



# Panorama

Das Magazin des Deutschen Alpenvereins /// 75. Jahrgang /// 2/2023

## Grand Muveran

Steile Pfade überm Rhonetal

**ABENTEUR INKLUSIV**  
Peaks of the Balkans

**WESTALPEN** Mit Bergradl  
und Kletterzeug

**LÖCHRIGE BERGE**  
Wandern im Montafon

**AUF SKITOUR** Gefahren-  
stellen im Gelände





**FREILUFT**  
DAS GLOBETROTTER FESTIVAL

# SAVE THE DATE

## MACH DICH BEREIT FÜR DIE FREILUFT!



**WIR KAUFEN  
DEINE GEBRAUCHTE  
AUSRÜSTUNG!**

HIER SCANNEN FÜR MEHR INFOS



### ALLE FREILUFT TERMINE 2023:

- 15./16. APRIL FRANKFURT, AM LANGENER WALDSEE
- 22./23. APRIL KÖLN, BLACKFOOT BEACH, FÜHLINGER SEE
- 29./30. APRIL MÜNCHEN, STRANDBAD ÜBERSEE AM CHIEMSEE
- 06./07. MAI DRESDEN, BAD SONNENLAND, MORITZBURG
- 13./14. MAI BERLIN, STRANDBAD WANNSEE
- 20./21. MAI STUTTGART, KANU GESELLSCHAFT E.V., BEIM CANNSTATTER WASEN
- 03./04. JUNI HAMBURG, MUSEUMSHOF, MUSEUM DER ARBEIT

**VANLIFE & DACHZELTE | OUTDOOR-KÜCHE | WASSERSPORT  
RUCKSACK & REISEGEPÄCK | DRAUSSEN SCHLAFEN | KLETTERN | SCHUHE**



**GLOBETROTTER**  
WWW.FREILUFT-TESTIVAL.DE



# Apere Zeiten

Ganz o.k. angefangen, dann stark nachgelassen – der Winter war heuer größtenteils einer zum Vergessen: knifflige Lawinensituation, hohe Temperaturen und vor allem – zu wenig Schnee. Für Schnee-Fans ärgerlich, andernorts ein echtes Problem: Schon jetzt haben zahlreiche Flüsse und Seen knappe Wasserstände, Wassermangel droht. Durch Satellitenbilder vom Deutschen Zentrum für Luft- und Raumfahrt (DLR) wird die ebenfalls deutlich unterdurchschnittliche Schneelage des letzten Winters eindrücklich visualisiert (S. 33).

Doch noch ist die Zeit für Skitouren nicht vorbei, stattdessen startete die Firnsaison mancherorts schon im Februar. Unsere Service-Artikel widmen sich noch mal ausgiebig der **Lawinensicherheit auf Tour**, ab Seite 44 gibt's die volle Ladung zu Planung, Schneedeckeanalyse und dem Risikomanagement im Lawinengelände.

Foto: DAV/Janina Stilper



Ansonsten wird viel gewandert in dieser Panorama-Ausgabe: In der Titelgeschichte geht es auf anspruchsvollen Pfaden rund um den **Grand Muveran** tief im Westen der Schweiz, Mont-Blanc-Blicke garantiert (S. 10). „Abenteuer für alle“ ist das Motto einer **inklusiven Trekkingtour** im Dreiländereck Albanien-Montenegro-Kosovo. Menschen mit und ohne Behinderung erkunden die wilde Berglandschaft mit Zelten und Packpferden (S. 84). Redaktionskollegin Janina wanderte im **Montafon** (S. 70), im **Osna-brücker Land** geht es auf den Terra Tracks durch den UNESCO-Geopark (S. 18).

Alpines Mountainbiken in Perfektion gibt es ab Seite 34. Nur wer sein Rad im ausgesetzten Gelände so kontrollieren kann wie unsere Protagonisten, nur für den ist das **Bikebergsteigen** in den einsamen Bergen der Haute Provence eine Option. Für alle Normalos auf dem Bike: Auch der **Knotenpunkt** der JDAV ab Seite 57 widmet sich dem Thema Rad und Berg.

Der „**Klassiker**“ (S. 8) ist in dieser Ausgabe eine kleine Premiere: Nachdem wir hier bis dato hauptsächlich Alptouren vorgestellt haben, ist es jetzt erstmals eine lange Felsklettertour; im perfekten Granit am Grimselpass.

Einen schönen Restwinter und einen guten Start in die endgültig schneefreie Saison wünscht



*Philipp Radtke*

Philipp Radtke  
Redaktion DAV Panorama

10 YEARS OF PANTS

**ALBERTO**

ORIGINAL  
BIKE  
JEANS

**ANTI-RUTSCH-BAND**  
IM ELASTISCHEN BUND

**REFLEKTOREN AN DEN**  
HOSENAUFSCHLÄGEN

**STRETCHANTEIL FÜR HOHEN**  
BEWEGUNGSKOMFORT

**OEKO TEX® STANDARD 100**  
ZERTIFIZIERT



**alberto-pants.com**

101 YEARS IN MÖNCHENGLADBACH



# Inhalt

<b>Editorial</b>	<b>3</b>
<b>Augenblicke</b>	<b>6</b>
<b>Klassiker</b>	
Grimselpass – Motörhead	8
<b>Osnabrücker Land</b>	
Wandern im Natur- und UNESCO-Geopark	18
<b>Berg &amp; Tal</b>	<b>20</b>
<b>Mach's einfach</b>	
Reparieren vor Recyclen	42
<b>Wie funktioniert das?</b>	
Schneedeckenuntersuchung auf Tour	44
<b>So geht das!</b>	
Skitourenplanung	46
<b>Sicherheitsforschung</b>	
Risikomanagement im Wintersport	48
<b>Auf einen Blick</b>	
Wie werden die Wege gebaut?	53
<b>Fitness &amp; Gesundheit</b>	
Körpervertrauen	54
<b>Knotenpunkt</b>	
Das Rad neu erfinden?!	57
<b>Posteingang</b>	<b>65</b>
<b>Promotion</b>	
Reisenews	75
Produktnews	79
Outdoorworld	81
<b>Peaks of the Balkans</b>	
Inklusives Trekking im Dreiländereck	84
<b>Alpenverein aktuell</b>	<b>90</b>
<b>Vorschau und Impressum</b>	<b>98</b>

**Titelbild: Bernd Jung.** Unterwegs auf der „Grand Vire“ bieten sich schwindelerregende Tiefblicke.



**10 Grand Muveran:**  
Schweiz – anspruchsvolles Wandern mit schönen Aussichten.



**34 Bikebergsteigen** – Mit Rad und Kletterausrüstung unterwegs in den Bergen der französischen Alpen.



**66 Christoph Finkel** – Wie der ehemalige Wettkampfkletterer und Trainer die Liebe zum Vertikalsport mit bildender Kunst in Einklang bringt.







alpenverein.de/  
magazin 



**Kantabrien** – Ursprünglich wandern zwischen spanischer Atlantikküste und Hochgebirge.  
[alpenverein.de/232-9](https://alpenverein.de/232-9)



**Video** – Übernachten im Winterraum: Heizen, kochen, zahlen – was es zu beachten gibt.  
[alpenverein.de/232-10](https://alpenverein.de/232-10)



**David Göttler** – Der Profibergsteiger über Organisationstalent, den Everest und Rebellion.  
[alpenverein.de/232-11](https://alpenverein.de/232-11)

Fotos: Martin Stillein, Adobe Stock, Mathis Dumas

**70 Montafon** – Silvretta, Verwall, Rätikon: Bergerlebnisse in unterschiedlichsten Landschaften.

 [alpenvereinaktiv.com](https://alpenvereinaktiv.com)

Mehr als 15.000 Touren  
von geschulten Autor\*innen  
aus unseren Sektionen!



Foto: Julian Rohm

Mehr dazu:

[blog.alpenvereinaktiv.com/alpenvereinstouren](https://blog.alpenvereinaktiv.com/alpenvereinstouren)





# Vergänglichlich

Früher betrieben die Walser im Avers (Graubünden) fast ausschließlich Milchwirtschaft. Doch der landwirtschaftliche Strukturwandel hat die Gemeinde mit der höchstgelegenen ganzjährig bewohnten Siedlung der Schweiz stark verändert. Heute setzen die Bauern vermehrt auf Rinderzucht mit Mutterkuhhaltung. Größere Ställe, auch Freilaufställe werden benötigt, die alten Stadel verfallen langsam und grüßen als Sinnbild der Vergänglichkeit.



Michael Gutsche setzt sich als Fotograf mit Landschaften im Wandel und globalen Umweltthemen auseinander. [michaelgutsche.com](http://michaelgutsche.com)







## Zentrale Infos

### ELDORADO

Eine 500 Meter hohe Gletscherschliffplatte oberhalb des Grimselsees

### MOTÖRHEAD

Schwierigkeit: VII (UIAA), der Grad ist zwingend zu klettern

Länge: 14 Seillängen, 500 Klettermeter

Absicherung: Stände mit Bohrhaken, einige Bohrhaken stecken in meist größeren Abständen, zusätzliche Absicherung mit Friends und Klemmkeilen zwingend erforderlich

Zustieg: 2 Std.

Abstieg: 3 Std.

Kletterzeit: 4-6 Std.

Gesamtzeit: 9-11 Std.

Ausrichtung: Süd

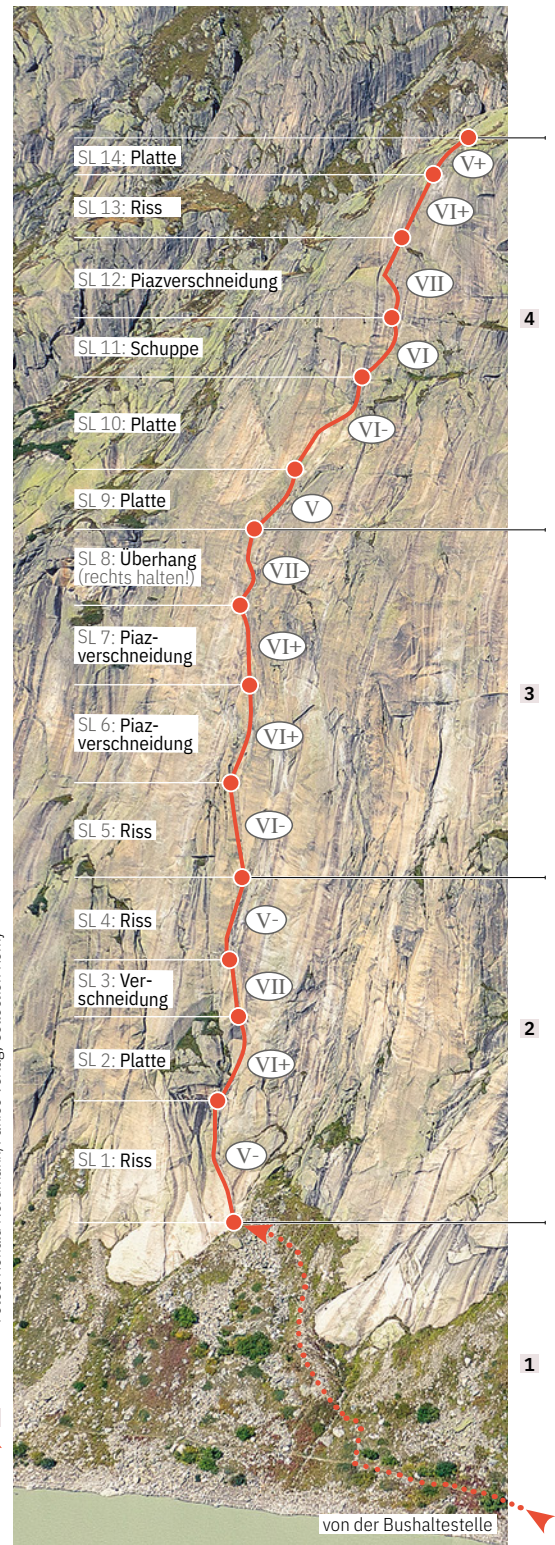
## Grimselpass – Motörhead

# Klassiker im Granit-Eldorado

In der Kletterszene ist sie weltberühmt – die „Motörhead“ von Claude und Yves Remy am Grimselpass. Und tatsächlich bietet die 500-Meter-Route Kletterstellen vom Feinsten am laufenden Band. Aber nicht nur das macht sie zum Traumziel für ambitioniertes Alpinklettern.

„Eldorado“ haben Claude und Yves Remy die riesige Gletscherschliff-Platte genannt, die sie zu Beginn der 1980er Jahre am hinteren Ende des Grimselsees entdeckt und in den darauffolgenden Jahren mit einem beachtlichen Routennetz überzogen haben. Der Name ist Programm, denn der bombenfeste Granit bietet nicht nur ein Meer an Reibungsplatten, sondern auch unendlich viele Risse, Verschnedungen, Dächer, Schuppen und sonstige Felsformationen aller Art warten hier darauf, beklettert zu werden. Mitten durch dieses Eldorado zieht eine perfekte Linie, die „Motörhead“.

Gefragt sind in den 14 Seillängen nahezu alle Klettertechniken, die das Granitklettern zu bieten hat. Abwechslung ist also garantiert, und Genuss auch – zumindest dann, wenn das Legen von Friends und Klemmkeilen gut von der Hand geht. Allzu ernsthaftes Nordwandfeeling dürfte trotz der beachtlichen Wandhöhe nicht aufkommen, denn die Steilheit der Wand hält sich in Grenzen, und auf den 500 Höhenmetern gibt es nicht eine einzige brüchige Passage (!). Das sonnige und sehr freundliche Ambiente trägt seinen Teil dazu bei, dass eine Begehung der „Motörhead“ das Zeug zum Highlight in jeder Alpinkletterkarriere hat. *Thomas Bucher*



Fotos: Ronald Nordmann/Panico Verlag, Collection Remy

## Datencheck

**Talort:** Guttannen (1057 m)

**Startpunkt:** Bushaltestelle Summerloch (1820 m) am Grimselpass

**Übernachtung:** Mit Campingbus an der Gelmerbahn (6,5 km vom Ausgangspunkt Richtung Guttannen), kostet 20 Franken. An anderen Parkplätzen an der Grimselpassstraße darf nicht mehr übernachtet werden. Weitere Übernachtungsmöglichkeiten in den Orten Richtung Guttannen und Meiringen.

**Führer:** Pasold/Stöhr „Moderne Zeiten“, Panico Verlag (vergriffen, Warteliste)

**Karte:** Landeskarte der Schweiz 255 und 265 oder alpenvereinaktiv.com

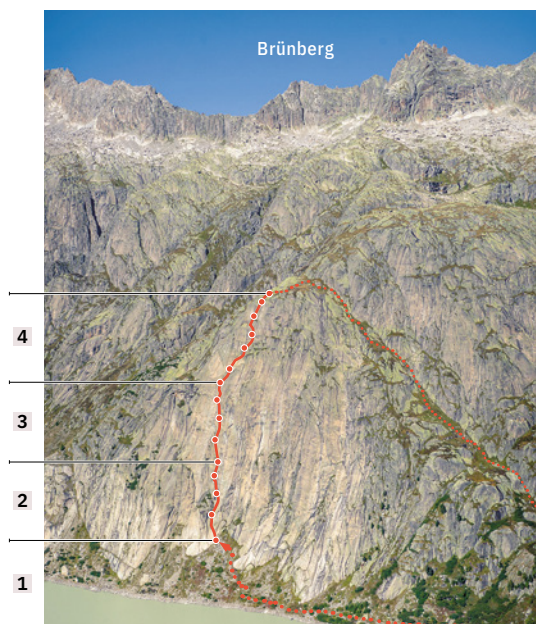
**Beste Zeit:** Juni bis September

**Besondere Ausrüstung:** Kompletter Satz Friends bzw. Cams, mittlere Größen doppelt, Satz Klemmkeile, Doppelseil mind. 50 m

**Frequentierung:** Stark – fünf Seilschaften an einem schönen Sommertag sind keine Ausnahme. Ein früher Aufbruch ist daher ratsam.

**Erstbegehung:** Claude und Yves Remy, 7. Juli 1981

[alpenverein.de/232-4](http://alpenverein.de/232-4)





## Motörhead – Stück für Stück

### 1 Bushaltestelle Summerloch (1820 m) – Einstieg (1960 m), 360 Hm ↗, 220 Hm ↘, 5,9 km Distanz, 2 Std.

Ausgangspunkt derzeit (Sommer 2023) ist die Bushaltestelle Summerloch, 5,5 km nördlich unterhalb der Grimselpasshöhe. In fünf Minuten Fußmarsch auf einer Straße bergab geht es zur Talstation der Seilbahn zum Grimselhospiz. Dort beginnt der Wanderweg in Richtung Lauteraarhütte und führt erst einmal 150 Höhenmeter aufwärts bis oberhalb des Grimselsees. Links blickt man auf die Riesenbaustelle der neuen Staumauer, der Grund dafür, dass der eigentliche Ausgangspunkt Grimselhospiz derzeit nicht nutzbar ist. Auf und ab geht es am Nordufer des Grimselsees durch eine Landschaft, die aussieht wie die alpine Abteilung eines botanischen Gartens. Kurz vor dem Ende des Stausees geht es auf Steigspuren hinauf zum Einstieg: ein Riss, der nach links hinauf zu einem Dach zieht. Der Routenname ist angeschrieben.

### 2 Die ersten vier Längen

Die erste Länge ist bestens geeignet zum Warmwerden mit dem Gletscherschliff-Granit – sie ist einfach (V-) und geht schnell vorbei. Die zweite Länge (VI+) dann ganz anders: Nach einer gnädigen Schuppe folgt eine Reibungsplatte, die zunächst mit Bolts gut gesichert ist. Vom letzten Bohrhaken bis zum Beginn einer Verschneidung sind es dann allerdings an die zehn Meter. Zwar nicht schwierig, aber dann doch unterer sechster Grad, und wer abrutscht, landet äußerst unsanft auf einem Absatz. Moralisch ist das gleich mal die Schlüsselstelle. Was die Schwierigkeit angeht, folgt die Schlüsselstelle in der Länge direkt danach: eine lange, steile und anhaltend schwierige Bilderbuchverschneidung (VII), die mit kleineren Friends und wenigen Bolts akzeptabel abzuschließen ist. Wer sich anschließend in der einfachen vierten Länge (V-) wiederfindet, dürfte auch der restlichen Route gewachsen sein.

### 3 Die Traumverschneidung

Sie ist das Herzstück der „Motörhead“. Drei ganze Längen geht es kompromisslos durch eine 90 Meter lange Verschneidung, die in dieser Form ihresgleichen sucht. Wirklich schwierig wird es nie, und wer des Piazkletterns mächtig ist, wird jeden Meter in vollen Zügen genießen. Bevor die Verschneidung nach links in die glatten Platten ausläuft, führt die Tour überhängend nach rechts hinaus – die zweite

Schlüsselstelle, ebenfalls mit VII bewertet. Tatsächlich ist das aber viel leichter, als es aussieht, und mit nicht viel mehr als einer VII- gelangt man in geneigtes und leichteres Plattengelände. Dort zeugt ein abgelenkter Bohrhaken davon, dass Sanierungen auch mal rückgängig gemacht werden.

### 4 Der obere Teil

Eine leichte Länge führt nun zum Fuß einer Reibungsplatte, die gerade mal mit VI- bewertet ist. Wegen der nicht allzu üppigen Absicherung geht der Puls aber dann doch leicht nach oben – gut, dass man sich in der zehnten Länge schon an den Reibungskoeffizienten des Gebiets gewöhnt hat. Nun folgt das Finale furioso: In einer Rechtschleife klettert man über eine tolle Piazschuppe zum nächsten Stand. Die anschließende Seillänge wartet mit der schwierigsten Einzelstelle auf, die auch zwingend zu klettern ist. Wie in dieser Route nicht anders zu erwarten, handelt es sich um eine Piazzpassage, der siebte Grad ist hier sicherlich nicht verkehrt. Sind aber nur rund zwei Meter, danach wird's gleich leichter. Die letzten zehn Meter zum Stand sind trotzdem nicht geschenkt. Die vorletzte und die letzte Länge sind dann kein wirkliches Problem mehr und lassen sich gut an einem Stück klettern. Der letzte Stand befindet sich sehr bequem wieder mitten in einer Botanischer-Garten-Bilderbuchlandschaft. Großartiges Panorama zum Finsteraarhorn und in die Gletscherwelt des Berner Oberlands inklusive.

### 5 Ausstieg (2350 m) – Abstieg zur Bushaltestelle Summerloch (1820 m), 720 Hm ↘, 190 Hm ↗, 6,1 km Distanz, 3 Std.

Der Abstieg erfolgt entlang einer grasigen Rampe östlich der Eldorado-Routen. Meist ist ein Trampelpfad sichtbar, an ein paar Stellen geht es über felsige Absätze. Schwieriger als ein Zweier (UIAA) wird es nicht. Nach einer bisweilen etwas mühsamen Stunde trifft man wieder auf den Uferweg.

## Die Menschen zum Berg

„Wir hören mit voller Lautstärke das neue Live-Album von Motörhead (...) Vergnügen total vor dem Klettern.“



Claude und Yves Remy gehören sicherlich zu den fleißigsten Erschließern von modernen alpinen Sportkletterrouten. Seit den 1970er Jahren hat das Brüderpaar aus der Westschweiz rund 12.000 Seillängen erstbegangen und dabei nicht nur große Klassiker erschaffen, sondern auch ganze Klettergebiete aus der Taufe gehoben – zum Beispiel das Eldorado am Grimselpass. Die Leidenschaft fürs Bergsteigen und Klettern haben sie von ihrem Vater Marcel geerbt. Mit 99 Jahren ist er im vergangenen Jahr gestorben, nur wenige Monate zuvor war er noch in einer Kletterhalle gesichtet worden. Claude und Yves befinden sich zwar inzwischen auch im Rentenalter, ihre Erstbegehungsambitionen sind aber nach wie vor ungebrochen.







Um und auf den Grand Muveran

# Mit allem und scharf

Die Umrundung des Grand Muveran, eine gewaltige Felsbastion auf der Grenze der Schweizer Kantone Wallis und Waadt, ist wegen der Hüttendichte und den traumhaften Ausblicken auf die höchsten Berge der Alpen beliebt. Wer es einsamer und anspruchsvoller mag, wählt alternative Teilstrecken und nimmt zwischendurch drei Gipfel bis über dreitausend Meter mit.

---

Text und Fotos: **Bernd Jung**

---





**E**s schadet ja nicht, die Glieder vor einer Hüttenwanderung nochmal zu entspannen. Der Besuch im Thermalbad des Walliser Örtchens Ovronnaz war eigentlich als Ausklang der Tour vorgesehen. Aber wer kann dieser Verlockung widerstehen? Schließlich haben wir uns eine spezielle Variante der „Tour des Muverans“ zusammengestellt, die vielfach von der originalen Route abweicht und deutlich fordernder ist. Während die klassische viertägige Umrundung im Schwierigkeitsgrad T3 der Skala des Schweizer Alpenclubs verbleibt, werden wir uns bis in den Bereich T5 bewegen. In den folgenden fünf Tagen sind nicht weniger als sieben Pässe zu überschreiten und drei herausragende Gipfel zu besuchen, wobei die Be-

steigung des 3051 Meter hohen Grand Muveran den krönenden Abschluss bilden soll.

Am nächsten Morgen sitzen wir mit Betriebsstart im Sessellift zur Bergstation Jorasse. Liebling beginnt der Aufstieg durch einen Lärchenwald bis hinauf zur kargen Hochebene Euloi. Den ersten Zwischenstopp legen wir beim Col de Fenestral ein, wo auch die gleichnamige Hütte steht. Ein wunderbarer Ort, um bei einer traumhaften Aussicht zum Mont Blanc eine kleine Stärkung zu sich zu nehmen. Die Wegmarkierung wechselt nun die Farbe von rot- auf blauweiß, was in der Schweiz bedeutet, dass man sich auf einer alpinen Wanderoute befindet. Tatsächlich müssen beim Schlussanstieg auf den Fast-Dreitausender Grande Dent de Morcles

**Erhabene Szenerie:**  
Beim Aufstieg zum Grand Muveran winken die Massive um Grand Combin (l.) und Mont Blanc (r.) aus der Ferne.



kurze Kraxelstellen bis zum zweiten Grad überwunden werden. Atemberaubend ist die Ankunft am Gipfel. Er liegt im Schnittpunkt der höchsten Gebirge der Alpen: Mont-Blanc-Massiv, Walliser und Berner Alpen. Der Morcles-Zahn markiert das westliche Ende jenes Alpenkammes, der auf dem Grimselpass beginnt und beim Rhoneknie endet. Kein Wunder, dass er zu den besten Aussichtsbergen der Schweiz zählt.

Die Wanderroute durch die Südwestflanke gehört vielleicht zu den verrücktesten der Schweiz.

---

## Die Wanderroute gehört vielleicht zu den verrücktesten der Schweiz.

---

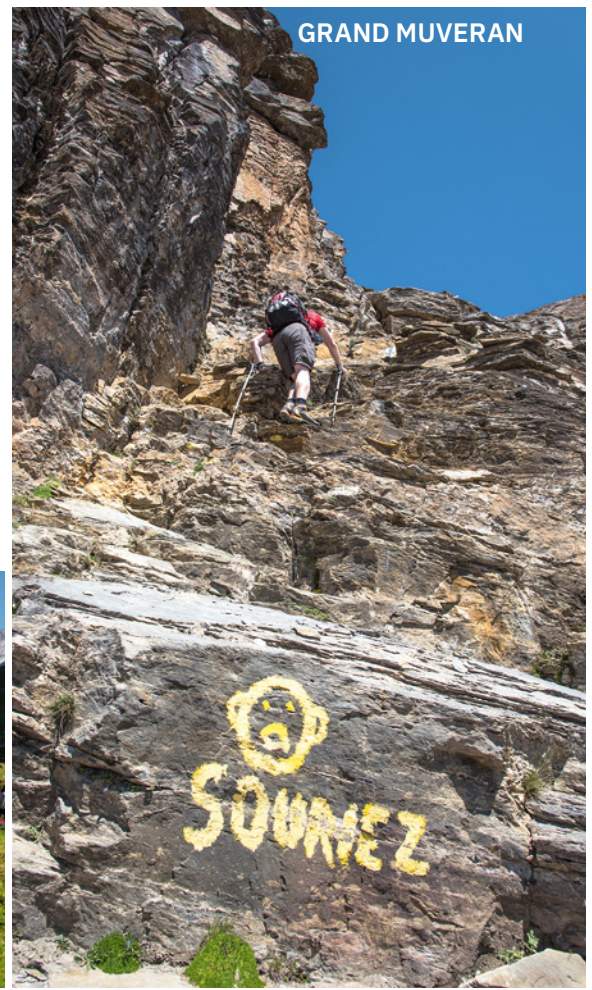
Größtenteils ist der Weg, die „Grand Vire“ genannt, sogar in die Landeskarte eingezeichnet. Fast erstaunlich: Er könnte auch geheim sein, wie so vieles rund um Saint-Maurice, wo sich das Rhonetal verengt. Der Ort gehört nämlich zu den größten Festungen im Land; der Fuß der Dents de Morcles ist ganz durchlöchert mit geheimen Gängen und Kavernen. Auch die Grand Vire hat einst das Militär angelegt. Heute können wir dankbar sein für diese alten Zeugnisse der Landesverteidigung – sie ermöglichen einen ein-





drücklichen Abstieg mit furchteinflößenden Tiefblicken ins Rhonetal. Der Pfad beginnt mit einem Test des Body-Mass-Index. Beim Durchzwängen an einem Klemmblock kann einem durchaus die Frage in den Sinn kommen „was tun, wenn ich stecken bleibe?“ Nach ein paar mehr oder weniger eleganten Verrenkungen an dieser Engstelle tauchen wir ein in eine vertikale Arena, durch die sich elegant die Route zieht, mal lauert die Tiefe neben dem rechten, mal am linken Sohlenrand. ►

Genüsse en masse: Schöne Aussicht vom Gipfel der Grande Dent de Morcles, zur Entspannung lädt das Refuge Giacomini ein. „Lächeln“ ist angesagt beim Kraxeln zur Dent de Morcles, genauso wie bei der Begegnung mit Steinböcken nahe der Cabane Rambert.







**Klassisch und modern zugleich: die Cabane Rambert mit ihrer Sonnenterrasse und dem Blick auf die Nordostflanke des Petit Muveran.**

Von der aussichtsreichen Sonnenterrasse der Cabane de la Tourche fällt der Blick auf die Felszähne der Dents du Midi auf der anderen Seite des Rhonetals und im Süden, gerade mal 45 Kilometer entfernt, auf das weiß glitzernde Haupt des Mont Blanc. Die hübsch geschmückte Hütte erinnert uns daran, dass heute der erste August ist – der Nationalfeiertag der Schweiz. Zur Freude aller Gäste tischen Hüttenwartin Laurianne Vaudan und ihr Team vor dem Abendessen einen Apéro auf: feinste Häppchen, dazu einen Waadtländer Weißen, der an den Hängen weit unterhalb der Cabane gedeiht, und zum Nachschick selbstgemachten Aprikosenkuchen mit Sahne – Herrgott, kann das Hüttenwandern genussvoll sein! Im nahenden Abend blinzeln unten im Rhonetal schon die ersten Lichter, und weit vorne wartet ruhig der Genfersee auf eine laue Sommernacht.

Die nächste Etappe folgt noch kurz der Tour des Muverans. Doch schon bald verlassen wir den rot-weiß markierten Weg und wandern auf einem erstaunlich gut angelegten und mit vielen pinken Farbtupfern versehenen Pfad. Verwunderlich, dass diese aussichtsreiche und kurzweilige Route nicht in der Landeskarte zu finden ist. Es geht hinab zu einem Pass und dann hinauf bis auf den zweiten Gipfel unserer Runde, der Pointe des Savoires. Ausgestattet mit einem kleinen grasigen Gipfelplateau, von wo der Blick auf das grüne Vallon de Nant fällt, mit der darüber aufragenden riesigen Westflanke des Muveran-Massivs.

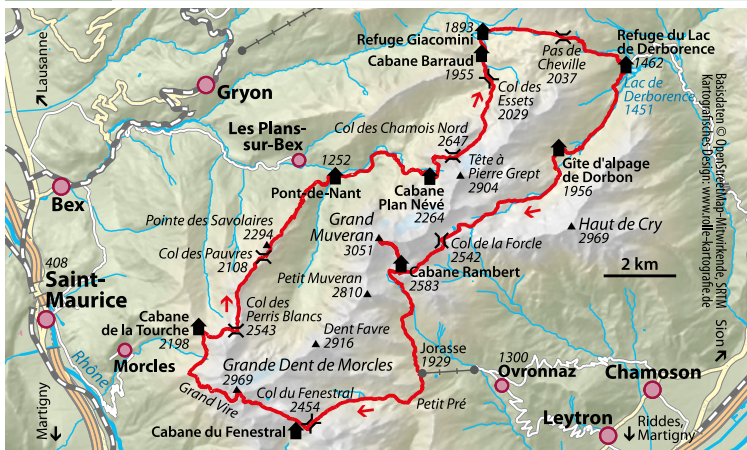
Am Talboden bei Pont de Nant ist das heutige Tagespensum noch nicht absolviert. Zum Glück lädt die gleichnamige Auberge zu einer ausgiebigen Rast ein. Und Energiezufuhr braucht es auch. Schließlich wollen wir nicht hier übernachten, sondern auf der Cabane Plan Névé, zu der ein fast dreistündiger Aufstieg mit gut tausend Höhemetern führt. Eine Bergunterkunft, wie man sie sich vorstellt: eine Steinhütte in einmaligem Hochgebirgsambiente, mit aus-

---

Von der Sonnenterrasse der Cabane de la Tourche fällt der Blick auf die Felszähne der Dents du Midi.

---





### TOUR DES MUVERANS – VARIANTE

Fünftägige, deutlich anspruchsvollere Variante der klassischen Tour des Muverans. Die vier alternativen Etappen erfordern hervorragende Trittsicherheit und Schwindelfreiheit – vor allem die Besteigung des Grand Muveran. Eine Unternehmung für den Hoch- oder Spätsommer, wenn insbesondere die Grand Vire und die Runsen am Grand Muveran schneefrei sind.

In der Region sprechen die meisten Leute französisch und deutsch.

**ÖV-Anreise:** Ausgangs- und Endpunkt: Bergstation Jorasse der Sesselbahn Ovronnaz; Bus vom Bahnhof Riddes, von der Haltestelle Ovronnaz Croisée du centre in 10 Min. zu Fuß zur Talstation

**Infos:** Tourismusinformation: Ovronnaz Tourismus, Tel. +41 27 306 42 93, [ovronnaz.ch](http://ovronnaz.ch)

**Karte:** Swisstopo Blatt 272T St-Maurice (1:50.000); 1285 Les Diablerets & 1305 Dents de Morcles (1:25.000), oder [map.geo.admin.ch](http://map.geo.admin.ch)

#### Literatur:

- ▶ Ralf Gantzhorn, Stephan Hagenbusch, Bernd Jung: Hüttentrekking Band 2: Schweiz, Bergverlag Rother, 6. Auflage 2021
- ▶ Bernd Jung, Daniel Anker: Wanderführer Gruyère – Diablerets, Bergverlag Rother, 2. Auflage 2022

**Variante der Rundtour:** Die gesamte Runde lässt sich einen Tag verkürzen, indem man auf der zweiten Etappe in Pont de Nant übernachtet und am nächsten Tag über den Pass Frête de Saïlle zur Cabane Rambert wandert (4 ½ Std., T4).

#### Etappen:

- 1. Bergstation Jorasse, 1929 m – Cabane de la Tourche, 2198 m**  
6 Std., 1200 m ♂, 930 m ♀, T5  
**Route:** Jorasse – Petit Pré – Col (& Cabane) de Fenestral – Grande Dent de Morcles (2969 m) – La Grand Vire – Cabane de la Tourche  
**Unterkünfte:** Cabane de Fenestral, [fenestral.ch](http://fenestral.ch). Cabane de la Tourche, [tourche.ch](http://tourche.ch)
- 2. Cabane de la Tourche – Cabane Plan Nèvé, 2264 m**  
8 Std., 1600 m ♂, 1530 m ♀, T4  
**Route:** Cabane de la Tourche – Col des Perris Blancs – Col des Pauvres – Pointe des Savolaires (2294 m) – Cinglo – Pont de Nant – Le Richard – Cabane Plan Nèvé  
**Unterkünfte:** Auberge communale du Pont de Nant, [aubergedupontdenant.ch](http://aubergedupontdenant.ch). Cabane Plan Nèvé, [cabane-plan-neve.ch](http://cabane-plan-neve.ch)
- 3. Cabane Plan Nèvé – Refuge du Lac de Derborence, 1462 m**  
5 Std., 620 m ♂, 1420 m ♀, T4+  
**Route:** Cabane Plan Nèvé – Col des Chamois Nord – Col des Essets – Cabane Barraud – Refuge de Giacomini – Pas de Cheville – Lac de Derborence  
**Unterkünfte:** Cabane Barraud, Tel. +41 79 843 03 80. Refuge Giacomini, [anzeindaz.com](http://anzeindaz.com). Refuge du Lac de Derborence, [refugederborence.ch](http://refugederborence.ch)
- 4. Refuge du Lac de Derborence – Cabane Rambert, 2583 m**  
5 ¼ Std., 1280 m ♂, 160 m ♀, T3  
**Route:** Lac de Derborence – Gîte de l'alpage de Dorbon – Col de la Forcle – Cabane Rambert  
**Unterkünfte:** Gîte de l'alpage de Dorbon, [dorbon.ch](http://dorbon.ch). Cabane Rambert, Tel. +41 27 207 11 22
- 5. Cabane Rambert – Bergstation Jorasse, 1929 m**  
6 Std., 600 m ♂, 1260 m ♀, T5  
**Route:** Cabane Rambert – Grand Muveran (3051 m) – Cabane Rambert – Jorasse  
**Variante:** Statt zur Bergstation Jorasse zu gehen, kann man auch direkt zur Talstation absteigen, gut 20 Min. länger  
**Unterkünfte:** Diverse Hotels in Ovronnaz



Fast geschafft: Auf den letzten Metern zum Col des Chamois verziehen sich die Wolken. Deutlich unbeschwerter beginnt der Abend an der Cabane de la Tourche.





Höhepunkt der Tour: Wer den Aufstieg zum Gipfel des Grand Muveran gemeistert hat, wird mit Blicken auf Viertausender belohnt.



sichtsreicher Lage, die einen tollen Sonnenuntergang verspricht. Nach einer durchregneten Nacht geht es am nächsten Morgen hoch zum Col du Chamois, der mit 2655 Meter höchste Pass unserer Rundtour. Im Aufstieg wabern Wolken um die Berge, immer wieder erscheinen gewaltige Felsstürme plötzlich im Sonnenlicht und verschwinden kurze Zeit später wieder im Nebel. Beim Refuge Giacomini drängt sich schließlich eine Einkehr im Bann der gewaltigen Südwand des Diablerets-Massivs geradezu auf. Viel Kraft benötigt das Schlusstück über den sanften Pas de Cheville allerdings nicht mehr, bevor der hübsche Lac de Derborance mit dem gleichnamigen Refuge erreicht ist. Der vorletzte Tag folgt dann durchgehend der Tour des Muverans, bevor das Highlight unserer Spezialrunde am letzten Tag wartet: die Besteigung des Grand Muveran, der letzte Dreitausender am westlichen Abschluss der Berner Alpen.

Trotzzeitigem Aufstehen am nächsten Morgen verzögert sich die Gipfeltour: Nahe der Cabane Rambert tummeln sich Steinböcke und setzen sich im morgendlichen Licht zu schön in

Immer wieder erscheinen gewaltige Felstürme im Sonnenlicht und verschwinden kurze Zeit später im Nebel.




**Bernd Jung** zog es vom Fuß des Schwarzwalds nach Thun im Berner Oberland, wo er am liebsten auf verwegenen Pfaden abseits des Mainstreams unterwegs ist.

Szene. Schließlich beginnt unsere Kraxelei, auf der sehr Trittsichere und Höhenresistente hochalpine Luft schnuppern können; nach Waadtländer Art gewürzt mit schmalen Bändern in schroffen Wänden, Geröll und brüchigem Fels. Doch wie sehr wird man nach den Strapazen der letzten Tage belohnt! Das Gipfelpanorama vom Muveran ist schlicht überragend. Von hier können wir einen großen Teil unserer Spezialrunde Revue passieren lassen und staunen ob der zahlreichen Täler und Pässe, die wir in den vergangenen Tagen durchwandert und überschritten haben.

Zurück an der Cabane stellt sich uns die Frage: gleich weiter und so wie ursprünglich geplant noch ins Thermalbad von Ovronnaz? Oder stattdessen auf der Sonnenterrasse verweilen, das Panorama in Richtung der großen Walliser Berge genießen, mit Kaffee und Kuchen, Rösti und Bier? Die Entscheidung ist gleich gefällt. Schnell sind die Rucksäcke abgesetzt, die Liegestühle getestet und die Sonnencreme aufgetragen. Wie gut, dass wir den Thermenbesuch bereits abgehakt haben.





ERST KAM DER **SCHMERZ**:  
BRENNEND UND STECHEND\*  
DANN DIE DIAGNOSE:  
**GÜRTELROSE**

\* So erlebt eine Betroffene ihre Gürtelrose.

Wer Windpocken hatte, kann Gürtelrose bekommen. Mehr als 95 % der über 60-Jährigen tragen das Virus in sich. Mit dem Alter steigt das Risiko für einen Ausbruch deutlich. Eine Gürtelrose kann den Alltag über Wochen, Monate oder sogar Jahre einschränken.

Schützen Sie sich vor Gürtelrose. Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

[www.impfen.de/guertelrose](http://www.impfen.de/guertelrose)



Eine Initiative von GSK  
© 2022 GSK Unternehmensgruppe oder deren Lizenzgeber





Terra Tracks – Osnabrücker Land

# Hier ist gut sein

Immer mehr Menschen finden es reizvoll, die Welt direkt vor der Haustüre zu entdecken. Dafür eignen sich die Terra Tracks im Natur- und UNESCO-Geopark TERRA.vita hervorragend. Kurze Wanderungen bis hin zu knackigen Wadenbeißern führen hier durch Wiehengebirge und Teutoburger Wald.

---

Text und Fotos: Klaus Herzmann

---

**S**tets gute Orientierung durch die Natur und Erdgeschichte, das bieten 82 Terra Tracks im Osnabrücker Land in Niedersachsen – und Genusswandern pur auf anregenden Touren. Jeder der Rundkurse mit Streckenlängen zwischen drei und neunzehn Kilometern trägt seinen individuellen Namen und setzt eigene Akzente. Es geht über schmale Pfade, durch Schatten spendenden Wald, sagenumwobene Moorlandschaften und Heideflächen. Dabei begegnen wir reichhaltigen Spuren der Kulturgeschichte und sind unterwegs, wo einst die größten Saurier aller Zeiten ihre Fußstapfen

im Urschlamm hinterließen. Diese haben die Zeiten überdauert und sind bis heute sichtbar.

Mit großer Freude zieht es uns immer wieder nach Osnabrück, das heuer sein 375-jähriges Jubiläum als Friedensstadt feiert. Hier ist schön Radfahren und Bummeln durch historische Gassen – und natürlich Wandern. Mittelpunkt im südlichen Osnabrücker Land ist Melle mit seinem hübschem Zentrum, einem Automuseum und dem 20 Hektar großen Grönenbergpark mit Baumlehrpfad. Nicht weit liegen die Meller Berge mit den ersten Terra Tracks. Die anvisierten „Drei Türme“ sind das Aushängeschild und

**Im Osnabrücker Land gibt es sie noch, die eigentlichen Luxusgüter: schöne Naturerlebnisse, eindruckliche Landschaftsbilder und Ruhe und Zeit satt.**





**INFO** Mehr Bilder unter:  
[alpenverein.de/232-12](http://alpenverein.de/232-12)

**Charakter:** Die Orientierung (ein rotes „T“ auf weißem Grund) ist ein wichtiges Qualitätsmerkmal der Terra Tracks (Ausnahmen: Vospäddken/Fuchssymbol und Grasmoor/Grünes Schild des Hofes Hasemann). Meist als Rundkurs zwischen 3 bis 19 km angelegt, führen die Routen abwechslungsreich durch die schönsten Naturszenarien des Osnabrücker Landes im südwestlichen Niedersachsen.

**Anreise:** Osnabrück ist als Verkehrsknotenpunkt aus Richtung Hannover, Münster, Rheine und den Niederlanden an das IC/EC-Netz der DB angebunden, [reiseauskunft.bahn.de](http://reiseauskunft.bahn.de)

**Veranstaltungen:** 2023 feiert die Stadt Osnabrück den 375-jährigen Jahrestag des Westfälischen Friedens, [friedensroute.de](http://friedensroute.de)

#### Terra Tracks (Auswahl):

##### Südliches Osnabrücker Land

- ▶ Drei Türme (11 km)
- ▶ Meller Balkon (10 km)
- ▶ Erz-Steig (15 km)
- ▶ Holter Berg (13 km)
- ▶ Kellenberg (8 km)

##### Nördliches Osnabrücker Land

- ▶ Hollager Berg (12 km)
- ▶ Eiszeit Entdeckerpfad (6 km)
- ▶ Vospäddken (4 km)
- ▶ Grasmoor (5 km)
- ▶ Piesberg (7 km)

**Literatur:** Ein Infopaket mit Karten gibt es kostenfrei über den Tourismusverband Osnabrücker Land e.V., digital unter [osnabruecker-land.de](http://osnabruecker-land.de)

**Weitere Infos:** Tourismusgesellschaft Osnabrücker Land mbH, Tel.: 0541/323-45 67, [osnabruecker-land.de](http://osnabruecker-land.de), [geopark-terravita.de](http://geopark-terravita.de)

versprechen grandiose Ausblicke über die üppigen Waldberge der Region. Vom Wanderparkplatz Friedenshöhe geht's nach den ersten Höhenmetern auf den gleichnamigen Aussichtsturm mit Panoramablick. Weitere Türme folgen, auch die Ottoshöhe auf der Eickener Egge, die einen weiten Blick über den Teutoburger Wald gewährt. Ist dann die Diedrichsburg erreicht, sehen wir neben einem mittelalterlichen Turm auch das Maximilian's Restaurant, in dem es sich wunderbar rasten lässt.

Ein schönes Landschaftsbild folgt dem nächsten, ein Terra Track dem anderen. Ein großes Lob fürs Einrichten dieser vielseitigen familienfreundlichen Rundwege, auf denen völlig unterschiedliche Menschen unterwegs sind.

Vom Handwerk, Bergbau, Bauerntum und von Zwangsarbeit erzählt der „Erzsteig“ bei Hasbergen/Hagen. Los geht's am alten Pumpengebäude Augustaschacht von 1876, das heute eine Gedenkstätte ist und an seine unrühmliche Zeit als Arbeitererziehungslager (ab 1944) erinnert. Was gibt es hier weiter zu entdecken? Die sagenumwobene Hügelschlucht, die Hüggelzwerge – Meister der Schmiedekunst, die in der historischen Werkstatt von Pottbäcker Niehenke bewundert werden können – und duftende Orchideenwiesen am Silberberg. Auch die Terra Tracks



Die „Drei Türme“ versprechen grandiose Ausblicke über die üppigen Waldberge der Region.



**Klaus Herzmann** ([klaus-herzmann.de](http://klaus-herzmann.de)) hat als freier Reisejournalist weltweit viele Länder bereist, aber auch eine Vorliebe fürs Wandern in deutschen Ländern.

„Meller Balkon“ und „Holter Berg“ (mit Burgrüne) sind sehr zu empfehlen. Ganz besonders gefällt uns die Wanderung rund um den Kellenberg, wo man den Fußstapfen fossiler Wattwanderer folgt – hier haben Urzeitriesen ihre Abdrücke hinterlassen, die als versteinertes Zeugnis nun im Mittelgebirge zu bewundern sind.

Auch der Terra Track „Hollager Berg“ im nördlichen Osnabrücker Land ist eine abwechslungsreiche Tour. Kontrastreich zu den üppigen Buchenwäldern präsentiert sich der „Eiszeit Entdeckerpfad“ auf den Ankumer Höhen. Hier wandern wir auf dem zweitgrößten noch erhaltenen Endmoränenwall der Welt – Spuren eines gigantischen Gletschers von vor etwa 190.000 Jahren. Spannend zu verfolgen ist, wie aus karger eiszeitlicher Öde von Menschenhand geschaffene Kulturlandschaften entstanden. Davon zeugt auch der Piesberg, der eine einzigartige Mischung aus Industriekultur und spektakulären Aussichten bietet. Besonders attraktiv sind die drei Aussichtsplattformen, wovon die höchste einen 200 Meter tiefen Blick in den canyonartigen Steinbruch eröffnet.

Im Osnabrücker Land könnte man sich lange aufhalten – und hätte doch noch nicht alles gesehen. Die beiden verbleibenden Terra Tracks auf unserer Wunschliste bestechen durch ihre Einzigartigkeit im Detail: Bei der Wanderung „Vospäddken“ folgen wir einem eingravierten Fuchssymbol durch wunderschöne Wälder. Hier plätschern munter Flösschen durch das Naturschutzgebiet Maiburg, das außerdem herrliche Kerbtäler und eine sagenumwobene Hexentreppe aufzuweisen hat. Der letzte Track – für dieses Mal – ist das „Grasmoor“, welches bereits 1937 als Naturschutzgebiet ausgewiesen wurde und damit das älteste im Osnabrücker Land ist. Duftende Heidelandschaften, bewaldete Dünen, Moore und sanfte Talmulden, umgarnt von kleinen glitzernden Seen, überzeugen uns schnell. Wir sind einfach davon begeistert, was sich alles nicht weit vor der Haustüre erleben lässt.



# Natürlich auf Tour

**AKTIONSTAG ERREICHT RUND 3000 AKTIVE** – Am 11. Februar 2023 fand der achte Aktionstag „Natürlich auf Tour“ statt und führte die Erfolgsserie der Initiative fort: Etwa hundert Helfer\*innen waren an rund 30 bayerischen Skitourenbergen unterwegs. Sie konnten an diesem einen Tag etwa 3000 Wintersportler\*innen erreichen.

In den beliebtesten Tourengebieten zwischen Bodensee und Königssee sowie in zwei Schwerpunktregionen des Bayerischen Waldes waren die ehrenamtlich und hauptberuflich Engagierten zeitgleich unterwegs, um die Tourenger\*innen



## IN DIESEN GEBIETEN WURDEN TOURENGER\*INNEN INFORMIERT:

**Westliche Allgäuer Voralpen** (grenzüberschreitend): Naturpark Nagelfluhkette

**Östliche Allgäuer Voralpen:** Wertacher Hörnle, Schönkahler, Breitenberg

**Allgäuer Hochalpen:** Sonnenkopf, Hintersteiner Tal

**Ammergauer Alpen:** Scheinbergspitze, Hörnle

**Wettersteingebirge:** Stuibengebiet

**Karwendelgebirge:** Dammkar, Schafreuter

**Mangfallgebirge:** Hirschberg, Spitzingseegebiet, Brunnstein-Traiten-Gebiet

**Chiemgauer Alpen:** Geigelstein

**Berchtesgadener Alpen:** Hochschwarzeck, Jenner, Nationalpark Berchtesgaden

**Bayerischer Wald:** Arberregion, Dreisesselberg

Fotos: Alpinium, DAV/Manfred Scheuermann, DAV/Norbert Freundenthaler

zu Fragen rund um den Naturschutz zu informieren. Ziel des Aktionstages ist es, in Gesprächen und entspannter Atmosphäre Verständnis und Sensibilität für die Natur und nötige Schutzmaßnahmen zu schaffen. Der DAV hat zusammen mit dem Bayerischen Umweltministerium und vielen Beteiligten im Rahmen des Konzeptes „Skibergsteigen umweltfreundlich“ für das Gesamtgebiet der Bayerischen Alpen und Teile des Bayerischen Waldes naturverträgliche Routenvorschläge erarbeitet und für empfindliche Bereiche im Umfeld dieser Routen insgesamt etwa 330 Wald-Wild-Schongebiete ausgewiesen. Diese sollen Bergsportler\*innen freiwillig meiden, um den Tieren einen ungestörten Lebensraum zum Überwintern zu geben.

Beim Aktionstag 2023 wurden gezielt auch Winterwandernde angesprochen, denn durch die milderen und schneeärmeren Winter wird auch das Wandern ohne Ski oder Schneeschuhe immer beliebter.

Möglich gemacht haben den Aktionstag die vielen Partnerorganisationen: neben den DAV-Sektionen Naturparks, Nationalpark Berchtesgaden, Biosphärenregionen, Alpinium, Landratsämter, Forstbetriebe, Bergwacht, Naturschutzverbände, Naturfreunde und viele weitere, deren Unterstützung unverzichtbar ist. *ms*



*In individuellen Gesprächen gab's unter anderem im Hintersteiner Tal (o.) und am Hirschberg (u.) Infos zu Naturschutz und den idealen Routenverläufen.*



## Familie am Berg – Bergferien 2023

Wandern, Tiere entdecken, Lagerfeuer, Felsklettern oder Gletschertour – bei den Bergferienwochen diverser AV-Hütten ist für Kinder aller Altersgruppen und Interessen das passende Urlaubsprogramm dabei. Familien, die lieber individuell ihren Urlaub gestalten, finden bei der Initiative „Mit Kindern auf Hütten“ besonders familienfreundliche Standorte für ihren Bergurlaub. Der Planung für die nächste Bergferien steht also nichts mehr im Wege!

Alle Infos unter: [alpenverein.de/Bergsport/Familie](http://alpenverein.de/Bergsport/Familie)

*red*



# Auf gutem Weg

Leserschaftsbefragung Panorama & DAV

In der Panorama-Ausgabe 5/2022 gab es einen Aufruf zur Teilnahme an einer umfassenden Online-Befragung, die die Medien des Bundesverbandes (Panorama, alpenverein.de und Social-Media-Kanäle) und relevante andere Bereiche wie den DAV allgemein, Bergsportaktivitäten, Natur- und Klimaschutz, Jugend, Reisen oder Ausrüstung zum Thema hatte.

3920 Leser\*innen haben sich Zeit genommen und den umfangreichen Fragebogen beantwortet. Die Ergebnisse sind aufschlussreich für die Bundesgeschäftsstelle, weil sie wichtige Hinweise zu Bedürfnissen und Wünschen auf Seiten der Mitglieder geben und Entwicklungen und sich verändernde Verhaltensweisen aufzeigen. Das hilft dabei, die Angebote des DAV zu überprüfen und anzupassen.

Erfreulich ist, dass die große Mehrheit der Befragten eine hohe Zufriedenheit mit DAV Panorama und dem DAV äußert. Beim Mitgliedermagazin wird die fachliche Kompetenz der Beiträge besonders geschätzt, wobei vor allem große und kleine Reisereportagen, praktische Tipps und sicherheitsrelevante Inhalte interessieren. Die Rubrik „Alpenverein aktuell“ konnte ebenfalls deutlich dazugewinnen. Und auf alpenverein.de interessieren ebenfalls die serviceorientierten und praxisrelevanten Inhalte, wie etwa Hinweise zu Touren und Hütten und das Bergwetter.

Der DAV steht klar für Bergsport und Natur und wird als zukunftsorientiert und einflussreich wahrgenommen. Mit dem Fokus auf alpine Infrastruktur, Sicherheit und Breitenbergsport gewinnt er an Attraktivität für Bergsportler\*innen, für die auch der Klimaschutz einen hohen Stellenwert einnimmt. Hier wünschen sich die Befragten vom DAV, dass er sich vorrangig für mehr klimafreundliche Mobilität einsetzt, aber auch den Behindertensport und kulturelle Aktivitäten stärkt. Fast alle (99 %) würden den DAV weiterempfehlen.

Bergwandern bleibt die beliebteste Aktivität, gefolgt vom Wandern im Flachland und Mittelgebirge. Winterliche Sportarten im Schnee werden dagegen weniger ausgeübt. Die wichtigsten Motive fürs Unterwegssein draußen sind Fitness und Gesundheit vor dem Naturgenuss und Spaß und Abwechslung.

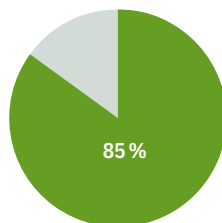
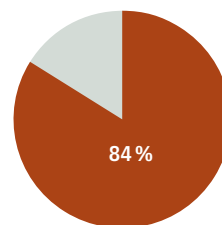
Auch die Reisebegeisterung ist weiterhin ungebrochen, bevorzugt als Kurz- oder Wochenendurlaub. Besondere Landschaften und bergsportliche Herausforderungen sind besonders wichtige Kriterien bei der Wahl des Urlaubszieles, das für die überwältigende Mehrheit in den Alpen liegt. Besonders beliebt sind Bayern, Südtirol und Tirol. *red*



**Gute Bewertung:**  
DAV Panorama erzielt Note **1,9**,  
der DAV insgesamt eine 1,86.



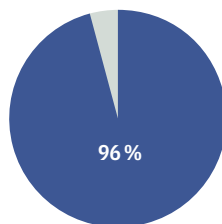
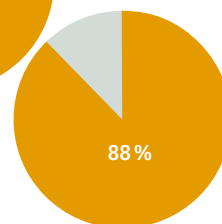
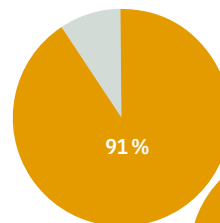
**Bergwandern ganz vorne:**  
**84 %** gehen Bergwandern,  
und dies an 15,4 Tagen pro Jahr.



**Intensive Lektüre:**  
**85 %** der Befragten lesen mindestens  
die Hälfte von DAV Panorama.



**Motivation:**  
Für **91 %** sind Fitness/Gesundheit  
Motivator Nr. 1, für **88 %** ist es der  
Naturgenuss.



**Beliebte Alpen:**  
**96 %** der Befragten bevorzugen  
die Alpen für ihren Bergurlaub.





Alles eine Frage der richtigen Planung: Mit der Bahn stressfrei direkt ins winterliche Gebirge.

## BOULDERN ÜBER WASSER

**SPASSWETTKAMPF IN HESSEN** – Noch dauert es ein wenig, bis man sich nach Abkühlung im Freibad sehnt – aber auch dieses Jahr gilt: Der Sommer kommt bestimmt. Beim Wormser Wasser Boulder Cup gehört der (un-)kontrollierte Sprung ins Becken garantiert dazu. Am 13. Mai wird im Heinrich-Völker-Freibad in Worms gebouldert und statt auf Matten ins Becken abgesprungen. Der Spaßwettkampf steht allen (die schwimmen können) offen, Boulder von einfach bis schwer warten darauf, möglichst trocken gemeistert zu werden.

red

Infos: [wwbc.dav-worms.de](http://wwbc.dav-worms.de)



Die eigens errichtete Boulderwand steht direkt am Beckenrand, für garantiert nasse Landungen.

## Umweltfreundlich reisen

**MIT DER BAHN IN DEN SCHNEE** – Die Plattform „WinterRail“ der Deutschen Bahn bündelt Informationen und Ticketbuchung für knapp 100 europäische Wintersportregionen in Österreich, der Schweiz, Italien und sogar in Schweden, die mit der Bahn gut erreichbar sind. Das Angebot ist in erster Linie für den Alpinskilauf konzipiert, aber natürlich finden sich in Reisezielen wie beispielsweise den Dolomiten, in Tirol oder im Engadin auch hervorragende Tourenmöglichkeiten. Auf einen Blick erhalten Reisende auf der Plattform viele der wichtigsten Informationen für die Urlaubsplanung: Bahnverbindungen, Übernachtungsmöglichkeiten, Loipen, ÖPNV-Angebote (vor Ort mit Gästekarte oftmals gratis) und Wintersport-Verleih.

red

Infos: [bahn.de/winterrail](http://bahn.de/winterrail)

**TRAUERSEMINAR** – Das Seminar „Die Berge & ich“ ist ein Unterstützungsangebot für Betroffene, bei denen ein nahestehender Mensch in den Bergen verunglückt ist. Angeleitet von zwei Trauerbegleiterinnen und einem Experten der alpinen Krisenintervention entstehen an einem Wochenende neue Impulse, die im Umgang mit dem Verlust helfen können. Das Angebot wird von der gemeinnützigen Nicolaidis YoungWings Stiftung veranstaltet und vom Kletterer Alexander Huber unterstützt. Nächster Termin: 1./2. Juli in Ohlstadt.

Infos: [nicolaidis-youngwings.de](http://nicolaidis-youngwings.de)

## Gemeinsam für die Berge

**PARTNERSCHAFTEN VERLÄNGERT** – Gute Nachrichten aus dem Bereich Marketing: Globetrotter, Bergader und Seeberger verlängern die Kooperation mit dem DAV um jeweils drei weitere Jahre. Globetrotter ist seit 2010 offizieller Handelspartner.



GLOBETROTTER

**Bergader**

**Seeberger**

Neben Projekten im Bereich Familienbergsteigen und der JDAV ist vor allem der DAV Globetrotter Club ein exklusives Angebot für DAV-Mitglieder, das aus der Kooperation hervorgeht. Bereits seit 2005 unterstützt Seeberger als „Offizieller Tourenpartner“ den Bereich Bergsport. Im Fokus der Zusammenarbeit mit Bergader steht die Kampagne „Spüre dich selbst“, die abwechslungsreiche Themen rund um den gesundheitsbewussten Bergsport bietet – wie zum Beispiel Yoga-Videos für Bergsportler\*innen. Der DAV freut sich auf den weiteren Weg zusammen mit seinen Partnern und die Chance, mit den gemeinsamen Inhalten über die Bergwelt hinaus gesellschaftliche Impulse zu setzen.

red



# Möchten Sie Panorama digital lesen und damit Papier einsparen?

Das geht über „Mein Alpenverein“ auf der Webseite Ihrer Sektion oder über [mein.alpenverein.de](http://mein.alpenverein.de)



## VORTEILE DER PANORAMA APP



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



Erhältlich im App Store



JETZT BEI Google play







Der Jennerstier fand bei besten Bedingungen statt, Marc Dürr holte sich den Titel des Deutschen Meisters.

## ERGEBNISSE DEUTSCHE MEISTERSCHAFT

### Sprint

#### Männer:

1. Finn Hösch (DAV Bergland München)
2. Felix Gramelsberger (DAV Teisendorf)
3. Thomas Kletzenbauer (DAV Lenggries)

#### Frauen:

1. Tatjana Paller (DAV Tölz)
2. Jacqueline Brandl (DAV Team Damen)
3. Maria Hüber (DAV Memmingen)

### Vertical

#### Männer:

1. David Sambale (DAV Immenstadt)
2. Marc Dürr (DAV Allgäu-Kempton)
3. Georg Steinbacher (DAV Berchtesgaden)

#### Frauen:

1. Tanja Löwenhagen (Allgäu Outlet Race Team)
2. Maria Hüber (DAV Memmingen)
3. Kristina Schollerer (Pstv Rosenheim)

### Individual

#### Männer:

1. Marc Dürr (DAV Allgäu-Kempton)
2. Sepp Huber (DAV Berchtesgaden)
3. Georg Steinbacher (DAV Berchtesgaden)

#### Frauen:

1. Maria Hüber (DAV Memmingen)
2. Tanja Löwenhagen (Allgäu Outlet Race Team)
3. Jacqueline Brandl (DAV Berchtesgaden)

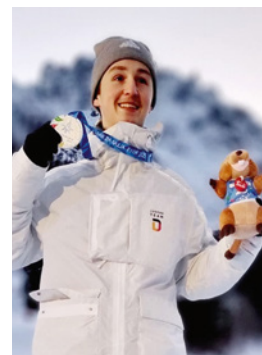
## Viel Skimo trotz wenig Schnee

**ES IST EINE WACKELIGE SKIMO-SAISON** – Ausbleibende Schneefälle und überdurchschnittlich warme Temperaturen – das sind keine guten Voraussetzungen für Skitouren im Allgemeinen und Wettkämpfe im Skibergsteigen (Skimo) im Besonderen. Das gilt zum einen für den internationalen Weltcup-Zirkus – ein Stopp fiel den schlechten Bedingungen sogar schon zum Opfer und musste verschoben werden – aber natürlich auch für alle nationalen Wettkämpfe: Die Deutsche Meisterschaft im Sprint wurde aufgrund der geringen Schneelage gleich zwei Mal verschoben, bevor sie letztendlich doch noch in Schladming, gemeinsam mit den österreichischen Meisterschaften, stattfinden konnte. Bei den dürrtigen Schneebedingungen galt es 100 Höhenmeter samt Tragepassage im Aufstieg und eine eisige Abfahrt zu bewältigen. Eine schwierige Ausgangssituation, die von den Athletinnen und Athleten enorme Spontanität und absolute Willensstärke verlangte. Dass sie genau diese besaßen, zeigten allen voran Tatjana Paller (DAV Tölz) und Finn Hösch (DAV Bergland München) vom SkimoTeamGermany, die allen Widrigkeiten trotzten und die nationalen Titel holten. Weiter mit dem Zittern ging es einen Monat später, denn zur DM Vertical beim Mittag Race 23 ließ der lang ersehnte Wintereinfall noch immer auf sich warten. In den vorangegangenen Wochen war bei Immenstadt erheblich mehr Regen als Schnee gefallen und die Veranstaltenden saßen bis zuletzt auf glühenden Kohlen. Vor dem ersten Wettkampftag sorgte anhaltender Frost dann doch noch rechtzeitig für ausreichende Bedingungen am Mittagberg. Ein Glück, gerade für die Allgäuer Lokalmatadore, die ihren Heimvorteil gekonnt auszunutzen wussten. David Sambale krönte sich an seinem Hausberg erstmals zum Deutschen Meister, dicht gefolgt von SkimoTeamGermany- und DAV-Allgäu-Immenstadt-Kollege Marc Dürr. Bei den Frauen setzte sich die Oberallgäuerin Tatjana Löwenhagen vom Allgäu Outlet Race Team durch.

In der darauffolgenden Woche zeigte sich der Winter dann endgültig gnädig: Der Jennerstier 23 bei Berchtesgaden ging mit besten Wetter- und guten Schneebedingungen über die Bühne. Dort fand im Rahmen des Alpencups die Deutsche Meisterschaft in der Königsdisziplin, dem Individual, statt. Dazu standen außerdem noch drei Breitensportwettkämpfe auf dem Programm. Über 200 Sportler\*innen reisten an die verschneiten Hänge oberhalb des malerischen Königssees – aber nur wenige durften am Ende von den begehrten Podiumsplätzen herunterjubeln. Und einer freute sich besonders: Nachdem er bereits eine Woche vorher den Titel des Vize-Meisters im Vertical einsackte, rannte Marc Dürr bei der DM am Jenner auf Platz eins – eine Wahnsinns-Bilanz für das Allgäuer Allround-Talent. Maria Hüber vom DAV Memmingen tat es ihm gleich: Auch sie hatte zuvor bei der DM Vertical den zweiten Platz geholt und ging beim Jennerstier als Gewinnerin hervor. *red*

Mehr Infos und Ergebnisse unter [alpenverein.de/skimo](http://alpenverein.de/skimo)

**EIN VORGESCHMACK AUF OLYMPIA** – Olympia-Luft schnuppern durfte in dieser Saison schon mal der Skimo-Nachwuchs. Ende Januar fand das European Youth Olympic Festival (EYOF) in der italienischen Region Friaul-Julisch Venetien statt. Natürlich war auch das junge SkimoTeamGermany mit von der Partie und hinterließ einen bleibenden Eindruck: David Jost vom DAV Allgäu-Immenstadt (r.) lief im Sprint-Rennen auf Platz zwei und holte die erste Olympia-Medaille für das deutsche Team überhaupt. Auch wenn es noch ein paar Jahre bis zum großen Auftritt in Mailand und Cortina sind, diesen jungen Athleten sollte man sich schon jetzt vormerken. *red*





Exklusiv für DAV-Mitglieder

# EINSTEIGER ANGEBOT



2 Ausgaben für nur € 5,- (statt € 13,80\*)

Das Magazin für Bergbegeisterte!

Mit mehr als 50 Tourentipps in den Alpen, spannenden Reportagen und spektakulären Fotos in jeder Ausgabe.

Online bestellen unter

[www.bergsteiger.de/dav](http://www.bergsteiger.de/dav)







### BIKEPACKING IM HOHEN NORDEN [bit.ly/bike-arctic](https://bit.ly/bike-arctic)

Ein rund 2000 Kilometer langes Wegenetz erstreckt sich zwischen dem finnischen Teil Lapplands und dem arktischen Ozean in Nord-Nordwegen – ein Paradies für Biker\*innen. Zwei Freundinnen machen sich auf, einen Teil davon mit ihren Gravel Bikes zu erkunden. Was sie dabei erleben, zeigt „Arctic Post Road“: Ein Film über Schwierigkeiten, Entbehrungen und eine wunderschöne Landschaft.



### WO STEHT DER ALPINISMUS? [bit.ly/zukunft-alpinismus](https://bit.ly/zukunft-alpinismus)

Wie bekommt man während der Saison fünf Top-Alpinist\*innen für ein Gespräch über die Zukunft des Bergsteigens an einen Tisch? Gar nicht. Das Globetrotter Magazin hat aus der Not eine Tugend gemacht und mit Dani Arnold, Raphaela Haug, Stefan Glowacz, Caro North und Martin Feistl eine Whatsapp-Gruppe gegründet. Den Chatverlauf gibt es als originelle Multi-Media-Story aufbereitet im Globetrotter Blog.



### MAGIC HOUR [win.gs/3GGXMZT](https://win.gs/3GGXMZT)

Mit „atemberaubende Bilder aus den Bergen“ untertitelt Red Bull diesen Freeride- und Freestyle-Film. Das passt perfekt: Grandiose Bilder von Top-Athlet\*innen weiß der Getränkehersteller zu liefern! Eine Story oder Klimabewusstsein fehlen hingegen komplett. Wer sich aber eine Stunde lang von Ski-Action berieseln lassen möchte, für den ist „Magic Hour“ genau das Richtige!

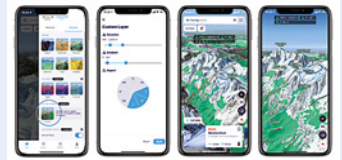
# Über alle Berge

#### DAV-EXPEDKADER: BEI BERGAUF-BERGAB

Der DAV-Expedkader war im letzten Jahr auf Abschlussexpedition in Grönland (wir berichteten in Panorama 1/23). Nun haben es die tollen Bilder, Videos und Storys auch in das Bergsteiger\*innen-Magazin „Berg-auf-Bergab“ geschafft. Die Hälfte ihrer 30-minütigen Sendezeit widmet sich diese Folge den Nachwuchs-alpinisten und ihrem Trainer. [bit.ly/expedkader22](https://bit.ly/expedkader22)

#### FATMAP: 3D PLANUNGSTOOL FÜR SOMMER UND WINTER

Berge und Touren in 3D anzusehen bringt oftmals Vorteile bei der Entscheidungsfindung. Fatmap geht allerdings noch weit darüber hinaus: Es



bietet fotorealistische Abbildungen der Berge, ähnlich wie Google Earth, Tourenplanungsfunktionen – und jede Menge Layer für zusätzliche Infos. Praktisch: Die so genannten „Overlays“ können so angepasst werden, dass sie zum Beispiel die ungünstigen Bereiche laut Lawinenlagebericht zeigen. Fatmap gibt es für den Browser und als App. [fatmap.com](https://fatmap.com)

#### IPHONE 14: NOTRUF PER SATELLIT MÖGLICH

Mit dem iPhone 14 bringt Apple ein neues Feature, das gerade für Bergfans spannend sein dürfte: Notruf und Ortung via Satellit. Ist kein Netz verfügbar, soll es möglich sein, mit vordefinierten Textbausteinen Nachrichten an eine Leitstelle zu senden. Außerdem kann man seinen Standort an Freunde weitergeben. Der Dienst ist zwei Jahre lang kostenlos. [apple.de](https://apple.de)



#### LAB SNOW: DIGITALE LAWINENKUNDE

Seit Jahren baut Ortovox mit der „Safety Academy“ seine eLearning-Plattform kontinuierlich aus. Nun gibt es neuen Lernstoff: 16 Lehrvideos und jede Menge Texte, Bilder und Grafiken zum Thema Lawinenkunde stehen Interessierten zur Verfügung. [bit.ly/lab-snow](https://bit.ly/lab-snow)



### Im Netz gefunden

Was wurde aus  
der DAV-Brücke?  
[bit.ly/dav-bruecke](https://bit.ly/dav-bruecke)



# ALPENTIERE SCHÜTZEN

**NEUES PLAKAT DER WICHTIGSTEN GESCHÜTZTEN TIERE DER ALPEN** – Den Steinadler und den Alpensteinbock kennen die meisten. Aber wie sieht es mit dem Schneesperling, dem Steinhuhn oder dem Apollofalter aus? 41 europarechtlich (Natura 2000) geschützte Tiere sind auf dem neuen Plakat dargestellt. Das Besondere: Die präzisen und schönen Zeichnungen des Kunstmalers und Fotografen Stefan Caspari lassen die besonderen Merkmale der Tiere gut erkennen. Die Arten zeigen eindrucksvoll, wie wertvoll die Alpen sind. Jede Art ist Teil eines sensiblen Lebensraumes mit einzigartigen Tieren und Pflanzen – sie zu schützen muss auch Aufgabe für uns Bergsportler\*innen sein. Die Arten und ihre Bedürfnisse zu kennen ist dabei der erste Schritt. Das Tier-Plakat wurde auf Initiative des Vereins zum Schutz der Bergwelt in Kooperation mit den Alpenvereinen aus Südtirol, Österreich und Deutschland erstellt. Ein Begleitheft mit weiteren Informationen erscheint in Kürze.

Erhältlich ab 9,90 € unter [dav-shop.de](https://dav-shop.de)



red



Packende Kletterwettkämpfe gab es bei den Special Olympics in Bad Tölz mit 90 Sportler\*innen.

## Special Olympics in Bad Tölz

### KLETTERWETTKÄMPFE: GROSSARTIGE LEISTUNGEN UND TOLLE STIMMUNG –

Special Olympics Bayern (SOBY) ist die Sportorganisation für Menschen mit geistiger Behinderung. Bei den SOBY Winterspielen in Bad Tölz vom 23. bis 26. Januar 2023 war das Klettern zum ersten Mal als Disziplin vertreten. 90 Teilnehmer\*innen, überwiegend aus Bayern, nahmen an dem Wettbewerb im DAV Kletter- & Boulderzentrum Oberbayern Süd teil und absolvierten in den Disziplinen Speed, Lead und Toprope um die 1500 Klettervorgänge. Das Besondere an den Special Olympics ist, dass jede\*r Teilnehmer\*in im persönlichen Leistungsgrad gewertet und auch geehrt wird. Geklettert wurde bis zum 7. Schwierigkeitsgrad: Roman Wachter von der Lebenshilfe Ostallgäu meisterte eine spektakuläre und schwere Route mit 1,5 Meter Überhang. Das Niveau bei den Teilnehmer\*innen ist enorm gestiegen: Früher war das Hauptfeld eher im 3. bis 4. Grad unterwegs,

mittlerweile waren über 60 Prozent im 6. Grad oder darüber am Start. In der Halle befanden sich bis zu 350 Teilnehmer\*innen und Gäste und sorgten für tolle Stimmung.

Immer mehr Sektionen bieten Klettern für Menschen mit Behinderung an und das reine Spaßklettern wird durch wettkampforientiertes Training ergänzt. Markus Reichart, Bundeskoordinator Klettern der Special Olympics und Mitglied im DAV-Lehrteam, richtet sein großes Dankeschön für die hervorragende Vorarbeit an die Sektion Tölz und die Kletterhallenbetreiber: „Sie waren immer offen für alle unsere Ansprüche und haben die passenden Routen für die Veranstaltung geschraubt. Nicht zu vergessen sind alle ehrenamtlichen Sichernden aus den Sektionen vor Ort, die ein ‚Danke‘ verdient haben.“

red



Fotos: SOBY/Johanna Hilgarth, Barbara Friederichs



# Achim Bogdahn: Unter den Wolken

**Auf die höchsten Gipfel der 16 Bundesländer. Mit Zug und Bus, zu Fuß, mit Seilbahn und Auto – und mit umwerfendem Witz.**

Der niedrigste höchste Berg eines deutschen Bundeslandes liegt in Bremen. „Liegt“ ist hier auch der passende Ausdruck, denn der Berg misst auf die Dezimalstelle genau 32,5 Meter. Er hat nicht mal einen Namen, und seine Besteigung ist auch aus diesem Grund alles andere als einfach: Man muss ihn erst mal finden. Wie das gelingt, ist eines der vielen Kabinettstücke in diesem Buch. Geschrieben hat es Achim „Sechzig“ Bogdahn, meldeamtlich beglaubigter Anhänger des TSV 1860 München, überhaupt ein großer Fußballfan und hauptberuflich Radiomoderator des Kult- und Kultursenders Bayern 2 beim Bayerischen Rundfunk. Mit Bergen hatte er noch nie etwas am Hut gehabt. Dann hörte er von Benno Schmidt, einem Rentner im Harz, der mit 84 Jahren zum 8000. Mal auf den Brocken gestiegen war. Bogdahn nahm Kontakt auf und verabredete sich mit dem „Brocken Benno“ zu einer



gemeinsamen Tour auf den höchsten Berg Sachsen-Anhalts. Es war der Start zu einem großen Projekt, das ihn im Lauf der folgenden zweieinhalb Jahre auf alle höchsten Berge der 16 Bundesländer führte, zu Fuß, mit der Seilbahn und mit dem Auto.

Immer suchte sich Bogdahn für seine Touren eine prominente Begleitung aus, im Hunsrück etwa den großen „Heimat“-Regisseur Edgar Reitz. Beim eingangs erwähnten Bremer Abenteuer erreichte er das Ziel zusammen mit Altbürgermeister Henning Scherf und lag sich mit ihm wie weiland Hillary mit Tenzing auf dem Everest-Gipfel in den Armen.

Dass die Gipfelhöhe generell überschätzt wird, beweist nicht nur der Bremer Maulwurfshügel – übrigens der einzige der höchsten deutschen Berge ohne Wegweiser und Gipfelzeichen, ja ohne die kleinste Verbauung. Denn auch das ist typisch deutsch: Abgesehen vom Großen Beerberg in Thüringen, dessen Gipfelplateau ein streng geschütztes Hochmoor einnimmt, bietet keiner der „Höchsten“ Natur pur, nicht der 179 Meter hohe Helpter Berg in Mecklenburg-Vorpommern mit seinem 203 Meter hohe Fernmeldeturm neben dem höchsten Punkt und schon gar nicht die Zugspitze. Dort oben sitzt der Autor am Ende allein auf einer Bank – sein Begleiter Felix Neureuther ist wieder zu Frau und Kindern zurückgekehrt – und genießt den Abschluss seines großen Projekts: „Und alles war gut.“

Achim Bogdahn, Jahrgang 1965, hat nicht nur ein wunderbares Buch über Deutschland geschrieben, sondern nebenbei auch ein Porträt seiner Generation. Alle, die ihre Adoleszenz zwischen Fußball, Punk und „Stoppt Strauß“ erlebten, werden besonders viel Spaß damit haben – und noch mehr, wenn sie den FC Bayern nicht mögen. Axel Klemmer

**Achim Bogdahn: Unter den Wolken, Heyne, 2022, € 22,-**



Wer Silke Stammers „HOHE BERGE“ liest, wird sehr genau nachempfinden können, wie es sich anfühlen muss, auf Skitour zu sein, ohne je selbst eine unternehmen zu haben. Der Roman erzählt gänzlich in Infinitivsätzen die Geschichte einer Frau, die zusammen mit fünf

fremden Männern an einer Skidurchquerung in den Schweizer Alpen teilnimmt. Jede Zeile beschreibt zutiefst, was die Protagonistin erlebt und wahrnimmt, mit welchen inneren Gedanken sie kämpft und dokumentiert scharfsinnig die vielen kleinen Momente dieser Tour. Klare Leseempfehlung! *js*

**Silke Stamm: Hohe Berge, Berlin Verlag, € 22,-**

## Achtung Lawinen! – das Schnee Memory

**EIN MEMORY FÜR SCHNEE-NERDS** – Und für solche, die es werden wollen. Bilder von Triebschnee, Becherkristallen und Anraum wollen gekonnt zusammengebracht werden. 2-10 Personen können es als einfaches Memory zu Hause oder auf der Hütte spielen. Vor allem aber wird es wohl mit kundigen Erläuterungen in Ausbildungen zum Thema Schnee- und Lawinenkunde seinen Platz finden. *red*

Für 19,90 € erhältlich unter [dav-shop.de](http://dav-shop.de)





## Alblinse Fleischersatz mit Tradition



Die Schwäbische Alb war lange Zeit eine vergleichsweise arme Region, die Menschen deckten schon vor zweitausend Jahren ihren Eiweißbedarf mit Linsen statt mit Fleisch. In den 1960er Jahren wurde ihr Anbau eingestellt und die einheimischen Sorten gingen verloren. Der Grund: hoher Ernteaufwand bei niedrigem Ertrag.

Inzwischen werden die Linsen wieder angebaut – dank einer Saatgut-Datenbank in St. Petersburg, wo die Samen vom Aussterben bedrohter Pflanzen aufbewahrt werden. Seit 2001 gibt es die Erzeugergemeinschaft „Alb-Leisa“ für biologischen Anbau der heimischen Linsensorten. Ein wichtiger Beitrag für die Biodiversität, denn die beim ökologischen Landbau üblichen Wildpflanzen auf den Äckern sind wichtige Lebensgrundlage für Insekten.

Fotos: Adobe Stock/Berndt Schmidt, Corina Epp



### „Bolognese“ nach einem Rezept der Gamshütte (Zillertaler Alpen)

**Zwiebel, Karotten, Sellerie** und **Knoblauchzehe** in sehr kleine Stücke schneiden. Zwiebeln im **Olivenöl** glasig werden lassen. Karotten- und Selleriestückchen, Knoblauch, die **Linsen** zugeben und alles zusammen kurz dünsten. Mit **Thymian, Oregano, Salz** und **Pfeffer, Paprikapulver** und **Chiliflocken** würzen. Mit **Rotwein** ablöschen, danach die passierten **Tomaten** dazugeben und köcheln lassen.

**Nudeln** kochen und mit Sauce vermengen.

**Weinempfehlung:** Ein kräftiger Rotwein, z.B. der 2020 Lemberger trocken „L“ aus der Württemberger Remstallkellerei eG. red



### Zutaten für 4 Portionen

1 Zwiebel  
2 Karotten  
1 kleines Stück Sellerie  
1 Knoblauchzehe  
125 g vorgekochte Linsen (alternativ:  
125 g gehackte Sonnenblumenkerne)  
690 g passierte Tomaten  
100 ml Rotwein  
6 EL Olivenöl  
zum Würzen: Thymian, Oregano/Majoran,  
Paprika edelsüß, Chiliflocken,  
Salz, Pfeffer  
außerdem: 300 g Spaghetti oder beliebige andere Nudeln

Mehr Rezepte von  
Alpenvereinschütten:  
[alpenverein.de/  
soschmeckendieberge](http://alpenverein.de/soschmeckendieberge)

# RICHTIG GUTE WEINE AUS DER WEINHEIMAT WÜRTTEMBERG.

**Freiheit.**  
**ICH**  
**FEIER**  
**DICH!**



**UND WAS**  
**FEIERST DU?**



Jetzt mitmachen  
und gewinnen!



**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](http://bergsteigerdoerfer.org)



Foto: Ötztal Tourismus/Anton Brey

## Vent / Ötztaler Alpen

# Am Fuße der Wildspitze

### Tipps

**Wohin?** Vent (1900 m), 150 Einheimische.

**Wie hin?** Mit der Bahn bis zum Bahnhof Ötztal. Mit dem Linienbus 4194 nach Sölden und weiter nach Vent.

**Informieren:** Ötztal Tourismus, [vent@oetztal.at](mailto:vent@oetztal.at), [vent.at](http://vent.at)

#### Unterkommen:

- ▶ 3 Partnerbetriebe im Tal
- ▶ Breslauer Hütte (Sektion Breslau)
- ▶ Martin-Busch-Hütte (Sektion Berlin)
- ▶ Vernaghütte (Sektion Würzburg)
- ▶ Hochjoch-Hospiz (Sektion Berlin)
- ▶ Brandenburger Haus (Sektion Berlin)
- ▶ Ramolhaus (Sektion Hamburg & Niederelbe)

#### Vorbereiten:

- ▶ Alpenvereinskarte Nr. 30/1, Ötztaler Alpen – Gurgl, 1:25.000
- ▶ Alpenvereinskarte Nr. 30/2, Ötztaler Alpen – Weißkugel, 1:25.000
- ▶ Alpenvereinskarte Nr. 30/6, Ötztaler Alpen – Wildspitze, 1:25.000
- ▶ Wanderführer Ötztal, Bergverlag Rother

**Aufsteigen:** z.B. Wildspitze (3768 m), Hintergras Spitze (3325 m), Wildes Mannle (3023 m), Fluchtkogel (3494 m)

#### Anschauen:

- ▶ Ötzi-Fundstelle
- ▶ Rofenhöfe
- ▶ „Hohler Stein“

[alpenverein.de/bergsteigerdoerfer](http://alpenverein.de/bergsteigerdoerfer)

**Nur wenige Kilometer hinter dem bekannten Skiort Sölden liegt das Bergsteigerdorf Vent. Auf 1900 Metern leben gerade mal 150 Menschen. Man fühlt sich klein in diesem engen Tal, das beidseitig von teils kargen Berghängen und Zirbenwäldern begrenzt wird.**

Richtung Süden öffnet sich bei der Anreise schon der Blick auf die Talleitspitze, hinter der sich der oft weiße Kreuzkamm hervorschiebt. Hoch oben am Gletscher entspringt die Venter Ache, ein Wildbach, der durch Vent bis in die Ötztaler Ache fließt. Seit über hundert Jahren leben die Menschen dort nach dem nachhaltigen Tourismuskonzept von Franz Senn. Er war Priester, erfolgreicher Alpinist und Mitbegründer des Alpenvereins und ist daher auch als Gletscherpfarrer bekannt. Still und beschaulich bildet Vent damit den Kontrast zu anderen massentouristischen Orten im Ötztal.

#### BERGE

Die Gipfel um Vent bieten sich wegen der vielen Hütten ideal für Mehrtagestouren und Überschreitungen an. Vent ist auch für die „Venter Skirunde“ bekannt – eine fünftägige Skihochtour, die über die höchsten Gipfel der Ötztaler Alpen führt. Oberhalb von Gepatsch- und Kesselwandferner thront das Brandenburger Haus (3277 m). Der Zustieg führt durch Spaltengelände, entsprechende Gletscherausrüstung ist nötig.

#### KULTUR

Die Menschen kamen aus dem heutigen Südtirol und siedelten sich mit ihren Schafen in Vent an. Noch heute werden die Tiere aus dem Schnalstal über die Similaunhütte bis aufs Hochjoch getrieben. Auch für die Jagd und den Handel stiegen sie über Pässe und Joche über den Alpenhauptkamm. Der Bekannteste von ihnen dürfte die etwa 5300 Jahre alte Gletschermumie Ötzi sein, die man 1991 am Tisenjoch entdeckte.

#### NATUR

1980 begann die Bevölkerung von Vent, sich gegen weitere Erschließungen in der Gemeinde einzusetzen. Ein Jahr später beschloss die Tiroler Landesregierung, das Ruhegebiet „Ötztaler Alpen“ einzuführen. Der von Franz Senn angestrebte sanfte Tourismus wird so fortgeführt. Aktuell wird diese Ruhe von einem Großprojekt der Tiwag bedroht, die eine über zwanzig Meter hohe Fassung in die Venter Ache bauen will.



#### GENUSS

Das Brandenburger Haus wird von Katerina Kalinova und Petr Kalina bewirtschaftet. Beide kommen ursprünglich aus Tschechien und bieten Bier aus ihrer Heimat auf der Hütte an. Speck als Mitbringsel, Heiße Marille oder Zwetschgen-Zimtpunsch gibt's im Berggasthof Rofenhof. Wer die Tiroler Küche mag, bekommt beliebte Klassiker im Restaurant Café Tyrol des Hotels Alt Vent serviert. *red*



Der Schwärzenkamm-Klettersteig (C) führt durch Felsen nordseitig zum Steigbuch (2760 m).



Bis Mitte April finden abends geführte Schneeschuhwanderungen durch den Naturpark Ötztal statt.



Im Winter beschäftigt der Schneespielplatz die Kinder, im Sommer dürfen sie im Wasserspielpark planschen.







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

**Jean-Pierre Bouvier** (FRA) eröffnete in Fontainebleau den Monsterquergang „Contre courant“, bewertet mit „9A Traverse“, das entspricht in etwa einer XI+-Route – nicht schlecht mit 65. Beim Bouldern ist 9A die höchste Schwierigkeit; **Simon Lorenzi** (BEL) gelang mit „Alphane“ sein zweiter in dieser Preisklasse. Die nächste einer

Handvoll 9b+(XII-)-Routen ist „Excalibur“ in Arco, von **Stefano Ghisolfi** (ITA), aberwitzig kleine Seitgriffe im 40-Grad-Überhang. Direkt nach Chaehyun Seo (KOR) gelang **Michaela Kiersch** (USA) die dritte Frauenbegehung des Ultraklassikers „La Rambla“ (9a+, XI+). Die erste Frauenbegehung des 30-Meter-Rissdachs „Necronomicon“ (X/X+) machte **Mary Eden** (USA); später schaffte auch **Bronwyn Hodgins** (CAN) die Route. Kühn gesichert und deshalb selten begangen ist „Mezzogiorno di fuoco“ (270 m, X, expo) an der Punta Giradili auf Sardinien; für **Brette Harrington** (USA) brachte sie „die meisten schweren Längen, die ich je an einem Tag geklettert habe“. Und Resilienz gegenüber einstelligen Temperaturen und feuchtem, staubigem Kalk zeigte **Adam Ondra** (CZE) bei der ersten Freibegehung der Technoroute „Přiklepový strop“ (5 SL, X+) in der Macocha-Höhle in Tschechien. Mit XII, 13 wurde noch keine schottische Mixedroute bewertet; **Greg Boswell** (SCT) stieg „Bring da ruckus“ in Lochnagar sogar vor, ohne zu wissen, wann nach dem super-schweren Dach wieder eine Sicherung unterzubringen war – es dauerte einige Meter. Im dritten Versuch gelang ihm die nun vielleicht schwierigste Mixedroute Schottlands.

## Stimmen aus der Wand

„Keine Hand, kein Fuß, keine Schulter hätte fehlen dürfen, um diese Pyramide zum Erfolg zu bringen.“ **Rosa Windelband über die Frauen-Baustelle am Kleinen Amboss.** „Wir hatten das Privileg, eine der letzten großen Linien der Alpen eröffnen zu dürfen.“ **Benjamin Védriens (FRA) über „De l’or en Barre“.**



Fotos: F. Getzlaff, Benjamin Védriens

## KLEINE UND GROSSE BERGE

**Wer Alpinismus als kreatives Spiel mit der Schwerkraft sieht, braucht nicht immer riesige Gipfel für spannende Erfahrungen – und oft ist die Gemeinschaft sehr viel mehr als nur ein Mittel zum Erfolg.**

Nein, das linke Bild ist kein Aprilscherz, auch wenn die Route „1. April-Weg“ heißt: „Baustellen“ sind im Elbsandstein fast etwas Normales. Ein derartiges Großprojekt wie am Kleinen Amboss ist allerdings ungewöhnlich – vor allem, da nur Frauen dabei waren. **Rosa Windelband** vom aktuellen DAV-Expedkader und 20 Freundinnen experimentierten – mit allerlei Stürzen in die Sicherungen – einen halben Tag lang herum, bis die Pyramide stabil genug stand, und schrieben dann ins Gipfelbuch „Auf Frauen kann man bauen“. Durch die geringere Körpergröße brauchten die Gruppe im Gegensatz zu ihren männlichen Vorgängern vier statt vier Etagen (mehr unter [alpenverein.de/232-8](http://alpenverein.de/232-8)).

Einen großen Gipfel hatten sich **Benjamin Védriens, Julien Cruvellieri** und **Nicolas Jean** ausgesucht: „De l’or en Barre“ (1000 m, ED+, M7, V+, A1, Bild r.) in der Südwandschlucht der Barre des Écrins (4102 m), im Sommer ein Steinschlaghorror, wurde für sie im Januar „eine der verrücktesten Routen, die

ich je in den Alpen erleben durfte“, so Védriens. Ein „junger Wilder“ ist auch **François Cazzaneli**; zusammen mit **Jerome Perruquet** und **Franco Ratti** eröffnete er „Tripto Zero“ (600 m, M7, AI4+) in der Südostwand der Dent d’Hérens. Eine weitere vereiste Rinne fand sich in der Südwestwand der Aiguille de l’Evêque (3258 m), der Grandes Jorasses südlich vorgelagert: „Happy Birthday“ (1000 m, ED, M6, AI4) für die Italiener **Richard Tiraboschi, Tommaso Vection** und **Giuseppe Vidoni**.

Wieder einmal hat **Colin Haley** in Patagonien zugeschlagen: Den Gorettafeiler (ca. 1300 m) am Fitz Roy (3405 m), von **Renato Casarotto** 1979 in einem epochalen Alleingang erstbegangen, wiederholte er nun auch solo, aber ohne Fixseile, im Alpinstil und in nur drei Tagen. Später stieg er mit **Tyler Karow** über „El Corazon“ (1250 m, VII+/VIII-, A3) bis vier Seillängen unter dem Gipfel, wo einsetzender Schneefall einen zehnstündigen Rückzug erzwang. Karow hatte vorher mit **Imanol Amundarian** und **Cedar Christensen** in zehn Tagen die zweite freie Begehung der Südafrikanerroute (1200 m, IX-) am Zentralen Paineturm realisiert. Frauenpower bewiesen **Isidora Llarena, Rebeca Cáceres** und **Nadine Lehner**: Sie krönten ihre neunzehntägige Durchquerung des nördlichen patagonischen Eisschildes mit der Besteigung des Cerro Arenales (3437 m).



## SATELLITENBILDER

**SCHNEEMANGEL IN DEN ITALIENISCHEN ALPEN** – Die Schneegrenze in den italienischen Alpen lag im vergangenen Frühjahr durchschnittlich 400 Meter, in manchen Regionen sogar fast einen Kilometer höher als üblich. Das haben Forschende im Deutschen Zentrum für Luft- und Raumfahrt (DLR) ermittelt. Sie werteten dazu rund 15.000 Satelliten-Aufnahmen aus den letzten 37 Jahren von neun Regionen der italienischen Alpen aus. Darunter waren auch das Aostatal und Südtirol, wo wichtige Zuflüsse für die Region der Po-Ebene entspringen. Insbesondere im Frühjahr speisen sich die Flüsse zu einem großen Teil aus Schmelzwasser. Norditalien traf 2022 eine der schwersten Dürren der letzten 70 Jahre. „Hintergrund der Dürre war ein Zusammenspiel aus hohen Temperaturen und wenig Niederschlag im Winter und Frühling 2022, auf das mehrere Hitzewellen folgten. Satellitenaufnahmen zeigen die Auswirkungen dieser Wetterlage auf die Schneebedeckung deutlich“, erklärt Jonas Köhler, der die Studie durchgeführt

hat. „Die Schneegrenze beschreibt, ab welcher Höhe es in den Bergen eine geschlossene Schneedecke gibt. Je höher diese Grenze liegt, desto weniger Schnee – und damit potenzielles Schmelzwasser – ist verfügbar.“ Die Satellitendaten zeigen, dass sich die Schneegrenze in großen Teilen der Alpen um mehrere Meter pro Jahr nach oben verschiebt. Die kontinuierliche Beobachtung der Schneegrenze kann in der Zukunft dabei helfen, mögliche Dürren frühzeitig zu erkennen. *DLR*

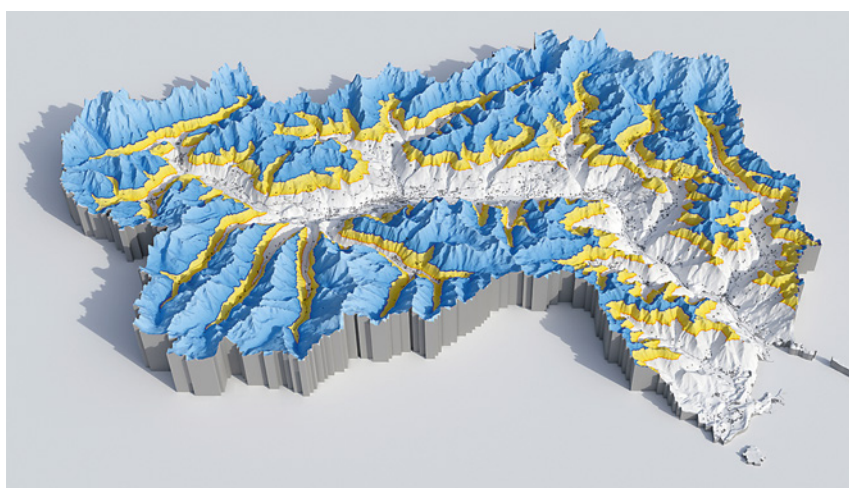


Foto: Deutsches Zentrum für Luft- und Raumfahrt (DLR)

*Im Aostatal lag die Schneegrenze im März 2022 (blau) im Vergleich zum langjährigen Durchschnitt (gelb) 489 Meter höher.*

Foto: Olaf Rieck



*Im ehemaligen Steinbruch bei Leipzig kommen Klettern und Naturschutz zusammen.*

## Petition Rettung Holzberg

**NATUR UND KLETTERGEBIET IN GEFahr** – Dem beliebten Klettergebiet im ehemaligen Steinbruch nahe Leipzig droht das Aus. Eine Baufirma könnte das Gebiet als Deponie nutzen. Mit der Verfüllung des Geländes würde auch ein „Hot-spot“ der Artenvielfalt zerstört werden. Der Holzberg ist seit 2022 fürs Klettern gesperrt. Jetzt will das Sächsische Oberbergamt mit dem Eigentümer, der Firma Kafri, eine Genehmigung für die Verfüllung des Steinbruchs mit Erdmassen erwirken. Zwischenzeitlich konnte mit Unterstützung des sächsischen Ministerpräsidenten Michael Kretschmer ein Ersatzstandort in einem alten Tagebau gefunden werden. Doch die Firma möchte weiterhin lieber den Holzberg verfüllen. Nicht nur für die Klettergemeinde wäre dies ein großer Verlust. Mit mehr als 120 Kletterrouten ist der Holzberg ein bedeutendes Kletterziel in Mitteldeutschland. Wird der Holzberg verfüllt, ist das auch das Ende für den Lebensraum seltener Pflanzen und geschützter Tierarten wie dem Juchtenkäfer, Schlingnatter und Knoblauchkröte. Das Biotop ist auch ein positives Beispiel dafür, dass Natur und Klettern bestens koexistieren können. Ein Aktionsbündnis ruft zur Unterzeichnung der Petition „Holzberg – Biotop-Rettung JETZT!“ auf. *red*

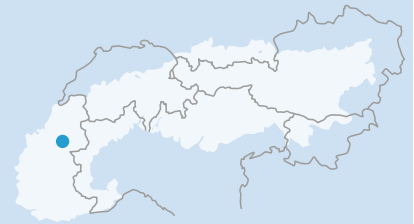
**Petition und Positionspapier des DAV unter:  
[alpenverein.de/34663](http://alpenverein.de/34663)**





Der Tête de Fréma ist der „geheime“ Klassiker unter den Mountainbike-locals. Den Gipfel erreicht man vor allem tragend und schiebend.





Dreitausender in den  
Alpes de Haute Provence

# Mit Bergradl und Kletterzeug

Wir lieben die Berge mit all ihren Facetten. Uns geht es nicht um höher schneller weiter, unser Fokus liegt vielmehr auf dem ganzheitlichen Bergerlebnis. Manchmal muss man dazu auch unterschiedliche Disziplinen wie Biken und Bergsteigen oder Klettern verbinden – wenn sich das Gelände dafür anbietet.

---

Text: Eric Haufe, Stefan Neuhauser  
Fotos: Stefan Neuhauser

---

**W**ir haben uns dafür die Gegend um das Refuge de Chambeyron in den Alpes de Haute Provence ausgesucht. Dieses Relikt aus den 1970er Jahren ist ein Beispiel für eine einfache Berghütte, auf der man jedoch gut versorgt wird. Die beiden Hausgipfel Brec de Chambeyron (3389 m) und Aiguille de Chambeyron (3412 m) wollen wir mit dem Mountainbike angehen. Ohne Stress machen wir uns am frühen Nachmittag von Fouillouse





## DAV-POSITION ZUM BIKEBERGSTEIGEN

**In seinen Positionen und Handlungsempfehlungen zum Mountainbiken formuliert der DAV seine Haltung zum Bikebergsteigen wie folgt:**

Im neuen Trend des Bikebergsteigens werden Aspekte des klassischen Bergsteigens mit Aspekten des Bikesports gekoppelt. Unter Berücksichtigung der Eignung der Routen, der gewissenhaften Tourenplanung und einem hohen Maß an Selbsteinschätzung und alpiner Kompetenz, einem umfassenden Wissen über Flora und Fauna und einem passenden Sozialverhalten werden Gipfelerlebnisse mit dem Mountainbike vom DAV als eine mögliche Ausdifferenzierung angesehen, deren Ausübung aber zugunsten einer geringen Frequentierung nicht aktiv gefördert werden muss.

(...) Generell unterscheidet sich der Ablauf nur wenig vom traditionellen Bergsteigen: Der Anstieg erfolgt per pedes! Anstatt aber bergab über Stufen, Wurzeln und Schuttkare zurückzuwandern, wird der Weg ins Tal in gekonnter Trial-Technik auf dem Rad bewältigt. Die Mischung aus alpiner Kompetenz, Kondition und Koordination macht die besonderen Reize des alpinen Trailbikens aus.

**Kletterspaß und markante Tiefblicke gibt's auf dem Monte Oronaye – nach der fordernden Tour schmeckt der Ziegenkäse dafür besonders gut. So lässt sich selbst die teils ruppige Abfahrt in vollen Zügen genießen.**



auf den Weg zur Hütte. Die gut gepackten Rucksäcke in Kombination mit dem Rad wiegen schon was, umso schöner ist es, diese am blaugrün schimmernden Lac Premier unweit des Refuge du Chambeyron abzulegen. Einfach nix tun und diese wunderschöne Bergkulisse auf sich wirken lassen. Ein Traum.

Die Räder schiebend erreichen wir am nächsten Morgen den Col de la Gypièrre. Erst hier oben können wir die nord- und ostseitigen Rinnen und Felsbänder mit dem Fernglas einsehen. Unsere Aufstiegsroute würde durch die Ostflanke verlaufen. Am Aussichtspunkt angekommen, hören wir es schon scheppern. Steinschläge in der Wand, dazu noch der Regen der letzten Nacht, der die Altschneedecke komplett aufgeweicht hat. Das ist es nicht wert, die Verhältnisse sind nicht optimal und das Risiko zu groß, um den Brec de Chambeyron über den Normalweg zu besteigen. Wir sind einfach zu früh im Jahr dran, schade.

Ein zweites süßes Frühstück ruft. Die kleine Pause tut richtig gut. Nach dem selbstgebackenen Kuchen kommt unsere Motivation wieder





voll in Fahrt. Wir entscheiden uns, das Ziel zu wechseln und den Nachbargipfel, die Pointe d'Aval (3320 m), mit dem Bike zu besteigen. Er ist unkompliziert, schneefrei und bis auf wenige Meter am Gipfel durchgängig mit dem Bike zu befahren. 800 Höhenmeter müssen wir das Bike hochtragen, belohnt werden wir mit nicht zu beschreibenden Bergblicken. Ein 360-Grad-Panorama. Unbeschreiblich, diese Weite! Mir fallen nicht eine Handvoll Gipfel in den Alpen ein, die man von dieser Höhe komplett mit dem Bike abfahren kann. Unzählige Kehren und Kurven schlängeln sich wunderschön durch die Gipfel flanke, ehe man mit hoher Geschwindigkeit auf einer Hangkante entlangsurft! Im Anschluss springen wir bei der Hütte in den See.

Der Tête de Fréma, der „geheime“ Klassiker unter den Mountainbike-Locals, ragt mit 3151 Metern über null in die Höhe. Heute lassen wir Gurt und Seil gleich an der Hütte. Vorbei geht es am Lac des Neuf Couleurs Richtung Gipfel. Diesen erreichen wir tragend und schiebend, dann werden wir mit atemberaubenden Blicken ins Valle Maira und hinüber bis zum Monte Viso be-

lohnt. Die ersten 50 Abfahrtstiefenmeter auf dem Bike sind mit Vorsicht zu genießen. Nur wer sich zu hundert Prozent sicher ist, sollte hier einrollen. Eine kurze Stelle ist nicht fahrbar. Ein Sturz hier bedeutet einen ungewissen Ausgang – bis hin zum Totalabsturz! Im Rest des Gipfelaufbaus schlängelt sich der Weg wie eine endlose Schlange die Flanke hinunter bis zum Col de la Gypièrre. Von dort geht es mal flott, mal eng und technisch über einige knackige Felsbänder, bei denen man beim Aufstieg nicht dachte, dass man sie fahren könnte, hinab zur Hütte. Je weiter wir dem Trail folgen, umso flowiger wird er. Die Abfahrt ist wie ein Fest auf Rädern, das erst nach 1900 Tiefenmetern vom Gipfel in St. Paul sur Ubaye endet. Bäm!

Fährt man das Ubayetal bis Maljasset komplett hinein, stehen die Uhren still. Dieses kleine Dorf liegt auf 1900 Metern über dem Meeresspiegel und wird schon seit Jahrhunderten bewohnt. Wer hier auf Erkundungstour geht, schreitet auf historischen Spuren. In den Berghängen sind noch Überreste von alten Eisen- und Silberminen zu sehen. Die Wege dienen

---

Die Abfahrt vom Tête de Fréma ist wie ein Fest auf Rädern, das erst nach 1900 Tiefenmetern endet. Bäm!

---



**Immer wieder locken Bergseen, kurze Pausen einzulegen. Beim Klettern am Monte Oronaye oder der Aiguille Pierre André gingen die Autoren bewusst Kompromisse ein. Der Bikehelm sollte vor allem bei Stürzen mit dem Rad schützen. Fallende Steine würde er nur leidlich abhalten.**

*Anmerkung der Redaktion: Der DAV spricht sich in solchen Fällen für die Verwendung eines so genannten Multisporthelms aus, der für den Einsatz beim Klettern und Biken zertifiziert ist.*

seit unzähligen Generationen dem Handel mit dem Piemont, der Viehwirtschaft oder dem Transport von Edelmetallen. Geologisch hat diese Gegend und im Speziellen das Valle de Maurin viel Abwechslung zu bieten. Harte Gesteinsschichten aus genialem Granit zum Klettern wechseln sich mit weichen Gesteinsschichten ab, die sich ausgezeichnet biken lassen, weil die Wege darin eher flowig als verblockt sind. Das geologische Chaos hat somit seine Tücken für rollende Bergfans.

Unser Aufstieg führt uns über den Col de Maurin, den Übergang ins Valle Maira, weiter zum Col de Marinnet. Der Weg lässt sich gut schieben und in einigen Abschnitten sogar radeln. Hier oben tauchen wir landschaftlich in eine andere Welt ein. Eine fast schneeweiße Gesteinsschicht wechselt sich am Sattel mit roter Erde ab. Ein paar Meter weiter liegen Tausende Klötze von einem Felssturz. Unser Tagesziel, den Monte Ciaslaras (3005 m), nehmen wir anders als geplant ohne Rad mit. Anschließend schießen wir vom Col de Marinnet in den sich abzeichnenden Trail. Schmal, sehr schmal zieht er am Hang dahin und erfordert all unsere Aufmerksamkeit. Kurz vor dem Lac de Marinnet stoppen uns die Felsblöcke eines Bergsturzes. Schneeglöckchen umrahmen diesen wunderschönen See, der hier tief eingebettet zwischen den schroffen Flanken liegt und in wunderschönen Farben schimmert. Allein hier zu sein, war alle Anstrengungen wert. Der Weg folgt dem Verlauf des Baches auf eine Hangkante zu. Hier steigen wir wieder auf unsere Bikes. Zwar liegt technisch anspruchsvolles Terrain vor uns, aber bis auf wenige Stellen kann man alles fahren. Es macht riesigen Spaß, in diesem Gelände alle Register zu ziehen, um möglichst je-



Möglichst minimalistisch unterwegs und doch für alles gerüstet, ist der Anspruch.





**INFO** Mehr Bilder: [alpenverein.de/232-2](http://alpenverein.de/232-2)



### BIKEBERGSTEIGEN IN DEN WESTALPEN

**Anreise:** Die Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln ist nicht einfach, aber am besten von Italien möglich. Der individuelle Sherpabus bietet günstige Tarife von den Bahnhöfen Cuneo und Turin sowie Flughafen Turin. Buchung: [vallemaira.org/servizi/sherpabus/](http://vallemaira.org/servizi/sherpabus/)

Alternativ Anreise mit dem Auto oder für Ambitionierte: Mit dem Mountainbike vom Valle Maira über den Col de Maurin beziehungsweise von Marseille über Digne les Bains und Barcelonnette.

**Mountainbiken in Frankreich:** Generell ist das Mountainbiken in Frankreich auf allen Wegen erlaubt. Im Regionalpark ist das Biken gleichgestellt mit dem Wandern mit Esel oder Maultier und auf markierten Bike- und Reitwegen genauso wie auf Wanderwegen erlaubt. Bike-Verbote gelten in Nationalparks und auf explizit gekennzeichneten Wegen.

#### Touren:

**Fouillouse:** Ausgangspunkt zum Refuge du Chambeyron (2620 m) und den Gipfeln Pointe d'Aval (3320 m) sowie Brec de Chambeyron (3389 m)

Unterkünfte: [refugeduchambeyron.ffcam.fr](http://refugeduchambeyron.ffcam.fr), [gite-les-granges.com](http://gite-les-granges.com)

**Maljasset:** Ausgangspunkt zur Aiguille de Pierre André (2812 m) und dem Col de Maurin (2641 m) und Monte Ciaslaras (3011 m)

Unterkunft: [chaletmaljasset.ffcam.fr](http://chaletmaljasset.ffcam.fr)

**Passhöhe des Col de Larche/Colle della Maddalena (1991 m):** Ausgangspunkt zum Monte Oronaye/Tête de Moise (3104 m)

Unterkunft: Rifugio de la Pace [rifugivallestura.it/i-rifugi/rifugio-della-pace](http://rifugivallestura.it/i-rifugi/rifugio-della-pace)

#### Veranstalter:

- ▶ [ridealpinetrails.com](http://ridealpinetrails.com)
- ▶ [bergfuehrer-sn.de](http://bergfuehrer-sn.de)

den Meter auf dem Bike zu bewältigen. Kurz vor dem Talboden ist die Geologie jetzt auch wieder auf unserer Seite und der Weg wird fahrbarer. An der Bergerie de Mary machen wir halt, blicken zurück und sind fasziniert, was mit dem Bike alles geht. Unser Blick bleibt gleich darauf an einem markanten Spitz hängen. Massiv sieht er aus, der Turm. Unser Ziel für morgen ist gesetzt, die Aiguille Pierre André.

Auf der Südseite des Pierre André gibt es etliche anspruchsvolle Routen. Im westlichen kürzeren Sektor geht's einfacher zu, dort verläuft auch der Normalaufstieg, der mit Abseilstellen versehen ist und im Allgemeinen als Abstieg für alle anderen Routen dient. Um das Klettern mit dem Biken auf Singletrails zu kombinieren, müssen wir einen Kompromiss bei der Ausrüstung machen. Möglichst minimalistisch unterwegs zu sein und doch für alles gerüstet, ist der Anspruch, der dann eben doch nur in Teilen erfüllt werden kann. Bewusst entscheiden wir uns für einen Enduro-Bikehelm. Dieser bietet vor allem guten Schutz bei Stürzen mit dem Rad und schützt so leidlich gegen Steinschlag.

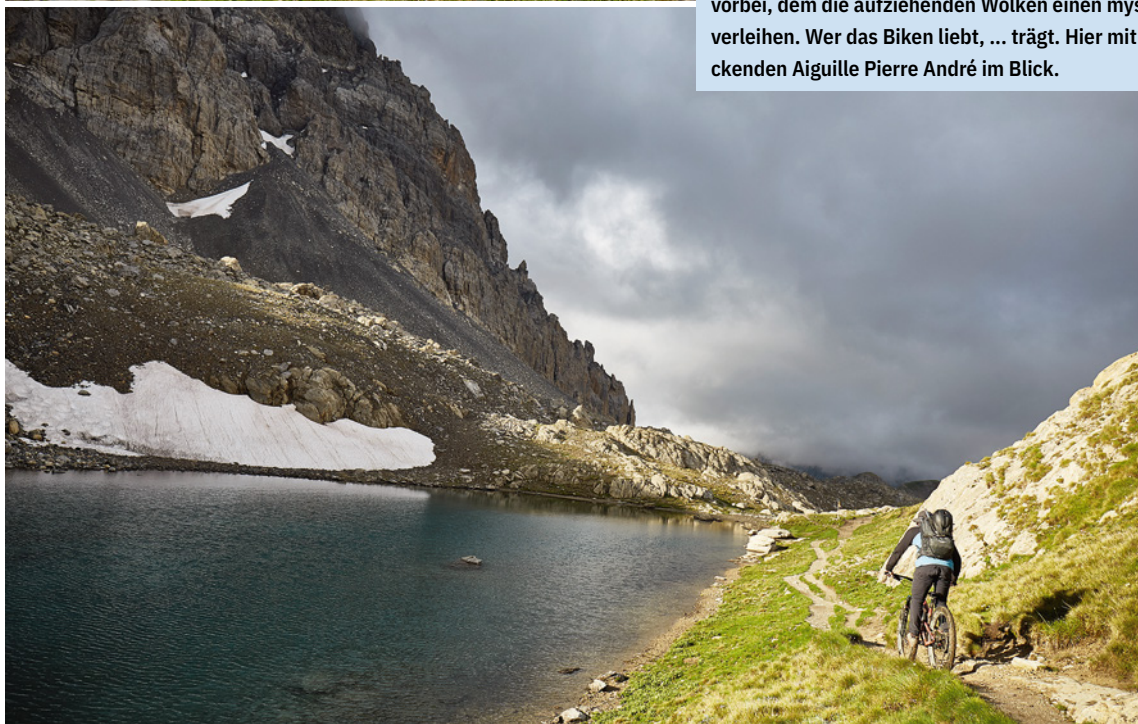
Ein Drittel der Wegstrecke folgen wir nochmals dem Wanderweg zum Col de Maurin. An der Abzweigung zur Aiguille Pierre André deponieren wir die Räder. Wesentlich leichter stapfen wir die steile Flanke an den Wandfuß. Dafür, dass es nur Kletterei bis zum vierten Grad sein soll, wirkt die Wand ziemlich steil. Stefan steigt in die erste Seillänge ein und nach wenigen Metern sprudelt die Kletterfreude schon aus ihm raus! Der sehr raue, griffige Fels macht die Kletterei zu einem wahren Vergnügen. Die schwierig anmutenden Stellen lösen sich in wunderschönen Bewegungen auf und bringen enormen Spaß. Ein paar kurze Seillängen später stehen wir mit einem breiten Grinsen auf dem Gipfel. Es fühlt sich an, als würde man auf einem Zahnstocher stehen. Ungefähr eine Stunde brauchen wir vom Gipfel, bis wir wieder bei unseren Bikes sind. Nun sind wir froh, die Räder einen Teil des Weges mitgenommen zu haben – im Aufstieg war es zwar erst mal anstrengender, die Abfahrt bietet nun aber richtig Spaß. Lieber sieben Kilometer einen coolen Trail fahren als laufen. Da sind wir uns definitiv einig. Auch wenn die Entscheidung oft nicht leichtfällt, das Mountainbike zum Einstieg oder einen Teil des Weges mitzunehmen.

Das Vallon de l'Orrenaye ist unfassbar schön mit seiner abwechslungsreichen, offenen Seenlandschaft. Im Aufstieg vom Col de Larche, wo wir das Auto deponiert haben, können gute Teile





Auf dem Weg zum Tête de Fréma ist häufig auch mal Schieben angesagt. Vorher geht es aber noch am Lac des Neuf Couleurs vorbei, dem die aufziehenden Wolken einen mystischen Touch verleihen. Wer das Biken liebt, ... trägt. Hier mit der beeindruckenden Aiguille Pierre André im Blick.



des Weges hinaufgeradelt werden. Vom Lac de l'Orrenaye ist unser imposantes Tagesziel, der Monte Oronaye (3104 m), gut zu sehen. Auf der Südseite zieht sich ein riesiges Schotterfeld die Flanke rauf. Dort lassen wir die Räder liegen.

Der Aufstieg führt in eine sehr steile Rinne, die auf der rechten Seite von den massiven Wänden des Gipfels begrenzt wird. Trotz Markierungen ist es nicht einfach, die richtige Linie im Aufstieg zu finden. Sehr gute Trittsicherheit und etwas Kraxelei sind notwendig, diesen

spannenden Zustieg zu meistern. Nach dem kräftezehrenden Aufstieg machen wir eine kleine Pause, um die Energiespeicher wieder aufzufüllen. Noch sind wir nicht auf dem Gipfel. Heute haben wir uns für ein noch abgespeckteres Kletter-Setup entschieden. Dreißig Meter 9-Millimeter-Einfachseil und Escaper müssen reichen. Es gibt verschiedene Varianten im letzten Gipfelaufbau. Stefan klettert in die Rinne ein, deren Schwierigkeit um den dritten Grad liegen müsste. Zwischensicherungen sind





Der Trail zieht sich in vielen Kehren und anspruchsvollen Stellen durch die Flanke. Was für ein feines Finale zum Abschluss der Runde.

hier keine eingebohrt, eigene Absicherungen aber möglich. Am Ende der Seillänge finden wir einen Stand. Eine kurze, sehr luftige Querung führt uns auf die Nordseite des Gipfels. Aus dem Schatten klettern wir einen circa 25 Meter langen Aufschwung, der richtig Laune macht. Hoch und luftig inmitten der senkrecht abfallenden Nordwand. Beeindruckend schön! Gute Griffe und große Tritte in festem Fels lassen uns gut vorankommen. Wieder gibt es oben einen gebohrten Standplatz. Wir folgen dem Grat



**Stefan Neuhauser** und **Eric Haufe** sind in diversen Bergsportarten ausgebildet. In den südfranzösischen Alpen konnten sie ihre Leidenschaft fürs Biken und Klettern vereinen.

bis zum Gipfelkreuz. Erst hier wird uns bewusst, was für ein überragender Aussichtsgipfel der Monte Oronaye ist. Wir sehen alles, was ringsherum Rang und Namen hat. Den Monte Viso, das Ecrins-Massiv, die Chambeyron-Gruppe direkt vor der Nase, im südlicheren Sichtfeld liegen die Poebene und die Provence. Die Zeit steht still und wir nehmen einfach nur Platz in diesem Kino! Irgendwo tief da unten liegen unsere Räder.

Mit dem Escaper und dem 30-Meter-Seil kommen wir super flink den Gipfelaufbau herunter. Dann steigen wir sehr konzentriert durch die Rinne ab und treffen bald auf unsere Bikes. Vom Gipfel aus haben wir unseren Brotzeitplatz am Lac de Roburent schon ausgemacht. An diesem traumhaften Ort legen wir die Bikes nieder und lassen uns ins butterweiche Gras fallen. Brotzeit! Nach dem intensiven Vormittag schmeckt der Ziegenkäse himmlisch. Diesen Platz hier zu verlassen, fällt uns schwer, doch wir haben noch einiges vor uns. Der Trail zieht sanft am Seeufer entlang, passiert die Laghi de Roburent und führt uns mit einem Zwischenanstieg zu einer Alpe hinauf. Ab hier beginnt die Hauptabfahrt für heute. Zu Beginn teils etwas ruppig, was aber dem Fahrspaß keinen Abbruch tut. Macht sogar richtig Bock! Der Weg führt uns auf die kleine Plattform La Tinetto, von der man einen genialen Blick ins Valle Stura hat. Erst hier realisieren wir, dass wir ja eigentlich im Piemont sind. Es folgt das große Abschlussfest des Tages. Der Trail zieht sich in vielen Kehren und etlichen anspruchsvollen Stellen durch die Flanke. Was für ein feines Finale zum Abschluss der Runde, die erst in Argentera endet. Ohne Stress und mit der Erinnerung an die unvergesslichen Momente, die wir heute am Berg erlebt haben, gehen die 350 Höhenmeter zurück zum Auto auf die französische Seite des Colle della Maddalena fast wie im Flug vorbei. Überwältigt von diesen intensiven Erlebnissen fragen wir un: War das jetzt Bikebergsteigen? Wir wissen es nicht. Belassen wir es einfach dabei, mit Kletterzeug und Bergradl auf dem Spielplatz „Alpes de Haute Provence“ unterwegs gewesen zu sein. ■■■



# Reparieren vor Recyceln



## Kreislaufwirtschaft stärken

Das „right to repair“ fordern NGOs, immer mehr Repair-Cafés helfen denjenigen, die Unterstützung brauchen. Reparieren ist ein Königsweg zur Nachhaltigkeit, noch vor dem Recycling – und nutzt nicht nur den Dingen.

**K**ennen Sie „Quality Land“ von Marc-Uwe Kling? Diese wunderbare, beklemmende Dystopie, die unsere Realität nur einen Fingerbreit weiter denkt? Im Staat Quality Land gibt es ein „Konsumschutzgesetz“: Es verbietet die Reparatur von Dingen. Stattdessen weiß der Algorithmus, wann du etwas Neues brauchst (auch wenn das Alte noch gut funktioniert), und schickt dir eine Lieferdrohne vorbei. Beim Auspacken filmt sie dich, und wenn dein Gesicht nicht glücklich wirkt, werden dir Wertpunkte abgezogen, die über gesellschaftliche Teilhabe und Lebenschancen entscheiden.

Vielleicht hatten Sie auch schon einmal eine Delle am Kotflügel oder einen erschöpften Akku im Rasierer oder Smartphone? Und der Kotflügel wurde teuer ausgetauscht, wo die Reparatur mit Smart Repair gereicht hätte; der Akku war fest im Elektrogerät verbaut, so dass ein Neues hermusste („ist ja eh besser ...“). Wie gesagt: „Quality Land“ denkt unsere Realität nur einen Fingerbreit weiter. Ein Kletterfreund kaufte in seiner Jugend ausrangierte Mercedesse; aus drei Wracks wurden zwei funktionierende Autos, mit denen sie nach Südfrankreich fuhren, sie dort verkauften und das süße Leben genossen. Heute müssen sich selbst die teuer bezahlten Fachkräfte in der Autowerkstatt auf das Auslesen von Fehlercodes und das Austauschen teurer Module beschränken, weil alles miteinander verschlungen ist und obendrein elektronisch gesteuert. Die Wegwerfmentalität unserer Gesellschaft, so analysiert der Psychologe Wolfgang Schmidbauer in seinem Buch „Die Kunst der Reparatur“ (oekom Verlag), hat tiefgreifendere Konsequenzen. Wenn wegwerfen statt reparieren, austauschen statt aushalten die Verhaltensvorgabe einer Gesellschaft ist, erfasst sie das gesamte Leben: Im Fern-



Foto: DAV/Sensit

*Viele Alltagsgegenstände erhalten durch Reparatur ein längeres Leben. Ein beschädigter Steinschlaghelm gehört allerdings entsorgt. Oder er kann – wie eine japanische Kintsugi-Vase – zum Kunstobjekt veredelt werden.*

sehen wird gezappt, im Datingportal gewischt, im Beruf gehoppt, auf der Trainerbank oder im Stadtrat ausgetauscht, weil am Aktuellen immer eine Nuance nicht passt und das große Versprechen „NEU“ lockt – statt zu versuchen, sich mit dem Gegebenen anzufreunden oder es zu verbessern, auch wenn das Aufwand bedeutet. Dass man dann selbst in Beruf und Partnerschaft zur Austauschware wird, kommt als Dauerbedrohung und Kränkung obendrauf.

### Reparieren statt resignieren

Zum Glück gibt es einen Gegentrend: Fast tausend Repair Cafés verzeichnet die Verbraucherzentrale in Deutschland;



dort helfen erfahrene Ehrenamtliche bei der Reparatur von Alltagsgegenständen, dort gibt es Nähmaschinen und Werkzeug, die früher in jedem Haushalt selbstverständlich waren. Reparatur bringt einen vielfachen Nutzen:

- ▶ Sie spart Ressourcen, denn der Gegenstand bleibt länger nutzbar.
- ▶ Sie spart Geld, denn kein Neukauf ist nötig.
- ▶ Sie kostet zwar Zeit, gibt dafür aber die Befriedigung, den Gegenstand wertzuschätzen und ihn weiterhin benutzbar zu halten (wozu natürlich sorgsamer Umgang und Pflege gehören).

Reparieren fällt unter das Stichwort „Vermeiden“, die erste Priorität in allen Bemühungen um „nachhaltiges“ Handeln – nicht nur im DAV. Zweite Priorität hat „Reduzieren“ – wobei der zweite Rang bedeutet: Das eine tun, das andere nicht lassen. Und reduzieren heißt in diesem Kontext: recyceln. Weiter gedacht: Kreislaufwirtschaft. Das ist mehr, als die Plastikschele vom Supermarktgemüse brav in den Gelben Sack zu tun und darauf zu hoffen und zu vertrauen, dass das System dahinter die Gesetze der Abfallwirtschaft beachtet und das Material nicht nach Asien verschippert und dort ins Meer kippt. Kreislauftraining im Kleinen bedeutet so etwas wie: Das Gemüse gar nicht erst

in der Plastikschele kaufen, sondern im mitgebrachten, vielfach verwendbaren Einkaufsnetz – und dieses erst dann ins Recycling geben, wenn es nichts mehr hält.

Im Großen bedeutet Kreislaufwirtschaft, in jeder Produktionsphase den Gedanken zu berücksichtigen, dass Rohstoffe selten sind. Also immer und so weit möglich: Recycelte statt neu geförderte Rohstoffe verwenden. Möglichst wenige verschiedene Stoffe kombinieren. Die Verbindungen so solide wie für Langlebigkeit nötig, aber so einfach lösbar wie möglich gestalten. Idealerweise ein Rücknahmemodell anbieten, die Produkte nach ihrem Lebenszyklus zerlegen und wieder sortengetrennt in den Rohstoffkreislauf einspeisen. Und Recycling-Technologien entwickeln, durch die der Rohstoff wieder in voller Funktion verfügbar wird. Das ist verfahrenstechnisch komplex und energieaufwendig – ein weiterer Beleg dafür, dass Recycling nur zweite Priorität haben kann.

Das deutsche Kreislaufwirtschaftsgesetz, zuletzt 2021 aktualisiert, wird vom Umweltministerium gelobt als „Gesetz für weniger Abfall und mehr Recycling“. Es enthält gute Ansätze, etwa gegen Einweg-Plastikprodukte oder zum sinnvollen Umgang mit Retouren und Überproduktion, aber man könnte sich durchaus noch weitergehende Regelungen vorstellen. Dass es konsequent beachtet wird, ist in der Breite der Wirtschaft nicht immer leicht durchzusetzen.

### Kreislauf-tauglich einkaufen

- ▶ **Grundfrage:** Brauche ich überhaupt was Neues? Kann ich das Alte reparieren (lassen)? Kann ich es gebraucht kaufen? Oder leihen?
- ▶ **Beratung und Probieren** (und der Kauf!) im Fachhandel erhöht die Chance auf Zufriedenheit und damit lange Nutzung.
- ▶ **Nachhaltigkeitskriterien:** Recycling-Stoffe verwendet? Wenige verschiedene Materialien? Lösbare Verbindungen (für sortenreines Recycling)?
- ▶ Bietet der Hersteller **Reparaturservice** und Rücknahme an?

### Webtipps zu Reparatur und Secondhand

#### TUN

- ▶ [reparatur-initiativen.de](http://reparatur-initiativen.de), [repaircafe.org](http://repaircafe.org): interaktive Karten mit Repair Cafés, Termine + Aktionen, Reparaturanleitungen
- ▶ [de.ifixit.com](http://de.ifixit.com): Sammlung von 50.000 Reparaturanleitungen
- ▶ [reusedeutschland.org](http://reusedeutschland.org): interaktive Karte mit Secondhandshops
- ▶ [backmarket.de](http://backmarket.de): Secondhand-Handel für Elektronikprodukte

#### ENGAGIEREN

- ▶ [repair.eu](http://repair.eu): Europäische Initiative „right to repair“
- ▶ [runder-tisch-reparatur.de](http://runder-tisch-reparatur.de): Netzwerk für Reparatur, interessante Links auf „Unsere Partner“
- ▶ [reuse-verein.org](http://reuse-verein.org): Netzwerk zur Wiederverwendung von elektr(on)ischen Produkten

### Ganzmachen macht glücklich

In „Die Kunst der Reparatur“ stellt Wolfgang Schmidbauer fest: Früher haben die Menschen so gelebt, als ob die Ressourcen endlich seien, obwohl die Grenzen nicht bekannt waren. Heute kennen wir die Grenzen, leben aber, als ob es sie nicht gäbe. Wenn wir den „World Overshoot Day“ – den Tag, wo die Ressourcen verbraucht sind, die die Erde in einem Jahr regenerieren kann – wieder ein Stück zum Jahresende hin verschieben wollen (heute liegt er im Juli), gehören Pflegen und Reparieren zum Königsweg. Zudem bietet beides nicht nur ein Doppel-Win, wie so oft bei nachhaltigem Handeln: Es spart Geld und Ressourcen und ist darüber hinaus Quelle von Selbstbewusstsein und Unabhängigkeit, im Gegensatz zur passiven, kindlich-kindischen Freude am Auspacken von immer neuen Paketen.

Etwa so, wie es Sten Nadolny in „Die Zeit“ schildert: „Ich liebe es, Dinge zu reparieren. Das Kleben einer in 17 Scherben zersprungenen Vase [...] kostet mich fast einen Tag [...]. Während ich daran arbeite, vergesse ich alles andere. Ich bin während dieses Tuns außerhalb meiner selbst und zugleich ganz bei mir.“ Ganz ähnlich wie am Berg, oder? *ad*



# Testen! Warum nicht?

## Schneedeckenuntersuchung auf Tour

Hundertprozentige Sicherheit gibt es nicht! Bei Grün über die Ampel gehen, ist nicht vollkommen risikolos, es gilt aber als weitgehend ungefährlich. Anders bei Rot: Hier geht nur, wer unkalkulierbare Risiken eingeht oder vermeintlich viel Erfahrung im Straßenverkehr hat. Oder Menschen, die das rote Licht nicht gesehen haben. – Überträgt man das Bild der Ampel ins winterliche Tourelände, dann können Schneedeckentests dabei helfen, rote Warnlichter, also potenziell gefährliche Bedingungen, besser wahrzunehmen.

Die nachfolgend dargestellten Tests bieten sich gerade am Einzelhang als zusätzliche Informationsquelle an, vor allem wenn Alarmzeichen fehlen und ein Altschnee-Problem nicht ausgeschlossen werden kann. Sie lassen sich auch ohne Aufnahme eines detaillierten Schneeprofiles durchführen.

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



### Stocktest (ST)

#### Vorgehen

- ▶ Skistock mit gleichbleibender Kraft in die Schneedecke drücken
- ▶ Bei sehr harten Schichten den Stock umdrehen und den Griff in den Schnee drücken
- ▶ Beim Herausziehen auf Geräusche achten: Harte Schichten sind evtl. hörbar

#### Dokumentation

Nicht notwendig

#### Interpretation

- ▶ Grober Überblick über den Schneedeckenaufbau anhand des unterschiedlichen Widerstands beim Hineindrücken des Stocks
- ▶ **Günstig:** zunehmender Kraftaufwand beim Hineindrücken
- ▶ **Ungünstig:** plötzlich nachlassender Kraftaufwand beim Hineindrücken, weiche Schichten unter harten Schichten, Schwachschichten oft im Bereich von Krusten
- ▶ Zusätzlich Einsinktiefe testen: mit und ohne Ski!  
Schwache Schichtung bei großen Unterschieden!

#### Vorteile

- + Einfache Durchführung, häufige Wiederholung möglich
- + Erkennen unterschiedlicher Schichthärten
- + Erkennen von Schwimmschnee

#### Nachteile

- Ungenau
- Dünne Schwachschichten werden nicht erkannt
- Kein Stabilitätstest





## Kleiner Blocktest (KB)

### Vorgehen

- ▶ Suche nach einer schattigen, unverspurten, eher schneearmen Stelle mit ähnlicher Exposition und Höhenlage wie der zu beurteilende Hang
- ▶ Ausschaufeln einer freistehenden Säule: Höhe 1 m, Breite 40 cm, Tiefe 40 cm
- ▶ Seitliches Klopfen mit dem Schaufelblatt von oben beginnend
- ▶ Steigerung der Härte beim Klopfen in drei Stufen:
  - leicht:** 5 Schläge aus dem Handgelenk
  - mäßig:** 5 Schläge aus dem Ellenbogen
  - stark:** 5 Schläge aus der Schulter, Oberkörper rotiert

### Dokumentation (Beispiele)

- ▶ **KB 1 @ 50 cm** – kleiner Blocktest, leichtes Klopfen, Bruch in 50 cm Höhe (vom Boden aus)
- ▶ **KB 2 @ ↓ 70 cm** – kleiner Blocktest, mäßiges Klopfen, Bruch in 70 cm Tiefe (von Oberfläche aus)

### Interpretation

#### Ungünstige Eigenschaften:

- ▶ Leichtes Brechen der Schwachschicht beim Ausschaufeln oder leichten Klopfen und glatte Bruchfläche

- ▶ Weiche Schicht über der Schwachschicht (Faust/4 Finger lassen sich eindrücken)
- ▶ Dünne Schwachschicht und große, mit bloßem Auge sichtbare Kristalle
- ▶ Lage der Schwachschicht in höchstens 1 Meter Tiefe

Treffen alle ungünstigen Eigenschaften zu, ist die Selbstausslösung von Lawinen oder die Auslösung bei geringer Zusatzbelastung (einzelne Person) wahrscheinlich.

#### Vorteile

- + Geringer Zeitaufwand, wenig Materialbedarf: Sonde, Schaufel
- + In sicherem Gelände durchführbar
- + Ohne zweite Person durchführbar
- + Zuverlässiges Erkennen kritischer Schichtkombinationen (und besonders stabiler Schichtkombinationen)

#### Nachteile

- Evtl. Überbewertung von weniger kritischen Schichtkombinationen
- Eingeschränkte Erkennbarkeit stabiler und mittelstabiler Schneedecken

## Extended Column Test (ECT)

### Vorgehen

- ▶ Suche nach einer schattigen, unverspurten, eher schneearmen Stelle mit ähnlicher Exposition und einer Höhenlage wie der zu beurteilende Hang, idealerweise 35 Grad steil
- ▶ Ausschaufeln eines freistehenden Blocks: Höhe mindestens 1 m, Breite 90 cm, Tiefe (hangaufwärts) 30 cm
- ▶ Abtrennung der Rückseite des Blocks mit Schneesäge oder Reepschnur
- ▶ Belastung am Rande des Blockes durch vertikale Schläge auf das aufgelegte Schaufelblatt
- ▶ Steigerung der Belastung:
  - Schläge 1-10: aus dem Handgelenk (Hand fallen lassen!)
  - Schläge 11-20: aus dem Ellenbogen (Unterarm fallen lassen!)
  - Schläge 21-30: aus der Schulter (Arm fallen lassen!)
- ▶ Wichtig: Wann entsteht der Bruch? Bruchausbreitung?

### Dokumentation (Beispiele)

- ▶ **ECT P 0 @ 72 cm** – Extended Column Test, Bruch und Bruchausbreitung (Propagation) bereits beim Aussägen des Blocks in der Schicht 72 cm über dem Boden
- ▶ **ECT P 6 @ 45 cm** – Extended Column Test, Propagation: Bruch beim sechsten Schlag in der Schicht 45 cm über dem Boden, Bruchausbreitung beim sechsten oder beim darauffolgenden Schlag
- ▶ **ECT N 25 @ ↓ 80 cm** – Extended Column Test, No Propagation: Beim 25. Schlag Bruch in der Schicht 80 cm unter der Snowoberfläche, keine Bruchausbreitung oder Bruchausbreitung erst ab Schlag 27
- ▶ **ECT X** – Extended Column Test, kein flächiger Bruch während aller Belastungsstufen

### Interpretation

#### Einschätzung der Schneedeckenstabilität:

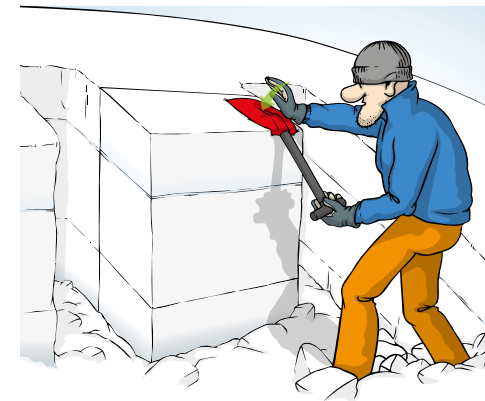
- ▶ **ECT P** – bedeutet Bruch ist wahrscheinlich, Bruchausbreitung ist wahrscheinlich → **instabil**
- ▶ **ECT N** – bedeutet Bruch ist wahrscheinlich, Bruchausbreitung ist nicht wahrscheinlich → **eher stabil**
- ▶ **ECT X** – Bruch ist nicht wahrscheinlich, Bruchausbreitung ist nicht wahrscheinlich → **stabil**
- ▶ Gesteigerter Aussagewert durch zweiten ECT mit ähnlichem Ergebnis in der näheren Umgebung
- ▶ Bessere Übertragbarkeit der Testergebnisse bei ähnlichem, wenig variablem Gelände

#### Vorteile

- + Zuverlässiges Erkennen stabiler Schichtkombinationen
- + Keine zusätzlichen Kriterien zur Beurteilung der Schneedeckenstabilität notwendig
- + Weite Verbreitung bei vielen Lawinenkommissionen und Lawinenprognosen

#### Nachteile

- Erfahrung für das Auswählen geeigneter und gleichzeitig sicherer (!) Stellen für den ECT notwendig
- Zweite Person für die Beobachtung des Bruchgeschehens notwendig (Bruchinitiierung und Bruchausbreitung)
- Größerer Zeitaufwand



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



# Alles nach Plan?

## Strategien für Skitouren

Dank einer festen Entscheidungsstrategie können konkrete Infos zu Bedingungen, Gelände und Mensch zu einer fundierten Entscheidung am Einzelhang führen. Doch wie kann man als Skitouren-Einsteiger\*in die Gefahrenstellen und die dazugehörigen Checkpoints im Gelände wiederfinden? Und welche Informationen kann man aus dem Gelände lesen?

Text: **Max Bolland**

Illustration: **Georg Sojer**

### Vor Ort – Groborientierung beim Losgehen

Wo ist das Ziel? Ist der Anstieg zu sehen? Sind die Schlüsselstellen der Tour bereits erkennbar? Hier gilt es, Karte und Führerliteratur mit dem Gelände in Übereinstimmung zu bringen. Übersichts-

fotos der Route sind eine gute Hilfe. So früh wie möglich sollte man eine grobe Vorstellung von der Verteilung der Gefahrenstellen bekommen. Die Planung kann bereits an dieser Stelle ergänzt oder korrigiert werden: Gibt es offensichtliche zusätzliche Gefahrenstellen? Sind „geplante“ Gefahrenstellen nicht relevant oder an anderer Stelle?

### Im Einzelhang

Im weiteren Verlauf müssen alle Schlüsselstellen präzise vor Ort erkannt werden, um diese beurteilen zu können. Dabei hilft es, den eigenen Weg auf der (analogen oder digitalen) Karte zu verfolgen, um Gefahrenstellen aus der Planung im Gelände wiederzufinden. Für Einsteiger\*innen kann die Verwendung von Tourenplanungsapps sinnvoll sein, dort lassen sich Gefahrenstellen/Checkpoints als Wegpunkte anlegen, um sie leicht finden zu können. Zudem kann ein Spickzettel mit den Parametern der Stellen hilfreich sein: Auf welcher Höhe? Wie steil?

Welche Größe? Welche Geländedeform? Welche Exposition?

Dabei den Fokus auf Gelände und Verhältnisse lassen. Auf Tour können sich auch spontan Gefahrenstellen auftun, die in der Planung übersehen wurden, oder sich durch eine Routenänderung ergeben. Prinzipiell kein Problem – nur erkennen sollte man sie: Gibt es relevant große Geländestellen über 30 Grad Hangneigung auf oder oberhalb meiner Route? Liegen diese in der Kernzone der Gefahr nach dem Lawinlagebericht (LLB) oder sind sie nach probabilistischen (wie wahrscheinlich ist eine Lawinenauslösung) Aspekten – SnowCard verwenden – als Gefahrenbereiche ausgewiesen? Die Hangsteilheit (insbesondere > 30 Grad) aus unterschiedlichen Perspektiven korrekt einzuschätzen ist hierfür wichtig und muss intensiv geübt werden. Hangneigungslayer in digitalen Karten sind eine gute Hilfe. Je mehr man übt, desto besser werden Geländevorstellung und der Spürsinn zum Erkennen von Gefahrenstellen im Gelände.

Welche Größe? Welche Geländedeform? Welche Exposition? Dabei den Fokus auf Gelände und Verhältnisse lassen. Auf Tour können sich auch spontan Gefahrenstellen auftun, die in der Planung übersehen wurden, oder sich durch eine Routenänderung ergeben. Prinzipiell kein Problem – nur erkennen sollte man sie: Gibt es relevant große Geländestellen über 30 Grad Hangneigung auf oder oberhalb meiner Route? Liegen diese in der Kernzone der Gefahr nach dem Lawinlagebericht (LLB) oder sind sie nach probabilistischen (wie wahrscheinlich ist eine Lawinenauslösung) Aspekten – SnowCard verwenden – als Gefahrenbereiche ausgewiesen? Die Hangsteilheit (insbesondere > 30 Grad) aus unterschiedlichen Perspektiven korrekt einzuschätzen ist hierfür wichtig und muss intensiv geübt werden. Hangneigungslayer in digitalen Karten sind eine gute Hilfe. Je mehr man übt, desto besser werden Geländevorstellung und der Spürsinn zum Erkennen von Gefahrenstellen im Gelände.

### Checkpoints

Vor jeder Gefahrenstelle setzt man einen Checkpoint (CP). In der Planung wird dieser meist eher unpräzise in angemessenem Abstand zur Gefahrenstelle gewählt. Im Gelände gilt: Je weiter weg, umso sicherer, je näher, desto präzi-





*Wo ist was? Wo geht's lang?  
Tourenverlauf, Gefahrenstellen  
und Checkpoints aus der Karte  
mit dem Gelände in Einklang zu  
bringen ist nicht immer einfach.*



ser können Steilheit, Geländestrukturen und Schneesverhältnisse beurteilt werden. Der geeignete Platz für einen CP hängt von der Hanggröße ab, von der Richtung, aus der man sich nähert (von unten, von oben, von der Seite), und auch von wo aus man guten Einblick hat. Können Steilheit, Geländestrukturen und Schnee eingesehen und beurteilt werden? Im Zweifelsfall geht Sicherheit immer vor – der Checkpoint darf keinesfalls im gefährdeten Bereich (Auslauf!) gewählt werden.

### Infos sammeln

Wer im winterlichen Gebirge unterwegs ist, sollte alle Sinne nutzen, um möglichst viele Informationen zu sammeln, Gefahren zu erkennen und richtige Maßnahmen ergreifen zu können. Einige Informationen kann man auch ohne tiefgehendes Lawinenwissen sammeln. Markante Alarmzeichen für erhöhte Lawinengefahr sind frische Schneebretter (nicht Lockerschneelawine), Wumm-Geräusche und fortlaufende Risse beim Betreten der Schneedecke. Für die Interpretation von Alarmzeichen sind Höhenlage und Exposition ihres Auftretens von Bedeutung. Beispiel: Gibt es Schneebretter in ähnlicher Exposition und Höhe wie der potenziell gefährliche Hang? Geländefallen sind entscheidend für die Konsequenzen-Beurteilung. Die zwei Hauptfragen: Wie ist der Auslauf (Absturz? Hindernisse? Graben? Sanfter Auslauf?)? Wie groß/mächtig ist der Hang (einzeln gehen/fahren möglich? Konsequenz bei Verschüttung?)? Passagen mit Absturzgefahr sind zum Beispiel bei eisigen Bedingungen auch unabhängig vom Lawinenrisiko eine Gefahrenstelle. Als begünstigendes Zeichen werden vorhandene Spuren gewertet – allerdings gilt das nur für den unmittelbaren Spurbereich und hängt davon ab, wie frisch und in welcher Anzahl Spuren vorhanden sind. Das Bestimmen von Neuschneemenge, Windeinfluss (Triebschnee) und Temperaturverlauf benötigt bereits mehr Er-

#### Tipps:

Kurse und Fortbildungen sind für alle empfehlenswert. Die Sektionen bieten zum Beispiel an:

- ▶ Grundkurs Skibergsteigen
- ▶ LVS-Training
- ▶ Entscheidungstraining

fahrung. Für das Beurteilen des aktuellen Lawinenproblems sind diese Informationen meist unerlässlich. Für Einsteiger\*innen bietet es sich an, anhand des vom LLB genannten Lawinenproblems den Fokus gezielt auf den einen oder anderen Parameter zu richten. Die Neuschneemenge ist vergleichsweise einfach zu bestimmen. Windeinfluss

und Lage von Triebschnee kann mit etwas Erfahrung anhand von Windzeichen (Gangeln, Dünen, Wechten, Kometenschweif) im Gelände erkannt werden. Durchfeuchteter Schnee lässt sich an Regenzeichen, Temperaturverlauf/-prognose und an der Schneedecke selbst erkennen. Infos zum Schneedeckenaufbau zu gewinnen ist anspruchsvoll: Gibt es Schwachschichten? Können diese gestört werden? Ist eine gebundene Schneeschicht überlagernd? Kann sich ein Bruch fortpflanzen? Hierfür sind neben viel Schneewissen und Kenntnis des Witterungsverlaufs auch Schneedeckentests (siehe Seite 44) und deren Interpretation nötig.

Vorsicht: Einzelne Wahrnehmung/Information nicht sofort interpretieren und anhand dieser eine Entscheidung fällen. Besser: Konsequenz eine Entscheidungsstrategie zu allen relevanten Sicherheitsaspekten durchlaufen. So wird aus dem „Info-Chaos“ eine risikobewusste und reflektierte Entscheidung.

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





# Gute Entscheidungen im Lawinengelände treffen

## Risikomanagement im Wintersport

Lawinenunfälle gibt es nicht allzu häufig, sie sind aber oft tödlich. Und sie sind kein Schicksal: Die allermeisten Betroffenen haben „ihre“ Lawine selbst ausgelöst. Deshalb steht jede Unternehmung im freien winterlichen Gebirge unter dem Stichwort „Risikomanagement“ – ein aktueller Überblick.

Text: **Markus Fleischmann und Lukas Fritz**  
Illustrationen: **Georg Sojer**

**W**interliches Bergsteigen, egal ob mit Ski, Splitboard, Schneeschuhen oder Steigeisen, ist eine Kernsportart im DAV. Die Gefahr, dabei eine Lawine auszulösen, ist nie gleich null. Die Tourenplanung und Maßnahmen unterwegs auf die aktuellen Bedingungen abzustimmen, ist daher erste Pflicht für alle Menschen, die im freien alpinen Gelände unterwegs sind. Ziel ist, das reale Risiko auf ein akzeptables Maß zu „managen“. Für diese Aufgabe hat sich heute folgende Formel etabliert:

$$G \times K - M = R$$

**G** ist dabei die Gefahr, in einem bestimmten Hang eine Lawine auszulösen: die **Auslösewahrscheinlichkeit**.

**K** sind die **Konsequenzen**, die ein Lawinenabgang für betroffene Personen hat.

**M** steht für die **Maßnahmen** zur Reduktion von Auslösewahrscheinlichkeit und/oder Konsequenzen.

**R** ist das resultierende **Risiko**.

Das Problem dabei ist der Faktor Auslösewahrscheinlichkeit **G**. Denn die Schneeforschung versteht zwar heute ziemlich genau, wie Schneebrettlawinen funktionieren, welche physikalischen Vorgänge bei Bruchinitiierung und Bruchfortpflanzung ablaufen. Aber das individuelle Risiko, an einem bestimmten Tag einen bestimmten Hang auszulösen, lässt sich nicht exakt quantifizieren.

Zum Umgang mit dieser Unsicherheit gibt es zwei generelle Strategien, die sich dem Problem aus zwei unterschied-

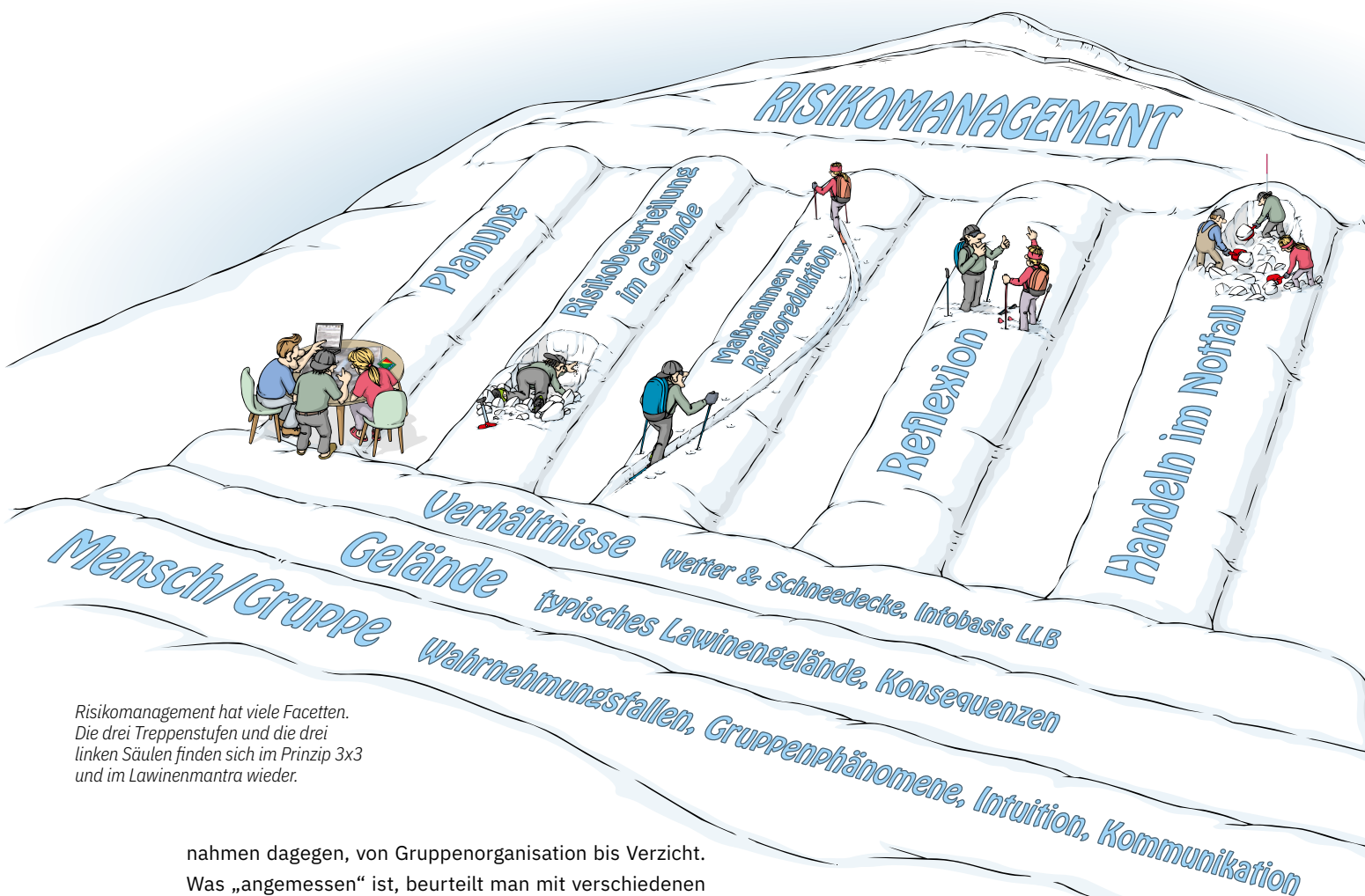
lichen Richtungen nähern – einerseits ausgehend von regionalen oder überregionalen Lawineninfos aus dem Lawinenlagebericht (LLB), andererseits durch eigene lokale oder punktuelle Erkenntnisse:

- a) die probabilistische, also statistikbasierte: Verzicht auf bestimmte Hänge, je nach Lawinenwarnstufe. Ein Werkzeug dafür ist etwa die DAV-SnowCard.
- b) die analytische: Abschätzung möglicher Bruchmechanismen durch Berücksichtigung lokaler Wetter-, Schneedecken- und Geländeinfos (z.B. Gefahrenzeichen).

Sinnvollerweise kombiniert man beide Strategien – wobei die analytische vertiefte Kenntnisse der Lawinenkunde voraussetzt. Mit steigender Erfahrung wird die analytische Betrachtungsweise immer mehr an Bedeutung gewinnen.

Wer im lawinengefährdeten Gelände nichts übersehen will, braucht ein System; es schafft Klarheit, an welchem Punkt des Entscheidungsprozesses welche Informationen relevant sind. Ein grundlegendes System ist das ursprünglich von Werner Munter propagierte 3x3-Prinzip. Es gliedert eine Tour in drei Phasen: „Planung“ (welche Tour ist sinnvoll?), „vor Ort“ (Vorstellung = Realität? Laufend beobachten, allenfalls Planung revidieren) und „am Einzelhang“ (ist das Risiko vertretbar, sind Vorsichtsmaßnahmen oder Verzicht angeraten?). In jeder dieser Phasen werden die Einflussfaktoren „Gelände“, „Verhältnisse“ und „Faktor Mensch“ erfasst und beurteilt und man ergreift angemessene Maß-





Risikomanagement hat viele Facetten. Die drei Treppenstufen und die drei linken Säulen finden sich im Prinzip 3x3 und im Lawinenmantra wieder.

nahmen dagegen, von Gruppenorganisation bis Verzicht. Was „angemessen“ ist, beurteilt man mit verschiedenen Tools und Betrachtungen; dafür hat sich im DAV das „**Lawinenmantra**“ etabliert. Es kombiniert die probabilistische und analytische Methode zur Gefahrenbewertung mit einer Konsequenzanalyse, möglichen Maßnahmen und dem Faktor Mensch und wird ständig durchgespielt – mantraartig eben.

Aus übergeordneter Perspektive gehören zum Risikomanagement noch die Elemente „Reflexion“ nach der Tour, um für künftige Unternehmungen dazuzulernen, und „Notfallhandeln“, also die Fähigkeit,

etwa nach einem Lawinenabgang schnell Verschüttete zu orten, auszugraben und zu versorgen. Die wesentliche Informationsgrundlage für sämtliche Strategien ist der Lawinenlagebericht. Diese Fakten tagesaktuell abzurufen und auszuwerten, ist fundamentale Sorgfaltspflicht im winterlichen Gelände.

Wer sich anstelle restriktiver Faustregeln mehr Freiraum erarbeiten und sich selbstständig neues, v.a. unverspurtes Gelän-

de erschließen will, sollte viel wissen und verstehen (und danach handeln), um nicht zu gefährlich zu leben. Um die Transparenz zum grundlegenden GKMR-Prinzip herzustellen, wurde das Lawinenmantra für die aktuelle Saison in Details angepasst.

### Wie funktioniert das Lawinenmantra?

Das Lawinenmantra strukturiert die Entscheidungsfindung in allen Tourenphasen. Alle fünf „Blasen“ der Grafik (S. 50) werden dabei gebetsmühlenartig durchgespielt. Die vorgegebene Reihenfolge hat das methodische Lernziel, die fünf Punkte zu verinnerlichen, um in der Praxis keinen zu vergessen oder (un)bewusst unter den Tisch fallen zu lassen.

**1. Probabilistik:** Jede lawinenrelevante Entscheidung sollte durch ein probabilistisches Tool überprüft werden. Die SnowCard oder skitourenguru.ch helfen, sich bei der Tourenausswahl auf Gelände mit geringem Gesamtrisiko zu begrenzen. Will man unterwegs Gelände begehen, das nach SnowCard gelb, orange oder rot ist, sollte man dafür klare Argumente haben, warum das aktuelle Lawinenproblem laut LLB hier nicht relevant ist.

**2. Analytik:** Jede lawinenrelevante Entscheidung muss durch lokale Informationen konkretisiert werden.

#### Lawinenstrategie „ganz einfach“

Wer wenig Kenntnisse und Erfahrung hat oder einfach nur einen schönen Tag draußen erleben möchte, kann mit Bereitschaft zur Selbstbeschränkung auch mit einfachen Faustregeln geeignetes Tourengelände auswählen, um mit sehr niedrigem Gesamtrisiko unterwegs zu sein:

- ▶ Nur viel begangene und aktuell flächig verspurte Touren unternehmen
- ▶ Hänge > 30°, die in der Kernzone laut LLB liegen, vermeiden
- ▶ Ab Lawinengefahrenstufe 3 auf Touren im ungesicherten Gelände verzichten







Vorsicht bei Infos aus Tourenportalen/Social Media: Beschreibungen sind oft stark subjektiv und schwer zu verifizieren. Verhältnisse können bereits am Folgetag ganz anders sein.

Sind alle notwendigen Infos bekannt, erstellt man einen sinnvollen Gesamtplan. Wie im Sommer gehört dazu zunächst Klarheit über den Routenverlauf mit bildhafter innerer Vorstellung („mental map“; der GPS-Track sollte nur Backup sein), ein realistischer Zeitplan dazu und die angebrachte Ausrüstung.

Wichtig im Winter ist nun das Identifizieren von „Schlüsselstellen“ mithilfe der sog. 30°-Methode: Steilgelände über 30° ist grundsätzlich potenzielles Lawinengelände. Alle Hänge über 30° Neigung im unmittelbaren Routenverlauf wie auch in möglichen Einzugsgebieten müssen deshalb mit den Infoquellen genauer analysiert werden. Danach bleiben als relevante Schlüsselstellen:

- ▶ Bereiche mit erhöhtem Risiko nach SnowCard (gelb, orange, rot),
- ▶ alle Hänge steiler als 30° innerhalb der Kernzone des Lawinlageberichts,
- ▶ Bereiche offensichtlich großer Konsequenzen (Folgeschwere ernsthaft bis fatal).

In der Tourenplanung legt man Checkpunkte im sicheren Bereich davor fest, an denen die konkrete Entscheidung getroffen wird.

### Risikobeurteilung im Gelände

Schon während der Anreise (Schneefahren an Graten?), am Startpunkt (Neuschneemenge?) und auf Tour (Wumm-Geräusche?) ist die erhöhte Aufmerksamkeit gefragt, um die Vorannahmen aus der Tourenplanung mit der Realität abzugleichen und zusätzliche Informationen zu verarbeiten.

Sobald eine neue Geländekammer betreten oder sichtbar wird oder man in den Einzugsbereich eines neuen Steilhanges (>30°) kommt, steht eine konkrete Risikoentscheidung an. Idealerweise hat man diese Stellen bereits in der Tourenplanung als Schlüsselstellen erkannt, muss also nicht bei null beginnen, sondern kann sich für die finale Durcharbeitung des Lawinenmantras auf etwaige Veränderungen konzentrieren.

Der erste und komplexeste Punkt dabei ist die Abschätzung der Auslösewahrscheinlichkeit. Die Probabilistik gibt dafür den ersten Wert aus; der reale Blick auf den Hang verfeinert die Einschätzung für Hangsteilheit oder lawinenrelevante Geländeformen. Für die analytische Be-

...weil wir  
gemeinsam  
neue Wege  
gehen!

**TATONKA**  
EXPEDITION LIFE

Deshalb gibt es in unserer vielfältigen Wanderrucksack-Kollektion genau den passenden Begleiter für deine individuellen Ansprüche und Bedürfnisse. Zudem sorgen wir durch die eigene Produktion nach TÜV-zertifizierten Sozialstandards für hohe Qualität, beste Verarbeitung und langlebigen Nutzen. Wie zum Beispiel bei unserem GREEN gelabelten **Hike Pack 27** mit komfortablem NetZRücken für deine entspannten Wandertouren.

ANTEILIG  
RECYCELTE  
MATERIALIEN

HOCHWERTIGE  
QUALITÄT &  
VERARBEITUNG

FAIRE &  
TRANSPARENTE  
PRODUKTION



**GREEN**



FAIRE &  
TRANSPARENTE  
PRODUKTION

[www.openfactory.tatonka.com](http://www.openfactory.tatonka.com)

TATONKA - OUTDOOR EQUIPMENT SEIT 1993



KONSEQUENZEN	FOLGENSCHWERE		
	Gering	Ernsthaft	Fatal
<b>hinsichtlich Folgenschwere abschätzen</b> <i>Der ungünstigste Aspekt ist ausschlaggebend!</i>	Keine Ganzverschüttung zu erwarten; Verletzungen & Materialverlust möglich	Tod durch Erstickten möglich; keine schweren Verletzungen durch den Lawinenabgang zu erwarten	Schwere Verletzungen/Tod bereits beim Lawinenabgang nicht ausgeschlossen; geringe Überlebenschance
Mechanische Verletzungen	 Freie Laufbahn		Hindernisse (Felsen, Bäume etc.) oder Absturzgelände 
Verschüttung	 Auslauf flach und sich öffnend	Auslauf in Geländefalle (extreme Staubereiche, z.B. Mulden oder Bachläufe)	
	 Kleine Lawine mit geringer Anrissmächtigkeit, trocken und weich		Große Lawine mit hoher Anrissmächtigkeit, nass und fest 
Involvierte Personen	 Hang unter mir		Viel Hang über mir 
	 Nur eine Person wird erfasst/sichere Sammelpunkte		Mehrere Personen erfasst 
	 Gruppe ist notfallkompetent und schnell vor Ort		Keine Ersthelfer 

Mit Hilfe dieser Faktoren lassen sich die möglichen Konsequenzen bei einem Lawinenabgang abschätzen. (Quelle: Faltblatt Achtung Lawinen! Bayerisches Kuratorium für alpine Sicherheit)

trachtung können nun auch Schneedeckentests an geeigneten Stellen Input liefern. Auf welche Fragen man Antworten sucht, ergibt sich aus den fünf typischen „Lawinenproblemen“ laut LLB, wie beispielsweise:

- ▶ **Neuschneeproblem:** Locker oder gebunden? Schichtgrenzen im Neuschneepaket? Kritische Neuschneemenge erreicht? Beschaffenheit der Altschneedecke?
- ▶ **Triebschneeproblem:** Wo liegt frischer Trieb Schnee? Wie mächtig ist er und auf welcher Art von Schneefläche (locker? homogen?) liegt er?
- ▶ **Altschneeproblem:** Schwachschichten in der Schneedecke (große, kantige Formen, Reif, Becherkristalle, ...)? Wie ist der Schneedeckenaufbau räumlich verteilt?
- ▶ **Generell:** Welcher Einzugsbereich ist relevant beim konkreten Gelände und Lawinenproblem? Sind typische Alarmzeichen wie aktuelle Schneeverfrachtung, frische Lawinen, Rissbildung („shooting cracks“) oder Setzungsgeräusche wahrnehmbar?

Positiv zu bewerten sind frische Spuren, eine flächige Befahrung des Geländes, viel begangene Touren. Dort sind Lawinenauslösungen zwar nicht ausgeschlossen, aber deutlich unwahrscheinlicher.

Für die Punkte 3 und 4 des Lawinenmantras profitiert man auch vom Anblick der Realität: Die Konsequenzen eines Lawinenabgangs lassen sich im Gelände besser abschätzen, Maßnahmen wie Entlastungsabstände oder Spurkorridore exakter lokalisieren. Zum „Faktor Mensch“: Ein „schlechtes Bauchgefühl“ ist ernst zu nehmende Warnung, ein gruppendynamisches „passt schon“ ist gefährlich.

**Buchtipps:** Fleischmann, Mersch, Mittermayr: *Lawinen. Erkennen, Beurteilen, Vermeiden. Bergwelten Verlag 2021.*  
*Tipps zum Erkennen von Gefahrenstellen und für Schneedeckenuntersuchungen auf Tour auf den Seiten 44 bis 47.*

Diesen aktuellen Überblick über strukturiertes Risikomanagement im Winterbergsport verfassten DAV-Ausbildungsreferent **Markus Fleischmann** und **Lukas Fritz** von der DAV-Sicherheitsforschung.

### Reflexion

Gutes Risikomanagement im Lawinengelände ist nicht angeboren. Durch Beinahe-Unfälle kann man zwar viel lernen, aber auch verlieren. Weniger risikoreich ist Erfahrungslernen, indem man nach der Tour in der Gruppe die gesammelten Eindrücke einordnet und die getroffenen Entscheidungen ohne Bewertung noch einmal überprüft. Leitfragen können lauten: Was lief gut, was nicht? Gab es Situationen, in denen sich einzelne Gruppenmitglieder unwohl fühlten? Wann und wo stimmte das Bild aus der Planung (nicht) mit der Gelände-Realität überein? War die Planung flexibel genug, oder zu starr auf ein bestimmtes Ziel ausgerichtet? Hat man sich von Gruppenprozessen zu Entscheidungen hinreißen lassen, die man in der Planung eigentlich ausgeschlossen hatte? Was würde ich das nächste Mal genauso, was anders machen?

### Notfallkompetenz

Ein angemessenes Risikomanagement im Lawinengelände hilft hoffentlich, nie in eine Lawine zu kommen. Passiert dennoch ein Lawinenunfall, ist neben regelmäßigem Training und kühlem Kopf die vollständige Notfallausrüstung (3-Antennen-LVS-Gerät, Sonde, Schaufel) Voraussetzung für eine effiziente Kameradenrettung, denn: In den ersten 15 Minuten ist die Chance noch halbwegs gut, eine ganz verschüttete Person lebend zu bergen. Für die Erstversorgung braucht man dann Biwaksack, Rettungsdecken, warme Kleidung und im Fall der Fälle auch ein Erste-Hilfe-Päckchen.



# Wie werden die Wege gebaut?

Das Wegenetz des DAV umfasst rund 30.000 Kilometer, die sich je zur Hälfte in Österreich und Bayern befinden. Die Wege und Steige müssen regelmäßig kontrolliert und repariert werden, denn Erosion und Wetter nagen an ihnen. Wie die Wege in die Berge kommen, verraten wir hier.

Infos: [alpenverein.de/232-3](https://alpenverein.de/232-3)

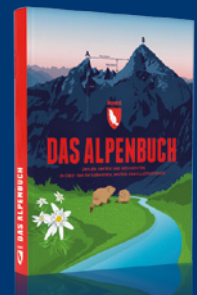


## Bagger und Hubschrauber

werden immer dann gerufen, wenn die Bauvorhaben groß oder schwer erreichbar sind, zum Beispiel nach Murenabgängen oder zur Installation hochalpiner Brücken. Das ruft spezialisierte Baufirmen auf den Plan – und lässt die Kosten in die Höhe schnellen. Zum Glück müssen die Sektionen das nicht immer alleine stemmen: Es gibt Zuschüsse vom DAV und den Bundesländern.

## Pinsel, Hacke und Schaufel

sind typische Werkzeuge, die beim Wegebau verwendet werden. Die Bautrupps aus den Sektionen haben viel zu tun: Markierungen anbringen, Schilder austauschen, Geländerseile neu befestigen, Erosionsschäden beheben, Abkürzungen verbauen, Wasserrinnen frei machen, und vieles mehr. Die Aktionen beginnen idealerweise nach der Schneeschmelze. Wegebau läuft nicht nach einem bestimmten Schema ab, sondern verlangt Improvisationstalent, Geländekenntnis und Kreativität.



Mehr über die Alpen gibt es in unserem Alpenbuch: [dav-shop.de](https://dav-shop.de)

## Ohne Ehrenamt keine Wege

Das Wegenetz wird zu einem großen Teil durch freiwillige Helfer\*innen aus den Sektionen betreut: Rund 50.000 Stunden Ehrenamt entfallen pro Jahr auf diese Tätigkeit. Das Netz ist in 189 Arbeitsgebiete aufgeteilt, denen Sektionen des DAV zugeordnet sind. Manche liegen sehr weit entfernt: So muss die Sektion Kiel bis Ischgl anreisen oder der DAV Hamburg und Niederelbe bis nach Obergurgl – das sind rund 1000 Kilometer.





# Fordern und fördern

## Körperversprechen

---

Nach schweren Erkrankungen, Unfällen oder mit künstlichen Gelenken: Aktivität herunterfahren ist bei vielen Betroffenen ein intuitiver Impuls. Doch richtig ist das nicht. Ganz im Gegenteil.

Text: **Stephanie Geiger**

---





*Schnell wieder in Bewegung kommen, lautet die Devise nach Gelenkersatz-Operationen: Die Bergsteigerin und Himalaya-Chronistin Billi Bierling mit künstlicher Hüfte auf Bergtour.*

**D**ie Hüfte kaputt, ein künstliches Gelenk unausweichlich: Für Billi Bierling kam diese Nachricht wie der sprichwörtliche Blitz aus heiterem Himmel. Eben noch war sie mit einer Gruppe um den Manaslu (8163 m) gewandert. Wenige Tage später zurück in Kathmandu schaffte sie es kaum mehr von ihrem Fahrrad. Die Mittfünfzigerin aus Garmisch-Partenkirchen arbeitet seit zwei Jahrzehnten für die Himalayan Database, eine umfangreiche Chronik des Expeditionsbergsteigens in Nepal. Siebenmal stand sie auf dem Gipfel eines Achttausenders – auch auf dem Mount Everest. Und dann das! Der Rat von Familie und im Freundeskreis: „Nimm es nicht auf die leichte Schulter.“ Billi Bierling unterschätzte das gesundheitliche Problem nicht. Und dennoch: Schon sieben Tage nach der Operation gab sie wieder ihre Online-Trainingskurse für die Rumpfmuskulatur. Fünf Wochen später ging sie wieder Joggen. Zwei Monate danach machte sie schon Skitouren. Und nach nur fünf Monaten war sie am Dhaulagiri (8167 m) im Himalaya unterwegs. Auf den Gipfel schaffte sie es zwar nicht, doch immerhin erreichte sie mit ihrem Ersatzgelenk das Lager 3 (7300 Meter). „Dass ich den Gipfel nicht erreicht habe, das hatte mit der Hüfte nichts zu tun“, ist sie sicher.

Ganz klar: Billi Bierling ist nicht „der Normalfall“. Regelmäßige Bewegung und Sport sollten nach solchen Eingriffen oder längerfristigen Erkrankungen trotzdem zum Standardprogramm gehören. „Der menschliche Körper ist auf Bewegung ausge richtet. Bewegung hält das Herz-Kreislauf-System in Schwung, fördert den Energiestoffwechsel, sorgt dafür, dass die Gefäße und das Herz geschmeidig bleiben. Gewisse Botenstoffe sorgen dafür, dass die Alterung des Gehirns durch die Bewegung verringert wird“, erklärt Prof. Dr. Martin Halle, Chef der Präventiven Sportmedizin und Sportkardiologie an der Technischen Universität München.

Der Rat des Arztes und Wissenschaftlers: „Langsam anfangen und sich nicht übernehmen. Wenn man drei Wochen krank war,



Fotos: Christoph Miesch, Andi Dick

#### Aufbautraining-Tipps

von Prof. Dr. Martin Halle, TUM

- ▶ **Start low, go slow:** langsam beginnen, kontinuierlich steigern.
- ▶ Mit **Krafttraining** der nicht betroffenen Extremitäten (Rumpf, Arme, Beine) starten.
- ▶ Ganz gezielt auch die **Koordination** trainieren.
- ▶ Ein kleines **Intervalltraining** zusammenstellen, bei dem sich Belastungs- und Erholungsphasen abwechseln.
- ▶ Am besten mit mehreren **kurzen Einheiten** pro Tag beginnen. Schon fünf Minuten pro Einheit sind ausreichend.

# Verletzt, was tun?

**profelan® arnika**  
nach Müller-Wohlfahrt



Soforthilfe bei

- ▶ Prellungen
- ▶ Verstauchungen
- ▶ Blutergüssen

Mit den natürlichen Wirkstoffen der Arnikablüten.



**profelan.de**

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

**oxano® mobil**  
nach Müller-Wohlfahrt



**Aktivkur mit Nährstoffen**

- ▶ für gesunde Knorpel
- ▶ und Gelenke

**mobil.oxano.de**

Nahrungsergänzungsmittel  
PZN: 12420492 (60 Kapseln)

**[formula] Müller-Wohlfahrt** [formula] Müller-Wohlfahrt Health & Fitness AG D-81829 München





Eine Studie konnte belegen: Gezieltes Training verbessert Kraft und Beweglichkeit nach Einsatz eines künstlichen Kniegelenks.

kann man nicht gleich an die Zeit vorher anknüpfen. Sich in so einer Situation zu übernehmen, ist eher kontraproduktiv“, sagt Halle. Trotzdem rät er dazu, so früh wie möglich wieder aufzustehen und den Körper so weit wie möglich zu belasten, statt sich auf dem Krankenlager gemütlich einzurichten: nach einem Unfall zum Beispiel das nicht verletzte Bein, die Bauchmuskulatur oder die Arme trainieren. „Es geht schnell, dass man Muskulatur abbaut. Schon innerhalb von zwei Wochen geht sehr viel verloren.“

### Kraft und Vertrauen wiedergewinnen

Besonders bei schweren Erkrankungen rät er zu Bewegung. „Bei Krebs ist es besonders wichtig, fit zu sein. Das Immunsystem ist ganz entscheidend, um Krebs mit Chemo- und Strahlentherapie zu besiegen. Wenn die Muskulatur aktiviert ist, ist die Chemotherapie besser zu tolerieren“, erklärt der Mediziner. Nach einem Herzinfarkt muss zwar zunächst das Herz stabilisiert werden. Doch leichten Übungen mit einem Latexband, um die periphere Muskulatur in Armen und Beinen anzusprechen, stehe nichts entgegen, die Belastungen sollten nur nicht zu hoch sein.

Auch Bergsport ist geeignet: „Beim Bergwandern lassen sich Ausdauer und Muskelkraft ausgezeichnet trainieren und die Belastungsintensität kann langsam erhöht werden. Insbesondere beim Bergabgehen wird die Oberschenkelmuskulatur trainiert. Und das Klettern verbessert Konzentration und Koordination“, greift Martin Halle zwei Ausprägungen des Bergsports heraus.

Bei Herzproblemen gilt: Höher als 2000 bis 2500 Meter sollte es wegen des abnehmenden Sauerstoffpartialdrucks nicht hinaufgehen. Und Betroffene müssen auf die Signale ihres Körpers hören: bei Luftnot, geschwellenen Beinen, Herz-Rhythmus-Störungen und Druck auf den Brustkorb Belastung sofort beenden.

Spezieller ist die Situation bei Gelenkersatz. Sollte man mit einer künstlichen Hüfte oder einem künstlichen Knie besser auf Sport verzichten? „Hohe Stoßbelastungen und Wettkampfsport besser vermeiden. Taekwondo beispielsweise empfehlen wir nicht. Sonst gibt es aber keinen Grund, weshalb man mit einem Ersatzgelenk auf Sport verzichten sollte. Mit Abschluss der Reha ist die Belastung

beschwerdeorientiert steigerbar und nach zwölf Wochen ist das Gelenk so fest, dass es auch voll belastbar und trainierbar ist“, sagt Björn Michel. Er ist Chirurg an der endogap Klinik für Gelenkersatz in Garmisch-Partenkirchen. Etwa 2200 gelenkersetzende Operationen werden dort pro Jahr durchgeführt.

Auffällig ist: Wer ein künstliches Kniegelenk hat, klagt öfter über Beschwerden und kehrt weniger häufig in die ursprüngliche Sportart zurück als mit künstlichem Hüftgelenk. Und insbesondere beim Bergabgehen gewöhnen sich Betroffene gern einen steifen Gang an. Doch dagegen lässt sich etwas tun, wie eine Studie der endogap Klinik gezeigt hat. „Es braucht eine gewisse Kraft für das Bergabgehen“, sagt Björn Michel. Zwölf Wochen haben sich die Teilnehmenden einem gezielten Training unterzogen. Das Ergebnis: Alle haben ihr Kraftniveau verbessert. Die Gangstörungen haben sich normalisiert. „Wir haben festgestellt, dass das auch in hohem Alter trainierbar ist und man sich nach einer Operation wieder gezielt auf eine Sportart vorbereiten kann“, sagt Michel. Nicht zu unterschätzen sei hier auch Stabilität in Rumpf und Becken.

Die Fachklinik für Gelenkersatz motiviert Menschen mit Hüft- oder Knie-Endoprothesen mit eigenen Sportkursen. „Gerade Wandern eignet sich gut, da lässt sich nämlich viel steuern. Und sei es, dass man für den Abstieg die Seilbahn nimmt“, sagt Björn Michel. Ob Wandern, Nordic Walking, Mountainbiken, Golfen, Skifahren oder Langlaufen, unter den kontrollierten Bedingungen von Sportkursen erhalten Patient\*innen, die sich das allein nicht zutrauen, die Möglichkeit, Vertrauen zu finden in das neue Gelenk. Und erlangen damit auch den Spaß am Sport wieder zurück. Dabei kann es auch weit hinaufgehen. Das Ziel des Wander-Kurses: die Zugspitze.

Zurück zu Billi Bierling: Sie haderte nicht lange mit der Situation, sondern nahm sie an. Und gab dem neuen Gelenk sogar einen Namen: „Clarissa“ nennt sie es. „Schön, dass du da bist“, hat sie nach der OP gesagt. Ihr hat das geholfen. Letzten Sommer absolvierte sie wieder eine Variante der Ultra Tour Monte Rosa: 65 Kilometer, knapp 5000 Höhenmeter. Probleme: keine. Billi Bierling war und ist sehr trainiert und hebt sich damit vom sportlichen Durchschnitt ab. Trotzdem macht ihr Beispiel Mut und zeigt, was möglich sein kann.



**Stephanie Geiger** hat mit Staunen verfolgt, wie schnell Billi Bierling nach ihrer Hüft-OP wieder am Berg unterwegs war.





**DAS RAD NEU  
ERFINDEN?!**



## WORTSCHATZ



### Bio-Bike

Um auf bequeme Weise höher- und abgelegene Orte zu erreichen, nutzen viele heutzutage ein E-Bike. Doch ökologisch und sportlich Aktive strampeln sich immer noch mit so genannten Bio-Bikes ab: Darunter versteht man ein Fahrrad, das ohne elektrische Unterstützung komplett durch menschliche Muskelkraft angetrieben wird. Als Vorteile gelten das geringe Gewicht, Unabhängigkeit von Ladestationen, beinahe unbegrenzte Reichweite sowie ein deutlich erhöhter Trainingseffekt. SH

## KOMMT ZEIT, KOMMT RAD?

Vor über 200 Jahren wurde das Fahrrad erfunden – doch ebenso wie bei Zügen dachte man wohl, dass man im Jahr 2022 viel revolutionärer reisen würde. Dabei hat das gute alte Fahrrad doch so manche Vorteile – eigentlich hat es sogar so viele, dass es unsinnig ist, das Rad nicht zu nutzen. Dass wir nach Möglichkeit öffentlich in die Berge reisen, das sollte klar sein. Aber wie schaffen wir die letzte Meile vom Bahnhof oder der Haltestelle zum Ziel? Niko plädiert dafür, sich öfter mal aufs Rad zu schwingen. Und er erzählt uns nebenbei, wie die Jugendbildungsstätte in Hindelang das mit größeren Gruppen löst. Jakob erläutert uns die vielen Vorteile des Trekkingrads und wie man Gepäck möglichst clever an den Drahtesel schnallt. Was die JDAV in der Projektgruppe „Mountainbike“ umsetzt, erfahrt ihr von Solveig im Interview mit Lukas.

Und habt ihr schon mal den Begriff Bio-Bike gehört? Was das sein soll, erklärt euch Sepp im Wortschatz ...

J. Sepp

Janina



**Titelbild:** Nur das Nötigste mitnehmen auf Radtour? Ach was, einfach mutig aufladen!  
© Lena Behrendes







Schwertransport dank elektrischer Unterstützung  
© Marcus Hofmann

DAS E-BIKE FÜR DIE ANREISE

# DIE LANGE LETZTE MEILE BEIM BERGSTEIGEN

Mit den öffentlichen Verkehrsmitteln in die Berge – ein löblicher Vorsatz. Oft geht das, doch die letzte Etappe vom Bahnhof zum Ausgangspunkt ist regelmäßig ein Problem. Können hier E-Bikes helfen? **NIKO LINDLAR**

**W**enn ich mich daran erinnere, wie wir früher zum Klettern gefahren sind, dann denke ich an lange Fahrten in engen Autos, Red Hot Chili Peppers und Eisdielen in Arco. Beim Gedanken an diese langen Autofahrten bekommt man doch ein schlechtes Gewissen, wie wenig wir über unseren Impact in Sachen Klima nachgedacht haben. Das ist heute auf jeden Fall in weiten Teilen der JDAV und des DAV anders, der Klimaschutz ist ein großes Thema. „Vermeiden vor Reduzieren“ ist das Gebot der Stunde. Aber wie setzen wir das Vorhaben, weniger CO<sub>2</sub> auszustoßen, in der JDAV um?

**Klar lässt sich** der Städtetrip nach Hamburg mit dem Zug statt mit Auto planen und zur Schule oder Uni mit dem Fahrrad pendeln. Aber wie mache ich das bei der Sommerausfahrt ins Donautal mit meiner Kindergruppe? Die Sechs- bis Zehnjährigen können Vorräte und Camping-Gepäck für eine ganze Woche noch nicht allein transportieren. Und wie komme ich zur Jugendleiter\*innenschulung auf die Steinsehütte in den Lechtaler Alpen? Der Zug fährt bis Landeck, ab da ist es aber noch eine ordentliche Strecke bis zum Hüttenparkplatz – ein strammes Programm, wenn danach noch der „richtige“ Hüttenanstieg kommt. Wie so oft, scheitert die umweltfreundliche Anreise bei diesem Szenario an der so genannten letzten Meile – in diesem Fall sind das immerhin 700 Höhenmeter und knapp zehn Kilometer!

**Auch die Jugendbildungsstätte** der JDAV in Bad Hindelang hat dieses Problem: Die öffentliche Anreise zur Jubi ist zwar etwas beschwerlich, aber machbar. Vor Ort wollen Jugendkurse und Ausbildungsgruppen bei ihrem Besuch aber ja nicht nur die Berge di-



Der neue Fahrradstadel  
der Jugendbildungsstätte  
in Hindelang  
© Lena Behrendes

rekt neben dem Haus besteigen, sondern beispielsweise das einige Kilometer entfernte Hintersteiner Tal erkunden. Die „Jubi-Busse“ mit neun Sitzen und vollbesetzte Privat-Pkw sind dazu seit jeher eine gute Option. By fair means an der Jubi zu starten, hat aber noch einmal einen ganz eigenen Charme und ist zudem noch etwas ökologischer. Es musste also eine Lösung her, die ohne Autos funktioniert.

**Im Rahmen** eines neuen Mobilitätskonzepts wurde dazu der Fahrrad-Fuhrpark der Jubi in den letzten Jahren aufgestockt und modernisiert. „Unser Fahrradstadel am Parkplatz ist jetzt fertig. Dort sind die Bio-Bikes dann für Teamer\*innen frei zugänglich im Obergeschoss, die vier E-Bikes, die Anhänger und die Fahrradwerkstatt sind im Erdgeschoss. Durch die höhere Sichtbarkeit erhoffen wir uns eine Steigerung der Nutzungsrate“, sagt Martin Herz, der Leiter der Jugendbildungsstätte.

**Ein Skibergsteigen-Kurs Trainer\*in C** des DAV hat die Räder im Winter 2021/22 auch schon ausprobiert und ein positives Fazit gezogen: „Es hat sehr viel Spaß gemacht und hat sich irgendwie wie eine kleine Expedition angefühlt, direkt von der Jubi aus den ein oder anderen Berg zu besteigen.“ Auch in den Grundausbildungen werden die Räder immer mehr verwendet: Ob zur Anreise zu einer Tagestour oder zum Einkaufen vor einer Mehrtagestour eignet sich so ein Bio-Radl super, große Gepäckmengen können mit E-Bike und Anhänger transportiert werden.

**Doch welche Möglichkeiten** haben die Sektionen? Ein Blick nach Konstanz: Die Jugend der Sektion am Bodensee hat das Problem der letzten Meile auch erkannt und investiert aktuell in den Aufbau eines kleinen E-Bike-Fuhrparks. Dieser soll helfen, die Aktionen der JDAV Konstanz klimafreundlicher zu gestalten. Man denkt dort zum Beispiel an den Outdoor-Erste-Hilfe-Kurs, der alle zwei Jahre als Wochenend-Fortbildung in der näheren Umgebung stattfindet. Hier müssen 30 hungrige Mäuler gestopft werden, die Lebensmittel sollen zukünftig mit dem E-Bike samt Anhänger transportiert werden. Ebenso sollen die E-Bikes bei den großen Sommer-Ausfahrten das „Begleitauto“ ersetzen, das bisher Verpflegung geliefert und vor Ort das Material transportiert hat. In den kommenden Jahren soll das Konzept „Anreise mit dem Zug, Unterstützung durch das E-Bike vor Ort“ ausprobiert werden.

**Eine weitere Anwendung** soll auch die Anreise zu Schulungen sein: Die E-Bikes ermöglichen eine kraftsparende Anreise zum Hüttenparkplatz sowie die umweltfreundliche Anreise zu vielen Hütten in den Mittelgebirgen, die oft nicht gut an die öffentlichen Verkehrsmittel ange-



schlossen sind. Die E-Bikes sollen dabei auch den Trainer\*innen der Sektion für die Anreise zu ihren Schulungen zur Verfügung stehen.

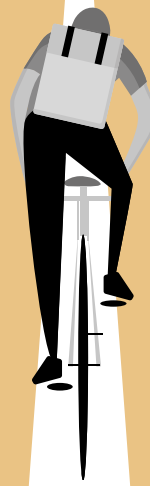
**Wir werden sehen**, wie die Sektion Konstanz dieses neue Konzept umsetzt und wie es von den Ehrenamtlichen der Sektion angenommen wird. Der Sektion Konstanz wurde dank eines Antrages an den Klimafonds des Bundesverbandes eine Finanzierung von 50 Prozent der Kosten für die Anschaffung für zwei E-Bikes zugesprochen. Bei Gesamtkosten von 6000 Euro ist dieser Zuschuss eine große Erleichterung. (Mail-Kontakt zu Fragen zum Klimafond: [klimaschutz@alpenverein.de](mailto:klimaschutz@alpenverein.de))

**Selbstverständlich** ist es immer angenehmer, ins Auto zu steigen und einfach loszufahren, anstatt das Velo durch den vollen Zug zu schleppen. Ein effektiver Klimaschutz wird aber von uns allen zumindest ein bisschen hohen Kosten der umweltfreundlicheren Alternativen. Langfristig werden die Investitionen in moderne, klimafreundliche Energieversorgung und Mobilitäts-Infrastruktur jedoch günstiger sein, als die noch höheren Kosten der Klimawandelfolgen abzufedern. 📦

## BUNDESJUGENDVERSAMMLUNG

Vom 13. bis 15. Oktober 2023 trifft sich die JDAV in Hamburg zur Bundesjugendversammlung. Anträge können bis zum 14. August 2023 an die Bundesjugendleiterin oder den Bundesjugendleiter gerichtet werden. Wer antragsberechtigt ist und weitere aktuelle Infos gibt es auf [jdav.de/bundesjugendversammlung](http://jdav.de/bundesjugendversammlung)





**V**ielleicht hatte Baron Karl von Drais keine Lust mehr zu laufen, er wollte einfach schneller unterwegs sein oder vielleicht war er auch einfach ein schlechter Reiter. Was es auch war, irgendetwas motivierte ihn, 1817 eine Laufmaschine – heute würden wir dazu Laufrad sagen – zu entwickeln. An Gepäcktransport hat er damals wahrscheinlich noch nicht gedacht.

**Ordinäre Fahrräder** sind außerordentlich praktische Geräte, schwere oder große Lasten zu transportieren ist hingegen nicht ihre Stärke. Wer sich auf eine längere Radreise macht, wird Mühe haben, alles am Rad unterzubringen. Das Gepäck so klein wie möglich zu halten, hat sogar einen eigenen Namen: Bikepacking. In dieser Disziplin gibt es einige, die es zu großer Virtuosität gebracht haben.

**Es gibt unzählige Möglichkeiten**, das Bike zu einem Lastenesel umzufunktionieren. Erste und einfachste Methode ist der Gepäckträger, den die meisten Touren-

## LASTENESEL RAD

# DA GEHT NOCH WAS

Die Idee des Bikepacking ist eigentlich, nur so wenig wie nötig einzupacken. Was aber, wenn es doch mal mehr werden sollte? *JAKOB NEUMANN*

und Cityräder haben, Mountainbikes und Rennräder eher nicht. Wer etwas mehr Gepäck hat, ist mit Gepäckträgertaschen gut beraten. Sie werden hinten an den Gepäckträger geschnallt und bieten viel Stauraum. Nachteil: Sind sie schwer bepackt, verändert sich das Fahrverhalten des Rades.

**Wem das immer noch nicht reicht:** Es gibt Taschen, die man in den Rahmen hängt, am Oberrohr befestigt, unter den Sattel klemmt, am Lenker befestigt und

sogar an der Gabel, dann heißen sie Vorderradtaschen. Wer sportlich unterwegs ist, hat eventuell keinen Gepäckträger. Auch dafür haben gescheite Leute eine Lösung gefunden: die Sattelstütztasche, die wie ein Raketenantriebwerk über dem Hinterrad schwebt.

**Das sind die mehr oder weniger** gängigen Möglichkeiten, etwas ans Bike zu schnallen. Aber da geht noch mehr. Und zwar, wenn man den Platz hinter dem Rad nutzt und einen Hänger dranhängt. Die bekanntesten haben eine Achse, zwei Räder, dazwischen Platz für Kinder, man hat aber auch schon Hunde ihre Schnauze in den Fahrtwind halten sehen.

**Etwas exotischer** sind Nachläufer, das sind einspurige Hänger. Ihr Vorteil: Man kann mit ihnen auch mal flotter oder in unwegsamem Gelände unterwegs sein, denn sie kippen nicht so leicht. Zudem sind sie aerodynamischer als ihre zweispurigen Brüder.

**Mit diesen Methoden** ist man auf fast alles vorbereitet. Aber mit einer Sache tut man sich immer noch schwer: Wer mit Ski unterwegs ist und auf dem Weg zum Tourenausgangspunkt das Bike nutzen will, kann die Sportgeräte (Ski) nun an das Sportgerät (Bike) schnallen. Die Firma Cyclite aus Grassau hat ein System entwickelt, mit dem selbst unhandliche Ski mit dem Rad transportiert werden können. All diese Neuerungen zeigen: Das Fahrrad ist über 200 Jahre alt, aber ausentwickelt ist es längst nicht, es wird immer noch besser.

Das Gravelbike, der perfekte Packesel für Radreisen.  
© Julia Behl





# MOUNTAINBIKE IN DER JDAV – WOHIN GEHT DIE REISE?

Wie kann die JDAV auch eine Heimat für Mountainbiker\*innen werden und was sind die aktuellen Herausforderungen? Die JDAV ist im Bereich MTB in Bewegung – wir haben über die wichtigsten Themen mit Lukas Amm gesprochen. SOLVEIG EICHNER



© Silvan Metz

## Lukas Amm (33), Leiter der Initiative „Check Your Risk“

In sieben Tagen ist er mit einer Gruppe von der Jubi Hindelang bis zum Gardasee gefahren – im Nachhinein eines seiner schönsten Erlebnisse auf dem Bike erzählt uns Lukas. Sein Wunsch: Deutschland zu einer Fahrradnation machen, in der das Radfahren gefeiert und unterstützt wird. Ausführliches Interview: [jdav.de/39163](http://jdav.de/39163)

## Worum kümmert sich die Projektgruppe Mountainbike und was ist die Rahmenkonzeption?

Die JDAV auch zur Heimat für Mountainbiker\*innen machen – das ist eins der Ziele der Projektgruppe „Mountainbike“ der JDAV. Nachdem die JDAV sich intern geeinigt hat, wurde die Mountainbike-Rahmenkonzeption entwickelt. Darin ist unter anderem festgelegt, dass Mountainbiken den gleichen Stellenwert hat wie andere Alpensportarten und dass die JDAV als Vorbild für umwelt- und naturverträgliches Biken agieren soll. Zudem plant die Projektgruppe weitere Kurse im MTB-Bereich, ein MTB-Camp und setzt sich für die Legalisierung von Trails ein.

## Welche Probleme siehst du im Bereich MTB und was wären Lösungsvorschläge?

Das Konfliktpotenzial zwischen den Nutzergruppen wird heißer gekocht, als es gegessen wird. Das größere Problem ist, dass es zu wenige legale Möglichkeiten gibt, um den Sport auszuüben. Um das zu ändern, müssen wir alle Gesprächspartner\*innen an den Tisch bekommen, Vorurteile ausräumen und Konzepte vorstellen.

## Reine Mountainbike-Gruppen gibt es in der JDAV bisher noch wenig. Wie wurden die Jugendleiter\*innen-Grundausbildungen MTB angenommen?

Die ersten Grundausbildungen mit dem Schwerpunkt MTB sind super angekommen, für die nächsten Jahre sind jeweils zwei weitere geplant. Der Ablauf ist grundsätzlich wie bei allen anderen Grundausbildungen auch.

## Was genau passiert an einem „Check Your Risk“-MTB-Tag und wer kann mitmachen?

Bei „Check Your Risk“ gibt es seit fünf Jahren auch die Sommervariante, wo wir mit dem Mountainbike im Gelände unterwegs sind. Grundsätzlich geht es immer um die Themen Eigenverantwortung, Risiko und Entscheidungskompetenz. Schulklassen und Jugendgruppen können teilnehmen. Um die Eintrittsschwelle möglichst niedrig zu halten, sind wir gerade in der Jubi dran, einen Pool an Fahrrädern zur Verfügung zu stellen.

Anmelden kannst du dich auf

[jdav.de/Check-Your-Risk](http://jdav.de/Check-Your-Risk)

## Du brauchst Unterstützung?

Du würdest gerne eine MTB-Jugendgruppe gründen und brauchst dabei Hilfe? Du hast Lust, aktiv in der Projektgruppe MTB mitzuarbeiten? Wir wollen Jugendgruppen vernetzen und unter die Arme greifen. Melde dich gerne, wir freuen uns über deine Ideen und den Austausch. [lukas.amm@alpenverein.de](mailto:lukas.amm@alpenverein.de)

## MIT DER JUGENDGRUPPE AUF DIE TRAILS DER REGION

Um die 25 km pro Treffen fahren die „Gipfelstürmer“ aus Bad Tölz jede Woche. Neben dem Mountainbiken und dem Techniktraining ist für den Trainer Quirin Schenk die Vernetzung unter den Jugendlichen wichtig, er schätzt besonders die Gespräche während der vielen Meter bergauf. Momentan gibt es vier MTB-Gruppen in der Sektion, so können bereits Kids ab acht Jahren bei den Wurzelhüpfen biken, die älteren helfen auch beim Erhalten der Wege und machen Wochenendausfahrten. Größere Probleme während der Gruppenstunde hat Quirin bisher nicht erlebt – „aber wirklich erwünscht sind wir nirgendwo“, so der 26-Jährige, der von einem offiziellen MTB-Trail für die Jugendgruppen träumt.



© Quirin Schenk



# MEIN BERG MOMENT



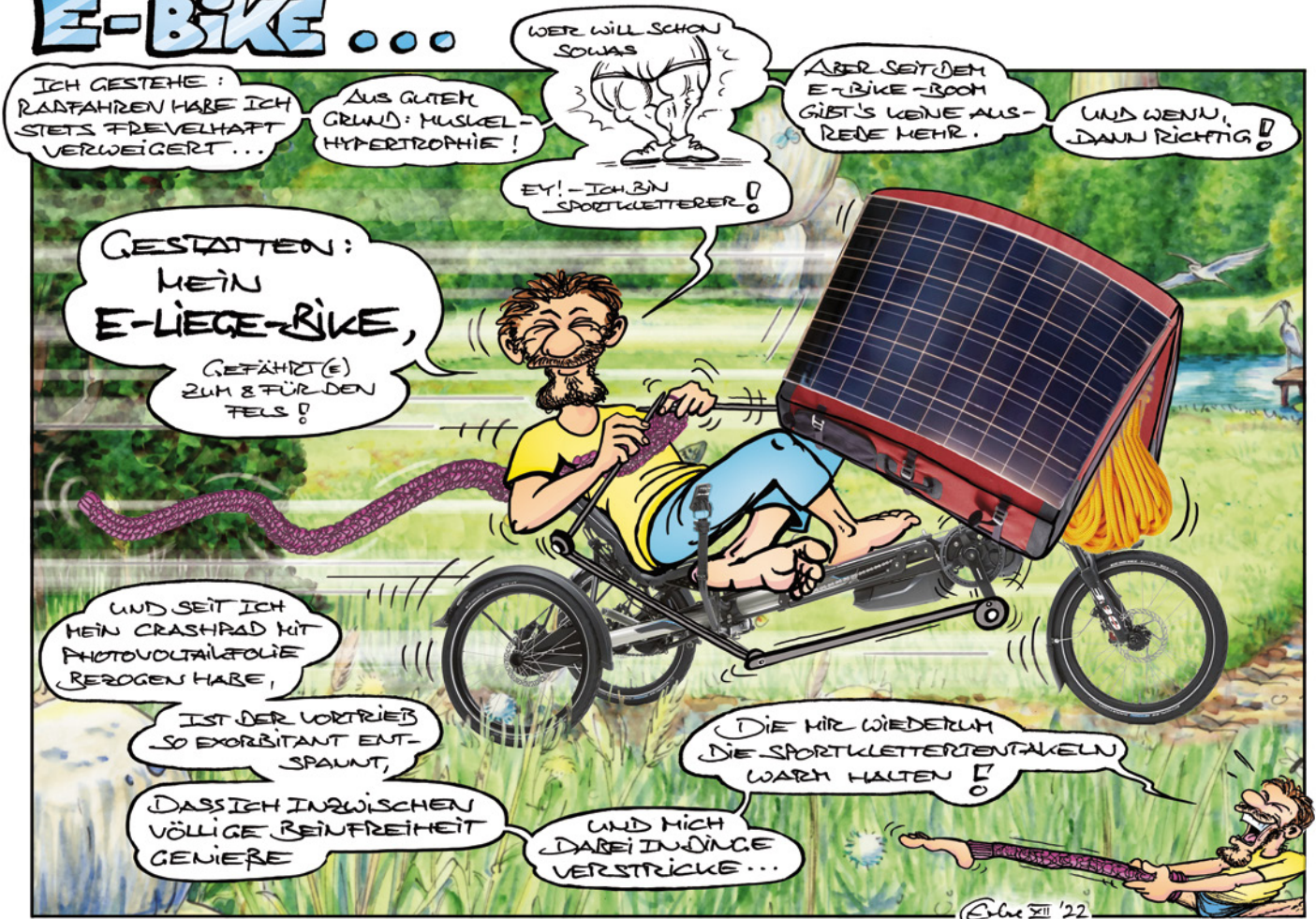
Im Pitztal sagen sich auf dem Weg zum Taschachferner Schaf und Bergmensch freundlich „Servus“, wenn sie sich auf Tour begegnen.

Im hochalpinen Gelände oberhalb des Taschachhauses war ein Schaf besonders neugierig und posierte mit großer Ernsthaftigkeit für ein Porträt vor der Bergkulisse. Christian Bär hielt diesen Moment fest. Der JDAV-Ausrüstungspartner Mountain Equipment prämiert dieses Foto passenderweise mit der Moreno Hooded Jacket in Lammfelloptik im Wert von 99,90 €.



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

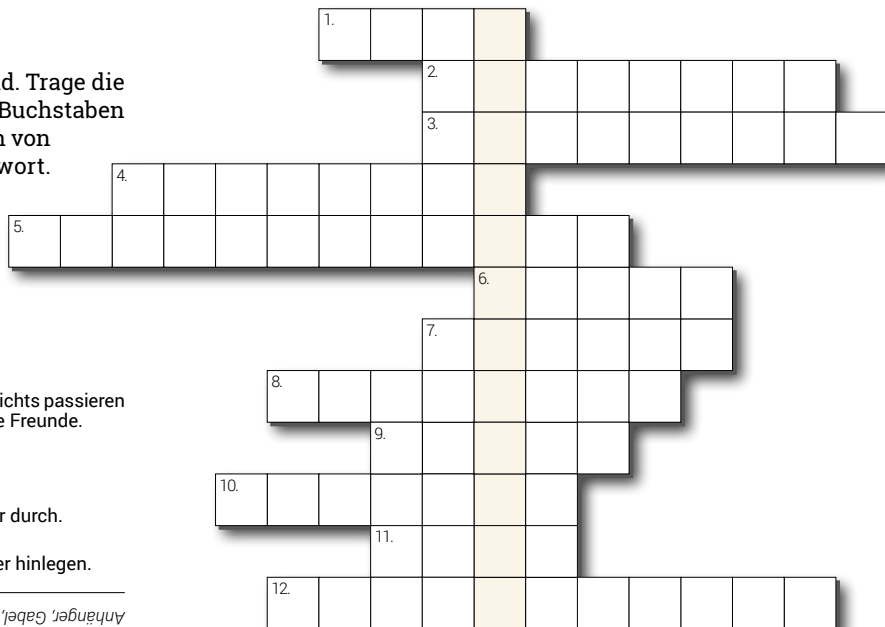
## E-BIKE ...





## KREUZWORTRÄTSEL

In diesem Rätsel dreht sich alles ums Rad. Trage die gesuchten Begriffe in das Gitter ein. Die Buchstaben in den beige unterlegten Feldern ergeben von oben nach unten gelesen das Lösungswort. Viel Spaß beim Knobeln! **DER**

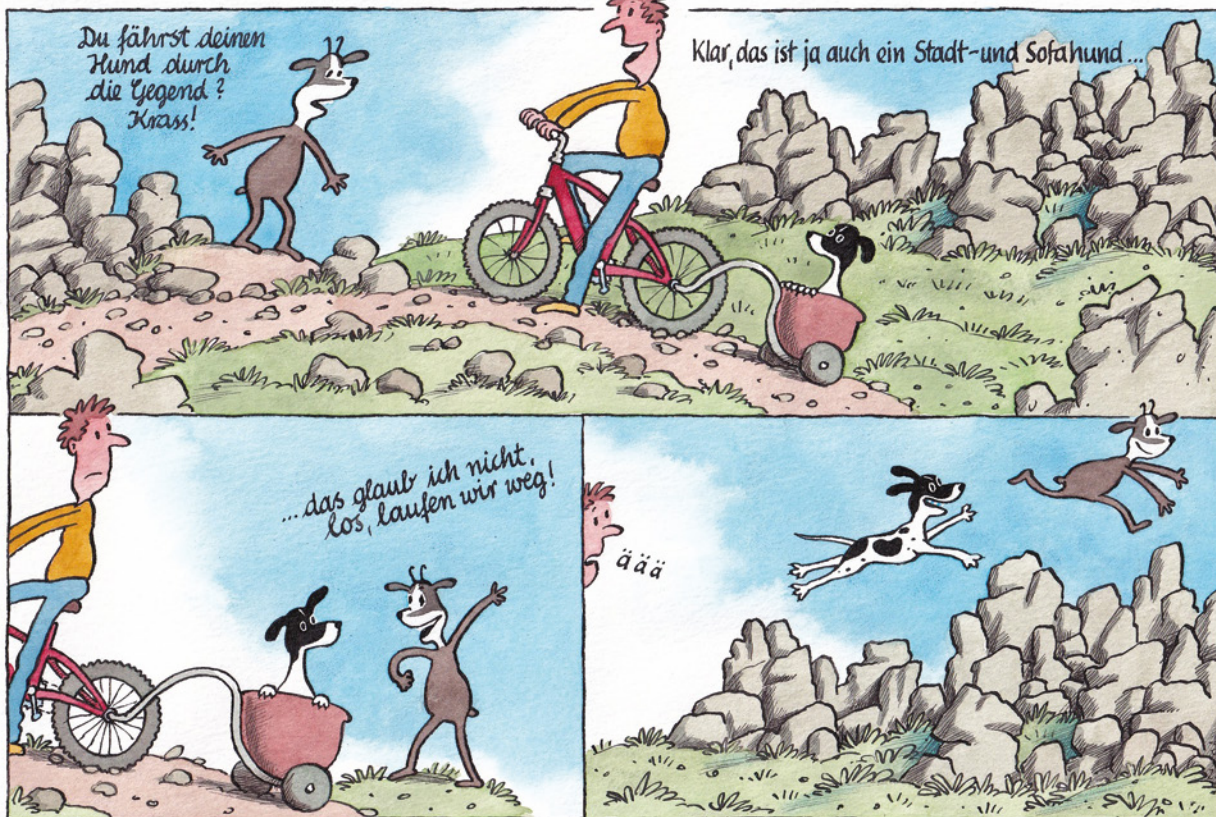


1. Bitte nie ohne aufsteigen!
2. Gegenteil von upvalley?
3. Bietet fast jede Stadt: Auf und Ab im Kreis.
4. Tut, wer sein Rad liebt.
5. Hätte, hätte, ...
6. An meinem Fahrrad ist das dran, damit so leicht nichts passieren kann – wussten schon Rolf Zuckowski und seine Freunde.
7. Zeigt der Steigung die Zähne.
8. Macht aus dem Fahrrad ein Gespann.
9. Am Rad meist gefedert, im Besteckkasten nicht.
10. Bei diesem Griff in die Trickkiste dreht der Lenker durch.
11. Brauchte früher kein Mensch am Fahrrad.
12. Für diese Bikes muss man oft einiges an Schotter hinlegen.

*Lösungen:* Helm, downhill, Pumtrack, schieben, Fahrradkette, alles, Ritzel, Anhängen, Gabel, Barspin, Akku, Gravebikes; Lösungswort: Mountainbike

## GÄMSCHEN KLEIN

© Sebastian Schrank





## Familie und Jugend

DAV Panorama 5/2022, S. 10 ff. und JDAV Knotenpunkt

**Toll** – Ich wollte schon immer mal eine Rückmeldung zu Panorama geben, die (einzige Zeitschrift, die) ich regelmäßig lese. Jetzt aber! Insgesamt finde ich Panorama wirklich gut. Manche Sachen werden zwar überflogen oder überblättert, aber das meiste finde ich interessant und/oder wichtig. Vor allem die Sicherheitsforschung, Tipps zum Wandern, Radeln und Klettern. Besonderes Lob möchte ich nun jedoch aussprechen für:

1. Die Ausgabe 5/2022. Ich habe mich sehr darüber gefreut, dass Familie mal besonders thematisiert wird, und auch die sonstigen Beiträge sind super. Sehr gelungen. Vielen Dank!

2. Der Knotenpunkt. Ich bin jedes Mal begeistert zu sehen, wie viel Engagement dahintersteckt. Insbesondere vor dem Hintergrund, dass ja auch viel über die Jugend gemeckert wird. Die Themen sind gut gesetzt, Beiträge vernünftig recherchiert und geschrieben – einfach toll. *J. Imhäuser*

## Nachhaltigkeit und Klimawandel

DAV Panorama 1/2023

**Deutscher Nachhaltigkeitsverein?** – Ich lese schon lange jede Panorama-Ausgabe mit großem Interesse, da ich mich sehr für den Bergsport interessiere. Leider lege ich das DAV-Magazin (mittlerweile lese ich es gerne im E-Format) beiseite, weil ich immer weniger Themen zu meinen wirklichen Interessensgebieten finde. Vielmehr beschäftigt sich gefühlt jede zweite Seite mit dem Thema Nachhaltigkeit und Klimawandel. Am Beispiel der Ausgabe 1/2023:

Nach dem Aufschlagen des Magazins kommt die erste Überschrift mit „Anpassung an den Klimawandel“. Weitere Inhalte dieser Ausgabe sind „Wintersport ohne Auto“, „Bergsport mit Verantwortung“, „Nachhaltigkeitsgipfel“ oder „Fake oder Fakten zum Klimawandel“. Ich möchte die

### gesucht/gefunden



Fundstücke & Suchanzeigen online:  
[alpenverein.de/gesucht-gefunden](http://alpenverein.de/gesucht-gefunden)

Wichtigkeit dieser Themen weder leugnen noch herunterspielen, allerdings bin ich aus Interesse am Bergsport in den DAV eingetreten und nicht in den Verein „Nachhaltigkeit und Klimaschutz“. Dass ich meinen Müll vom Berg mit zurücknehme und mich nicht wie ein Schwein aufführe, ist eigentlich gesunder Menschenverstand bzw. gute Kinderstube. Gerne würde ich beim Bergsport auf das Auto verzichten, was in meiner Heimat, einem Mittelgebirge Deutschlands auf dem Lande, aber leider in der Regel unmöglich ist. Der Grundgedanke zum Naturschutz in allen Ehren, aber ich werde in Zukunft die Panorama-Ausgaben nur noch lesen, wenn sich wieder eine Orientierung der Themen zu überwiegend bergsportlichen erkennen lässt. *F. Dezember*

**Einseitig** – Euer Magazin ist grundsätzlich gut geschrieben und interessant: Tests, Tourenberichte, aktuelle Hinweise, das passt inhaltlich in ein Alpenvereinsmagazin

gut rein. Aber jetzt noch eine Bitte: Bitte streicht eure (politisch) grüne Propaganda (AKWs/Windräder, S.36 f./vegetarisches Essen der Jugend – alles Themen, die man sehr kontrovers diskutieren kann, was bei euch jedoch nie passiert). Diese Themen haben in diesem Magazin einfach nichts zu suchen – insbesondere nicht, wenn sie so einseitig dargestellt werden wie bei euch. Missbraucht das Magazin bitte nicht für eure politische Umerziehung – das nervt extrem. *M. Gontard*

## Posteingang

DAV Panorama 6/2022, S. 55

**Alles egal?** – Normalerweise schreibe ich meine Meinung zu Artikeln der Redaktion, aber diesmal muss ich auf zwei Leserbriefe in Panorama 6/22 antworten: Grüne Berge im Winter, schmelzende Gletscher, brennender Bergwald – wie man da von „Klimapanik“ sprechen kann, ist mir ein Rätsel. Kriegen die denn gar nichts mit? Was muss denn noch passieren, bevor die Letzten merken, dass es so nicht weitergeht? Oder ist denen alles egal? Dem DAV darf es nicht egal sein! Auch kommende Generationen wollen noch bergsteigen. Macht weiter so! *J. Konrad*

## Mit den Öffis bergwärts

DAV Panorama 1/2023, S. 18 f.

**Appell** – Ich kann die Empfehlung, mehr die öffentlichen Verkehrsmittel zu nutzen, nur unterstützen, aber es gibt in Bayern ein Problem, nämlich die zeitliche Einschränkung beim Bayern-Ticket ab neun Uhr unter der Woche. Es gibt sowohl im Sommer wie Winter ein großes Potenzial an Ausflüglern aller Art, die unter der Woche unterwegs sind (Rentner, Urlauber, evtl. auch verstärkt Personen im Home-Office), um dem Wochenendtrubel zu entgehen. Die Nutzungsmöglichkeit des Bayern-Tickets erst ab 9 Uhr ist für viele Unternehmungen zu spät, da man um diese Zeit bereits am Ausgangspunkt sein sollte.

Ich möchte daher an den DAV appellieren, seinen ganzen Einfluss geltend zu machen, um diese Zeitbeschränkung aufzuheben. Mit dem Bayern-Ticket könnte der gesamte Alpenraum von den Allgäuer bis zu den Berchtesgadener Alpen abgedeckt werden. Als Beispiel hierfür sollte das Werdenfels-Ticket gelten, bei dem es diese Beschränkung nicht gibt.

*K. Wagner*

## Fake oder Fakten zum Klimawandel

DAV Panorama 1/2023, S. 36 f.

**Framing** – Es ist nicht Aufgabe der Presseorgane des DAV, seine Mitglieder zu belehren und erwünschte Sprachregelungen im Denken der Menschen zu verankern. Dieses „framing“ kann Ihnen nämlich sehr auf die Füße fallen. Es könnte sehr wohl sein, dass im Abstand weniger Jahre die vollmundig verkündeten Gewissheiten bezüglich des Klimawandels ganz anders beurteilt werden, wie wir schön am Beispiel von Impfpflicht und Maskentragen sehen können, wo sich bis heute praktisch alle Warnungen der sog. „Verschwörungstheoretiker“ als zutreffend herausgestellt haben. Damit habe ich mich zu den Ursachen des Klimawandels noch keineswegs positioniert. Einen nennenswerten menschengemachten Anteil halte auch ich für wahrscheinlich. Im gleichen Heft wird für den Podcast der Klimaaktivistin Luisa Neubauer geworben, deren eigene Klimabilanz eher desaströs ist. Was die wirtschaftlich privilegierte Frau in jungen Jahren bereits an Flugmeilen für den Urlaubsspaß angesammelt hat, werde ich mein Leben lang nicht mehr überbieten können, schon weil mir das Kleingeld dazu fehlt. Daher wünsche ich auch hier keine Belehrungen, und seien sie noch so sehr Zeitgeist. *A. Mayr*

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

### Berichtigung:

In DAV Panorama 1/2023 haben wir im Porträt Michaela Egarter „erste Bergführerin von Südtirol“ genannt. Es gab in Südtirol bereits vor Michaela Egarter im Bergführerverzeichnis gelistete Bergführerinnen: Silvia Summa und Veronika Schrott. Michaela Egarter hat als erste Frau die Bergführerausbildung in Südtirol abgeschlossen.



Er zählte zu den weltbesten Kletterern, war auf Platz fünf der Weltrangliste und nach seiner aktiven Zeit Bundestrainer Bouldern und Lead. Fast gleichzeitig begann er an der Kunstakademie Bildhauerei zu studieren. Christoph Finkel liebt diese unterschiedlichen Welten, die doch so viel gemeinsam haben.

---

Text: Susa Schreiner

---



Christoph Finkel

# Künstler, Kletterer, Freigeist





Fotos: Archiv Christoph Finkel

**E**s ist ein herrlicher Herbsttag im Allgäu, an dem mich Christoph in seiner Werkstatt in der ehemaligen Volksschule in Vorderhindelang begrüßt. Der Raum strahlt eine tiefe Ruhe aus und ist erfüllt von Holzduft und dem Geruch alter Maschinen. Über die alte, makellos renovierte Holzterrasse steigen wir in den ersten Stock, ins ehemalige Zimmer der zweiten Klasse. Heute hat Christoph hier seine Ausstellung. Wir kennen uns seit Jugendzeiten und so landen wir schnell bei seiner Familie, seiner Frau Angelica und Tochter Alba. Christoph erzählt, wie sehr er es liebt, mit seiner Fa-

**Christoph Finkel fertigt als freischaffender Künstler skulpturale Schalen. Sein bevorzugtes Material ist Holz. Es stammt aus seiner Umgebung, von Bäumen, die durch Lawinen oder wegen Altersschwäche umstürzten.**

milie zu klettern – dieses Jahr waren sie auf Kalymnos. Doch er hatte immer auch Phasen, teilweise über Jahre hinweg, in denen er nicht kletterte. Dann fehlte ihm der Sport auch überhaupt nicht! Nach seiner Zeit als Bundestrainer bekamen andere Lebensbereiche seine volle Aufmerksamkeit: Er gründete eine Familie, widmete sich leidenschaftlich der Kunst. Das Klettern fing er erst wieder an, als seine Tochter vier oder fünf Jahre alt war. Alba zeigte schnell Interesse am Klettern, für den Papa ein Startpunkt: Nicht nur in der Halle, sondern draußen klettern und mit Reisen verbinden und so der Tochter etwas



von seinem Gefühl aus der Jugend vermitteln: Von der Freiheit und von der Möglichkeit, die schönsten Plätze der Welt zu erkunden und unkompliziert Leute kennenzulernen.

Doch wie öffnete sich für Christoph das Tor zur Kletterwelt, wo doch seine Eltern keinen Bezug dazu hatten? Die DAV-Jungmannschaft im Oberallgäu ermöglichte ihm den Einstieg. Als Teenager nahm er, anfangs gemeinsam mit seiner älteren Schwester, am Vereinsleben teil: Im Winter ging es auf Skitour und im Sommer in den Klettergarten Weihaar hoch über Bad Hindelang. Am Anfang war da einfach die pure Lust am Klettersport, samt Interrail-Reisen mit wenig Geld und viel Abenteuerdrang – Wettkämpfe und eine straff durchorganisierte Förderung von Klettertalenten gab es zu dieser Zeit noch nicht. Das war für Christoph aber auch nicht von Belang, schließlich verfolgte er nie das Ziel, an Wettkämpfen teilzunehmen. „Ich war einfach viel beim Klettern, hatte vielleicht auch ein bisschen Talent und dann hat man halt mal einen Wettkampf mitgemacht.“ Dass das etwas werden könnte mit dem Wettkampfklettern, das hat er „immer zu hören gekriegt“. Anfangs hemmte ihn die Leistungssportperspektive, sagt Christoph von sich, er sei kein Wettkampftyp gewesen. Er sei lieber allein unterwegs, sein eigenes Ding machen, ohne dass jemand dabei zusieht. „Auf einmal im Mittelpunkt zu stehen und die Erwartungen zu spüren, hat mich gestresst.“ Es reichte dennoch für viele Siege auf regionaler Ebene.

Wir springen ins Jahr 1989, Christoph hatte gerade den Führerschein gemacht und fuhr nach Nürnberg. Im Rahmen der Consumenta-Messe wurden damals sowohl der Franken-Cup als auch ein Kletterweltcup ausgetragen. „Das war richtig groß aufgezo-gen, mit einer riesigen Entre-Prises-Wand. Eine ganze Halle für die Wettkämpfe, davon kannst du heute nur träumen. 5000 bis 6000 Zuschauer waren da vor Ort“, schwärmt Christoph. Der Franken-Cup war offen für alle, zu gewinnen gab es eine Wildcard für den Weltcup zwei Tage später. Das reizte den Allgäuer Kletterer und so übernachtete er in seinem Auto auf dem Messeparkplatz, frühstückte im offenen Kofferraum sein Müsli und gewann den Franken-Cup. Christoph war für den Weltcup qualifiziert. Und zog um ins



#### CHRISTOPH FINKEL – KLETTERN UND KUNST

**1992:** Sieg im Deutschen Sportklettercup in Köln und Kletterweltcup in Laval (FRA)

**2000:** Deutscher Meister im Bouldern

**2002 - 2012:** Bundestrainer Bouldern, ab 2004 auch Bundestrainer Klettern

**1997:** Oberallgäuer Kunstpreis

**2001:** Kulturpreis des Landkreises Oberallgäu

**2014:** Hessischer Staatspreis für das Deutsche Kunsthandwerk

**Christoph Finkel beim Bouldern im Zillertal; die Arbeit an einem Werk dauert oft mehrere Wochen und Monate, Entscheidungen trifft er während des gesamten Arbeitsprozesses; die Anfänge seiner Sportkletterkarriere.**

Hotel, das erste Mal allein, mit eigenem Fernseher – für Christoph purer Luxus. Der Allgäuer wurde bei seinem Weltcupdebüt auf Anhieb Siebter. Und war von da an im Kader, fuhr gleich mit zum nächsten Weltcup nach Wien. „Damals waren noch so große Kletternamen wie Stefan Glowacz, Guido Köstermeyer und Christoph Bucher im Team.“ Er selbst sei da einfach so reingeschlittert, wie er es ausdrückt. Und irgendwann war es dann auch beim Klettertalent Finkel aus Bad Oberdorf so, dass er einen Weltcup gewinnen wollte, und er trainierte entsprechend professionell.

Rudi Klausner, damals noch beim DAV als Trainer aktiv und Visionär des modernen Sportklettertrainings, begleitete Christoph auf diesem Weg sehr intensiv. Zunächst jedoch diente Wolfgang Güllichs „Sportklettern heute“ als Trainingsvorlage, weitere Inspiration war der französische Kletterer Patrick Edlinger, dessen Film „Das Leben an den Fingerspitzen“ Christoph gierig in sich aufsaugte. Heute aber auch sagt, dass das Vorbild Edlinger im Nachhinein nicht ganz vorbehaltlos sei. Denn viele

**Ausstellung bis 16. April 2023**

Christoph Finkel im Museum Penzberg – Sammlung Campendonk

[museum-penzberg.de/ausstellungen](http://museum-penzberg.de/ausstellungen)



berühmte Kletter\*innen verlassen sich in Christophs Wahrnehmung zu stark auf ihren Sport als alleinigen Lebensinhalt. Können die persönlichen Leistungsspitzen dann nicht mehr erreicht werden, fehlen die bisherigen sinnerfüllenden Perspektiven. „Entscheidend ist nicht, was man macht, sondern mit welchem Bewusstsein etwas gemacht wird.“

Christoph ist froh, dass er seine Kunst als zweiten Lebensinhalt hat. In diese tauchte er bereits ein, als er noch Mitglied der Nationalmannschaft war. Und in Nürnberg ein Studium an der Kunstakademie für Bildhauerei begann – nicht ohne Umwege: Nach der Schule war zwar klar, dass Christoph etwas mit Holz machen wollte, schließlich verbrachte er von Kindheit an viel Zeit in der Holzwerkstatt seines Vaters, schnitzte schon in jungen Jahren erste Figuren. Handwerklich arbeiten? Unbedingt, aber auf Auftragsbasis? Auf keinen Fall! Die Holzbildhauerschule war der Plan.

Wegen eines Kletterunfalls am Schleierwasserfall mit zwei gebrochenen Wirbeln verstrichen alle Bewerbungsfristen in Deutschland. Nach der Reha versuchte Christoph es in Elbigentalp an der Holzbildhauerschule – es missglückte. Zu traditionell, zu viele Vorgaben und Figurenschnitzen? Erst im dritten Jahr! Dann halt Kunstakademie, möglichst an einem Ort, wo man auch klettern kann. Die Wahl fiel auf Nürnberg, wobei ihn die Felsen im Frankenjura nur wenig gesehen haben. Er fuhr dann doch lieber ins heimatische Oberallgäu, an den Weihar. Dazwischen gab es immer wieder Phasen, in denen er gar nicht trainierte, ihn alle schon abgeschrieben hatten. Und dann kam er mit größter Disziplin und mentaler Stärke wieder zurück und gewann.

Die Kunst und das Klettern: Christoph liebte sein Doppelleben. An der Akademie wusste niemand, dass er 1992 als zweiter Deutscher überhaupt den Weltcup in Laval/Frankreich gewonnen hatte. Der Kletterszene hingegen blieb lange Zeit sein künstlerisches Talent verborgen. So konnte der Freigeist in beiden Welten ungeniert flanieren – ohne eine Richtung dogmatisch zu verfolgen. Zwei Dinge brannten sich ihm in dieser prägenden Phase ein: Ein Kletterer löffelte mühsam den Milchschaum vom Cappuccino ab, um Kalorien zu sparen. Für



Man muss mit dem Baumstamm einen Deal eingehen: Ich will etwas damit machen, und was lässt der Baum, das Material Holz zu? Man findet gemeinsam eine Lösung.



Die Sportredakteurin **Susa Schreiner** hat mit Christoph Finkel schon das ABC im ehemaligen Schulhaus in Vorderhindelang gelernt – heute lebt und arbeitet er dort.

Christoph total lächerlich, genauso wie die erzwungene Bewertung von schlechten Skizzen an der Kunstakademie. „Man muss den Überblick behalten, darf sich nicht überschätzen oder gar starrsinnig und abgestumpft werden“, so Christophs Erkenntnis.

Wichtig ist für ihn, die Eigenverantwortung zu behalten und die Freiheit zu haben, auf nicht festgelegten Wegen zu gehen. „Meine Werke sind keine Auftragsarbeiten, sie erfüllen keinen Zweck. Auf die Arbeit mit Holz bezogen bedeutet das, dass man sich unterordnen muss, weil ja schon etwas gegeben ist.“ Christoph fängt mit einem Zustand an, den nicht er definiert. „Man muss mit dem Baumstamm einen Deal eingehen: Ich will etwas damit machen, und was lässt der Baum, das Material Holz zu? Man findet gemeinsam eine Lösung. Und das wiederum ist auch nichts anderes als das, was du beim Klettern machst: Du gehst an einen Felsen, siehst eine Linie und willst sie klettern. Da fängst du ja auch nicht an, Griffe zu schlagen, nur weil du es nicht besser kannst.“ In diesem Verständnis liegt der gemeinsame Kern. „Es hat Jahre gedauert, bis ich das verstanden habe. Denn auch für mich war es komisch, warum mich Kunst und Klettern so stark faszinieren. Aber im Grunde nimmst du dir einen naturgegebenen Zustand raus und versuchst, mit deinen Fähigkeiten damit etwas zu gestalten, zu erreichen – ohne dass du den Zustand zerstörst. Du musst dich unterordnen, beim Holz und dem Felsen.“

Nach der Zeit in der Nationalmannschaft wurde Christoph Bundestrainer Bouldern, dann auch fürs Klettern. Er baute den ersten Boulderkader auf und widmete sich ansonsten seiner Kunst. Erste internationale Ausstellungen, wichtige Publikationen, Ankäufe von privat und Museen sowie Kunst-Auszeichnungen folgten. 2012 verabschiedete er sich vom Wettkampfsport und eine Zeit lang auch komplett vom Klettersport. Jetzt gemeinsam mit seiner Familie zu klettern, findet er toll. Und seine Tochter? Die ist, so scheint's, ein Freigeist wie er. Neben dem Klettern liest und schreibt sie, aber nichts, was man ihr aufträgt. Nur das, was sie will. Der Vater bleibt da ganz gelassen, schließlich hat er es auch nicht anders gemacht – bis heute.



Auf Themenwegen im  
Alpenmosaik Montafon

# Löcher in den Bergen

Weißer Kalkwände im Rätikon, Moorgebiete im Verwall und wilde Dreitausender in der Silvretta – das Montafon vereint in seinen drei Gebirgszügen die unterschiedlichsten Landschaften. Unsere Redakteurin war bei fast jedem Wetter in den Montafoner Bergen unterwegs.

---

Text und Fotos: Janina Stilper

---



**I**ch stapfe durch den Schnee, schiebe ihn mit den Füßen vor mir her. Der Himmel so hell wie das Weiß, durch das ich mich bergan kämpfe. Alfred, der Wanderführer, steigt voran, immer weiter Richtung St. Antönier Joch. Ich war noch nie in verschneitem Gelände jenseits der 2000-Höhenmeter-Grenze unterwegs – aber ich erahne, wie sich endlose Freiheit anfühlen muss. Der Wind reißt an meiner Kapuze, ich höre mich atmen. Ansonsten Stille, die Raum für lautes Gefasel in meinem Kopf schafft. Irgendwo hinter dem Nebel versteckt sich der Gipfel, den wir erreichen wollen.

Zwei Tage zuvor: Ich sitze im Zug in Richtung Schruns. Irgendwann nach dem Bodensee wird die Bahnstrecke eingleisig. Und auch die Haltestellen sind keine Bahnhöfe mehr, sondern eher die Vorgärten von Häusern. Neben den Schienen stehen Zäune, spielen Kinder.

In meiner Unterkunft holt mich die Wanderführerin Imelda ab. Es regnet, Berge sieht man keine. „Löchrige Berge“, sagt Imelda, als ich sie frage, was Montafon bedeutet. Das Montafon ist ein knapp vierzig Kilometer langes Tal, das sich von der Bielerhöhe bis Bludenz zieht. Und Löcher in den Bergen gibt es, weil schon die Kelten und Römer nach Eisenerz gegraben haben. Bis vor knapp hundert Jahren wurden im Montafon noch Silber und Erz abgebaut.

Wir fahren den Bartholomäberg hoch. Die kleinen Hügel mit den vertrockneten Halmen auf den Wiesen markieren die ehemaligen Eingänge in die Unterwelt der Berge. Imelda weiß viel über ihre Heimat. Die Walser und Räter, die die Gegend früh besiedelten, hätten „sich gegenseitig die Weiber ausgespannt“, sagt sie und lacht. Dabei werden ihre Augen klein und ihre Nase wirft zarte Falten. Sie lacht ständig – beim Reden,

Vom Wiegensee geht es Richtung Verbellaalpe und dann weiter auf dem Weg der Schwabenkinder.





beim Wandern, und wenn sie andere Menschen grüßt. Man kennt sich hier im Montafon.

„Luag amal“, sagt Imelda immer wieder. Sie zeigt mir die mit winzigen Schindeln verzierten Häuser, während wir immer weiter bergauf Richtung Rellseck-Kapelle wandern. Manche Wiesen sind von Zäunen durchzogen, dem „Schragazu“ – einer Konstruktion ohne Nägel aus ineinandergesteckten Holzlatten. Imelda deutet auf die vielen kleinen Hütten auf den Bergwiesen und -hängen. Sie sind typisch für das Montafon. Wenn nach dem Winter das Heu aus war, ist man mit dem Vieh auf das Maisäß auf 1200 bis 1600 Meter Höhe gezogen. Waren die Wiesen um das Maisäß abgegrast, wurde das Vieh weiter rauf auf die Alpe getrieben. Über Generationen hinweg hat man die Dreistufenlandwirtschaft gelebt. Heute dagegen sind viele Maisäß nur noch Relikte vergangener Zeiten.

---

„Erst wenn man nichts mehr sieht, sondern zuhört und spürt, merkt man, welche Symphonien die Natur spielt.“

---

Als wir die Kapelle erreichen, stürmt es. Wir gehen zurück. Imelda bringt mich nach Hause und wir drücken uns fest – „Ma siaht sich allig zwämol im Leba“, sagt sie auf Montafonerisch und lacht.

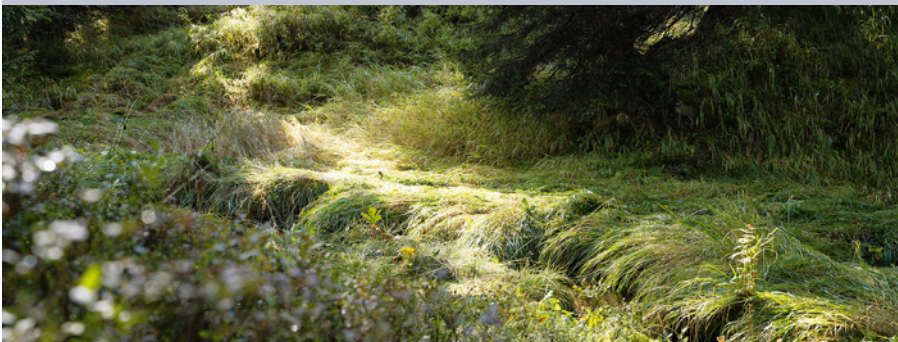
Der nächste Morgen beginnt neblig. Die Tafamuntbahn bringt uns auf knapp 1500 Meter unterhalb der Baumgrenze. Gerlinde, die heutige Natur- und Wanderführerin, leitet uns auf einem schmalen Pfad in den Wald. Wir steigen über armdicke Wurzeln und Felsplatten. Flechten zieren Felsblöcke, die vor Tausenden von Jahren durch Gletscher hierher geschoben wurden.

Gerlinde hält an, lauscht dem Bach und bittet uns, die Augen zu schließen. „Erst wenn man nicht mehr sieht, und wirklich hört und spürt, merkt man, dass die Natur Symphonien spielt“, sagt sie. ►





Wie in einem Bob-Ross-Gemälde zeigen sich Biellerspitze bis Hochmarderer unter dem blauen Himmel. Ganz anders am nächsten Tag, als es bei Schnee und Wind auf den Riedkopf ging.



Wir gehen weiter, kommen an eine Lichtung. Hier neigen sich die langen Gräser, formen grüne Wellen im Morgenlicht. Der Tau verdunstet in der Sonne. Als der Pfad nach rechts biegt, zeigt sich das Bergpanorama. Kitschig wie in einem Bob-Ross-Gemälde liegen die schneebedeckten Montafoner Berge vor uns – Biellerspitze bis Hochmarderer – im Hintergrund sieht man den Großglockner und bis hin zum Seehorn.

Wir queren ein weites Latschenfeld, an dessen Horizont sich die Breitspitze aus den Wolken hebt. Der Pfad führt uns zum Wiegensee auf über 1900 Meter Höhe – einem fast 65 Hektar großen Moorkomplex aus Hoch- und Niedermooren und Latschenmoorwäldern. Es ist der älteste Naturstausee Europas und liegt entsprechend geschützt in einem Natura-2000-Gebiet. Der Schwingrasen wächst vom Ufer aus auf das Deckenmoor und schwimmt sozusagen auf der Oberfläche des Wassers – eine absolute

Für ein vermeintlich besseres Leben müssen sich hier Tausende Kinderfüße über die Berge gequält haben.

Seltenheit in Mitteleuropa und sonst eher in Skandinavien zu finden. Die große Höhe, der viele Niederschlag und der wasserstauende Untergrund sind die Voraussetzung für dieses außergewöhnliche Moor. Wir setzen uns ans Ufer, machen Pause und teilen unsere Brotzeit.

Holzstege führen über das Moor, die Landschaft zeigt sich in Rostrot bis Ocker. Die Wiesen an den Berghängen sind mager, vergilbt vom heißen Sommer. Der Himmel zieht wieder zu und wir wandern im Nebel über einen Abschnitt des Schwabenkinder-Wegs in Richtung Kopssee. Noch vor ein paar Generationen war man hier so arm, dass man seine Kinder, voller Hoffnung auf ein besseres Leben als das eigene, nach Schwaben schickte. Dort sollten sie arbeiten. Tausende Kinderfüße müssen sich hier durch Schnee und Fels über die Berge gequält haben ... Wir erreichen den Kopssee und fahren mit dem Bus zurück ins Tal. ▶



# FRÜHLINGSERWACHEN IN TÜRKIYE



**Hochtour**  
ab 1235,-

**Skibesteigung**  
ab 1495,-

## ARARAT (AĞRI) BESTEIGUNG, 5165 m – IM SOMMER, WIE IM WINTER

Der mit 5165 Metern höchste Gipfel der Türkei (Türkiye), ist eine ideale Einsteigertour für Bergsteiger\*innen und Skibergsteiger\*innen. Die Akklimatisierung am Berg Süphan (Winter-Skibesteigung) bzw. Berg Artos (Sommer-Hochtour) erhöht die Gipfel-Chancen.

**HOCHTOUR SOMMER** Technik ▲▲▲▲▲▲▲ Kondition ▲▲▲▲▲▲▲  
**SKITOUR WINTER** Technik ▲▲▲▲▲▲▲ Kondition ▲▲▲▲▲▲▲

ab/bis Flughafen in Van • Vollpension • Gruppen- und Toilettenzelt • Transfers lt. Detailprogramm • Gepäcktransport 15 kg • Versicherungen

### HOCHTOUR SOMMER

Deutsch sprechende\*r Reiseleiter\*in, Englisch sprechende\*r Bergführer\*in • Begleiter: Pferdetreiber, Koch • 4 x Hotel\*\*\*\*, 2 x Hotel\*\*\* im DZ, 3 x Zweipersonenzelt

**Termine:** 02.06. | 30.06. | 14.07. | 21.07. | 28.07. | 11.08. | 03.09.2023

**10 Tage ab € 1235,-**

[www.davsc.de/](http://www.davsc.de/) **TUARA**

### SKIBESTEIGUNG WINTER

Staatlich geprüfte\*r Berg- und Skiführer\*in, zusätzlich lokaler Guide • 5 x Hotel im DZ, 2 x Zweipersonenzelt

**Termine:** 14.04. | 28.04.2023

**8 Tage ab € 1495,-**

[www.davsc.de/](http://www.davsc.de/) **TUSKI**



## VIELSEITIGE LYKISCHE KÜSTE

### Mit dem Mountainbike entlang der türkischen Mittelmeerküste

**7 Tage**

Termin: 15.10.2023 | Termine fürs Frühjahr 2024 folgen zeitnah

ab € 1395,-

[www.davsc.de/RAMLYK](http://www.davsc.de/RAMLYK)

### Wandern, Strand und Baden entlang der Küste

**8 Tage**

Termine: 30.04. | 07.05. | 28.05. | 11.06. | 17.09. | 01.10. | 08.10. | 15.10. | 22.10.2023

ab € 795,-

[www.davsc.de/TUAYT](http://www.davsc.de/TUAYT)

### Weitwandern und Kultur auf dem Lykischen Weg

**12 Tage**

Termine: 15.04. | 13.05. | 27.05. | 16.09. | 01.10. | 07.10. | 22.10.2023

ab € 1095,-

[www.davsc.de/TULYK](http://www.davsc.de/TULYK)

## TOP-ANGEBOT

inkl. Flug ab € 1095,-

### Lykischer Weg kompakt

EZZ ab € 195,-

**8 Tage**

Termine: 31.03. | 09.04. | 23.04. | 01.10. | 08.10. | 16.10.2023

[www.davsc.de/TUTOPLYK](http://www.davsc.de/TUTOPLYK)



## DIE HIGHLIGHTS KAPPADOKIENS BEIM WANDERN ENTDECKEN

**8 Tage**

ab 695,-

Bizarre Landschaften aus Feenkaminen, Höhlenkirchen und bunten Heißluftballons, die in den Himmel steigen – das ist Kappadokien mit seiner gelungenen Kombination aus kulturellen Höhepunkten und vielfältiger Natur. Und alle dies bei durchgängigem Komfort von 3-Sterne- und 4-Sterne-Hotels.

**Technik** ▲▲▲▲▲▲▲ **Kondition** ▲▲▲▲▲▲▲

Deutsch sprechende\*r Bergwanderführer\*in • ab/bis Kayseri • Flughafentransfers am An- und Abreisetag (auf Ankunft Turkish Airlines von Istanbul) • 3 x Hotel\*\*\*\* und 4 x Hotel\*\*\*, jeweils im DZ • Halbpension • Busfahrten und Eintritte für Besichtigungen lt. Detailprogramm • Versicherungen

**8 Tage** | 6 – 15 Teilnehmer\*innen

Termin: 08.04. | 22.04. | 06.05. | 23.09. | 07.10. | 28.10.2023

EZZ ab € 225,-

[www.davsc.de/TUKAP](http://www.davsc.de/TUKAP)



DAV Summit Club GmbH Bergsteigerschule des Deutschen Alpenvereins  
Anni-Albers-Straße 7 | 80807 München | Telefon +49 89 6 42 40-0  
info@dav-summit-club.de | [www.dav-summit-club.de](http://www.dav-summit-club.de)







## INFO

Mehr Bilder und Infos:  
[alpenverein.de/232-7](http://alpenverein.de/232-7)

## ALPENMOSAIK MONTAFON

Das „Alpenmosaik Montafon“ ist ein bestehendes, über 500 Kilometer langes Wegenetz, das mit vielen Informationen zu Kultur und Geschichte angereichert wurde. Auf Themenwegen kann man beliebig das Tal, den Rätikon, das Verwall oder die Silvretta erkunden.

Die Region bietet das „BergePlus“-Programm an. Wer in einer BergePlus-Unterkunft wohnt, kann täglich kostenfrei an geführten Wanderungen mit Wander- und Naturführer\*innen teilnehmen. Die Touren finden schon ab einer Person statt.

## Touren (Auswahl):

- ▶ **Schruns:** Vom Bartholomäberg zur Rellseckkapelle. Ca. 1 Stunde Gehzeit, 300 Hm ↗, 300 Hm ↘
- ▶ **Partenen:** Von der Bergstation Tafamuntbahn aus auf den Themenweg Wiegensee bis zum Kopssee; zurück mit dem Bus über die Bieler Höhe. Ca. 4 ½ Stunden Gehzeit, 460 Hm ↗, 960 Hm ↘
- ▶ **Gargellen:** Von der Bergstation Schafbergseilbahn aus über das St. Antönier Joch auf dem Schmuggler-Themenweg auf den Riedkopf (2055 m) und zurück ins Tal nach Gargellen. Ca. 5 Stunden Gehzeit, 460 Hm ↗, 1140 Hm ↘

## Weiterführende Infos:

[montafon.at](http://montafon.at), [alpenmosaik-montafon.at](http://alpenmosaik-montafon.at)

Am letzten Tag geht es mit Wanderführer Alfred auf den Riedkopf. Wir queren den Hang, ein Trümmerfeld aus verschneiten Felsblöcken. Wegmarkierungen sieht man nicht mehr. Bisher sind wir beide wortkarg. Als wir an einem winzigen See vorbeikommen, frage ich, wie er heißt. „Das ist wohl ein namenloser See“, sagt er. „Wie viele Tage im Jahr bist du in den Bergen unterwegs?“, frage ich Alfred. Er überlegt. „Bestimmt über hundert Tage. Im Sommer wandere ich barfuß. Da musst du mal mit“, meint er.

Es geht steil bergauf, der Hang liegt hinter uns. Man sieht schon die Schilder vom St. Antönier Joch. Auf den letzten Metern nach oben flattern drei Schneehühner davon. Ich ärgere mich, weil wir sie aufgeschreckt haben. Der Mensch stört eben meist ...

Als wir das Joch erreichen, deutet Alfred ins Tal und berichtet, dass da die Schweiz ist. Wäh-

rend des Zweiten Weltkriegs wurde die Grenze hier streng bewacht, weil manche versuchten, in die Schweiz zu fliehen. Einheimische halfen und schmuggelten Menschen gegen Geld.

„Hast du Angst, Janina?“, fragt Alfred. Angst habe ich keine. „Dann kraxeln wir über den Grat“, sagt er und ich nicke. Wir stapfen los, der Schnee wird mehr und bleibt trotzdem pulverfein. Der Wind schießt über die Gipfel, die vereisten Flocken fühlen sich wie Papierschnitte im Gesicht an. Alfred zeigt mir, wie man nach einem sicheren Tritt sucht. Er setzt den Fuß auf den Stein, schiebt den Schnee mit dem Schuh zur Seite und belastet vorsichtig sein Bein. Erst dann zieht er den anderen Fuß nach. Ich brauche meine Hände, halte mich an den mit Schnee bedeckten Felsen fest.

Der Wind reißt an uns. In der Ferne lassen sich Himmel und Landschaft kaum voneinander unterscheiden, so sehr geht das Weiß in das helle Grau über. Der Pfad, auf dem wir laufen, ist oft nicht breiter als ein Fuß lang ist. Nein, ich habe keine Angst. Im Gegenteil – ich fühle mich zu Hause. Hier draußen, wo man sich dem so nahe fühlt, wie der Mensch vor Tausenden von Jahren wohl gelebt haben muss. Wenn jetzt einer von uns abstürzt, fallen wir mehrere Meter tief. Doch durch den Schnee sieht es so aus, als würden wir weich landen.

Als wir am Gipfel ankommen, umarmen wir uns. Alfred lächelt, sein Schnauzer zuckt dabei. „Eigentlich habe ich immer einen Gipfelschnaps dabei, aber ich dachte mir, ich bringe was Süßes mit“, sagt Alfred und zieht zwei Kokospralinen aus seiner Jacke. Es stürmt und wir beschließen abzusteigen und weiter unten zu rasten.

Auf einem Vorsprung mit Bank halten wir an, um zu jausen. Der Blick auf Roßberg und Schmalzberg wird immer wieder von Wolken verdeckt. Alfred erzählt mir von Galtür und anderen Lawinenglücken. Ich frage ihn, ob er mal in eine Notsituation kam. Er überlegt und schüttelt den Kopf. Dann setzt er an und erzählt, dass er auf einer Tour mit Freunden einmal eine Höhle in den Schnee gegraben hat und sie dort notbiwakierten. „Ich könnte das nicht“, antwortete ich und denke daran, in einer Schneehöhle gefangen zu sein. Alfred lächelt und sagt nur, dass es mit genug Glühwein schon ginge und es auch ganz warm sei.

Der Wind schießt über die Gipfel, die vereisten Flocken fühlen sich wie Papierschnitte im Gesicht an.



**Janina Stilper** folgte der Einladung von Montafon Tourismus und verliebte sich auf den geführten Touren in die wilden Berge der Region.



# Panorama

## promotion

## Sonnenstadt Lienz

Arbeiten, wo andere Urlaub machen

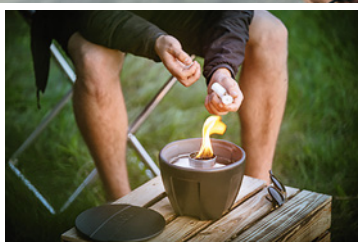
**FÜR ALLE  
BERGSPORT-  
BEGEISTERTEN**

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



### ÜBER ALLE BERGE

Erlebnisreich und komfortabel ist die Alpenüberquerung mit „Feuer und Eis Touristik“.



### NACHHALTIGES LICHT

Die beständige Minifeuerschale verwandelt jeden Lagerplatz in einen gemütlichen Ort.



### DOLOMITEN-BIKE-ABENTEUER

Aufregend, herausfordernd, vielfältig: In Sexten jagt ein MTB-Highlight das nächste.



Foto: DSR Hotel Holding GmbH



**Aktiv erholen**

**Die Schönheit der Alpen**

Auf der Suche nach dem perfekten Postkartenmotiv? Das findet sich in Garmisch-Partenkirchen bei einem Traumurlaub mit wunderschönem Ausblick auf die bayerische Alpenlandschaft. Im aja schaltet man so richtig ab und lässt sich dabei rundum verwöhnen. Leib und Seele kommen hier voll auf ihre Kosten, ob im zum Hotel gehörenden Restaurant mit Schmankerln aus der Region oder im Spa-Bereich. Im angrenzenden Nivea-Haus kann man bei einer Massage den stressigen Alltag hinter sich lassen. Es bleiben also garantiert keine Urlaubswünsche offen! Wer mag, erkundet die Gegend bei einer ausgiebigen Wanderung oder leiht sich im aja E-Mountainbikes für eine spannende Tour aus. Danach empfiehlt sich ein Sprung ins klare Wasser des wunderschönen Eibsees. Und im Winter hält aja die passende Ausrüstung für jedes Winterabenteuer bereit: Wie wäre es mit einer

Runde Schneeschuhwandern? Auf der Erlebnisplattform 7f.com können Ausflüge noch vor der Anreise geplant werden, um so die Auszeit im aja zu etwas ganz Besonderem zu machen.

**Info:** aja.de

**Alpenüberquerungen mit allem Komfort**

**Vom Tegernsee aus über alle Berge**

Aus eigener Kraft über alle Berge. Und hinter jedem Pass eine neue Welt. Auf einer Alpenüberquerung zu Fuß lernt man nicht nur neue Horizonte, sondern auch sich selbst kennen. Wer jemals eine Woche lang Einfachheit und Freiraum genossen hat, versteht, warum Alpenüberquerungen boomen wie kaum eine andere Urlaubsform. Aber wohin soll die Reise gehen? Wo übernachten? Und wie kann ich verhindern, dass ich nach einer Woche Rucksackschlepperei nicht vom Tragen gezeichnet bin? Am besten vertraut man sich „Feuer und Eis Touristik“ in Rottach-Egern an. Die kümmern sich um alles, buchen schöne Hotels und organisieren den Gepäcktransfer. Man ist entweder mit einem Guide unterwegs oder individuell mit GPS oder Landkarte. Komfortabler, sicherer und erlebnisreicher geht's nicht mehr (über die Alpen)!



Alpenüberquerungen haben bei den Sareiters 90 Jahre Tradition. Sebald Sareiter senior chauffierte anno 1933 die ersten 16 Gäste vom Tegernsee nach Venedig. Heute bringt der Enkel Wolfgang Sareiter mit seinem zwanzigköpfigen Team jeden Sommer mehr als 14.000 Wandernde über alle Berge. Damit ist „Feuer und Eis Touristik“ Alpencross-Marktführer. Übrigens: Die beliebtesten Routen führen vom Tegernsee nach Sterzing und von Kitzbühel zu den Drei Zinnen.

**Alle Touren:** feuer-eis-touristik.de

**Amical Alpin – die Bergschule**

**Weltweite Bergabenteuer**

Berge und Abenteuer sind unsere Leidenschaft, Alpenglühen ist unsere Lieblingsfarbe, die Gipfel dieser Welt sind unsere Heimat. „Gemeinsam unterwegs“ möchten wir mit unseren Teilnehmer\*innen die höchsten Berge der Welt, die Seven Summits und unzählige andere Gipfel besteigen. Als Bergschule haben wir unvergessliche Expeditionen, Trekkingtouren, Berg- und Hochtouren bis zu atemberaubenden Mountainbiketouren u.v.m. im Angebot. Um ganzjährig aktiv sein zu können, bieten wir auch im Winter



wundervolle Skitouren und Schneeschuhwanderungen sowie Eiskletter-Camps auf der ganzen Welt. Wer es doch lieber entspannter mag, ist bei unserem Yoga- und Wanderprogramm genau richtig. Unzählige neue Bergabenteuer warten darauf entdeckt zu werden: Von Einsteiger\*innen bis zu den Profis können wir immer das passende Erlebnis bieten, wobei Sicherheit und Sorgfalt stets an erster Stelle stehen. Bei unseren erfahrenen, staatlich geprüften Berg- und Skiführer\*innen oder Bergwanderführer\*innen ist man immer bestens aufgehoben. Einfach mitkommen, unvergessliche Abenteuer in wunderschönen Naturlandschaften erleben und sich neuen Herausforderungen stellen!

**Info:** amical-alpin.com





Sonnenstadt Lienz

# Arbeiten, wo andere Urlaub machen ...

*Für Berg- und Outdoorsport-affine Medizinerinnen und Mediziner gibt es im gesamten Alpenraum wohl kaum eine schönere und lebenswertere Location als die einzigartige Dolomitenstadt Lienz. Hier lassen sich Beruf, Bildung und Kinderbetreuung mit Mobilität, Sport, Kultur und Freizeit optimal verbinden.*

Lienz liegt südlich des Alpenhauptkamms im schönen Osttirol, das als eine der sonnenreichsten Regionen Österreichs gilt. Der Slogan „Hier beginnt der Süden“ gründet nicht nur auf dem mediterranen Flair der Sonnenstadt Lienz, sondern auch auf der geringen Entfernung zur Oberen Adria, die in knapp zwei Autostunden erreichbar ist. Für eine gute Anbindung an den Bahn- und Busverkehr sorgt ein topmodernes

Mobilitätszentrum. In Lienz lebt man inmitten der eindrucksvollen Berglandschaft der Lienzer Dolomiten und in unmittelbarer Nähe zum Nationalpark Hohe Tauern mit den höchsten Gipfeln Österreichs und einer bemerkenswerten Kultur- und Naturlandschaft. Hier machen viele Menschen gerne Urlaub, punktet die Region rund um Lienz doch sommers wie winters mit einer umfangreichen Palette an Sport- und

Freizeitmöglichkeiten. Osttirol ist ein echtes Paradies – für abenteuerlustige Outdoorsport-Fans, für Singles und Paare ebenso wie für Familien mit Kindern. Letztere können hier noch in einem naturnahen und sicheren Ambiente aufwachsen.

Der Bezirk Lienz ist darüber hinaus Standort innovativer Firmen und breit gefächelter Ausbildungseinrichtungen bis FH-Niveau. Ein reichhaltiges kulturelles Veranstaltungsprogramm sowie zahlreiche historische Baudenkmäler sind weitere Pluspunkte. Nicht zuletzt hat Osttirol auch kulinarisch sehr viel zu bieten. Wenig verwunderlich kann man hier also, ohne Übertreibung, die ideale Work-Life-Balance inmitten der Sehnsuchtsräume Lienzer Dolomiten und Hohe Tauern finden!

Die Gesundheitsversorgung vor Ort sichert das BKH Lienz, das eines der größten Bezirkskrankenhäuser Tirols ist. Das BKH Lienz bietet Hospitationen in allen möglichen Fächern, regelmäßige Fortbildungen inklusive entsprechendem Kontingent an Fortbildungstagen und Ausbildungsmöglichkeiten in Allgemeinmedizin und als Facharzt/Fachärztin. Darüber hinaus gibt es Unterstützung, etwa bei der Wohnungssuche, die Möglichkeit der aktiven Mitarbeit als Notarzt/Notärztin (Flugrettung und Rotes Kreuz Osttirol) sowie insbesondere auch eine ausgezeichnete Kinderbetreuung im Betriebskindergarten in unmittelbarer Krankenhaushäufigkeit.

**Info:** [kh-lienz.at](http://kh-lienz.at)

Fotos: Profer & Partner, Brunner Images, Adobe Stock

## FACHÄRZTINNEN UND FACHÄRZTE GESUCHT

- > Für Anästhesie
- > Für Gynäkologie und Geburtshilfe
- > Für Urologie

Auch Ärzt\*innen in Ausbildung zur Fachärztin/ zum Facharzt sind herzlich willkommen!

Für ein unverbindliches Informationsgespräch nehmen Sie bitte mit ÄD-Stv. Primar Dr. Andreas Mayr (Tel.: +43 (0)4852/606-81100 oder +43 (0)650/3508845, Mail: [a.mayr@kh-lienz.at](mailto:a.mayr@kh-lienz.at)) oder mit ÄD Dr. Martin Schmidt (Tel.: +43(0) 4852/606-82617, Mail: [aerztlichedirektion@kh-lienz.at](mailto:aerztlichedirektion@kh-lienz.at)) Kontakt auf.

Weitere Stellenangebote finden Sie unter [kh-lienz.at](http://kh-lienz.at), „Offene Stellen“.





## Nachhaltiges Reisen

### Saarland erneut zertifiziert

Als erstes deutsches Bundesland wurde das Saarland bereits 2018 mit der TourCert-Zertifizierung als nachhaltiges Reiseziel ausgezeichnet, jetzt konnte es erneut rezertifiziert werden. Wichtige Voraussetzungen für das TourCert-Siegel sind neben der Qualität der touristischen Produkte und Dienstleistungen ein schonender Umgang mit Ressourcen, Angebote im Bereich der nachhaltigen Mobilität und Barrierefreiheit. Die erneute Zertifizierung ist aber auch das Verdienst engagierter Menschen in den Naturlandschaften wie dem Naturpark Saar-Hunsrück, dem Nationalpark Hunsrück-Hochwald und dem UNESCO-Biosphärenreservat Bliesgau. Die Geschichte und auch die Menschen hier sind geprägt durch die Grenzlage zu Frankreich und Luxemburg und die Wechsel der Staatszugehörigkeit:

Foto: Kevin Elhm



mal Deutsch, mal Französisch, mal eigenständig. Entstanden ist so ein Menschenschlag, der durch eine herzliche Gastfreundschaft und Offenheit besticht. Besonders sehenswert sind die Saarschleife, das UNESCO-Weltkulturerbe Völklinger Hütte, die Kirchenfenster von Gerhard Richter in der Benediktinerabtei Tholey, das Saarpolygon, das aus jedem Blickwinkel eine andere Form hat, der keltische Ringwall und die römische Villa Borg.

**Info:** [www.urlaub.saarland](http://www.urlaub.saarland)

## Alpenblick

### Dolomiten-Bike-Abenteuer

Aufregend, herausfordernd, vielfältig: In Sexten jagt ein MTB-Highlight das nächste. Das Bike begleitet entlang spektakulärer Kämme, über Steige durch Almwiesen und Wälder, die Berge hinauf und hinab – immer mit dem Blick auf die Drei Zinnen im UNESCO-Welterbe Dolomiten. Das Tüpfelchen auf dem i: Biken ist in Sexten Chef\*innensache! Mit Sabine und Markus – beide biken selbst passioniert und führen das Dolomites Life Hotel Alpenblick – werden direkt vom Hotel aus die Trails unsicher gemacht. Ob Einsteiger\*in, Familie oder Adrenalin-Junkie: In den Sextner Dolomiten erleben alle ihr MTB-Erlebnis der Extraklasse! Die Highlights der Region, wie den legendären Stoneman Trail oder den anspruchsvollen Signature Trail über die Demuth-passage, darf man sich auf keinen Fall entgehen lassen, bevor man den Alpenblick statt vom Bike vom beheizten Pool aus genießt.

**Info:** [bikehotel-dolomiten.com](http://bikehotel-dolomiten.com)



## Wohlfühlurlaub im Pustertal

### Naturhotel Stoll in Südtirol

Ruhe und Kraft finden wir am besten in der Natur. Regionalität in all ihren Facetten ist es, die am besten schmeckt und riecht, sich am besten anfühlt. Und Energie schöpfen wir am besten bei einem perfekten Mix aus Aktivprogramm und Wellness. Ob idyllische Schneeschuhwanderungen, spaßige Rodelpartien, vielfältige Skitouren oder abwechslungsreiche Ski-abfahrten – im Winter wartet das Gsieser Tal/Pustertal mit unzähligen Möglichkeiten für Schneefans auf. Der perfekte Ausgangspunkt für diese Wintervielfalt ist das Alpine Nature Hotel Stoll, inmitten des Gsieser Tals. Ein Wohlfühlort, um nach sportlichen Aktivitäten die Hektik des Alltags hinter sich zu lassen und bewusst zur Ruhe zu kommen. Entspannung bieten zwei Wellnessbereiche: Sky-Spa mit Panoramablick und Zirm Spa sowie ein Solefreibad und ein Hallenbad. Neben mehr als 42 Kilometern sonnigen Loipen direkt ab Hotel und der Möglichkeit entspannender Winterwanderungen sorgen das Skikarussell Kronplatz wie auch die Sextner Dolomiten für einzigartigen Pistenspaß. Mit dem Hotelbus sind es 20 Minuten zum Skigebiet. Wir bieten im malerischen Südtiroler Gsieser Tal alpinen Stil, die pure Natur, Holz aus unseren heimischen Wäldern. Das prägt unser Haus – und unsere Philosophie. Das sind wir. Herzlich willkommen im Stoll, Ihrem alpinen Hotel in Gsies.

**Info:** [hotelstoll.com/de](http://hotelstoll.com/de)

## SEXTEN:

Dolomites Life Hotel Alpenblick\*\*\*\*S,  
[bikehotel-dolomiten.com](http://bikehotel-dolomiten.com)

Weitere Hotels und Regionen:  
[bike-holidays.com](http://bike-holidays.com), #MyPlace2Bike



Foto: Manuel Kottetsteiger



## Wandern im Ahrtal

### Eine felsige Klettertour

Leicht außer Atem erklimmen die Wandernden die letzten Meter des Aufstiegs zum Teufelsloch. Froh, dass sie sich dabei an einem stabilen Stahlseil festhalten können, denn der felsige Steig ist ganz schön steil. Oben angekommen, richten sie sich erst einmal auf und genießen die unglaubliche Aussicht ins Ahrtal und auf die Burg Are gegenüber. Wer diesen steilen Pfad zum ersten Mal geht, ist vermutlich überrascht. Denn einige der Passagen auf dem Weg herauf zum Teufelsloch haben fast alpinen Charakter, und das Panorama von hier oben ist mehr als beeindruckend. Das Teufelsloch kann von Altenahr aus oder mit einem kleinen Abstecher von Etappe fünf des AhrSteigs erklettert werden. Dieser insgesamt etwa 107 Kilometer lange Prädikatsweg ist durchaus anspruchsvoll und begeistert neben dem Naturerlebnis durch viele Naturdenkmäler und Kulturschätze entlang der Strecke. Die Mischung aus idyllischer Weinbaulandschaft, schroffen Felsen und tief eingeschnittenen Tälern macht den AhrSteig für routinierte Wanderer zu einem unvergesslichen Erlebnis. Hier entlang für weitere Infos zum Teufelsloch und dem AhrSteig:

**Info:** [rlp-tourismus.de/goldene-zeit](http://rlp-tourismus.de/goldene-zeit)



## PRODUKTNEWS

### VIELSEITIGE TREKKING-EXPERTEN

#### TICAM UND LAVENA FÜR AMBITIONIERTEN BERGSPOURT

Die beiden wiederbesohlbaren Trekking-Modelle Ticam EVO GTX und Lavena EVO GTX Ws bringen Stabilität, Flexibilität und Tragekomfort perfekt in Einklang. Deren robustes Spaltleder in Kombination mit dem wasserdichten Gore-Tex-Innenfutter sorgt dafür, dass Füße zuverlässig trocken bleiben. Dank 2-Zonen-Schnürung mit I-Lock-Klemmhaken, Roller Eyelets und X-Lacing® kann die Passform individuell angepasst werden. Für zusätzlichen Tragekomfort ist der Schaft mit einer Lowa-Flex®-Zone und einer C4-Schuhzunge ausgestattet, die beim Gehen dank X-Lacing® nicht verrutscht. Eine leichte Zehensprengung für verbessertes Abrollverhalten rundet das Komfortpaket ab.

**PREISEMPFEHLUNG:** ab € 280,-, [lowa.de](http://lowa.de)



### Zulu 30 / Jade 28

#### ULTRALEICHTE TREKKINGRUCKSÄCKE VON GREGORY



Die vollständig überarbeiteten Gregory-Liebhaber Zulu 30 für Männer und Jade 28 für Frauen sind voll ausgestattete Tourenrucksäcke für anspruchsvolle Wanderungen. Das komplett belüftete, bewegliche Tragesystem passt sich den natürlichen Bewegungen des Körpers an und kombiniert erstklassige Belüftung mit einem erstaunlich guten Tragegefühl für lange, unbeschwerte Tage auf dem Trail.

**PREISEMPFEHLUNG:** € 180,-,  
[eu.gregorypacks.com](http://eu.gregorypacks.com)





## Nachhaltiges Licht

### FÜR CAMPING-ABENTEUER

Das windsichere und mobile Camping Schmelzfeuer® bringt mit Flammenschein extra Atmosphäre! Die beständige

Minifeuerschale verwandelt jeden Lagerplatz in einen gemütlichen Ort. Einfach auf einen festen Untergrund stellen, Deckel entfernen, Dauerdocht anzünden, fertig! Nachhaltige Brennstoffe wie Wachs und Kerzenreste kommen zum Einsatz und liefern ein strahlendes Licht! Die mattschwarze CeraLava® Keramik sieht immer gut aus und ist leicht zu reinigen. Ein Klettband fixiert Schale und Deckel zum sicheren Transport. Zurück zu Hause bringt das Camping Schmelzfeuer® Lagerfeuerromantik in Gärten und auf Balkone. Jedes Produkt ist einzigartig, ein professionell gefertigtes Unikat, handmade in Deutschland.

**PREISEMPFEHLUNG:** ab € 99,90, denk-keramik.de

## Komfortwunder

### TATONKA YUKON 50 + 10 WOMEN

Der schlanke Damen-Trekkingrucksack Yukon Women, ausgelegt für Lasten bis 25 Kilogramm, ist ein echtes Komfortwunder. Sein leichtes und stabiles V2-Tragesystem Women lässt sich optimal anpassen, der Hüftgurt mit den dreidimensional ausgeformten Hüftflossen schmiegt sich perfekt an das Becken und bietet eine sehr effiziente Lastübertragung. Der Yukon Women besitzt eine große Frontöffnung, die sich bis in den Seitenbereich aufziehen lässt, und eine umfangreiche Ausstattung. Die Schnittführung des Packsacks verhindert mit der seitlich hochgezogenen Bodennaht das Eindringen von Wasser an dieser wichtigen Stelle. Erhältlich in den Größen 50+10 Liter bzw. 60+10 Liter sowie als Unisex-Modell.

**PREISEMPFEHLUNG:** € 270,-, tatonka.com



## Frühjahrskur für das Immunsystem

### OXANO®ZELLSCHUTZ KAPSELN NACH MÜLLER-WOHLFAHRT

Das Immunsystem ist nach dem Winter oft geschwächt und freut sich jetzt über eine Extraportion Vitalstoffe. oxano®zellschutz Kapseln enthalten die Vitamine A, C und E sowie das Spurenelement Zink und unterstützen damit die körpereigenen Abwehrkräfte bei der Umstellung von der kalten auf die wärmere Jahreszeit. Abgerundet wird die Rezeptur des Nahrungsergänzungsmittels durch das „Energie-Vitamin“ Coenzym Q 10 und OPC-Traubenkernextrakt, der wertvolle Anthocyane liefert. oxano®zellschutz ist vegan, glutenfrei, laktosefrei und durch die Verwendung transparenter Kapseln auch frei von Farbstoffen.

**PREISEMPFEHLUNG:** € 37,50 (60 Kapseln/1 Kapsel pro Tag), zellschutz.oxano.de



## Classic Eco 500

### RECYCLER DAUNENSCHLAFSACK

Mit dem Classic Eco 500 ist man für alle Abenteuer bei moderaten Bedingungen perfekt vorbereitet und reduziert gleichzeitig seinen CO<sub>2</sub>-Fußabdruck! Der vielseitige, komfortabel geschnittene Drei-Jahreszeiten-Daunenschlafsack besteht aus vollständig recycelten Materialien: 100 Prozent recyceltes Außen- und Innenmaterial mit einer PFC-freien DWR-Imprägnierung sowie einer Füllung aus recycelter Daune. Schräge Daunenammern, eine aufwendige Kapuze und ein anatomisch geformtes Fußteil sorgen für Komfort und eine sehr gute Wärmeleistung, und das bei einem geringen Gewicht von nur 990 Gramm. In vier Füllstufen, jeweils auch als Damenversion erhältlich.

**PREISEMPFEHLUNG:** € 359,90, mountain-equipment.de

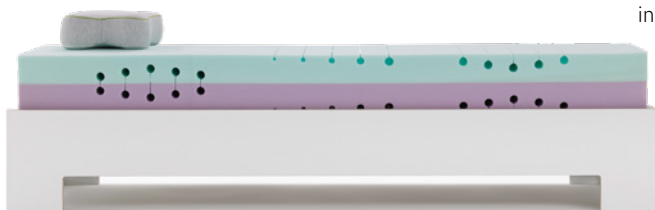


## Blackroll

### GESUNDER, ERHOLSAMER SCHLAF

Tiefer, erholsamer Schlaf tut nicht nur gut und spendet neue Energie für den nächsten Tag, er ist auch überlebenswichtig. Mit der neuen Matratze Recovery Base rundet Blackroll das Sortiment für einen regenerativen Schlaf ab. In die Matratze sind Celliant-Fasern eingearbeitet, die Körperwärme in Infrarotenergie umwandeln und so für eine bessere Erholung und mehr Fitness am Morgen sorgen. Die Matratze mit den Maßen 90 x 200 cm oder 140 x 200 cm besteht aus einem offenzelligen und atmungsaktiven Hybridschaumkern, der sich ergonomisch an die Schlafposition anpasst. Der Innenkern der Matratze kann dabei so gewendet werden, dass jede Körperform optimal unterstützt wird.

**PREISEMPFEHLUNG:** € 499,90 (90 x 200 cm), € 699,90 (140 x 200 cm), blackroll.com





VERSCHIEDENES



**Schmelzfeuer®**  
Licht, Wärme & Kerzenrecycling

**DENK** +49 (0)9563 5133 20  
www.denk-keramik.de

*Winterspass & Genuss inmitten der Dolomiten*  
Die Südtiroler Bergwelt, unsere Liebe zur Natur prägt unsere Arbeit und unser Haus. Großzügige Räumlichkeiten, alle Zimmer mit Balkon, Schwimmbad/Sauna, Garage ab 88 € p.P./Tag, **Pistenspaß** für 7 Tage HP **603 € p.P.** ab Januar.  
**CHALET FILAZI** 100% aus Holz zu 270 € für 2 P./p.T.  
Auf ins Eggental... www.hotel-latemar.it



**Moar Latemar**  
Willkommen zu Hause  
Fragen Sie nach und überzeugen Sie sich  
Pächler Arnold & Co. KG  
info@hotel-latemar.it  
+39 0471 615740

REISE



**interchalet**  
Urlaub im Ferienhaus

Dein Ferienhaus in den Bergen  
findest Du auf [www.interchalet.de](http://www.interchalet.de)

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

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



**Aktivurlaub Schweden**  
Natur Erholung Abenteuer  
Kanu Outdoor Trekking  
Hütten Ferienhäuser

**RUCKSACK REISEN**  
[www.rucksack-reisen.de](http://www.rucksack-reisen.de)



**ALPINSCHULE OBERSTDORF**

KATALOG ANFORDERN!

**150 Touren in Deutschland und den Alpen**

Tel: 08322-940750  
[www.alpenschule-oberstdorf.de](http://www.alpenschule-oberstdorf.de)

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

**alpenchalets.net**  
Österreich, Frankreich, CH, I  
Skihütten und Chalets online buchen  
beim Spezialisten, für 4-24 Personen.  
Tel. +49 721-4672475  
[alpenchalets.net](http://alpenchalets.net)

Anzeigenschluss für die  
am 23.5.2023 erscheinende  
Panorama 3/2023 ist der  
**14. April 2023.**



**BERGSCHULE KLEINWALSERTAL**

ERLEBE DEIN ABENTEUER MIT UNS!

[WWW.BERGSCHULE.AT](http://WWW.BERGSCHULE.AT)

[www.berghuetten.com](http://www.berghuetten.com)

**Felsprimel Dr. Christof Thron**  
Genusswanderungen mit geobotanischen Highlights im alpinen Gebirge  
für Gipfelgenießer

Berg + Natur erwandern erleben verstehen

13.05.2023 Buchstein  
20. - 22.07.2023 Tuxer Höhenweg  
14.10.2023 Säuling  
[www.felsprimel.de](http://www.felsprimel.de)

*Wandern ohne Gepäck*  
INDIVIDUELLE WANDERREISEN IN GANZ EUROPA.

Jetzt Katalog bestellen!

**EUROHIKE** WANDERREISEN  
Gratis-Infoline: 0800 0706333  
[www.eurohike.at](http://www.eurohike.at)



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



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

**DER GANZE WINTER INKLUSIVE**



ab € 75,00 pro Person  
inkl. HP & NiederthaiCard  
NIEDERTHAI CARD  
A-6441 Niederthai 12a | +43 5255/5509  
**WWW.TAUFERBERG.COM**

**Pension Hahnenkamm**



**Urlaub in Schenna** im Herzen von Südtirol. Der perfekte Ausgangspunkt für unzählige Wanderungen. **Halbpension**, Hallenbad und Sauna. Direkt neben der Taser Talstation.  
Pichlerstraße 33 · I-39017 Schenna  
Telefon & Fax +39 0473 94 58 72  
www.pension-hahnenkamm.com

**Roman Mueller Treks**

- ▶ NEPAL: ROLWALING-TREK
- ▶ KAILASH PILGERREISE
- ▶ FASZINATION SEEALPEN
- ▶ ZU FUß ÜBER DIE ALPEN



www.bergwandern-meditation.de

Anzeigenschluss für die am 23.5.2023 erscheinende Panorama 3/2023 ist der **14. April 2023.**

## KLEINANZEIGEN

### IMMOBILIEN

**Kleinwalsertal:** Herrlich gelegenes Berghaus, ideal für Ski- und Wanderurlaub, wochenweise zu vermieten. 16 Schlafplätze, voll ausgestattet. Info: www.dav-memmingen.de

### VERMIETUNGEN

**Tirol,** uriges Selbstversorgerhaus im Kaunertal (max. 23 P.), ideal zum Skifahren, Wandern www.sunna-huette.de

**Privat-„Hütte“ mit 1a Alpen-Panorama** in Mittenwald/ Oberbayern, zentral aber völlig separat im DG eines ortstypischen Landhauses, 3 Zi, 5 Betten, Vollaussattung von Dampfbad über Video bis Waschmaschine und Stellplatz, monatsweise, auch im mehrjährigen Abo, an echte Berg- und Natur-Freunde zu vermieten! Info unter www.tbuss-world.com/1a-places-to-stay/ oder WhatsApp +49 160 843 5298

Klettern und Biken. Geräumiges Haus mit Garten und Seeblick Nähe Gardasee (Caprino) bis 11 Pers. 0176 83225531

**Abruzzo:** Kleines Stadthaus (2 - 4 Personen, Internet): 0170-7081508

Istrien Hügelland Ferienhaus mit Wellness www.istra-la-vista.com

**TOSKANA-MEER** Naturstein-Ferienhaus mit privatem Pool (beheizt + Gegenstromanlage) mit Blick aufs Meer und die Inseln Elba/Korsika, Olivenbäume, Zypressen www.toskana-urlaub.com 08662/9913

### VERSCHIEDENES

**Sahara-Reise,** Mitreisende gesucht für Kamel-Trekking, mit vertrauter Tuareg-Crew, Tassili n'Ajjer, Algerien. ~ 2 Wo, 25.10.-12.11.23, isk-h@arcor.de.

Suche **Mithilfe** auf Bergbauern- und Urlaubshof im schönen Dolomitalen **Vilnöss/Südtirol.** Mai-Oktober. Biete Unterkunft. Mindestaufenthalt zwei Wochen: Georg: info@ganoihof.com

**Ortsunabhängig** arbeiten im Bereich Bio & Nachhaltigkeit. Gerne auch als Nebentätigkeit. www.philipp-wiedmann.de

### BEKANNTSCHAFTEN

**Rm UL, BC: W/52 sucht Kletterpartnerin** für die Halle Neu-Ulm, Schwäbische Alb, Berge, gerne auch Skitourengehen. outdoorfreude@gmx.de

### REISEPARTNER/IN

Ladakh 06/07/23 ca. 3 Wo. - ü60 offen unkompl., suche w RPin kari\_vol@gmx.ch

Suche Reisepartner\*in für **Trekkingreise nach Südpeteru.** Tel. 0151/50873822

**Neuseeland:** Natur-, Kultur-, Erlebnisreise durch eines der schönsten Länder auf dieser Erde. Mit Neuseelandprofi Andreas Käppler in kleiner familiärer Gruppe durch faszinierende Landschaften reisen. Tel. 04191 7670420, www.beoutdoors.de

**Dolomiten-Wanderung** von Hütte zu Hütte, schöne Bergtour in wilder Felslandschaft; 20.- 26.August, kleine nette Gruppe (40-62 J.) Alles Weitere: dolomitenwandern@web.de

### SIE SUCHT IHN

Attr. bewegl. Sie, 60 J., schlank, fit, ortsunabh., su. liebev. ihn, <75 J., auf Land/Berg wohnend, für Zukunft, (Berg-)Liebe, gemeins.Leben und Wohnen. Wolken7@outlook.de

Rm6,62/168/62 su.lieben,sportl.Partn. (gleichaltr.+ -3J) z.Reisen,Wandern, Radeln,Klettern,Campen m.Freude an gemeins.Aktivität: amklett@web.de

PLZ73 viels. interessierte Sie (51J/170/65/NR) Wandern, Klettersteig, Klettern, Ski, Kultur und gute Gespräche sucht Mann mit Humor, Herz & Verstand zur aktiven Gestaltung der gemeinsamen Zukunft. mail\_an\_ivi@gmx.de

**Rm41:** Wandern, Reisen, Hochgebirgstouren, Ski, Natur und Kultur, Hütte oder Hotel. Junggebliebene, unabhängige, vielseitige, sportliche, sympathische Akademikerin 60/172/NR mit Mut zum Neuanfang freut sich auf **Seelenverwandten** zum wertschätzenden Miteinander auf Augenhöhe. BmB: outdoorulla1@t-online.de

Derzeit Rm 66, mittelfristig 8 geplant. Bereit für eine 2. Runde? Ich 45 J. Akad., liebe Berge und Meer, suche Mann mit großer gemeinsamer Schnittmenge. BmB dolomiten39@gmail.com

**FFB:** naturverbundene Sie, 60/162, sportlich, schlank, attraktiv, ungepickst und frei, Gipfel, Ski/ TS/ KS sucht fröhlichen, gleichgesinnten und anlehnungsstabilen Mann für ehrliche Zukunft: elli\_eu@web.de

**Rm79:** Sportlich-attraktive 57jährige m. Camper, mag KL/MTB/ST/LL, sucht liebevollen Gefährten, hegu.pa@posteo.de

**MUC, Frau 61,** schlank, fröhlich, „neugierig“ sucht wanderfreudigen, reise-lustigen, **warmherzigen Mann** zum Campen, Vagabundieren, Trekkingradeln, Fernreisen u. Spaß haben; **laß uns starten...** BmB; stella.stellina@gmx.de

**Bodensee-** und Bergfreundin, 57J, NR, sportlich, Physiotherapeutin mit Freude an der Natur, Wandern, Reisen, Pilgern sucht gleichgesinnten Partner bis 62J., FN, UL. BmB: gipf.see@gmx.de

**RM88:** Bin 55J., natürl., sportl., schlank u suche dich an meiner Seite für tolle gem. Erlebnisse am Berg, im Tal u evtl. mehr. Freu mich auf dich! chim6350@web.de

**Rm 76:** Lust auf Leben! Ich (57, 165, 57) liebe Natur und Sport, bin offen und neugierig auf Dich (sportlich, bis 60Jahre, liebevoll, schlank) und was da kommen mag! BmB: lebenspartner23@gmx.de

**Sportliche Single-Männer, wo seid ihr?** Flotte, fescche, niveauvolle Frauen mit Liebe zum Berg und Wunsch nach ehrlicher Partnerschaft, freuen sich auf eine Berg- oder Skitour zu zweit! Gibt es ein besseres Kennenlernen? Rufen Sie uns unverbindlich an, wir sind die Spezialisten. Individuelle Beratung bei Partnervermittlung Christine Stegmann – wir verändern ihr Leben positiv. MUC 089/32635867 oder 0176/20371708 oder info@cs-partnervermittlung.com

**Sportliche Single-Männer, wo seid ihr?** Flotte, fescche, niveauvolle Frauen mit Liebe zum Berg und Wunsch nach ehrlicher Partnerschaft, freuen sich auf eine Berg- oder Skitour zu zweit! Gibt es ein besseres Kennenlernen? Rufen Sie uns unverbindlich an, wir sind die Spezialisten. Individuelle Beratung bei Partnervermittlung Christine Stegmann – wir verändern ihr Leben positiv. MUC 089/32635867 oder 0176/20371708 oder info@cs-partnervermittlung.com

**RM6** Zusammen Pläne schmieden, Ziele verwirklichen und Hobbies teilen. Variantenreiches Sporteln, Nahe und ferne Reisen mit WoMo oder Hotel. Sportliche Frau (63J/167/54) sucht geselligen, naturliebenden Mann (+-5) mit Charme, Humor und Leichtigkeit. Antwort bM B an hessenmadel@gmx.net

**Rm 86:** Lebensfrohe, bewegungsfreudige, schlanke Frau 60+, 1,60cm, sucht einfühlsamen Partner zum Bergwandern, Fahrradfahren, Tanzen, Schwimmen, LL, Gespräche und, wenn es passt, auch für mehr. Lust auf gemeinsame Genussmomente? Dann schreib mir, gern mB: sympathisch.ll@gmail.com



KLEINANZEIGEN

Derzeit **Rm 66**, mittelfristig Wunsch-bayerin, ich (45, 163, schlank, Akad., sportlich, NR, christlich) mag Berge und Meer, Natur und Lachen, nah und fern, Sauna und Symphoniekonzert und vieles mehr. Suche Mann auf gleicher Wellenlänge. BmB dolomiten39@gmail.com

**Rm 35 u. Umg.:** Sportliche, natürliche Sie (42/162/Akad.) mit Kletterschuhen und Abendkleid sucht begeisterungsfähigen Partner mit Interesse an Natur und Kultur für unvergessliche Erlebnisse zu Berg und Tal und eine gemeinsame Zukunft. BmB: berg\_und\_leben@gmx.de

**Schwäbin** (64, 164, schl., Akad.) parkett- und geländetauglich, sucht männliches Pendant mit breiten Schultern zum Anlehnen. Mail: fuji2017@gmx.de

Geländegängiger Läufer ü 60 von ebensolcher Läuferin gesucht, der gerne die Allgäuer Berge auf leichten Sohlen erkundet. Nachricht, gerne mit Tourenvorschlag und Bild an marie69.de@gmx.de

**Südbaden Rm79**, suche attraktiven Partner +/- 60 mit Niveau für Rad- und Wandertouren, Tanzen, gute Gespräche uvm. Gerne mB an frohezeit@gmx.de

ER SUCHT SIE

**PLZ 746**, jung gebliebener 63 Jähriger, 180cm, sucht Sie bis 60 Jahre für gemeinsame Hobbies, Wandern, (Renn-) Radfahren, Musik. musicman1961@web.de

PLZ 87: Allgäuer, Mitte 40, 1,90 m, sucht bergbegeisterte Sie für Berg und Tal. jcgro@web.de

**Rm 89/87:**Ich (61J/188/92 NR) suche Dich (MTB, Wa., A-T-Ski., Tanzen, usw.) für eine g. harmonische Zukunft GmB an **skibike-flow@gmx.de**

**TS/RO/MB** Aktiver NR (59,175) sucht nette, selbstbewußte Sie für gemeinsame Wege. BmB nwg.2019@web.de

**PLZ 90/91** - Er, 27, 188, akad. - aktiv/sportlich (Wandern/Bergsteigen, Klettersteig, Rennrad, Ski), ehrlich, loyal und humorvoll sucht Dich (~23-30) mit Herz und Köpfchen. BmB an **chris95.95chris@web.de**

**PLZ 14** - 29J, 185, akad. - aktiv - sportlich - warmherzig - humorvoll. Suche dich (~24-32) mit Herz und Köpfchen zum Wandern, Bergsteigen, Klettern, Paddeln, MTB, Kochen, Lesen uvm. (outdoor-franky@gmx.de)

**RM63 ABG:** Humorvoller, mit Verstand, sportlicher ER55/186 sucht Dich um noch viel zu erleben, Berge, Sonne, Natur und Lachen, BmB: Dolce-Vita-Berge@gmx.de

**Rm7: Berg- und Wanderfreund** (34) mit Hund sucht Dich? wandern2023@t-online.de

Raum 3+, bergverrückter Extremsportler 55/190/92, sucht weibliches Gegenstück nicht nur für Gipfelglück. BmB an: uhurupeakk2@aol.com

**Pegnitz:** Humorvoller Feingeist mit Charme **34/184/80/NR:** getREU dem Motto: „Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne“ Willst DU der Zauber meines Herzens werden und die Magie des Lebens spüren? Dann melde Dich :- ) unter: **leben-ist-jetzt@gmx.de**

Rm 71: bergbegeistert, 29 J., NR, sucht bodenständige, ehrliche Sie für sportliche und gemütliche Stunden des Lebens. gipfelkreuz23@web.de

Er, 25 - aktiv, sportlich, outdoorbegeistert, für jeden Spaß zu haben, schlank, 190cm, leidenschaftlicher Elektromeister. Klettern insb. KS, Tauchen, Campen, MTBn. Sie auf ähnlicher Wellenlänge (~20-27) mit Herz & Köpfchen => kevin\_kurzschluss@gmx.de

Raum 79: Aktiver, vielseitig interessierter, sportlicher Er, 48, sucht schlanke, naturverbundene Sie, gerne mit (kleinen) Kindern, sowohl für den gemeinsamen (Familien-) Alltag als auch für Ausflüge und Urlaube. christianeichenlaub@web.de

FR. Sportler mit Herz sucht Begleitung. Am liebsten für's Leben. Bin aktiv, mal nachdenklich, mal träumerisch, vielfältig (51/1,90). Interessiert am Leben. Und natürlich Dir. BmB an froh.natur1@gmx.de

**FIND ME:** TÖL/GAP/Ibruck-59/188/84/NR/kBukB/GF+Guide+Betr.-W./Genießer/Sonnenanbeter **WANT U:** schlank/NR/gerne Silikoni. u. lackierte Nägel;-)Genießerin/Sonnenanbeterin **CONTACT:** allrounder@gmx.eu

R79: Marco Polo wäre ich gerne mal gewesen... Wer möchte mitreisen? Mal weit, mal nah, in die Natur, in die Einfachheit, ins Leben. Mag Sport, Natürlichkeit, Humor, Freundeskreis. 49, Akad, 1,89. BmB traum.reise@gmx.net

Rm63, suche nettes, sportlich aktives, unkompliziertes Mädels mit Unternehmungslust und guter Laune zwischen +- e20 bis m30. Ich, m30, eine gute Seele, gehe sau gerne klettern, biken, laufen, auf Skitour uvm. und entdecke die Welt am liebsten mit dem Camper. Schreib mir doch einfach. Gerne mB Bergeundme.e.h.r@gmx.de

**Keinen Bock mehr auf alleine?** (32J./181/akad.) aus dem Rm Köln sucht Partnerin, um gemeinsam die schönen Momente des Lebens zu genießen. Zusammen Wandern, Gipfel bestiegen, Segeln, indiv. Reisen, Familie gründen oder einfach raus und Neues ausprobieren. Ich freue mich auf deine Nachricht. xy2@posteo.de

PLZ 29 (63/183/NR) carpe diem! begeistert von Berg bis Meer, reiselustig von nah bis fern, suche liebenswerte und smarte Sie für Gemeinsamkeit BmB 3333indi@gmx.de

**PLZ 5/6:** Sportl., smarter + schlagfertiger (verbal :-)) Naturbuab (176/44J./NR) sucht unternehmungslustiges, natürliches und freches Madl (37-44/NR) für gemeinsame in+outdoor-Zeit bei Sport und Kultur. Freue mich auf Dich! r-adler78@gmx.de

**Allgäu - Spiritual Gangster** (178/sportl.): Achtsam, Bergverliebt, Charismatisch. Wünscht sich Begegnung (bis ca. 40) voller Tiefe, Nähe, Herz und Leichtigkeit. BmB: **Herzmann87@gmx.de**

**Rm87+** Mitte 50/175, sportl. fit, (attr)aktiv, junggebl., mit Tiefgang, sucht DICH mit Lachfalten u. Köpfchen, Lust auf Leben & Genuss, Berge & Meer, Bike & Ski, Reisen & Relaxen, gmb, **espressoevino@gmx.de**

Ich 39/184/94 **PLZ 7** Bin gerne mit meinem Wohnmobil unterwegs Berge, Städte, Meer usw.... auch e-bike und Wandern gehört dazu. wer hat vielleicht Lust auf eine Tour ggf auch mehr. Einfach schreiben, gipfelheld@gmx.de freue mich über jede Nachricht.

**Rm91:** Akad., 75/ 176/ 70, topfit, NR, nicht grün, naturliebend, LL, MTB, Alpin und Tourenski, Bergtouren, Reisen, keine Höchstleistungen, lustig und unabhängig, sucht Partnerin, NR, für Alles. BmB: bergeundwir@gmx.de

**Rm72/NT:** Er(32/173/NR!) sportlich/ authentisch/ zuverlässig, in den Bergen/ Wandern/ Klettersteig/ Camping sucht gleichgesinnte Sie für gem. Touren/ Kuschneln/ mehr. BmB gemeinsam91@web.de

**Rm 63/64/74.** Sportlicher, humorvoller, attraktiver Typ (34 J.) richtet seinen Kompass neu aus und sucht natürliches, fröhliches Mädels mit Drang nach draußen. BmB.langeunterhose3000@web.de

Rm69, auch gerne draußen unterwegs (MTB, RR, wandern, paddeln, laufen, reisen)? 50/192, aktivd@gmx-topmail.de

ER SUCHT IHN

Wandern mit Gleichgesinnten: www.gay-aktivreisen.de

FLOHMARKT

Verkaufe **Garmin Oregon 700**. Navigationsgerät. Neu, ungebraucht € 350,-, Tel.: 0171 2141956



Jetzt noch einfacher und schneller buchen:

**Ihre Kleinanzeige in DAV Panorama!**

**Buchen Sie Ihre Anzeige jetzt online unter [kleinanzeigen.guj.de](http://kleinanzeigen.guj.de)**

**Anzeigenannahmeschluss ist am 14.4.2023**

**PANORAMA 3/23 erscheint am 23.5.2023**





Trekking zu den „Peaks of the Balkans“

# Abenteuer inklusiv

Auf mehreren Touren in den Alpen und Mittelgebirgen haben sich Menschen mit und ohne Behinderung auf eine Tour im Dreiländereck Albanien-Montenegro-Kosovo vorbereitet. Und vor Ort gemeinsam Grenzen überwunden.

---

Text und Fotos: Sascha Mache

---





**E**s ist erst 17 Uhr und doch dunkelt es. Sturmböen schieben Gewitterwolken vor die Sonne, der Wind peitscht durch den Hohlweg zum Peja-Pass und lässt unsere Jacken knattern. Gerade bewunderten wir noch das Horn des Arapi-Gipfels, dessen bleiche Felswände einen Kilometer westlich imposant aufragen, jetzt heißt es nur schnell die Regensachen überziehen. Es ist Tag zehn unserer inklusiven Trekkingtour in der Region des Fernwanderwegs Peaks of the Balkans (POB). Wir wollen unsere Zelte heute bei den Schafhirten auf der Alm Gropa Bukura aufschlagen, unsere letzte Nacht unter freiem Himmel. Viel fehlt nicht mehr, aber diese längste Etappe der Tour fordert uns auch am meisten ab. Nach knapp tausend Höhenmetern Auf- und genau so viel Abstieg haben einige genug, einem Gruppenmitglied schmerzen die Knie bei jeder Bewegung, einem anderen fallen durch die Multiple Sklerose (MS) die Schritte immer schwerer. Wir nehmen uns die nötige Zeit und allen Willen zusammen. Das Gewitter zieht zum Glück vorbei, doch die rutschigen Steine nach dem kurzen Regen kosten die müden Beine zusätzlich Kraft. So brauchen wir für die letzten anderthalb Kilometer noch mal eine Stunde, dann haben wir es geschafft, alle gemeinsam. Müde und glücklich sitzen wir kurz darauf in der Dämmerung beim selbst gekochten Couscous vor den Zelten. Die Gesichter strahlen: voller Stolz über die eigene Leistung und dankbar für die unvergesslichen Eindrücke.

Im September 2022 zeigt der Alpenverein mit dem inklusiven Trekkingprojekt durch Albanien, Montenegro und Kosovo beispielhaft, was Menschen mit und ohne Behinderung im Bergsport gemeinsam erleben können. Nach einer inklusiven Alpenüberquerung 2018 sind wir nun jenseits von Overtourism und ausgetretenen Pfaden unterwegs. Von den acht Teilnehmenden hat die Hälfte eine Behinderung: von Geburt an oder durch einen Unfall, durch chronische Erkrankung oder Krebs, sichtbar oder unsichtbar. Mit diesem Pilotprojekt loten wir aus, was gemeinsam möglich ist: Welche Anpassungen braucht



**Abstieg vom Mount Trekufiri im Dreiländereck Albanien, Kosovo, Montenegro. Von der Grenze geht's hinab nach Babino Polje in Montenegro; durchnässt, aber glücklich am Gjeravica (2656 m), dem höchsten Berg des Kosovos.**





---

Zwischen dem makellosen Blau des Himmels und mildgrünen Wiesen und Wäldern wandern wir durch ein wildromantisches Märchenland.

---

es, damit Menschen mit Behinderung in der Gruppe Bergerlebnisse finden, die sie sich allein nicht zutrauen können oder wollen?

Die Königsetappe unter den Wänden des Arapi vereint die intensiven Erfahrungen, die wir beim Bergsteigen im Nationalpark Theth in den Albanischen Alpen machen. Kaum zu fassen, dass die höchsten Gipfel der Bergkette gerade einmal gut zweieinhalbtausend Meter hoch aufragen, die Dimensionen wirken weitaus gewaltiger. Zwischen dem makellosen Blau des Himmels und den mildgrünen Wiesen und Wäldern in den Talböden ahnen wir nur die Schroffheit, die der Region ihre albanische Bezeichnung eingebracht haben mag: Bjeshkët e Nëmuna, „verfluchtes Gebirge“. Für uns sind es heute eher verwunschene Berge, wir wandern durch ein wildromantisches Märchenland. Und das haben wir ganz für uns allein. Sieben Frauen und ein Mann nehmen an der Tour teil und werden von zwei Personen vom Alpenverein und Kushtrim, unserem Local Guide, geführt. Über eine lokale Agentur ist er seit Jahren als Führer in der Region unterwegs, häufig für den DAV Summit Club. Für unsere Gruppe haben wir gemeinsam ein besonderes Programm aus-

gearbeitet. Wo möglich ergänzen wir Abschnitte auf dem Weitwanderweg Peaks of the Balkans mit alternativen Routen. So auch heute, unterwegs über einsame Steige und Pässe unterhalb des höchsten Gipfels in Albanien, dem 2694 Meter hohen Jezerca – die reguläre Etappe des POB nimmt tausend Meter tiefer den Weg durchs Runicës-Tal.

Solche Abstecher in die wilde Berglandschaft erfordern Ausdauer. Für unsere Gruppe wäre die Tour ohne die Unterstützung von Packpferden nicht zu schaffen. Weit voraus sind sie mit unserem großen Gepäck und der Campingausrüstung auf breiteren Wegen deutlich schneller als wir. Außerdem war uns neben dem individuellen Unterstützungsbedarf von Teilnehmenden auch die Zusammenarbeit mit den Menschen vor Ort wichtig. Die Bevölkerung der Täler soll über Einkünfte aus sanftem Tourismus eine Zukunftsperspektive erhalten, das war schon 2011 die Idee hinter der Eröffnung des POB-Weitwanderwegs. Die Beschäftigung von Locals beim Transport und der Logistik ist neben den Einkünften für die Gastgeber an den Übernachtungsorten im Tal ein Beitrag zur Sicherung der wirtschaftlichen Existenz der Menschen.





**INFO** Mehr Fotos und Hintergründe:  
[alpenverein.de/232-5](http://alpenverein.de/232-5)



### INKLUSION IM DAV

Echte Teilhabe geht über ein bloßes Mitmach-Angebot (Teilnahme) hinaus. 2014 haben DAV und JDAV das Positionspapier „Inklusion leben!“ verabschiedet, seitdem wächst kontinuierlich ein vielfältiges Angebot in zahlreichen Sektionen. Das inklusive Trekkingprojekt „Peaks of the Balkans“ ist ein Projekt des DAV-Bundesverbands, der ebenfalls das Projekt Alpen-Leben-Menschen mitinitiiert hat.

[alpenlebenmenschen.de](http://alpenlebenmenschen.de)  
[alpenverein.de/bergsport/inklusion](http://alpenverein.de/bergsport/inklusion)

### PEAKS OF THE BALKANS

Anspruchsvolle Dreiländerwanderung durch alpines und hochalpines Gelände im Prokletije-Gebirge durch Albanien, Kosovo und Montenegro in zehn Etappen, insgesamt 192 Kilometer und 11.500 Höhenmeter.

**Beste Reisezeit:** Juni bis Oktober

**Kartenmaterial:** Erhältlich in den Tourismusbüros vor Ort

**Führer:** M. Bosse, K. Bosse-Steinweg: Peaks of the Balkans. Bergverlag Rother 2020

**Peaks of the Balkans mit dem DAV Summit Club:**

12 Tage, geführtes Trekking, Übernachtung in Herbergen, Hütten und Hotels, ein Kulturtag.

[dav-summit-club.de](http://dav-summit-club.de)



Auf zehn markierten Etappen führt der POB auf insgesamt 192 Kilometern durch Albanien, Kosovo und Montenegro. Die Strecke war für uns innerhalb unserer Reisezeit zu lang, deshalb verzichteten wir im Norden auf einige Abschnitte im Kosovo. Dafür konnten wir eine Besteigung des höchsten Berges des Landes versuchen: Im Dauerregen erreichte ein Sechserteam nach einem fordernden Aufstieg den 2656 Meter hohen Gjeravica. Bei dieser und anderen Extratouren gab es je nach individueller Tagesform immer auch ein passendes Alternativprogramm. Alpinistische Erfahrung, Technik und Ausdauer waren in der Gruppe ganz unterschiedlich verteilt. Dementsprechend waren die Wünsche für Umfang und Schwierigkeit der Tagesetappen ganz verschieden. An einigen Tagen mit Streckenwanderungen von einer Unterkunft zur nächsten blieb die ganze Gruppe zusammen, auf anderen Abschnitten gab es zwei Routen zur Auswahl. Je nach Tag und Charakter der beiden Touren fanden sich jeweils unterschiedliche Teams zusammen. Während manche aus der Gruppe jeden Gipfel mitnahmen, entschieden sich andere mal für den Weg über Höhen und mal durchs Tal, um dort die Dörfer und ihre Landwirtschaft, eine in Stein gefasste Quelle oder einen Friedhof zu erkunden.

Alle Teams, die so entstanden, waren „inklusive“ in dem Sinn, dass Menschen mit und ohne Behinderung gemeinsam unterwegs waren. Wo es nötig war, gab es physische Hilfestellungen, viel wichtiger war aber die Motivation aus dem Gruppengefühl heraus: eine psychische Stütze

Der Arapi, das „Matterhorn Albaniens“, ist eine der prominentesten Felsformationen des Gebirges (l.); im Hochgebirge übernehmen Packpferde den Transport von Ausrüstung und Essen. Nass und rutschig erfordern die Felsplatten im Aufstieg zum Gjeravica besondere Vorsicht.





**Geschafft:** angekommen am Jezerca-Pass zwischen Montenegro und Albanien; Zelten an den Jezerca-Seen, im Hintergrund die „verwunschenen Berge“.

aus dem Wissen, gemeinsam etwas schaffen zu können. Insbesondere für die Teilnehmerinnen mit chronischen Erkrankungen wie Multipler Sklerose oder Durchblutungsstörungen war ein der Tagesform angepasstes Programm und eine achtsame Gruppe, die aufeinander schaut, die wichtigste Unterstützung. Trotz der anstrengenden Wanderungen konnten so alle die komplette Tour mitgehen – ein Riesenerfolg!

Die Reise zu den Peaks of the Balkans hätte schon 2021 stattfinden sollen, aber genau zum Projektstart mit den geplanten Vorbesprechungen und Vorbereitungen brach die Covid-19-Pandemie aus, sie verzögerte und komplizierte alles. In den langen Monaten der Pandemie mussten leider vier Personen ihre Teilnahme beenden, aus persönlichen Gründen oder weil sich ihr Gesundheitszustand in der Zeit zu stark verschlechterte. So waren zu Beginn drei Personen mit Multipler Sklerose dabei, nur eine von ihnen konnte schließlich die Tour mit-

gehen. Umgekehrt half unser Trekkingprojekt wiederum, die psychischen Tücken der Pandemie zu überstehen: Das Ziel der gemeinsamen Reise war Ansporn, sich auch aus tiefen Krisen wieder herauszuarbeiten. 2021 waren wir im Bayerischen Wald unterwegs, als Alternative, weil eine Reise ins Ausland unmöglich war. In der Rückschau betonen viele, wie glücklich sie sind, dass wir gemeinsam durchgehalten haben und dank der Unterstützung des Alpenvereins schließlich alle Hindernisse überwinden konnten.

Logistisch war die Tour mit den Nächten im Zelt im Hochgebirge eine Mammutaufgabe. In einem Gebiet, wo es oft keine Mobilfunkabdeckung gibt, war es außerdem wichtig, dass alle für ihre jeweiligen Erkrankungen und denkbare Komplikationen Medikamente bei sich hatten. Und da es in der Region keine organisierte Bergrettung gibt, war zur Sicherheit eine angehende Ärztin Teil des Teams. Dank dieser sorgfältigen Planung wurde für die Teilnehmerinnen mit Behinderung eine Tour möglich, die sie sich noch gar nicht oder seit ihrer Erkrankung nicht mehr zugetraut hatten. Die Teilnehmerin mit MS brachte es nach der Rückkehr auf den Punkt: „Das war die Reise meines Lebens!“

Die starken Bilder werden lange haften bleiben: der Bärenkot am Wegrand auf der ersten Etappe, das Wasser, das der nächtliche Gewittersturm in unser Lager im Bauernhaus drückte, die Unmengen an frischem Schafskäse, Gemüse und anderen Köstlichkeiten, die wir jeden Abend mit Blick auf die Schönheit der Berge serviert bekamen. Ein albanisches Wort haben alle in der Gruppe gelernt: „faleminde-rit“ – danke!

Dank der sorgfältigen Planung wurde eine Tour möglich, die sich einige noch gar nicht oder nicht mehr zugetraut hatten.



**Sascha Mache** ist Trainer für inklusiven Bergsport. Er leitet das DAV-Projekt gemeinsam mit Christiane Werchau, Erlebnispädagogin und Trainerin im Bundeslehrteam Inklusiv.



# So viel Alpengenuss. So viel Bergader.

Hättest Du es gewusst? Bavaria blu, Bergbauern Käse und Almzeit sind alle von Bergader. Aus unserem Familienunternehmen kommen würzige Blauschimmelkäse, köstlich cremige Weichkäse und variantenreiche Schnittkäse.

Unsere Käsesorten werden im Einklang mit der Natur aus frischer regionaler Alpen- und Bergbauernmilch hergestellt. Alles für Deinen Genuss.



Entdecke Deine Bergader.





## EIN NEUES ZUHAUSE FÜR DIE BERGE

Das Alpine Museum des DAV auf der Münchner Praterinsel wird bis Ende 2023 umgebaut zu einem modernen, offenen, barrierefreien Haus mit Ausstellungen, Bibliothek, Archiv, Gastronomie und Veranstaltungsräumen. Aktuelle Infos gibt's im Bautagebuch auf [alpenverein.de/36098](http://alpenverein.de/36098).

Zur Wiedereröffnung startet auch die neu konzipierte Dauerausstellung, die inklusiv und mit vielen multimedialen sowie Erlebnis- und Mitmachstationen zeigen will, aus welchen unterschiedlichen Gründen Menschen in die Berge gehen. Damit will sie gleichzeitig für einen respektvollen Umgang untereinander und mit der Natur werben.

---

Die **SCHWERPUNKTE DER AUSSTELLUNG** stellen wir in den Panorama-Ausgaben dieses Jahres vor:

TEIL 1: ABENTEUER (1/23)

**TEIL 2: KÖRPEREMPFINDEN**

TEIL 3: LEISTUNG

TEIL 4: NATUR ERLEBEN

TEIL 5: GEMEINSCHAFT

## Mit vollem Körpereinsatz

### Wir gehen in die Berge – und wie!?

**Den Körper spüren, ihn bewusst erleben: Das ist ein wichtiger Bestandteil einer Bergtour – auch als Gegenpol zum Alltag. Bedeutung, Bild und Funktion des Körpers waren und sind dabei stark von gesellschaftlichen Strukturen abhängig.**

Text: Frank Martin Siefarth und Franziska Kučera

Der zweite Themenbereich nach „Abenteuer“ (siehe Panorama 1/23) der künftigen Dauerausstellung „Darum Berge“ im Alpines Museum setzt sich mit den körperlichen Aspekten des Bergsteigens auseinander. Denn im Gegensatz zum Alltag, in dem viele ihren Körper eher weniger bewusst erleben, spüren wir ihn am Berg viel intensiver – und das durchaus sehr individuell.

Unser modernes und zunehmend auch inklusives Verständnis vom In-die-Berge-Gehen ist daher ein zentrales Element der Darstellung und Betrachtung: Körperbewusstsein, Körperwahrnehmung, das Verhältnis zum eigenen Körper und zu Körperlichkeit allgemein werden von Mensch zu Mensch verschieden empfunden und auch zeitbedingt immer wieder anders gesehen.

### Im Moment aufgehen

Gleich am Anfang dieses Bereichs geht es um das Phänomen des Verschmelzens von körperlicher und psychischer Anstrengung und Konzentration: den *Flow*.

„Es gibt ja den Moment im Bergsteigen, wo man in die Sache selbst vollständig eintaucht. Das ist dann der Moment, wo eigentlich nur die Aktion selbst existiert“, beschreibt der Extremkletterer und -bergsteiger Alexander Huber diesen Zustand. In einer Videoinstallation schildert er zu atemberaubenden Bildern des Films „Free Solo“ seine intensiven Flow-Erlebnisse beim seilfreien Klettern in schwierigsten alpinen Routen: „Dann muss ich ja voll fokussiert auf das Klettern selbst sein. Da ist alles andere ausgeblendet ... da lebst du einfach im Jetzt. Jeder Bergsteiger, der das für sich schon so erlebt hat – und dazu muss man nicht unbedingt Free Solo klettern –, der weiß, warum er in die Berge geht. Das sind die Momente, die man nie mehr vergisst.“

„Eine klassische Beschreibung“ für das, was Menschen erleben, „die komplett aufgehen in dem, was sie da gerade tun“, erläutert der Sportpsychologe Prof. Dr. Oliver Stoll im ebenfalls in der Ausstellung zu sehenden Interview über die psychologischen Hintergründe.





*„Ideal des kraftvollen, männlichen (Ski-)Bergsteigers: Das Ölgemälde „Im Aufstieg“ von Alfons Walde setzte 1930 den Maßstab und wurde 1932 Motiv eines „Tyrol“-Werbeplakats.“*



## MIT HAUT UND HAAREN ...

Den vielen sinnlichen Erfahrungen beim Bergsteigen stehen körperliche Empfindungen zur Seite, von denen in der Ausstellung noch einige weitere thematisiert werden:

Die interaktive Station **„Sich spüren“** fordert zum „Nachspüren“ persönlicher körperlicher Erlebnisse bei den eigenen Bergtouren auf.

Die Profi-Mountainbikerin Ines Thoma erzählt in einem **Video-Interview** vom „puren Gefühl von Spaß“, wenn ihr Körper und das Mountainbike quasi eins werden.

Vorge stellt wird außerdem die **FLINTA-Gruppe** (Frauen, Lesben, intersexuelle, nicht-binäre, trans und agender Personen) der Sektion Freiburg, die versucht, bei gemeinsamen Touren eine Atmosphäre zu schaffen, in der die männlich dominierten Vorstellungen vom Bergsteigen überwunden werden.



*„Das pure Gefühl von Spaß“: Profi-Mountainbikerin Ines Thoma im „Flow“ (o., Standbild eines BR-Films). Welche Körperbilder zeigt uns die Werbung – und welche kommen nicht vor? Jugendleiter\*innen der JDAV Freiburg gehen diesen Fragen auf Skitour nach.“*

Fotos: Alpines Museum München, BR/Johannes Noack und Maximilian Hirschfeld, Archiv JDAV Freiburg

## „Der“ Bergsteiger: männlich, jung, sportlich, kraftvoll (?)

Auch Körperbilder und Körperideale haben sich im Lauf der Zeit gewandelt. Und vor allem: Wir hinterfragen sie heute zunehmend. Wir sehen zwar ständig – zum Beispiel in der Werbung oder in den Sozialen Medien – Bilder von „perfekten“ Körpern – jung, schlank, muskulös, unversehrt. Diese Bilder suggerieren, dass wir nur mit solchen Körpern bestimmte Leistungen bringen und besondere Erlebnisse haben könn(t)en. Doch die Realität am Berg ist anders: Sie ist deutlich vielseitiger!

Hier setzt die künftige Dauerausstellung des Alpines Museums einen neuen Akzent. Sie stellt diesen Körper-Idealvorstellungen aktuelle Beispiele aus dem DAV-Leben entgegen, die exemplarisch die Vielfältigkeit körperlicher Bergerlebnisse illustrieren:

Die Jugend der Sektion Freiburg setzt sich zum Beispiel kritisch mit den „Werbe-Körpern“ der Outdoor-Branche und mit Körper-Geschlechterrollen auseinander: „Warum ist es bei Männern okay, wenn sie oberkörperfrei unterwegs sind, aber bei Frauen nicht?“

Sehr ungezwungen geht es in der Frauenklettergruppe der Sektion Kassel zu: „Das gemeinsame Hobby hat uns in einer wilden Mischung aus Alt und Jung, Groß und Klein, Dick und Dünn, Hell und Dunkel zusammengeführt. Es spielt für uns keine Rolle, wie jemand aussieht oder was er kann.“

Stellvertretend für inzwischen viele Inklusionsgruppen und -projekte erzählt Henry Salge aus Berlin, wie er trotz einer angeborenen Bewegungseinschränkung Fahrrad fahren, Wandern und sogar Klettern gelernt hat und durch den JDAV-Kurs „Erlebnis Berg inklusiv“ DAV-Mitglied wurde:

„Durch den Bergsport habe ich festgestellt, dass die durch die Gesellschaft festgelegten Körpernormen für mich völlig irrelevant sind.“ Seit 2022 ist Henry DAV-Jugendleiter.

Nach dem Ausstellungsbesuch können wir künftig dann hoffentlich ganz befreit zum nächsten persönlichen Bergerlebnis starten – mit vollem Einsatz dessen, was der eigene Körper halt so hergibt.



**Frank Martin Siefarth & Franziska Kučera** suchen in den Bergen einen körperlich eher moderaten Ausgleich zum vollen geistigen Einsatz in ihrem Medienbüro **DiE WORTSTATT**. [diewortstatt.de](http://diewortstatt.de)



# Wir lieben die Berge – einfach nachhaltig

DAV-Leitbild zu Werten, Mission und Vision

Was ist der Deutsche Alpenverein? Völlig klar: 1869 gegründet, der größte Bergsportverein der Welt und einer der großen Sport- und Naturschutzverbände Deutschlands mit 1,4 Millionen Mitgliedern in 355 selbstständigen Sektionen. Unter seinem Dach sind Menschen unterschiedlicher Generationen und sozialer wie kultureller Herkunft vereint, die DAV-Sektionen und -Gruppen stehen für ein vielfältiges und lebendiges Vereinsleben.

Nicht mehr ganz so klar mag allen sein, welches Selbstverständnis dem Verein zugrunde liegt, welche Werte gelebt werden sollen und wie der DAV nach außen wirken möchte. Sinn und Zweck eines Unternehmens oder einer Organisation werden üblicherweise in einem Leitbild festgelegt. Und im besten Fall können sich alle Mitglieder, ehrenamtlich Engagierten und hauptberuflich Tätigen damit identifizieren und haben einen Orientierungsrahmen für ihr Tun im Verein.

Die Entstehungsgeschichte des DAV-Leitbilds geht zurück ins Jahr 1999, als die Hauptversammlung mit dem Projekt DAV 2000plus eine

Strukturreform angestoßen hatte, aus der auch das Leitbild hervorging. Eine höhere und vielfältigere Erwartungshaltung der Mitglieder an ihren Verein, der Trend zu mehr Konsum und Individualisierung, aber auch behördliche Vorgaben machten eine Überprüfung und Anpassung von Strukturen und Angeboten notwendig, um auch weiterhin erfolgreich bestehen zu können.

Auf Basis einer umfangreichen Analyse sollten die grundsätzlichen Ziele des Alpenvereins definiert und

Strukturen überprüft werden. Befragt wurden damals alle Sektionen, alle Gremienmitglieder des DAV und 4000 repräsentativ ausgewählte Mitglieder. Auf der Grundlage der Befragungsergebnisse erarbeitete eine Steuerungsgruppe einen ersten Leitbildentwurf – nach Rückmeldeschleifen über die Sektionen und entsprechenden Überarbeitungen wurde das erste Leitbild des DAV auf der Hauptversammlung 2001 beschlossen.

Mehr als zwanzig Jahre später hat sich am formalen Prozess der nach 2012 zweiten Leitbildüberarbeitung nicht viel geändert. Wieder formulierte eine Projektgruppe den

Wir lieben die Berge



Wir machen regionale Angebote



Wir ermöglichen wohnortnahen Bergsport



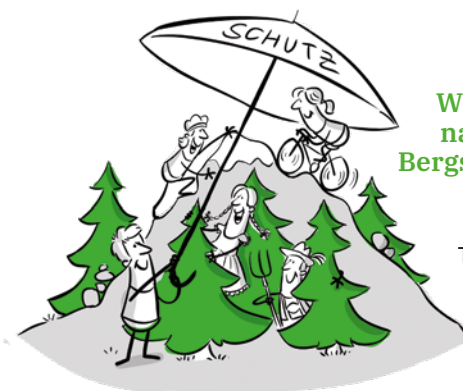
Raum für Begegnung und Dialog



Die hier abgebildeten Illustrationen (eine Auswahl) entstanden in der Diskussionsphase zum Leitbildprozess. Sie veranschaulichen bildhaft wesentliche Aussagen zu den Werten, der Mission und der Vision des neuen Leitbildes.

Alle Leitbild-Illustrationen sind einzusehen auf [alpenverein.de/leitbild](http://alpenverein.de/leitbild).





## Wir sind der nachhaltige Bergsportverband

Text, wieder wurde über mehrere Runden im Verein eine abstim-mungsreife Version entwickelt, die auf der Hauptversammlung 2022 verabschiedet wurde. Die

viel interessantere Frage: Was hat sich am

Inhalt des Leitbilds geändert? Von der damals sehr formalen Version, untergliedert in einzelne, an die Fachressorts des Bundesverbands angelehnte „Arbeitsbereiche“ wie Mitglieder, Aus- und Fortbildung, Bergsteigen, Hütten, Wege, Kletteranlagen oder Natur hat sich der DAV längst verabschiedet. Und ein deutlich emotionaleres und Identität stiftendes Bekenntnis zu dem formuliert, was uns eint: die Leidenschaft für die Berge, der Schutz dieses wertvollen Naturraums, die Förderung der uns eigenen Sportarten, das Einstehen für Freiheit, Respekt und Verantwortung und das Bekenntnis zu Vielfalt, Akzeptanz und Offenheit – als eine lebendige und zukunftsorientierte Gemeinschaft.

„Wir sind der nachhaltige Bergsportverband“ – dieser neue Satz im aktualisierten Leitbild des Deutschen Alpenvereins hat in Zusammenhang mit dem Ziel des Verbands, bis 2030 klimaneutral zu sein, eine besondere Bedeutung. Und schlägt dennoch die Brücke zum Ursprung des Vereinszwecks: zu bewahren und zu schützen, was wir lieben! cf

Das komplette Leitbild zu lesen gibt es unter [alpenverein.de/leitbild](https://alpenverein.de/leitbild)

## Ehrenamtliches Engagement finden wir super!



## „Ein Kompass für Standort, Ziel – und Alternativen“

Drei Fragen zum Leitbild an Jens Fröhlich, Mitglied der Projektgruppe Leitbild und Verbandsrat

**Wer genau hat das DAV-Leitbild formuliert?**

Die Textarbeit am Leitbild fand überwiegend innerhalb der 16-köpfigen Projektgruppe statt. Sie war einerseits groß genug, um die ganze Pluralität des Vereinsgeschehens repräsentieren zu können, andererseits ausreichend kompakt dimensioniert, dass im Plenum konzentriert an Sprache und Wortbildern gearbeitet werden konnte. Hier wurden die Rückmeldungen aus der vereinsweiten Öffentlichkeit reflektiert und in die laufenden Überarbeitungen einbezogen – bis hin zu dem in der Hauptversammlung 2022 zur Verabschiedung vorgelegten Entwurf.

**Papiertiger oder Kompass für uns alle? Welche Rolle spielt das Leitbild im „DAV-Alltag“?**

Es liegt ganz klar an uns, das Leitbild mit Leben zu erfüllen; den Worten Taten folgen zu lassen. Ich kann mich an Situationen in meiner ehrenamtlichen Tätigkeit erinnern – sei es im Sektionsvorstand, sei es im Verbandsrat –, in denen wir in einer Entscheidungssackgasse steckten und mithilfe eines Blicks ins Leitbild einen richtunggebenden Impuls fanden. Das Leitbild ist tatsächlich wie ein Kompass, den man als Orientierungshilfe und bei Bedarf als Präzisionsinstrument verwenden kann. Ein flüchtiger Blick genügt, und alle erkennen die Himmelsrichtungen; Geübte können mit ihm Standort, Ziel – und nötigenfalls Alternativen bestimmen.

**Wenn du die drei wichtigsten Schlagworte aus dem Leitbild herausgreifen solltest, welche wären das?**

Von einigen Leitgedanken fühle ich mich persönlich besonders angesprochen:

- ▶ Prinzip der Einfachheit
- ▶ Naturverträglicher Bergsport
- ▶ Wohnortnahe Angebote

Gemeinsam betrachtet, steckt darin der Schlüssel zur Zukunft des nachhaltigen Bergsports, Einsatz für die Naturräume in unserer Nachbarschaft und unseren Arbeitsgebieten, vielfältige Aktivitäten ohne überbordende Mobilitätsfolgeschäden, gegenseitige Rücksichtnahme und Besinnung auf das Wesentliche. Nicht ohne Grund beginnt das Leitbild mit unseren zentralen Werten! red







Wir lieben die Berge.  
Wir leben Klimaschutz.  
Wir handeln jetzt.

# Im Einsatz für Nachhaltigkeit

## Klimaschutzkoordinationen in den Sektionen

Von null auf zweihundert in einem Jahr – so steil geht das noch recht neue Ehrenamt der Klimaschutzkoordination in den DAV-Sektionen. Über Aufgaben, Ziele und Motivation der Aktiven gibt es einiges zu berichten.

Der Gletschersturz an der Marmolata, Hochtourenrouten, die wegen Felssturz- und Steinschlaggefahr gesperrt werden, Hütten, die wegen Wassermangel schließen müssen – und ein Januar, in dem es kaum schneit: Die letzten Monate haben deutlich gezeigt, welche Auswirkungen die Klimakrise auf den Alpenraum hat. Für rund zweihundert Engagierte (Stand Januar 2023) in den Sektionen ist das kein Grund, den Kopf in den Sand zu stecken. Im Gegenteil: Sie haben das Ehrenamt als Klimaschutzkoordination übernommen und bringen so den Klimaschutz im DAV voran.

### Klimaschutzkoordinationen koordinieren Klimaschutz, ist doch klar!

Im Grunde übernehmen die Klimaschutzkoordinationen eine Management-Aufgabe: Sie stellen sicher, dass die Bilanzierung in der Sektion funktioniert, sie erarbeiten Klimaschutzmaßnahmen und sorgen für deren Umsetzung. Sie finden also heraus, wo die größten Einsparpotenziale stecken und nutzen diese mit kreativen und wirksamen Reduktionsmaßnahmen. Um das zu stemmen, werben sie, wo immer nötig, um tatkräftige und finanzielle Unterstützung. Denn Klimaschutz ist eine Teamaufgabe und kann nur funktionieren, wenn alle mitziehen.

### Wir fürs Klima – Teams und Netzwerke für den Austausch

In der Sektion Hof beispielsweise wurde ein sechsköpfiges Team, das „KLIMAimTEAM“, gegründet. Mit Unterstützung des Vorstands haben sie einen Klima-Abend mit Workshops für Mitglieder veranstaltet, bei dem alle Interessierten Klimaschutz-Ideen einbringen und diskutieren konnten. Sobald mit Abschluss der ersten Bilanzierung die Höhe des Klimaschutzbudgets für die Sektion feststeht, soll wieder gemeinsam mit den Mitgliedern erarbeitet werden, welche Maßnahmen damit als Erstes umgesetzt werden.



Klimaschutzkoordinator  
Sektion Fulda

### Christian Günther

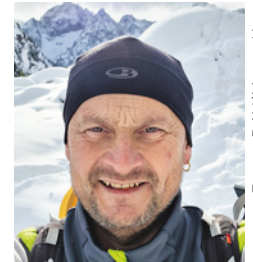
„Was man für das Ehrenamt braucht? Manchmal ein dickes Fell, manchmal Kompromissbereitschaft, manchmal Durchsetzungsvermögen. Auf jeden Fall Kreativität, um Lösungen zu finden. Ich muss Leute begeistern können, Ideen von anderen auf- und ernst nehmen. Und teamfähig sein – als Einzelkämpfer funktioniert das einfach nicht.“



Klimaschutzkoordinatorinnen  
Sektion Rottenburg

### Hannah Robertz, Lioba Weingärtner

Lioba: „Unser Ehrenamt im Klimaschutz ist auch eine Entdeckungsreise, die wir zusammen machen: Wie macht man Klimaschutz wirklich konkret?“  
Hannah: „Wie man sich Stück für Stück in das Thema einarbeitet: Am Anfang stand man vor diesem riesigen Berg und jetzt gibt es schon einen konkreten Plan – das ist auf jeden Fall ein Erfolgserlebnis. Das macht Spaß!“



Klimaschutzkoordinator  
Sektion Hof

### Jochen Pfaff

„Klimaschutz liegt mir wirklich am Herzen – ich mache das echt gern, es ist mehr als ein Hobby für mich. Anfangen möchten wir in diesem Jahr mit der Planung einer Photovoltaik-Anlage auf unserer Mittelgebirgshütte, die wir aus unserem Klimaschutzbudget finanzieren. Das ist erst einmal eine kleine Maßnahme, aber wir können Klimaschutz damit greifbar machen!“

Fotos: DAV/Marco Kost

Natürlich läuft nicht immer alles reibungslos; bei der Bilanzierung oder Umsetzung von Klimaschutzmaßnahmen können Schwierigkeiten und Hürden auftauchen. Dann ist es besonders hilfreich, sich mit anderen auszutauschen. Für Klimaschutzkoordinationen gibt es deshalb vielfältige Möglichkeiten, sich mit Amtskolleg\*innen aus anderen Sektionen zu vernetzen, zum Beispiel über virtuelle (MS-)Teams-Gruppen oder in natura beim Netzwerktreffen. Letzteres fand am 10./11. Februar das erste Mal statt: zwei Tage in München, gefüllt mit neuen Ideen, Workshops, Vorträgen, Austausch und vielen Kontakten.

ck/gh

[alpenverein.de/wirfursklima](http://alpenverein.de/wirfursklima)

## TATEN FÜRS KLIMA:

# 124

Klimaschutzkoordinationen haben sich bei einem zweitägigen Workshop in München getroffen, vernetzt, ausgetauscht und diskutiert. Mit vielen neuen Ideen bringen sie die Umsetzung der Klimaschutzmaßnahmen weiter voran.



## RIESIGE ROSI FOLGT DICKEM HANS

**KRAXLKOLLEKTIV MÜNCHEN BAUT NEUE WAND** – Bouldern ist Trendsport – das belegt ein mittlerweile gutes Dutzend kommerzieller Boulderhallen in München. Dass Bouldern in der bayerischen Landeshauptstadt auch an kostenfrei zugänglichen Wänden möglich ist, dafür engagiert sich das Kraxlkollektiv, das vergangenes Jahr mit dem DAV-Ehrenamtspreis ausgezeichnet wurde. Unterstützt wird die Initiative durch das Referat für Bildung und Sport der Stadt München und die Sektion Oberland.

Das neueste Projekt: Eine knapp hundert Meter lange Straßenerunterführung im Stadtteil Ramersdorf soll zum überdachten „Draußen-Sportplatz“ und weltweit eine der größten frei zugänglichen künstlichen Boulderflächen werden. Bis zur geplanten Fertigstellung im September 2023 werden die etwa drei Meter hohen Wände der Unterführung mit einer Holzkonstruktion versehen, die bei verschiedenen Neigungswinkeln Boulder Routen aller Schwierigkeitsgrade trägt. Damit die Boulderwand auch langfristig für viele attraktiv bleibt, soll sie regelmäßig umgeschraubt werden, geplant sind außerdem eine Street-Art-Galerie und ein Bereich für das „Kunstwerk der Woche“.

Die „Riesige Rosi“ in Ramersdorf ist bereits die dritte Kraxlkollektiv-Wand, bislang stehen schon der so genannte „Lolliblock“ am Sugar Mountain im Stadtteil Sendling und der „Dicke Hans“ am Candidplatz im benachbarten Giesing. *red*

Um das Boulderprojekt zu realisieren, wird ab Mitte März ein Crowdfunding starten, Infos dazu gibt es unter [startnext.com/riesige-rosi](http://startnext.com/riesige-rosi)

*Im Kraxlkollektiv wird kräftig angepackt; Modell der „Riesigen Rosi“.*



Fotos: Kraxlkollektiv



## RAUS INS FREIE – WO DIE ZECKEN WARTEN



FSME kann uns überall treffen

Eine Zecke ist schnell von der Gartenarbeit oder Wandertour, vom Gassigehen oder Spaziergang im Park mitgebracht. Zecken halten sich viel in Gräsern oder Büschen auf und werden leicht abgestreift. Ihr Stich bleibt häufig unbemerkt – aber er kann direkt die Viren einer FSME (Frühsommer-Meningoenzephalitis) übertragen. FSME kann eine Entzündung der Hirnhaut und des zentralen Nervensystems mit langanhaltenden neurologischen Schäden verursachen. Den bestmöglichen Immunschutz vor einer Erkrankung bietet die rechtzeitige Impfung.

Zecken von der eigenen Haut fernhalten, das heißt: immer geschlossene Kleidung tragen, lange Hosenbeine in die Strümpfe stecken, zeckenabweisende Mittel auftragen... Nach jeder Zeit im Freien sollte der ganze Körper abgesucht werden. Kam es zum Stich, sollte die Zecke schnell entfernt werden, zum Beispiel mit einer Zeckenkarte. Aber: Das schützt nicht verlässlich gegen eine Infektion mit FSME-Viren.

Die Anzeichen der ersten Phase einer FSME können leicht mit einem grippalen Infekt verwechselt werden. In einer möglichen zweiten Phase befällt das Virus das zentrale Nervensystem. Das kann schwere Schäden hervorrufen – und im schlimmsten Fall bei etwa ein bis zwei von 100 Erkrankten zum Tode führen.<sup>1</sup>

### Impfung kann vor FSME schützen

Die Ständige Impfkommission empfiehlt die Impfung allen, die in sogenannten FSME-Risikogebieten wohnen oder dorthin reisen und gestochen werden könnten. Aber FSME-Erkrankungen können überall auftreten: Wer sich im Grünen aufhält, kann auf Zecken treffen – und sollte sich daher über den zuverlässigen Schutz der Impfung informieren. Über ein Schnellschema kann zum Beispiel bereits nach drei Wochen eine vollständige Grundimmunisierung erreicht werden.

DE-TDA-2300004

<sup>1</sup>European Centre for Disease Prevention and Control (ECDC), 2012. Epidemiological situation of tick-borne encephalitis in the European Union and European Free Trade Association countries



## Neue Wege im Winter

**JUGENDBILDUNGSSTÄTTE IN HINDELANG** – Ein Winterprogramm für Schulklassen, das viel mehr bietet als ein klassisches Skilager und dabei flexibler und nachhaltiger ist: Ab der Wintersaison 2023/2024 bietet die Jugendbildungsstätte der JDAV erlebnispädagogische Winterwochen für Schulklassen und andere Gruppen an. Bislang wurde die Jubi im Winter von Schulen überwiegend als Unterkunft für ihre traditionellen Skilager genutzt, das neue Programm soll nun auch andere Zielgruppen ansprechen.

Im Angebot für winterliche Klassenfahrten gibt es Alternativen zum Pistenskifahren, also Schneeschuhtouren, Iglubau und weitere vielseitige Winteraktionen mit und ohne Schnee im Einklang mit der Natur. Jugendbildung in der winterlichen Allgäuer Hochalpenlandschaft statt Gedränge und Hektik in den oftmals sehr vollen Skigebieten – das entspricht den Bildungszielen der Jugendbildungsstätte und passt zu den sich weiterhin verändernden klimatischen Bedingungen. Gleichzeitig trägt es dem allgemeinen Trend Rechnung, dass der Anteil der Schüler\*innen, die nicht Ski fahren, seit Jahren steigt.



### ZUSATZQUALIFIKATION ERLEBNIS-PÄDAGOGIK BERGWANDERN UND KLETTERN:

Die neuen Lehrgänge der Zusatzqualifikation Erlebnispädagogik (ZQ-EP) starten im

Frühjahr 2023. Die alpinen Handlungsfelder der Weiterbildung – Bergwandern und Klettern – finden in der Jugendbildungsstätte Hindelang statt.

Weitere Infos: [zq-ep.de](http://zq-ep.de),  
[jubi-hindelang.de/weiterbildung](http://jubi-hindelang.de/weiterbildung)

immer stärker spürbar werdenden Folgen des Klimawandels, die Energiekrise und die ökologischen, ökonomischen und sozialen Folgen machen einen ganzheitlich gedachten und damit auch auf die Bildungsangebote ausgeweiteten Ansatz notwendig. Der Spaß bleibt dabei garantiert nicht auf der Strecke! Und die Jubi leistet damit nicht nur einen Beitrag für die Etablierung nachhaltiger Schulklassenfahrten im Winter, sondern liefert auch Ideen, wie nachhaltiger Wintertourismus künftig gelingen kann. *lb/red*

Weitere Infos: [jubi-hindelang.de/schulklassen](http://jubi-hindelang.de/schulklassen)



*Es muss nicht immer Piste sein – Alternativen mit und ohne Schnee gibt es genug.*

## Ausbau Kaunertal

**UNTERLAGEN SIND EINGEREICHT** – Altbekannte Pläne kommen nun wieder auf den Tisch und es wird ernst: Die Tiroler Wasserkraft AG hat Ende Februar die Unterlagen für den Ausbau des Wasserkraftwerks im Kaunertal offiziell bei der Landesregierung Tirol eingereicht. Nun startet das mehrjährige Genehmigungsverfahren. Noch dieses Frühjahr bekommen Umwelt-



schutzverbände – darunter der DAV – Einsicht in die Unterlagen und werden im Sommer eine Stellungnahme einreichen, bevor es zur mündlichen Verhandlung über die Umweltverträglichkeit des Vorhabens kommt. Die TIWAG plant den Abzug von bis zu 80 % des Wassers aus Venter Ache und Gurgler Ache im Ötztal und die Flutung des Platzertals für ein neues Pumpspeicherkraftwerk. Der DAV hat sich aufgrund der gravierenden und irreversiblen Folgen für Ökologie und Landschaft gegen den Ausbau des Wasserkraftwerks positioniert. *red*

Mehr Infos: [alpenverein.de/platzertal](http://alpenverein.de/platzertal)

Fotos: DAV/Lena Behrendes, DAV/Franz Güntner





# WIR SIND DAV!

1 Verein /// über 1,4 Millionen Mitglieder /// über 30.000 aktive Ehrenamtliche

Fotos: privat



**Die Allrounderin**

## Anne Zeller

**DAV WOLFRATSHAUSEN** – Seit 1998 ist die Marketingmanagerin und freie Texterin Mitglied im DAV, seit 2017 in der Sektion Wolfratshausen. 2015 schloss die begeisterte Allround-Bergsportlerin ihre Ausbildung zur Trainerin C Bergsteigen ab, seit 2022 ist sie Ausbildungsreferentin in ihrer Sektion. Am Berg macht

Anne nahezu alles, was möglich ist. Besonders gefällt ihr, dass sich die Disziplinen im Jahresverlauf abwechseln. Was für Anne den DAV ausmacht? Neben den sportlichen Aktivitäten war er zum Beispiel bei diversen berufsbedingten Umzügen immer eine Plattform, um neue Gleichgesinnte zu finden und vor Ort integriert zu werden und zu sein. Ihr eigenes bergsportliches Know-how bringt sie mit großer Freude in ihr Ehrenamt „Ausbildungsreferentin“ ein. Neben Vorgesprächen mit Interessierten für Ausbildungen und die Begleitung der Aktiven ist Anne dabei ein Aspekt ganz besonders wichtig – und bereichernd: Mit ihrem Engagement andere Ehrenamtliche zu unterstützen, die mit dem Kurs- und Tourenangebot freiwillig in ihrer Freizeit eine sehr verantwortungsvolle Aufgabe übernehmen!

„Finde etwas, das dir Spaß macht und probiere es aus!“



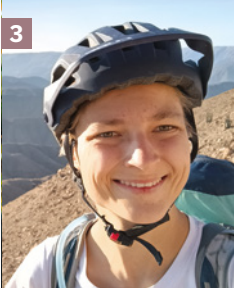
**Der Vorstand**

## Dr. Harald Fuchs

**DAV BERLIN** – Am Berliner Teufelsberg, einer der ältesten Kletteranlagen der Welt, fand Harald Fuchs vor fast fünfzig Jahren den Einstieg ins Klettern und damit in den DAV. Nicht zuletzt durch eine gute Jugendarbeit gelangen ihm über die Mittelgebirge hinaus bald auch anspruchsvollere Touren in den Alpen und au-

ßer-alpin. Nach diversen beruflichen Stationen lebt er seit 2010 wieder in Berlin und ist ehrenamtlich engagiert, zunächst als Ausbildungsreferent, mittlerweile als Erster Vorsitzender. Seit letztem November ist Harald Fuchs außerdem Mitglied im DAV-Verbandsrat. Wasserschaden im Kletterzentrum, ein neues Vereinszentrum, Corona, die Energiekrise – die letzten Jahre waren geprägt von vielen Sondersituationen mit direkten oder indirekten Auswirkungen auf das Sektionsleben. Gleichzeitig gilt es, notwendige zukunftsorientierte Anpassungen der deutlich gewachsenen Sektion mit fast 25.000 Mitgliedern voranzutreiben. Harald Fuchs' Rezept: Ruhe und Teamgeist bewahren, nicht nur auf Touren, sondern auch im Ehrenamt.

„Ehrenamtliches Engagement ist eine Bereicherung für den Verein und für einen selbst.“



**Die Einradlerin**

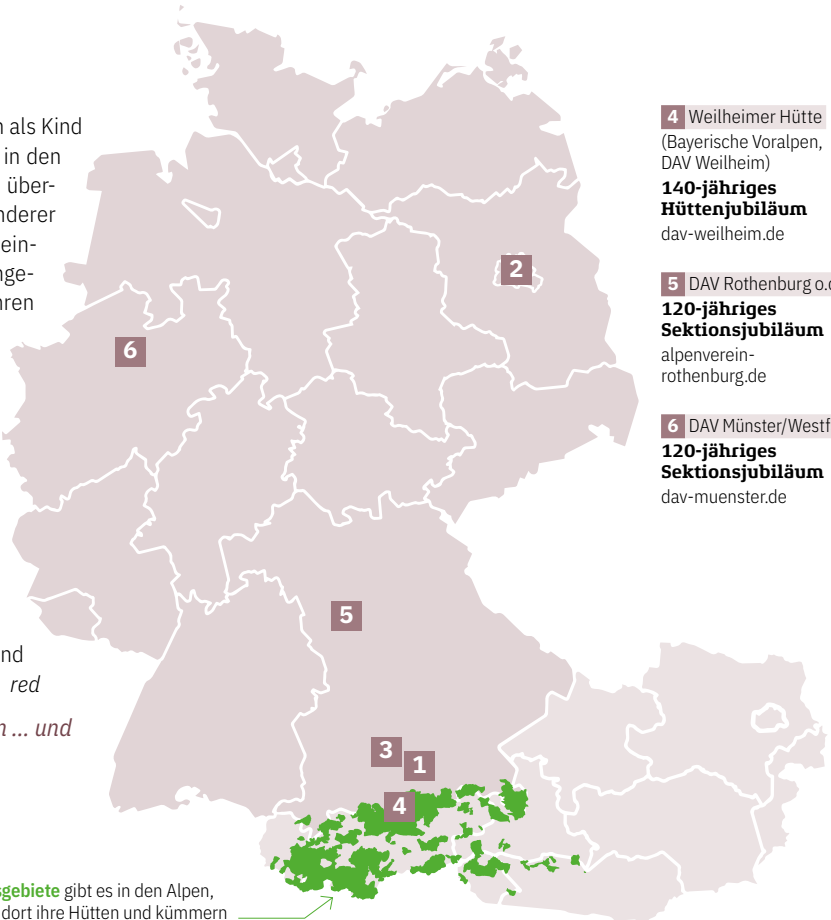
## Lea Opitz

**DAV LANDSBERG** – Schon als Kind war Lea mit ihren Eltern viel in den Bergen und hat oft in Hütten übernachtet. Eine ist ihr in besonderer Erinnerung geblieben: die Reintalangerhütte im Wettersteingebirge. Von dort aus ist sie ihren

ersten Downhill mit dem Einrad gefahren – zurück nach Garmisch-Partenkirchen. Mittlerweile geht sie kaum noch ohne ihr „Muni“ (Mountain Unicycle) in die Berge, zu dieser speziellen Bergsportart gekommen ist sie über das „normale“ Einradfahren in einem Verein. Viel unterwegs mit dem speziellen Gefährt ist Lea rund um ihren Wohnort Regensburg, aber auch von Alpengipfeln fährt sie gern ab. Ihr höchster Berg in den Alpen mit einer sehr schönen Abfahrt: das Schweizer Barrhorn (3610 m). 2022 ging es noch mal deutlich höher hinaus, als sie dreieinhalb Monate in Peru war und dort mit ihrem Einrad unter anderem vom Nevado Chachani (6057 m) und dem Misti (5822 m) abgefahren ist.

red

„Respektvoll miteinander und der Natur umgehen ... und das Genießen nicht vergessen!“



**4** Weilheimer Hütte (Bayerische Voralpen, DAV Weilheim) **140-jähriges Hüttenjubiläum** dav-weilheim.de

**5** DAV Rothenburg o.d.T. **120-jähriges Sektionsjubiläum** alpenverein-rothenburg.de

**6** DAV Münster/Westfalen **120-jähriges Sektionsjubiläum** dav-muenster.de

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



## Im nächsten DAV Panorama ab 23. Mai:



### Selvaggio Blu

Viele Kletterpassagen, noch mehr Abseilen: unterwegs auf der Extremvariante des bekannten Sardinien-Treks.



Fotos: Norman Biebig, Anni Wilhelm

### Weitere Themen:

Hüttentour: Valmalenco

Schwäbische Alb: Wandern und genießen

So geht das: MTB-Fahrtechnik

### Trans Bayerwald

Viel Grün und gute Wege: abwechslungsreiche Mountainbike-Reiserunde durch den Bayerischen Wald.



Slowenien: Pohorje-Gebirge mit dem MTB

Ab 20. April online – [alpenverein.de/233-1](http://alpenverein.de/233-1)

# DAV Panorama

Magazin des Deutschen Alpenvereins  
75. Jahrgang, Nr. 2, April/Mai 2023  
ISSN 1437-5923

### Inhaber und Verleger

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

### Redaktion

Georg Hohenester (verantwortlich, Adresse siehe oben) – gh (Knotenpunkt, Mach's einfach)  
Christine Frühholz – cf (Menschen, Reportage, Alpenverein aktuell, Fitness & Gesundheit, Posteingang)  
Philipp Radtke – pr (Reportage, Berg & Tal, Klassiker, Wie funktioniert das, So geht das, Knotenpunkt, Sicherheitsforschung)  
Franz Güntner – fg (Berg & Tal, Auf einen Blick)  
Isabel Daude – (Reportage)  
Janina Stilper – js (Reportage, Berg & Tal, Panorama-Magazin auf alpenverein.de)  
Julia Behl – jb (Reportage, Panorama-Magazin auf alpenverein.de)  
Hauke Bendt – hb (Panorama-Magazin auf alpenverein.de)  
Jonas Kassner – jk (Reportage, Panorama-Magazin auf alpenverein.de)

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

Die Beiträge geben die Meinung der Verfasser\*innen, nicht des Deutschen Alpenvereins wieder. Die Zeitschrift und alle in ihr enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind geschützt. Verwertung ohne Einwilligung des Verlags ist strafbar. Die Redaktion behält sich die Kürzung und Bearbeitung von Beiträgen und Zuschriften vor. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos und Datenträger oder Unterlagen jeglicher Art wird keine Haftung übernommen. Rücksendung erfolgt nur gegen Beilage eines frankierten Rückkuverts. Alle in DAV Panorama vorgestellten Touren sind nach bestem Wissen recherchiert, es wird jedoch keinerlei Haftung für die Richtigkeit der Angaben übernommen. Die Beiträge ersetzen nicht eine korrekte Tourenplanung mit Karte, Führer und aktuellen Informationsquellen.

### An dieser Ausgabe wirkten mit:

Lena Behrendes (lb), Max Bolland, Thomas Bucher, Andi Dick (ad), Markus Fleischmann, Lukas Fritz, Stephanie Geiger, Eric Haufe, Bernd Jung, Axel Klemmer, Cornelia Kress (ck), Franziska Kučera, Sascha Mache, Stefan Neuhauser, Martin Prechtl, Manfred Scheuermann (ms), Susa Schreiner, Frank Martin Siefarth

### Gestaltung und Produktion von DAV Panorama

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

### Verantwortlich für Anzeigen

Ad Alliance GmbH  
Am Baumwall 11  
20459 Hamburg  
Verantwortlich für Anzeigen (v.i.S.d.P.):  
Petra Küsel: Head of Brand Print + Direct Sales  
Daniela Pormann: Deputy Head of Brand Print + Direct Sales  
Tel.: 040/28 66 86 40 59  
Anzeigentarif Nr. 57 (ab 1.1.2023)  
Es gilt die jeweils gültige Anzeigenpreisliste unter [ad-alliance.de](http://ad-alliance.de)

### Gesamtherstellung

Stark Druck GmbH + Co. KG, Pforzheim  
Verbreitete Auflage, IVW Quartal 4/22: 873.477,  
davon ePapers 4/22: 189.578  
Erscheinungsweise: sechsmal jährlich  
Gedruckt auf 100-Prozent-Recycling-Papier  
Steinbeis Charisma Silk  
Der Bezugspreis ist für A-Mitglieder, Kinder/Jugendliche mit Einzelmitgliedschaft, Junioren und bestimmte B-Mitglieder durch den Mitgliedsbeitrag abgegolten.

Bitte geben Sie Änderungen der Anschrift oder Austritt möglichst umgehend Ihrer Sektion bekannt.



[www.blauer-engel.de/uz195](http://www.blauer-engel.de/uz195)

Dieses Druckerzeugnis wurde mit dem Blauen Engel zertifiziert.





# WINTER SALE!



**DAV „Bergmomente“**  
Herren Bio-Baumwoll-Shirt

~~30,00 €~~  
**-34%**  
19,95 €



**DAV „Bergmomente“**  
Damen Bio-Baumwoll-Shirt

~~30,00 €~~  
**-34%**  
19,95 €



**HALTI Kohta M DX**  
Herren Hardshelljacke „DAV-Edition“

~~199,95 €~~  
**-15%**  
169,95 €



**HALTI Kohta W DX**  
Damen Hardshelljacke „DAV-Edition“

~~199,95 €~~  
**-15%**  
169,95 €



**DIRECT ALPINE Alpha Jacket**  
Herren Hybridjacke „DAV-Edition“

~~194,95 €~~  
**-15%**  
164,95 €



PRODUKT DES  
**MONATS**  
reduziert für  
Mitglieder

**FERRINO Triolet 25+3**  
Tourenrucksack „DAV Edition“

~~99,90 €~~  
**-10%**  
89,95 €



**TERNUA Rakker**  
Herren Fleecejacke „DAV-Edition“

~~84,95 €~~  
**-29%**  
69,95 €



**TERNUA Berlana Hood**  
Damen Fleecejacke „DAV-Edition“

~~84,95 €~~  
**-29%**  
69,95 €



# 6x Gold für spanische Superklasse

**VINOS**

Das Beste aus Spanien

GOLD  
Berl. Wein  
Trophy

GOLD  
Mundus  
Vini

90  
Gilbert &  
Gaillard

GOLD  
Mundus  
Vini

GOLD  
Gilbert &  
Gaillard

GR.  
GOLD  
Frankf. Int.  
Trophy

**50 %**  
KENNENLERN-  
RABATT

STATT ~~59,65 €~~

**29,99 €\***



SCHOTT  
ZWIESEL

Inklusive  
**GLÄSER  
SET**

**VERSANDKOSTENFREI\* BESTELLEN: [vinos.de/panorama](https://vinos.de/panorama)**



**Bester Fachhändler  
Spanien 2022**



**Schnelle Lieferung mit DHL  
in 1-2 Werktagen**



**Top-Bewertungen  
4,9/5 Sterne bei Trustpilot**

ZUM PAKET



\* Gratisversand gilt beim Vinos-Erstkauf, ansonsten kommen 2,99 € Versand je Bestellung hinzu. Angebot enthält 6 Weine 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](https://vinos.de/panorama). Angebot ist gültig, solange der Vorrat reicht. Grundpreis pro Liter: 6,66 €. Preise verstehen sich inkl. MwSt. Wein & Vinos GmbH, Hardenbergstr. 9a, 10623 Berlin, 030 330 855 05 (Mo-Fr 8-18 Uhr). **Vorteilsnummer: 36188**