DAV
Panorama
Das Magazin des Deutschen Alpenvereins /// 77. Jahrgang /// 1/2025

Schnee satt
Julische Alpen auf Ski

THEMA
(Aus-)Bildung im Alpenverein

BERGURLAUB
Deutsche Bergsteigerdörfer

HÜTTENWANDERN
Die Alta Via 1 im Aostatal

AUSRÜSTUNG
Lawinenschaufel und -sonde

NEU

Bergader

SCHMECKT
MIT NATÜRLICH
VIEL
PROTEIN.

SCHMECKT
AUCH IM
TAL.

SCHMECKT
ANGENHEM
WÜRZIG.

SCHMECKT!
IMMER.

Bergader – Käsegenuss aus Alpenmilch.

Neues und Bewährtes

Falls Sie sich wundern, warum Sie die erste Ausgabe 2025 von DAV Panorama einen knappen Monat später als in den vergangenen Jahren erhalten haben: Das Magazin erscheint künftig alle drei Monate statt sechsmal pro Jahr, infolgedessen ist die Veröffentlichung von Ausgabe eins etwas nach hinten gerutscht. Zurück geht das auf einen Beschluss der DAV-Hauptversammlung und zahlt ein auf einen verantwortungsvollen Umgang mit Kosten und Ressourcen. Ein guter Anlass für unser Redaktionsteam, noch intensiver als bislang crossmedial zu denken und zu produzieren – angefangen bei Weiterentwicklungen des digitalen Bezugs des Mitgliedermagazins über exklusive Online-Artikel bis zum neuen DAV Magazin Newsletter, der den Zeitraum zwischen den gedruckten Ausgaben mit bewährtem Lesestoff bereichert (**alpenverein.de/magazin-newsletter**).

Foto: Marika Hildebrandt

Was die inhaltliche Ausrichtung betrifft, schöpfen wir natürlich weiterhin aus den reichlich vorhandenen Ressourcen, die uns die Berge und der Bergsport bieten. Und schärfen dabei gleich noch ein wenig das Profil in Richtung Alpenvereins-DNA: Künftig bereiten wir in jeder Ausgabe eine der vielen großen Aufgaben unseres Verbands in einem achtseitigen **Thema** auf – den Anfang macht die **(Aus-)Bildung** (S. 26). Ab der kommenden Ausgabe berichten wir dann auch regelmäßig über die Früchte, die das DAV-Bildungswesen hervorbringt: Wir begleiten ehrenamtlich geführte Sektionstouren und stellen die vielseitigen Facetten dieses umfangreichen Angebots vor.
Eine neue Rubrik ist auch der **Bergurlaub** (S. 36), der Anregungen für einen mehrtägigen Aufenthalt und Einblicke in die Natur- und Kulturlandschaften der Bergsteigerdörfer bietet. Über vierzig gibt es bereits, das Ziel dieser Initiative der Alpenvereine: sanfter, ressourcenschonender Tourismus im Einklang mit der Alpenkonvention.
Und selbstverständlich gibt es auch jede Menge weiterer Sehnsuchtsziele für kommende Saisons – in dieser Ausgabe sind das **Frühjahrsskitouren in den Julischen Alpen** (S. 10) und eine **Mehrtagestour hoch über dem Aostatal** (S. 64).
Viel Freude beim Lesen wünscht

Christine Frühholz
Redaktion DAV Panorama

MOOBLY

Deine Mitfahrzentrale für die Berge.

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

Schützen, was wir lieben

Gemeinsam mehr erreichen

Einfach, digital, sicher

Am besten gleich anmelden und gemeinsam losfahren.

www.moobly.de

powered by DAV Summit Club

Inhalt

Editorial 3

Augenblicke 6

Klassiker
Stüdlgrat – Himmelsleiter auf das Top of Austria 8

Berg & Tal 18

Auf einen Blick
Ausbildung im DAV 34

Bergurlaub
Bergsteigerdörfer zwischen Tegernsee und Königssee 36

Fitness & Gesundheit
Muskeln & Gelenke 44

Knotenpunkt
„Junge Wilde?“ 47

Posteingang 53

Sicherheitsforschung
Standplatz in Schnee und Eis 54

Wie funktioniert das?
Lawinensonde und -schaufel 60

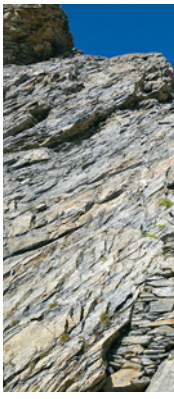
So geht das!
Hallenklettern: Besser werden mit System 62

Promotion
Reisenews 69
Produktnews 73
Outdoorworld 74

Alpenverein aktuell 79

Vorschau und Impressum 90

10 Julische Alpen – In den schroffen Kalkstöcken um das italienische Sella Nevea findet man anspruchsvolle und spannende Frühjahrsskitouren.



26 Thema – Alles, was man können muss. Wie funktioniert (Aus-)Bildung im DAV?

86 Lise Billon – Ihr gelang als Erste die freie Variante der Maestri-Route auf den Cerro Torre in einer Frauenseilschaft.

Titelbild: **Boris Storz.** Die letzten Aufstiegsmeter zur Forca del Palone auf 2242 Metern.

64 Aostatal – Unterwegs auf der Rückseite von Mont Blanc, Grand Combin und Matterhorn.

alpenverein.de

DAV-Hütten – Fast zweihundert Hütten besitzen unsere Sektionen in Österreich – warum eigentlich?
alpenverein.de/246-1

Selbstversorgungshütten – Wir erklären das Konzept am Beispiel der Hauerseehütte in den Ötztaler Alpen. youtube.com/@alpenverein

Fotos: Alix von Melle, DAV Archiv, DAV/Franz Güntner

Skitouren – Umringt von bekannten Namen wie Civetta oder Pelmo liegt das Val di Zoldo im friedlichen Dornröschenschlaf.
alpenverein.de/251-2

DAV SHOP

WINTER-SALE

PRODUKT DES MONATS reduziert für Mitglieder

KLEAN KANTEEN Reflect
Edelstahlflasche
„DAV-Edition“
~~44,95 €~~
39,95 €

MALOJA FullunsM
Strickmütze „DAV-Edition“
~~34,95 €~~
29,95 €

HALTI Pallas X-Stretch lite
Trekkinghose
Damen und Herren
„DAV-Edition“
~~84,95 €~~
79,95 €

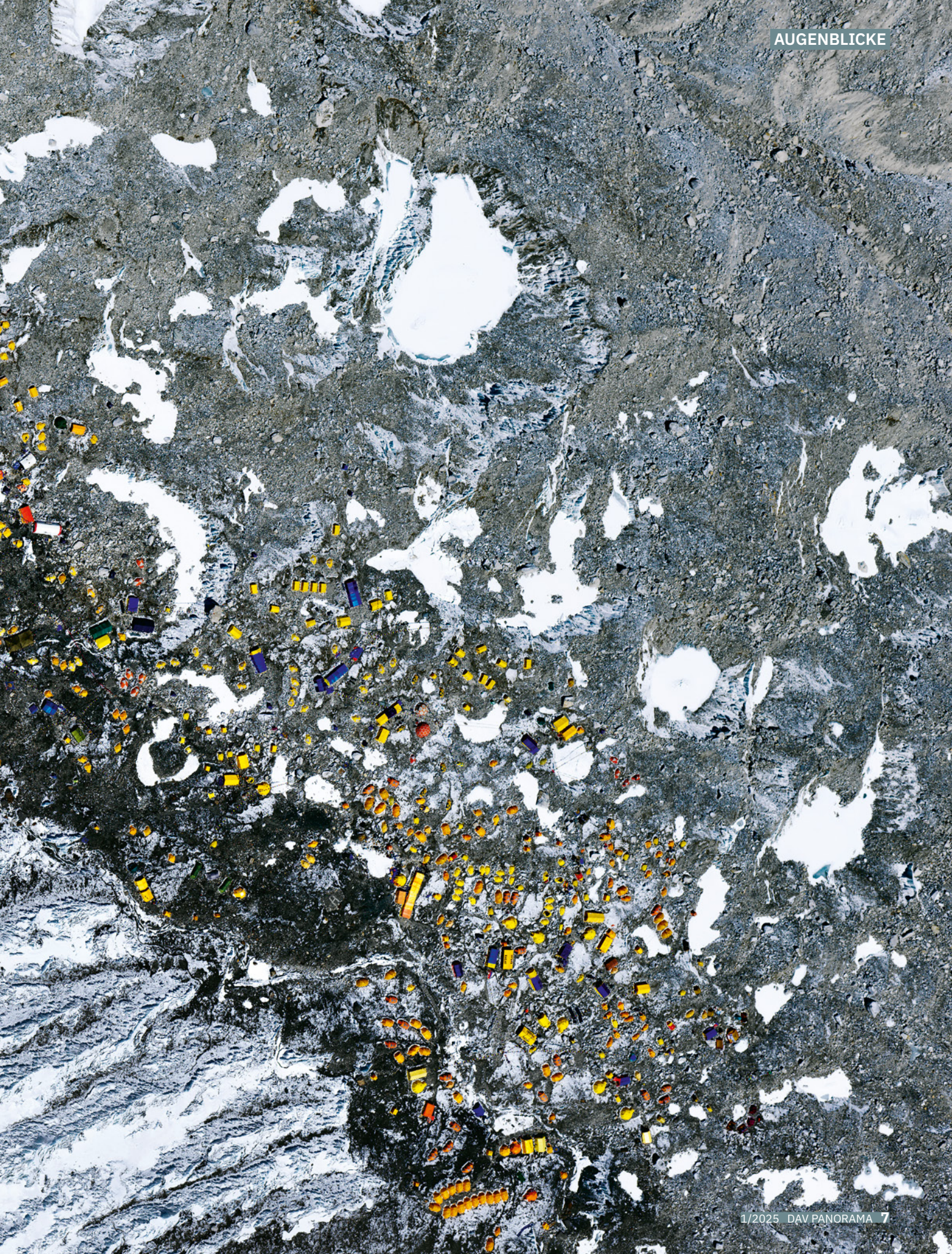
DAV Wanderrucksack 26L/24L
„Made by DEUTER“
~~109,95 €~~
99,95 €

... mehr unter dav-shop.de

Gestrandet

Die Brandung hat Plastikmüll an den Strand geschwemmt? Nicht ganz, bei den bunten „Partikeln“ handelt es sich um die Zelte des Everest-Basislagers, das scheinbar aufschäumende Meer ist der Rand des Khumbu-Gletschers. Der ungewöhnliche Winkel der Luftaufnahme nimmt den Blick weg von den imposanten Gipfeln des Himalayas und kreiert dieses ungewöhnliche Bild. Wer also hier strandet, tut das aus freien Stücken, zahlt sogar viel Geld dafür. Die Sache mit dem Plastikmüll ist aber trotzdem nicht ganz verkehrt, die Bilder der verdreckten Lager sind bekannt.

Das Bild ist Teil des Porträts über den Alpinfotografen Robert Bösch im Alpenvereinsjahrbuch BERG 2025, erhältlich im **dav-shop.de** für € 25,-.



Zentrale Infos

Großglockner: 3798 m

Stüdlgrat: 16 SL, III+ A0, Zustieg ab Stüdlhütte: 530 Hm (Gletscher), 1,5 Std. (Hüttenzustieg 2 Std.)

Abstieg Normalweg: I-II, PD+, 1900 Hm, 3 Std.

Himmelsleiter auf das Top of Austria

Er ist der höchste Berg Österreichs: der Großglockner. Aber nicht nur deshalb ist er ein begehrtes Gipfelziel. Egal von welcher Seite man den Großglockner betrachtet – er ist ein formschöner und imposanter Berg. Die schönste Linie auf das Top of Austria ist zweifelslos der Stüdlgrat.

Der Stüdlgrat ist auf über vierhundert Höhenmetern eine gleichmäßig ansteigende Linie. Stufe um Stufe klettert man die Leiter gen Himmel und erreicht so den höchsten Punkt von Österreich. Einen solchen Blockgrat findet man kein zweites Mal. Die Kletterei ist so, wie es der Anblick erwarten lässt: Ab dem Frühstücksplatz geht es in anschon ist der Weg zum Gipfel frei. Der Fels der gesamten Route ist gut. Die Kratzer der Steigeisen am Fels erleichtern es, die leichteste, logische Linie um die Türme herum zu finden. Der Grat ist exponiert. Exponiert bedeutet aber nicht nur eine Herausforderung. Exponiert kann auch schön sein – die Ausblicke sind überwältigend, sobald die Sonne aufgegangen ist.

Es bleibt auch beim Abstieg bis zum Glocknerleitl noch sehr luftig. Auf dem Stüdlgrat wird man, zumindest bei annehmbaren Bedingungen, nicht allein sein. Und auf dem Normalweg im Abstieg ist dann noch einmal deutlich mehr los – es geht zu wie in der Fußgängerzone. Noch mehr als an an-

Foto: Stefan Stadler

haltenden Schwierigkeiten aufwärts, der vierte Grad wird nie erreicht. Die Kletterei ist mannigfaltig: Es gibt luftige Querungen und die eine oder andere Platte muss überschlichen werden. Die Hanglplatte vereint beides und ist die schönste Stelle, die frei geklettert werden kann. Immer wieder arbeitet man sich spreizend in Verschneidungen aufwärts. Als Einzelstelle darf das Klapfl nicht vergessen werden: Dort fehlt eine Leitersprosse. Doch einmal kräftig am Seil anziehen reicht und

deren Bergen gilt am Stüdlgrat die Empfehlung antizyklisch, etwa unter der Woche unterwegs zu sein. Auch sollte man die Tour früh in der Saison unternehmen. Die Gletscher und besonders das Glocknerleitl sind bei Firn angenehmer zu begehen als auf Eis oder im ausgeaperten Zustand.

Mit guter Planung ist der Stüdlgrat eine klare Empfehlung. Bergsportlich Ambitionierte sollten den Mythos Großglockner einmal selbst erlebt haben.

Stefan Stadler

Datencheck

Talort: Kals am Großglockner

Stützpunkt: Stüdlhütte (2802 m)

Führer: Klassiker – 50 Klettertouren, erhältlich ab Frühjahr 2025 auf **stefanstadler.com**

Beste Zeit: Juni bis September, früh in der Saison empfehlenswert

Ausrüstung: 50 m Einfachseil, 6 Expressschlingen, KK-Grundsortiment, Friends 0,4 - 0,75, Bandschlingen, Helm, Steigeisen, Pickel, Eisschrauben

Erstbegehung: Josef Kehrer und Peter Grodner am 10. September 1864

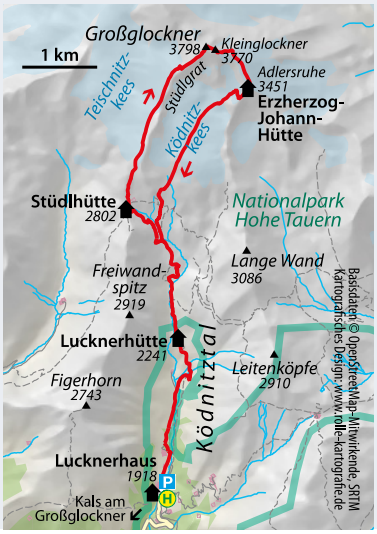
Film zur Tour:

Stüdlgrat – Stück für Stück

1 Der Hüttenzustieg 2 Std., 860 Hm vom Lucknerhaus (1918 m)
Vom Lucknerhaus auf dem schön angelegten Fußweg rechts des Baches taleinwärts. So gelangt man auf einen Wirtschaftsweg, auf diesem bis zur Lucknerhütte weiter ansteigen. Hinter der Hütte betritt man den Nationalpark Hohe Tauern und folgt dem markierten Weg 702 B weiter taleinwärts. In einigen Serpentinen, aber ohne Schwierigkeiten geht es zuletzt auf dem Weg mit der Nummer 713 zur Stüdlhütte (2802 m).

2 Der Zustieg 1 ½ Std., 530 Hm bis zum Einstieg
Von der Stüdlhütte auf einem Steig nach Norden entlang eines Rückens auf das Teischnitzkees. Weiter angeseilt auf den flachen Gletscher und westlich (links) vom Luisengrat bis in den Bereich der Luisenscharte (3175 m). Immer in gleicher Himmelsrichtung gelangt man schließlich an den Einstieg an einer leicht grünlichen Rampe mit zwei Stangen (3350 m). Eine Randkluft ist bislang nicht vorhanden.

3 Die Kletterei 4-5 Std., ca. 16 SL, über 400 Klettermeter bis III+ A0, zusätzlich ca. 600 Klettermeter seilfrei bis zum Frühstücksplatz und im Abstieg
Der erste Abschnitt über die so genannte Peterstiege ist brüchig und die Orientierung im Blockgelände nicht einfach. Wie auf der gesamten Tour weisen aber auch hier schon massive Eisenstangen den Weg. Durch den gespaltenen Turm erreicht man den Frühstücksplatz auf 3550 m. Nach diesem sind die ersten Stellen im 3. Grad zu bewältigen. Deshalb klettern von hier an viele Seilschaften gesichert. Es gibt viele Stangen und solide Haken, an denen Stand gemacht werden kann. Die einzelnen Seillängen sind nicht fix vorgegeben. Empfehlenswert sind tendenziell kürzere Seillängen, um große Seilreibung zu verhindern und die Kommunikation zu erleichtern. Es geht an der so genannten Kanzel vorbei und es wird zunehmend exponiert. Die Tour führt nicht gerade nach oben, dennoch ist die Routenführung um die Türme herum meist logisch. Mit etwas alpinem Spürsinn sollte die Wegfindung keine größeren Probleme bereiten. Als markante Stellen sind noch die luftige Hanglplatte und das Klapfl zu nennen. Dann ist der Weg auf das Top of Austria frei.



Tipp: *Der Fels in der Tour wird durch die vielen Begehungen mit Steigeisen immer besser und gewinnt weiter an Struktur. Einzig an der Petersstiege ist der Fels nicht wirklich fest.*

4 Der Abstieg 3 Std., 1900 Hm auf Normalweg
Vom Gipfel geht es in leichter Kletterei circa fünfzig Meter (I-II, BH) hinunter in die obere Glocknerscharte (Sicherungsstange). Hier mündet von Norden die Pallavicinirinne. Man überquert vorsichtig die sehr exponierte Scharte und geht jenseits davon am Fixseil entlang hinauf zum Kleinglockner. Jetzt in leichter Kletterei (I-II) den Sicherungsstangen folgend immer am sehr exponierten Grat entlang. Zuerst noch flach und dann teils über Platten steil abwärts bis auf die Schulter. Hier dreht man nach Osten (links) ab und steigt das ehemalige Glocknerleitl weiter ab. Bei Firn und Eis können nur noch oben an der nördlichen (linken) Begrenzung ein paar Bohrhaken zum Sichern verwendet werden. Bei zunehmender Ausaperung im Jahresverlauf kommen neu installierte Trittbügel zum Vorschein. Ein Fixseil hilft, eine glatte Verschneidung die letzten Meter hinab auf den Gletscher zu bewältigen. Bis hierher kann bei viel Betrieb und ungeübtem Seilhandling viel mehr Zeit als angegeben benötigt werden. Dann auf dem immer flacher werdenden Gletscher in südöstlicher Richtung hinab zur Adlersruhe (Erzherzog-Johann-Hütte, 3451 m). Weiter geht es über den drahtseilgesicherten Mürztaler Steig hinunter auf das Ködnitzkees. Auf diesem wieder angeseilt anfangs mäßig steil und dann im flachen Gletscherbecken bis auf die Moräne. Weiter in südwestlicher Richtung (leicht rechts) weisen zunächst Steinmänner die Route, bis man auf einen Steig gelangt. Auf diesem weiter hinab zur Stüdlhütte.
Man muss nicht zurück zur Hütte, sondern kann auf dem Mürztaler Steig bleiben und in fast direkter Linie zur Lucknerhütte absteigen.

Der Mensch zum Berg

Foto: DAV Archiv

Vor hundert Jahren, am 29.1. 1925, starb **Johann Stüdl** in Salzburg. Der Sohn einer Prager Kaufmannsfamilie war 1869 eines der Gründungsmitglieder des Deutschen Alpenvereins, zudem erbaute er auf eigene Kosten die erste Hütte des DAV, die Stüdlhütte. Er gilt als Pionier des alpinen Hütten- und Wegebaus und ist der Begründer des organisierten Bergführerwesens der Ostalpen. Zudem war er maßgeblich an der touristischen Erschließung der Glockner- und Venedigergruppe beteiligt. 1924 sprach er sich energisch gegen den Ausschluss der jüdischen Sektion Donauland aus – leider vergeblich.

Dauer:
Tagestouren
Höhenmeter pro Tag:
600 bis 1060 Hm
Schwierigkeit:
Mittelschwere bis anspruchsvolle Skitouren
Höchster Punkt:
Prestreljenik-Fenster/Foro del Monte Forato (2391 m)
Beste Zeit:
Dezember bis April

Bereit für die Abfahrt in die Sonne? Von der schattigen Forca del Palone (2242 m) geht es über Firnhänge zu den weiten Almflächen unterhalb des Montasio/Montasch.

Skitouren in den Julischen Alpen

Zwischen Montasch und Kanin

Die schroffen Kalkstöcke um das italienische Sella Nevea bieten spannende Frühjahrsskitouren. Wer routiniert auf den Ski steht, findet im Rifugio Celso Gilberti einen geeigneten Stützpunkt.

Text: **Claus Lochbihler,** Fotos: **Boris Storz**

Drohnen-Selfie im Felsenfenster des Monte Forato, durch das man die Südseite des Montasio-Massivs sieht (l.). Sonniger, flacher Aufstieg zu den steilen Karen und Rampen des Montasio (M.). Die Grappa- und Kuchentheke im Rifugio Celso Gilberti und der Hüttenstammtisch (r.).

In Sella Nevea (1190 m) kann man vergleichsweise günstig pisteln und sehr schöne Skitouren gehen. Bei meist guter bis sehr guter Schneelage, denn durch die Nähe zur Adria gehört der Gebirgsstock um den Großen Kanin (2587 m) zu den schneereichsten Gebieten der Alpen. Wie praktisch, dass es dort eine der wenigen Hütten in den Julischen Alpen gibt, die auch im Winter geöffnet hat: das Rifugio Celso Gilberti (1850 m). Marco Milanese, Bergführer und Paralpinist aus Udine, hat uns auf die Schatten- und auf die Firnseite von Sella Nevea geführt. Mit steilen Abstechern nach Slowenien, einem Grenzübertritt durch ein Felsloch und Ragout vom Pistenhirsch.

Wenn man mit Marco unterwegs ist, deutet er mit dem Skistock gern auf Gipfel und Felsnadeln, Scharten und Rinnen: Dann geht es um Abfahrten hier, um Basejumps dort, um Kletterrouten, um Highlines und ganz besonders um Wingsuit-Flüge. Denn Marco ist ein wahrer Multisportler. Einer, der von sich sagt, dass er die Berge gern „interpretiert“: fliegend oder kletternd, auf Ski oder mit dem Gleitschirm. Mit uns, Torsten, Boris und mir, wird Marco die Julischen Alpen bei Sella Nevea auf Ski interpretieren. Bei uns fliegt höchstens Boris’ Drohne, die allerdings manchmal mit dem Nebel und den Felswänden nicht so gut klarkommt. Wir selbst fliegen von Sella Nevea mit der Gondel hinauf zum Rifugio Celso Gilberti, unserem Quartier für die nächsten Tage.

Im Winter 2013/14 waren in Summe 15,67 Meter Schnee gefallen, mit einer maximalen Schneedecke von 6,7 Metern. Was für ein Schneeloch!

Steil und neblig, felsig und weiß präsentiert sich der Kaninstock als langgezogener Grat hinter dem Rifugio mit seinen blau-weißen Fensterläden. Bei unserer Ankunft Mitte März herrscht großes Gewusel: Die Trainer der paralympischen Ski-Teams, die im Skigebiet trainieren und Rennen fahren, essen zu Mittag. Die Bergretter von der Finanzpolizei und die Pistenraupenfahrer schauen auf einen Espresso vorbei. Tagsüber ist das Rifugio Gilberti eine Art Cafébar für das ganze Skigebiet. Und das Tourengebiet darüber. Mittendrin: die Hüttenwirtsleute Fabio Tschurwald und Irene Pittino mit ihrem Pane Nero – dem Hüttenhund, schwarz wie Schwarzbrot, der freundlich allen zuwedelt. Fabio trägt ein Käppi im Patagonia-Design mit der Aufschrift „Julian Alps“, Irene präsentiert sich als freundliche Hütten-Hippiefrau: langer Zopf, Wollweste über einem buddhistisch angehauchten Heavy-Metal-T-Shirt, Halskette und mehrere Armreifen.

Unsere Eingehtour führt am späten Vormittag auf die Sella Ursič (2280 m), die kurz hinter der Hütte mit einer steilen Querung beginnt und dann über Mulden und Hänge durch den nebligen Karst führt. Auf dem Sattel fellen wir ab und erhaschen einen Blick zum Großen Kanin. Marco erzählt, dass man hier bei dichtem Nebel besser gar nicht loszieht, weil man sonst riskiert, in Dolinen und Schächte zu fallen, die auch im Winter offen sein können. Der vom Nebel ge-

kühlte Schnee fährt sich in der Abfahrt erstaunlich flott. Pulver? Nicht wirklich. Heruntergekühlter Firn? Egal, er fährt sich gut und griffig.

Am Nachmittag geht es nach einer Panini-Pause – Käse und Schinken, mit oder ohne Zwiebeln – nochmals nach draußen. Von der Prevala-Scharte (2067 m) steigen wir in einer Rinne zum Sattel Ovčja škrbina, von dem nicht einmal Marco einen italienischen Namen kennt. Und wo uns die letzten Aufstiegsmeter im Nebel so steil vorkommen, dass wir nicht wissen, ob es wirklich so steil ist oder ob uns das nur der Nebel so empfinden lässt. In der Abfahrt geht es steil in ein trogförmiges Tal, das nach Bovec/Flitsch führt. Und im Aufstieg wieder zur Prevala-Scharte. Weil der Nebel nochmals dichter geworden ist, beschließen wir, es gut sein zu lassen.

Im Rifugio duftet es nach Abendessen: Minestrone und Ragout von einem Hirsch, der im Bereich der mittleren Piste gelebt haben soll, wie Fabio versichert. Von den vielbehangenen Wänden blickt ein Porträtgemälde von Celso Gilberti auf das Hüttengeschehen, dem Kletterhelden aus dem Friaul, der 1933 im Alter von 22 Jahren tödlich an der Paganella verunglückte und nach dem die 1934 eröffnete Hütte benannt ist. Als wir die üppige Schneelage um die Hütte diskutieren, zückt Fabio eine historische Aufstellung der gemessenen Schneehöhen. Den Rekord hält der Winter 2013/14: In Summe waren damals auf 1850 Metern 15,67 Meter gefallen, mit einer maximalen Schneedecke von 6,7 Metern. Was für ein Schneeloch!

> Durch dieses Kunstwerk der Erosion kann man von der slowenischen Seite auf die italienische wechseln – oder umgekehrt.

Abends kehrt in und vor der Hütte Ruhe ein. Wir sind die einzigen Übernachtungsgäste, draußen flattert die italienische Flagge im Wind, dahinter zeichnen sich die Umrisse des Bila-Pec-Gipfels ab. Pane Nero massiert sich den Rücken an den Rillen der frisch präparierten Piste. Gegenüber – hinter der Bergstation der Gondel, zu der man gehen muss, wenn man

Marco Milanese im Firn der Forca del Palone (l.). Das Rifugio Celso Gilberti unterhalb des Kanin-Massivs mit v.l.n.r. der Sella Prevala, der felsigen Einkerbung des Canale delle Pecorelle und dem Prestreljenik-Fenster/Foro del Monte Forato (o.). Hüttenwirt Fabio Tschurwald begrüßt neue Gäste (r.). Schattenpulver auf harter Unterlage: in der Abfahrt vom Prestreljenik-Fenster (u.).

Handyempfang sucht – lockt der mächtige Montasch mit seinen Firnhängen.

Am nächsten Morgen ist das landschaftlich eindrucksvollste Skitourenziel im Kaningebiet unser Ziel: der Monte Forato, der perforierte Berg mit seinem Felsenfenster (Foro del Monte Forato, 2391 m), das nach dem slowenischen Namen des Berges auch als Prestreljenik-Fenster bekannt ist. Man kann es von der Hüttenterrasse gut sehen, dieses Kunstwerk der Erosion, durch das man von der slowenischen Seite des Felskammes auf die italienische – oder umgekehrt – wechseln kann. Wir steigen von der Sella Prevala zur Sella Forato, wo wir eine slowakische Tourengruppe treffen. Die geschlossenen Anlagen des Skigebiets von Bovec stehen nebulös in der Landschaft herum. Nach dem Ausfall der Tal-Gondel ist unklar, wann das Skigebiet von Bovec wieder öffnen wird. Bis dahin freuen sich die Skitourenfans über die Ruhe auf der slowenischen Seite des Kaninstocks. Zuerst fahren wir in einem Wechsel aus Brutzel-Sonne und Nebel nach Südosten, Richtung Slowenien ab. Am besten laufen die Ski in alten Lawinenbahnen, weil dort kein eingeweichter Pulver bremst. Im Wiederaufstieg zum Felsenfenster erleben wir, wie sich ein italienischer Tourengeher von einem Freund per Handy durch die Rinnen und den Nebel einer Steilwand lotsen lässt, die er von oben im Nebel nicht richtig einsehen kann. Wir sind froh, als er unten heil angekommen ist.

Am Felsfenster steigen wir die ersten Meter zu Fuß Richtung Italien ab. Marco erinnert noch einmal an seine wichtigsten Tipps für steile

Hänge: „Die Stöcke kürzer als sonst. Checkt noch mal, ob ihr richtig in der Bindung seid. Und macht bitte Jump-Turns!“ Und schon saust er nach unten. Der Schnee ist im Schatten der Felswand so pulvrig, wie er auf der slowenischen Seite feucht war, nur auf kleine Steine, die der Wind aus den Felsbändern geblasen hat, muss man aufpassen. Und auf die Siktourengeher*innen, die von der italienischen Seite aufsteigen.

Am Nachmittag geht es noch mal zur Sella Prevala. Dann queren wir über flaches Gelände zum Einstieg in den Canale delle Pecorelle Basse. Eng und verdammt steil sieht die so genannte Felsrinne der Schäflein aus, die wir abklettern müssen, um in die Abfahrt zu gelangen. Für alle Fälle haben wir Steigeisen in die Rucksäcke gepackt. Als Marco die Rinne in Augenschein nimmt, meint er, dass es gut auch ohne gehen könnte. Der Bergführer will aber erst mal den Schnee testen und klettert ein paar Meter ab.

Kurz nachdem wir Marco aus dem Blick verloren haben, ruft seine sonore Stimme auf Italo-Englisch nach oben: „Guter Stapfschnee. Geht ohne Steigeisen. Ihr könnt kommen!“ Es klingt ein wenig, als ob er uns, seine Schäflein, zum Essen rufen würde. Ich folge Marcos steilen Tritten im Schnee als Erster, dann mit Abstand Torsten. Schon lange habe ich meine Skistiefel nicht mehr so konzentriert in den Schnee gehauen: Zuerst mit zwei, drei Stößen den rechten, dann den linken. Dann die Ski und Stöcke auf der kalten Schneeoberfläche ein Stück nach unten ziehen. Kurze Pause: ein schneller Blick nach oben und einer durch die Beine nach unten. Rechter Fuß. Linker Fuß. Pause. Rechter Fuß. Linker Fuß. Pause. Als kurz vor dem Ende der steilen Rinne die Schneeauflage plötzlich dünner und härter wird, bekomme ich nur noch die äußerste Spitze der Skischuhe in den Schnee. Mein Puls geht nach oben. Doch bevor ich den Gedanken ausformuliere, dass Steigeisen vielleicht doch keine so schlechte Idee gewesen wären, ist die Rinne auch schon zu Ende. Ein paar Meter rechts unterhalb steht Marco auf Ski im steilen Hang. Ich platziere Stöcke und einen Ski in den Spalt zwischen Felswand und Schnee, bin Marco dankbar, dass er eine so schöne Plattform zum Anschnallen hinterlassen hat, ramme das hintere Ende des Talskis so gut es geht in den Schnee und steige – Klick – in

Weitere Infos und Bilder

SKITOUREN UM SELLA NEVEA

Schwierigkeit:
Anspruchsvolle Skitouren in teilweise sehr steilem Gelände (Scharten/Hänge in der Nordseite des Kanin), routinierter Umgang mit der Ausrüstung inkl. LVS, gute Skifahrkenntnisse und Planung sind Voraussetzung; Harscheisen, Pickel und Steigeisen mitnehmen.

Günstige Tourenzeit:
Dezember bis April, ab März oft gute Firnverhältnisse. Die Pistenabfahrt von Sella Nevea ist in schneereichen Wintern bis Anfang Mai möglich.

Anreise:
Bei Bahnanreise Salzburg – Villach – Tarvisio Boscoverde (Bahnhof) eine Nacht in Tarvisio einplanen oder in Sella Nevea übernachten. Transfer Bahnhof – Tarvisio – Sella Nevea organisieren (derzeit keine Busverbindung). Option: den Bergführer in Tarvisio treffen.

Touren:

- Sella Ursic (2280 m), ab Rifugio Gilberti, 600 Hm, 1 ½ Std.
- Prestreljenik-Fenster/Foro del Monte Forato (2391 m), zur Verlängerung der Tour bietet sich eine Zwischenabfahrt in das Kar/Tal südöstlich des Felsenfensters an, anschließend Wiederaufstieg und sehr steile Abfahrt auf der italienischen Seite.
- Canale delle Pecorelle, steile und schmale Rinne unterhalb der Cime Pecorelle/Prestreljeniški vršici (2262 m), die man zuerst von der slowenischen Seite her abklettern muss.
- Forca del Palone (2242 m, Montasio-Gruppe), im Hochwinter ab Sella Nevea (1190 Hm, 3 Std., bei höherem Startpunkt über die Almstraße kürzer).

Unterkünfte: Rifugio Celso Gilberti (1850 m, CAI Friuli Venezia Giulia, Winteröffnung Dezember bis April), **turismofvg.it/de/berg365/rifugio-celso-gilberti**.

Weitere, auch günstige Unterkünfte in Sella Nevea; Unterkünfte in Tarvis:
Hotel Nevada, Tarvisio, **hotelnevadatarvisio.it**; Hotel Haberl, Tarvisio, **hotelhaberl.com**

Literatur/Karte:

- Paul Ganitzer, Christian Wutte, Robert Zink: Skialpinismus in den Julischen Alpen West. 100 Skitouren. Montasio, Wischberg, Kanin, Mangart, Versante Sud 2013
- Christian Wutte: Kärnten Süd. Julische Alpen – Karawanken – Steiner Alpen. 50 Skitouren mit GPS-Tracks, Rother Skitourenführer 2023
- Tabacco Karte 19, Alpi Giulie Occidentali – Tarvisiano 1:25.000 mit Skirouten

Bergführer: Marco Milanese, **marcomilanese.com**

Tourentipps: **alpenvereinaktiv.com**; **gerhardhohenwarter.at/schitouren/julische-alpen**; **philippsteiner.eu/category/skitouren+julische-alpen**

TIPPS FÜR DEN BERGURLAUB

- Auf dem Weg von Tarvisio nach Sella Nevea kann man in der ehemaligen Bergwerkssiedlung Cave del Predil/Raibl eine geführte Tour durch einen Bergwerksstollen unternehmen, mit Abstecher ins dazugehörende Museum; im Winter Fr-So geöffnet, **explorerfvg.com/luoghi/de/grotte/miniera-cave-del-predil/**
- Die Laghi di Fusine/Weißenfelser Seen sind im Sommer ein Tourismusmagnet; im Winter lässt sich bei geeigneter Schneelage eine schöne Winterwanderung unternehmen, **turismofvg.it/de/berg365/fusine-seen**

Kleiner Zwischenstopp in der Abfahrt mit andächtigem Blick von der Montasio-Seite hinüber zu den Gipfeln der Kanin-Gruppe.

die Bindung. Als ich auch noch den Bergski unter den Füßen spüre, kommt mir alles sehr viel weniger krass vor als ein paar Minuten zuvor. Was haben Stahlkanten doch für eine beruhigende Wirkung …

Am Abend zeichnet sich sternenklar eine kalte Nacht ab. Gute Bedingungen für die Firn-Tour am nächsten Tag auf der Südseite des Montasch (italienisch: Jôf di Montasio, 2754 m). Nach dem Frühstück und dem Abschied von Fabio, Irene und Pane Nero, der nur ungern den Tennisball herausrückt, mit dem ich die Spitze meines Pickels entschärfe, rattern wir mit vollen Rucksäcken über die hart gefrorenen Pisten ins Tal. Kurzes Umpackeln, dann geht es mit Marcos Auto über die steile Almstraße in Richtung Altipiano di Montasio: schneebedeckte, leicht geneigte, von losen Baumgruppen unterteilte Almwiesen, die schon langsam auffirnen. Darüber die Südkette des Montasch-Stocks, der an einen noch höheren Wilden Kaiser erinnert. Zwischen Lawinenkegeln arbeiten wir uns nach oben, in Richtung der Forca del Palone (2242 m). Marco erzählt, dass das die erste Skitour seines Lebens war, auf die ihn sein Vater mitgenommen hat. Ganz schön anspruchsvoll für eine Premiere denke ich mir, als es Richtung Scharte merklich steiler wird und der Schnee noch hart gefroren ist, weil die Sonne erst seit wenigen Minuten draufscheint. Gut, dass wir die Harscheisen aufgezogen haben. Über uns sind zwei Skialpinisten vom Kar aus auf eine breite, steile Rampe hinübergequert. Die stapfen sie, zwei kleine Punkte mit Ski am Rucksack, Richtung Modeon di Montasio (2573 m) hinauf.

An der Paloneschartе angekommen, blicken wir ins kalte, schattige Herz der Montasch-Gruppe hinab: in die Spragna, das Ende des Saiseratals tausend Meter tiefer. Darüber mächtig aufragend der große östliche Nachbar des Montasch, der Jôf Fuart (Wischberg, 2666 m) mit seinen berühmten Scharten (Mosesscharte, Bärenlahnscharte etc.). Weil es in unserer Scharte noch sehr zapfig ist, verschieben wir die Pause in den Firn und machen uns flott auf die Abfahrt in die Sonne. Hinter uns der Montasch, unter uns der Firn und gegenüber wie im Breitwandkino die Kaningruppe. Zurück in Tarvis schlemmen wir uns bis zur Abfahrt des Zuges durch den Ort. Und kaufen essbare Souvenirs ein. So fährt auch der Montasio mit nach München zurück – als wohlduftender Bergkäse.

Darüber die Südkette des Montasch-Stocks, der an einen noch höheren Wilden Kaiser erinnert.

Claus Lochbihler ist häufig und gerne auf Tourenski unterwegs. Die Berge im Friaul haben es ihm besonders angetan.

Jedes Gramm zählt – Die Leichtigkeit im Skimo

Wettkampfskibergsteigen und Ausrüstung

Wenn Finn Hösch aus dem SkimoTeamGermany seine Ski anschnallt, ist alles auf Effizienz getrimmt. Jedes Gramm zählt, jede Bewegung muss sitzen. In den Disziplinen des Wettkampf-Skibergsteigens (kurz Skimo) entscheiden über Sieg oder Niederlage oft kleinste Details. Doch was genau macht das Profi-Equipment so besonders, und warum legen Athleten wie Finn so viel Wert auf jedes Bauteil?

Text: Markus Grübl

Zwischen Sicherheit und Gewichtsersparnis

Im Wettkampf steht die Zeit im Mittelpunkt. Egal ob Sprint, Individual, Vertical oder Mixed Relay – bei allen Disziplinen müssen die Athlet*innen maximalen Einsatz bringen. „Unsere Rennen verlangen, dass wir extrem schnell aufsteigen und deshalb müssen wir so wenig Gewicht wie möglich mit uns tragen", erklärt Finn. Die gesamte Ausrüstung, von den Ski über die Bekleidung bis hin zum Rucksack, ist daher auf Leichtigkeit und Schnelligkeit getrimmt – mit fest vorgegebenen Sicherheitsstandards, versteht sich. Hier gibt es klare Vorgaben für das Material: Zu den verpflichtenden Ausrüstungsgegenständen zählen natürlich Ski, Bindungen, Schuhe und Handschuhe, Stöcke, Felle und ein Rennanzug. Aber je nach Disziplin auch zusätzliche Sicherheitsausrüstung wie Rucksack, Helm, LVS-Gerät, Sonde und Schaufel. Nicht gerade wenig, besonders wenn man bedenkt, dass es um Topzeiten geht. Genau deshalb wird um jedes Gramm gefeilscht.

Zum Beispiel bei den Ski: Das Reglement des internationalen Skimo-Verbands, der ISMF, schreibt für Männer eine Mindestlänge von 160 cm vor, für Frauen 150 cm. Die Skimitte misst etwa schmale 60-65 Millimeter – optimiert für Wendigkeit und geringsten Widerstand. Mindestens 780 Gramm pro Ski samt Bindung müssen es sein. Der Wettkampfski von Finn wiegt mit 800 Gramm nur 20 Gramm mehr – und damit gerade einmal die Hälfte von so manchen Allroundmodellen für „Normalos". Das liegt auch an den Bindungen, denn die sind echte Leichtgewichte: „Bei unseren Pin-Bindungen gibt es kein Gramm mehr, das unnötig wäre", erklärt Finn. Komfortextras wie Steighilfen gibt es meist nicht. Klassische Rennbindungen bringen gerade mal zwischen 100 und 130 Gramm auf die Waage. Aber auch hier gilt: Trotz des geringen Gewichts müssen sie den ISMF-Anforderungen entsprechen und sollen sicher auslösen.

Auch die Felle sind anders als bei Hobby-Tourengeher*innen. Sie sind schmäler und kürzer. „Das Fell wird nicht verspannt, sondern nur verklebt und endet schon kurz nach der Bindung. Das hintere Ende des Belags ist nicht bedeckt", erklärt Finn. Für den ungünstigen Fall, dass ein Fell mal nicht mehr klebt, ist immer ein Ersatz im Gepäck. Bei Tragepassagen oder der Abfahrt verschwinden die Felle blitzschnell im Rennanzug.

Bei den Stöcken und den Schuhen ist das Material der Wahl „Carbon". Es lässt extremen Leichtbau zu, auch wenn man in Punkto Stabilität vielleicht ein wenig einbüßen muss. Gerade die Stöcke mit ihren je 150 Gramm gehen schon mal zu Bruch. Ein Risiko, das die Athletinnen und Athleten für die Gewichtsersparnis gerne eingehen: „Man könnte natürlich auch Alu-Stöcke nehmen, die sind robuster, das macht aber natürlich keiner." Etwa 500 Gramm kommen dann noch mal pro Ski-Schuh auf das Gesamtgewicht – zum Vergleich: Herkömmliche Stiefel kommen leicht auf das Doppelte bis Dreifache. Die Profi-Varianten sind dabei auf maximale Beweglichkeit beim Aufstieg ausgelegt, zwei spezielle Verschlusssysteme sind Pflicht und ermöglichen den schnellen Wechsel zwischen Aufstiegs- und Abfahrtsmodus.

Praktisch, bequem und funktional

Die meisten schwören beim freizeitmäßigen Tourengehen bei ihrer Bekleidung ja auf das bekannte Zwiebelprinzip –

Fotos: DAV/Markus Grübl, ISMF

Ski mit Bindung, Helm und Rennanzug sind, wie die gesamte SkiMo-Ausrüstung, auf extreme Leichtigkeit getrimmt – und trotzdem robust und sicher.

beim Skimo sucht man danach vergebens: Ein Wettkampf-Rennanzug sitzt wie eine zweite Haut, darunter ist nur eine dünne zweite Lage zu finden. Alles, um maximale Bewegungsfreiheit zu bieten. Der Anzug besteht aus flexiblen, atmungsaktiven Materialien, die den Schweiß schnell nach außen leiten und möglichst wenig einschränken. „Wir müssen große Ausfallschritte machen können und die Arme frei bewegen“, sagt Finn. Ein typischer Rennanzug wiegt maximal 500 Gramm und bietet integrierte Taschen für Felle oder vielleicht mal einen Energieriegel. Alles, was nicht im Rennanzug Platz hat, wandert in den Rucksack, der ist aber auch für mehr gut: „Es gibt Passagen, bei denen wir die Ski tragen müssen – der Rucksack muss das schnell und sicher ermöglichen.“ Ein guter Rennrucksack darf nicht mit mehr als 300 bis 500 Gramm ins Gewicht fallen und muss clevere Features wie eine Skihalterung oder ein schnell zugängliches Fach für ein handelsübliches LVS-Gerät, Sonde und Schaufel bieten.

Hat die Leichtigkeit auch ihre Kosten?

Das geringe Gewicht und der Leichtbau müssen doch auch einen Haken haben, oder? Nicht unbedingt meint Finn: „Viele denken, dass das leichte Equipment weniger sicher ist, aber das Gegenteil ist der Fall. Weniger Gewicht bedeutet weniger Belastung auf Gelenke und Bänder – das reduziert das Verletzungsrisiko.“ Trotz der extremen Gewichtsreduktion ist das Material außerdem erstaunlich robust. „Ein Wettkampfski hält mehrere Saisons durch, wenn man pfleglich damit umgeht.“ Und auch dem Fahrgefühl tut das scheinbar keinen Abbruch: „Wer einmal mit Profi-Equipment unterwegs war, merkt sofort den Unterschied. Man ist einfach schneller und effizienter – nicht nur im Wettkampf, sondern auch bei normalen Touren“, sagt Finn. Das leichte Material ermöglicht eine andere Geschwindigkeit, Beweglichkeit und Effizienz im alpinen Gelände. Andere Geschwindigkeit, was heißt das? Freizeittourengeher*innen rechnen grob mit etwa einer Stunde Aufstiegszeit für 500 Höhenmeter. Die Profis erledigen das in unter 20 Minuten.

Aber: Das Profi-Material ist anspruchsvoll und will vernünftig beherrscht werden. Am Ende ist es schließlich die Kombination aus dem richtigen Equipment, ausgefeilter Technik und hartem Training, das über den Erfolg entscheidet. Freizeitsportler*innen, die ihren Fokus mehr auf das Erleben und die Entschleunigung im Schnee legen, dürfen dann doch getrost zu den etwas schwereren und dafür komfortableren und einfacher zu fahrenden Alternativen greifen.

Entspanntes Skitouren-rennen

MALOJA SOUL OF THE MOUNTAINS – Maloja, der Ausrüstungspartner des Skimo-Teams Germany, veranstaltet auch dieses Jahr wieder ein Skitourenrennen der besonderen Art. Das Teamrennen „Soul of the Mountains“ findet am

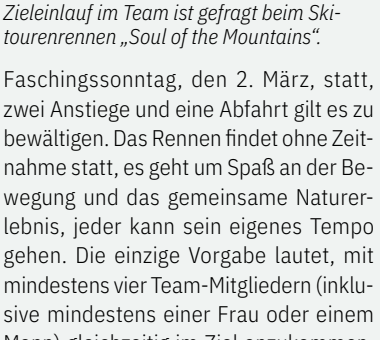


Foto: Maloja

Zieleinlauf im Team ist gefragt beim Skitourenrennen „Soul of the Mountains“.

Faschingssonntag, den 2. März, statt, zwei Anstiege und eine Abfahrt gilt es zu bewältigen. Das Rennen findet ohne Zeitnahme statt, es geht um Spaß an der Bewegung und das gemeinsame Naturerlebnis, jeder kann sein eigenes Tempo gehen. Die einzige Vorgabe lautet, mit mindestens vier Team-Mitgliedern (inklusive mindestens einer Frau oder einem Mann) gleichzeitig im Ziel anzukommen. Traditionell sind Teilnehmer*innen jeglicher Couleur vertreten: Ultraleichte Ski der Rennprofis sind ebenso am Start wie breite Freeridelatten, Splitboards und Telemarkski. Auch zahlreiche Kinder und Jugendliche sind stets mit von der Partie. Jedes Team bekommt eine kleine Holzschindel mit eingraviertem Mannschaftsnamen. Diese wird im Ziel aufgehängt und verrät am Ende die Platzierung.

Termin: 2. März 2025, 10:30 Uhr,
Ort: Unternberg, Ruhpolding
Distanz: 3 km, 800 Höhenmeter

Infos und Anmeldung:
soul-of-the-mountains.com

Forderungen des DAV

Bundestagswahl 2025

Am 23. Februar wird der Bundestag neu gewählt. An die zukünftige Bundesregierung stellt der Deutsche Alpenverein die folgenden Forderungen, um seine satzungsgemäßen Ziele im Bergsport und Naturschutz realisieren zu können.

Bildungsoffensive für den gemeinnützigen Sport starten

Der gemeinnützige Sport ist der größte Bildungsanbieter außerhalb des formalen Bildungssystems, und der DAV hat ein sehr umfangreiches Bildungsangebot. Wir fordern ein Bundesprogramm zur Förderung der Bildungsarbeit in gemeinnützigen Vereinen und Verbänden.

Illustration: Adobe Stock

Mehr finanzielle Unterstützung für Hütten und Wege

Die Folgen des Klimawandels gefährden unsere Hütten und Wege. Sie stehen der Allgemeinheit zur Verfügung und werden größtenteils in ehrenamtlicher Arbeit erhalten. Wir fordern deutlich mehr finanzielle Unterstützung bei den dringend notwendigen Sanierungs- und Anpassungsmaßnahmen, damit diese für die Erholung der Menschen existenzielle Infrastruktur bestehen bleiben kann.

Wirksamen Klimaschutz konsequent umsetzen

Die Alpen sind massiv vom Klimawandel bedroht. Wir fordern daher einen konsequenten Klimaschutz im Sinne des Pariser Klimaabkommens und eine wirksame und sozial gerechte Bepreisung von Treibhausgasemissionen. Neben der Senkung der Emissionen muss auch der natürliche Klimaschutz (Beispiel: Moore) gefördert werden.

Nachhaltige Mobilität ermöglichen

Die Anreise zum Bergsport muss klimafreundlicher werden. Deshalb fordern wir ein bezahlbares, umfangreiches und vor allem verlässliches öffentliches Verkehrsnetz sowohl im Nah- als auch im grenzüberschreitenden Fernverkehr. Gleichzeitig fordern wir ein Tempolimit von 120 km/h auf Autobahnen und den Ausbau der E-Infrastruktur.

Biodiversitätsverlust stoppen und alpine Lebensräume schützen

Der Verlust von Arten und Lebensräumen bedroht die Alpen und Mittelgebirge massiv – und damit auch die Lebensgrundlage vieler Menschen. Der DAV begrüßt daher die Novellierung der Nationalen Strategie zur Biologischen Vielfalt und fordert deren konsequente Umsetzung.

Erneuerbare Energien im Alpenraum behutsam realisieren

Der DAV setzt sich für einen möglichst raschen Umstieg hin zu erneuerbaren Energien ein. Auch bei beschleunigten Genehmigungsverfahren müssen jedoch der Natur- und Artenschutz sowie die Erholungsfunktion gegenüber Erneuerbaren Energien gleichwertig abgewogen werden.

Optimale Rahmenbedingungen im Leistungssport schaffen

Athlet*innen, Para-Athlet*innen und Trainer*innen brauchen bestmögliche Bedingungen, um Weltklasse-Leistungen erbringen zu können. Wir fordern entsprechende gesetzliche Grundlagen und ein eindeutiges Bekenntnis des Bundes zur Finanzierung des Spitzensports.

Ehrenamt stärken – Ehrenamtspauschale für Vereinsaufgaben anheben

Ehrenamtliche in Verwaltungs- und Vorstandsaufgaben von gemeinnützigen Vereinen können für diese Tätigkeiten nur 840 Euro pro Jahr steuerfrei erhalten – im Unterschied zu Trainer*innen und anderen im Bildungsbereich von Vereinen, denen 3000 Euro pro Jahr gewährt werden. Wir fordern eine deutliche Erhöhung dieser steuerlichen Freibeträge und eine Gleichbehandlung aller Ehrenamtlichen.

Details zu den Forderungen gibt es unter
alpenverein.de/forderungen-bundestagswahl

Neues im DAV-Shop

GELDBEUTEL AUS DAV-KARTE – Jetzt gibt es ihn, den ultimativen Geldbeutel für alle Bergbegeisterten! Funktionell ist er und schön schlank, damit er nicht aufträgt auf Tour. Doch das Highlight: Er ist aus alten DAV-Karten gefertigt. Um die Alpenvereinskarten immer auf dem neuesten Stand zu halten, werden sie in regelmäßigen Abständen überarbeitet und neu aufgelegt, noch vorhandene Restexemplare der alten Ausgabe werden dann als Altpapier recycelt. Da die Karten für das Recycling aber eigentlich viel zu schade sind, entstand die Idee zur neuen DAV Mapcycling Collection. Die Karten werden zunächst laminiert, um sie robust und wasserabweisend zu machen. Danach wird das Muster ausgestanzt und die Geldbeutel werden zusammengenäht. Das alles passiert in Handarbeit in Berlin. Jedes Teil ist ein Einzelstück, denn jeder Geldbeutel zeigt einen etwas anderen Kartenausschnitt. *red*

Preis (ohne Inhalt) € 19,95,
dav-shop.de

Nachruf: Thomas Tivadar

GOODBYE, LOST BUTTERFLY – Thomas Huber und die US-Locals verließen den Wandfuß, weil sie nicht mit ansehen wollten, wie Tom Tivadar (*1960) seine „Guillotine Pitch“ erstbeging: Fünfzig Meter Technokletterei vom Boden weg ohne einen Sicherungspunkt, der mehr als das Körpergewicht gehalten hätte. Die entstandene Route „Highway to Hell“ war mit „New Wave“ (A5) die damals (1999) schwerste im Yosemite Valley. Auch am Großen Trangoturm legte der gebürtige Ungar einen Husarenritt hin mit „Lost Butterfly“: Kompromissloses Aidklettern in einem Streifen, den zwei kurz vorher angekommene Teams noch übriggelassen hatten, 25 Wandtage und 44 Seillängen bis A4+. Trotz seiner atemraubenden Erstbegehungen rund um die Welt – darunter ein halbes Dutzend Winterlinien in der Nordwand der Zugspitze – fand der freiberufliche Gebäudekletterer Zeit für die ehrenamtliche Betreuung der Fritz-Pflaum-Hütte seiner Sektion Bayerland. Mitte November endete ein intensives Leben. *ad*

Foto: Thomas Tivadar

BERGE AUF LEINWAND

BANFF FILMTOUR – Ab Mitte Februar tourt das BANFF Mountain Film Festival wieder durch die Republik. An über 60 Terminen in ganz Deutschland werden in einem rund zweistündigen Programm inspirierende, spannende und unterhaltsame Filme über verschiedenste Draußen-Abenteuer gezeigt. Dazu gibt es eine Moderation und ein Gewinnspiel. Wer sich sein Ticket jetzt schon sichern will (es gibt auch zahlreiche Termine in Nachbarländern) kann das online unter **banff-tour.de** tun. DAV-Mitglieder erhalten drei Euro Ermäßigung. *red*

PRESENTED BY VAUDE Tirol

BANFF CENTRE MOUNTAIN FILM FESTIVAL WORLD TOUR

AUSBILDUNGSKURS – Der jährlich stattfindende Ausbildungskurs: „Klettern in der Psychotherapie, Indoor“, findet vom 19.9.-21.9.2025 in Simbach/Inn statt, in Zusammenarbeit mit der DAV-Sektion Simbach und der Ameosklinik Simbach. Alle Infos unter **dr-lukowski.com**

„Ich wollte nicht zum Softmover werden.“

Interview mit Irmgard Braun

Treffpunkt mit Irmgard Braun ist die DAV-Kletterhalle Freimann. Irmgard, schmale, aber durchtrainierte Figur, pumuckelrote kurze Haare, wartet schon im Bistro. Sie nimmt sich Zeit für das Gespräch, danach geht es in die Kletterhalle: Wintertraining ist angesagt. Die 72-jährige Münchnerin zählte in den 1980er Jahren zu den besten deutschen Sportkletterinnen. Aber auch heute noch punktet sie schwere Touren: In diesem Sommer kletterte sie „Le String à Fredo“, eine 40 Meter lange Route in der Tarnschlucht im neunten Schwierigkeitsgrad (UIAA) – ein Jahr nach einem Radunfall und einer langen Zwangspause.

Interview: Gudrun Regelein

Irmgard, hast du dich mit dieser Neun selbst überrascht?

Nee, gar nicht. Ich hatte zuvor in der Türkei eine VIII+/IX- geklettert und dort noch wegen meinem lädierten Knie etwas Angst … aber das hat mitgespielt. Meine Schonzeit war also vorbei – und ich wusste, dass meine Power für diese Tour reichen würde.

Foto: Archiv Irmgard Braun

Irmgard Braun (72) klettert seit den 1980er Jahren sehr schwer. Letzten Sommer gelang ihr eine weitere Route im neunten Schwierigkeitstgrad.

Du kletterst im Vergleich zu den meisten anderen Älteren noch mit 72 Jahren sehr schwer. Woran liegt’s?

Ich bin jemand, der gerne an seine Grenzen geht und mein Körper macht das zum Glück mit. Außerdem projektiere ich gerne schwere Routen und bouldere darin, das macht mich stärker. Rumzuknobeln und Lösungen für Stellen zu finden, die zu Beginn nicht kletterbar erscheinen, fasziniert mich, das ist für mich die Essenz des Kletterns. Der Kopf spielt dabei auch eine Rolle, ich habe nie daran geglaubt, dass mein Alter mich daran hindert, schwer zu klettern. Aber ich bin definitiv kein Trainingsmonster – und ich habe auch keinen asketischen Lebensstil. Dafür schätze ich Schokolade und guten Wein viel zu sehr.

Wie hast du das Klettern für dich entdeckt?

Ich bin schon als Teenager Hochtouren gegangen und über Grate gekraxelt, das war der Beginn. Als ich dann Referendarin an einer Schule in Marbach war, bin ich allein in die Hessigheimer Felsengärten gefahren und habe dort in Quergängen rumgebouldert. Dabei wurde mir sofort klar: Das ist mein Ding. In den Jahren danach lag mein Fokus aber erst einmal auf alpinen Touren, was damals das Übliche war. Zum Sportklettern kam ich dann erst in den 1980er Jahren nach einem Kreuzbandriss im Knie, weil damit für mich die ganz großen Gebirgstouren nicht mehr möglich waren.

Deine erste Klettertour im neunten Grad hast du dann aber erst relativ spät gemacht?

Ja, die erste glatte Neun am Fels war mit Anfang 50. Mit 53 Jahren kletterte ich am Fels bis IX+. In den Jahren danach, bis etwa Anfang 60, hatte ich häufig Verletzungsphasen, in dieser Zeit standen die alpinen Sportkletterrouten mehr im Vordergrund. Danach konzentrierte ich mich wieder auf Einseillängen-Routen, und mit 65 Jahren war ich wieder in der Nähe einer Neun – meine letzte hatte ich 2006, also fast zehn Jahre zuvor, geklettert. 2017 hatte ich dann aber einen Mofaunfall, mein Handgelenk war gebrochen. Der Muskelschwund danach war erschreckend.

Im Jahr danach hast du dann aber wieder eine Neun geklettert. Wie hast du es geschafft, dich zurückzukämpfen?

Ich wollte nicht zum Softmover werden, ich hasse Platten! Nach dem Unfall habe ich so bald wie möglich speziell meine Fingerkraft trainiert. Ich habe mir auch selbst Druck gemacht, weil ich auf den sozialen Medien meinen Plan angekündigt habe, im nächsten Jahr, im Alter von 66 Jahren, eine Neun klettern zu wollen. Das Echo darauf war gewaltig – und ich habe es zum Glück hingekriegt. 2018 gelangen mir zwei glatte Neuner und mehrere im Grad Neun minus. Mit 69 Jahren schaffte ich dann eine Neun plus „Open Box“ in der Tarnschlucht.

Wie geht es weiter mit Irmgard Braun? Welche weiteren Ziele hast du?

Ich würde gerne noch etwas dazulernen beim Klettern und ein bisschen stärker werden. Und ich will andere Senioren motivieren, beim Klettern dranzubleiben und an sich zu glauben.

Das komplette Interview gibt es hier.

Mehr über Irmgard und ihr Leben unter
irmgard-braun.de

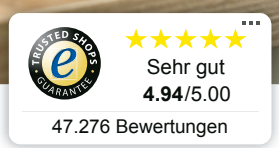
Ihre Gesundheit ist es wert

Mehr Energie[1] und ein stabiles Immunsystem[2] – mit LaVita.

Die Basis für Energie[1] und Leistungsfähigkeit[3] und für unser Immunsystem[2] ist eine gesunde Ernährung. Aber was tun, wenn nicht immer genug Zeit für die ausgewogene Mahlzeit bleibt? Mit der richtigen Optimierung können wir sicher sein, jeden Tag rundum gut versorgt zu sein. Hier setzt LaVita an. LaVita ist ein ergiebiges Mikronährstoffkonzentrat für die ganzheitliche Optimierung der täglichen Ernährung. Eine Portion (10 ml) wird einfach mit 50–100 ml stillem Wasser verdünnt – das ergibt ein leckeres Getränk, das einfach in den Alltag integriert werden kann.

„Ich habe LaVita bereits als Sportlerin ausprobiert und schätzen gelernt. In LaVita ist alles drin und der Saft schmeckt auch noch sehr lecker. LaVita ist meine tägliche Basis – für die ganze Familie."

Magdalena Neuner,
ehemalige Weltklasse-Biathletin und Olympiasiegerin



Ganz viel Natur und Wissenschaft in einer Flasche

LaVita enthält über 70 Sorten frisches Obst, buntes Gemüse, erlesene Kräuter und pflanzliche Öle. Diese werden ergänzt mit wertvollen Vitaminen und Spurenelementen – in wissenschaftlich fundierter Dosierung nach der orthomolekularen Medizin*. Das Naturprodukt kommt ohne Konservierungsstoffe und andere Zusatzstoffe aus. Für unterwegs gibt es auf Wunsch die praktische Edelstahlflasche mit 100 ml Volumen zum Selbst-Abfüllen.

* Grundlage: Dietl/Ohlenschläger: Handbuch der orthomolekularen Medizin

Wissenschaftlich bestätigt – von vielen Kunden geliebt.

Eine international veröffentlichte Studie* hat bewiesen: Bei täglicher Anwendung von LaVita verbesserten sich alle gemessenen Vitaminwerte im Blut. Die Wissenschaftler bestätigten: Die wertvollen Inhaltsstoffe von LaVita kommen dort an, wo sie gebraucht werden – in den Zellen. Mehr als 45.000 Menschen haben LaVita schon eine 5-Sterne Bewertung im Internet geschenkt. Über 80 % der Anwender** berichten entweder von mehr Energie[1] im Alltag, einem stabilen Immunsystem[2], einem insgesamt fitteren Gefühl[2] oder äußern sich positiv hinsichtlich des Erscheinungsbildes von Haut, Haaren und Nägeln[4].

* Neuroendocrinology Lett. 2015 Sep 12; 36(4): 337–347, Leitung Prof. Mosgöller, Universität Wien
** Repräsentative Umfrage unter 1.053 LaVita Anwendern, Juli 2022

[1] **Energie:** LaVita liefert reichlich Eisen, Folsäure, Magnesium, Niacin, Vitamin C, Vitamin B2, B12 und B6, die zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung beitragen. [2] **Immunsystem:** LaVita enthält mit Eisen, den Vitaminen C, A, D, B6, B12, Folsäure, Kupfer, Selen und Zink alle relevanten Mikronährstoffe, die die normale Funktion des Immunsystems unterstützen. [3] **Leistungsfähigkeit:** Niacin, Vitamin B2, Vitamin B1, Vitamin B12, Pantothensäure und Vitamin B6 tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. [4] **Haut, Haare und Nägel:** Biotin, Niacin und Zink tragen zur Erhaltung normaler Haut bei. Selen und Zink tragen zur Erhaltung normaler Haare und zur Erhaltung normaler Nägel bei.

Einfach loslegen – mit dem LaVita Startpaket

Ideal zu Beginn ist die 75-Tage-Kur: Insgesamt 3 Flaschen LaVita, 3x automatisch alle 25 Tage ohne Versandkosten. Ohne Risiko, ohne weitere Verpflichtungen.

Mehr dazu auf lavita.com

HighLife

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

An der schönen und vielbegangenen Ama Dablam (6812 m) stellt **Laura Dahlmeier** eine Frauen-Bestzeit auf: 8:24 Stunden vom Basislager zum Gipfel, 12:01 Std. für den Rundtrip. **Tyler Andrews** schafft das in 3:52 bzw. 6:20 Stunden – und **Chris Fisher** startete in Pangboche, war nach 6:44 Std. am Gipfel und nach 11:20 Std. zurück. Schön und schwer klettern **Mykyta Balabanov** und **Mykhailo Fomin** in der Westwand des Berges: „Chegi" (1600 m, EDm M5, AI 4, 80°) ist einem im Krieg gefallenen ukrainischen Freund gewidmet. An **Ondrej Húserka** erinnert die Ostwand (2500 m) des Langtang Lirung (7227 m); gemeinsam mit **Mark Holecek** war ihm die Erstbegehung gelungen, beim Abseilen brach eine Eissanduhr aus und er stürzte tödlich in eine Gletscherspalte. Seinem Andenken widmen **Michał Król**, **Maciej Kimel** und **Mariusz Madej** ihre Route „Butterfly effect" (1300 m, M6, 6b) am Kyajo Ri (6187 m). Große alpine Erstbegehungen als Frauenteam sind immer noch relativ selten. Die Sloweninnen **Anja Petek** und **Patricija Verdev** machen eine mit „Here comes the sun" (2000 m, ED, M6+, AI5+) bei der Erstbesteigung des Lalung I (6243 m) im indischen Himalaya.

Und der Achttausender-Tourismus hat 2024 die Liste der 14-Achttausender-Sammlungen um 16 Namen verlängert, darunter sieben Frauen. Die Chinesin **He Jing** und der Italiener **Mario Vielma** sollen das ohne Hilfssauerstoff gemacht haben, obwohl China diesen neuerdings oberhalb 7000 Metern vorschreibt. Der jüngste Sammler ist der Nepali **Nima Rinji Sherpa** (18); **Anja Blacha** ist mit mittlerweile zehn Achttausendern die erfolgreichste Deutsche.

Stimmen aus der **Wand**

„Genau als mein Fuß nach dem Ninjakick die Wand berührte, rutschte mir die Hand vom Griff – wie durch ein Wunder blieb ich dran." **Barbara „Babsi" Zangerl über die Crux des „Freerider".** „Ich war so überwältigt von Emotion und Dankbarkeit, dass ich das erste Mal seit vielleicht zehn Jahren weinen musste." **Tanner Wanish über den Empfang durch 20 Freunde auf dem Half-Dome-Gipfel.**

Fotos: Pou/Ohkura

BABSI IST DIE BESTE

Barbara „Babsi" Zangerl hat wieder einmal ihre unglaubliche Stärke – körperlich wie mental – bewiesen: Als erster Mensch konnte sie eine Bigwall am El Capitan flashen, also ohne vorheriges Einüben frei klettern.

Babsi Zangerl und Jacopo Larcher sind eines der stärksten Paare der Kletterszene. Spätestens mit dem Onsight von „Eternal Flame" am Trangotower 2022 schrieben sie Alpingeschichte. Nun hat Babsi einen weiteren Markstein gesetzt: Seit 1997 haben Topkletterer wie Yuji Hirayama, Leo Houlding, Pete Whittaker oder Adam Ondra versucht, eine der Riesentouren am „Big Stone" des Yosemite onsight zu klettern, scheiterten aber teils extrem knapp. Zangerl und Larcher verbrachten den Herbst im Valley und wiederholten beide die „Magic Line" (8c+, Bild re.), einen der weltweit schwersten Risse, kurz nach Connor Hersons vierter Begehung. Dann widmeten sie sich dem „Freerider" (900 m, IX+) am El Capitan (Bild links). Die erste Cruxpassage, den „Monster Offwidth", stieg Babsi als Erste, Jacopo flashte sie nach ihr. Dafür war er am „Boulder Problem" zuerst dran – und traf einen entscheidenden Griff nicht richtig. Mit seiner Information konnte Zangerl die Stelle klettern und später mit der „Endurance Corner" den Flash komplettieren; für Larcher bleibt die Bitterkeit des Fehlversuchs, aber die Freude am Team-Erfolg. Babsi sagt deshalb auch, sie habe ihren Erfolg Jacopos Unterstützung zu verdanken, und urteilt bescheiden, sie habe „richtig, richtig viel Glück" gehabt – „typisch weibliches" Understatement?

Eher auf Tempo gingen Tanner Wanish und Mike Vaill: Sie verbesserten die Rekordzeit für die Yosemite-Triple-Crown – ein Enchainement der Bigwalls an Half Dome, Mount Watkins und El Capitan (Nose) – um 35 Minuten auf 17:55 Stunden. Nach einer Woche Erholung wiederholten sie die Aktion, erweitert um die Südwand des Washington Column – 21:50 Stunden für 77 Seillängen, 2450 Klettermeter und 30 Kilometer Laufdistanz.

Nach einer enttäuschenden Olympiateilnahme dreht Laura Rogora am Fels auf: zweimal 9a+ (Trofeo dell'Adriatico, Bombardino), dreimal 9a, dazu 8c im flash und onsight. Auch Chaehyeon Seo onsightet 8c, schon zum zweiten Mal, während Jessica Pilz mit „Papichulo" als eine von wenigen Frauen 9a+ klettert. Derweil eröffnet Seb Bouin mit „Wolf Kingdom" eine neue 9b+, die wohl das Zeug zum Klassiker hat. Sean Bailey eröffnet den 9A-Boulder „Shaolin" und legt mit der fünften Wiederholung von „Alphane" nach. Für Will Bosi ist „Spots of time" der vierte 9A-Boulder – die Spitze wird immer breiter.

Klimafreundlich zum Wintersport

ÖFFI-NETZPLAN WINTER 2025 – Skitourengehen, Schneeschuhwandern, Langlaufen, Skifahren oder einfach nur einen schönen Winterspaziergang machen – das geht auch in der kalten Jahreszeit wunderbar ohne eigenes Auto. Ein dichtes Netz aus Bahnen und Bussen sorgt dafür, dass wir fast jede Region in den Alpen sanft und klimafreundlich erreichen können. Dabei können wir uns einen der größten Vorteile zunutze machen, den die öffentlichen Verkehrsmittel bieten: Wir müssen nicht zum Ausgangspunkt zurückkehren, sondern können einfach an einer anderen Haltestelle wieder einsteigen. Ganz neue Erlebnisse in den Bergen werden nun erst möglich. Diese Freiheit hat den schönen Namen „Bergsafari" bekommen. Dank des wachsenden Tarifgebiets und günstiger Ticketangebote zumindest um München steht einer nächsten Tour mit Öffis eigentlich nichts mehr im Weg. *red*

Die neue Netzkarte von Michael Vitzthum mit vielen Tipps & Tricks: alpenverein.de/thema/anreise

Gedenkveranstaltung Ausschluss Sektion Donauland 1924

ERINNERUNG UND APPELL – Am 14. Dezember 2024 jährte sich der Ausschluss der vorwiegend jüdischen Sektion Donauland aus dem Deutschen und Österreichischen Alpenverein (DuOeAV) zum hundertsten Mal. In einer gemeinsamen Veranstaltung gedachten die Alpenvereine der Ausgeschlossenen. Dem mit viel Beifall bedachten Vortrag des renommierten Historikers und Direktors des jüdischen Museums Hohenems Dr. Hanno Loewy zur Geschichte Donaulands schloss sich eine prominent besetzte Podiumsdiskussion mit DAV-Präsident Roland Stierle, Bundesjugendleiterin und DAV-Vizepräsidentin Annika Quantz sowie ÖAV-Vizepräsidentin Nicole Slupetzky und Hanno Loewy an. „Wir fragen nicht nach Bekenntnis und Überzeugung, nicht nach Rang und Stand – wir fragen nach dem Menschen, der zu uns kommt." Mit diesem Zitat des Sektionsvorsitzenden der Sektion Donauland Karl Hanns Richter spannte Roland Stierle den Bogen von der Vergangenheit des Alpenvereins als Täterorganisation hin zur heutigen Positionierung für Akzeptanz, Offenheit und Vielfalt, wo es „keine Toleranz für Intoleranz" geben darf, wie Annika Quantz betonte. *red*

Inspirieren.
Planen. Erleben.
Der ATHM-Layer von Skitourenguru zeigt in 2D/3D, wo das Gelände eine Lawinenauslösung begünstigt.
alpenvereinaktiv.com
3048 m
ATHM
Transparent: kein Lawinengelände
Lawinen, die von Wintersportlern ausgelöst werden, sind in diesem Gelände sehr unwahrscheinlich. Lawinenunfälle durch Spontanlawinen sind jedoch immer noch möglich.
Grün: atypisches Lawinengelände
Lawinen, die von Wintersportlern ausgelöst werden, sind in diesem Gelände atypisch
Blau: typisches Lawinengelände
Lawinen, die von Wintersportlern ausgelöst werden, sind in diesem Gelände typisch
Rot: sehr typisches Lawinengelände
Lawinen, die von Wintersportlern ausgelöst werden, sind in diesem Gelände sehr typisch
DAV Deutscher Alpenverein
AVS Alpenverein Südtirol
alpenverein österreich

Expertise am Berg: Wer Touren in alpinem Gelände unternehmen will, benötigt fundiertes Wissen und Können.

Ausbildungen beim DAV

Alles, was man können muss

Wer als Trainer*in Kurse geben und Touren führen möchte, benötigt mehr als die sportlichen Fähigkeiten. Beim DAV gibt es ein spezielles Ausbildungswesen, in dem die notwendigen Kompetenzen erworben werden. Was steckt dahinter?

Text: **Jonas Kassner**

Es begann vor über sechzig Jahren: Im Winter 1962/63 starteten beim Deutschen Alpenverein die ersten Ausbildungskurse, und zwar im alpinen Skilauf und Skibergsteigen. Das oberste Ziel: Unfälle beim Bergsport reduzieren. Wer einen Blick in die Bergunfallstatistiken der letzten Jahre wirft, erkennt, dass Unfälle in den Bergen auch heute keine Seltenheit sind. Gründe dafür gibt es viele, ein wichtiger aber sind mangelnde Kenntnisse: In brenzligen Situationen fällen Bergsportler*innen dann falsche Entscheidungen, sie schätzen die Bedingungen am Berg, ihre Fähigkeiten und Kondition nicht richtig ein oder sind schlecht ausgerüstet. Wissen und Können am Berg erwirbt man nicht ausschließlich durch eigene Erfahrungen. In den DAV-Sektionen gibt es ausgebildete Expert*innen, die alles Wichtige anschaulich in Theorie und Praxis vermitteln: Wie man Touren plant und was man dabeihaben muss. Wie man einen Klettergurt anlegt und sich ins Seil einbindet. Wie man den Bergwetter- und den Lawinenlagebericht liest. Wie man mit Steigeisen geht und

sich in Notsituationen verhält. Diese Trainer*innen, Wanderleiter*innen oder Kletterbetreuer*innen auszubilden, ist im Laufe der Jahrzehnte eine der wichtigsten Aufgaben im DAV geworden. „Wir müssen den Leuten das Know-how vermitteln, um ihnen zeigen zu können, wie sie selbstständig ihre Touren machen können“, fasst Hans Hocke vom Bundeslehrteam Bergsteigen zusammen.

GEMEINSCHAFT ERLEBEN BEI KURSEN UND TOUREN

Heute werden Jahr für Jahr fast sechshundert Aus- und Fortbildungen für Trainer*innen beim DAV angeboten. Nach der Ausbildung führen sie in ihrer Sektion Touren, vermitteln Bergsportwissen in Kursen oder leiten Gruppen. Das Kurs- und Tourenprogramm kann man auch als „das Herzstück des Sektionslebens“ bezeichnen, wie DAV-Vizepräsidentin Burgi Beste betont. Hier lernen sich die Mitglieder untereinander kennen, gründen Gruppen und es entstehen Freundschaften – oft ein Leben lang. Ohne gemeinsame Veranstaltungen würde sich schließlich kein Zusammengehörigkeitsgefühl in der Sektion entwickeln.

Deshalb gehen die Ziele einer Ausbildung beim DAV weit über das rein sportliche Fachwissen hinaus. Wer mit Menschen arbeitet, Gruppen gar in alpinem Gelände führt, benötigt personale und soziale Kompetenzen. Man muss Verantwortung tragen können, reflektiert, kritikfähig und empathisch sein. Und natürlich mit den Gefahren und Risiken am Berg angemessen umgehen. „Wir integrieren die Werte des DAV-Leitbilds in unsere Bildungsangebote“, erklärt Caroline Chaillié, Leiterin des Ressorts Bildung in der Bundesgeschäftsstelle des DAV. „Und wir fördern eine Atmosphäre, in der sich alle willkommen fühlen und respektvoll und wertschätzend miteinander umgehen.“

Was im Skisport seinen Anfang nahm, ist heute eine weitläufige Ausbildungslandschaft, die den Bergsport im Sommer und im Winter, den Klettersport und das Mountainbiken abdeckt. Für jeden Lehrgang gibt es detaillierte Ausbildungskonzepte. E-Learning-Module bereichern das Angebot, einzelne Fortbildungen finden komplett digital statt.

Immer wichtiger wurde in den Lehrgängen die Umweltbildung, seit einigen Jahren steht besonders der Klimaschutz im Fokus. „Wir sind Bergsport- und Naturschutzverband und leben Natur- und Klimaschutz auch in unseren Ausbildungen“, betont Caroline Chaillié.

Was motiviert Menschen, eine Ausbildung beim DAV zu beginnen? Trainer*innen sind ehrenamtlich für die Sektion tätig. Es ist der Spaß

*„Die ehrenamtliche Tätigkeit unserer Trainer*innen in den Sektionen bildet das Herzstück unseres Vereins. Durch ihr Engagement bei den vielfältigen Kursen und Touren wird erst möglich, was schon im DAV-Leitbild verankert ist: Wir möchten unsere Mitglieder dabei unterstützen, kompetente, verantwortungsvolle und naturverträgliche Bergsportler*innen zu werden.“*

Burgi Beste, DAV-Vizepräsidentin

Fotos: DAV/Silvan Metz, DAV/Tobias Hase

BUNDESLEHRTEAMS

Die elf Bundeslehrteams des DAV leiten die Aus- und Fortbildungen und konzipieren sie gemeinsam mit den Bildungsreferent*innen. In den Lehrteams Bergsteigen, Bergwandern, Mountainbike, Familienbergsteigen, Umweltbildung, Skilauf, Sportklettern Breitensport, Sportklettern Leistungssport, Routenbau, Bergsport inklusiv und persönliche Schutzausrüstung (PSA) arbeiten 160 Ausbilder*innen. Sie verfügen über hohe Expertise im jeweiligen Sport- bzw. Fachbereich und der Erwachsenenbildung. Am größten sind die Bundeslehrteams Sportklettern mit knapp 60 Mitgliedern und Bergsteigen mit 50 Bergführer*innen.

Im Bild das Lehrteam Umweltbildung. Mehr unter **alpenverein.de/verband/bergsport/bildung**

VAUDE
Offizieller Ausrüstungspartner
DAV

Die DAV-Bundeslehrteams werden ausgerüstet von VAUDE.

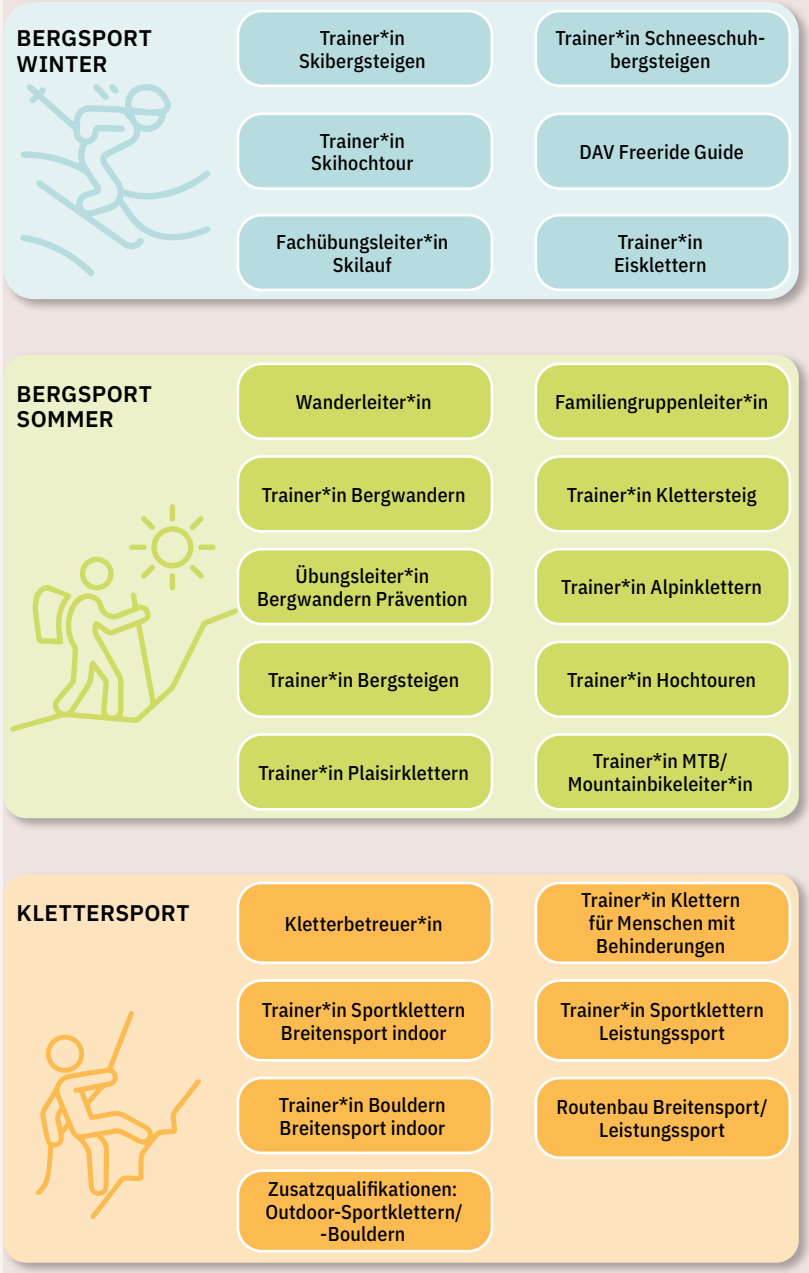
am Engagement, daran, Wissen und Begeisterung zu teilen und andere dabei zu unterstützen, verantwortungsvoll in die Berge zu gehen. Wer Trainer*in werden oder eine ähnliche Aufgabe übernehmen möchte, benötigt die Zustimmung der Sektion, die auch einen Teil der Kosten für die Ausbildung übernimmt. Neben einem Mindestalter von in der Regel achtzehn Jahren muss man ausreichend Erfahrung in der jeweiligen Sportart mitbringen. Diese wird etwa im Bergsport mit einem Tourenbericht belegt. Wer beispielsweise eine Ausbildung zum*zur Wanderleiter*in machen möchte, muss im Tourenbericht mindestens zwanzig Bergwanderungen mit jeweils um die 800 Höhenmeter nachweisen. Außerdem ist neben Grundkenntnissen in Orientierung, Wetterkunde und alpinen Gefahren auch der Nachweis über einen absolvierten Erste-Hilfe-Kurs notwendig.

Die Voraussetzungen der Ausbildung zum* zur Trainer*in B Skihochtour sind um einiges umfangreicher. „Da wollen wir nur updaten, die Best-of-Methodik vermitteln und noch ein paar Tipps und Tricks draufsetzen“, erklärt Hans Hocke vom Bundeslehrteam Bergsteigen. Manche Teilnehmer*innen haben sich allerdings Praktiken angewöhnt, die nicht der Lehrmeinung entsprechen. „Sie müssen alte Bewegungsmuster aufbrechen. Das ist oft schwerer, als wenn sie es von vornherein neu lernen würden“, berichtet Chris Semmel vom Bundeslehrteam Bergsteigen. „Außerdem sollte man bereit sein, lebenslang zu lernen“, betont Caroline Chaillié. Denn während der Tätigkeit in der Sektion besteht in der Regel alle vier Jahre die Pflicht, Fortbildungen zu besuchen.

24.000 LIZENZEN – TENDENZ STEIGEND

Viele Teilnehmer*innen behalten die Kurse noch lange in guter Erinnerung. So sagt auch Simone von der Sektion Ulm nach dem Lehrgang Skihochtour auf der Franz-Senn-Hütte: „Den Kurs fand ich total klasse, weil ich viel gelernt und die ganze Woche mit supernetten Leuten verbracht habe. Eigentlich würde ich jetzt noch gern länger hierbleiben.“ Und, Prüfungsstress hin oder her, „wann hat man schon mal die Chance, mit Bergführern unterwegs zu sein und alle Fragen, die man zum Bergsport hat, loswerden zu können?

ÜBERBLICK: AUSBILDUNGEN BEIM DAV



Winter: Smashicons - Flaticon, Sommer: Hajicon - Flaticon, Klettern: Sohell - Flaticon

BERGFÜHRER*IN, TRAINER*IN – WAS IST WAS?

DAV-Trainer*innen werden vom DAV ausgebildet und sind ehrenamtlich in den Sektionen tätig. Staatlich geprüfte Berg- und Skiführer*innen werden beim Verband Deutscher Berg- und Skiführer e.V. (VDBS) in Deutschland oder ähnlichen Verbänden in anderen Ländern ausgebildet. Wer die Ausbildung abgeschlossen hat, macht oft seine Leidenschaft zum Beruf und arbeitet danach selbstständig oder für Alpinschulen. Im VDBS sind 700 Bergführer*innen organisiert, davon arbeitet ein Drittel hauptberuflich. Die wichtigste Aufgabe: Gäste auf anspruchsvollen Touren sicher und mit Freude hinauf- und wieder hinunterbringen.

Mehr unter **vdbs.de**

Wie überwindet man am sichersten eine Gletscherspalte (o.)? Gemütlicher Ausklang des Kurstages (u. l.). Die meisten Trainer*innen-Lizenzen werden im Klettersport vergeben (u. r.).

Fotos: DAV/Franz Güntner, DAV/Hansi Heckmair

Das fand ich schon sehr besonders“, freut sich Moritz von der Sektion München.

Wer seine Prüfungen erfolgreich abgelegt hat, erhält die ersehnte Lizenz. Im Januar 2024 gab es im gesamten DAV 24.000 Lizenzen. Die meisten davon werden mittlerweile im Klettersport vergeben. Die eigentliche Zahl der Trainer*innen ist aber etwas kleiner, denn es gibt Personen, die mehrere Ausbildungen abgeschlossen haben. Der Frauenanteil liegt bei rund einem Drittel.

Wer ins Online-Kursprogramm schaut, wird überwältigt von dem riesigen Angebot. Was man nicht sieht, ist der große Aufwand, der dahintersteckt. Die Maxime „Vermeiden vor Reduzieren vor Kompensieren“ der DAV-Klimastrategie gilt auch für den Ausbildungsbereich. „Wir werben nicht nur für die öffentliche Anreise und unterstützen Fahrgemeinschaften, sondern legen auch die Ausbildungsstandorte möglichst gut erreichbar oder in Bergsteigerdörfer und wählen nachhaltig wirtschaftende Stützpunkte aus“, erklärt Martina Bogner vom Ressort Bildung.

Die Planung hat sich in den letzten Jahren nochmals verkompliziert. Stichwort Klimawandel: Dort, wo früher zuverlässig Schnee lag, gibt es jetzt keinen mehr, oder zu anderen Zeiten. Durch häufigeren Starkregen gehen mehr Muren ab als früher: Wege, Hänge oder Rinnen werden unpassierbar. Die Gletscher schmelzen, es wird immer schwieriger, überhaupt Stützpunkte für Hochtourenkurse zu finden. Dies alles fordert Flexibilität. „Manchmal müssen Kurse kurzfristig verlegt werden, damit sie stattfinden können“, erzählt Martina Bogner.

Ein großes Aufgabenpaket für die zwölf Mitarbeiter*innen in der DAV-Bundesgeschäftsstelle, die sich nicht nur um die Kursplanung und -buchungen kümmern, sondern auch die gesamte Bildungskonzeption und die Koordination der Lehrteams übernehmen. Das kommt nicht nur den Sektionen zugute, sondern auch allen Bergsportler*innen im DAV.

BILDUNG BEI DER JDAV

Die Ausbildung von Jugendleiter*innen, die in den Sektionen Kinder- und Jugendgruppen leiten, übernimmt das vierzigköpfige Bundeslehrteam Jugend. Jährlich finden über hundert Schulungen mit unterschiedlichen bergsportlichen Schwerpunkten statt. Die JDAV bietet auch auf Bundesebene ein Jugendkursprogramm an. Dieses wird von rund dreißig Teamer*innen geleitet, die neben ihrer fachsportlichen Ausbildung auch eine pädagogische Qualifikation besitzen.

Die Jugendbildungsstätte Bad Hindelang der JDAV bietet mit einem Trainer*innen-Team bergsportliche Erlebnisse für Schulklassen und weitere Gruppen an.

Das Projekt Check Your Risk, das Entscheidungskompetenz und Verantwortungsbewusstsein bei Wintersport und Mountainbiken vermittelt, wendet sich ebenfalls an Schulklassen und Jugendgruppen.

Mehr unter **jdav.de**

Ausbildung Kletterbetreuer*in

Lernen fürs Lehren

Um Trainer*in beim DAV zu werden, muss man einiges lernen: Fachlich und didaktisch ist ein bunter Strauß an Fähigkeiten gefragt, um später in den Sektionen sicher und kompetent Kurse veranstalten zu können. Ein Blick hinter die Kulissen bei einer DAV-Ausbildung.

Text und Fotos: **Philipp Radtke**

Es ist ein wenig kalt und ungemütlich im alten Teil der Kletterhalle von Berchtesgaden (übrigens die älteste aller DAV-Kletterhallen!). Und für Heike Göller von der Sektion Allgäu-Immenstadtgeht es schon früh am Morgen zur Sache: Heute, am vierten Tag der Ausbildung Kletterbetreuer*in, stehen die Lehrübungen für die Aspirant*innen an. Lehrproben, das bedeutet, dass alle Teilnehmenden zu einem bestimmten Thema eine Kurseinheit halten müssen. Im Vorfeld haben sie Zeit bekommen, sich inhaltlich vorzubereiten und Übungen zu entwickeln. Die Restlichen aus dem Kurs mimen die Ahnungslosen, damit es wie in einer echten Kurssituation wirkt. Das Thema von Heike Göller ist: Karabiner einhängen, im Fachjargon „clippen“ genannt. Sie baut Übungsstationen auf, verteilt kurze Seilstücke an alle, hängt in Augenhöhe Expressschlingen in die Wand und demonstriert geduldig: So hängt man das Seil mit der rechten Hand ein, so mit der linken, so über Kreuz und so überstreckt. Die anderen nicken und üben, das Klicken der Karabiner schallt durch die sonst leere Halle.

„Ich wollte Wanderleiterin werden, weil man zwar wunderbar allein wandern kann, das gemeinsame Erleben der Berge aber viel mehr Freude bereitet. Dieses Erlebnis möchte ich mit anderen teilen und gemeinsam mit dem DAV Lindau ermöglichen.“

Foto: Archiv Stephanie Dally

Stephie Dally, 36 Jahre, Wanderleiterin in der Sektion Lindau

Wer Kletterkurse für den DAV geben möchte, muss viel lernen. Die Kletterhalle wird dann zum Ausbildungsstandort, bei Feedback-Runden werden die Leistungen der Teilnehmer*innen in Augenschein genommen.

HALLENKLETTERN BOOMT

Die Ausbildung Kletterbetreuer*in ist eine der gefragtesten im DAV. Der Boom beim Hallenklettern ist ungebrochen, der Bedarf an Trainer*innen, die Kurse für den Kletterschein und andere Einstiegskurse abhalten, ist bei den Sektionen im ganzen Land dementsprechend hoch.

Nach Heikes Lehrübung wird alles detailliert durchgesprochen. Die anderen Teilnehmenden loben viel und kritisieren einige wenige Punkte konstruktiv. Ausbilder und Bergführer Hans Hocke ergänzt mit Tipps aus seiner langjährigen Kurstätigkeit: „Das kannst du vergessen, dass das ein durchschnittlicher Kurs so schnell versteht und umsetzen kann! Das musst du immer und immer wieder üben lassen …“

Den Fokus legt Hans Hocke bei den Ausbildungen ganz klar auf „gut sichern und das gut vermitteln“. Sicherheit steht auch bei dem zweiten Ausbilder dieses Kurses, Jürgen Wittmann, an erster Stelle. Er fasst das Thema aber wesentlich weiter: „Die Teilnehmer*innen sollen sich hier gut aufgehoben fühlen, physische, aber auch psychische Sicherheit ist mir besonders wichtig. Natürlich darf sich hier keiner körperlich verletzen, aber auch dass sie nicht zu sehr unter dem Prüfungsstress leiden und wir hier alle richtig ansprechen, liegt mir am Herzen.“

PRÜFUNGSSITUATION IN DER KLETTERHALLE

Später wechselt die Gruppe in den neuen Teil der Kletterhalle und siehe da, das Ambiente wird sofort wesentlich freundlicher: Die Frühwintersonne scheint und durch das Fenster ist der frisch verschneite Hochkalter zu sehen, bei der Kaffeepause vor der Halle ist es der Watzmann, der die Szenerie beherrscht. Das ist für die meisten Teilnehmer*innen ein ungewohnter und beeindruckender Anblick: Aus ganz Deutschland sind sie angereist, die Heimatsektionen sind von Hamburg über Franken bis ins Allgäu weit über die Republik gestreut.

Eine Woche Ausbildung haben die Teilnehmer*innen hier zu absolvieren. Ein wenig aufgeregt sind einige angesichts des letzten Tages, da stehen die Theorieprüfung und die Prüfung des persönlichen Kletterkönnens an. Doch um es vorwegzunehmen, alle werden die Ausbildung bestehen, auch die Prüfungstour im Schwierigkeitsgrad V+ bewältigen sie natürlich souverän.

Hans Hocke zollt diesem Engagement großen Respekt: „Wer später Kletterkurse am Fels geben möchte, ist in der Regel drei Wochen auf Ausbildungen. Das ist schon eine Menge Urlaub, die man da investieren muss.“

Als Nächster ist Michael Braune von der Sektion Erlangen dran. „Sichern mit dem Grigri im Vorstieg“ ist sein Thema. Das Spiel beginnt von vorne, er erläutert kompetent und geduldig, führt vor, alle anderen legen Seile ein, sichern und lassen ab, alles in Bodennähe, so dass im

„Während der Ausbildungskurse lernt man auch sehr viel über sich selbst. Nicht nur was das Mountainbiken angeht, sondern auch auf menschlicher Ebene – vor allem in Situationen, in denen man an seine Grenzen stößt.“

Foto: Archiv Torsten Veiock

Torsten Veiock, 41 Jahre,
Trainer C MTB Guide in der Sektion Pirmasens

FILM: AUSBILDUNG IM HOCHGEBIRGE

Das Video aus der Reihe DAV.dok begleitet einen Skihochtourenlehrgang auf der und rund um die Franz-Senn-Hütte in den Stubaier Alpen. Von der Seiltechnik übers Steigeisentraining bis zur Spaltenrettung, überall ist die Kamera mit dabei.

youtube.com/alpenverein

„Ernstfall“, dem Kursbetrieb mit echten Neulingen, riskante Situationen ausgeschlossen sind.

EHRENAMT ALS MOTIVATION

Julian Krätzmann ist am weitesten angereist zu diesem Kurs. Er ist für die Sektion Hamburg und Niederelbe hier. Dort absolviert er sein Freiwilliges Soziales Jahr. Im Rahmen dieser Tätigkeit wird er zukünftig auch Kletterkurse in der Halle geben, das entsprechende Handwerkszeug bekommt er hier mit. Seine Lehrübung: Der Achterknoten – so wird er geknüpft, so wird er zum Einbinden genutzt, so wird er zurückgefädelt. Eifrig stehen alle mit ihren Seilstücken im Kreis, bestimmt zehn Mal müssen sie es in die Einbindeschlaufen fädeln, stecken, festziehen, vorzeigen – ist das Seilstück, das herausragt, lang genug?

Die Motivation der Teilnehmenden ist vielfältig, aber eines ist ihnen allen gemein: Sie haben Lust, sich ehrenamtlich in ihrer Sektion zu engagieren. Heike Göller möchte zukünftig in der Klettergruppe für Menschen mit Behinderungen mitarbeiten, Michael Brauner hat beruflich mit suchtkranken Menschen zu tun und konnte schon erleben, was für einen großartigen positiven Einfluss das Klettern haben kann, und möchte diese Form der Therapie nun intensivieren. Jakob Schlagenhaufer von der Sektion Regensburg hat schlicht Freude daran, den Spaß am Klettern an andere weiterzugeben und ihnen den Einstieg in diesen Sport zu ermöglichen.

Lehrteamer Hans Hocke denkt eine Weile nach bei der Frage, was ihm denn am meisten Spaß macht bei seinen Trainings. „Das Pushen der Teilnehmer, das Verschieben der Grenzen, was ihre persönlichen Fähigkeiten angeht, und Persönlichkeiten zu entwickeln, indem man sie in eine Führungsrolle bringt – das gefällt mir gut“, führt er aus. „Vor allem bei den Ausbildungen draußen im Gebirge macht das schon Spaß, einfach mal was Schwereres zu probieren, etwas, das die Leute sich sonst vielleicht nicht zutrauen würden, das ist schon toll“, erklärt er. Gleich im Anschluss fällt ihm noch ein: „Natürlich ist es aber auch immer schön, draußen in der Bergwelt arbeiten zu können.“ Die echte Bergwelt ist hier in der Kletterhalle natürlich bestenfalls zu erahnen, es bleibt nur der Blick aus dem Fenster – seiner Motivation tut das aber keinen Abbruch, die Abwechslung macht’s. Denn eine Ausbildung draußen bedeutet schon auch viele kalte Stunden auf einem Gletscher in dicker Daunenjacke – da ist die beheizte Kletterhalle schon komfortabler als Arbeitsplatz.

Die Komfortzone müssen alle Teilnehmer*innen bei dieser Ausbildung in Berchtesgaden jetzt verlassen, denn der nächste Ausbildungspunkt steht an: Sturz- und- Sicherungstraining mit Reibungsverstärker. Die Kletterschuhe werden angezogen und es geht los.

„Bei meiner Tätigkeit als Trainerin gefällt mir am meisten, dass sich die Leute so freuen, wenn man eine Ausbildung in der Sektion anbietet und sie so dankbar sind für alle Infos, Techniken, Tipps und Tricks!“

Foto: Archiv Ramona Glasl

Ramona Glasl, 31 Jahre, Trainerin C Skibergsteigen und Klettern (mit Zusatzqualifikation Outdoor) in der Sektion Wasserburg am Inn

AUSBILDUNG KLETTERBETREUER*IN

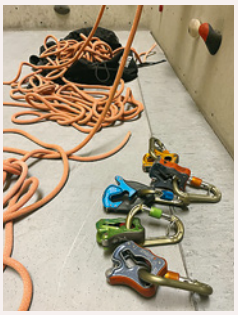
Die Kletterbetreuer*in-Ausbildung richtet sich an ehrenamtlich Engagierte, die Spaß am Unterrichten von Kletterneulingen haben. Zusätzlich ist die Ausbildung Voraussetzung für die Lehrgänge Trainer*in C Sportklettern Breitensport und Trainer*in C Klettern mit Menschen mit Behinderungen.

Im einwöchigen Lehrgang werden die grundlegenden Sicherungstechniken und -methoden in Theorie und Praxis in künstlichen Kletteranlagen (Indoor) vermittelt.

Tätigkeitsfelder

Ein*e Kletterbetreuer*in

- vermittelt Wissen und Können für das selbstständige Sichern im Toprope und Vorstieg Indoor.
- betreut Kletterveranstaltungen in der Halle (regelmäßige Klettertreffs von Kinder-, Jugend- und Erwachsenengruppen, Einführungsveranstaltungen).
- nimmt die DAV-Kletterscheine Indoor (Vorstieg und Toprope) ab.



Das Einhängen des Seiles will gelernt sein, und zwar in Trockenübungen auf dem Boden stehend. Der souveräne Umgang mit verschiedenen Sicherungsgeräten ist wichtiger Ausbildungsinhalt.

Mitglied aus dem Lehrteam Umweltbildung im Interview

Natur erleben …

… ist Axel Malinek am wichtigsten bei seiner Naturschutzarbeit. Er ist seit rund dreißig Jahren im Lehrteam Umweltbildung und erarbeitet dort Bildungskonzepte für die Sensibilisierung der Trainer*innen und der Lehrteams.

Interview: **Johanna Felber**

Axel, du bist seit der Gründung Anfang der 1990er Jahre Mitglied im Lehrteam Umweltbildung. Warum bist du immer noch dabei?

Für mich ist es eine sehr große Motivation, dass ich da Multiplikatoren vor mir habe, die dann mit dem, was ich ihnen vermittle und mit der Begeisterung, die ich ihnen vielleicht ein bisschen mitgeben kann, in ihre Sektionen zurückgehen.

Wie hat sich der Alpenraum seit deinen ersten Erfahrungen als Jugendlicher verändert?

Das erste Bild, das mir in den Kopf kommt, sind die schwindenden Gletscher. Ich werde in Kürze sechzig Jahre alt und das Krasse ist eigentlich, dass ich das in dieser vergleichsweise kurzen Zeit miterleben konnte. Ich bin im Berchtesgadener Land aufgewachsen und der schwindende Blaueisgletscher – da war ich letztendlich live dabei.

Wie hat dich diese Beobachtung verändert?

In den letzten fünf bis zehn Jahren bin ich dann eher zum überzeugten Bahnfahrer geworden. Gerade zum Skitourengehen sucht man sich schneesichere Ziele. Und da haben sich bei mir in den letzten Jahren Touren nach Norwegen mit der Eisenbahn eingespielt, das hätte ich sicher früher nicht gemacht.

Gehst du das bei deinen Kursen auch so an?

Ja, das ist in den vergangenen Jahren immer mehr geworden: Man trifft sich oft schon am Bahnhof und reist gemeinsam an. In den letzten zwei Jahren waren bei manchen Kursen tatsächlich alle dabei. Die Bereitschaft ist auf jeden Fall da.

Du vermittelst also auf deinen Kursen auch ganz handfeste Verhaltenstipps?

Die Leute bekommen keine Checkliste, was sie dürfen und was nicht. Ich versuche eher meine Begeisterung für das Besondere, was man draußen finden kann, weiterzugeben und damit bei den Leuten das eigene Denken anzustoßen. Ich habe letztens zum Beispiel alte Bilder gefunden, auf denen ein Kursteilnehmer mit einem Gamskrickerl (Gamsgeweih) vor uns hergelaufen ist und über die Gams referiert hat. Toll, wenn die Leute mit Begeisterung und Offenheit zum Kurs kommen.

Was erwartet mich denn heute, wenn ich bei einem deiner Kurse dabei bin?

Ich versuche, an die Alltagserfahrungen der Teilnehmenden anzuknüpfen. Wir verwenden zum Beispiel ganz gerne so ein CO_2-Maßband. Damit misst die Teilnehmerin den Baumumfang im Bergwald und sieht dann, wie viel CO_2 dieser Baum ungefähr gebunden hat. Das vergleichen wir dann zum Beispiel damit, wie viele Tassen Kaffee man dafür trinken oder wie lange man mit der Bahn fahren könnte.

Was sollten die Teilnehmenden deiner Ansicht nach am Ende von diesem Kurs mit nach Hause nehmen?

Dass du auf nichts verzichten musst, also auf nichts in Gänze. Sondern, dass du durch Wissen deine Aktionen erlebnisreich gestalten und schon allein dadurch deinen Umwelteinfluss reduzieren kannst. Also noch mal ganz einfach: Wenn du mit eingefahrenen Gewohnheiten brichst, indem du nicht ins Auto springst, das vor der Tür steht, sondern dich erst mal zurücksetzt und überlegst, was macht dir Spaß, gibt es nicht vielleicht eine Alternative, die mir das Erlebnis genauso ermöglicht?

Foto: Johanna Felber

Axel Malinek will in seinen Kursen Begeisterung wecken und knüpft an die Alltagserfahrungen der Teilnehmenden an.

Ausbildung im DAV

Die Aus- und Fortbildung der eigenen Mitglieder gehört zu den wichtigsten Angeboten der DAV-Sektionen. Diese fordernde Tätigkeit ist im DAV ehrenamtlich organisiert: Rund 15.000 Trainer*innen sind im Deutschen Alpenverein in den Sektionen tätig. Doch woher bekommen sie diese Kompetenzen? Die Ehrenamtlichen werden von den verschiedenen Lehrteams des DAV-Bundesverbandes ausgebildet. Mehr als 160 freie Mitarbeitende leiten dazu jährlich rund 600 Aus- und Weiterbildungsangebote. Den Weg zur Trainer*innen-Lizenz und darüber hinaus zeigen wir hier.
Alle Infos: ausbildung.alpenverein.de

1. Anmeldung

Im Gespräch mit der Sektion

Zwar werden die Kurse für die angehenden Trainer*innen zentral angeboten, doch der Weg zur Lizenz läuft ausschließlich über die Sektionen: Wer Lust hat, für eine Sektion ehrenamtlich Touren zu führen und auszubilden, wendet sich zunächst an die jeweilige Geschäftsstelle und führt ein Vorgespräch: Dort werden Erfahrungen abgefragt, der weitere Weg erklärt und die Aufgaben in der Sektion umrissen. Auch kann es sinnvoll sein, als Aspirant*in bei geführten Touren oder Ausbildungen in der Sektion dabei zu sein. Egal für welchen Ausbildungsweg man sich dann entscheidet, wichtig sind die Vorkenntnisse: Wer andere Menschen führen und ausbilden möchte, muss überdurchschnittliche Erfahrung in der jeweiligen Disziplin vorweisen können. Genaue Infos zur Vorerfahrung findet man im Kursprogramm. Die Anmeldung erfolgt dann online. Hat man erfolgreich einen Platz im Kurs bekommen, muss die Sektion noch final zustimmen – und bei Ausbildungen, die einen Tourenbericht erfordern, dieser durch den Bundesverband anerkannt werden.

2. Ausbildung

Auf dem Berg

Sind alle Formalitäten erledigt, kann man den Kurs besuchen. Je nach Ausbildung dauern die Kurse unterschiedlich lange. In der Regel benötigt man für die C-Lizenz zwei Kurse, die je eine Woche dauern. Auch verschiedene Theorie- und Praxisprüfungen sind Teil der Ausbildung. Vor dem ersten Kursteil muss man außerdem einen Erste-Hilfe-Schein vorweisen.

Beim Klettern

Ähnlich laufen die Ausbildungen in der Vertikalen ab. Die Grundlehrgänge bis zur C-Lizenz finden in der Halle statt, erst über Zusatzqualifikationen geht es an den Fels. Prüfungen und ein Erste-Hilfe-Schein sind auch hier notwendig, um die C-Lizenz zu erhalten.

3. Fortbildung

Lebenslanges Lernen

Lebenslanges Lernen gehört auch im DAV dazu. Die Trainer*innen müssen in der Regel alle vier Jahre eine Fortbildung besuchen, um sich in ihrer Sportart weiterzubilden und auf den neuesten Stand zu bringen. Die meisten Fortbildungen dauern zweieinhalb bis drei Tage.

Wer seine Kompetenzen nach der C-Lizenz vertiefen möchte, kann eine Ausbildung auf B-Ebene anschließen. Diese gibt es in den Bereichen Hochtour, Skihochtour, Alpin- oder Plaisirklettern, Gesundheitsprävention und im Sportklettern Breiten- und Leistungssport.

Illustration: Marmota Maps

Übersicht der Kurse

Der DAV deckt alle Bereiche seiner Kernsportarten ab – und das in verschiedenen Kompetenzebenen, von der Rolle als Leiter*in bis zu den vom Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) anerkannten Lizenzstufen C, B, und A:

- **Winter:** Skilauf, Skibergsteigen, Schneeschuhgehen, Eisklettern, Skihochtouren
- **Sommer:** Bergwandern, Bergsteigen, Klettersteiggehen, Mountainbiken, Alpin- oder Plaisirklettern, Bergwandern als Prävention, Familiengruppen, Hochtouren
- **Klettersport:** Sportklettern und Bouldern als Breitensport – indoor wie outdoor, Sportklettern als Leistungssport, Routenbau sowie Klettern inklusiv

BERG-
URLAUB

Anreise: Alle Bergsteigerdörfer sind von München mit Bus & Bahn in zwei bis drei Stunden erreichbar

Region: Bayerische Voralpen, Chiemgauer und Berchtesgadener Alpen mit Gipfeln bis **2713 Meter (Watzmann)**

Übernachtung: DAV-Hütten, Bergsteigerdorf-Partnerbetriebe mit Ermäßigungen für Alpenvereinsmitglieder

Bergurlaub in den Bergsteigerdörfern zwischen Tegernsee und Königssee

Highlight Oberbayern

Foto: Richard Scheuerecker

Zauberhafte Landschaften wie hier oberhalb von Schleching findet man in den Bergsteigerdörfern zu jeder Jahreszeit.

Leonhardstein, Kampenwand, Geigelstein, Watzmann – niedrige und höhere, unbekanntere und bekanntere Gipfel gibt es im Süden Deutschlands genug. Erleben kann man sie – und vieles mehr – bei einem Urlaub in den deutschen Bergsteigerdörfern.

Text: **Julia Behl**

Angefangen im Jahr 2015 mit Ramsau bei Berchtesgaden, sind mit Sachrang und Schleching im Chiemgau sowie Kreuth zwischen Tegernsee und Achenpass bis heute zwei weitere hinzugekommen – das Konzept der Bergsteigerdörfer ist jedoch weitaus größer: Insgesamt vierzig (Stand: 11/2024) gibt es mittlerweile über den ganzen Alpenbogen verteilt. Vom Namen „Bergsteigerdorf“ sollte man sich dabei nicht in die Irre führen lassen – Kenntnisse im klassischen Bergsteigen oder Alpinklettern braucht es für den Aufenthalt in den Orten nämlich nicht zwingend. Vielmehr steckt in der ganz eigenen Bergsteigerdörfer-Philosophie eine Mischung aus unverfälschter alpiner Landschaft und Natur, gelebten Traditionen, hochwertigen und regionalen Produkten, Attraktivität für den Bergsport und einer Bevölkerung, die genau diese Werte lebt und unterstützt. Und so findet man hier Dorfläden mit vor Ort hergestelltem Käse und Milch statt großer Supermarktketten, vielfältige Skitourenmöglichkeiten statt Rummel am Lift, Tradition und Brauchtum statt schneller, weiter, höher. Perfekt also, um runterzukommen, mal auf die Pausetaste zu drücken und sich auf das wirklich Wichtige zu besinnen. Zum Beispiel auf die artenreiche Flora, die dem Geigelstein zwischen Sachrang und Schleching zu seinem Beinamen „Blumenberg“ verholfen hat. Oder auf die Wanderung zur Tegernseer Hütte, die oberhalb von Kreuth wie ein Adlernest zwischen Ross- und Buchstein thront. Oder auf den Genuss, den die vielen traditionell bewirtschafteten Almen rund um Ramsau im Berchtesgadener Land versprechen. Oder, oder, oder … Natürlich geht es auch ums Bergsteigen. Und deswegen ist ein weiteres Kriterium für die Bergsteigerdörfer: Der Höhenunterschied zum höchsten Gipfel im Umkreis muss mindestens tausend Meter betragen.

Übernachtungsmöglichkeiten gibt es zahlreiche. Bergsteigerdorf-Partnerbetriebe sind mit frühen Frühstückszeiten, Tourentipps, manchmal auch Leihausrüstung und vielem mehr speziell auf die Bedürfnisse eines Bergurlaubs ausgerichtet. Und: Alpenvereinsmitglieder bekommen zehn Prozent Ermäßigung auf das Standardangebot. Wer mal eine Nacht in der Höhe verbringen möchte, ist auf einer der Alpenvereinshütten gut aufgehoben. Auch kulinarisch kann man sich dort und bei den Bergsteigerdorf-Partnerbetrieben verwöhnen lassen.

Die Gemeinden setzen sich für eine Verbesserung des öffentlichen Personenverkehrs ein und so sind alle Bergsteigerdörfer auch ohne eigenes Auto erreichbar. Kreuth zum Beispiel von Norden mit Bahn & Bus via Holzkirchen und Tegernsee, Schleching über Prien oder Übersee, und nach Sachrang reist man am besten über Bernau im Chiemgau an. Nach Ramsau dauert es etwas länger über Freilassing und Berchtesgaden, dafür lässt sich aus dem Zugfenster die wunderschöne Voralpenlandschaft genießen.

Nun widmen wir uns ganz der Entschleunigung, wandern auf Spuren großer alpinistischer Persönlichkeiten, begeben uns auf die Suche nach dem würzigsten Almkäse und bewundern blühende Bergwiesen.

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

Highlights auf einen Blick

Die Bergsteigerdörfer bieten alle ein breites Spektrum an Möglichkeiten für den Bergurlaub. Kurz und knapp, dafür nicht erschöpfend, finden sich hier ein paar Höhepunkte der einzelnen Regionen.

Alle Hütten und Touren-beschreibungen

KREUTH

Klettern: *Roß- und Buchstein bieten Sportkletterrouten und gut abgesicherte Mehrseillängen in kompaktem Kalk. Am Wahrzeichen Kreuths, dem markanten Leonhardstein, finden Kletterfans gemäßigtere südseitige und perfekt eingebohrte Mehrseillängen.*

Genuss: *Um die Verantwortung für die regional erzeugte Milch wieder selbst in die Hand zu nehmen, wurde 2007 die genossenschaftliche Naturkäserei Tegernseer Land gegründet. Seit fast zweihundert Jahren gibt es die Herzogliche Fischzucht in Kreuth: Saibling und Forelle werden hier noch von Hand geräuchert.*

Wandern: *Ein lohnendes Ziel ist die Tegernseer Hütte mit ihrer spektakulären Lage zwischen Roß- und Buchstein. Die Überschreitung des Blaubergkamms mit Halserspitze (1862 m) ist nicht zu unterschätzen, aber jeden Schritt wert.*

Familie: *Für bikebegeisterte Kids ist der Hirschi-Trail das perfekte Übungsgelände. Und das „Naturschauspiel Kreuth" ist ein Erlebnisweg mit Wasser- und Kletterspielplatz im Landschaftsschutzgebiet der Weißachauen.*

SACHRANG/SCHLECHING

Wandern: *Verbindendes Element der beiden Bergsteigerdörfer ist der Geigelstein, den man auf aussichtsreichen Wanderungen – zum Beispiel auf einem der Freundschaftswege „Gipfel" oder „Tradition" erkunden kann.*

Museum: *Durch seine umfangreiche Bildung soll er zeit seines Lebens (1766-1843) zu einem neuen, fortschrittlichen Bayern beigetragen haben. Heute ist dem Organisten, Chorleiter, Komponisten und Laienarzt Müllner Peter sogar ein Museum gewidmet.*

Biken: *Konditionsstarke MTB-Fans kommen vermutlich auf der „MTB 23 Geigelstein Umrundung" auf ihre Kosten. Sie verbindet die beiden Bergsteigerdörfer und lädt immer wieder zu Einkehr- oder Badepausen ein.*

Sportklettern: *Schleching hat zwei spannende Kletterspots zu bieten: die Zellerwand und den Klobenstein. In Sachrang ist die Spitzstein-Ostwand dank vieler Neuerschließungen zu einem der besten Sportklettergebiete der Bayerischen Voralpen geworden.*

RAMSAU

Bergsteigen & Alpinklettern: *Die Watzmann-Überschreitung ist hier der Tourenklassiker. Die Gegend rund um die Blaueishütte ist wiederum als Top-Alpinkletterge-biet (und Bouldergebiet) bekannt.*

Landschaft: *Im Nationalpark Berchtesgaden befindet sich der wohl wildeste Teil der Bayerischen Alpen. Aber auch die Almwirtschaft hat hier eine lange Tradition und prägt das Landschaftsbild.*

Kultur: *In Ramsau kann man in Alpingeschichte eintauchen: Eine Gedenkplatte auf dem alten Friedhof erinnert an den legendären Bergsteiger Hermann Buhl. Auch das Grab und Denkmal des bekannten Ramsauer Bergsteigers Johann Grill, genannt Kederbacher, ist hier zu finden.*

Skitouren: *In Ramsau gibt es eine Fülle von Skitouren in allen Schwierigkeiten für den Hochwinter bis zu attraktiven Frühjahrstouren.*

Fotos: Georg Grainer Fotografie, Touristik-Information Schleching/Stefan Kattari, Marika Hildebrandt

AUF ENTDECKUNGSREISE

Tierwelt: Der Nationalpark Berchtesgaden ist seit einigen Jahren besonders bekannt für die Auswilderung von Bartgeiern. Auch sonst ist dort mit etwas Glück alles zu beobachten, was in den Alpen Rang und Namen hat: Von Gams über Murmeltier und Steinadler bis zum König der Alpen, dem Steinbock, aber auch seltene Arten wie Auer- und Haselhuhn oder der bunt schillernde Eisvogel leben hier.

Flora: Frauenschuh, Brand-Knabenkraut und die Kugelige Teufelskralle findet man selten, am Geigelstein wachsen sie jedoch noch. Auf dem Themenweg „Waldapotheke“ erfährt man alles über Bäume und Sträucher in ihrer biologischen Vielfalt sowie deren Heilwirkung.

Geologie: Zahlreiche Versteinerungen in den Wänden der Wimbachklamm bei Ramsau zeugen davon, dass hier einst ein Meer bestanden haben muss. Auf nur zweihundert Metern durchwandert man viele Millionen Jahre Erdgeschichte – neben der Schönheit der Klamm ein guter Grund für einen Besuch.

Winterzauber im Ramsauer Klausbachtal, Blumenpracht am Geigelstein, rauschende Bäche in der Wimbachklamm – die Natur in den Bergsteigerdörfern hat einiges zu bieten.

BERGNATUR

Von Almwirtschaft und Naturschutz

Wo Zivilisation und wilde Bergwelt aufeinandertreffen, ist die Landschaft bis in Lagen von rund zweitausend Metern oft von Almwirtschaft (allgäuerisch: Alpwirtschaft) geprägt. Wer in den Bergen unterwegs ist, freut sich meist über den Anblick einer bewirtschafteten Almhütte, verspricht sie doch ein kühles Getränk und oft auch eine leckere Brotzeit. Doch wie wirken sich die rund 1400 bayerischen Almen mit ihren Kühen, Schafen und Pferden auf diese wilde Ursprünglichkeit aus, die wir doch eigentlich in den Bergen suchen? Tatsächlich tragen Almen je nach Lage und abhängig von der Bewirtschaftungsform zum Erhalt von Biodiversität und Artenreichtum bei. Der Wechsel zwischen offenen und geschlossenen Flächen führt zu einer großen Vielfalt von unterschiedlichen Lebensräumen – und dadurch letztlich auch zu einer hohen Artenvielfalt. Zusätzlich werden mit der Produktion von Milch, Käse und Fleisch regionale Kreisläufe gefördert. Rund um Ramsau wurden die dort als „Kaser“ (von lateinisch casa) bezeichneten Almen wohl sogar schon in vorchristlicher Zeit bewirtschaftet.

Nicht nur mit der Beweidung greift der Mensch in die Natur der Alpen ein: Zur Förderung des Tourismus sollte in den 1960er Jahren eine Seilbahn auf den Watzmann gebaut werden, im gleichen Jahrzehnt sollte der Geigelstein ein Skigebiet bekommen. Dank der Ausweisung als Nationalpark gilt die Gegend rund um den Watzmann heute als eine der wildesten der Bayerischen Alpen. Auch dass man den Geigelstein zwischen Sachrang und Schleching noch in weitgehend unberührter Form erleben kann, verdanken wir Naturschutzbestrebungen: Der Alpenplan, der den bayerischen Alpenraum in drei Zonen aufteilt (in der Ruhezone sind Erschließungen wie Seilbahnen, Pisten oder öffentliche Straßen verboten), verhinderte 1991 den Seilbahnbau. Aufgrund seiner Flora und Fauna ist auch das Areal der Weißachauen bei Kreuth bereits seit 1953 als Landschaftsschutzgebiet ausgewiesen. Und nicht nur der Wassererlebnisweg des Naturparks ist einen Besuch wert.

BERGKULTUR

Tradition, Genuss & Alpingeschichte

Kultur, Tradition und Genuss werden in den Bergsteigerdörfern großgeschrieben. Die Dorfgemeinschaften halten alte Bräuche am Leben, nutzen Festtage, um zusammenzukommen, schwören auf die Verarbeitung und den Genuss nachhaltiger und regionaler Lebensmittel. Bei einem Urlaub in der Region kann man hautnah dabei sein.

Tradition: Zum Beispiel bei der ältesten Leonhardifahrt Bayerns: Für den Umzug, der seit bald sechshundert Jahren immer am 6. November in Kreuth stattfindet, werden Rösser und Wagen reich verziert, die Einheimischen holen ihre beste Tracht aus dem Schrank. Mit der Leonhardifahrt wird dem Schutzpatron der landwirtschaftlichen Tiere, insbesondere der Pferde, gedacht, im Anschluss werden diese gesegnet. Im Bergsteigerdorf-Duo hat die Musik eine lange Tradition: In Schleching gibt die über fünfzigköpfige Musikkapelle, in Sachrang das Musik Forum regelmäßig Konzerte. Tierisch wird es vor allem im Herbst auch in Ramsau: Beim Almabtrieb wird das geschmückte Vieh von der Salet- und der Fischunkelalm in Booten über den Königssee transportiert.

Genuss: Wer Käse mag, wird Kreuth lieben. Die knapp zwanzig Käsesorten der Naturkäserei Tegernsee werden mit tagesfrischer Heumilch von den Nachbarhöfen (bei maximal fünfzehn Kilometern Entfernung darf man das so nennen) hergestellt – bei einer Führung durch die Schaukäserei kann man sich davon selbst überzeugen. Regionale Produkte aus Vieh- und Milchwirtschaft haben auch im knapp siebzig Kilometer weiter östlich gelegenen Chiemgau schon immer einen hohen Stellenwert. So gibt es heute in Sachrang und in Schleching wieder Dorfläden, die neben Wurst und Käse auch Eier, Honig, Marmeladen, Säfte, Liköre und Eingemachtes aus den umliegenden Dörfern verkaufen. Die Berchtesgadener Alpen sind reich an Salz. Bereits früh im 19. Jahrhundert transportierte eine 29 Kilometer lange Soleleitung das salzhaltige Wasser vom Salzbergwerk Berchtesgaden über Ramsau bis zur Saline in Reichenhall. Heute kann man entlang der Trasse wandern und sich über die Geschichte des weißen Goldes informieren.

Reiche Kultur, reiche Traditionen: von der ältesten Leonhardifahrt Bayerns über regionalen Käse im Dorfladen bis zu spannender Alpingeschichte.

Alpingeschichte hautnah: Den Spuren gleich zwei bekannter Bergsteiger kann man in Ramsau folgen. Die Watzmann-Ostwand, die höchste Felswand der Ostalpen, hat Johann Grill, genannt „Kederbacher“, bereits 1881 als Erster durchstiegen. Der Kederbacher war nicht nur eines der ersten Mitglieder des Deutschen Alpenvereins, sondern auch erster autorisierter Bergführer Deutschlands. Wer es nicht gleich mit der Ostwand aufnehmen möchte (mit ihren rund 2500 Metern Kletterlänge und der schwierigen Wegfindung erfahrenen Alpinist*innen vorenthalten), kann in Ramsau das Grab und ein Denkmal des bekannten Bergsteigers besuchen. Der Wahl-Ramsauer Hermann Buhl erlangte besonders durch seine Erstbesteigung zweier Achttausender (Nanga Parbat, Broad Peak) im Himalaya Berühmtheit – ähnlich weit entfernt von der Heimat an der Chogolisa im Karakorum verliert sich seine Spur im Jahr 1957. Eine Gedenkplatte auf dem alten Friedhof in Ramsau erinnert an ihn.

Genuss wird großgeschrieben in der Naturkäserei in Kreuth. Hier werden auch Traditionen wie die Leonhardifahrt gepflegt. Tierisch geht's auch bei den Almabtrieben zu, hier in Schleching. Dem bekannten Bergsteiger und Wahl-Ramsauer Hermann Buhl wird mit einem Denkmal gedacht.

Fotos: Der Tegernsee/C. Schempershofe, Touristik-Info Schleching, Der Tegernsee/T. Plettenberg, G. Grainer Fotografie

BERGSPORT

Von gemütlich bis ambitioniert

Man muss keine alpinistischen Ambitionen haben für einen Urlaub in den Bergsteigerdörfern. Dennoch machen sie ihrem Namen alle Ehre und bieten eine breite Palette an nachhaltigen Bergsportmöglichkeiten. In Kreuth mit seinem breiten Tal zwischen Tegernsee und Achenpass ist mit Blumenwiesen und Flussauen, sanften Berghängen, spektakulären Felswänden und anspruchsvollen Gipfeln für jeden Geschmack etwas dabei. Sachrang und Schleching liegen eingebettet in die Chiemgauer Alpen direkt an der Grenze zu Tirol. Der Geigelstein trennt und verbindet die beiden Orte gleichermaßen und ist ein beliebtes Wandergebiet. Das Bergsteigerdorf Ramsau ist dank des berühmten Watzmannmassivs besonders für seine alpinistischeren Tourenziele bekannt. Der höchste Gipfel, die Watzmann-Mittelspitze, ragt 2713 Meter über dem Königssee in die Höhe – seine Ostwand ist die längste durchgehende Wand der Ostalpen.

RAMSAU

Skitourengehen: Dank hoher Gipfel sind Skitouren hier meist bis in den Frühling hinein möglich. Neben der Tour ins Watzmannkar und auf das 3. Watzmannkind sind die langen und einsameren Touren auf Hocheisspitze und Ofentalhorn oder die bekannte Große Reibn im Herzen des Nationalparks wahrhafte Schmankerl für das Frühjahr. Kondition und viel Erfahrung sollte man mitbringen für die Touren mit mehr als 1500 Höhenmetern.

Bergsteigen: Die Watzmann-Überschreitung (alpenverein.de/watzmann) ist eine landschaftlich einmalige Grattour mit überwältigenden Tiefblicken. Viele Stellen im Schwierigkeitsgrad II und teils unversicherte Passagen erfordern neben Trittsicherheit und Schwindelfreiheit alpinistische Erfahrung und Kletterkenntnisse.

An Roß- und Buchstein findet man großartige Sportkletterrouten. Alpin geht es auch bei der Watzmann-Überschreitung zu. Der Wassererlebnisweg in den Weißachauen macht auch den Kids Spaß. Im Winter lässt es sich in Schleching hervorragend rodeln, anspruchsvollere Skitouren gibt es zum Beispiel am Watzmann.

Mit fast acht Kilometern und siebenhundert Höhenmetern eine der längsten Rodelabfahrten Deutschlands.

SACHRANG UND SCHLECHING

Rodeln: Wer es gemütlicher angehen möchte, ist mit einem Rodelausflug zur Priener Hütte gut beraten. Nach dem rund zweieinhalbstündigen Aufstieg kann man sich in der Hütte aufwärmen und stärken, bevor man zur mit fast acht Kilometern und über siebenhundert Höhenmetern wohl längsten Rodelabfahrt Deutschlands aufbricht.

Wandern: Neben dem Hausberg Geigelstein bietet sich der sagenumwobene Klobenstein von Schleching aus für eine Wanderung mit der ganzen Familie an. Der ehemalige

Fotos: DAV/Hans Herbig, Fotografie Vodermeier, Tobias Hipp, Bergerlebnis Berchtesgaden, Der Tegernsee/Julian Rohn

DIE SCHÖNSTEN ZIELE RUND UM DIE BERGSTEIGERDÖRFER

Gipfel

Kreuth: Halserspitz (1862 m), Leonhardstein (1452 m), Risserkogel (1826 m), Setzberg (1706 m), Hirschberg (1668 m), Ross- und Buchstein (1698 m/ 1701 m)

Sachrang/Schleching: Geigelstein (1808 m), Kampenwand (1668 m), Breitenstein (1661 m), Spitzstein (1598 m), Hochplatte (1586 m)

Ramsau: Watzmann (2713 m), Hochkalter (2607 m), Blaueisspitze (2481 m), Kammerlinghorn (2508 m), Schärtenspitze (2153 m)

Hütten

Kreuth: Tegernseer Hütte (1650 m), Gufferthütte (1475 m), Lenggrieser Hütte (1338 m)

Sachrang/Schleching: Priener Hütte (1410 m), Spitzsteinhaus (1252 m)

Ramsau: Blaueishütte (1650 m), Watzmannhaus (1930 m), Kärlingerhaus (1638 m)

Schmugglerweg führt über 260 Höhenmeter und eine spektakuläre Hängebrücke über die Entenlochklamm über die bayerisch-tirolerische Grenze. Am Ziel sollte man die Wallfahrtskapelle und das Gasthaus besuchen.

KREUTH

Klettern: Kreuth bietet über vierhundert Sport- und Alpinkletterrouten, die oftmals noch Raum lassen zum Experimentieren und Wachsen. An der markanten Südwand des Leonhardsteins warten beispielsweise schöne und einfache Mehrseillängenrouten. Nur wenige Kilometer westlich finden sich an Roß- und Buchstein Routen mit bis zu acht Seillängen. Ein Highlight ist dabei sicherlich die freistehende Roßsteinnadel mit Routen vom sechsten bis zum achten Grad.

Mountainbiken: Für die Runde um die Blauberge mit ihren 58 Kilometern und fast 1200 Höhenmetern braucht man schon ein wenig Kondition – für die Mühen wird man dank lohnender Einkehrmöglichkeiten wie Bayralm, Gufferthütte oder dem urigen Gasthof Glashütte und phänomenaler Ausblicke gebührend entlohnt.

Nach dieser Recherche lautet **Julia Behls** Vorsatz für 2025: Warum in die Ferne schweifen, wenn so viel Gutes so nah liegt.

Foto: AdobeStock/Alex from the Rock

Wenn es zwickt und zwackt

Muskel- und Gelenkbeschwerden

Muskeln und Gelenke werden bei den meisten Bergsportarten ordentlich beansprucht. Aber was tun, wenn es beim Wandern im Knie zwickt oder die Schulter nach dem Klettern schmerzt? **Martin Schlageter,** Physiotherapeut der deutschen Kletternationalmannschaft, erklärt, wie sich ein Muskelkater von ernsthaften Überlastungen oder Entzündungen unterscheiden lässt, und gibt Tipps zu optimalem Training und optimaler Regeneration.

Text: **Martin Schlageter**

Selbst perfekt austrainierte Athlet*innen der Kletternationalmannschaft ziehen sich bei Wettkämpfen gelegentlich noch einen Muskelkater zu, obwohl ähnliche Belastungen im Training in deutlich höherem Umfang stattfinden. Kein Wunder, dass er uns im Freizeitsport durchaus regelmäßig quält.

Muskelkater

Er entsteht meist 24 bis 48 Stunden nach ungewohnt hoher körperlicher Belastung oder auch nach intensiven Dehnungen und verschwindet nach zwei bis maximal sieben Tagen wieder. Je intensiver die Belastung beziehungsweise je untrainierter man ist, umso länger und schmerzhafter der Muskelkater. Bewegungen bei kalter Muskulatur sind dann besonders unangenehm, leichte Bewegung hingegen mildert den Schmerz.

Aber was ist ein Muskelkater überhaupt? Neuere Untersuchungen sprechen von kleinsten Mikrorissen in der Muskulatur, die aber nicht vergleichbar sind mit einem Muskelfaserriss. Diese Mikrorisse gelten nicht als Verletzung, sie sind ungefährlich und heilen nach wenigen Tagen beschwerdefrei aus. Auch wenn die Reparatur den Muskel stärkt und ihn belastbarer macht, ist die Annahme falsch, dass Training nur etwas bringt, wenn ein gewaltiger Muskelkater folgt. Stattdessen sollte der Muskel optimal ausbelastet werden, damit man nicht durch eine verlängerte Regenerationszeit nach einem Muskelkater unnötig ausgebremst wird.

Generelle Tipps zur Vorbeugung von Beschwerden

- Maßvoll trainieren
- Aufwärmen vor dem Training
- Ausgleich durch Yoga und/oder Dehnübungen

Foto: Martin Schlageter

Wie unterscheidet sich ein Muskelkater von einem Muskelfaserriss oder einer Zerrung? Bei einem Muskelfaserriss kommt es – oft sogar mit einem Knallgeräusch – zu einem schädigenden Zerreißen von Muskelfasern. Dieser Verletzungsvorgang geschieht plötzlich, einschießend und meist extrem schmerzhaft. Eine Zerrung entsteht in der Regel durch eine einmalige Überlastung oder Überdehnung und

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.

cassella med

Ein Unternehmen der Klosterfrau Healthcare Group.

Muskelkater: Weitermachen oder pausieren?

Was kann man vorbeugend tun, was, wenn der Muskelkater sich schon bemerkbar macht?

- Sorgfältiges Aufwärmen hilft, den Muskel auf die kommende Belastung besser vorzubereiten, wodurch er höhere Intensitäten verkraftet.
- Die Belastung sollte auf den aktuellen Trainingszustand angepasst sein.
- Cool-down: Nach der Belastung sollte man die Muskulatur durch leichte Bewegung lockern und damit die Durchblutung erhöhen. Dies hilft, die durch den Sport angefallenen Abbauprodukte aus der Muskulatur abzutransportieren.
- Dehnen nach dem Training nimmt die Spannung aus dem Muskel, verbessert die Durchblutung und beschleunigt somit die Regeneration.
- Bei starkem Muskelkater tut Bewegung gut (z.B. Schwimmen, Radfahren), wenn möglich unterhalb der Schmerzschwelle.
- Der Regeneration zuträglich sind außerdem ausreichend Schlaf, ausgewogene und hochwertige Ernährung, Wärme und leichte Massagen.
- Pausieren oder Nichtstun hingegen verlangsamt den Regenerationsprozess und ist nicht zu empfehlen.

Achtung: Verschlimmern sich die Beschwerden trotz der oben genannten Tipps, sollte man sich ärztliche Unterstützung suchen.

Wie wirken Kälte und Wärme grundsätzlich?

Kälte:

- Kälte mildert den Schmerz, eignet sich somit zum Beispiel gut bei Prellungen und stumpfen Verletzungen.
- Entgegen gängiger Meinungen führen die ersten Minuten einer Eisanwendung zu einer lokalen Mehrdurchblutung. Das heißt, dass Kälte – außer in Kombination mit Kompression – zum Beispiel bei einem Bänderriss kontraproduktiv wäre. Denn die gerissenen Bänder bluten in den Körper ein, was zur Schwellung führt. Eis ohne Kompression würde diese verstärken.
- Um Kälte zur Mehrdurchblutung zu nutzen, sollte sie eine Temperatur von circa 0 Grad Celsius haben und feucht sein. Empfehlenswert sind eiswassergetränkte Bandagen oder Eiswürfelmassagen.

Wärme:

- Wärme erweitert die Blutgefäße und erhöht so die Durchblutung und den Nährstofftransport im betroffenen Gewebe. Dies unterstützt die Heilung von geschädigtem Gewebe.
- Wärme löst Muskelverspannungen, sie verbessert die Flexibilität der Muskeln und Bänder.
- Wärme setzt die Empfindlichkeit der Schmerzrezeptoren herab, was insbesondere bei chronischen Schmerzen oder Verspannungen eine wohltuende Wirkung hat.
- Die erhöhte Temperatur fördert den Zellstoffwechsel, was die Heilung unterstützt.

Achtung: Wärme sollte nicht vor dem Sport, sondern als therapeutische Maßnahme *danach* angewendet werden.

kommt zwar schleichender als der Muskelfaserriss, aber doch spätestens in der Umkleidekabine.

Gelenkschmerzen nach Überlastung

Gelenkschmerzen können vielfältige Ursachen haben: Das Gelenk selbst kann wehtun, wenn es Stöße oder Stauchungen abbekommen hat. Stabilisierende Bänder schmerzen, wenn sie über ihr physiologisches Maß hinaus gedehnt werden. Das gilt auch für die Kapsel, die ebenfalls Probleme bereiten kann, wenn das Gelenk beziehungsweise der Knorpel überlastet wurde. Sehnen entwickeln oft Reizungen, wenn der Muskel sehr hohen oder wiederholt ruckartigen Belastungen ausgesetzt ist. Schleimbeutel dienen im Körper dazu, Reibung zu minimieren. Bei zu starkem Druck auf den Schleimbeutel, kombiniert mit vielen Wiederholungen, kann eine schmerzhafte Entzündung entstehen. Die wahre Ursache der Beschwerden herauszufinden, ist oft nicht leicht. Generell gilt: Verschwinden die Beschwerden trotz reduzierter Belastung nicht, sollte man sich ärztlichen oder physiotherapeutischen Rat einholen. Denn sobald die Ursache gefunden ist, kann auch eine geeignete Therapie in die Wege geleitet werden.

Mehr Hintergründe und Tipps

Entzündungen

Entzündungen sind ein Warnsignal des Körpers, unser Verhalten zu überdenken und gegebenenfalls zu ändern. Oft ist eine Fehlbelastung oder Überlastung der Grund des Übels. Aber auch eine falsche Ernährung kann den Körper schwächen und somit bei einer Belastung, die er ansonsten gut weggesteckt hätte, zu einer Entzündung führen.

- Häufig betroffen: Schleimbeutel, Kapseln, Sehnen
- Woher? Überlastung oder grundsätzliche Fehlstellungen
- Was tun? Schonen, trotzdem leichte Bewegung

Beschwerden mit Kälte oder Wärme behandeln?

Kälte und Wärme haben unterschiedliche Auswirkungen auf den Körper und werden oft eingesetzt, um bestimmte physiologische Reaktionen im Körper hervorzurufen. Beides kann den Heilungsprozess bei Verletzungen oder Schmerzen positiv beeinflussen.

Als grobe Faustregel gilt:

- Verspannungen: Wärme
- Entzündungen: Kälte

Fazit

Zumindest leichte Bewegung ist in allen Fällen das A & O. Nichts tun hingegen, um Muskelkater oder andere Beschwerden zu vermeiden, ist für einen gesunden und aktiven Lebensstil keine Lösung.

Martin Schlageter ist seit 1997 Physiotherapeut des DAV-Nationalkaders im Wettkampfklettern.

jdav
KNOTENPUNKT.
DAS MAGAZIN
DER JUGEND
DES DEUTSCHEN
ALPENVEREINS
25/1

„JUNGE WILDE?"

HAPPY WINTERZEIT EUCH ALLEN!

Und, wart ihr schon im Schnee unterwegs? Gerade im Winter geschehen ja auch immer wieder Bergunfälle, aber wem passieren die? Sind das eher junge Menschen, die einfach risikobereiter sind als ältere Bergfexe? Niko hat sich darüber Gedanken gemacht. Und wenn ihr es (noch) nicht in die Berge geschafft habt bis jetzt – kein Problem, wir bringen die Berge zu euch! Jonathan hat sich ein paar ganz besondere Gipfel-Exemplare angeschaut, die ziemlich kuriose Namen haben (wer von euch war denn schon einmal auf dem Misthaufen?) und euch seine Highlights als kleines Rätsel verpackt. Wir wären aber ja nicht euer Knotenpunkt-Team, wenn wir euch nicht auch noch ein bisschen mit hinter die Kulissen nehmen würden. Zum Beispiel wenn es um die Aus- und Fortbildung der Jugendleiter*innen geht. Unser Autor Sepp ist selbst Jugendleiter und kann euch, praktisch aus dem Nähkästchen, berichten, wie seine letzte Schulung zum Thema Antirassismus ablief.

Viel Spaß beim Lesen und im Schnee!
Eure Franzi

WORTSCHATZ

Anraum

Wer sich an eisigen Tagen nach draußen wagt, kann dieses Schauspiel entdecken: Raureif, Schnee oder Eis baut sich entgegen der Windrichtung an Grashalmen, Bäumen oder Gipfelkreuzen auf und schafft bezaubernde weiße Gebilde. Eine wunderschöne Darstellung dieses Naturschauspiels wurde in dieser Ausgabe beim Bergmoment (siehe S. 51) zum Gewinner gekürt. *SH*

LAWINENUNFÄLLE

DIE JUNGEN WILDEN – WERDEN ALT?

Junge Männer unter 35 Jahren sterben am häufigsten in Lawinen, die sie in den allermeisten Fällen auch selbst auslösen. Damit könnte der Artikel zu Ende sein, das ist ja eine klare Aussage: selber schuld, mehr gibt's nicht zu sagen. Sicher? *NIKO LINDLAR*

Das Bild ist etwas komplexer. Die meisten Lawinenopfer in der Datenbank des Schweizer Instituts für Schnee- und Lawinenforschung sind tatsächlich männlich: ca. 80 Prozent. Auch sind die meisten Lawinenopfer im Alter von ca. 18-35 Jahren, der Median liegt bei ca. 30 Jahren.

Das war aber nicht immer so: So ist der Median des Alters der Lawinenopfer von 27 Jahren im Zeitraum 1950 bis 1989 auf 33 Jahre im Zeitraum 1990 bis 2018 gestiegen. Außerdem ist die einzige Altersgruppe, die heute häufiger in einer Lawine stirbt als früher, die der 30- bis 50-Jährigen. Die mittelalten Wilden also? Klingt jedenfalls mal nicht so catchy.

Außerdem muss man die Unfallzahlen natürlich mit den Begehungszahlen in Relation setzen, um eine echte Information über das Risiko zu erhalten. Solche Begehungszahlen sind allerdings schwer zu bekommen. Eine Befragung aus einem nordamerikanischen Skigebiet kommt zu dem Ergebnis, dass ca. 50 Prozent zwischen 25 und 40 Jahre alt sind, eine Südtiroler Studie ergab eine ähnliche Altersverteilung wie die obige Lawinenopfer-Verteilung. Das spräche dafür, dass es keine oder nur geringe Unterschiede bezüglich des Risikos zwischen den Altersgruppen gibt.

Die Südtiroler Studie zeigte allerdings auch, dass die Geschlechterverteilung bei Skitouren bei 66 Prozent männlich gelesen und 34 Prozent weiblich gelesen liegt. Setzt man das ins Verhältnis mit den 80 Prozent zu 20 Prozent Unfallzahlen, kommt man zu dem Schluss: Männer sind wohl gefährdeter.

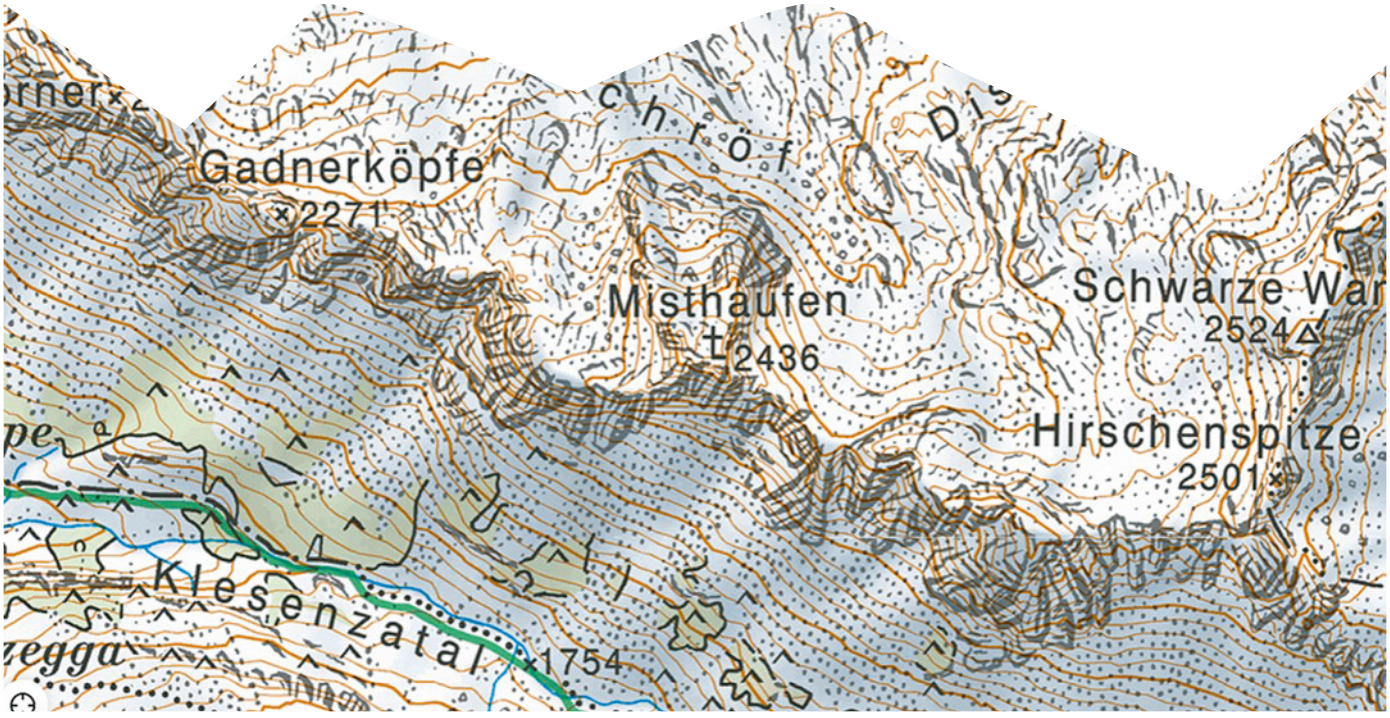
Nun kann man fragen, woher es kommt, dass ältere – und damit vermeintlich auch erfahrenere – Tourengeher*innen öfter in Lawinen landen als die „jungen Wilden"? Es mag unter anderem an der Ausbildung liegen, denn im Risikomanagement Lawine hat sich in den vergangenen Jahrzehnten viel getan. Die Ausbildung der jungen Leute ist wohl häufiger näher am aktuellen Stand der Wissenschaft, was sicher helfen kann, Lawinenunfälle zu vermeiden. Daher ein Appell: Am Ball der Gefahreneinschätzung und des Risikomanagements zu bleiben schützt sicher nicht nur die Jungen, sondern auch die mittelalten Wilden und die alten Hasen und Häsinnen.

Skitour und Risikomanagement gehören untrennbar zusammen.
Niko Lindlar

GIBT'S DIE WIRKLICH?

AMÜSANTE GIPFEL

Findest du heraus, welche der Berge es tatsächlich gibt? Und wo liegen sie wohl? Die Auflösung steht am Ende des Artikels Kopf. *RED*



Screenshot alpenvereinaktiv.com

a) Misthaufen, 2436 m
Die Form des Berges gab ihm seinen Namen: Er sieht wie ein sorgfältig aufgeschichteter Misthaufen aus.

b) Dummkopf, 2791 m
Der oft in den Wolken hängende Gipfel wurde nach dem altdeutschen dheubh (vernebelt) benannt. Später entwickelte sich aus dheubh auch die Bedeutung des vernebelten Verstandes, unser heutiges dumm.

c) Kackenkopf, 1560 m
Kommt vom altdeutschen Wort Kag, was Baumstumpf oder auch Krautstrunk bedeutet. Der Name weist wohl auf die flache, wenig spektakuläre Form hin.

d) Dreckfink, 545 m
Liegt knapp an der Grenze zu Sachsen in der Böhmischen Schweiz. In der Nähe des Klettergipfels liegen übrigens auch Kröte, Gabel und Kartoffelsack.

e) Lacher, 760 m
Warum der Lacher so heißt, ist nicht bekannt. Vielleicht rührt der Name von der Bezeichnung „Lache" (kleiner See) her. Auf jeden Fall sorgt er für Lacher.

f) Arschlochwinkl, 1860 m
Die einheimischen Bauern durften im Auftrag des Erzherzogs von Österreich den Bergen Namen geben, die die Beamten des Erzherzogs ungerührt übernahmen.

g) Lustiges Kegerl, 674 m
Der lustigste Berg in unserem Rätsel. Eine wissenschaftliche Untersuchung über den Ursprung des Namens gibt es nicht. Dafür ist er wohl zu niedrig.

h) Kuchenberg, 2519 m
Wenig bekannt und deshalb auch nicht erforscht. Der beliebte Wander- und Skitourenberg macht vielleicht einfach Lust auf einen Kuchen nach der Tour …

Orte:

1 Oberösterreich
2 Vorarlberg, Montafon
3 Tschechien, Böhmische Schweiz
4 Allgäuer Alpen bei Oberstdorf
5 Oberösterreich
6 Österreich, Wilder Kaiser
7 Bayerischer Wald
8 Berchtesgadener Alpen

Titelbild
Im winterlichen Gebirge unterwegs zu sein ist ein wunderbares Erlebnis. Doch wie steht es um die Sicherheit in Sachen Lawinen?
Niko Lindlar

Auflösung: Echte Berge: a1; c4; d3; f6; g5; h2 Erfunden: b; e

ENGAGEMENT IN DER JDAV

DIE BUNDESJUGEND-LEITUNG

Die Bundesjugendleitung besteht aus einer Doppelspitze und fünf Stellvertreter*innen. Die beiden Positionen der Doppelspitze der Bundesjugendleitung (BJL) werden auf vier Jahre gewählt, die stellvertretenden Bundesjugendleiter*innen auf zwei Jahre. Die Doppelspitze vertritt die Interessen der JDAV im Präsidium des DAV und im Verbandsrat des DAV. *RED*

Hier stellen sich nun die Mitglieder der BJL einmal persönlich vor!

Name: Hanna Ernst, Sektion: Kaufbeuren-Gablonz

Lieblingsaktivität in den Bergen? Skitour mit Pulverschnee-Abfahrt und anschließend Holunderlimo auf der Hütte.

Liebstes Hüttenessen?: Egal. Hauptsache ohne Käse.

Wofür stehst du/Was motiviert dich? Empowerment von Frauen am Berg.

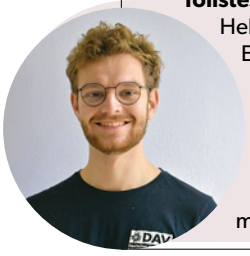
Was hast du schon in der BJL erreicht? Leider noch nicht den Bahnbonus-Gold-Status.

Name: Simon Langebrake, Sektion: Erlangen

Lieblingsaktivität in den Bergen? Wandern und Sportklettern.

Tollstes Erlebnis in den Bergen? Als Helfer die Erlanger Hütte für die Eröffnung fit machen.

Wofür stehst du/Was motiviert dich? Mir ist wichtig, dass sich alle in der JDAV wohlfühlen und Ehrenamtliche in ihren Ämtern bereichernde Erfahrungen machen können.



Name: Franzi Mayer, Sektion: Oberland

Lieblingsaktivität in den Bergen? Unentschieden zwischen Hochtour und Alpinklettern.

Tollstes Erlebnis in den Bergen? Meine Jugendgruppenkids beim Erwachsenwerden begleiten zu dürfen.

Wofür stehst du/Was motiviert dich? Unseren (baldigen) Jugendleiter*innen so coole, qualitativ hochwertige Schulungen anbieten zu können, wie ich sie schon erleben durfte!

Was hast du schon in der BJL erreicht? Ich habe die strukturelle und inhaltliche Weiterentwicklung der JDAV-Lehrteams begleitet, den Austausch mit dem DAV-Leistungssportbereich intensiviert und die Evaluation und Reflexion unserer Wertschätzungspraxis in der JDAV vorangebracht.

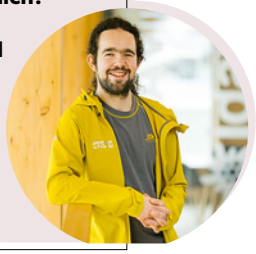
Name: Bastian Hilbig, Sektion: Berlin

Lieblingsaktivität in den Bergen? Radfahren im Sommer und Skifahren im Winter.

Liebstes Hüttenessen? Käsespätzle.

Wofür stehst du/Was motiviert dich? Gemeinsam mit anderen tollen Menschen an Themen arbeiten und die JDAV weiter voranbringen.

Was hast du schon in der BJL erreicht? Selfie mit dem Bundespräsidenten, Position der JDAV zum Thema Freiwilligendienste entwickelt.



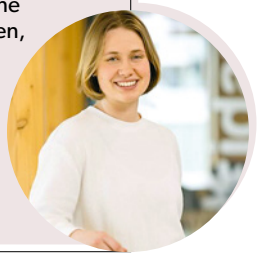
Name: Annika Quantz, Sektion: Kaufbeuren-Gablonz

Lieblingsaktivität in den Bergen? Skitouren an Powderdays und Klettersteige.

Tollstes Erlebnis in den Bergen? Gemütlicher Hüttenabend mit der Jugendgruppe.

Wofür stehst du/Was motiviert dich? Ich möchte, dass andere Menschen eine genauso tolle Zeit in der JDAV haben, wie ich sie erleben darf.

Was hast du schon in der BJL erreicht? Laut meinem eigenen Aufgabentool bereits 926 Dinge! Insbesondere die Vertretung der JDAV-Interessen im DAV und in weiteren Gremien.



Name: Raoul Taschinski, Sektion: Mainz und GOC

Lieblingsaktivität in den Bergen? Zelt- und Hüttentouren, ansonsten Alpinklettern.

Tollstes Erlebnis in den Bergen? Der Sonnenaufgang auf der Glungezerhütte und viele mehr.

Wofür stehst du/Was motiviert dich? Dass wir als Bergsteiger*innen stets miteinander ins Gespräch kommen.

Was hast du schon in der BJL erreicht? Ich habe die neue Dauerausstellung des Alpinen Museums mitgestaltet und dabei geholfen, die Solidarfinanzierung einzuführen.

DAV/Tobias Hase, Archiv Hanna Ernst, Archiv Simon Langebrake

INTERVIEW BDAJ

Antirassismus-seminar der JDAV

Der Autor hat in Würzburg an einer Jugendleiter*innen-Schulung der JDAV teilgenommen: einer Antirassismus-Schulung mit Trainer*innen des Bundes der Alevitischen Jugendlichen. Önder Kaya von der Arbeitsgemeinschaft (AG) Rassismuskritik dieses Jugendverbands beantwortet ein paar Fragen dazu. *SEPP HELL*

Sepp: Welche Inhalte vermittelt ihr in einer Antirassismus-Schulung?

Önder: Wir bieten drei zentrale Vorträge an. Der erste beleuchtet die Geschichte des Rassismus, die tief in der Kolonialgeschichte und dem dort verbreiteten systematischen Sklavenhandel verwurzelt ist. Der zweite Vortrag thematisiert den Alltagsrassismus, also die subtilen, oft unbewussten Formen von Rassismus, die im Alltag auftreten. Der dritte Vortrag befasst sich mit antialevitischem Rassismus.

Sepp: Wie schätzt ihr die Entwicklung des Rassismus in Deutschland ein?

Önder: Leider beobachten wir, dass sich die Situation verschärft, besonders im Zusammenhang mit rassistisch motivierten Attentaten. Die Radikalisierung und Verbreitung rassistischer Ideologien sind besorgniserregend. Rassismus ist kein Problem der Vergangenheit, sondern eine akute Bedrohung, die unser gesellschaftliches Zusammenleben gefährdet.

Önder Kaya klärt bei Antirassismus-Schulungen auf, was die aktuellen Probleme sind.
Sepp Hell

Bund der Alevitischen Jugendlichen (BDAJ) e.V.
Die eigenständige Jugendorganisation dieser Religionsgemeinschaft (Wurzeln in der Türkei) vertritt die Interessen von rund 78.000 Kindern und Jugendlichen in 130 deutschen Mitgliedsvereinen. Sie engagieren sich u.a. in außerschulischer Bildungsarbeit und Freizeitgestaltung. Jugendliche sollen zu kritischem Denken und Handeln sowie zu demokratischer Mitgestaltung motiviert werden.

DAS GANZE INTERVIEW KÖNNT IHR HIER NACHLESEN

MEIN BERG MOMENT

Rätselhafte Schneeformationen

Familie Denk war unterwegs auf winterlicher Tour am Seekarkreuz, als ihnen diese „Schneefahnen" an den Zaunpfosten einer Alm ins Auge fielen. Es folgte eine Familiendiskussion, aus welcher Richtung wohl der Wind kam, als sich diese Formation bildete. Fahnen drehen sich ja schließlich mit dem Wind, also kam er von links! Sicher? Wer mehr über „Anraum" erfahren möchte, liest sich noch mal unsere Rubrik „Wortschatz" auf Seite 47 durch. Dort erfährt man dann etwas mehr von „gegen den Wind wachsen".

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

Das schöne Bild prämiert der JDAV-Partner Globetrotter mit einem Einkaufsgutschein im Wert von 100 Euro.

QUIZFRAGEN

Für die kleine Portion Berg zwischendurch haben wir euch ein kleines Rätsel mit Facts über die Berge und ihre Bewohner gebastelt. Am Ende kommt ein Lösungswort raus – mal sehen, ob ihr draufkommt, ein paar Fragen sind nämlich gar nicht so leicht. Die Lösung steht unten wieder Kopf. Ganz viel Spaß! *FS*

Welche Lawinenart gibt es nicht?
Lockerschneelawine **(W)** Gleitschneelawine **(M)** Trockeneislawine **(S)**

Welches Tier hält Winterschlaf?
Hirsch **(A)** Murmeltier **(C)** Dohle **(U)**

Wie hoch ist der Mt. Everest?
8840 m **(R)** 8864 m **(S)** 8848,86 m **(H)**

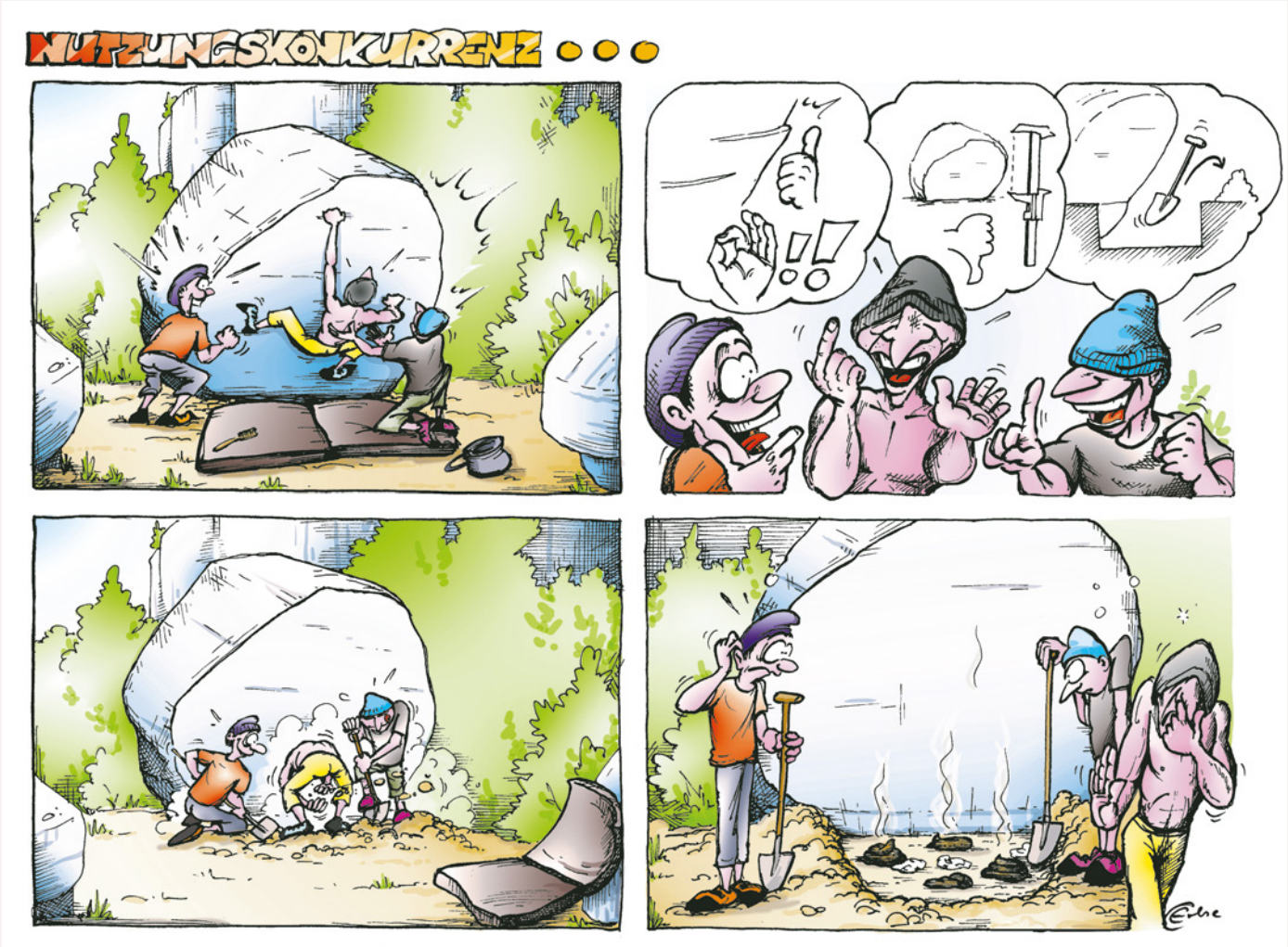
Wie ist die Grundform von Schneeflocken?
Immer unterschiedlich **(S)** Immer sechseckig **(N)** Immer neuneckig **(M)**

Welchen Vogel gibt es nicht in den Alpen?
Weißkopfseeadler **(E)** Bartgeier **(F)** Gänsegeier **(R)**

Was lieben wir bei der JDAV?
Die Berge **(E)** Langweilige Forstweg-Zustiege **(L)** Bergsteigeressen **(H)**

Lösungswort: Schnee

IMPRESSUM An dieser Ausgabe arbeiteten mit: Sepp Hell, Jonathan Lidl, Niko Lindlar (NL), Franziska Simon (FS).
Herausgeber: Jugend des Deutschen Alpenvereins. Bundesjugendleiter*in: Annika Quantz, Raoul Taschinski.
Redaktion: Christine Frühholz, Georg Hohenester (verantwortl.), Philipp Radtke in Zusammenarbeit mit dem KNOTENPUNKT-Redaktionsteam. Beiträge in Wort und Bild an den DAV, Redaktion KNOTENPUNKT, Anni-Albers-Str. 7, 80807 München. Die Beiträge geben immer die Meinung der Verfasser*innen, nicht die der Jugend des Deutschen Alpenvereins wieder. Diese Publikation wird gefördert aus Mitteln des Kinder- und Jugendplans des Bundes. Nachdruck nur mit Genehmigung der Redaktion. Gestaltung und Produktion: Sensit Communication, sensit.de. Wir verwenden den Gender-stern, 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



Politisches Interesse

Panorama 6/2024, Knotenpunkt

Wachsam auf beiden Augen – Es ist immer begrüßenswert, wenn sich (junge) Leute für Politik interessieren und für den Schutz der Demokratie engagieren. Wer nur nach rechts schaut, ist allerdings zu kurz gesprungen. Linksextreme und religiöse Fanatiker sind mindestens genauso gefährlich. Es ist gerade mal 35 Jahre her, dass in Deutschland Kommunisten einen undemokratischen Unrechtsstaat bildeten. Und heutige Mitglieder oder Gründer einer Partei, die 1989 kurz vor der Wende noch in die DDR-Einheitspartei eingetreten sind, zeigen deutlich ihre antidemokratische Gesinnung. Seid also bitte wachsam auf beiden Augen und übertreibt es nicht. Worte wie „Berg Heil" oder „Mannschaft" sind nicht von den Nazis gepachtet. *W. Heinze*

Positionierung – Ich wollte Euch/Ihnen hiermit nur meine Freude darüber ausdrücken, dass ihr in der Ausgabe 6/2024 das Sonderheft Knotenpunkt der JDAV zu rechtsextremen Umtrieben im Umweltschutz und Bergsport, so wie auch der kritischen Auseinandersetzung mit der Geschichte des DAV und Sprache allgemein aufgenommen habt. Das finde ich super und auch immer wichtiger hinsichtlich des weltweiten Rechtsrucks in der Politik. Auch dass dies nicht die erste Positionierung der DAV Panorama gegen Rechtsextremismus ist, finde ich toll! Danke dafür. *L. Kauz-Zeller*

Darf ich das?

Rücksichtslosigkeit und Dominanzgehabe – Ich möchte ein Thema ansprechen, das mir schon lange auf dem Herzen liegt: das Manspreading. Damit gemeint ist die breitbeinige, platzverschwendende und dominante Art vieler Männer, sich hinzusetzen. Auch oder gerade auf vielen Alpenvereinshütten ist das ein Thema. Manspreading ist aber nicht nur ein Platzproblem. Es zeigt zusätzlich zur Rücksichtslosigkeit ein Dominanzgehabe, das sich in der Öffentlichkeit so nur cis Männer rausnehmen können. Dazu zählt auch, dass Männer auf der Straße seltener ausweichen oder Platz machen. Oder dass sie im Sommer gedankenlos oben ohne rumlaufen (können). Oder einfach irgendwo hinpinkeln. Keine Frage: Im Patriarchat gehört der öffentliche Raum den Männern. Frauen, Trans-Personen und nicht-binäre Menschen nehmen viel weniger Platz ein. In einem bunten, weltoffenen Verein ist kein Platz für althergebrachte Rollenbilder und Verhaltensweisen. Der Alpenverein sollte hier bei seinen Mitgliedern bewusstseinsbildend tätig werden. *T. Schumpentreiber*

Widersprüchliches Verhalten

DAV Panorama 6/2024

Zweifel – Der Alpenverein setzt sich – im Vergleich zu anderen Umweltverbänden wie dem BUND und NABU – vorbildlich für eine nachhaltige, klimaschützende, generationengerechte Lebensweise ein. Wie weit hier und da auf allen Ebenen die Erkenntnis und die guten Absichten im Widerspruch zum Verhalten stehen, ist dem Magazin zu entnehmen. Wenn wir alle unseren ökologischen Fußabdruck kleiner werden lassen wollen, sollte das DAV-Magazin dann nicht werbefrei, insbesondere ohne Promotion, gestaltet werden und eher einen Markt für gebrauchte Produkte im Sinne einer nachhaltigen Kreislaufwirtschaft aufbauen? Und: Ist es mit den Werten des DAV noch zu vereinbaren, dass der Summit Club Flugreisen für eher kurze Urlaubstrips in die entlegensten Orte der Welt anbietet? Ich habe da meine Zweifel … *H. Tiedt*

Trockene Toiletten

DAV Panorama 6/2024, S. 36

Transformation – Erfreulich, dass die Ressource Wasser auf den Alpenvereinshütten eine der bekannten Problematik angepasste Lösung findet. Natürliche Abfallstoffe verwandeln sich in hochwertige, recycelbare Stoffe. Der zeitgemäße Umgang mit Trinkwasser sollte jedoch auch „im Tal" einen solchen Innovationsschub erhalten. Sowohl in gewachsenen als auch in neu angelegten Besiedlungsstrukturen resultieren aus etablierten Vorschriften aufwendige bauliche Infrastrukturen zur Fäkalienverarbeitung und Rückgewinnung von sauberem Wasser. An einem Transformationsprozess zu einer weniger komplexen Infrastruktur, welche dem natürlichen Stoffkreislauf entspricht, arbeiten bereits die Mitglieder des Netzwerks für nachhaltige Sanitärsysteme (NetSan). Mir erscheinen solche Entwicklungen höchst erfreulich. *F. J. Thalhofer*

gesucht/gefunden

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

Sprache ist Macht

DAV Panorama 6/2024 u. a.

Lob – Als langjähriger Leser möchte ich Ihnen gerne ein begeistertes Lob für Ihre Arbeit aussprechen, insbesondere im Hinblick auf die Integration „moderner" Themen in das Heft. Ich kann spontan kein anderes Medium nennen, welches es schafft, so konzise über Themen wie Klimawandel und Umweltschutz, Sprache, Macht und Gewalt, vegane und vegetarische Hüttenangebote und weitere vermeintlich progressive Themen so abwechslungsreich zu berichten. Sie schaffen es, auf elegante Art und Weise über jene und weitere Themen zu berichten, diverse Expert*innenmeinungen einzuholen und wichtige Themenkomplexe aufzugreifen, ohne dass dabei ein erhobener Zeigefinger im Subtext mitschwingt. Gleichzeitig leidet darunter mitnichten die Qualität Ihrer „klassischen" Reportagen, im Gegenteil, alles fügt sich zu einem harmonischen Ganzen zusammen. Hierfür sei Ihnen an dieser Stelle ganz herzlich gedankt. *M. Krogoll*

Oberlehrer-Art – Bei meiner Mutter ist oft das Panorama auf dem Tisch gelegen und ich habe immer gern darin gelesen. Schließlich bin ich dem DAV hauptsächlich wegen Panorama selbst beigetreten. In der letzten Zeit ist mir allerdings die Lust am Lesen vergangen. Ständig bleibe ich an Doppelpunkten und Sternchen hängen, selbst bei Artikeln von Autoren, denen ich ein freiwilliges Gendern nicht glauben mag. Bei allen repräsentativen Umfragen sind die Gender-Befürworter in der klaren Minderheit. Trotzdem wird hier in Oberlehrer-Art das Gendern durchgesetzt. Ich bin wirklich der Letzte, der jemanden nur aufgrund vom Geschlecht diskriminieren mag. Dafür die deutsche Sprache zu vergewaltigen, geht mir und sicher der schweigenden Mehrheit zu weit und ist nur Wasser auf die Mühlen der AfD! Das wollt ihr doch sicher nicht, oder? […] *E. K.*

Highlife: Alter? Steilzeit!

DAV Panorama 6/2024, S. 28

Berichtigung – Beim Lesen des Artikels „Alter? Steilzeit!" ist es euch gelungen, die Leistungen Mick Fowlers zu würdigen. Allerdings auf Kosten seines beruflichen Status, denn dieser wilde Hund war kein Postbeamter – sondern Steuerbeamter! Das Buch heißt auch „The secret life of a taxman". Fraglich, ob die mangelnde Kenntnis der englischen Sprache oder alpinen Wissens dazu führte … Ich halte es für angemessen, ihn im nächsten Heft wieder zu seinen beruflichen Ehren aufsteigen zu lassen! *R. Gentsch*

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

Standplatz in Schnee und Eis

Ausreichend sichere Fixpunkte bauen

Beim Standplatzbau in Schnee, Firn und Eis kommt es stark auf die Qualität der gefrorenen Materie an – der Aufbau einer für die jeweilige Anforderung ausreichend festen Verankerung ist dann vergleichsweise einfach.

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

Die DAV-Sicherheitsforschung hat praktikable Faustregeln zur Beurteilung der Schnee- und Eisbeschaffenheit zusammengestellt und erläutert das Vorgehen beim Aufbau solider Fixpunkte. Damit lassen sich situativ richtig und schnell Standplätze, Zwischensicherungen oder Abseilstellen beim Eisklettern, an Firnwänden, am Gletscher oder auf Skitour errichten.

Standplatzbau im Eis

Das Errichten eines soliden Standplatzes beim Wasserfallklettern ist relativ einfach. In der Regel beziehen wir den Standplatz an Absätzen im Eis, wo wir unsere Wadenmuskulatur etwas auflockern und uns mental entspannen können. Am langen Arm verankern wir ein Eisgerät besonders gut. Wer will, klippt das Seil in eine in die Öse am Pickelschaft eingeklippte Exe, um bei plötzlichen Ausrutschern während des Eindrehens der ersten Standplatzschraube die Sturzweite zu verringern. Stand beziehen sollten wir immer an Stellen mit ausreichender Eisdicke (> 20 cm) und guter Eisqualität (wenig Lufteinschlüsse, nicht „morsch“, dunkles Blau bis klares Weiß). An geeigneter Stelle etwas abseits des Routenverlaufs der nächsten Seillänge (Schutz vor Eisschlag) hauen oder kratzen wir aus einer stabilen Grundposition wenn nötig die obersten, spröderen und mit mehr Lufteinschlüssen versehenen Eisschichten mit dem anderen Eisgerät ab. Aus der Kletterposition drehen wir eine mindestens 16 Zentimeter lange Eisschraube möglichst rechtwinklig bis 10 Grad hängend zur Eisoberfläche ein – unser erster Fixpunkt. Die Eisschraube drehen wir vollständig ins Eis, daher eine ebene Stelle wählen.

Da Eisschrauben in gutem Eis eine ähnliche Festigkeit wie Bohrhaken aufweisen, gelten prinzipiell die Regeln wie beim Standplatzbau an zwei Bohrhaken (siehe Artikel zum Standplatzbau in Panorama 4/2021). Wenn wir in Wechselführung unterwegs sind, können wir gleich unsere Selbstsicherung mittels Mastwurf herstellen.
Im Abstand von etwas weniger als einer Armlänge (ca. 70-80 cm) setzen wir dann oberhalb, leicht seitlich versetzt, den zweiten Fixpunkt und verbinden die beiden mittels Reihenschaltung. Im oberen Fixpunkt wird dafür entweder ein Schrauber, oder noch besser eine Expressschlinge geclippt: Über den oberen Schnapper der Expressschlinge verbinden wir die Fixpunkte miteinander, der untere ist zugleich die erste Umlenkung („Dummy-Runner“) für die nächste Seillänge – dies gilt allerdings nur im guten Eis (siehe Abb. 1).
Im Steileis hat sich aufgrund des angenehmeren Handlings die Tube mit Plate-Funktion zum Sichern der nachsteigenden Person durchgesetzt – nicht nur bei Dreierseilschaften und Anwendung der Halbseiltechnik. Die Vorstiegssicherung erfolgt ebenfalls mittels Tube vom Fixpunkt aus. Ein Toprope-Stand sollte aufgrund der Ausschmelzgefahr von Eisschrauben stets an zwei Abalakov-Eissanduhren (oder eine Abalakov und eine Eisschraube als kalte Redundanz; siehe „Abseilen und Rückzug“ und

Tipp

Das einhändige Setzen einer Eisschraube will gut geübt sein, da es neben der richtigen Ausrüstung (Schraube, Dicke der Handschuhe) auch etwas Fingerspitzengefühl braucht. Bis die Eisschraube „gebissen“ hat, muss beim Ansetzen mit der Handfläche nachgedrückt werden, erst danach kann die Eisschraube vollständig mit der Kurbel eingedreht werden. Am besten am Einstieg des Wasserfalls oder im Toprope üben.

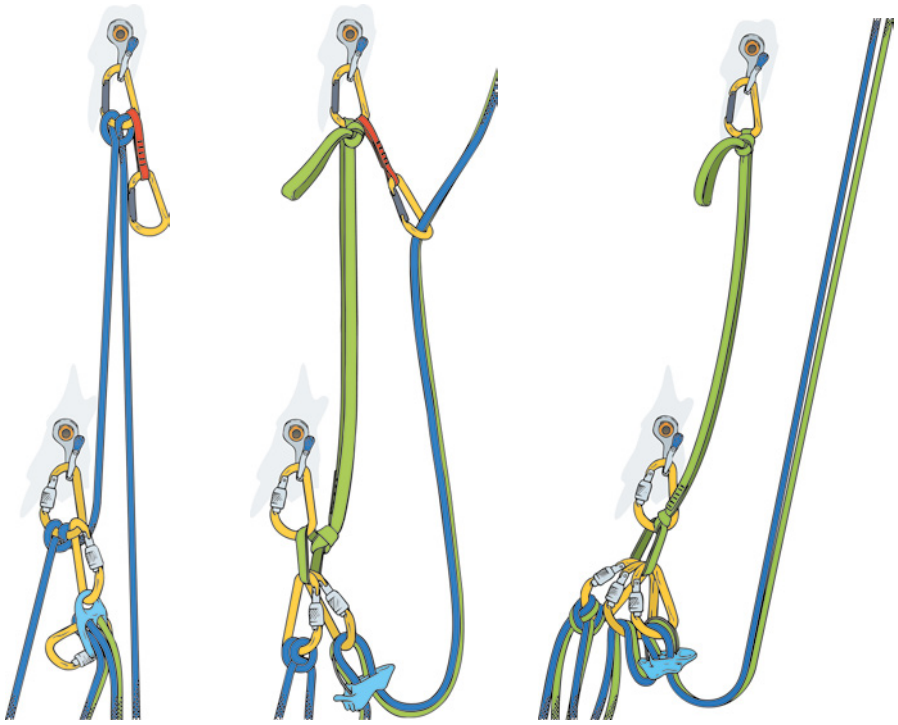


Abb. 1: *Links: Bei Wechselführung dient das Kletterseil zur Herstellung der Reihenschaltung – die Partnersicherung der nachsteigenden Person liegt im Zentralkarabiner. Mitte: Bei permanenter Führung erfolgt die Herstellung der Reihenschaltung mittels vorgeknüpfter Standplatzschlinge. Für den Vorstieg wird entweder die Exe im oberen Fixpunkt als Dummy-Runner genutzt oder ein Vorschaltkarabiner bei nicht perfekt solidem oberen Fixpunkt (rechts).*

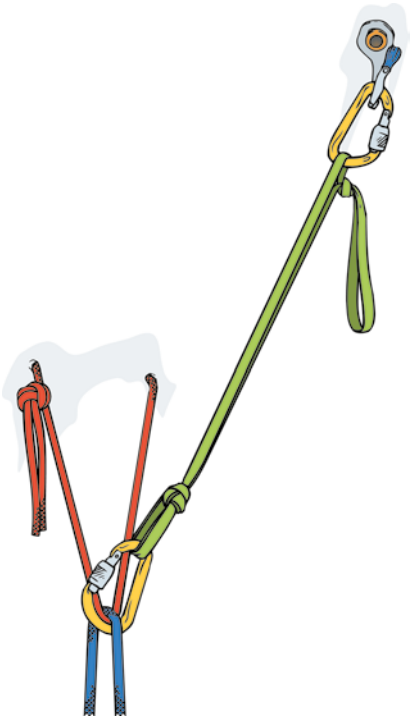


Abb. 2: *Kalte Redundanz: zusätzliche unbelastete Eisschraube als Hintersicherung beim Abseilen über Abalakov (bei unklarer Qualität von Eis/Abalakov).*

Abb. 2) aufgebaut werden – oder noch besser an zumindest oberarmdicken, lebenden Bäumen oder Bohrhaken.

Abseilen und Rückzug

Grundsätzlich bieten sich mehrere Möglichkeiten an, um beim Eisklettern (un)geplanterweise wieder nach unten zu kommen: Oft gibt es einen Fußabstieg, manchmal unterbrochen von einzelnen oder mehreren Abseilstellen (Bäume etc.). Daneben kann über Abseilpisten, entweder über die Route oder an den Begrenzungsfelsen (ggf. Bäume) abgeseilt werden.

Ohne Abstiegsmöglichkeit wird materialsparend mithilfe der sog. Abalakov-Eissanduhr abgeseilt. Dafür wird eine lange (mind. 19 cm) Eisschraube im 45°-Winkel zum Eis so ein- und wieder ausgedreht, dass sich die beiden Bohrlöcher hinten „treffen“. Dieser Eiskegel hält bei ausreichendem Querschnitt und Tiefe locker der Belastung des Abseilens stand.

Bei gut eingepickelten Eisfällen findet man öfters Eissanduhren von anderen Seilschaften vor. Diese müssen sorgfältig überprüft werden – im Zweifelsfall bringt man besser eine neue Eissanduhr an. Entscheidet man sich für eine vorgefundene, so kann man zum Abseilen der ersten Person der Seilschaft zwischenzeitlich eine Eisschraube als kalte Redundanz (ohne Belastung) anbringen – diese wird vor dem Abseilen der letzten Person der Seilschaft entfernt.

Klar ist, dass jede zurückgelassene Reepschnur irgendwann im Bachbett/in der Natur landen wird. Es gilt also gut abzuwägen, wann wirklich eine eigene Eissanduhr gebohrt werden muss – bei kalten Temperaturen deutlich unter dem Gefrierpunkt kann auch gleich das (dünne) Zwillings- oder Halbseil direkt in die Eissanduhr gefädelt werden. Dabei sollte man sich sicher sein, dass das Seil zwischenzeitlich nicht anfrieren kann (Schmelzwasser/durchnässtes Seil) und dann ein Abziehen vom darunterliegenden Standplatz nicht mehr möglich ist.

Standplatzbau in Schnee und Firn (Hochtouren)

Entweder sind die allgemeinen Tourenverhältnisse günstig (gut eingeschneiter Gletscher und geschlossene Spalten; Trittfirn) und das Anbringen von Fixpunkten (u. a. T-Anker) ist anspruchsvoll, oder umgekehrt (Blankeis, aber Eisschrauben als Fixpunkte möglich) – beides zugleich trifft man bei (anspruchsvolleren) Hochtouren eher selten an.

Die Festigkeit von Sicherungspunkten wie T- oder Firnanker hängt in erster Linie von der Konsistenz des Schnees ab. Bei hartem bis sehr hartem Schnee (siehe Tabelle S. 56)

Festigkeit von Fixpunkten bei verschiedener Schnee-/Eisbeschaffenheit, Sicherungsmethode und Situation

Schneehärte	Vorstieg	Nachstieg	Vorstieg	Nachstieg	
	Stand an Eisschrauben		T-Anker Pickel		T-Anker Ski
Wassereis bzw. **Gletschereis**	gut	gut	–	–	–
Sehr hart „Messer“	–	–	o.k.	gut	–
Hart „Bleistift“	–	–	o.k.	gut	–
Mittel „1 Finger“	–	–	fraglich*	möglich	–
Weich „4 Finger“	–	–	–	fraglich; nur mit Schnee verfestigen!	1 Person
Sehr weich „Faust“	–	–	–	problematisch, nicht empfehlenswert	1 Person, Schnee verfestigen

STANDPLATZQUALITÄT

* Körperdynamische Sicherung empfohlen, um Kräfte auf den Fixpunkt gering zu halten.

Je weicher der Schnee in der relevanten Tiefe ist, desto schwieriger ist es, einen soliden Standplatz zu bauen und desto eingeschränkter ist man in der möglichen Sicherungstechnik (nach Sulser, Panorama 2011).

bietet ein „T-Anker“ durch einen eingegrabenen Pickel in der Regel einen soliden Fixpunkt.

Umfassende Tests (u. a. Bergundsteigen 1/2012) haben gezeigt, dass die Festigkeit von Verankerungen im Schnee auf einer Kombination von Faktoren basiert, nämlich

- Druck- und Scherfestigkeit des Schnees
- Festigkeit, Größe und Steifigkeit des vergrabenen Objekts
- „Setzwinkel“ des Objekts und der Lage der Befestigung (des Karabiners, der Schlinge o. Ä.) am Objekt
- Tiefe des vergrabenen Objekts

Doch wie viel muss eine Verankerung halten und welche Folgerungen für die Praxis ergeben sich dadurch?

Ob der Schnee ausreichend fest für die Belastungen eines Sturzes im Nach- oder Vorstieg ist, zeigt uns der Fingertest. Wenn der Schnee sich mit einem einzelnen behandschuhten Finger nicht mehr durchbohren lässt, ist er für einen T-Anker geeignet. Wenn der Finger gerade noch so reingeht, können wir von hinten und der Seite zusätzlichen Schnee heranschaffen und an der gewünschten Stelle verdichten, um so die Festigkeit und Mächtigkeit zu erhöhen. Ansonsten gilt als Grundregel: Schnee, der sich zu einem Schneeball formen lässt, ist ausreichend feucht (aber nicht nass!), temperiert, und ist bei entsprechender Tiefe und sorgfältiger Komprimierung auch ausreichend fest für die Verankerung.

Die nötige Tiefe des T-Ankers ist dabei abhängig von der Schneequalität – je weicher der Schnee, desto tiefer muss auch der T-Anker vergraben werden. In hartem Schnee

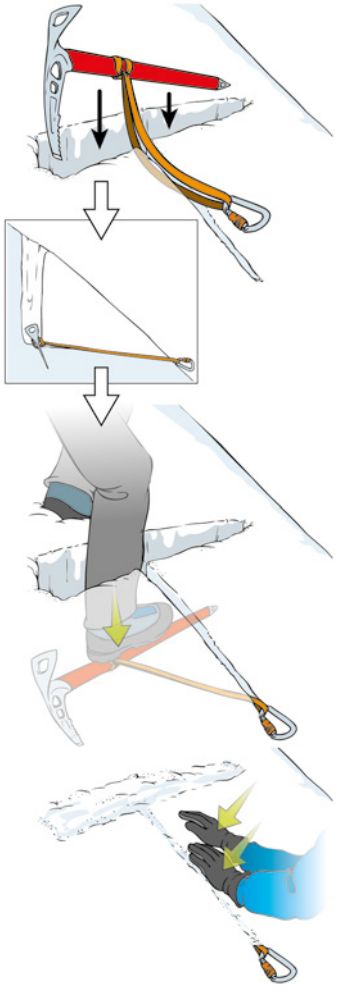


***Abb. 3: T-Anker** mit Pickel ist die wichtigste Fixpunktmethode bei Firn. Wichtig: ausreichend tief, Auslauf der Schlinge, Schnee verfestigen.*

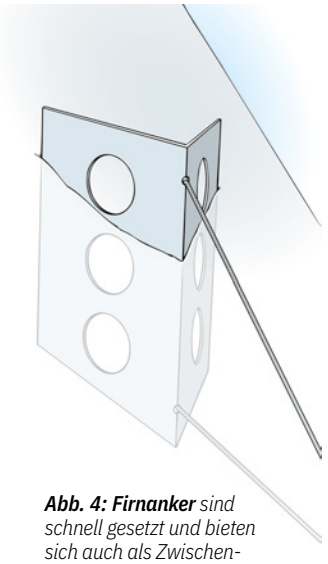


***Abb. 4: Firnanker** sind schnell gesetzt und bieten sich auch als Zwischensicherung an.*

(„Bleistift“) gelten 30 Zentimeter Tiefe als unterste Grenze, bei weicherem Schnee muss deutlich tiefer gegraben werden, um in Bereiche von festerem Schnee zu gelangen. Der Schnee sollte über die gesamte Tiefe überprüft werden, denn die Schneebeschaffenheit kann in unterschiedlichen Schichten deutlich voneinander abweichen und unterschiedliche Festigkeitswerte aufweisen.

In sehr weichem Pulverschnee, stark aufgebaut umgewandeltem („Grieß“) oder stark durchfeuchtetem bis durchnässtem Schnee bringt ein T-Anker mittels Pickel nicht mehr die benötigte Festigkeit zum Nachsichern oder Ablassen auf.

Einen Überblick, in welchen Oberflächen welche Sicherungsmittel zulässig sind, liefert die links stehende Tabelle (nach Sulser, Panorama 2/2011):

Für den T-Anker graben wir zunächst einen ausreichend tiefen und langen Schlitz quer zur voraussichtlichen Zugrichtung mit der Schaufel des Pickels und einen zweiten in der zu erwartenden Zugrichtung. Im Flächenschwerpunkt (Markierung) oder im Massenschwerpunkt (Ausbalancieren mit Finger) des Pickels befestigen wir mittels Ankerstich eine 120 Zentimeter lange, vernähte Bandschlinge oder Kevlarschlinge. Diese legen wir in den zweiten Schlitz, aus dem sie flach hangabwärts herausläuft. Ein eingehängter Karabiner dient als Zentralpunkt. Zum Schluss bedecken wir den Pickel (möglichst gerader Schaft; mind. 60 cm Länge) mit umliegendem Schnee, den wir durch Festtreten gut verdichten (siehe Abb. 3).

Bei bestimmten Tourenbedingungen sowie bei steileren Hochtouren und Firnflanken, in denen im Firn zusätzlich Zwischensicherungen angebracht werden müssen, können sogenannte Firnanker (auch Snow Stakes) helfen. Das sind gewinkelte Aluminiumprofile, die in verschiedenen Größen erhältlich sind. Je weicher der Schnee, desto größer muss auch der Firnanker gewählt werden. Beim Setzen eines Firnankers tragen wir zunächst (falls vorhanden) die obere weichere Schneeschicht ab und stechen anschließend den Anker so tief wie möglich ein, so dass die spitz zulaufende Seite des V-Profils in Zugrichtung ausgerichtet ist. Der beste Setzwinkel ist wiederum abhängig von der Schneebeschaffenheit – tendenziell leicht zum Berg geneigt. So bekommt der Anker bei Belastung keinen Krafteintrag nach oben heraus. Die Schlinge sollte dabei mittig im Flächenschwerpunkt angebracht sein (siehe Abb. 4).

Rückzugsmöglichkeiten und Abseilen im Firn: Diese Methoden sind nur für einen Rückzug im Notfall geeignet, wenn kein Pickel als T-Anker zurückgelassen werden kann, da er im Anschluss für den weiteren Abstieg benötigt wird. Eine Möglichkeit bietet die Technik des ausziehbaren T-Ankers (siehe Panorama 2/2011). In festem Schnee/Firn lassen sich auch andere, weniger essenzielle Ausrüs-

DAV SHOP

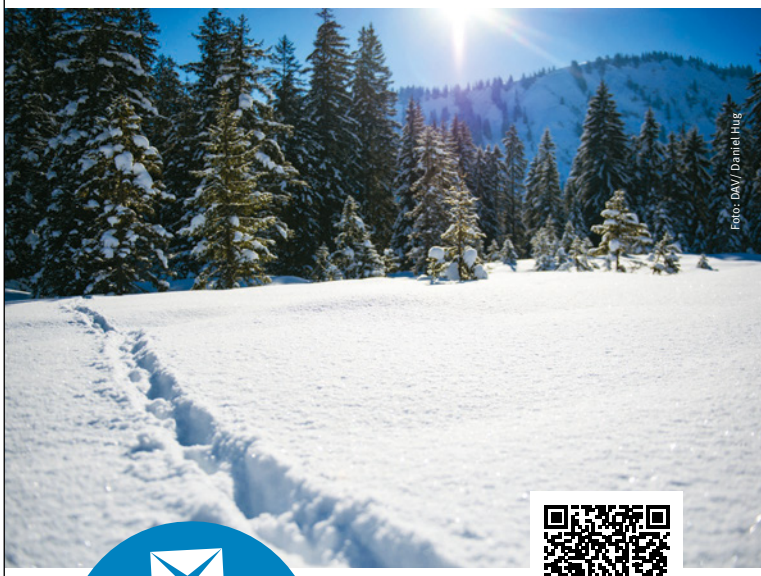


Foto: DAV/ Daniel Hug

NEWSLETTER abonnieren und 5€ Gutschein erhalten!

hier geht es zur Newsletter-Anmeldung

C.A.M.P. Pure Warm
Handschuhe „DAV-Edition“
Mitglieder
84,95 €

DAV Skifellsackerl
Skifell Transportüberzug
Mitglieder
34,95 €

HALTI Niva
Funktionsmütze „DAV-Edition“
Mitglieder
22,90 €

FERRINO Trient
Schneeschuhe „DAV-Edition“
Mitglieder
107,00 €

C.A.M.P. Carbon Mix
Faltstöcke „DAV-Edition“
Mitglieder
124,95 €

... mehr unter dav-shop.de

Ausschmelzen von Eisschrauben

Die DAV-Sicherheitsforschung hat das Ausschmelzverhalten von Eisschrauben in einer Kältekammer und am Gletscher untersucht.

Hintergrund waren folgende Fragestellungen:

- Ist ein Ausschmelzvorgang allein aufgrund einer permanenten Last auf eine Eisschraube (Druckschmelze) in der Praxis feststellbar?
- Welchen Einfluss auf das in der Praxis beobachtbare Ausschmelzen von Eisschrauben hat die Lufttemperatur und welche die Sonnenstrahlung?
- Schmelzen Schrauben aus Aluminium aufgrund ihrer höheren Wärmeleitfähigkeit schneller aus als Eisschrauben aus Stahl? Haben unterschiedliche Farben der Schraube oder Lasche einen merkbaren Einfluss auf das Ausschmelzverhalten?

Ergebnisse aus dem Feldtest:

- Eisschrauben schmelzen unter direkter Sonneneinstrahlung deutlich schneller aus als abgeschattete Referenzschrauben bei gleicher Lufttemperatur.
- Eine Druckschmelze bei Eisschrauben unter konstanter axialer Zugkraft von 0,6kN (60 kg), wie sie zum Beispiel bei Eisschrauben an einem Standplatz auftritt, konnte nicht nachgewiesen werden.
- In verschiedenen Versuchen konnte kein Unterschied zwischen den Eisschrauben aus verschiedenen Materialien und/oder von verschiedenen Herstellern beobachtet werden. Auch die Farbe der Schraube oder Lasche spielte im Test keine beobachtbare Rolle.

Schlussfolgerung:

Vollständig und korrekt eingedrehte Eisschrauben jeder Bauart können – wenn sie der Sonnenstrahlung direkt ausgesetzt sind – bereits in kurzer Zeit komplett ausschmelzen, also ohne großen Widerstand mit der Hand aus dem Eis gezogen werden: ein Großteil der Schrauben beim Test im September nach 45 Minuten, bei stärkeren Strahlungsbedingungen sicherlich noch schneller. Bei radialem Zug (90° zur Oberfläche) verklemmen die Eisschrauben im Loch und halten dennoch einem relativ hohen Lasteintrag stand.

Trotzdem: Bei Sonneneinstrahlung Eisschrauben nicht über längere Zeit (> 10 Min.) nutzen, auch nicht als Backup bei z. B. Spaltenbergeübung!

Fotos: DAV-Sicherheitsforschung

Abb. 5: *Verschiedene Eisschrauben im Feldtest (o.).*

Abb. 6: *Mit etwas Schnee abgedeckte Eisschrauben hielten länger. Vorsicht: An einem Strahlungstag im Hochsommer ist die abgebildete Schneemenge nicht ausreichend und schnell geschmolzen – besser immer Eissanduhren bei längerer Verwendung verwenden (M.)!*

Abb. 7: *Mit Plane abgeschattete Versuchsreihe. Auch nach > 3h war kein merkliches Ausschmelzen zu beobachten (u.).*

tungsgegenstände vergraben, z. B. die mit Schnee gefüllte Steigeisentasche. Wie beim T-Anker ist dabei auf eine ausreichende Setztiefe und eine nach unten herauslaufende Ankerstichschlinge zu achten.

Tipp

Bevor man an noch größeren Objekten wie eingegrabenen Ski oder mit Schnee gefüllten Steigeisen-, Pack- oder Rucksäcken abseilt, die – wenn es nicht anders geht – erstaunlich hohe Festigkeitswerte aufweisen – und diese zurücklässt, sollte man alle anderen Optionen ernsthaft bedenken: Umweg, Wiederaufstieg, Fußabstieg der trittsichersten Person in der Gruppe nach Abseilen der anderen Seilschaftsmitglieder an redundantem Stand und zusätzliches Beschweren der Fixpunkte mit dem Körpergewicht. Über die Festigkeit entscheidet primär die Schneequalität und -mächtigkeit. Darauf folgt, wie stark der Schnee komprimiert wurde, und erst an dritter Stelle der vergrabene Gegenstand.

Standplatzbau beim Ski(hoch)tourengehen

Ist der Schnee nicht genügend hart und daher kein Standplatzbau mit T-Anker und Pickel möglich, lassen sich Skiverankerungen mit ausreichender Festigkeit schaffen. Unterschieden wird hier zwischen der schnellen, aber aus Festigkeitsgründen limitierten Methode des Rammskis und des toten Manns mit eingegrabenen Ski analog zum T-Anker.

Rammski: Der Ramm-/bzw. Steck-Ski ist perfekt für geringere Belastungen, da er schnell und unkompliziert auf- und wieder abgebaut werden kann. Anwendungen wie Personen ablassen, Personen nachsichern oder Spaltenbergung auf Gletschern mit ausreichender Schneeauflage fallen darunter.

Zuerst müssen wir die Skistopper arretieren. Abhängig von den Schneeverhältnissen rammen wir von einem bis drei

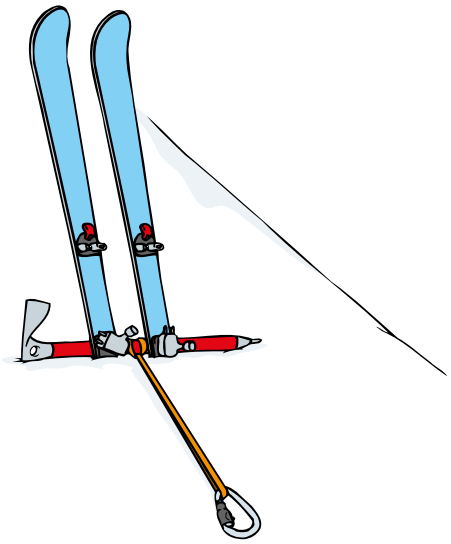


Abb. 8: *Rammski mit Pickel: Schnelle Methode zum Nachsichern oder Ablassen auf Ski(hoch)tour.*

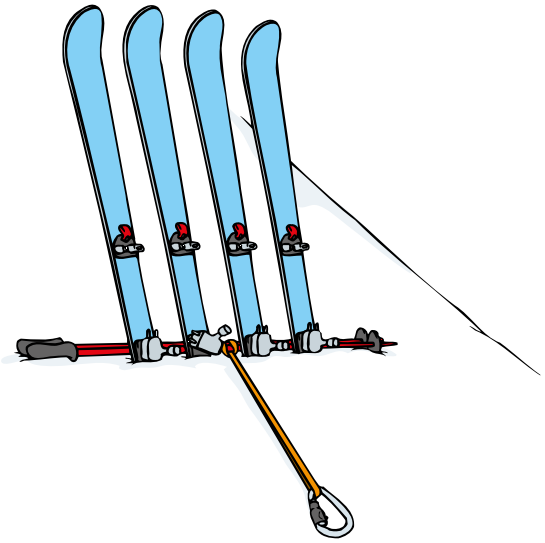


Abb. 9: *Auch Stöcke können genutzt werden (Achtung: lieber Alu- als Carbon-Stöcke verwenden – Bruchgefahr!). Für bessere Flächenverteilung zwei Paar Ski verwenden.*

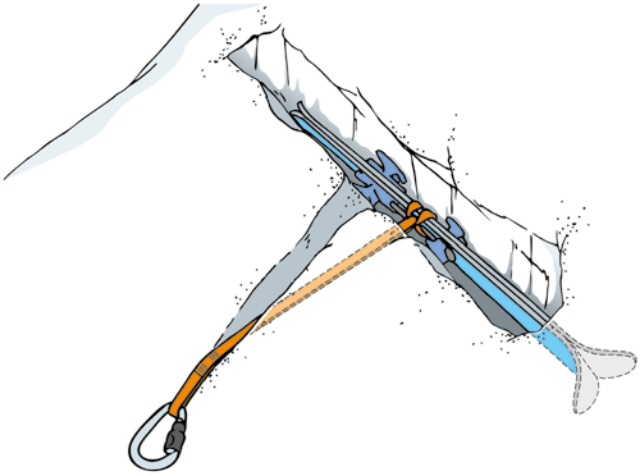


Abb.: 10: *T-Anker mit Ski ist ein solider Fixpunkt – auch bei etwas weicherem Schnee.*

Skipaaren die Ski einzeln mit der Lauffläche nach oben leicht zum Hang geneigt so tief wie möglich mit minimalem Abstand nebeneinander in den Schnee.

Zwischen Hang und Laufflächen der Ski legen wir anschließend zwei parallel liegende Skistöcke oder einen Pickel und umfassen sie mittig mit einer vernähten Bandschlinge via Ankerstich. Keine kurzen und leichten Skitourenpickel verwenden! Das freie Ende der Bandschlinge läuft hangabwärts aus der Konstruktion heraus und dient als Zentralpunkt (siehe Abb. 8/Abb. 9).

Idealerweise bedient man die Partnersicherung aus einer sitzenden Position vor dem Aufbau. Dadurch stützt man die Rammski bei Belastung zusätzlich mit dem eigenen Körper ab.

„Toter Mann“ mit Ski: Wie beim T-Anker mit Pickel graben wir zuerst mit der Lawinenschaufel einen ausreichend tiefen, möglichst schmalen Schacht. Ein Paar Ski legen wir mit den Laufflächen zueinander und umfassen sie mit einer mindestens 120 Zentimeter langen Schlinge mittels Ankerstich in der Mitte der Bindung. Im Anschluss platzieren wir die Ski im 90-Grad-Winkel zur voraussichtlichen Zugrichtung im Loch und graben für die herausragende Schlinge flach auslaufend einen Schlitz, sodass der T-Anker später keinen Zug nach oben bekommen und so aus dem Loch gehebelt werden kann. Anschließend schütten wir die Ski mit Schnee von hinten und der Seite – nicht von vorne! – zu und verdichten ihn (siehe Abb. 10). Mit dieser Methode lässt sich – recht aufwendig – auch bei weichem Schnee (vier Finger) ein ausreichend fester Fixpunkt schaffen. Bei sehr weichem Neuschnee kommt aber auch diese Methode an ihre Grenzen!

Die Experten der DAV-Sicherheitsforschung, **Lukas Fritz, Lorenz Berker und Beni Trübenbacher,** haben sich nicht nur theoretisch mit der Festigkeit von Fixpunkten in Schnee und Eis beschäftigt, sondern auch Messungen auf dem Gletscher durchgeführt.

Literatur:

- Panorama 4/2019, 1/2010, 2/2011
- bergundsteigen 1/2012

2 von 3

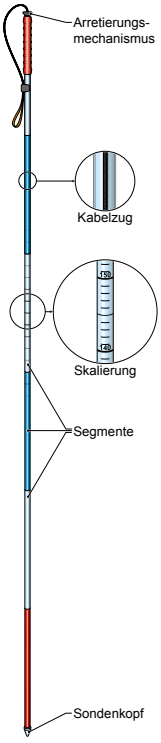
Lawinensonde und -schaufel

220 Zentimeter stehen als kleinster Wert im Display des Lawinenverschüttetensuchgerätes! Besser wird's nicht. Und jetzt? Sonde und Schaufel, aber pronto! Der größte Teil der Arbeit steht nämlich noch bevor. Gemessen daran finden diese Werkzeuge für Punktortung und Ausgrabung nur wenig Beachtung. Also los!

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

Wie baut man eine Lawinensonde zusammen?

- Sonde auswerfen und dabei das oberste Segment am Griff mit einer Hand festhalten.
- Kabelzug mit der anderen Hand spannen, bis die Segmente ineinandergreifen und der Arretierungsmechanismus einrastet.



Welche Merkmale zeichnen eine gute Lawinensonde aus?

Sondenkopf:

- Aus Metall, vorne spitz, pfeilartige Form
- An der dicksten Stelle geringfügig größer im Durchmesser als die einzelnen Segmente → weniger Reibung beim Sondieren

Segmente:

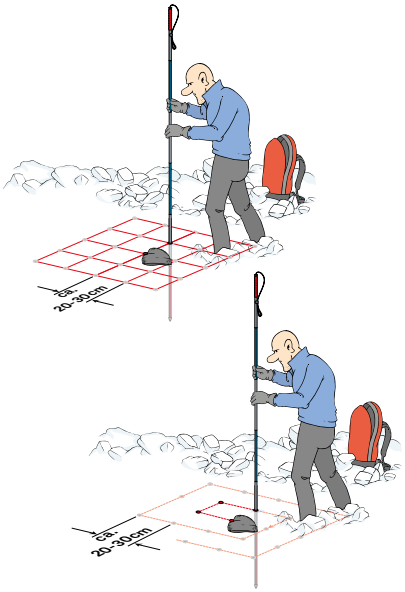
- Zusammensteckbar, aus Aluminium oder Carbon
- Ausreichend großer Durchmesser, um beim Sondieren nicht zu verlaufen → Kompromiss aus Steifigkeit und geringem Gewicht
- Skalierung in Zentimetern für die rasche Ermittlung der Verschüttungstiefe der verunfallten Person → wichtig für die Vorgehensweise beim Ausgraben
- Griff, z. B. Gummierung am obersten Segment → flinkes Arbeiten auch bei maximaler Sondierungstiefe
- Mindestlänge der montierten Sonde ca. 240 cm
- Einteilung in bspw. sechs Segmente zu je 43,5 cm bei einer Überlappung von je 3,5 cm → praktisches Packmaß

Kabelzug:

- Durchlaufend im Inneren der einzelnen Segmente → Verspannung (vgl. Zeltstange)
- Dünnes Stahlseil als Kabelzug → mehr Stabilität + Robustheit
- Arretierung funktioniert zuverlässig
- Dauerhafte Fixierung des gespannten Kabelzugs
- Weitgehend resistent gegen Vereisung

Preis:

- Ab ca. 30 € für 240 cm Alu bis ca. 100 € für 300 cm Carbon; im Set mit LVS-Gerät und Schaufel günstiger



Wie sondiert man richtig?

- Ausgangspunkt ist die Stelle mit dem kleinsten Distanzwert im Display des Lawinenverschüttetensuchgerätes (LVS). Dieser Distanzwert gibt Hinweise auf Verschüttungstiefe und Sondierbereich.
- Der Ausgangspunkt wird markiert (z. B.: Mütze).
- Ausgehend vom markierten Punkt wird die Sonde im Abstand von 20 bis 30 cm in den Schnee eingestochen.
- Der Verlauf der Einstiche orientiert sich an einem Muster: entweder eckige Spirale oder Koordinatensystem.
- Die Einstiche erfolgen im 90-Grad-Winkel zur Schneeoberfläche.
- Ein Treffer wird am „Federn" der Sonde und geringerer Schneeüberdeckung erkannt und kommuniziert. Die Sonde bleibt als Bezugspunkt stecken!
- Elektronische Sonden (ca. 100 bis 210 €) erfordern keinen direkten Treffer. Sie reagieren mit einem Dauerton und Lichtsignalen am obersten Segment, sobald die Sondenspitze weniger als einen halben Meter vom sendenden LVS entfernt ist. Das Ausgraben kann dann beginnen. (Mehr zur korrekten Anwendung elektronischer Sonden bei H. Mittermayr in: Lawinen – Erkennen, Beurteilen, Vermeiden, Salzburg 2021.)

Welche Merkmale zeichnen eine gute Lawinenschaufel aus?

Schaufelblatt

- Material: Aluminium
- Ausreichende Größe – eine Verschüttungstiefe von 150 cm bedeutet eine zu schaufelnde Schneelast von ca. 1500 kg
- (Leicht) hochgezogener Schaufelrand – sonst rutscht der Schnee vom Schaufelblatt
- Scharfe Schaufelblattschneide zum Abstechen von hartem Schnee
- Löcher oder Ausfräsungen zum Bau eines Skischlittens für verletzte Personen

Schaufelstiel

- Material: Aluminium
- Ausziehbar – ein längerer Stiel bedeutet einen größeren Hebel → schnelleres und effektiveres Schaufeln
- Gummierung am unteren Teil des Stiels gegen Abrutschen
- Ovale Form → mehr Stabilität, besseres Zupacken

Griff

- Material: Kunststoff
- Für rechts- und linkshändische Nutzung gleichermaßen geeignet
- Montagemöglichkeit des Schaufelblattes im 90-Grad-Winkel als Hacke oder zum Abräumen von bereits zur Seite geschaufeltem Schnee

Verbindung

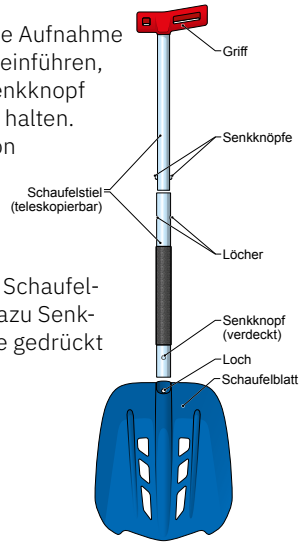
- Passgenauigkeit → kein Eindringen von Schneekristallen zwischen den beiden Teilen des Stiels oder zwischen Blatt und Stiel
- Senkknöpfe kombiniert mit ausreichend starken Flachblechfedern → kein Spiel, kein Wackeln

Preis

- Ab ca. 40 € bis ca. 125 €
- Im Set zusammen mit LVS-Gerät und Sonde günstiger

Wie baut man die Lawinenschaufel zusammen?

- Schaufelstiel in die Aufnahme am Schaufelblatt einführen, dabei evtl. den Senkknopf am Stiel gedrückt halten.
- Das Eindringen von Schnee in die Aufnahme am Schaufelblatt vermeiden!
- Teleskopierbaren Schaufelstiel ausfahren, dazu Senkknopf/Senkknöpfe gedrückt halten!

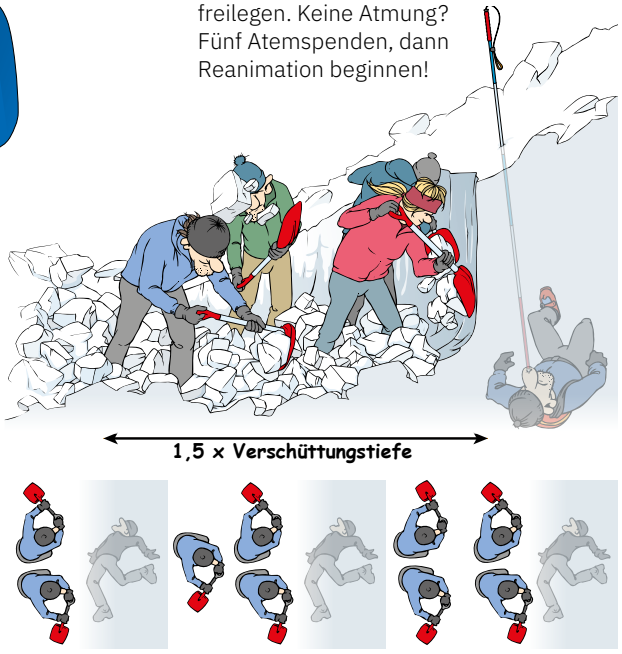


Wie transportiert man Schaufel und Sonde?

- Um Verlust, Vereisung und Verletzungen bei Stürzen vorzubeugen, werden Schaufel und Sonde im Rucksack transportiert.
- Schaufelstiel und Sonde werden der Länge nach getrennt voneinander zur linken bzw. zur rechten Seite im Rucksack verstaut. Das Schaufelblatt kommt mit der Schneide nach oben mittig dazu.
- Diese Anordnung bildet eine Art Rahmen, der den Rückenbereich bei Stürzen schützen kann.

Wie schaufelt man richtig?

- Bezugspunkt ist die Sonde an der Trefferstelle, die Skalierung zeigt Verschüttungstiefe an.
- Talseitig graben, Abstand mind. Verschüttungstiefe. Wenn Gelände flach, mehrere Rettende: Abstand 1,5-2x Verschüttetentiefe.
- Bei zwei Rettenden graben beide vorne.
- Bei drei Rettenden graben zwei vorne nebeneinander, eine*r räumt dahinter.
- Bei vier Rettenden graben zwei vorne nebeneinander, zwei räumen dahinter.
- Ist die verschüttete Person erreicht, Kopf lokalisieren, Atemwege freilegen. Keine Atmung? Fünf Atemspenden, dann Reanimation beginnen!



Achtung

- In einer Lawine verschüttet zu werden bedeutet Lebensgefahr (Todesursachen: Ersticken, schwere Verletzungen etc., vgl. ÖKAS Snow Institute 2023). Darum gilt natürlich: **Am besten gar nicht erst in eine Lawine geraten!**
- Defensive Tourenplanung und verantwortungsbewusstes Risikomanagement werden empfohlen.
- **Im Fall eines Lawinenabgangs: Möglichst nicht verschüttet werden!** Hierbei kann evtl. ein Lawinenairbag helfen.
- **Im Fall einer Personenverschüttung: Priorität hat die Kameradenrettung!** Wer das Suchen, Sondieren und Schaufeln nicht übt, versagt im Ernstfall!

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

Besser werden mit System

Cleveres Hallenklettern

Die einzige Alternative zu Kraft ist noch mehr Kraft? In Schweiß gebadet, der Kopf hochrot, die Beine zitternd im Stakkato einer Nähmaschine, die Unterarme aufgepumpt – alles gegeben und dennoch kläglich gescheitert. Die Ursache ist nicht nur schnell gefunden, sondern in beiden Unterarmen schmerzhaft brennend zu spüren: „Einfach nicht genug Kraft!“ Stimmt das?

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

Stumpf ist Trumpf? Das ist nur in den seltensten Fällen korrekt. Die richtige Technik und überlegtes Klettern sticht in der Regel.

Während die Ursachenforschung simpel erscheint, ist die Realität eine andere: Neben Kraft tragen weitere Faktoren maßgeblich zur Kletterleistung bei – wer an diesen Faktoren arbeitet, wird sich beim (Hallen-)Klettern spürbar verbessern.

Faktoren der Kletterleistung

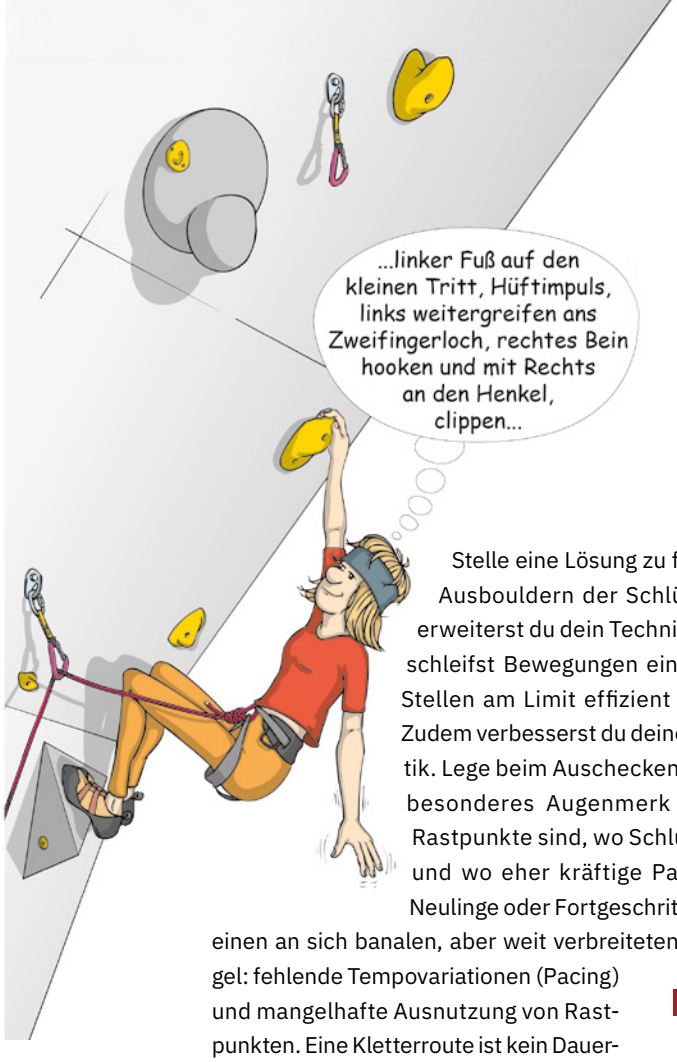
Neben Kondition (v.a. Maximalkraft, Kraftausdauer und Beweglichkeit) spielen beim Sport- und Hallenklettern Technik, Taktik und nicht zuletzt die Psyche eine entscheidende Rolle. Während man konditionelle Defizite deutlich spürt, sind Schwächen in den anderen Bereichen schwieriger zu analysieren, resultieren jedoch häufig in weiterem „Kraftverlust“: Wenn aus Sturzangst Griffe mit zu viel Kraft gehalten werden, Rastpositionen nicht genutzt werden, Sequenzen unökonomisch oder zögerlich bewältigt werden oder mangels klettertechnischer Fähigkeiten unnötig viel Kraft vergeudet wird. Gerade für Kletterneulinge ist es zielführender, an Technik, Taktik und Psyche zu arbeiten, um die eigene Kletterleistung zu steigern.

Das Hallenklettern bietet dafür beste Voraussetzungen. In der Folge sind einige Übungsvorschläge aufgeführt, die sich gut in eine Einheit in der Kletterhalle integrieren lassen. Prinzipiell gilt: Wer nie eine schwere Route probiert, wird nie eine schwere Route klettern. Versuche regelmäßig Routen, die knapp über deinem Niveau sind oder dir vom Stil wenig liegen.

Technik – Gute Klettertechnik führt zu effizientem, kraftsparendem Klettern. Technik-Einheiten sollten obligatorischer Teil jeder Klettersession sein, idealerweise am Beginn der Einheit. Klettertechnik beim Einklettern: Nimm dir in einer leichten Aufwärmroute einen Aspekt der Klettertechnik vor und setze diesen sehr bewusst um (z.B. präzises Treten, seitliche Hüftverschiebung und Aufstehen; Nachlassen; siehe dazu auch Panorama 3/2023), hol dir Feedback zur Umsetzung von außen ein.

Neue Bewegungen – Bouldern ist ideal, um neue Bewegungserfahrungen und Techniken zu sammeln – integriere daher regelmäßig Bouldereinheiten in dein Training. Wähle Boulder, die du nicht auf Anhieb schaffst und die technisch fordernd sind (senkrecht bis leicht überhängend).

Technik anwenden – Routen auschecken und Rotpunkt klettern trainiert unterschiedliche Leistungsfaktoren und ist daher besonders empfehlenswert: Wähle anfangs Routen, bei denen parallel eine leichtere Route ein Auskneifen und Vorclippen ermöglicht. Versuche dennoch für jede



Stelle eine Lösung zu finden. Beim Ausbouldern der Schlüsselstellen erweiterst du dein Technikrepertoire, schleifst Bewegungen ein und lernst, Stellen am Limit effizient zu klettern. Zudem verbesserst du deine Klettertaktik. Lege beim Auschecken von Routen besonderes Augenmerk darauf, wo Rastpunkte sind, wo Schlüsselstellen und wo eher kräftige Passagen. Ob Neulinge oder Fortgeschrittene, es gibt einen an sich banalen, aber weit verbreiteten Taktikmangel: fehlende Tempovariationen (Pacing) und mangelhafte Ausnutzung von Rastpunkten. Eine Kletterroute ist kein Dauerlauf, den man in möglichst gleichmäßigem Tempo absolviert. Kletterrouten bestehen aus leichten und schweren Passagen, aus kraftraubenden und eher technischen Abschnitten, aus Schüttelpositionen oder gar No-Hand-Rests und Passagen, an denen man sich gerade noch an der Wand halten kann. Darauf muss man reagieren: kräftige Passagen schnell und effizient klettern, technische mit Bedacht, Schüttel- und Rastpositionen nutzen und das Klettertempo entsprechend anpassen.

Tipps

- Analysiere deine Stärken und Schwächen
- Arbeite gezielt an Schwächen
- Pflege deine Stärken & erhalte deine Motivation
- Fokussiere dich auf Technik, Taktik, Psyche
- Integriere Einheiten ins Einklettern
- Studiere regelmäßig Routen ein und klettere sie

Nach dem Auschecken einer Route sollte man diese in unterschiedliche Etappen unterteilt und für jede Passage einen groben Plan haben. Zumindest für die Schlüsselsequenz sollte man Griff- und Trittabfolge präsent haben und abrufen können. Wichtig: Nach dem Auschecken ausreichend Pause machen und versuchen, die Route Rotpunkt zu klettern. Nur so lernt man die Umsetzung von taktischen Überlegungen und eingeschliffenen Bewegungssequenzen. Richtiges Pacing und Rastpunkte zu nutzen, kann bereits ins Einklettern integriert werden: Übe zügiges bis schnelles Klettern in unterschiedlichen, auch anspruchsvolleren Passagen, raste an großen Griffen und schüttle die Arme aus (auch wenn du es in der Route nicht brauchst), versuche möglichst effiziente Rastpunkte zu nutzen, finde möglichst viele und kreative No-Hand-Rests. Versuche Rastpunkte maximal zu nutzen und gewinne ein Gefühl, wie lang du wo sinnvoll rasten kannst. Allein der Fokus auf das Ausnutzen von Rastpunkten und das richtige Pacing kann gerade für Neulinge große Fortschritte bewirken. Rastpunkte bieten neben der körperlichen Erholung auch die Möglichkeit, die eigene Psyche in den Griff zu bekommen. Nutze Rastpunkte, um tief durchzuatmen, achte auf langes Ausatmen. Genauso wie Angst häufig zu schnellem, gepresstem Atmen führt, kann bewusst tiefes Atmen die Psyche beruhigen. Integriere bewusstes Atmen regelmäßig in dein Klettern, achte besonders nach schwierigen oder psychisch stressigen Passagen auf deine Atmung. Übe zudem, den Fokus auf die Lösung der nächsten Klettermeter zu legen, anstatt über einen möglichen Sturz nachzudenken. Auch hierfür eignen sich insbesondere Routen, die man bereits einstudiert hat (Rotpunkt-Versuch).

Den Kopf – nach Aussage von Wolfgang Güllich der wichtigste „Muskel" beim Klettern – in den Griff zu bekommen, ist ein komplexes Unterfangen. Sturzangst abzubauen, dauert und bedarf vieler kleiner Schritte und Einheiten. Voraussetzung ist, dass das Halten von Stürzen, das weiche Sichern und das richtige Fallen absolut beherrscht wird und Sturz-Einheiten in Absprache und Einvernehmen mit Seilpartner*in erfolgen.

Und was ist mit Konditions- und Krafttraining? Ohne Kraft geht nichts im Klettern, das ist richtig. Jedoch steigern sich gerade im Einstiegsbereich die relevanten Kraftformen noch sehr gut allein durchs Klettern. Bouldern und Auschecken von Schlüsselstellen zahlen auf die Maximalkraft ein, Durchstiegsversuche trainieren die Kraftausdauer. Wer dennoch konditionelle Aspekte bearbeiten will, sollte regelmäßiges Beweglichkeitstraining (Stretching) und Training der weniger belasteten Muskeln (Ausgleichstraining) in den Vordergrund stellen.

Generell gilt es einige Prinzipien zu berücksichtigen: Nähere dich neuen Aspekten im frischen Zustand und in für dich einfachen Routen. Nimm dir Zeit. Achte auf viele Wiederholungen und steigere Anspruch und Schwierigkeiten nur langsam. Hole dir Feedback von Freund*innen oder Profis zu deinen Stärken und Schwächen. Arbeite an deinen Schwächen und pflege deine Stärken. Erhalte deine Motivation und akzeptiere Stagnation und Rückschritte.

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

Dauer:
7 Tage

Max. pro Tag:
19 km, 1490 Hm ↗, 1570 Hm ↘

Höchster Punkt:
Col de Malatra (2925 m)

Ausrüstung:
Normale Bergwanderausrüstung

Schwierigkeit:
Erfahrung, Kondition und Trittsicherheit erforderlich

Beste Zeit:
Juli bis August

Der Zieleinlauf auf der Alta Via in Richtung Courmayeur ist grandios: Stundenlang wandern wir mit Blick auf die Grandes Jorasses und den Mont Blanc (links).

Die Alta Via 1, oder auch der „Weg der Giganten“, ist gewissermaßen das südliche Gegenstück zur beliebten Walker’s Haute Route, wird aber viel weniger begangen. Offiziell beginnt der Weitwanderweg in Donnas am Eingang des Aostatals und führt in siebzehn Etappen bis in den bekannten Bergsteigerort Courmayeur. Wir nehmen uns die etwa hundert Kilometer lange Strecke ab Paquier vor.

Die Vorbereitung gestaltet sich schwierig. Spezielle Wanderkarten? Gibt es eigentlich nicht. Gar nicht so leicht ist auch das Klima einzuschätzen. Immerhin sind wir in Italien: Für den Hauptort Aosta sind Temperaturen von über dreißig Grad vorausgesagt, andererseits liegen die Berghütten oft auf gut zweitausend Metern. Also packen wir besser die leichten Steppanoraks ein. Und da in der Saison manche Hütten bereits seit Wochen ausgebucht sind, kommt auch das Zelt mit.

Über Turin geht es zunächst mit der Regionalbahn in eineinhalb Stunden bis Châtillon-Saint Vincent, wo wir in einen Bus in Richtung Valtournenche umsteigen. Im Ortsteil Paquier ist die Alta Via 1 dann gut ausgeschildert. Anfangs geht es durch Wald, doch bald steigen die Talwände steil an. Die Sonne brennt, und wir fragen uns etwas beklommen, ob wir all die warmen Kleidungsstücke wirklich über die Berge schleppen müssen. Familien mit Tagesrucksäcken kommen uns von einem Ausflug zum Stausee entgegen. Inzwischen ist es später Nachmittag und kaum noch jemand wandert in

Unterwegs auf der Alta Via 1

Im Schatten der Giganten

Von Deutschland aus liegt das italienische Aostatal gefühlt „hinter den sieben Bergen“. Und tatsächlich wandert man hier auf der weniger bekannten Rückseite von Gipfeln wie Mont Blanc, Grand Combin und Matterhorn – und das meist auf einsamen Bergwegen.

Text und Fotos: **Isa Ducke und Natascha Thoma**

unsere Richtung. Zeitgleich mit einer italienischen Familie erreichen wir das Rifugio Barmasse und kommentieren mit einigem Mitgefühl den enormen Rucksack des Vaters. „It's for the faaamily", seufzt er. Und tatsächlich hören wir später mit Erstaunen Föhngeräusche aus dem einfachen Bad der Hütte.

Das italienische Hüttenfrühstück ist nicht besonders üppig. Ein paar Scheiben Weißbrot mit Marmelade und Nutella, dazu Cornflakes und Schokopops – und immerhin kräftigen Kaffee. Um acht sind wir schon unterwegs auf dem langen, eher seichten Anstieg zum Fenêtre du Tsan (2736 m). Dahinter fällt ein Schuttkar supersteil in den nächsten Talkessel ab. Nach unserer Wegbeschreibung sollten wir da runter und auf der anderen Seite wieder hoch, doch erfreut stellen wir fest, dass die Alta Via mittlerweile knieschonender auf halber Höhe seitlich um den Talschluss herumführt. Dafür geht es etwas anspruchsvoller durch felsiges Terrain. Und sogar Blaubeeren gibt's am Wegesrand. Gegen fünf stellen wir uns schon am Rifugio Cuney für die kalte Dusche an.

Gegessen wird an zwei langen Tischen. Um uns herum schwellen die italienischen Unterhaltungen an und ab, während alle erwartungsvoll die Tür zur Küche im Auge behalten. In der Regel besteht das Hüttenessen aus einem Primo, meist Suppe oder Pasta. Der Secondo ist dann Fleisch mit Gemüse. Und ein Dessert gehört auch dazu. Beim ersten Gang wird am Tisch gekichert – „Pasta Pipi!" Wir lernen, dass Pasta Pipipi ein typisches Kinderessen ist: drei Ps für Prosciutto (Schinken), Piselli (Erbsen) und Panna (Sahne). Hier ist der Primo zur allgemeinen Erheiterung nur Pasta Pipi: mit Schinken und Sahne. Schade eigentlich, als Vegetarierinnen hätten wir lieber Pasta Pipi mit Erbsen und Sahne gehabt. Für uns gibt es aber eine Gemüsesuppe. Überhaupt ist es mit dem Essen und speziell dem vegetarischen so eine Sache in Italien. Die Hütten liegen alle recht einsam, die Lebensmittel werden per Auto, Seilbahn und zu Fuß herauf-

Der Campingplatz liegt malerisch am See und verfügt über alle Annehmlichkeiten der Zivilisation.

Um das Rifugio Barmasse spiegeln mehrere kleine Bergseen die Alpenlandschaft wider (o.). Wild, einsam und karg liegt das Rifugio Cuney (u.).

gebracht. Für die seltenen vegetarischen Gäste gibt es meist statt Fleisch eine oder zwei dickere Scheiben Käse. Wir nehmen noch einen Nachschlag Suppe – egal, ob das gierig wirkt. Immerhin bekommen wir zum Nachtisch Mousse au Chocolat.

Am nächsten Morgen sind wir früh unterwegs. Heute geht es vor allem viel bergab, insgesamt fast 1800 Meter. Blaubeeren und später unterhalb der Waldgrenze Himbeeren bieten willkommene Pausen. In einem Talkessel stoßen wir auf eine Wandergruppe, die gerade ihre Zelte zusammenpackt. Zelten ist in den Bergen in Italien hier und da erlaubt. Die Hütten sind oft sehr klein, und es ist mit Erlaubnis der Wirtsleute in Ordnung, neben der Hütte sein Zelt aufzuschlagen. Üblich ist es dann, zumindest die Mahlzeiten in der Hütte einzunehmen.

Unten im Valpelline überqueren wir die historische Steinbrücke von Betenda und sind bald am Campingplatz. Der liegt malerisch am See und verfügt über alle Annehmlichkeiten der Zivilisation: warme Duschen, ein Lädchen und Wäschewaschbecken!

Die steilen Hänge um das Tal sind von Murenabgängen durchzogen, die aussehen wie Bäche aus Beton. Wegen eines Hangrutsches ist auch die reguläre Route der Alta Via 1 auf der nächsten Etappe gerade gesperrt. Statt über den Pass führt die Alternativroute auf halber Höhe um den Berg herum. Den ganzen Tag geht es auf schlecht gewarteten Wegen durch einen Nadelwald, unerwartet anstrengend. Am Nachmittag trotten wir durch Ollomont auf der Suche nach dem Zeltplatz, den die Online-Karten zeigen. Dort stehen schon einige Zelte; die Rezeption scheint geschlossen, dafür fordern uns etliche Gäste auf, abends zum gemeinsamen Essen zu kommen. Später sitzen wir bei Zuppa Valpelline-

INFO

ABWECHSLUNGSREICHE MEHRTAGESTOUR ÜBER DEM AOSTATAL

Die Alta Via 1 ist eine anspruchsvolle Höhentour auf wenig begangenen Bergwegen. Die Südhänge von Matterhorn und Mont Blanc sind erstaunlich wenig erschlossen. In den wenigen urigen Berghütten auf der Strecke wird praktisch nur Italienisch gesprochen.

Anspruch: Solide Bergwandererfahrung, Trittsicherheit und eine gute Kondition sind erforderlich.

Anreise: Mit der Bahn von Turin nach Châtillon-Saint Vincent, dann mit dem Bus bis Valtournenche, insgesamt ca. 3 Std., seltene Verbindungen

Rückreise: Ab Courmayeur Direktbus nach Turin

Beste Zeit: Juli bis August

Karten:

- Escursionista, Alta Via 1 della Valle d'Aosta guida+carta 1:25.000, **escursionista.it**
- Fraternali Editore, Karten 29, 30, 31, 1:25.000, **fraternalieditore.com**

Etappen:

- **Tag 1:** Valtournenche/Paquier – Rifugio Barmasse (2170 m), 5 km, 730 Hm ↗, 200 Hm ↘
- **Tag 2:** Rifugio Barmasse, Fenêtre d'Ersaz (2290 m) – Fenêtre du Tsan (2736 m) – Rifugio Cuney (2655 m), 17 km, 1450 Hm ↗, 960 Hm ↘
- **Tag 3:** Rifugio Cuney – Col de Chaleby (2653 m) – Col de Vessonaz (2794 m) – Lac Lexert (1552 m), 17 km, 670 Hm ↗, 1760 Hm ↘
- **Tag 4:** Lac Lexert – Col de Brisson (2480 m) – Ollomont (1356 m), 12 km, 640 Hm ↗, 790 Hm ↘
- **Tag 5**: Ollomont – Rifugio Champillon (2406 m) – Col de Champillon (2709 m) – Bezet (1629 m) – Étroubles (1270 m), 19 km, 1490 Hm ↗, 1570 Hm ↘
- **Tag 6:** Étroubles – St-Léonard (1512 m) – Tsa de Merdeux (2285 m) – Rifugio Frassati (2547 m), 16 km, 1430 Hm ↗, 120 Hm ↘
- **Tag 7:** Rifugio Frassati – Col de Malatra (2928 m) – Rifugio Bonatti (2026 m) – Planpincieux bei Courmayeur (1594 m), 14,5 km, 550 Hm ↗, 1440 Hm ↘

Info: Tourismusverband Aostatal, **lovevda.it**

TIPPS FÜR DEN BERGURLAUB

- Courmayeur liegt unterhalb des Mont-Blanc-Massivs und ist nach der einsamen Bergwanderung ein angenehm lebhafter Touristenort.
- Eine Alternative ist der Fernwanderweg Tour du Mont Blanc (TMB), der zeitweise parallel zur Alta Via 1 verläuft. Die TMB wird allerdings viel begangen, auch von organisierten Touren mit Gepäcktransport.
- Die Berge auf der Südseite des Aostatals gehören zum Gran-Paradiso-Nationalpark. Hier gibt es nicht nur Steinbock-Kolonien, sondern auch wesentlich mehr touristische Infrastruktur.

Der Col de Malatra ist der höchste Punkt der Route. Hinter dem Felsenfenster wartet der Mont Blanc auf uns (l.). Ein Glückstreffer: das Dorffest von Étroubles (r.).

se, einer regionalen Spezialität mit Weißbrot, Wirsing und viel Käse und reichlich Wein und Genepy, einem lokalen Kräuterlikör, zusammen. Da stellt sich heraus, die Wiese ist gar kein öffentlicher Campingplatz, sondern ein privates Zeltlager des Alpenvereins von Paina nördlich von Mailand. Ein bisschen peinlich ist es uns schon, dass wir uns quasi eingeladen haben – aber gleichzeitig großartig, so in die italienische Wander-Community integriert zu werden.

Anderntags geht es bergauf, bergauf und bergauf – knapp 1600 Höhenmeter bis zum Col de Champillon auf 2709 Metern. Von hier oben hat man das erste Mal Blick auf den Mont Blanc. Müde und glücklich sitzen wir eine Weile in der Wiese und genießen die Aussicht. Und das direkt neben einem dicken Büschel Edelweiß, wie wir erst beim Aufstehen feststellen. Beim Abstieg schleppen wir uns missmutig in langen Kehren über Forstwege durch den Wald, am Schluss mehrere Kilometer auf der Straße, weil der eingezeichnete Fußweg von Dessous nach Vachéry nicht mehr existiert.

Als wir endlich vor dem Campingplatz stehen, wackeln die Knie, die Schulter sticht höllisch und zum Kochen haben wir keine Lust mehr. Was für ein Glück, denn sonst hätten wir das Dorffest wahrscheinlich vor Erschöpfung ausgelassen. Bei der Fete La Veillá ist das ganze Dorf mit von der Partie. Es gibt Kostümumzüge, Marktstände mit traditioneller Handwerkskunst, Tanz und Musik. Wir stellen uns für Käseplatten und heimischen Rotwein an, schlemmen frische Beeren mit Sahne und beobachten mit großen Augen die Festlichkeiten. Abends sinken wir wohlig ins Zelt, völlig erschöpft, aber satt und glücklich.

Gut ausgeschlafen wird der Anstieg durch ein Schuttkar zum Col de Malatra (2925 m) mit Elan bewältigt.

Isa Ducke und **Natascha Thoma** schreiben hauptberuflich Reiseführer – auch für Regionen in der Schweiz und in Österreich. Zum Wandern nehmen sie am liebsten das Zelt mit.
westwards.de

Hinter Étroubles geht es ein Stück parallel zur alten Pilgerroute Via Francigena. Erst gegen Mittag lassen wir die Straßenkehre zum Großen-Sankt-Bernhard-Pass hinter uns und steigen über saftig grüne Almwiesen auf. Vorbei geht es an verlassenen Almhütten und blühenden Alpenblumen. Hier ist kaum jemand unterwegs und das Bergpanorama ist überwältigend.

Das recht neue Rifugio Frassati liegt auf 2550 Metern. Das Essen ist gut und reichlich und statt Bettenlager gibt es gemütliche Zimmer mit Stockbetten – nach Geschlechtern getrennt, denn das Rifugio wird von einer christlichen Organisation betrieben.

Gut ausgeschlafen wird der Anstieg durch ein Schuttkar zum Col de Malatra mit Elan bewältigt: 2925 Meter, der höchste Punkt auf der Route! Vortrefflich choreografiert führt der Weg auf eine schmale Felsscharte zu, und ab da kommt der Mont Blanc wieder in den Blick. Ein grandioser, ausgedehnter Zieleinlauf: Die meiste Zeit ist es nicht allzu steil, der Ausblick wechselt hinüber zu den spitzgipfeligen Grandes Jorasses. Nach und nach treffen wir mehr Ausflügler*innen aus dem touristischen Courmayeur. Und ab dem Rifugio Bonatti wird es richtig voll. Plötzlich schnaufen Grüppchen mit riesigen Leihrucksäcken über den Höhenweg – hier verläuft auch die bekannte Tour du Mont Blanc.

Nach hundert Kilometern und fast siebentausend Höhenmetern ist es Zeit, bei einer Pizza mit einem Glas Rotwein auf die gelungene Tour anzustoßen. Wir kommen wieder!

ANZEIGE

Panorama promotion

Loipentraum Oberstdorf

Das Hochgefühl der Alpen erleben

Foto: Frithjof Kjer

FÜR ALLE BERGSPORT-BEGEISTERTEN

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

AUF DIE RÄDER, FERTIG, LOS!
Die Bodenseeregion mit ihren gut ausgebauten Wegen ist ein Paradies für Fahrradbegeisterte.

AUS FRISCHER ALPENMILCH
Die Bergader Privatkäserei erweitert ihr Sortiment um drei neue Schnittkäse.

WANDERN UND ERHOLEN
Der Bergsommer in Galtür ist so abwechslungsreich wie die Flora der Almwiesen.

Das Hochgefühl der Alpen erleben

Loipentraum Oberstdorf

Im Allgäuer Kur- und Wintersportort Oberstdorf muss man die Langlaufkompetenz nicht lange suchen. Immerhin trifft sich hier Jahr für Jahr die internationale Elite zur Vierschanzentournee und zu den FIS Nordischen Ski-Weltmeisterschaften. An der legendären 72 Meter hohen Heini-Klopfer-Skiflugschanze ist die nordische Begeisterung überall zu spüren.

Auf 813 Metern über dem Alltag ist Oberstdorf nicht nur Kurort und die südlichste Gemeinde Deutschlands, sondern auch ein Langlaufdorado sondergleichen. Sonnig und geschützt am Otterrohr, am abwechslungsreichen Oberstdorfer Rundkurs oder auf der Runde in Rohrmoos: Für welche Loipe man sich hier auch entscheidet, dem Panorama der schneebedeckten Gipfel und der unberührten Winterlandschaft kann man sich am Fuße der Allgäuer Alpen im Langlaufurlaub in Oberstdorf einfach nicht entziehen.

Nordischer Genuss in den Allgäuer Alpen

Kristallklare Luft, verschneite Tannen, wunderschönes Alpenpanorama und tiefblauer Himmel: Das Loipennetz bietet nicht nur idyllische Routen inmitten der Oberstdorfer Natur, sondern ist auch kostenlos. Um die unzähligen Einstiegsstellen zu erreichen, nutzt man einfach mit dem Allgäu Walser Premium Pass kostenfrei die Linienbusse. Die meisten Strecken sind miteinander verbunden und umfassen die gesamte Gemeinde, einschließlich der idyllischen Seitentäler. Wer noch mehr möchte, verbessert bei den Einstiegskursen sein Können, erobert die Höhenloipe Rohrmoos auf 1058 Metern, probiert sich beim Biathlon oder macht auf der beleuchteten Nachtloipe zweimal wöchentlich die Nacht zum Tag.

Weltmeisterlich langlaufen

Einsteiger*innen wie auch Fortgeschrittene gleiten hier auf den 71 Kilometer umfassenden Loipen für klassische Technik und 67 Kilometer im Skating-Stil entspannt durch die winterliche Landschaft oder begeben sich im Nordic Zentrum auf die Spuren von Weltmeister*innen und Skiadlern. Zwischen Tal und Höhenloipe finden sich Top-Trainingsbedingungen, so weit das Auge reicht und die Beine tragen. Das Nordic Zentrum ist und bleibt das ungeschlagene Langlauf-Highlight in Oberstdorf. Als Austragungsort von Weltcups und Weltmeisterschaften warten hier nicht nur die WM-Loipen, sondern auch die einzigartige Nachtloipe oder die südlichste Langlaufloipe Deutschlands tief im Stillachtal. Auf den Pfaden der Profis werden die Cross-Country-Ziele hier gleich mal höhergesteckt!

INFOS ZUR REGION

Tourismus Oberstdorf: *oberstdorf.de*

Weitere Infos & Tipps für den nächsten Langlaufurlaub:

Cross Country Ski Holidays: *langlauf-urlaub.com*

Fotos: Frithjof Kjer, Eren Karaman, Elena Alger

Oberstdorf ist ein Langlaufdorado sondergleichen. Egal für welche Loipe man sich hier entscheidet, das Panorama der schneebedeckten Gipfel und der unberührten Winterlandschaft kann man überall genießen.

Ein Eventkalender der Superlative

Immer wieder trifft man im äußersten Süden Bayerns auf den ein oder anderen nordischen Superstar im Schnee. Neben einer Vielzahl an hochkarätigen Sport-Events ist diese Möglichkeit für viele Fans ein guter Grund, jedes Jahr ein paar aktive Wintertage hier zu verbringen. Stars zum Anfassen gibt es immerhin nicht überall. Die Saison beginnt dabei traditionell spektakulär mit dem Auftaktspringen der Vierschanzentournee im Dezember und setzt sich fort mit dem FIS Weltcup Nordische Kombination und dem FIS Weltcup Skifliegen. Weltklasseleistungen und spannende Wettkämpfe stehen hier auf der Tagesordnung. Langlauf-

Fans kommen beim beliebten Nordic Day im Nordic Zentrum Oberstdorf voll auf ihre Kosten. Die Mischung aus professionellen Wettkämpfen, Breitensport-Events und einer einzigartigen Alpenkulisse macht Oberstdorf zum Hotspot für Cross-Country-Begeisterte – ganz egal, ob aktiv oder zuschauend.

Info: langlauf-urlaub.com

Individuelle Radwoche mit Gepäcktransfer

Bodensee-Radweg zum Sensationspreis

Auf die Räder, fertig, los! Die Bodenseeregion ist ein Paradies für Fahrradbegeisterte. Gut ausgebaute, meist ebene Radwege führen entlang des Sees zu Burgen, Schlössern und Naturschutzgebieten. Die Reise beginnt in der Festspielstadt Bregenz und führt weiter über das Schweizer Ufer nach Konstanz, Meersburg, Friedrichshafen und in die malerische Inselstadt Lindau. Täglich drei bis vier Stunden gesunde Bewegung auf dem Rad, während das Gepäck ins nächste Hotel transportiert wird. „Alles ist organisiert – nur in die Pedale treten Sie noch selbst." Die Rundum-sorglos-Radwoche gibt es ab nur € 549 pro Person inklusive sechs Übernachtungen mit Frühstück in Drei- und Viersternehotels, Gepäcktransfer, Infopaket mit Karten und GPS-Daten sowie einer Schifffahrt. Anreise täglich 11.4.-18.10. Leihrad + € 95 / E-Bike + € 210. Extra: DAV-Aktion mit Code DAV30: bis zu € 30 Rabatt bei Online-Buchung bis zum 15.3.2025.

Buchung & Info:
dav.donautouristik.de

Bergwandern und Meditation

In die Stille eintauchen

Die Schönheit des Augenblicks genießen, den eigenen Wanderrhythmus finden, Schritt für Schritt die wachsende Alltagsbelastung hinter sich lassen und die innere Gelassenheit wiederfinden. Seit 35 Jahren bieten die Bergwanderkurse und Trekkingreisen des Spezialveranstalters „Roman Mueller Treks & Meditation" die Gelegenheit, beim Wanderurlaub in die Einsamkeit der Gebirgswelt einzutauchen, Natur intensiv zu erfahren und eine positive Gruppenatmosphäre zu erleben. Auf diese Art im Gebirge unterwegs zu sein, macht Spaß und hat einen großen Erholungswert. 2025 werden zwei 12- bzw. 13-tägige Alpenkurse angeboten: Beim Kurs „Unterwegs auf dem GTA im Piemont" (1.7.-12.7.) starten die Touren von vier Quartieren aus mit meist leichtem Tagesgepäck. Der zweite Kurs „Alpenüberquerung Teil 2" (16.-28.7.) ist eine anspruchsvollere Hüttentour. Kosten: jeweils ca. € 1.400 inklusive Halbpension. Nepal/Tibet: Die Reise „Faszinierendes Dolpo" führt in eine abgeschiedene, ursprüngliche Gebirgsregion in West-Nepal mit unzerstörter, tibetisch-buddhistischer Kultur (8.5.-1.6.), Kosten: € 3.775 inklusive Hotel- und Trekkingkosten (ohne Flug). Die Pilgerreise zum Mt. Kailash in Tibet ist für viele Menschen ein Lebenstraum und gehört zu den beeindruckendsten Reisen der Erde (18.9.-18.10.), Kosten: € 7.890 inklusive Flug, Hotel- und Trekkingkosten.

Info: bergwandern-meditation.de

Lappland, Vesterålen, Lofoten

Die Magie des Nordens erleben

Steile Fjorde, klare Seen, Wälder und Heide, Weite und Wildnis – die Natur in Skandinavien ist einmalig. Die einzigartige Schönheit erlebt man am besten zu Fuß. Ob kurzer Panorama-Spaziergang, Tageswanderung, sportliche Bergtour oder mehrtägiges Trekking: Die Rother Wanderführer zeigen zuverlässig die besten Touren vor Ort. In Lappland entführen sie ins Reich der Mitternachtssonne. 60 traumhafte Wanderungen im Norden Skandinaviens stellt der Rother Wanderführer „Lappland" vor. Von der Weite der Tundren und der Stille der Wälder bis zu den rauen Fjäll-Landschaften ist alles dabei. Ob Mitternachtssonne oder Polarlichter – ganz besondere Lichtstimmungen garantieren unvergessliche Naturerlebnisse. Auf den Lofoten wandert es sich im Zauber des Polarkreises. Tief eingeschnittene Fjorde, weiße Sandstrände und wilde Bergketten prägen die traumhafte Landschaft der Lofoten. Aussichtsreiche Bergtouren oder familiengeeignete Küstenpfade: Der Rother Wanderführer „Lofoten und Vesterålen" präsentiert die 60 schönsten Wanderungen – vom Highlight bis zum Insider-Tipp. Alle Routen sind aktuell recherchiert, mit allen Infos, Kartenausschnitten, Höhenprofilen und geprüften GPS-Tracks zum Download. Und da die Magie des Nordens süchtig macht, gibt es bei Rother noch mehr Wanderführer zu Norwegen, Schweden, Finnland u.v.m. Einfach inspirierend!

Info: Alle Skandinavien-Wanderführer auf rother.de und unter kurzlinks.de/59yu

Die Welt zu Fuß entdecken

Zwischen Alpen und Patagonien: Die Wanderabenteuer beginnen hier!

Wer träumt nicht von beeindruckenden Wanderungen durch die Alpen, wilden Abenteuern in den schottischen Highlands oder spektakulären Trekkingtouren in Patagonien? Auf go-hiking.net gibt es eine sorgfältig zusammengestellte Auswahl der besten geführten Wanderreisen weltweit. Von entspannten Touren in Deutschland bis zu anspruchsvollen Trails in

Nepal – hier ist für jedes Fitnesslevel und jeden Geschmack etwas dabei. Ziel des Webportals ist es, unvergessliche Erlebnisse zu ermöglichen. Deshalb wird mit erfahrenen und renommierten Reiseveranstaltern zusammengearbeitet, die höchste Qualität und perfekte Organisation garantieren. Ob Neulinge oder erfahrene Wandernde – die Touren sind so vielfältig wie die Wünsche der Reisenden. Neben der großen Auswahl werden eine Bestpreisgarantie und persönliche Beratung geboten. Das erfahrene Team von go-hiking.net hilft, die ideale Reise zu finden. So wird der nächste Trip ganz entspannt geplant: Die Profis kümmern sich um Beratung und Buchungsabwicklung, damit die Reisenden sich voll und ganz auf die Natur und das Erlebnis konzentrieren können. Absolut inspirierend: Das nächste Wanderabenteuer wartet schon!

Info: go-hiking.net (exklusiv für DAV-Mitglieder: € 100 Cashback, bitte Gutscheincode DAV100 angeben)

Ankommen, erholen, bergwandern und genießen

Bergsommer in Galtür

So abwechslungsreich wie die Flora der Almwiesen: In den traumhaften Bergen der Silvretta rund um Galtür locken Wanderungen und Bergtouren vorbei an duftenden Blumen zu urigen Almen und stattlichen Gipfeln. Hier sind Wandergäste gern unterwegs. Es gibt viele Gründe, die gute alte Sommerfrische neu kennenzulernen: eine angenehme Atmosphäre, gesunde, frische Bergluft, blühende Wiesen. Dazu Zimmer mit traumhafter Aussicht und gutes Essen, geführte Wanderungen zu den schönsten Aussichtspunkten (inkl. kleinem Wander-Lunchpaket), eine Silvretta Card Premium je Gast, um alle Bergbahnen und Wanderbusse im Tal beliebig oft kostenlos nutzen zu können. Relax-Einrichtungen wie Sauna, Whirlpool und Dampfbad im Haus, ein Paar Leki Wanderstöcke zum richtigen Bergwandern (je Zimmer) und eine Ermäßigung von fünf Prozent auf die Halbpensionspreise für DAV-Mitglieder sind inbegriffen. So schön kann das per-

sönliche Bergglück sein! Die Unterlagen „Sommerfrische in Galtür" für den Bergsommer vom 15.6. bis 28.9.2025 werden jederzeit zugesandt.

Info: alpenhotel-tirol.com

Hochwertige, individuelle Blockhäuser – made by Lindenlauf

HOHE LEBENSQUALITÄT UND BEISPIELHAFTE ÖKOBILANZ

Es ist einzigartig, die besondere Wohnatmosphäre von handgearbeiteten Blockhäusern zu erleben und zu genießen. Sie sind modern, nachhaltig, funktional und zeichnen sich durch ein hervorragendes Raumklima aus. Jedes der Häuser ist langlebig und extrem widerstands-

fähig. Lindenlauf baut nach höchstem Qualitätsstandard – zukunftsorientiert und mit hervorragender Ökobilanz. Jedes Blockhaus ist einzigartig, da die Firma nach Kundenwunsch baut. Lindenlauf steht mit ausgewiesener Expertise und langjähriger Erfahrung bei jeder wichtigen Entscheidung zur Seite. Von der Idee über die Konzeption bis zum Einzug. Lieferung nach: D, AT, CH, L, NL, B.

INFO + BERATUNG: blockhaus-lindenlauf.de

Mountain Equipment

GORE-TEX HARDSHELL FÜR DEN WINTER

Die Shigri Jacket ist eine Lieblingsjacke für alle Wintertouren. Die Gore-Tex ePE Membran sorgt zusammen mit dem äußerst robusten 80D Außenmaterial für besten Wetterschutz, das textile C-Knit Innenmaterial hat eine angenehm weiche Griffigkeit. Der etwas weitere Schnitt bietet Extraraum für mehr Bekleidung auf kalten Touren. Die Kapuze garantiert hervorragenden Schutz mit oder ohne Helm und macht jede Bewegung mit. In zwei Außentaschen und einer Innentasche lässt sich einiges verstauen, wasserabweisende Reißverschlüsse halten Feuchtigkeit auf Abstand. Die Jacke ist mit einer PFC-freien Imprägnierung ausgestattet. Für Männer und Frauen erhältlich.

PREISEMPFEHLUNG: € 579,90, mountain-equipment.de

Die Rother App

FÜR DEN PERFEKTEN WANDERURLAUB

Urlaubsplanung? Spektakuläre Küsten, wildes Hinterland, spannende Berge: Die Rother App zeigt die besten Touren an Urlaubszielen weltweit. Wie wäre es mit unvergesslichen Wandererlebnissen auf Korsika oder Sardinien? Ob sportlich oder genussvoll: Die 13.000 Touren weltweit sind sorgfältig geprüft. Die digitalen Karten mit genauer Geländedarstellung von herausragender Qualität sind auch offline nutzbar. Die Basisversion der App aus dem Rother Bergverlag ist kostenlos. Für den Zugriff auf alle Touren und zum Anlegen eigener Listen nutzt man das Gold-Abo – für Panorama-Leser*innen mit 40 Prozent Rabatt für ein Jahr.

PREISEMPFEHLUNG: für Panorama-Abonnent*innen nur € 17,99 für ein Jahr (statt € 29,99), jederzeit kündbar. Einzulösen bis 31.12.2025 auf rother.de/panorama25

Bergader

DREI NEUE KÄSESCHEIBEN

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

PREISEMPFEHLUNG: € 1,99 (125 Gramm), bergader.de

Blackyak Mandu Expeditions-Daunenjacke

DER ULTIMATIVE KÄLTESCHUTZ FÜR EXTREME ALPINE MISSIONEN

Bereit für die härtesten Winterbedingungen bietet die Blackyak Mandu Expeditions-Daunenjacke maximalen Schutz vor extremer Kälte, der nicht ins Gewicht fällt. Gefüllt mit 800 Cuin Nikwax® imprägnierten und zertifizierten Daunen, hält diese Jacke selbst in der frostigsten Umgebung warm. Ihre innovative Yak-Boxwall-Konstruktion verhindert Kältebrücken und fördert eine gleichmäßige Wärmezirkulation. Das robuste Cordura® Außenmaterial schützt vor Abrieb und scharfen Kanten. Die wasserabweisende DWR-Beschichtung hält Nässe ab. Die Jacke ist funktional ausgestattet mit rucksackkompatiblen Taschen, einer helmtauglichen Kapuze und Fleecefutter.

PREISEMPFEHLUNG: € 980,–, global.blackyak.com

www.world-insight.de

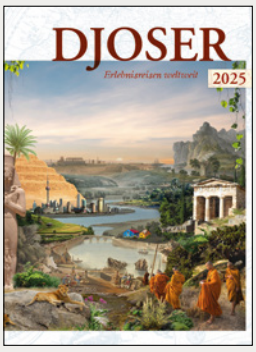
Echtes Reisen. Weltweit. In kleinen Gruppen. Begegne Menschen auf Augenhöhe, erlebe fantastische Natur, erkunde alle Highlights und entdecke viele Geheimtipps. Ob Paare, Freunde, Singles oder Familien – bei uns findet jeder die richtige Erlebnisreise! Katalog 02203-9255700

146-01

www.world-insight.de

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

146-02



djoser.de

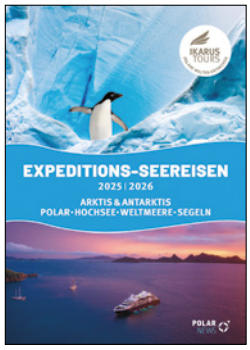
Djoser Reisen | Weltweite Erlebnisreisen mit viel individueller Freiheit. Authentisch, komfortabel & nachhaltig in kleinen Gruppen seit 1985. Gratis Katalog mit 200 Seiten Reiseinspirationen: 0221-9201580 oder djoser.de

146-03

djoserfamily.de

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

146-04



www.ikarus.com

Expeditions-Seereisen – Naturerlebnisse auf kleinen Schiffen vom Feinsten in Arktis & Antarktis, außerdem Segel-, Hochsee- & Flussreisen weltweit – im Katalog EXPEDITIONS-SEEREISEN 2025/26, Tel. 06174-29 02 0, info@ikarus.com

146-05

www.wigwam-tours.de

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

146-06

www.katalog.donautouristik.com

Die schönsten Donaukreuzfahrten mit der 4** Sup. MS Primadonna** Radkreuzfahrten inkl. Vollpension & Wellness. Jetzt kostenfrei KATALOG bestellen! Donau Touristik GMBH, Tel. +43 732 2080.

146-07

www.lauda-koenigshofen.de

Die Weinstadt Lauda-Königshofen im Lieblichen Taubertal an der Romantischen Straße bietet mit ihren zwölf Stadtteilen für jeden Urlauber genau das Richtige: Herrliche Wanderwege, Radwege, Weinerlebnisse und viel Natur für eine erholsame Auszeit.

146-08

www.belvelo.de

Belvelo: E-Bike-Reisen für höchstens 14 Gäste: Gardasee • Albanien Peloponnes • Jakobsweg • Kanada Andalusien • Marokko • Jordanien Oman • Insgesamt 21 Ziele weltweit! Information und Buchung: www.belvelo.de • info@belvelo.de 030 786 000-124

146-09

www.bahnurlaub.de

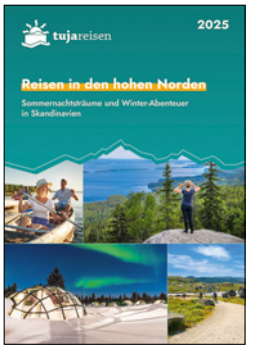
Glacier Express, Bernina Express, Dampfbahn Furka-Bergstrecke & Co! Die legendären Schweizer Züge und Bahnen zu attraktiven Preisen in den vielfältigsten Kombinationen. Information und Buchung: bahnurlaub.de • team@bahnurlaub.de 030 786 000-787

146-10

www.lernidee.de/live

Lernidee live! Kleine Gruppen, außergewöhnliche Ziele: Von Albanien bis West-Papua! Verblüffende Erlebnisreisen in: Europa • Asien Afrika • Amerika • Down Under Information und Buchung: lernidee.de/live • team@lernidee.de 030 786 000-0

146-11



www.tujareisen.de

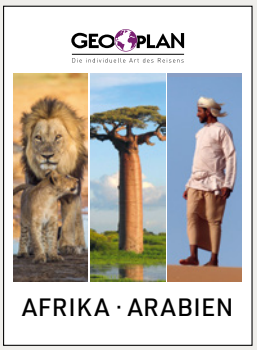
Tuja Reisen: Europas hoher Norden Sommernachtsträume und Winter-Abenteuer in Skandinavien • Nordlicht-Safaris • Erlebnis Polarkreis Skandinaviens Mitternachtssonne. Information und Buchung: tujareisen.de • info@tujareisen.de 030 786 000-730

146-12

www.geoplan-reisen.de

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

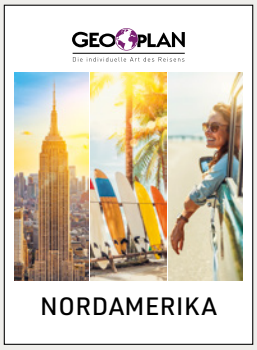
146-13



www.geoplan-reisen.de

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

146-14



www.geoplan-reisen.de

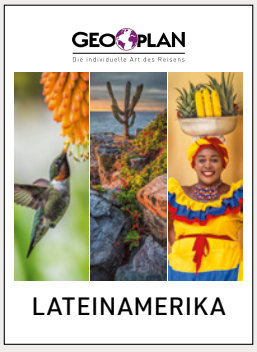
Erleben Sie die Vielfalt Nordamerikas! In unserem Katalog haben wir für Sie spannende Reisevorschläge nach Kanada, Alaska, in die USA und nach Hawaii zusammengestellt, die wir ganz individuell Ihren Wünschen anpassen. Tel. 030 34649810.

146-15

www.geoplan-reisen.de

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

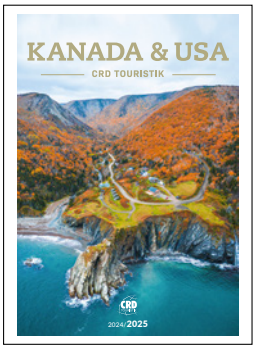
146-16



www.geoplan-reisen.de

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

146-17



www.crd.de

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

146-18

Kataloge bestellen und gewinnen!

Mit WORLD INSIGHT die Welt entdecken!

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

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

Teilnahmeschluss ist der 11.03.2025. Die Gewinner werden per Losverfahren ermittelt und schriftlich benachrichtigt. Teilnahmeberechtigt sind alle Personen ab 18 Jahren mit Wohnsitz in Deutschland. Pro Teilnehmer ist nur eine Einsendung gestattet. Von der Teilnahme ausgeschlossen sind Mitarbeiter des Verlages Gruner + Jahr Deutschland GmbH und ihre Angehörigen. Eine Barauszahlung des Gewinns oder eine Übertragung des Gewinns auf einen Dritten ist ausgeschlossen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Es gilt deutsches Recht. Veranstalter ist die Gruner + Jahr Deutschland GmbH, Am Baumwall 11, 20459 Hamburg. Die Teilnahme ist abhängig von einer Katalogbestellung.

Kostenlos Kataloge bestellen*:

Hier bitte die Kennziffern der gewünschten Kataloge ankreuzen:

146-01	146-02	146-03	146-04	146-05	146-06
146-07	146-08	146-09	146-10	146-11	146-12
146-13	146-14	146-15	146-16	146-17	146-18

Name/Vorname

Straße/Nr.

PLZ/Wohnort

E-Mail

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

Internet
www.Alpenverein.de/Reisekataloge

Email
bestellung@katalog-collection.de

QR-Code
per Smartphone einscannen

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

klein | familiär | herzlich
NaturGenuss im Passeiertal, Südtirol

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

Urlaubsfreude das ganze Jahr
Die Südtiroler Bergwelt, unsere Liebe zur Natur prägt unsere Arbeit und unser Haus. Großzügige Räumlichkeiten, alle Zimmer mit Balkon, Schwimmbad/Sauna, Garage ab 91-111 € p.P./Tag, **CHALET FILAZI ganzjährig** 100% aus Holz zu 140,00.- € p.P/Tag. Infos & Angebote für jede Jahreszeit unter **www.hotel-latemar.it** Auf ins Eggental....
Moar zu 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

DER GANZE WINTER INKLUSIVE
ab € 89,00 pro Person
inkl. HP & NiederthaiCard
NIEDERTHAI CARD
A-6441 Niederthai 12a | +43 5255/5509
WWW.TAUFERBERG.COM

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

nepalwelt-trekking.com
25.04.-19.05.25
Gruppentour
Kanchenjunga BC
Give your dreams a chance

berghuetten.com

Südtirol / Obervinschgau
Berggasthaus mit Zimmern zu verkaufen
+39 0473 620300
info@wellenzohn.eu
www.wellenzohn.eu
WELLENZOHN IMMOBILIEN

WILDNISWANDERN
Touren, Seminare & Ausbildungen in freier Natur
Deutschland, Europa & weltweit
wildniswandern.de • 07071/256730

WANDERN IN NEUSEELAND
www.beoutdoors.de • Tel. 04191 7670420

nürnberger land
Die Outdoor- und Genussregion

WANDERN
MIT AUSSICHT
urlaub.nuernberger-land.de

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

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

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

KLEINANZEIGEN

VERMIETUNGEN

Urlaub im Herzen des NATURPARKS FRIULANISCHE DOLOMITEN; abseits des Massentourismus. Im malerischen Erto 2 kleine Apartments mit gemeinsamen Aufenthaltsraum und Küche von priv. zu vermieten. 45 Euro pro Person und Nacht incl. deutschem Frühstück. manudelux@gmail.com

Blockhaus im Harz www.ausspanne-harz.de

Bad Alexandersbad/Fichtelgebirge: möbl. App, Balkon, 43 qm, Schwimmbad/ Sauna/Tennis/Physio nebenan, 1-2 Pers., Wanderwege/Loipe fußläufig, längerfristig zu vermieten. Tel. 0941 700209

BEKANNTSCHAFTEN

Sie 52,sportlich gern aktiv sucht Gleichgesinnte (m/w) zum Bergwandern + Rennradfahren PLZ 74. Panorama.berge@gmx.de

Suche Seilpartner*innen fürs Alpinklettern; **Eisklettern; Fels/Eis** Kombination; mit Ziel Zulassung zur Bergführer-Ausbildung: **moritz.meyer.garmisch@gmail.com**

Simetsberg, 3.11. du mit duftendem aromatischen Tee unterwegs, konnte dann leider nach der Hütte nicht weiter hoch. Magst du mit mir gemeinsam die Berge erwandern? berg65@alpenjodel.de

REISEPARTNER/IN

Radreise 2025! Reisepartner/in für Sport-/Kulturreise entlang der Seidenstraße gesucht! *leonardo.polo@online.de*

Portugal ab Mai 25 mit Camper. Wer fährt im eig. Bus mit? W/66. le_chemin@web.de

VERSCHIEDENES

CAT 302.4D mit Trailer 2017, 2150h, 3 Löffel + Zange + Rechen Whatsapp 017628770736, 9.200€

SIE SUCHT IHN

RM65: wandernde Hundeliebhaberin (65/173/NR) sucht Hundeliebhaber f. gemeinsame Unternehmungen wie Wandern (überall, wohin ich mit dem Auto und ohne Kletterausrüstung mit meinen beiden Hunden hinkomme), Lachen, Kochen, Kino, Konzerte, in einem gesagt „um das Leben zu genießen". Wer unter den Lesern fühlt sich angesprochen und meldet sich? avdl11@t-online.de

Rm 79 FR: w 59/174/70, sportl. u. musikalisch, zuversichtl. u. geerdet, mit Familiensinn, akad., sucht herzlichen, verlässlichen, ausgegl., unabh. Wegbegleiter (55 - 63), der viel lacht, sich gerne auch mal Gedanken macht und mich auf alpinen und anderen Wegen begleiten möchte. BmB an: good_vibes_2@web.de

Rm86: Wenn du die Berge so liebst wie ich (63/167/58), gerne sportlich draußen unterwegs bist, dann melde dich. Ich suche meinen Seelenmenschen zum Wandern, Reisen, Liebe, Spaß haben und vieles mehr. BmB berghex296@gmx.de

Raum 86, Spazieren gehen, wandern, Rad fahren, das macht zu zweit einfach mehr Spaß, genauso wie gemeinsame Kino- und Konzerterlebnisse, gutes Essen und ein Glas Wein dazu. Ich, 65 Jahre jung, schlank, attraktiv und sportlich sucht Dich für diese Aktivitäten. Ich freue mich über Antworten an montemare7@gmx.de

Rm 90:Ich (45,1,63m,58kg, Lehrerin) suche meinen Partner zum Lieben, Lachen, Leuchten. Wenn du dazu noch gerne wanderst,tanzst, schwimmst, reist, lebst, genießt, bitte melden mB!Juhu2@gmx.de.

Rm 15: Sportl. Sie (64,160) NR, sucht humorv. Wander u. Radel Begeisterten Ihn. Lisa602@gmx.de

RM71, sportliche **SIE** 61/164/57 NR, sucht Partner, der wie ich Wandern, Meer, Lachen, gute Gespräche, Reisen u. schönes Wohnen liebt, für gem. Unternehmungen und Zukunft. BmB an fit2gether@gmx.de

Wanderlustige Mittelgebirglerin, Mitteldt., mitteljung (56, 169), mittelmäßig sportlich, such fröhlichen musikalischen Wandergesellen für weite(re) Wege. wfg25@gmx.de

Naturverbundene, weltoffene Sie (64/170/50) in der Mitte Deutschlands sucht Gleichgesinnten für gemeinsame Unternehmungen. Ich liebe es an der frischen Luft unterwegs zu sein, sei es wandernd oder radelnd und drinnen auch gerne auf dem Parkett. Damit verbunden ist für mich auch ein Interesse an Mensch und Kultur. Ich freue mich auf Deine Nachricht. Wallyz6010@gmail.com

Raum 72. Alleine gehen geht - muss es vielleicht ja nicht. Ich (64/174/64) mag das Radeln, Wandern, Schwimmen, Tanzen, Kanadier und Musizieren. Bin gerne unterwegs, ortsverbunden und ehrenamtlich aktiv, lebensfroh, sportlich, herzlich, gebildet, unabhängig, jung geblieben, vielleicht sogar attraktiv. Ich wünsche mir einen ehrlichen Freund, der mit mir unterwegs und vielleicht auch Zuhause sein möchte. BMB an zusammen-unterwegs@protonmail.me

PLZ 81, ich liebe die Natur, bin sportlich, junge 64, eher Wanderin als Bergsteigerin. Bin engagiert und begeisterungsfähig. Ernsthaft und kindsköpfig. Nachdenklich und spontan. Und du? Ich freue mich auf deine Antwort, BmB Naturromantikerin@gmx.de

Rm35 / überall: Sportliche Ingenieurin (44/162/schlank) - örtl. ungebunden - liebt Wandern, Klettersteige, Klettern, gemütliche Hütteneinkehr, aber auch Kunst und Kultur, sucht sportlichen Partner mit Herz und Verstand für Erlebnisse zu Berg und Tal und zur aktiven Gestaltung einer gemeinsamen Zukunft. BmB: berge_leben@gmx.de

Raum 7 Bergliebhaberin, Skifahrer-, Wanderin 60/170 wünscht sich einen Partner, der sie so nimmt, wie sie ist. Selbstständig, spontan, ehrlich. Einen mit Herz und Verstand. Suche keinen „Hering". Freu mich rosegarden11@vodafone.de

Rm72: Ich (59/168/NR) liebe Natur und Sport (Berge, Rad, Reisen, Meer). Suche aktiven Mann für gemeinsame Abenteuer. christinesabine103@mail.de

Suche Max, der mit Julia wandert. Gemeinsame Zirbe? emu2508@gmail.com

Rm7/8, 61/169/NR, suche dich für gem. Wander-, Ski-, Kulturerlebnisse. BmB. Freu mich auf dich. pizpalu239@gmail.com

RM 5/6 bevorzugt (62/167/58) sucht Begleitung für hoffentlich gute noch vor uns liegende Jahre. Bin nicht mit Touren-Ski, Inlinern oder an der Kletterwand unterwegs, dafür aber auf langen Wanderungen am Berg oder Tal mit meiner vierbeinigen Gefährtin (Hund). Freue mich auf aussagekräftige Zuschriften BMB optimisten-leben-laenger@gmx.de

RM 88/89 Jung u. sportl. geblieb. Naturgenießerin, 70, viels. interess. sucht gleichgesinnten Partner um gemeins. Erlebnisse wie Wandern, Radeln, Reisen u.v. zu teilen. Falls Du unternehmenslustig bist, bitte Zuschrift an: berg-und-tal-fee@web.de

Berlin, HVL, OHV, P: 57/166 Bist du Single, NR und kletterst gerne wie ich? Ich liebe Bergwandern, LL, Kajak fahren und Tanzen. Melde dich! felsen.moni@gmail.com

Ökofrau (41, aus H), Natur-, Nähe- und Tiefenliebhaberin, mit festem Ur- und Beziehungsvertrauen, ausgeprägter Freude an Empathie u großer Lust auf Familie sucht ebensolchen Mann. Bin 1.60, optimistisch u recht fröhlich, mag Trekking u bin auch sonst bewegungsaffin, verstehens- u reflektionsfreudig, gerechtigkeitsliebend u philosophiere gern. outdoor@volloeko.de

RM0/DD, w/57/1,72 sportlich, offen, positiv, ungeschminkt, zuverlässig sucht aktiven Gefährten. BmB an panorama@web.de

Rm90/91 Attraktive Sie, 57, NICHT blond, NICHT blauäugig, aber mit ganz vielen Träumen, wünsche mir aktiven & kulturell interessierten Partner für die Leichtigkeit des Seins. BmB: liebedasleben2025@gmx.net

Rm7: Bist du um die 62, sportlich, schlank u. unternehmungslustig (radeln, wandern uvm) - wie ich? Willst du Natur, Berge, Vanlife gern zu zweit erleben - wie ich? Melde dich, BmB: bergglueck62@web.de

Allgäuerin 58,164,NR, attraktiv, sportlich. Freue mich auf gemeinsame Aktivitäten mit meinen Lieblingsmenschen in Berg+Tal. ann.allgaeu@gmx.de

RM76/KA:Sie,69J/schl.NR, sucht liebev.Lebenspartner zw.65-70Jahre Hobbies:Wandern, Radfahren, Paddeln, Tennis.Mail: inkarowo@gmx.de

R83:Gemeinsam schöne Momente sammeln; Berggehen, Radln ob Berg u.Tal, paddeln, Klettersteige u.v.m. Attr. humorvolle Sie m.Herz u. Verstand, 60J,164/55,NR freut sich auf deine Rückmeldung BmB: sorpresa2025@gmx.de

PLZ 70: Bist du der aktive Optimist, naturverbunden und weltoffen, der mit mir (55/179/65/NR) zukünftig gemeinsam durchs Leben gehen will? Ich freue mich auf deine Nachricht. greta.boerger@gmx.de

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

R. 820.., gibt es für mich einen netten u. ehrl. Wanderpartner der noch ein paar Träume in s. Leben verwirklichen möchte? Vielleicht mit mir (70 J.weibl.) zusammen? Bis ca. 800 Hm. Freu mich auf Zuschr. unter gjzukunft@gmail.com

PLZ 79 Sie 59J/178. Eigentlich wollte ich dich an der Kasse im Supermarkt treffen...Bist du ehrlich, bodenst., humorvoll, magst du gemütliche Waldspaziergänge genauso wie anpruchsv. Bergtouren? Hast du Lust auf gemeins. Abenteuer in der Natur, auf gute Gespräche bei einem Picknick im Grünen? Dann melde dich (57-62) **BmB** an schwarzwaldmaedel82@gmx.de

B/P 300km, 164, schlank, verw., gern in Bewegung mit dem Rad, auf dem Wasser und besonders in den Bergen, zu Fuß und mit den Skiern. Suche Mann der langfristig schöne Dinge suchen und finden will. alex.rudolf@magenta.de

KLEINANZEIGEN

Muc+150 km: Lebenslustige, sportl., warmherzige Sie (Akad./31J.) freut sich, einen aktiven, bodenständigen Mann für Berge, Ski, Reisen & gemeins. Zukunft kennenzulernen. berg_luft@t-online.de

RM F, 64 ua: Akad., 64J,172, NR, geb. NRW suche humorvollen, warmherzigen Partner für Wandern, Radfahren, Reisen, Musik (Klassik), inspirierende Gespräche und mehr. *BMB sotufra@t-online.de*

Suche einen für immer (Nbg; w, 50J,171cm, schlank). Berge_und_Meer@magenta.de

Raum 90 unternehmungslustige Bergziege (66) ist bereit für neue Abenteuer zu zweit: Bergwandern, Radtouren (Ökobike), Klettern, Schneeschuhwandern, Klettersteige. Auf deine Antwort freut sich bergliebe3@mein.gmx

Rhein-Main: Akad., 56, jünger ausseh.,169, NR, d'blond, sportl., komm. liebt Outdoor, Reisen, Kultur & Kulinarik, mag Spontanität, aber auch Pläne, Lachen & Gespräche, wünscht sich ehrl. weltoff. Gleichgesinnten, gerne gleichen Alters, für mehr Lebensfreude & liebevolle Partnerschaft. wegbegleiterin68@gmail.com

Basislager OA/KE: Suche warmherzigen stabilen Schatz mit Eschprii ;-) .. gutem Humor und Interesse an dem was uns und die Welt bewegt. Hab Freude an Berg- Schi- Rad- Welt- Kanapee- Kul-Touren und Musik. Bis ca. Mitte 60. oa_frau@gmx.de

Raum M: Ich (34, NR) mag radln an der Isar, Musik machen im Orchester, Campingurlaub, balkongärtnern, die Osternacht, einkaufen im Bioladen, frisch und lecker kochen, Kopf ausschalten in den Bergen. Wenn du auch in einer Beziehung miteinander wachsen, Alltag und kleine & große Freuden teilen, tiefe Gespräche führen und eigene Kinder haben willst, schreib mir an lachen-und-liebe@web.de

RM 87: Es gibt nichts Schöneres als auf einem Gipfel zu stehen, es sei denn, man hat noch seinen Lieblingsmenschen dabei. Meinst Du das auch, schreib mir (w, 55 J.) gerne unter gipfelglueck25@yahoo.com

ER SUCHT SIE

RM 79: 61J, NR, sportlich, naturliebend, liberal sucht Dich für gemeinsame Unternehmungen wie Wandern, Radfahren und alles was gemeinsam mehr Spaß macht. an: naturspass@mein.gmx

Bodensee und Allgäu. Ich bin gerne an der Sonne. Auf Tourenski, Bergschuhen, Rad, Segelboot, im Bulli und in Sardinien. **Kommst Du mit?** 45-55 Jahre. bmb. qui_e_ora@icloud.com

RM87+/- ich(58/188/86)liebe Natur, Sport(Ski-Tour,Radeln,Laufen uvm.), Kultur und Humor. Suche gleichgesinnte Partnerin 48-60 BMB gerne-draussen@outlook.de

RM64(LK Da/Di) Ich (52 /195) suche dich für eine Partnerschaft um gemeinsam per Fuß / Rad durch die Region zu ziehen. Danach ein gemeinsames Essen und Trinken. Mail: Stefan7221@gmx.de

Zweisam etwas Schönes unternehmen: Ich suche GenießerFrau für wohltuende Stunden im Tal -Bike/Schuh/LL- und am Berg -Ski/Schuh; Lift mit Hüttenbesuchen**:-)**-. Süddtld. **u.U.,** m/73/169. LeichteBerge@web.de

RM 87. Bin 55 J, 1,78 m, schlank, liebevoll, zärtlich. Liebe Tanz/Bergschuhe gleichermaßen. Suche eine Lebenspartnerin, NR, die meine Leidenschaften teilt. (BmB) an, c_mueller_6996@yahoo.de

„Glück ist das einzige, das sich vermehrt, wenn man es teilt." Vielseitiger und attraktiver **Allgäuer** (40 J., 1,78m), humorvoll, gerne draußen unterwegs, positiv, eloquent und bodenständig hätte Lust sich zu verlieben. Du auch? Wenn du ehrlich, authentisch, (emotional) intelligent und unkompliziert bist, dann schreib mir gerne mit Foto an allgaeuer_1984@gmx.de

Von Hütte zu Hütte, durch Täler und über viele Berggipfel. Ich, 31, 185, aus BW, bin aktiv, musikalisch, humorvoll, zuverlässig, ehrlich und reflektiert, liebe die Berge, das Wandern und das Reisen, suche eine Begleitung für das Abenteuer Leben und Familie. Ich freue mich von dir zu hören, wenn ich dich neugierig machen konnte: bergenaturleben@freenet.de

Rm82, sehr sportlich, 61, attraktiv und humorvoll. Sucht Sie für Berge, Sport und Leben. Schön wäre es, wenn meinen Leidenschaft Nepal geteilt werden kann. Mehr geht immer. Mail BmB an zu.zweit.aktiv@web.de

Raum 82, 65/185/78, sportlich und jung geblieben, liebt ausgiebige Wanderungen, Klettersteige, Skifahren, vielseitig kulturell interessiert, spirituell, so wie Du. Ich lade Dich ein zusammen unsere Leidenschaft zu teilen und zu schauen, ob daraus sogar noch mehr entstehen kann. BmB borninffm@gmx.de

Köln/M/25/1,83 Ich freue mich über Post von dir:) kletternimdav@gmail.com

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

RM 8/überall Du liebst Berge & Wasser, bist gerne in der Natur - Wandern, Radeln, magst ruhige Stunden bei einem Glas Wein... sportl. Er 69J/170/83/NR mit Phantasie & Humor sucht aktive, attraktive Sie +/-60J für gem. Unternehmungen, BmB an werner-hh@freenet.de

RM VS/RW: ER Mitte 50/170/schlank, NR, naturverbunden, ehrlich, zuverlässig, humorvoll, sucht Sie bis 55J.NR, für gemeinsame Zukunft. Meine Hobbies: Wandern, E-MTB, Reisen, Camping mit Busle, Holz, Cabrio.... Du fühlst Dich angesprochen? Ich freue mich auf Deine Nachricht bmB an: california-tom@gmx.de

RM63 Abg: Empathischer, mit Verstand, sportlicher Er 57/188 sucht Dich mit Humor um noch viel zu erleben, Lachen, Reisen, Leben. BMB:Dolce-Vita-Berge@gmx.de

Rm **83**+Ö: Gefährte (52/1,82/NR) sucht Gefährtin für Abenteuer draußen und kusch'lige Momente drinnen vor'm Kamin. Lass uns eine Verbindung voller Vertrauen schaffen. BmB. stevegonzo72@gmail.com

Rm 63/64 Ich möchte mit dir was erleben, was uns beide fasziniert... Bodenständiger Er, 56, 184, Akad. ruhig, einfühlsam, herzlich, sucht Partnerin für Berg- und Wandertouren, Reisen, Kino, Kultur, gute Gespräche. Lass uns aufbrechen in unser Abenteuerland... abenteurermitherz@icloud.com

RM79 FR/EM/LÖ 68J.,187 cm, schlank; eine Wegbegleiterin (gerne jünger) an meiner Seite beim gemeinsamen wandern, radeln; dabei gucken, hören und staunen wäre wunderbar. Vielleicht sogar im Alltag? Auf nette Nachrichten mit Bild bin ich gespannt. lercheoderlaerche@gmx.de

Rm. Mfr./Ofr.: Naturverb. bergbeg. und kulturinteress. Junggeselle sucht ebensolche Wanderin bis 65 J./165 cm, empathisch, ungebunden, vom Land bevorzugt für feste Lebensgemeinschaft zum Erkunden der mir noch „weißen" Flecken der Gebirge dieser Welt und Mittelgebirgslandschaften. Antwort nur zu aussagekräftigen e-mail-Nachrichten, keine Handynachrichten! inuvik@freemail.de

PLZ 734../735.. Ankommen !!! Nicht nur auf der Passhöhe, dem Gipfel, der Hütte oder dem trail, sondern bei ...Dir !!! Ich,m,Mitte 50,NR suche abenteuerlustige Sie, die ähnliche „Gedanken" hat. Gerne auch Meer oder/und „mehr". Grüßle, und,..... freu mich auf ne nette mail. corsika68@t-online.de

PLZ 79: Ich 52/178/80 Junggeblieben, suche Dich (40-52J) mit Adrenalin Unterversorgung (MTB, Klettersteig, Hochtouren) h.vetter.1972@web.de

Rm 72, 57J: Herzensmensch und Naturliebhaber, unterwegs auf Rad und Ski, -immer offen für neues, dem Humor nicht abgeneigt, sucht Partnerin zum anlehnen und haltgeben, siggiradeltgerne@gmail.com

Rm83: Ingenieur mit Familienwunsch, aktiv, sozial, loyal, verlässlich, (Berg-)sportlich, hübsch. 40J. / 182 cm / 85kg, sucht etwas jüngere Frau aus der Region mit ähnlichen Interessen als Partnerin. BmB an zukunft.berge@gmx.de

Rm 71; 31J, NR, sportlich, ehrlich, mit Herz und Verstand. Suche Sie mit ähnlichen Werten und Interessen. Gemeinsam die Zukunft gestalten. gipfelkreuz23@web.de

Einige Zeit her, aber nicht vergessen ist der 19.9., als wir uns am Gate in Edinburgh begegneten. Da es früher und anders nicht möglich war, dich zu kontaktieren, hoffe ich, dass dich diese Nachricht irgendwie erreicht und wir uns wiedersehen können. edinburgh1@gmx.net

ER SUCHT IHN

Schlanker, fescher 60ger sucht feschen Partner für Wandern und Skilaufen. Wohne/Arbeite in Oberösterreich. Krid4020@web.de

FLOHMARKT

Alpenvereinsführer verschenkt 02224/4671

OSTTIROL Wanderbücher günstig zu verkaufen, Mail: anjatrippel4u@icloud.com

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 **28.3.2025**

PANORAMA 2/25 erscheint am **13.5.2025**

125 Jahre Plauener Hütte – und ein neues Gipfelkreuz

SEKTION PLAUEN-VOGTLAND – Die in den Jahren 1898/99 erbaute Plauener Hütte liegt in den östlichen Zillertaler Alpen auf 2363 Metern im Kuchelmooskar. Zum 125-jährigen Jubiläum hat die Sektion Plauen-Vogtland eine würdige Feier ausgerichtet und den Anlass genutzt, um das Gipfelkreuz auf dem Hausberg der Hütte, dem Rainbachköpfl, zu erneuern und die historische Sperkenstube zu renovieren. Das neue Gipfelkreuz aus Lärchenholz mit einer Höhe von 4,25 Metern und einer Breite von 1,25 Metern wollte aber natürlich nicht nur hoch auf den Berg gebracht, sondern auch geweiht werden. Und so begab sich im August 2024 eine stattliche Abordnung der Sektion gemeinsam mit Pfarrer Martin Kochalski von der Plauener Pfarrei Herz Jesu ins schöne Zillertal, um die Feierlichkeiten angemessen zu begehen. Am Abend kümmerte sich das Hüttenteam rund um Martin Eberharter perfekt um das leibliche Wohl der Gäste. Live-Musik sorgte für eine ausgelassene Stimmung in der Hütte und so wurde bis tief in die Nacht gefeiert. Dennoch fanden sich am nächsten Morgen neben den Träger*innen schnell zahlreiche Menschen unter den Gästen, die nur zu gerne mit anpackten, um das Kreuz auf das über dreihundert Meter höher gelegene Rainbachköpfl zu befördern. Wie Rädchen im Getriebe hat alles perfekt ineinandergegriffen und gegen Mittag konnte das neue Kreuz mit einem zünftigen Gipfelschnaps gefeiert werden. Vermutlich war der Sonntag der Tag mit der höchsten Anzahl von Menschen auf dem Rainbachköpfl, alle wollten das neue Kreuz sehen und das Wetter war perfekt. Die Feierlichkeiten am Sonntag mündeten dann in die offizielle Einweihung der frisch renovierten Sperkenstube. Sie wurde bei der Saisoneröffnung 2024 komplett entkernt und mit Zirbenholz in einen Traum von einem Raum verwandelt. Die Plauener Hütte wurde dadurch aufgewertet und ist nunmehr aus einem weiteren Grund einen Besuch wert.

Die Sektion Plauen-Vogtland möchte all ihren Spender*innen ein herzliches Dankeschön für die Unterstützung aussprechen. *red*

Foto: DAV Plauen-Vogtland

Zum 125-jährigen Hüttenjubiläum wurde dem Hausberg Rainbachköpfl ein neues Gipfelkreuz spendiert.

Infos: **plauener-huette.at**, **dav-plauen-vogtland.de**

BERGFERIEN

MIT KIDS IN DIE BERGE – Der Traum vieler Familien: Urlaub mit den Kindern fern vom Alltagstrubel in schönster Berglandschaft. Und genau das bieten die Bergferienwochen! Egal ob beim Wandern, Klettern, am Lagerfeuer, beim Slacklinen oder Entdecken alpiner Tier- und Pflanzenarten – die Hüttenwirtsleute überlegen sich ein abwechslungsreiches Programm, das Spaß und Abenteuer für Groß und Klein garantiert. Wer doch lieber individuell plant, findet bei der Initiative „Mit Kindern auf Hütten“ (**alpenverein.de/mitkindernaufhuetten**) passende Standorte für einen gelungenen Aufenthalt. Neugierig geworden? Alle Infos gibt es unter **alpenverein.de/bergferien**. Um sich die Zeit bis zu den nächsten Ferien bestmöglich zu vertreiben, geben wir zahlreiche Tipps für gelungene Familienabenteuer. Unter anderem haben wir eine breite Liste an „Mikroabenteuern“ zusammengestellt. Ob man mit den Kleinen zusammen die Welt erhört, erbaut oder Eisbilder gestaltet – mit unseren Tipps wird es draußen nie langweilig. *red*

alpenverein.de/raus-ins-echte-leben

Foto: DAV/Jens Klatt

Die Natur und die Berge sind wichtige Orte für die kindliche Entwicklung – und auch die Eltern entdecken oft noch Neues.

DAV-Hauptversammlung 2024

Intensive Debatten und wichtige Weichenstellungen

Vergangenen November fand die DAV-Hauptversammlung in Würzburg statt. Inhaltliche Schwerpunkte der Arbeitstagung, zu der etwa sechshundert Delegierte aus rund 270 Sektionen angereist waren, bildeten die Bereiche Leistungssport, MTB sowie Natur- und Klimaschutz.

Zu Beginn der Hauptversammlung nahm die intensive Debatte um die Digitalisierung im Alpenverein viel Raum ein. Im Zentrum standen Fragen nach den Gründen der Verzögerung und damit verbundenen deutlichen Kostensteigerungen des

Fotos: DAV/Lia Weber

Rund sechshundert Delegierte aus den Sektionen füllten den Saal im Congress Centrum Würzburg im November 2024.

2018 gestarteten, umfassend angelegten Projekts. Der DAV hat sich als erster großer Verband auf den Weg gemacht, seine gesamten Strukturen flächendeckend zu digitalisieren. Ziel ist es, alle wichtigen Abläufe wie die Mitgliederverwaltung, interne Kommunikation und wichtige Software zentral und aus einer Hand zur Verfügung zu stellen. Rund 15.000 Menschen aus der gesamten Sektionenlandschaft sind inzwischen im System aktiv, allein die hohe Zahl zeigt bereits die großen Herausforderungen, die mit dem Projekt verbunden sind. Ursprünglich war vorgesehen, mit allen Bestandteilen bis Ende 2022 fertig zu sein. Im Zuge einer eingeleiteten Phase der Neuorientierung legten DAV-Präsidium und Projektleitung auf der Hauptversammlung einen Fahrplan für die folgenden notwendigen Schritte vor, der im Saal auf breite Zustimmung traf.

Leistungssport

Weltklasseleistungen erbringen, professionelle Strukturen ausbauen, für die Werte des DAV einstehen und einen sicheren Leistungssport mit körperlich wie psychisch gesunden Athlet*innen ermöglichen: Für diese zentralen Ziele des DAV-Leistungssports sind entsprechende Investitionen notwendig, die die Delegierten in Würzburg identifizieren und über deren Finanzierung sie auf der kommenden Hauptversammlung beschließen wollen. In den letzten Jahren hat sich der Leistungssport bereits deutlich professionalisiert: Klettern ist dauerhaft Teil des olympischen Programms und wird ab 2028 Teil der Paralympics sein. Das Skibergsteigen wird 2026 erstmals olympische Disziplin sein, passend dazu verankerten die Delegierten die traditionelle Kernsportart als olympische Wettkampfsportart im DAV: Sie bestätigten die Vereinbarkeit mit Leitbild und Satzung.

Mountainbike

Bei der Kernsportart MTB und der entsprechenden Infrastruktur wurde die Grundlage für eine richtungsweisende

PREISE UND AUSZEICHNUNGEN

DAV-Ehrenamtspreis – Mit dem Ehrenamtspreis würdigt der DAV herausragende Leistungen im Verband. In diesem Jahr fiel die Wahl auf das lokale Organisationsteam LOC „Jennerstier“ für die Ausrichtung des 1. Jugendweltcups im Skibergsteigen, der 2024 stattfand. Den Preis nahm Gabi Schieder-Moderegger von der Sektion Berchtesgaden stellvertretend entgegen. „Die ausschließlich ehrenamtliche Organisation einer professionellen Outdoor-Wettkampfveranstaltung im winterlichen Gelände ist in besonderem Maße vorbildlich“, würdigte DAV-Vizepräsidentin Melanie Grimm das bemerkenswerte Engagement des ehrenamtlichen Organisationsteams.

DAV-Sportpreis – Die erfolgreiche Qualifikation gleich dreier DAV-Athlet*innen für die Olympischen Spiele in Paris 2024 steht sinnbildlich für die hervorragende Arbeit des DAV-Leistungssports. Der DAV-Preis in der Kategorie Sport ging an das gesamte deutsche Team: Lucia Dörffel, Alex Megos und Yannick Flohé, die in Paris starteten, das Trainer*innenteam Friederike Kops, Sagi Damti und Ingo Filzwieser sowie Physiotherapeut Martin Schlageter. „Sportlicher Erfolg ist nie ein Einzelprodukt, sondern immer die Summe des Zusammenwirkens ganz vieler Akteur*innen“, stellte DAV-Vizepräsidentin Burgi Beste die großartige Teamleistung in ihrer Laudatio heraus.

Grünes Kreuz für besondere Verdienste der Bergrettung – Traditionell verleiht der DAV auf seiner Hauptversammlung das Grüne Kreuz, eine der renommiertesten Auszeichnungen im ehrenamtlich organisierten Bergrettungswesen. 2024 geht die Auszeichnung an die Bergwacht Mittenwald, Christoph Auer nahm sie stellvertretend für die gesamte Einsatzmannschaft entgegen.

Umweltgütesiegel für Alpenvereinshütten – Seit 1996 vergeben die Alpenvereine das Umweltgütesiegel an Schutzhütten, die im Hüttenbetrieb den Umweltgedanken besonders konsequent umsetzen. Sechs Hütten des Deutschen Alpenvereins sind bereits im Sommer mit dem Umweltgütesiegel ausgezeichnet worden: Anhalter Hütte (Lechtaler Alpen), Berliner Hütte und Gamshütte (beide Zillertaler Alpen), Braunschweiger Hütte und Hauerseehütte (beide Ötztaler Alpen), Heinrich-Schwaiger-Haus (Glocknergruppe).

Der Sportpreis ging an das Team des DAV-Leistungssports: v. l. Sagi Damti, Ingo Filzwieser, Martin Schlageter, Friederike Kops und Lucia Dörffel mit Laudatorin Burgi Beste.

Entwicklung innerhalb des Verbands geschaffen: Eine auf der Hauptversammlung verabschiedete Richtlinie ermöglicht die Förderung von Trails und MTB-Anlagen im urbanen Raum und in wohnortnahen Regionen. Immer mehr Sektionen engagieren sich beim Aufbau und Erhalt von MTB-Infrastruktur auch außerhalb der Alpen und beteiligen sich damit an notwendigen Lenkungskonzepten vor Ort. Sie bieten ihren Mitgliedern außerdem attraktive sportliche Angebote im Nahbereich und leisten einen wertvollen Beitrag zur Kinder- und Jugendförderung und bei der Sensibilisierung für Natur- und Umweltschutz. Neben der finanziellen Unterstützung schaffen die neuen Fördermöglichkeiten auch die Grundlage für eine kompetente Beratung der Sektionen und Unterstützung in der Öffentlichkeitsarbeit.

WAHLEN ZUM VERBANDSRAT

Zur Hauptversammlung 2024 endete die Amtszeit von Jens Fröhlich (DAV Aschaffenburg), der den Nordbayerischen Sektionentag im Verbandsrat vertrat und dessen langjähriges Engagement die Delegierten würdigten. Zum neuen Regionenvertreter wurde Manfred Endres (DAV Schweinfurt) gewählt.

Klima- und Naturschutz

Als größter deutscher Naturschutzverband hat der DAV eine besondere gesellschaftliche Verantwortung und setzt mit seinem Klimaschutzprojekt ambitionierte Ziele. Um weitreichendere Veränderungen anzustoßen und öffentliche Debatten aktiv mitzugestalten, muss der Alpenverein allerdings gezielter auf die Bundes- und Landespolitik zugehen. Darin waren sich die Delegierten einig und beschlossen eine verstärkte Interessenvertretung im politischen Berlin. Adressieren konnte der DAV einige Punkte wie die Forderung nach einem Tempolimit von 120 km/h an Staatssekretär Hartmut Höppner, der in Vertretung des Bundesministers für Digitales und Verkehr die Hauptversammlung besucht hatte. Weiterer prominenter Gast war der Bayerische Staatsminister des Innern, für Sport und Integration Joachim Herrmann, der auf die wichtige Präventionsarbeit des DAV in Sachen Sicherheit am Berg einging. Bei dem für den DAV wichtigen Thema Inklusion unterstrich Herrmann die Bedeutung der staatlichen strukturellen Förderung sowohl im Breitensport Klettern als auch in der Weiterentwicklung des Parakletterns als Leistungssport. *cf/tb*

PANORAMA QUARTALSWEISE

NOCH MEHR QUALITÄT (STATT QUANTITÄT) – Wie auf der Hauptversammlung 2023 beschlossen, erscheint Panorama ab diesem Jahr nur noch viermal, jeweils Mitte Februar, Mai, August und November. Um die steigenden Energie-, Bau- und Übernachtungskosten in Tätigkeitsfeldern wie Kursbetrieb, Hüttensanierung, Hütten- und Kletterhallenbetrieb zu decken, wurden neben der verringerten Erscheinungsweise von Panorama weitere Sparmaßnahmen beschlossen. An der Qualität der Inhalte hingegen wird nicht gespart. Mit der neuen Rubrik „Bergurlaub“ (S. 36) möchten wir Leser*innen in hinsichtlich der Bergsportmöglichkeiten und des Naturerlebnisses besonders faszinierende und lohnende Regionen entführen. Außerdem möchten wir die Welt des DAV näherbringen und werden dafür regelmäßig einen Kurs oder eine Tour einer Sektion begleiten – für die zweite Ausgabe 2025 sind wir mit der Sektion Rheinland-Köln vom Großen Walsertal ins Kleinwalsertal gewandert. *red*

Wer auch zwischen den Panorama-Ausgaben immer auf dem neuesten Stand sein möchte, kann unter **alpenverein.de/magazin-newsletter** schon jetzt den DAV Magazin Newsletter abonnieren – dazu gibt’s einen Fünf-Euro-Gutschein für den DAV-Shop. Der neue Newsletter liefert ab März in den Panorama-freien Monaten spannende Reportagen, aktuelle Bergsportinfos und vieles mehr direkt ins Postfach.

Klettern im flachen Brandenburger Land

SEDLITZER TURM – Schön ist er anzusehen im flachen Süden Brandenburgs, ein künstlicher Kletterfelsen mit fantastischen Weitblicken über das Lausitzer Seenland. Die DAV-Sektion Sedlitzer Bergfreunde e.V. erfüllte sich einen langersehnten Traum. Denn in der an natürlichen Erhebungen eher armen Region bedeutete Klettern und Trainieren am Fels bis dato immer eine mindestens fünfzig Kilometer lange Fahrt zum einzigen natürlichen Kletterfelsen in Brandenburg, dem Rothsteiner Felsen, oder in die weiter entfernte Sächsische Schweiz. Das in Senftenberg auf dem Sportgelände des SV Blau-Weiß – im Ortsteil Sedlitz – gelegene Areal mit dem Namen „Landmarke Sedlitzer Turm“ bringt eine spürbare Verbesserung der Trainingsbedingungen für alle Kletterbegeisterten. Für die Kinder- und Jugendgruppen des Vereins bieten sich nun nahezu unbegrenzte Möglichkeiten zur Vorbereitung auf die „richtigen“ Felsen. Auf einer Gesamtkletterfläche von 570 Quadratmetern finden sich 41 Kletterwege mit Varianten. Diese verteilen sich auf die bereits im August 2023 fertiggestellte dreizehn Meter hohe „Schulter“ und den knapp zwanzig Meter hohen „Turm“, der im August 2024 eingeweiht wurde. Die Routen liegen in den Schwierigkeitsgraden sächsisch III - IXa (3+ bis 8- UIAA). Aber warum wird speziell auf die sächsische Skala Bezug genommen? Hier kommt das Alleinstellungsmerkmal der Kletteranlage zum Tragen: Die Spritzbetonoberfläche wurde handwerklich so gestaltet, dass sie natürlichen Sandsteinfelsen nachempfunden ist und ohne angeschraubte, künstliche Klettergriffe auskommt. Wer die Route bis nach oben geschafft hat, kann sich in eines der beiden Gipfelbücher eintragen und sich an original sächsischen Abseilringen wieder auf festen Boden ablassen. Doch zuvor genießt man kurz die Zweisamkeit mit der „Heiligen Barbara“, einer eineinhalb Meter hohen Gipfelfigur aus Cortenstahl. Sie ist die Schutzheilige der Bergleute

Foto: Olaf Hoffmann

Der knapp zwanzig Meter hohe Turm bietet fantastische Weitblicke über das Lausitzer Seenland.

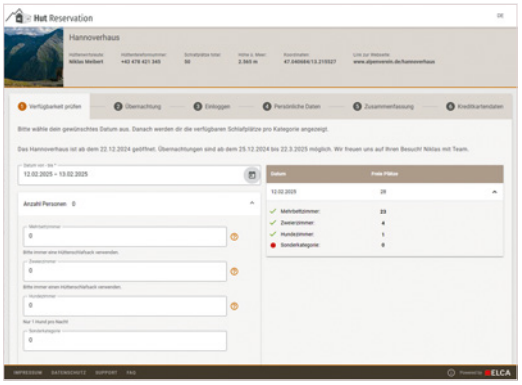
und steht für die Verbundenheit der Region mit dem Bergbau. An den drei Boulderfelsen kann man seine Kraft erproben, spezielle Züge ausbouldern oder einfach nur zum Spaß ein bisschen herumklettern. An der angrenzenden Boulder- und Trainingswand mit ca. fünfzig Quadratmetern Kletterfläche können mehr oder weniger schwierige Griffkombinationen ausprobiert werden. Das rund 500.000 Euro teure Projekt wurde mit Fördermitteln der Europäischen Union, des Landes Brandenburg, einer Beihilfe des Alpenvereins, Vereinsmitteln und großzügigen Spenden von Unternehmen aus der Region und von Privatpersonen realisiert. Die derzeit 550 Mitglieder stellen einen der größten Vereine des Landkreises Oberspreewald-Lausitz. Ein besonderes Event können die Sedlitzer Bergfreunde für (Jugend-)Gruppen anbieten. Für ein mehrtägiges Klettererlebnis mit Badespaß an einem der umliegenden Badeseen der weltweit größten durch Menschenhand geschaffenen, künstlichen Bergbaufolgelandschaften besteht die Möglichkeit eines preiswerten Biwaks mit Selbstversorgung in der nahegelegenen alten Feuerwache. *red*

Weitere Informationen unter sedlitzer-bergfreunde.de

Schlafplatz per Mausklick

HUT RESERVATION: NEUES RESERVIERUNGSSYSTEM FÜR HÜTTEN GESTARTET – Pünktlich zur neuen Saison haben die Alpenvereine das bisherige Hütten-Reservierungssystem durch Hut Reservation abgelöst – eine moderne Plattform mit frischem Design, verbesserten Funktionen und einer intuitiven Bedienung. Die neue Lösung macht das Reservieren und Verwalten von Hüttenschlafplätzen einfacher und effizienter.

Seit über einem Jahrzehnt erleichtert das Online-Hütten-Reservierungssystem Gästen die Buchung von Schlafplätzen in über fünfhundert Hütten im Alpenraum. Jährlich werden rund 1,5 Millionen Reservierungen über die Plattform getätigt, die von den vier großen Alpenvereinen – Deutscher Alpenverein (DAV), Österreichischer Alpenverein (ÖAV), Schweizer Alpen-Club (SAC) und Alpenverein Südtirol (AVS) – gemeinsam betrieben wird.



Eine intuitivere Bedienung ist nur einer von vielen Vorteilen des neuen Reservierungssystems.

Nun wurde die bewährte Plattform **alpsonline.org** durch das modernisierte Reservierungssystem Hut Reservation ersetzt. Vor der Umstellung schon bestehende Reservierungen bleiben selbstverständlich erhalten. Seit Ende 2024 stellen Hüttenwirtsleute ihre Hütten und freie Betten schrittweise online – sollte eine Hütte also noch nicht verfügbar sein, ist es nur eine Frage der Zeit. Das neue System bietet technische Verbesserungen und zahlreiche neue Funktionen wie einen vereinfachten Login für schnellen Zugriff auf vergangene und zukünftige Reservierungen und eine benutzerfreundliche Oberfläche für ein intuitives Buchungserlebnis. In einem ausführlichen FAQ werden außerdem alle Fragen rund um das neue Reservierungssystem beantwortet. Der Service Last-Minute-Hüttenbett (**alpenverein.de/last-minute-huettenbett**) ist mit dem Reservierungssystem verknüpft und zeigt, welche Hütten kurzfristig in den drei folgenden Nächten noch freie Plätze haben. *red*

Umweltgütesiegel Brandenburger Haus

ERFOLGREICHE MÜLLSAMMELAKTION DER SEKTION BERLIN – Bereits im Jahr 2008 wurde das Brandenburger Haus in den Ötztaler Alpen mit dem Umweltgütesiegel der Alpenvereine (UGS) ausgezeichnet. Um die begehrte Auszeichnung zu erhalten, müssen die Hütten Kriterien im Bereich Energieeffizienz und -versorgung, Abwasserklärung, Abfallvermeidung und -entsorgung erfüllen. Nach Erhalt des Siegels wird die Hütte alle fünf Jahre überprüft. Im Fall des Brandenburger Hauses wurde 2023 bei dieser Prüfung der zumeist versteckte Müll im Umfeld des Hauses bemängelt. Die UGS-Jury empfahl, die Führung des Siegels für das Brandenburger Haus offiziell für die Zeit bis zur Beseitigung des Mülls auszusetzen.

Und so führte die Sektion Berlin mit sechzehn ehrenamtlichen Helfer*innen einen konzentrierten Arbeitseinsatz zur Müllbeseitigung rund um das Brandenburger Haus durch. Dabei sammelten die Teilnehmenden in den drei Arbeitsgebieten auf dem Kesselwandferner, im Osthang und im Westhang des Hauses in Summe 4,5 Tonnen Müll aus der Zeit vor 1980. Damals wie heute ist es ein schwieriges Thema, den anfallenden Müll auf Berghütten zu entsorgen. Die gängige Praxis in den Bergdörfern wie auf den Hütten bestand bis in die 1980er Jahre darin, den anfallenden Müll zu verbrennen und nicht Brennbares in einer offenen Deponie im Gelände abzuladen. Am Brandenburger Haus war der Gletscher mit der im Sommer entstehenden Randkluft zwischen Fels und Eis ein willkommener Abladeplatz. Nun verstärkt sich der Gletscherrückgang und der über Jahrzehnte in der Randkluft deponierte Müll wird wieder freigegeben. Auch wenn dort seit über vierzig Jahren kein Müll mehr entsorgt wird, befördert das zurückgehende Eis noch immer Unrat an die Oberfläche – diesem wurde auch in der Vergangenheit immer wieder mit Sammelaktionen begegnet.

Foto: Daniela Röhnert

In der Nähe des Gletscherausstiegs wurde ein alter Schlitten mit 400 Kilo Schindeln geborgen, der nun fachgerecht entsorgt wurde.

Um diesen Abfall aus früheren Zeiten zu entsorgen, brauchte es eine reine Arbeitszeit von 320 Stunden, hinzu kamen viele Stunden für Planung, Organisation, An- und Abreise etc. Dem tatkräftigen Einsatz der Ehrenamtlichen ist es zu verdanken, dass das Brandenburger Haus auch künftig das Umweltgütesiegel führen darf. *red*

MITGLIEDERZAHLEN 2024

DIE FAMILIE WÄCHST – Auch 2024 ist die DAV-Familie wieder gewachsen – über 50.000 Menschen sind neu dabei, ein Zuwachs von 3,3 Prozent. Insgesamt zählt der Alpenverein nun 1.570.602 Mitglieder. Dass der Begriff Familie dabei genau richtig ist, zeigt auch unsere Neumitgliederbefragung aus dem Jahr 2024: 69 Prozent gaben an, über Familie, Freund*innen oder Bekannte auf den DAV aufmerksam geworden zu sein. *red*

Gut vernetzt für die Natur

DAV UND DACHORGANISATIONEN – Als Deutschlands mitgliederstärkster Naturschutzverband setzt sich der DAV für eine nachhaltige und naturverträgliche Entwicklung des Alpenraums und der Mittelgebirge ein. Dazu gehören neben der Förderung von naturverträglichem Bergsport und dem Erhalt unerschlossener Räume und Schutzgebiete auch die Umsetzung von Maßnahmen für einen effektiven Klimaschutz. Die Anerkennung des DAV als Naturschutzverband – seit 2008 auch in Österreich – ermöglicht es ihm, sich mit Stellungnahmen an umweltrechtlichen Verfahren zu beteiligen.

Entscheidend für das naturschutzfachliche Engagement ist außerdem die enge Kooperation mit anderen Verbänden und die Organisation in Dachverbänden, um mit mehr Gewicht für den Natur- und Umweltschutz eintreten zu können. In zwei Dachorganisationen ist der Alpenverein aktuell vertreten: DAV-Vizepräsidentin Melanie Grimm ist Beisitzerin im Präsidium des Deutschen Naturschutzrings (DNR): Der Dachverband der deutschen Natur-, Tier- und Umweltschutzorganisationen macht sich stark für eine bessere Welt von morgen.

Und DAV-Vizepräsident Wolfgang Arnoldt ist Beisitzer im Vorstand der Alpenschutzorganisation CIPRA Deutschland, eine wichtige Stimme im Bereich Naturschutz und nachhaltiger Entwicklung im bayerischen Alpenraum. Letzten Oktober ist der DAV außerdem der Klima-Allianz Deutschland beigetreten. Das breite gesellschaftliche Bündnis für den Klimaschutz setzt sich für eine ambitionierte und sozial gerechte Klimapolitik auf lokaler, nationaler, europäischer und internationaler Ebene ein. Hinter den mehr als 150 Mitgliedsorganisationen der Klima-Allianz stehen rund 32 Millionen Einzelmitglieder. *red*

Jugendbildungsstätte Bad Hindelang

PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG UND UMWELTBILDUNG FÜR KINDER & JUGENDLICHE – Angebote für Schulklassen, die soziale Kompetenzen stärken und Spaß machen, Seminare für Azubis und Studierende, Ferienprogramme mit Biwaktouren, Winterabenteuern oder Umweltbaustellen für alle von acht bis 27 Jahren und Weiterbildungen im Bereich der alpinen Erlebnispädagogik für pädagogische Fachkräfte und Multiplikator*innen – die Jugendbildungsstätte in Bad Hindelang (Jubi) bietet für fast jedes erlebnispädagogische Programm den perfekten Rahmen. Generell hat sich das Team der Bildungsstätte ganz der Unterstützung der Persönlichkeitsentwicklung junger Menschen, dem Erwerb von Kompetenzen für eine verantwortungsvolle Ausübung des Bergsports und dem Erwerb von unvergesslichen Erfahrungen in den Bergen verschrieben. Weitere zentrale Bildungsziele sind das Erfahren von Mitwirkung und die Motivation zum Engagement sowie die Ermutigung junger Menschen, für Vielfalt und Gerechtigkeit einzustehen und Verantwortung für sich selbst und andere,

Foto: simontoplak.com

Die Jubi bietet zu allen Jahreszeiten tolle Bergsportmöglichkeiten.

aber auch unsere Umwelt und zukünftige Generationen zu übernehmen. Für all das stehen in den schönen Allgäuer Alpen gut hundert Betten, Seminar- und Gruppenräume, ein Boulderraum sowie ein Außengelände mit Hochseilgarten, Kletterwand, Slackline und vielem mehr zur Verfügung. Und das nicht nur DAV-Mitgliedern – auch alle anderen können in den Genuss der Angebote kommen. Seit Kurzem erstrahlen Jugendbildungsstätte und JDAV auch online in neuem Glanz. Unter **jdav.de** und **jubi-hindelang.de** bekommt man Dank übersichtlichem Design und großen Bildern einen ersten Eindruck und alle Infos zu Buchung und Angeboten. *red*

NEUERUNGEN BEIM ALPINEN SICHERHEITS-SERVICE (ASS)

Zum 1.1.2025 haben wir beim ASS einen der Versicherer gewechselt, was mit Leistungsverbesserungen verbunden ist:

- Der neue Versicherer ist die Union Krankenversicherung UKV (Partnerunternehmen der Versicherungskammer Bayern).
- Such-, Rettungs- und Bergungsmaßnahmen bis 50.000 € (bisher 25.000 €).
- Bei tödlichen Unfällen betragen die Bergungskosten jetzt 10.000 € (bisher 5.000 €), wenn der Eintritt des Todes bereits vor Beginn der Bergungsmaßnahmen bekannt war, ansonsten gilt auch hier künftig eine Versicherungssumme von 50.000 €.
- Die Notruf-Hotline 089/306 570 91 bleibt unverändert (siehe Mitgliedsausweis).
- Beim Unfallschutz sowie bei der Haftpflichtversicherung gibt es keine Änderungen.
- Die Todesfallleistung aus der Unfallversicherung beträgt wie bisher 5.000 €.

alpenverein.de/ass-versicherung

WIR SIND DAV!

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

Fotos: privat

Herzensangelegenheit

Gabi Schieder-Moderegger

DAV BERCHTESGADEN – Gabi Schieder-Moderegger wurde schon früh mit dem Bergvirus infiziert. Von Kindesbeinen an hat sie viel Zeit auf dem Matrashaus am Hochkönig verbracht, wo sie ihrem Vater, der dort als Koch arbeitete, in der Küche half. Auch sonst ging es regelmäßig mit den Eltern in die Berge; kein Wunder, dass Gabi seit vierzig Jahren Mitglied in ihrer Sektion und auch ehrenamtlich engagiert ist. Angefangen hat sie als Jugendreferentin, später war sie Referentin für Bergsteigen und Leistungssport. Inzwischen ist sie seit fünfzehn Jahren im Vorstand ihrer Sektion – seit 2024 sogar als Erste Vorsitzende – und nahm auf der DAV-Hauptversammlung 2024 (s. S. 81) stellvertretend für das lokale Organisationsteam LOC „Jennerstier" den Ehrenamtspreis für die Organisation des 1. Jugendweltcups entgegen. Außerdem leitet die gelernte Förder-Lehrerin Kinderklettergruppen – das Thema Inklusion liegt ihr dabei besonders am Herzen.

„Ehrenamt macht das Leben auf jeden Fall bunter. Es bereichert, knüpft Kontakte, lenkt einen auf neue Wege."

Begeisterungsfähigkeit

Lia Weber

DAV TEGERNSEE – Lia Weber ist breit aufgestellt am Berg – ob Skitouren, Alpin- oder Sportklettern, Hochtouren oder Wandern, sie kann sich für vieles begeistern. Das verdankt sie auch dem DAV, genauer: ihrer Jugendgruppe und ihrer Jugendreferentin, die diese Begeisterung erst in ihr geweckt haben. Davon möchte Lia etwas weitergeben und so denkt sie sich heute selbst als Jugendleiterin neue Touren und Abenteuer für Kinder aus und unterstützt die Sektion als Klimaschutzkoordinatorin auf dem Weg zur Klimaneutralität. Motivation ist neben leuchtenden Kinderaugen und neuen Freundschaften sicher auch, dass sie selbst noch vieles lernt: Tourenplanung, das Führen von Gruppen, Verantwortung übernehmen. Lias Botschaft:

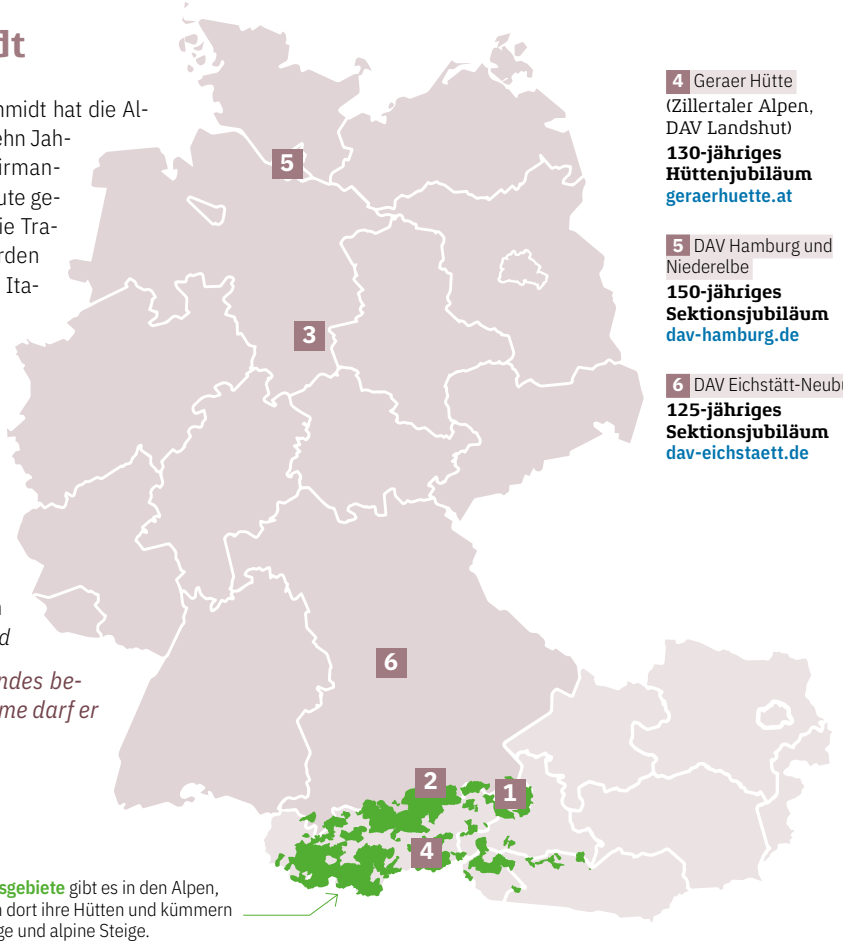
„Macht es einfach! Ich habe über den DAV so viele tolle Leute kennengelernt, dass ich allen Interessierten dazu raten würde, mit dem Ehrenamt anzufangen."

Alpenverbundenheit

Volker Schmidt

DAV GOSLAR – Volker Schmidt hat die Alpen das erste Mal mit sechzehn Jahren im Rahmen einer Konfirmandenfreizeit gesehen – bis heute geblieben ist aus dieser Zeit die Tradition, mit der Bahn vom Norden Deutschlands in den Norden Italiens zu reisen. Dass es auch aus eigener Kraft geht, bewies er 2024, als er von seinem Heimatort Goslar zu Fuß in fünf Wochen nach St. Johann im Ahrntal gelaufen ist – private Übernachtungsmöglichkeiten ergaben sich durch Anfragen bei den Sektionen am Weg. Mitglied im DAV ist Volker bereits seit einer Ausbildung an Fels und Eis in den 1980er Jahren, seit 2018 ist er ehrenamtlich als Redakteur des Mitteilungshefts der Sektion tätig. Hier schafft er aus dem Zusammenspiel der verschiedenen Arbeitsbereiche, die durch das Engagement aktiver Sektionsmitglieder abgedeckt werden, ein stimmiges Bild seiner Sektion. *red*

„Die umweltpolitische Ausrichtung des Hauptverbandes befürworte ich sehr, als Mahner zu mehr Rücksichtnahme darf er ruhig stark auftreten."



4 Geraer Hütte (Zillertaler Alpen, DAV Landshut)
130-jähriges Hüttenjubiläum
geraerhuette.at

5 DAV Hamburg und Niederelbe
150-jähriges Sektionsjubiläum
dav-hamburg.de

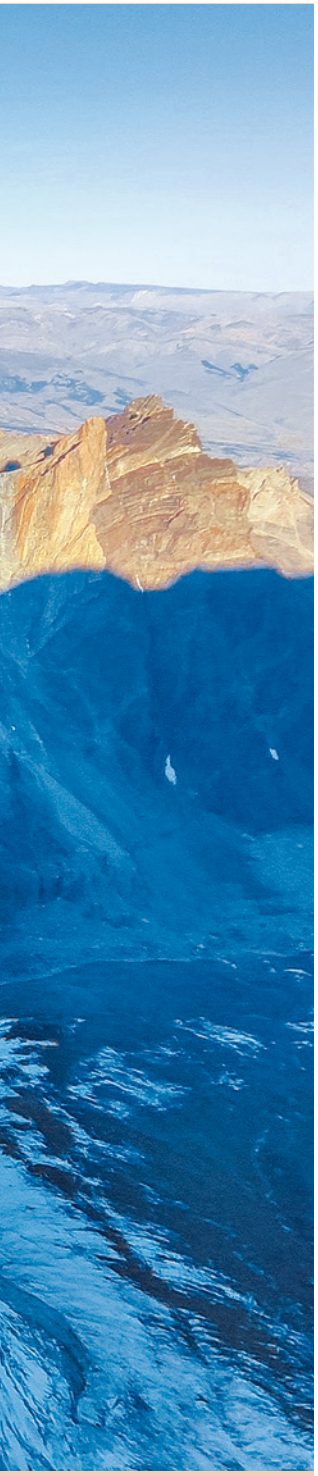
6 DAV Eichstätt-Neuburg
125-jähriges Sektionsjubiläum
dav-eichstaett.de

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

Vorfreude ist die schönste Freude: fast ganz oben, aber das Abenteuer ist noch nicht vorbei. Lise Billon am Cerro Torre.

Lise Billon

Über Expeditionen, Prägung und frei sein



Das Selfie von Lise Billon mit Maud Vanpoulle und Fanny Schmutz am Gipfel des Cerro Torre ging viral: Als erste Frauenseilschaft waren sie im März 2024 die klassische Maestri-Route geklettert. Die Spitzenalpinistin und Bergführerin gewann 2016 den Piolet d'Or und ist seit 2019 Leiterin der Équipe Nationale d'Alpinisme Féminin, dem französischen Pendant zum DAV-Expeditionskader der Frauen. Lise Billon, Jahrgang 1988, lebt in Chamonix, den größten Teil des Jahres aber ist sie unterwegs.

Interview: **Malte Roeper**

Mit diesem Selfie vom Cerro Torre bist du in ziemlich vielen Zeitungen gelandet, unter anderem in der BILD, der auflagenstärksten deutschen Tageszeitung. Wie kam das zustande?

Wir haben ein paar normale Fotos gemacht und dann dachten wir, okay, jetzt noch irgendwas

Fotos: Archiv Lise Billon

Beklopptes. Wir waren dann völlig überrascht, dass sich die Medien so auf dieses Bild gestürzt haben.

Die Headwall am Cerro Torre wurde 2012 gründlich ausgenagelt, ihr musstet also nicht nur frei klettern, sondern auch selbst absichern. Der Fels dort oben dürfte ziemlich mürbe sein. Die Sicherungen sind also zweifelhaft, und das im achten Grad.

Exakt! Man musste sich trauen, ich habe nicht gezögert und bin drauflos geklettert.

When in doubt, run it out?

Ganz genau!

In Frankreich gibt es einen großartigen Bergsteiger namens Léo Billon. Ist er dein Bruder?

Ja, das ist mein „kleiner" Bruder.

Euer Vater ist oder war Bergführer?

Er hat nicht als Bergführer gearbeitet, aber er hat das Diplom, das Know-how. Und er war bei der Bergrettung.

Die Huber-Brüder waren als Kinder und Jugendliche Rivalen um die Aufmerksamkeit ihres Vaters. Wie war das bei euch?

Wir haben beide mit dem Bergsteigen angefangen, um die Aufmerksamkeit unseres Vaters zu bekommen, ganz klar. Bergsteigen ist mit einem so großen Risiko verbunden, dass die Antwort auf die Frage, warum wir das machen, meistens mit der Kindheit zu tun hat.

Zu deinen Expeditionen habe ich die Namen aller Beteiligten gegoogelt, aber dein Bruder war nie dabei. Klettert ihr nie zusammen?

Einerseits fährt er nicht so gern auf Expedition, andererseits ist er viel besser als ich. Wir haben ein paar einfachere Sachen geklettert, die nirgendwo erschienen sind. 2016 haben wir zusammen mit unserem Vater den „Freerider" am El Capitan gemacht. Mit Léo und mir ist es wie bei den Huber-Brüdern, wir haben Zeiten, in denen wir harmonieren und Zeiten, in denen wir nicht harmonieren. Aber der Hauptgrund ist, dass er am liebsten zu Hause in Chamonix klettert, während ich lieber Expeditionen mache.

Wie wählst du deine Ziele aus? Geht es um die Linien oder um die Leute, mit denen du unterwegs bist?

Die größte Motivation für mich besteht in der Auseinandersetzung mit der Natur, mit der Wildnis. Ich war gerade zum zweiten Mal in Alaska, und da ist mir erst klar geworden, wie schön es

dort ist. Im Gegensatz zum Himalaya sind die Täler mit Eis gefüllt, das ist das Besondere. In Patagonien bist du im Tal, eigentlich ist die Landschaft flach und manchmal wachsen diese Zähne in den Himmel. In Alaska ist alles riesig und alles ist gefroren.

Aber ist es nicht auch irgendwie traurig, sich so lange in einer Gegend aufzuhalten, in der es überhaupt kein Leben gibt?

Aber es ist trotzdem schön. Und es gibt Leben in Alaska: Spuren von Polarfüchsen zum Beispiel. Außerdem reizt es mich natürlich, eine intensive Zeit mit meinen Partnern zu verbringen, weil ich das Gefühl habe, dass man seine menschliche Seite offenbart. Auf einer Expedition kann man sich nicht vor seinem Partner verstecken und schon gar nicht in einer solchen Landschaft.

Du bist Leiterin der Équipe Nationale d'Alpinisme Féminin, dem Pendant zum DAV-Expeditionskader der Frauen. Der deutsche Kader geht zum Abschluss immer auf Expedition, wie ist das bei euch?

Das Programm ist ziemlich ähnlich: sechs Teilnehmerinnen, drei Jahre, im dritten Jahr die Expedition. Ich habe mich mit Dörte Pietron ausgetauscht, sie leitet den DAV-Kader von Anfang an, seit 2011. Ich bin sehr beeindruckt von dem, was sie erreicht hat. Es gibt diese Kader jetzt auch in Spanien und in der Schweiz. Und bei uns hat es sich schon mal ausgezahlt, in Frankreich hat sich seit der Gründung dieses Teams 2007 die Zahl der Frauen verdoppelt, die die Bergführerprüfung abgelegt haben. Fast alle waren in diesem Team, und jetzt sind wir auf der zweiten Stufe des Prozesses, wo Frauen auf hohem Niveau unterwegs sind, die gar nicht dabei waren.

> Ich bin eine Nomadin und ein freier Geist.

Gibt es ein typisch männliches Bergsteigen und ein typisch weibliches? Für mich als jungen Bergsteiger war das Wichtigste, dass ich hart war und das auch jederzeit zeigen musste.

Für mich hat es viel damit zu tun, dass der Alpinismus, wie wir ihn jetzt kennen, auf dem Alpinismus der englischen Aristokraten beruht, die im neunzehnten Jahrhundert mit dem Bergsteigen anfingen. Das waren kultivierte und gelangweilte Männer, die dem Rest der Welt zeigen wollten, wie überlegen sie waren. Die Romantik spielte auch eine Rolle, aber nicht im Sinne von „Romeo und Julia", sondern im Sinne von Mensch versus Natur. Eine der zentralen Ideen des Bergsteigens ist eine romantische: Männer sind stärker als die Natur. Wir Frauen wurden dagegen immer geprägt, nett und höflich zu sein und den Männern zu gefallen, nicht zu selbstbewusst zu sein, so als wären wir immer auf der Suche nach einem Beschützer. Und Männern wird beigebracht, sich jemanden zum Beschützen zu suchen. Wir müssen uns von dieser Mentalität befreien.

Zurück zu dir. Du lebst in Chamonix, wie sieht dein Jahr normalerweise aus?

Ich habe eine Wohnung in Chamonix, das ist mein Basislager, das ist ein gutes Gefühl, weil ich mehr als fünfzehn Jahre eine Nomadin war. Ich war immer unterwegs, habe für zwei Monate eine Wohnung gehabt und sie dann wieder

LISE BILLON – HIGHLIGHTS

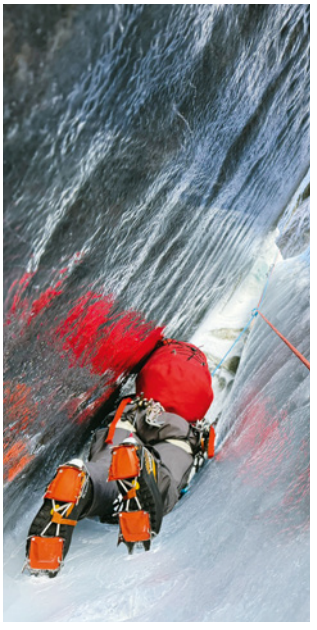
2014: Erstbegehung „The Odyssey" (1100 m, M7, 6b, A1, 90°), Pyramid-Peak-Westwand (Alaska).

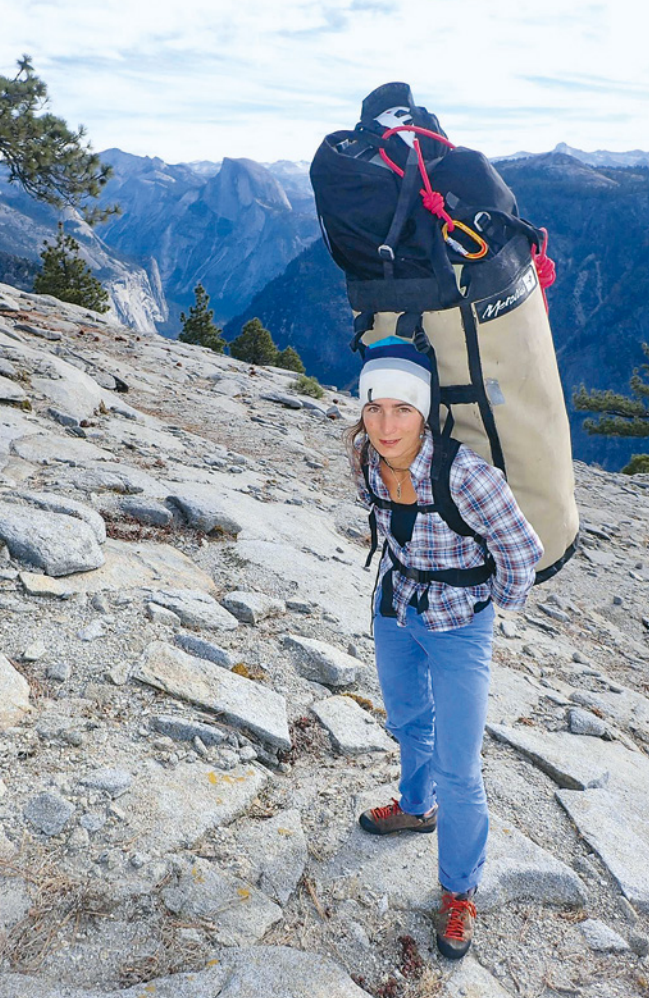
2015: Erstbegehung „Hasta las Wuebas" (1000 m, ED-, WI5, M5, 90°), Cerro-Riso-Patrón-Central-Ostwand-Nordostpfeiler (Patagonien), Auszeichnung mit dem Piolet d'Or 2016.

2024: Freie Variante Lama/Ortler der „Kompressorroute" (IX+/X-) am Cerro Torre Südostkante (Patagonien) mit Maud Vanpoulle und Fanny Schmutz.

Mehr zu Lise Billon:
Instagram: @lise_billon

Malte Roepers Interview mit Lise Billon ist eine Kurzversion, das komplette Interview findet sich online.





Fotos: Archiv Lise Billon

Links: Lise unterwegs mit dem französischen Frauenkader; Mitte und rechts: Familienausflug à la Billon – Lise und ihr Bruder schenkten ihrem Vater eine Begehung der Route „Freerider“ am El Capitan im Yosemite; unten: vereister Kamin am Cerro Torre.

gekündigt. Diese Wohnung habe ich jetzt seit drei Jahren und es fühlt sich sehr gut an, einen Ort zu haben, an den ich zurückkehren kann. Es ist sehr, sehr befreiend. Dieses Jahr war ich zwei Monate in Patagonien, einen Monat in den USA, einen Monat in Alaska und Kanada, jetzt bin ich seit vier Wochen hier. Nächsten Monat steige ich in meinen Van und klettere irgendwo in Europa.

Gehst du auch mit deinem Freund auf Expeditionen oder klettert ihr lieber getrennt? Auf deiner Homepage steht, du lebst mit ihm zusammen?

Nicht mehr. Wir waren in diesem Klischee, dass er der Mann ist und ich die Frau, die ihm nachsteigt – und diese Touren waren damals viel zu hart für mich. Davon musste ich mich emanzipieren. Seitdem habe ich es geschafft, selbstbewusster zu werden. Aber ich wundere mich immer noch, wie ich vor Männern reagiere: „Oh, das ist eine schwierige Länge, du machst das bestimmt schneller.“ Ich war mit richtig guten Freunden unterwegs, die haben immer gesagt: „Du kannst das, Lise, du gehörst hierher.“ Das hat mir sehr geholfen.

Malte Roeper nutzte die Gelegenheit, um mit Lise über seine alte Bergheimat Chamonix zu fachsimpeln, wo ihm zahlreiche extreme Routen gelangen.

Du warst auf Expeditionen mit Männern, für die Erstbegehung am Riso Patrón in Patagonien habt ihr den Piolet d’Or bekommen, für eine andere Route eine Nominierung, so schlecht kann es also nicht geklappt haben?

Ich bin gewachsen. Es war ein harter Weg. Ich habe diese zwei Anläufe am Cerro Torre als Frauenseilschaft gebraucht und jetzt fange ich wieder an, mit Männern zu klettern. Vielleicht auch wieder mit einem festen Freund, aber dazu müsste ich erst wieder einen haben (lacht).

„Der Kopf ist rund, damit das Denken die Richtung ändern kann“ – beschreibt dich das Zitat des französische Künstlers Francis Picabia gut?

Ja, das bin ich, mein Denken wechselt ziemlich oft die Richtung. Ich bin eine Nomadin und, ja, ich bin ein freier Geist. In der Outdoor-Branche fühle ich mich ein bisschen wie ein Spinner, weil ich nicht so viel Wert auf Leistung lege …

Du hast einen Piolet d’Or gewonnen und eine Nominierung und sagst, du legst keinen Wert auf Leistung?

Letztes Jahr in Pakistan sind wir fünf Tage lang am Stück geklettert, für mich war es eines meiner Meisterstücke, aber wir haben den Gipfel nicht erreicht, es interessiert also niemanden. Aber für mich war es eine meiner besten Erfahrungen überhaupt. Hmhh … Leistung ist mir also doch wichtig und nur der Erfolg nicht so sehr. Keine Ahnung, ich bin ziemlich glücklich mit meinem Leben und glücklich, dass meine Sponsoren mir das ermöglichen. Und um auf das Thema „Freund“ zurückzukommen: Es ist schwierig, einen Kerl zu finden, der bereit ist, einen freien Geist, eine freie Frau an seiner Seite zu haben. Das ist nicht üblich. Die Bergführer hier in Chamonix haben fast alle Frauen, die zu Hause auf sie warten.

Wäre es für dich nicht auch schön, wenn du von einem harten Tag am Berg nach Hause kommst, und da ist ein Mann, der für dich kocht?

Aber hallo! Wenn du jemanden kennst, ruf mich an!

Im nächsten DAV Panorama ab 13. Mai:

Fotos: Silvia Schmid, DAV/Julia Behl

Walsertäler auf Kölsch
Gemeinschaft, Blütenpracht und Genuss auf der Tour vom Großen Walsertal ins Kleinwalsertal mit der Sektion Rheinland-Köln.

Weitere Themen:

Kids auf Trails: Mehrtages-MTB-Tour in Graubünden
Sicherheitsforschung: Sichern am Standplatz
Porträts: Berg und Kunst

März: Skitouren in der Graubündner Surselva
April: Wandern auf der Via Alta Vallemaggia
Online: **alpenverein.de/zwischendurch**

Villgratental
Ein alpines Hochtal in Osttirol mit zahlreichen Bergsportmöglichkeiten – z.B. dem Herz-Ass-Weg, der das Tal in Herzform umschließt.

DAV Panorama

Magazin des Deutschen Alpenvereins
77. Jahrgang, Nr. 1, Februar - Mai
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, Georg Hohenester (verantwortlich, Adresse siehe oben) – cf (Menschen), gh (Reportage)
Philipp Radtke – pr (Berg & Tal, Klassiker, Thema, Sicherheitsforschung, Wie funktioniert das, So geht das, Knotenpunkt)
Julia Behl – jb (Reportage, Fitness & Gesundheit, Posteingang, Alpenverein aktuell, Panorama-Magazin auf alpenverein.de)
Jonas Kassner – jk (Reportage, Thema, Panorama-Magazin auf alpenverein.de)
Franz Güntner – fg (Auf einen Blick)
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.").

Umgezogen? Mitgliedschaft kündigen? Panorama digital statt print?

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

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.").

An dieser Ausgabe wirkten mit:
Lorenz Berker, Max Bolland, Thomas Bucher (tb), Andi Dick (ad), Isa Ducke, Johanna Felber (jf), Lukas Fritz, Markus Grübl, Claus Lochbihler, Martin Prechtl, Gudrun Regelein, Malte Roeper, Martin Schlageter, Stefan Stadler, Natascha Thoma, Beni Trübenbacher

Verantwortlich für Anzeigen
Ad Alliance GmbH
Am Baumwall 11
20459 Hamburg
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 3/2024: 931.895,
davon ePapers: 285.054
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 Panorama digital

Möchten Sie Panorama digital lesen und damit Papier einsparen?

Das geht über mein.alpenverein.de oder per Mail an Ihre Sektion.

Foto: Heinz Zak

VORTEILE DER PANORAMA APP

DAV

+ *DAV Panorama immer dabei*
+ *im Archiv stöbern*
+ *bequem offline lesen*

Erhältlich im App Store

JETZT BEI Google play

VINOS

Mit Gold prämiert, für Genießer gemacht

ÜBER 50% RABATT

~~60,65 €~~

29,99 €*

ZWEI GLÄSER INKLUSIVE

VERSANDKOSTENFREI* BESTELLEN: **vinos.de/panorama**

Bester Fachhändler Spanien 2024

Schnelle Lieferung mit DHL in 1-2 Werktagen

Über 120.000 Top-Bewertungen von glücklichen Kunden

ZUM PAKET

*Gratisversand gilt beim Vinos-Erstkauf, ansonsten kommen 2,99 € Versand je Bestellung hinzu. Angebot enthält 6 Rotweine aus Spanien à 0,75l/Fl. und 2 Gläser von Schott Zwiesel. Sollte ein Wein ausverkauft sein, wird automatisch der Folgejahrgang oder ein mind. gleich-/höherwertiger Wein beigefügt. Aktueller Paketinhalt unter **vinos.de/panorama**. Angebot ist gültig, solange der Vorrat reicht. Es gelten unsere AGB. Grundpreis pro Liter: 6,66 €. Preise verstehen sich inkl. MwSt. Büroadresse: Wein & Vinos GmbH, Hardenbergstr. 9a, 10623 Berlin, info@vinos.de. **Vorteilsnummer: 39757**