EIN ERLEBNIS