



Panorama

Das Magazin des Deutschen Alpenvereins /// 75. Jahrgang /// 6/2023

Lang laufen

Winterfreuden Engadin und Livigno



BERCHTESGADEN Skitouren um den Königssee

EXPEDITION Frauenkader in Grönland

FAHRTECHNIK Skifahren im Gelände

KNOTENPUNKT Wie geht's uns eigentlich?

Best of Primitivo

96/99 PUNKTE
Luca Maroni

ÜBER
50%
REDUZIERT!



10 Flaschen + 2 Weingläser statt € ~~109,68~~ nur € **49⁹⁰**

VERSANDKOSTENFREI BESTELLEN: [hawesko.de/dav](https://www.hawesko.de/dav)



JAHREZEHNTANGE ERFAHRUNG Über 55 Jahre Erfahrung im Versand und Leidenschaft für Wein bündeln sich zu einzigartiger Kompetenz.



GARANTIERTE QUALITÄT Wir stellen hohe Qualitätsanforderungen an unsere Weine – von der Entscheidung beim Winzer bis zur fachgerechten Lagerung.



BESTER ONLINE WEINFACHHÄNDLER 2021 Ausgezeichnet von der Frankfurt International Trophy, Wine, Beer & Spirits Competition.

Hier zum Angebot:



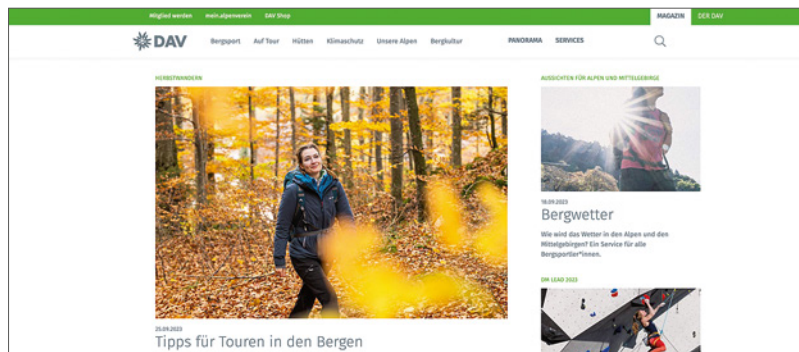
Vorteilsnummer
1108656

Zusammen mit 10 Fl. im Vorteilspaket erhalten Sie 2 Gläser der Serie PURE von Zwiesel Glas, gefertigt aus TRITAN® Kristallglas, im Wert von € 19,90. Telefonische Bestellung unter 04122 50 44 55 mit Angabe der Vorteilsnummer (wie rechts angegeben). Versandkostenfrei innerhalb Deutschlands. Max. 3 Pakete pro Kunde und nur, solange der Vorrat reicht. Es handelt sich um Flaschen von 0,75 Liter Inhalt. Alkoholische Getränke werden nur an Personen ab dem vollendeten 18. Lebensjahr geliefert. Informationen zu Lieferbedingungen und Datenschutz finden Sie unter www.hawesko.de/service/lieferkonditionen und www.hawesko.de/datenschutz. Ihr Hanseatisches Wein- und Sekt-Kontor Hawesko GmbH, Geschäftsführer: Gerd Stemmann, Alex Kim, Anschrift: Friesenweg 24, 22763 Hamburg, Handelsregistereintrag: HRB 99024 Amtsgericht Hamburg, USt-Identifikationsnr: DE 25 00 25 694.

Ein Neustart

Als Wintermensch beginnt mein Jahr meist nicht mit dem kalendarischen Jahresanfang, sondern mit dem ersten richtigen Schneefall – dem Start meiner Skisaison, auf die ich mich in der Regel schon ab August freue. Die Vorfreude auf das neue Jahr ist diesmal auch mit Hoffnung verbunden: 2023 war wieder gefüllt mit Nachrichten über Kriege, Krisen und Katastrophen – irgendwann muss es doch mal wieder besser werden, zumindest ein bisschen.

Zum Glück bieten die Berge das Potenzial zur Zerstreung und emotionalen Entspannung – besonders im Winter: Der Schnee überdeckt das Verwelkte und gibt der Natur darunter Zeit zur Regeneration, um im nächsten Frühling wieder in voller Pracht blühen zu können. Er dämpft Geräusche und bietet Raum für sehr viel Freude. Von Winterfreuden können unsere Autor*innen berichten: Michael Pröttel hat die **Berchtesgadener Alpen** mit Ski und Kamera besucht und präsentiert spannende Touren (S. 16) rund um den Watzmann. Nur wenige Täler weiter hat sich Ute Watzl im **Großarltal** (S. 76) nach interessanten Skirouten umgeschaut. Die Gegend gilt als recht schneesicher, und zudem braucht es dort für gute Tourenbedingungen deutlich weniger Weiß unter den Brettern als auf den eher felsigen Bergen des Berchtesgadener Landes. Einen etwas weiteren Weg in ihr Tourengebiet hatten indes die Frauen unseres Expedkaders, die ab Seite 60 von ihrer **Abschlussexpedition auf Grönland** berichten. Wem nach der ganzen Action etwas Entspannung gut tut, darf gerne noch mal auf Seite 10 zurückblättern: Dort entdeckt Thorsten Brönner die Langsamkeit beim **Langlaufen im Engadin**.



Einen „Neustart“ können nicht nur schwierige Jahre, sondern in regelmäßigen Abständen auch Medien vertragen – und genau das haben wir mit **alpenverein.de** geschafft. Dabei ist der Begriff „Neustart“ vielleicht nicht ganz richtig: Die Webseite wurde nicht auf Knopfdruck komplett umgestellt, Verbesserungen wurden und werden genauso wie weitere Entwicklungen nach und nach umgesetzt. Das ist vielleicht auch die realistischste Hoffnung für den Jahres-Neustart: Dass es Stück für Stück wieder bergauf geht!



F. Güntner

Franz Güntner
Redaktion DAV Panorama



UNSER WOMBAT
gemütlich und warm -
mit maßgefertigtem Fußbett



Reine tiroler Bergschaf-
und Merinowolle

individuelle Passform
atmungsaktiv und nachhaltig

Viele weitere maßgefertigte Sandalen-
Varianten und Designs für Damen und
Herren online erhältlich! Orthopädisch
optimiert & „made in Germany“

*So individuell hast du
noch nie geschenkt!*



Inhalt

Editorial	3
Augenblicke	6
Klassiker Oberreintal – Fahrradkante	8
Berg & Tal	22
Mach's einfach Recycling und Kreislaufwirtschaft	36
Sicherheitsforschung Elektronik als Störquelle für LVS-Geräte	38
Fitness & Gesundheit Berggehen: Körper – Geist – Seele	44
Knotenpunkt Wie geht's uns eigentlich?	47
Posteingang	55
Wie funktioniert das? Lawinenrucksäcke	56
So geht das! Ski-Fahrtechnik: Abfahren im Gelände	58
Promotion Reisenews	65
Produktnews	68
Outdoorworld	71
Alpenverein aktuell	80
Vorschau und Impressum	90



10 Engadin: Entspanntes Langlaufen samt wilden Abstechern und einem Ausflug ins benachbarte Italien.



16 Berchtesgaden – Göll, Reibn, Watzmannkinder: bayerische Skitourenklassiker.



60 DAV-Expedkader – Rundum erfolgreiche Abschlussexpedition des Frauenteam in Grönland mit einer schwierigen Erstbegehung.

Titelbild: **Thorsten Brönnner.** Die Loipen auf den zugefrorenen Seen des Oberengadins laden zum Genießen ein.



alpenverein.de



Hohe Tauern – In vier Tagen vom Rauristal nach Bad Gastein, Hocharn und Sonnblick inklusive.
alpenverein.de/236-7



Sean Villanueva O'Driscoll – Der Extremkletterer spricht mit Malte Roeper über Musik und guten Stil in der Wand. alpenverein.de/236-10



Fotos: Michael Vitzthum, Peter Klein, Patagonia

76 Großarl – Skitouren-Geheimtipp mit vielen Möglichkeiten und guten Chancen auf Schnee im Salzburger Land.

Pyrenäen – Schüler*innen aus Deutschland und Frankreich unterwegs für Frieden und Freundschaft.
alpenverein.de/236-8

TRUE SKIING

SINCE 1897

sport-conrad.com

SPORT
conrad

conrad GmbH // 82377 Penzberg / Bahnhofstraße 20 // 82467 Garmisch-Partenkirchen / Chamonixstraße 3-9 // 82407 Wielenbach / Blumenstraße 35 // sport-conrad.com



Der Standpunkt

Der Vorarlberger Sport- und Landschaftsfotograf Peter Mathis zählt unbestritten zu den Großmeistern seiner Zunft. Immer wieder beweist er sein besonderes Auge für das besondere Bild. Wie dieses hier. Denn wer wäre nicht der Versuchung erlegen, noch ein paar Meter weiterzugehen, um die Felsgipfel der Aiguilles de Chamonix in Gänze abzulichten. Nichtsahnend, dass dann der Standpunkt für das ganz besondere Bild schon hinter einem liegt.



Bildband „Berge“ von Peter Mathis.

176 Seiten mit seinen besten Schwarz-Weiß-Aufnahmen der letzten 30 Jahre. € 59,-, Prestel Verlag.



Fotos: mathis-photographs/Peter Mathis

Zentrale Infos

Schwierigkeit: V– (UIAA), einige Stellen III und IV, viel aber auch Schrofen (II)

Länge: 300 Klettermeter in 9 oder 10 Seillängen, zusätzlich 150 Meter leichtes Gelände (II) am Grat

Absicherung: Stände mit Bohrhaken, dazwischen klassische Absicherung mit einzelnen Bohrhaken (ein bis zwei pro Seillänge, Schlüssellänge mehr), zusätzliche Absicherung mit Friends, Klemmkeilen und Köpfelschlingen gut möglich

Zustieg: 3 ¼ Std. ab Ausgangspunkt bis Wandfuß (bei Benutzung eines Fahrrads), 30 Min. ab Oberreintalhütte

Abstieg: 1 Std. bis Wandfuß, weitere 20 Min. bis Hütte, weitere 1 ½ Std. bis Ausgangspunkt

Kletterzeit: 2 ½ – 3 ½ Std.

Gesamtzeit: 9 – 10 Std., alle Angaben bei Benutzung eines Fahrrads für den ersten Teil des Zustiegs, ansonsten zusätzlich rund 3 Std.

Ausrichtung: West

Wetterstein – Fahrradlkante

Eine Genussstour für die, die es draufhaben

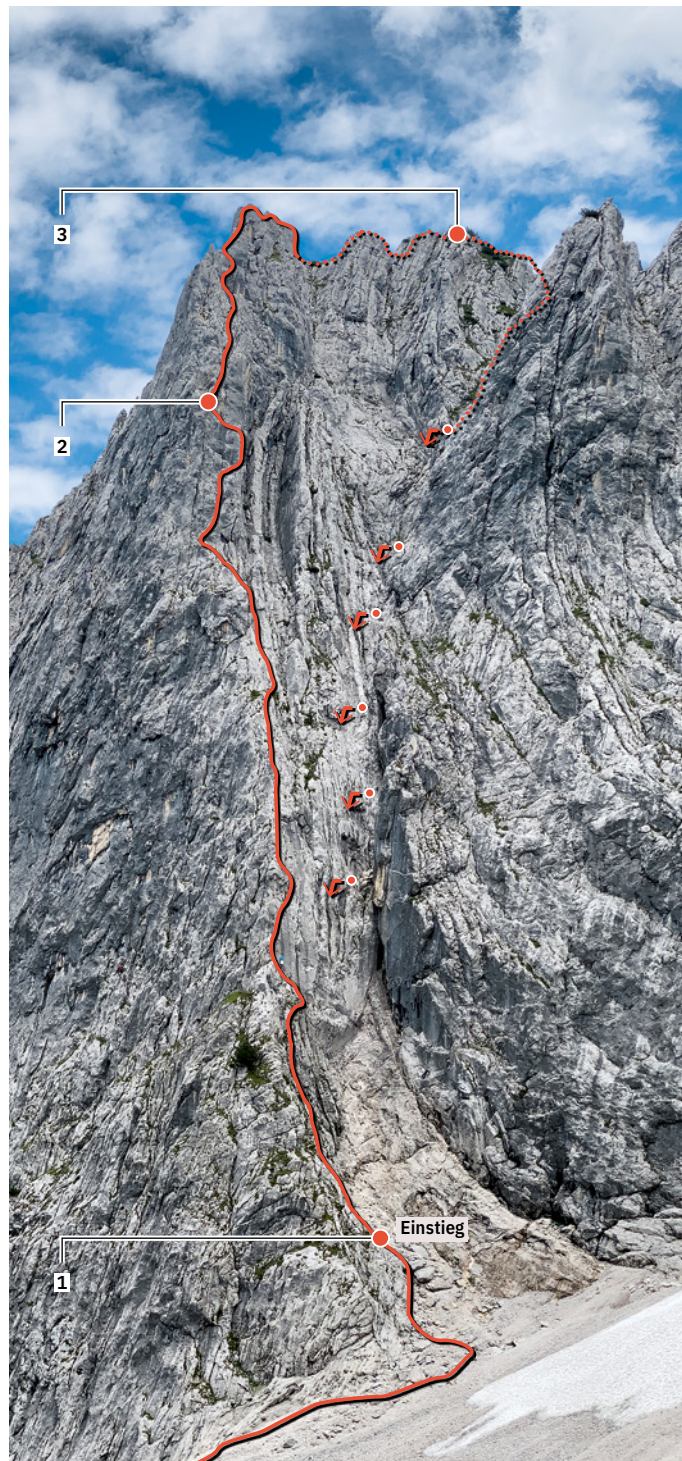
Das Oberreintal im Wettersteingebirge ist ein Ort wie geschaffen zum Klettern. Steil und zahlreich ragen ringsum die Felswände auf, das Gestein ist fest und griffig, tolle Routen gibt es viele. Aber Vorsicht: Der Ort ist in vielerlei Hinsicht besonders. Was dort Genussroute heißt, treibt andernorts den Angstschweiß auf die Stirn. Und so ist es auch bei der Fahrradlkante. Wer sie genießen möchte, braucht alpine Erfahrung und Können.

Die Besonderheit des Oberreintals hat viele Gesichter. Eines zeigt sich gleich beim Zustieg. Der ist nämlich ausgesprochen lang und eigentlich nur mit dem Fahrrad erträglich – zumindest, wenn man plant, eine der Routen dort an einem Tag zu machen. Freilich bietet sich auch eine Übernachtung auf der Oberreintalhütte an. Aber da ist gleich die nächste Besonderheit: Die begehrten Plätze sind rar, und das Essen ist selbst mitzubringen.

Die Fahrradlkante gehört zu den leichteren Routen im Gebiet. Aber sie fordert all das, was typischerweise im Oberreintal gefordert wird: Ein Auge für die Routenfindung, Erfahrung im Umgang mit mobilen Sicherungsmitteln, Gelassenheit auch ein paar Meter über der letzten Sicherung und ganz generell die Lust, in alpinem Gelände unterwegs zu sein. Trotz des Etiketts „Genusstour“ stecken nämlich in den Seillängen meist nur ein bis zwei Haken, und der Abstieg gestaltet sich samt Abseilpiste auch etwas alpiner.

Wer all das gerne in Kauf nimmt, wird in der Fahrradlkante mit ausgesprochen schöner Kletterei an überwiegend festem und griffigem Fels belohnt. Und bis auf ganz wenige Stellen ist das Gestein sogar noch rau. Stellt sich beim genüsslichen Vorbeiklettern nur noch die Frage: Was macht das alte Radl mitten in der Tour? Hierzu nur so viel: Auch das ist typisch fürs Oberreintal – es ist eben besonders.

Thomas Bucher



von/zum Skistadion

Datencheck

Talort: Garmisch-Partenkirchen (708 m)

Startpunkt: Skistadion an der Olympiaschanze (730 m)

Gipfel: Oberreintalurm (2027 m)

Übernachtung: Oberreintalhütte (Selbstversorgerhütte)

Führer: Wetterstein Nord Kletterführer alpin (Panico Verlag) oder bergsteigen.com

Karte: alpenvereinaktiv.com oder Alpenvereinskarte BY8 „Wettersteingebirge, Zugspitze“

Beste Zeit: Juni – September

Besondere Ausrüstung: Mittlere Friends und Klemmkeile, Köpfelschlingen, Doppelseil (50 m)

Frequenzierung: Beliebte Tour

Erstbegehung: Emil Solleder und Georg Hausmann 1920

Fahrradkante – Stück für Stück

1 Skistadion → Einstieg

Skistadion (730 m) – Einstieg (1800 m), 1200 Hm ↗, 130 Hm ↘, 12,5 km Distanz, davon 9,6 km mit dem Rad, 3 ½ Std. (zu Fuß ca. 1 Std. mehr)

Vom Skistadion Richtung gleichnamiger Klamm, nach rund 800 Meter rechts hinauf Richtung Partnachalm. Nach der Alm auf einem Forstweg in einigem Auf und Ab und an einigen Abzweigern vorbei Richtung Reintal und Reintalangerhütte. Nach einer knappen Stunde Fahrzeit (Gehzeit eher 2 Std.) kommt von links der Forstweg von der Partnachklamm herauf, der zu Fuß eigentlich kürzer ist. Die Klamm öffnet aber erst um acht Uhr und ist für die Klettertour daher meist uninteressant. Nun bis zum Abzweig zur Oberreintalhütte, dort Radldepot, und eine Stunde auf steilen Serpentinaugen zur Hütte. Dahinter rechts über Wiesen hinauf, bald münden die diversen Steigspuren in einen gut sichtbaren Pfad. Der überwindet die Steilstufe ins Oberreintalkar geschickt mit einer Linksquerung. Im Kar selbst in zehn Minuten linkshalbend zur beeindruckenden Oberreintalurm-Westwand. An deren rechtem Rand zieht eine Kante empor. Der Einstieg ist unübersehbar: 40 Meter oberhalb befindet sich am ersten Stand der Route ein blaues Radweg-Schild.

2 Die Route bis zum Rad

Die Route startet etwas rechts der Kante. Schroff und leicht gestaltet sich die erste Seillänge, die zweite ist dann aber gleich mal steil und herrlich griffig. Die dritte Länge geht original rechts herum durch eine schroffe Rinne, ist aber direkt an der Kante viel schöner. Haken gibt es dort keine, aber mobile Sicherungsmittel lassen sich gut anbringen. In der vierten Länge sollte man am Ende einer markanten Rinne an einem Bohrhaken die Abzweigung nach links zum nächsten Stand nicht verpassen. Durchaus zum Hinlangen dann eine kurze Piazz-Passage in der fünften Länge, die auch Fünfinus sein könnte – in den Topos bleibt's ein Vierer. Und dann kommt die Schlüssellänge, die sich geschickt erst rechts an der Kante und dann linksquerend durch steiles Gelände zum nächsten Stand schlängelt. Direkt vor dem Stand befindet sich die luftige Schlüsselstelle, wo es heißt, aus einer Verschneidung heraus einen großen Griff links ums Eck zu erreichen. Und direkt rechts über dem Stand hängt das weithin bekannte und ziemlich in die Jahre gekommene Fahrrad in der Wand.

3 Vom Rad zum „Gipfel“

Die nun anstehende siebte Länge könnte durchaus die geheime Schlüsselpassage der Tour sein. Fordernd sind gleich die ersten Meter vom Stand weg, wo es senkrecht (IV+) rechts aufwärts eine Rissverschneidung entlanggeht (und nicht links hinauf, wie das bergsteigen.com-Topo nahelegt) – Haken und Sicherungsmöglichkeiten gibt es nicht, etwas Mut ist nötig. Im weiteren Verlauf der Länge lassen sich mobile Sicherungsgeräte gut unterbringen. Der nächste Stand befindet sich etwas versteckt nach rund 40 Metern auf einem Absatz. Von dort fehlen nur noch 20 Meter zum Grat und einem schönen Stand in einer kleinen Scharte. Jetzt sind es noch zwei Seillängen am teils sehr luftigen Grat. Eine Passage sieht noch einmal richtig schwierig aus, fordert dann aber doch „nur“ den vierten Grad – und beherztes Klettern bei mäßiger Sicherung. Die letzten 150 Meter ab einem sehr geräumigen Stand sind recht einfach, aber ganz hinten raus etwas unübersichtlich. Für die genaue Wegführung sind alpine Erfahrung und ein geschultes Auge hilfreich. Einen echten Gipfel gibt es übrigens nicht, nur einen vorläufig höchsten, latschenbewachsenen Punkt im Grat vor einer Scharte.

4 Der Weg zurück zum Einstieg und zum Skistadion

Oberreintalurm (2027 m) – Skistadion (730 m), 1430 Hm ↘, 130 Hm ↗, 13 km Distanz, davon 9,6 km mit dem Rad, knapp 3 Std. (zu Fuß 1-2 Std. mehr)

Vor der Scharte führen Steigspuren steil und an einem Felsenfenster vorbei in eine große Rinne hinab. An deren linkem Rand geht es bis zur ersten Abseilstelle. Alle 25 Meter kommt nun ein Abseilstand, und wer alle mitnimmt, landet nach fünf Abseilern in einem Felsenrichter, der mit Blöcken von einem jungen Felssturz (Sommer 2022) aufgefüllt ist. Im Abstiegsinne rechts draußen befindet sich die letzte Abseilstelle. 50 Abseilmeter leiten direkt zum Einstieg zurück. Der restliche Abstieg ist vom Aufstieg bekannt. Etwas nervig für Radfahrer*innen sind die zwei Gegenanstiege, die sich auf rund 130 Höhenmeter summieren.

Die Menschen zum Berg

Der eine der beiden Radkanten-Erstbegeher ist ziemlich bekannt: **Emil Solleder** hat sich mit kühnen Taten in den



Emil Solleder Georg Hausmann

Dolomiten in die Geschichtsbücher geschrieben. Weniger bekannt ist der andere, weniger interessant ist er keineswegs. **Georg Hausmann** war gelernter Schmied und betrieb eine Schlosserei in München. Für seine Kletterfreunde im damaligen „Alpiner Club Hoch Empor“, darunter Otto Herzog und Anderl Heckmair, schmiedete er Haken und Steigeisen. Und diesen Laden gibt es auch heute noch, betrieben von seinem Enkel. Sogar ein Bezug zum Bergsteigen besteht bis heute. Aber das ist eine andere Geschichte, die man in einer der folgenden Panorama-Ausgaben erzählen könnte.

Fotos: DAV Archiv/Archiv Hausmann



Durch weite Winterlandschaften, über zugefrorene Seen am Fuß imposanter Berge entlanggleiten: Im Engadin findet man traumhafte Möglichkeiten zum Langlaufen. Sogar eine Mehrtagestour auf Ski bietet sich an. Neben Abstechern in wilde Seitentäler lockt eine Stippvisite ins italienische Livigno.

Text und Fotos: Thorsten Brönner

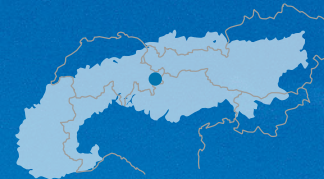
Je heftiger der Schnee fällt, desto mehr steigert sich in mir die kindliche Vorfreude auf die nächsten Tage. Mitte Februar, in 1800 Metern Höhe. Das Val Bever kerbt sich wie mit einem groben Brotmesser bearbeitet in die Albula-Alpen ein. Alles weiß. Alles still. Fünf Meter voraus setzt Monika Farbtupfer in das Wintergemälde. Wir ziehen bergan, getrieben von der Sehnsucht nach Natur. Der Schnee deckt die Langlaufloipe allmählich zu, als gelte es, alle Spuren zu verwischen. Lärchenbäume stehen schwer bepackt wie hingetupft in der Landschaft. Hier springt der Beverin-Bach freudig in seinem Bett, dort quietscht einer der feuerroten Züge der Rhätischen Bahn die kurvige Trasse entlang. Beine wie Arme arbeiten wie von allein. Das Hochgefühl wird die ganze Woche anhalten und uns unentwegt auf Tour begleiten.

Gestern sind wir mit den Schweizerischen Bundesbahnen (SBB) ins Engadin gezuckelt und sogleich auf die Ski gestiegen. Beides lässt sich hier wunderbar kombinieren. Es beruhigt, dass man an vielen Stellen immer wieder bequem in Bus oder Bahn steigen kann. Wer genüsslich unterwegs sein möchte, geht die Strecke des Engadin Marathons in umgekehrter Richtung an –



Langlaufen im
Engadin und in Livigno

Genuss der Langsamkeit



Der Engadiner Silsersee bietet im Winter ein flaches Langlauf-Terrain und großartige Bergpanoramen.



bergauf statt bergab. Geschwindigkeit reduzieren, statt zu ballern. So lässt sich die Natur intensiv erleben. Die Hauptstrecke ergänzen vier Streifzüge in die Seitentäler. Im Finale gleiten wir über die Engadiner Seenplatte und wechseln anschließend ins benachbarte Livigno.

An allen Engadiner Loipen stehen eisblaue Richtungsweiser. Man braucht sich aus den 240 Kilometern gespurrter Wege nur die Höhepunkte herauszupicken. Vom Dorf Bever aus ziehen wir am nächsten Morgen den Inn entlang. Er verleiht dem Engadin seinen Namen. Der 517 Kilometer lange Fluss entspringt nordöstlich vom Pass Lunghin und legt hier oben seine Schleifen um urige Bergorte. An unserem Weg liegen Samedan und Celerina. Die Sicht ist gut, die Loipe in einem Topzustand. Beim Loslaufen um 8:30

Der Rosegbach schlängelt sich durch das Weiß der Berge. Ein blauer Postkartenhimmel, darunter der Roseggletscher.

Uhr ist es minus zehn Grad kalt. Stehenbleiben ist nicht drin und wir sind froh, dass es leicht hinauf geht und die Körpertemperatur langsam ansteigt.

Im Val Bernina schmiegt sich die Loipe an die gleichnamige Eisenbahntrasse. Einem unzertrennlichen Paar gleich ziehen sie mit sanften Schwüngen bergan. Pontresina markiert die Mitte des Engadin Skimarathons. Das Bergdorf dient uns zwei Nächte als Basis, um die umliegenden Täler zu entdecken. Nachmittags steht das Val Morteratsch auf dem Programm. Wir wärmen uns im Bahnhofsrestaurant mit einer Gerstensuppe und Pizzoccheri – Buchweizennudeln – auf. Anschließend geht es über die Gleise des Bernina Express. Die Schuhe in die Ski klicken und ab in die Steigung. Im Nu schlägt



der Puls schneller und die Augen scannen die Umgebung. Noch immer versteckt sich der Himmel unter einer grauen Wolkenschicht. Alle Konturen verwaschen. Der Blick konzentriert sich auf die nächsten Meter. Die Loipe ist gleichzeitig Wanderweg. Zur Orientierung dienen an den Rändern Holzpflocke in Pink und Türkis.

Dazu fallen die 16 Metallstelen auf, die in schrumpfenden Abständen am Rand der Loipe stehen. Die Stelen markieren die unterschiedlichen Längen des Morteratschgletschers und tragen Jahreszahlen zwischen 1880 und heute. Mithilfe von QR-Codes lassen sich Audiodateien abspielen. Was man auf dem Lehrpfad auch bemerkt: Je weiter sich der Gletscher zurückzieht, desto mehr Kraft muss der Mensch investieren, um ihm nahe zu kommen.

Das Gletschervorfeld erinnert mit seinen Felsblöcken und niedrigen Büschen an das norwegische Fjell, nur dass die Berge ringsum fast senkrecht in den Himmel wachsen. Wir rücken näher an die bis 4048 Meter hohe Berninagruppe heran. Mit jeder überwundenen Kuppe tritt der Morteratschgletscher eindrucksvoller in Erscheinung. Auf 2035 Metern setzen wir zur Kehrtwende an. Die Sonne spitzt durch die Wolken. Vorbote für den Wetterwechsel.

Auf der dritten Etappe umschmeichelt die Sonne unsere Haut. Wir laufen von Pontresina aus hinauf ins Val Roseg. Die 19 Kilometer lange Tour lässt sich nur im klassischen Langlaufstil absolvieren. Zuerst zieht sich die Loipe durch den Wald und erreicht eine Hochfläche. Sieben Grad plus. Die Eindrücke verschmelzen zu einem Gemälde – und wir mittendrin. Der Rosegbach schlängelt sich durch das Weiß der Berge. Ein blauer Postkartenhimmel, darunter der Rosegletscher.

Anderentags geht es zurück auf die Loipen des Engadin Skimarathons. Die „Traumloipe“ führt talwärts an Schienen entlang und zweigt in den Stazerwald ab. Wir schnaufen zwei kurze Anstiege hinauf. Jede Wegbiegung beschert andere Eindrücke. Beiderseits stehen Lärchen, Bergföhren und Arven. Weiter unten liegt der Stazersee. Nach dem dritten Steilstück erreicht die Loipe eine Höhe von 1835 Metern. Dort kippt das Terrain und die Ski sausen hinab ins Inntal. Der Fluss hat an seinem Oberlauf eines der malerischsten Alpentäler geformt. Traditionell beliebtes Urlaubsziel ist die Engadiner Seenplatte, die Sonnenstube der Schweiz.



Im Val Roseg zieht sich die Loipe hinauf bis an den Rand der Bergflanken (l.). Viele Strecken begleiten Zugtrassen. So kann man abkürzen oder am Ende einer Tour bequem zurückfahren (o.). Im stillen Val Fex steigt die Loipe teils steil an (m.). Noch höher geht es auf der eingeschnittenen Passstraße in Livigno (u.).





Bei Tageskilometer sechs zieht sich St. Moritz den gegenüberliegenden Hang hinauf. Die Loipe führt durch den Ortsteil St. Moritz-Bad. Dahinter nehmen wir ein paar kleine Kuppen und laufen auf den zugefrorenen Champfèrersee hinaus. Eingebettet in die Berge auf 1800 Metern Höhe friert die Seenplatte jeden Winter zu. Hintereinander aufgereiht bieten die Seen ein seltenes Vergnügen – flaches Dahingleiten in einer weiten Berglandschaft. Auf der Oberfläche sind mehrere Spuren nebeneinander präpariert. Ideal zum Überholen, genial zum Bummeln.

Doch beim Laufen über das gefrorene Wasser kommen Zweifel auf. Wie stark ist das Eis eigentlich unter dem Schneepolster? Die Seeoberfläche fühlt sich fest wie Asphalt an. Nicht die geringste Schwingung zu spüren. Meine Skepsis weicht bald einem Gefühl von Freiheit. Geschwindigkeit aufnehmen, wieder rausnehmen, gleiten, umherschauen. Die Gedanken fliegen voraus zum Silvaplannersee.

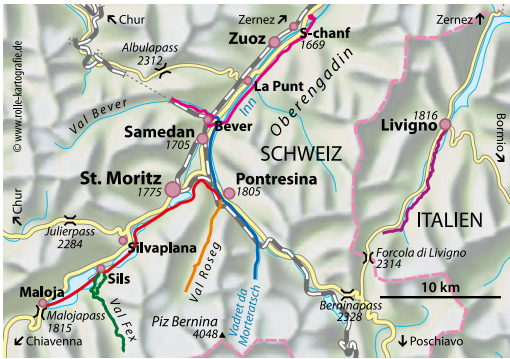
Am Ufer lädt eine Bank zur Picknickpause ein. Aus dem Rucksack holen wir Käsebrote, Tee und Schokolade. Anschließend laufen wir am Tagesziel, dem Dorf Sils, vorbei und auf den gleichnamigen See hinaus. Mit seinen fünf Kilometern Länge und eineinhalb Kilometern Breite

ist er der größte im Kanton Graubünden. Die Loipen hat man so angelegt, dass sich ein Rundkurs anbietet. Das Gleiten „über Wasser“ kostet angenehm wenig Kraft.

Am Westufer liegt Maloja. In dem Dorf startet der Engadin Skimarathon. Jeden zweiten Sonntag im März warten dort Tausende auf den Startschuss und sprinten los. Formiert wie ein riesiges Ameisenheer jagen sie über die zugefrorenen Seen und das Inntal hinab. Sicher werden sie die Landschaftsbilder einsaugen. Die Berge zu beiden Seiten, die Inseln, die Dörfer. Heute geht es auf dem Silsersee überschaubar zu. Manche ziehen flott, andere gemütlich umher. Alle Altersklassen vereint beim Breitensport.

Wir drehen zeitlose Runden. So lange, bis die Sonne hinter den Bergen abtaucht. Um 17:15 Uhr verschwindet die Wärme ihrer Strahlen. Das Licht erlischt. Sogleich beißt die Kälte. Sie treibt uns zurück zum Hotel. Die Landschaft des Engadins hat uns Kraft verliehen. Besonders angetan von diesem malerischen Flecken Erde war der Philosoph Friedrich Nietzsche. In den 1880er Jahren wanderte er Sommer für Sommer von Sils aus in den Bergen umher und schrieb: „Neue Wege entstehen, indem wir sie gehen.“ Der letzte Weg der Reise führt ins Nach-

Im Oberengadin läuft man oft am Rand der Orte entlang und kann jederzeit ein Restaurant besuchen, einen Supermarkt ansteuern – oder eine Kirche besichtigen. Auf den Seen sind mehrere Loipen gespurt, die ein entspanntes Gleiten erlauben.



LANGLAUFEN IM ENGADIN UND IN LIVIGNO

Strecke: Im Oberengadin sind im Winter über 240 Loipenkilometer gespurt, 200 davon auch fürs Skating. Die Routen ziehen sich durch das Inn- und Seitentäler Val Bever, Val Morteratsch, Val Roseg und Val Fex hinauf. Livigno bietet 30 Streckenkilometer. Die vorgestellten Touren sind insgesamt 140 Kilometer lang. Der tiefste Punkt liegt bei 1660 Metern (Dorf S-chanf), der höchste bei 2100 Metern (Passstraße Forcola di Livigno).

Anforderungen: Mit etwas Erfahrung lassen sich alle Loipen laufen. Im steilen Val Fex ist Können gefragt.

Beste Zeit: Dezember bis Mitte März. Je später, desto mehr profitiert man von den längeren Tagen.

Anreise: Ins Oberengadin kann man bequem mit den SBB (sbb.ch) reisen. Die Züge verkehren oft in der Nähe der Loipen durch die Berge. So lassen sich Passagen abkürzen. Von Zernez aus geht es sechsmal am Tag mit dem POSTAuto-Bus ins italienische Livigno (engadinbus.ch). Über das Tal verteilen sich 55 Haltestellen. Der Busservice ist hier kostenlos.

Etappen im Engadin:

1. S-chanf – Bever, 24 km
2. Bever – Val Bever – Pontresina, 26 km
3. Pontresina – Val Roseg – Pontresina, 19 km
4. Pontresina – Maloja – Sils, 29 km
5. Sils – Val Fex – Sils, 18 km

Strecke in Livigno:

Livigno – Passstraße Forcola di Livigno – Livigno, 24 km

Engadin Skimarathon: 3. bis 10.3.2024, engadin-skimarathon.ch

Informationen:

graubuenden.ch, engadin.ch, myswitzerland.com, langlauf.ch, livigno.eu

Stille. Nur der eigene Atem ist zu hören und wie Ski und Stöcke sich vorantasten. Weiter. Immer weiter – und höher!

unternehmen. 2026 trägt Livigno die Freestyle- und Snowboard-Wettbewerbe der Olympischen Spiele aus.

Im Tal liegen siebzig Zentimeter Schnee. Der Wetterbericht meldet für die Region kräftigen Nordföhn mit Böen bis zu neunzig Kilometern pro Stunde. Um kurz nach zehn Uhr geht es vom Hotel aus mit den Ski in der Hand zur zweihundert Meter entfernten Loipe. Gegen Mittag bricht die Sonne durch die graue Wolkendecke. Die Langlaufroute wechselt auf die Straße Via Forcola. Diese ist tief eingeschneit und zieht mit sanften Schwüngen dem gleichnamigen Pass entgegen. Der nächtliche Schneefall hat die Spur verdeckt. Wir mühen uns die von anderen bereits gespurte Linie hinauf. Heute sind nur wenige unterwegs.

Mit den Ski durch die Berge zu ziehen hat hier Tradition. Im einst armen Livigno gehörte der Warenschmuggel dazu. „Piccolo Tibet“ nennen die Einheimischen ihre Heimat. Bis ins Jahr 1968 erreichte man das Hochtal nur über Alpenpässe. In jenen Tagen bohrten Arbeiter vom Ofenpass aus den Tunnel „Munt la Schera“. Durch diese einspurige, leicht gruselig enge Röhre kommen heute die meisten Wintergäste.

Langsam geht es bergan. Der Schnee hat die Straßenleitpfosten fast komplett begraben. In der Höhe weicht der Lärchenwald zurück. An Steillagen ragen graue Felsen hervor. Nun spannt sich ein strahlend blauer Himmel über die Livigno-Alpen. Auf den Gipfeln weht der Sturm Schneefahnen davon. Stille. Nur der eigene Atem ist zu hören und wie Ski und Stöcke sich vorantasten. Weiter. Immer weiter – und höher!

Die Skispur reicht bis Kilometer zwölf. Hier auf 2100 Metern beginnt der Tiefschnee. Als wir uns einen Schluck aus der Trinkflasche gönnen, nähern sich zwei Wanderer. Es sind Touristen aus Polen und sie fragen, wie weit es bis zur Passhöhe und der Schweizer Grenze ist. Ich öffne eine Outdoor-App und messe nach. „Drei Kilometer. Aber hier muss man umdrehen!“ Voraus zieht die Straße an einem Berghang vorüber und ist mit Schneewechten verschüttet, auch die Galerien sind voll. Wir wenden. Mühelos geht es zu Tal. Was bleibt, ist das Hochgefühl, eine der schönsten Ecken der Alpen auf Langlaufski entdeckt zu haben.



Thorsten Bröner liebt langsamere Outdoorvarianten wie Radfahren, Wandern und Langlaufen. So taucht man regelrecht in die Natur ein. thorstenbroenner.de

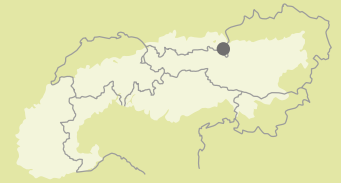
bartal nach Livigno. Dort warten weitere dreißig Loipenkilometer und ein besonderes Finale.

Das Dorf Livigno erreichen wir mit dem Postbus. Es sonnt sich auf 1816 Metern Höhe in der italienischen Provinz Sondrio. Zu Beginn der napoleonischen Zeit im Jahr 1805 ernannte man das abgeschiedene Hochtal, zwischen Bernina und Ortler gelegen, zur zollfreien Zone. Die Gemeinde ist bis heute gefragt. Im Sommer nutzen viele deren Lage zum Höhen- und Mountainbike oder zu Fuß. Im Winter kann man neben Ski- auch Schlittenfahren und Schneeschuhtouren

Skitouren in den Berchtesgadener Alpen

Watzmanns Kinder und die Große Reibn

Bei der Gipfelabfahrt vom Hohen Göll bietet
sich eine tolle Aussicht auf Hochkönigstock
und Steinernes Meer.



Irschenberg, Rosenheim und dann der Chiemsee. Auf der Anreise nach Berchtesgaden zieht das grüne Alpenvorland an uns vorbei. Eigentlich ein sehr schöner Anblick. Wäre da nicht die Jahreszeit. Schließlich ist es Mitte Februar und nicht Mitte Mai. Wie so oft in den letzten Jahren müssen wir akribisch recherchieren, um Skitourenziele zu finden, die bei einem solchen „Nicht-Winter“ wie 2022 überhaupt möglich sind.

Text und Fotos: Michael Pröttel

Auf der Suche nach dem „Weißen Gold“ ist es immer eine gute Idee, Ziele mit möglichst hoch gelegenen Start zu wählen, wie beispielsweise in den Berchtesgadener Alpen. Ganz unten im Tal an der Ramsauer Ache waren wir noch recht skeptisch. Aber tatsächlich liegt am Ausgangspunkt zum Hohen Göll auf 1100 Metern über Normalnull ausreichend Schnee.

Und das hat sich natürlich herumgesprochen. Wir sind an diesem strahlenden Sonntag beileibe nicht die Einzigen, die voller Vorfreude auf die kommenden eineinhalb Vertikalkilometer ihre Felle aufziehen. Eines ist klar: Wadlschmalz darf nicht fehlen, wenn man das Gipfelkreuz erreichen will. Und im engen Alpental wird kurze Zeit später deutlich: Harscheisen dürfen heute ebenfalls nicht fehlen. Das liegt nicht an einer hartgefrorenen Schneeoberfläche, sondern an unzähligen Skikanten, die das eng eingeschnittene Tal in eine harte „Touren-Piste“ verwandelt haben. Dafür herrschen sichere Lawinerverhältnisse und auch die erste Schlüsselstelle macht keine Probleme. Die Seilversicherungen



AUF SKI DURCH DIE BERCHTESGADENER ALPEN

Beste Jahreszeit:

Je nach Schnee und Lawinenlage Februar bis April.

Anreise Bahn & Bus:

Mit Umsteigen in Freilassing nach Berchtesgaden. Mit Bus 841 zur Jennerbahn. Die Ausgangspunkte Hinterbrand und Hammerstiel werden im Winter leider nicht angefahren.

Unterkünfte:

Zahlreiche Unterkünfte rund um Berchtesgaden. Nett und günstig ist die Jugendherberge, jugendherberge.de/jugendherbergen/berchtesgaden.

Karten:

Alpenvereinskarte BY 21, Nationalpark Berchtesgaden (mit Skitouren), 1:25.000.

Ausrüstung:

Normale Skitourenausrüstung.

Info:

Bergerlebnis Berchtesgaden, Tel.: 08652/65 65 00, info@berchtesgaden.de.

Anforderungen:

Alle vorgestellten Skitouren erfordern eine sehr gute Kondition, eine sichere Skitechnik und stabile Lawinenverhältnisse. Insbesondere auf der „Großen Reibn“ sollten zudem gute Sichtverhältnisse herrschen, falls keine Spur vorhanden ist.

Toureninfos:

- ▶ Hoher Göll: 6 Std., 1450 Hm, 12 km, Start/Ziel: Hinterbrand (1130 m)
- ▶ Watzmannkinder: 6 ½ Std., 1500 Hm, 18 km, Start/Ziel: Hammerstiel (766 m)
- ▶ Große Berchtesgadener Reibn: 17 Std., 4200 Hm ↗, 4300 Hm ↘, 53 km (ohne Seilbahnbenutzung); mit Seilbahn: 3200 Hm ↗, 4300 Hm ↘, 47 km, Start: Bergstation Jenner (1780 m), Ziel: Wimbachbrücke (650 m)
- ▶ Kleine Berchtesgadener Reibn: 5 Std., 781 Hm ↗, 1940 Hm ↘, 16 km, Start: Bergstation Jennerbahn (1780 m), Ziel: Talstation Jennerbahn (650 m)

Die Skitouren verlaufen überwiegend im Nationalpark Berchtesgaden, dort bitte zum Schutz der Natur die üblichen Routen einhalten! Zudem sind einige Wald-Wild-Schongebiete zu beachten. Im Rahmen des DAV-Projektes „Skibergsteigen umweltfreundlich“ wurden die Tourenverläufe optimiert, örtlich gibt es Informationstafeln. Die AV-Karte BY 21 „Nationalpark Berchtesgaden“ bildet die im Beitrag beschriebenen Skirouten und die Wald-Wild-Schongebiete der Region ab.



Naturverträglich Skitouren- und Schneeschuhgehen



einer Steilstufe sind (noch) nicht unter dem Schnee vergraben. Eher unangenehm dagegen sind die Eisnadeln, die der kalte Fallwind uns ins Gesicht weht. Und dann kommt er. Der immer grandiose Moment, wenn es aus einer schattigen Steilstufe endlich in die Sonne geht. Markante Kalkfelsen begleiten den nun flacheren Weg durch einen gewaltigen Bergkessel westlich des Hohen Göll. Dann geht es wieder steil hinauf und zum Schluss mit ausreichendem Abstand zu einer Mega-Wechte zum Gipfelkruz hinauf. Wir sind uns einig: Der große Bergkristall in dessen Mitte passt sehr gut zu diesem stolzen Berg. Konsens herrscht ebenfalls darüber, dass wir beim morgigen Ziel umdisponieren müssen. Denn beim Anblick des gegenüberliegenden Watzmann sind die vielen abgewehten Felsbereiche nicht zu übersehen.

Das abendliche Kartenstudium im netten Selbstversorgerraum der Berchtesgadener Jugendherberge führt schnell zu einem Ausweichziel. Anstelle des Königs wollen wir seine Kinder besuchen, was mit einer Gesamtstrecke von 18 Kilometern ein Plus von sechs Kilometern im Vergleich zum ersten Tag mit sich bringt. Aufgrund der nordseitigen Exposition können wir auch am 800 Meter hoch gelegenen Ausgangspunkt Hammerstiel gleich die Ski anschnallen. Es folgen zwei gemütliche Eingehstunden, die erst am Südende des Schappachbodens von einem steileren Waldanstieg abgelöst werden. Hinter den letzten Bäumen öffnet sich das Watzmannkar und mit ihm unsere staunenden Münder. Was

Hinter den letzten Bäumen öffnet sich das Watzmannkar und mit ihm unsere staunenden Münder. Was für ein Anblick!

BERCHTESGADEN

Auf der Großen Berchtesgader Reibn kommt man am zweiten Tag am markanten Wildalmrotkopf vorbei (l.). In der Mitte des beeindruckenden Watzmannkars zieht die so genannte „Jungfrau“ alle Blicke auf sich.

für ein Anblick! Im deutschen Alpenraum gibt es nur sehr wenige Hochtäler, die von so gewaltigen Felswänden eingerahmt sind. Wir haben jetzt die Qual der Wahl zwischen Kind drei, vier oder fünf. Wir wählen den vorletzten Nachwuchs und sind so begeistert, dass wir nach einer unver-

spurten Abfahrt auch noch Kind Nummer drei unter die Felle nehmen. Was am Ende des grandiosen Skitages in der Summe stolze 1800 Höhenmeter ergibt.

Beim Thema „Skitouren im Großformat“ rund um den Königssee darf die „Große Berchtesga-

RICHTIG GUTE WEINE AUS DER WEINHEIMAT WÜRTTEMBERG.

Festtag.
ICH
FEIER
DICH!



weinheimat-wuerttemberg.de

UND WAS
FEIERST DU?



Jetzt mitmachen
und Profi-Pfanne
gewinnen!



Württemberg ist eine geschützte Ursprungsbezeichnung (g.U.) der Europäischen Union. www.weinheimat-wuerttemberg.de/gu-wuerttemberg



Diffuses Licht lässt Dolinen, Bodenwellen, Bergrücken und Gräben miteinander verschmelzen.

„Kleiner Reibn“ natürlich nicht fehlen. Da wir auf die Starthilfe Jennerbahn verzichten, liegen am Talboden von Schönau 53 Skitourenkilometer und 4200 Höhenmeter vor uns. Ein waschechter Skitourenmarathon sozusagen. Die Gaststube ist gut gefüllt, als wir nach dem Hüttenzustieg das Carl-von-Stahl-Haus erreichen. Freudiges Zuprosten, erregte Debatten und eine Luftfeuchtigkeit, die der aus den Krug-Inhalten kaum nachsteht. Minirucksäcke und Stirnlampen machen klar, dass die Anwesenden nur wegen eines sportlichen Feierabendbieres aufgestiegen sind. Der Hüttenwirt bestätigt, dass wir morgen auf der langen Etappe zum Kärlingerhaus wohl allein unterwegs sein werden. Zudem seien die Letzten vor einer knappen Woche unterwegs gewesen. Na dann viel Spaß beim Spuren!

Beim frühmorgendlichen Aufstieg zum Schneibstein ziehen entgegen der Wetterprognose graue Wolken auf. Bleibt zu hoffen, dass angesichts des vor uns liegenden Hagengebirges mit seinen unzähligen Mulden und Kuppen die Wolkenuntergrenze nicht zu tief absinkt. Bis zur Windscharte ist die Wegfindung aufgrund der Spuren und Stangen der viel häufiger begangenen „Kleinen Reibn“ kein Problem. Auf dem darauffolgenden Abschnitt zum Jägerbrunnentrog wird unser Orientierungsvermögen jedoch auf eine harte Probe gestellt. Diffuses Licht lässt Dolinen, Bodenwellen, Bergrücken und Gräben miteinander verschmelzen. Auch ohne Nebel kommen wir immer wieder vom kürzesten Weg ab. Mehr als einmal rätseln wir, welche Bergkuppe als nächste anzusteuern ist. Nach mehr als vier Stunden lässt die Anspannung nach. Wir haben die entscheidende Einfahrt in den Eisgraben gefunden. Die erste gescheite Abfahrt des heutigen Tages. Und dazu die Gewissheit: Wir haben



zwar erst die Hälfte der Strecke, dafür aber den – was die Orientierung angeht – schwersten Teil hinter uns. Auf dem Gegenanstieg über die wirklich „Lange Gasse“ werden die Oberschenkel schwerer und schwerer. Niemand hat Einwände, als Thomas vorschlägt, auf den optionalen Gipfel Funtenseetauern zu verzichten. In einer langen Querung umgehen wir den markanten Wildalmrotkopf und haben an der Niederbrunnsulzen-Scharte den ersten Tag so gut wie im Rucksack. Über schöne, freie Hänge wedeln wir in gutem Pulver zum Kältepol Deutschlands hinab. An Heiligabend 2001 wurde direkt am Funtensee, neben dem das Kärlingerhaus liegt, ein Kälterekord von minus 45,9 °C erreicht. Das ist die bisher niedrigste in Deutschland aufgezeichnete Bodentemperatur. Umso wärmer ist es keine Stunde später im heimeligen Winteraum. Das Kiefernholz knistert im Ofen, der mitgeschleppte Rotwein bekommt langsam Trinktemperatur und wir drei sind stolz wie Bolle. Laut Hüttenbuch hat kein Geringerer als Alexander Huber zwei Tage zuvor hier eingeeizt.



Als leidenschaftlicher „Schneehase“ liebt **Michael Pröttel** „Skitouren im Großformat“. Von den XXL-Größen rund um Berchtesgaden hat ihn vor allem der Hohe Göll sehr begeistert. Und die Große Reibn bleibt natürlich allen, die sie einmal gemeistert haben, unvergesslich.

Wie alle Watzmannkinder bricht auch Nachwuchs Nummer 3 steil nach Süden hin ab (L.). Von der riesigen Gipfelwechthe des Hohen Göll muss man großen Abstand halten (M.). Nach der Schlussabfahrt durch den Loferer Seilergraben hat man die Große Berchtesgadener Reibn so gut wie in der Tasche.

Die letzten Sterne funkeln am Himmel, als wir das Kärlingerhaus in seiner vollkommenen Wintereinsamkeit verlassen. Trödeln gilt trotzdem nicht. Für heute ist ein markanter Wettersturz angesagt. Außerdem: 1100 Höhenmeter und 21 Kilometer Strecke sind kein Sonntags-spaziergang. Auf dem langen Anstieg zur Hundstodscharte fällt das Spuren im festgepressten Windharsch leichter als am Vortag. Zügig bewältigen wir den vorletzten Anstieg und die anschließende Querung zum Dießbachegg, wo uns der Atem stockt. Hinter der letzten Kuppe hängt ein pechschwarzer Vorhang über den Loferer Steinbergen. Nichts wie runter mit den Fellen und in den tief unter uns gelegenen Hochwieskessel. Der beinhart gefrorene Riesenhang beschert zwar keinen Pulvergenuss, dank messerscharfer Skikanten aber einen nicht unbedeutenden Zeitgewinn. In Windeseile fellen wir unten wieder an und steigen in bereits dichtem Schneefall zur Kematenschneid auf. Dort wird sich zeigen, ob wir im Nebel die Wimbachscharte und somit die Einfahrt in den Loferer Seilergraben finden.

Bergrücken haben die Angewohnheit, dass man – auf ihnen angekommen – nur rechts oder links gehen kann. Wir entscheiden uns für die erste Möglichkeit und stochern vorsichtig entlang des schmalen Rückens nach Norden. Plötzlich reißt der Nebel auf. Der Wegweiser an der Wimbachscharte ist nicht zu übersehen. Mit dem Gefühl, etwas Großes gemeistert zu haben, fahren wir in den Loferer Seilergraben ein. Und freuen uns etwas zu früh. Denn der Talboden ist schneefrei. Es folgt somit ein standesgemäßes Finale: Acht Kilometer Ski tragen zur Wimbachbrücke, dem Ziel der „Großen Berchtesgadener Reibn“.

Schwer wiegende Probleme

Essstörungen beim Klettern

Weniger Körpergewicht ist gleich mehr Leistung – diese Faustformel taucht im Leistungssport immer wieder auf. Auch beim ambitionierten Klettern unterliegen Sportler*innen der Versuchung, durch Hungern besser werden zu wollen. Über die Gefahren berichtet Stephanie Geiger.

Angela Eiter war elf Jahre alt, als sie mit dem Klettern begann. Sie sei ein Talent, wurde ihr gesagt, aus ihr könne eine sehr erfolgreiche Kletterin werden. Das sollte sich bewahrheiten: Viermal wurde sie Weltmeisterin, war dreifache Gesamtweltcupsiegerin, sechsmal Siegerin beim Arco Rock-

total im Griff zu haben. Mental stärker zu sein als ich selbst. Ich bin total krank in meinem Kopf“, schrieb Auer. Bei einer Körpergröße von 182 Zentimetern wog er zeitweise nur noch 56 Kilogramm.

Zwar steht der Bergsport im Ruf, gesund zu sein. „Gewisse Sportarten bergen aber einfach das Risiko, ein gestörtes Essverhalten zu entwickeln. Auch der Bergsport“, sagt Malte Claussen, Leiter der Sportpsychiatrie und -psychotherapie an der Psychiatrischen Universitätsklinik in Zürich. Die Rechnung ist ganz einfach: Je weniger der Körper wiegt, desto weniger Kraft ist zur Bewegung nötig. Deshalb wird gerade

in Sportarten, in denen gegen die Schwerkraft angekämpft wird, an der Gewichtsschraube gedreht.

Montage: Elisabeth Zacherl



Wer Kalorien und Gewicht reduziert, um besser klettern zu können, kann Essstörungen entwickeln.

Im Spitzensport sind Essstörungen ein Thema

Bewusst keine Butter aufs Brot schmieren, um Kalorien zu sparen. Vor dem Kletterurlaub eine Diät einlegen, um für schwierige Routen ein paar Kilos loszuwerden. Genau wissen, wie Kohlehydrate mit Eiweiß zu kombinieren sind, um nicht zuzunehmen. War es ein versteckter Hilferuf, dass eine Route im französischen Buoux den Namen „Les grimpeurs se cachent pour vomir“ bekam, übersetzt in etwa: „Die Kletterer verstecken sich, um sich zu übergeben“?

Dr. Volker Schöffl betreut seit 1996 die deutsche Sportkletter-

nationalmannschaft. Im Großen und Ganzen seien Essstörungen im Klettersport eine Randerscheinung, sagt er. Dennoch gibt es sie im Freizeitbereich öfter als in der normalen sportlichen Bevölkerung – mit zunehmender Tendenz. Beim leistungsorientierten Klettern würden sie aber häufiger auftreten, und im Spitzensport seien sie tatsächlich ein Thema. In einer aktuellen Befragung bekannten sich 14 Prozent der Leistungskletterinnen zu Essstörungen. 15 Prozent gaben an, die Regelblutung würde ausbleiben. Ein indirektes Symptom von Magersucht. „Dabei muss man immer bedenken: Das sind freiwillige Angaben. Die Dunkelziffer ist deutlich höher“, sagt Schöffl. Darauf lassen auch Äußerungen der Wettkampfkletterin und Olympia-Siegerin Janja Garnbret schließen.

master. Angela Eiter war elf Jahre alt, als sie eine Magersucht entwickelte. „Ich hatte als Kind eigentlich einen guten Appetit und aß das gern, was mein Magen vertrug, allerdings stolperte ich unbewusst in die Magersucht hinein“, erzählt sie ihre erschreckende Geschichte über den Kampf mit dem Körpergewicht. In der heimischen Kletterszene bekam sie den Eindruck, dass leichte Kletterinnen bessere Chancen im Wettkampf hätten.

Essstörungen betreffen aber nicht nur Frauen. Auch der Ausnahme-Alpinist Hansjörg Auer, der 2019 ums Leben kam, bekannte sich zu seiner Magersucht. In seiner Biographie schildert er, wie er Kletter-Kollegen bewusst nur beim Essen zusah, obwohl er selbst „extrem hungrig“ war. „Es ist zu einer Herausforderung für mich geworden, den Körper

2021 wurden in Deutschland 77 Todesfälle aufgrund von Essstörungen gezählt. Der Tod ist zweifellos die schlimmste Folge. Aber eine Minderernährung über viele Jahre hinterlässt Spuren. „Vierzigjährige, die körperlich fertig sind, mit Ermüdungsfrakturen, kaputten Gelenken, zwei Hüftendoprothesen“, nennt Schöffl nur einige mögliche Auswirkungen. „Ein frühzeitiges Erkennen von Warnzeichen und die Unterstützung der Betroffenen hat daher oberste Priorität, um Langzeitschäden zu vermeiden.“

Ein Patentrezept im Kampf gegen die Magersucht im Sport hat Schöffl nicht. Der dringende Appell der medizinischen Kommission der Internationalen Sportklettervereinigung IFSC lautet zwar, bei Weltcupveranstaltungen im Klettern den Body-Mass-Index (BMI) der Athletinnen und Athleten zu kontrollieren und bei Unterschreiten des Mindest-Index eine weitere medizinische und psychologische Abklärung einzuleiten und gegebenenfalls ein Startverbot auszusprechen. Doch die IFSC setzt die Empfehlung bei den Wettkämpfen nicht um. Aus seiner medizinischen Praxis kennt Schöffl Fälle, die sich aus dem Wettkampfsport zurückgezogen haben, als das Gewicht problematisiert wurde. Für den Freizeitbereich rät der Mediziner, Anzeichen für Magersucht – etwa schlechte Zähne, Mundgeruch, hervortretende Augen, langsames Essen, übergroße Kleidung, leichtes Frieren auch im Sommer – zu erkennen und offen anzusprechen.

Profikletterinnen berichten von ihren Problemen

Doch wer traut sich, so einen Verdacht zu äußern? Die amerikanische Journalistin Caroline Treadway, die selbst jahrelang unter Magersucht litt, griff das Problem in ihrem Dokumentarfilm „Light“ (2021) auf. Darin erzählt sie auch, wie sie ihren Freund fragte, ob mit einer ihr bekannten Kletterin alles in Ordnung sei, weil die so dünn geworden war. Die Antwort des Freundes war so, dass Treadway sich fühlte, als sei sie eine „Feindin des Klettersports“. Dabei machte sie sich nur Sorgen um die junge Sportlerin.

In dem Film erzählen Profikletterinnen wie Angela Payne oder Emily Harrington von ihrem Kampf mit dem Körpergewicht. Die fixe Idee aus dem Kopf zu bekommen, durch weniger Gewicht bessere Leistung zu erbringen, ist schwierig. Obwohl Emily Harrington die Krankheit überwunden hat, ertappt auch sie sich hin und wieder dabei, darüber nachzudenken, ob sie eine 5.14c-Route klettern könnte, wenn sie weniger wiegen würde. Aber sie weiß: Sie klettert heute härter und stärker als mit 18 Jahren, als sie sich heruntergehungert hatte, um besser zu sein als andere. „Es gibt einen anderen, besseren Weg“, sagt sie, „und es gibt Beweise dafür.“



Stephanie Geiger schreibt als freiberufliche Alpinjournalistin auch gerne über Hintergründe des Sports.

DAV und RED-S

Sportwissenschaftlich werden Essstörungen unter dem Begriff RED-S (Relative Energy Deficiency in Sports) gefasst. Bezeichnet werden damit körperliche wie psychische Beeinträchtigungen aufgrund eines dauerhaften relativen Energiemangels.

Als Fachverband für Sport- und Wettkampfklettern ist sich der DAV seiner Verantwortung für einen nachhaltigen und gesunden Leistungssport bewusst und hat ein eigenes RED-S-Präventionskonzept verabschiedet. Um eine optimale sportartspezifische Umsetzung sicherzustellen, wurde ein unabhängiges Kompetenzteam aus Sportmedizin, Ernährungswissenschaft, Sportpsychologie, Physiotherapie und Sportwissenschaft gegründet. Dessen Empfehlungen werden konsequent umgesetzt und umfassen insbesondere:

- ▶ eine umfangreiche Aufklärungsarbeit bei Eltern, Athletinnen und Athleten und Trainer*innen,
- ▶ eine zentrale sportmedizinische Grunduntersuchung beim Verbandsarzt (ab Kader NK1, finanziert vom Verband),
- ▶ ein regelmäßiges Gewichtsmonitoring bei Lehrgängen, Wettkampf-Simulationen und nationalen Wettbewerben.

Hintergründe abklären

Gibt es Frühwarnzeichen des RED-S-CAT-Katalogs oder ein Unterschreiten definierter Untergrenzen des BMI, startet ein sensibler Abklärungsprozess, um die individuellen Hintergründe abzuklären. Hierbei wird sehr achtsam vorgegangen, um betroffene Athletinnen und Athleten nicht zu stigmatisieren, sondern bestmögliche individuelle Unterstützungsleistungen zu koordinieren.

Das Thema Ernährung spielt generell eine wichtige Rolle in den DAV-Ausbildungen im Sportklettern. Mit entsprechender Lizenzstufe steigt auch der Detaillierungsgrad der Auseinandersetzung mit dem Thema Energieverfügbarkeit und individueller Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Die höheren Lizenzbildungen behandeln auch die Schnittstellen zu medizinischen und sportpsychologischen Unterstützungsleistungen und die Grenzen der Verantwortlichkeit von Trainer*innen. *pa/red*

Paul-Preuss-Preis verliehen

AUSZEICHNUNG FÜR MARKO PREZELJ UND LAURA TIEFENTHALER –

Ende September wurde im Messner Mountain Museum auf Schloss Sigmundskron bei Bozen zum elften Mal der renommierte Paul-Preuss-Preis verliehen. Die Internationale Paul-Preuss-Gesellschaft hat dieses Jahr den Preis dem slowenischen Extremkletterer Marko Prezelj verliehen und damit dessen Lebenswerk gewürdigt. Herausragendes Merkmal des 58-jährigen Kletterers, der seit den 1980er Jahren als einer der stärksten Bergsteiger seines Landes gilt, ist seine konsequente Anwendung des Alpinstils: Er verzichtet auf Fixseile und Bohrhaken und begnügt sich mit dem geringstmöglichen Einsatz von Technik. Bei seinen Neutouren klettert er ethisch sauber im freien Stil, ganz im Sinn der



Foto: IPPG/Helmberger

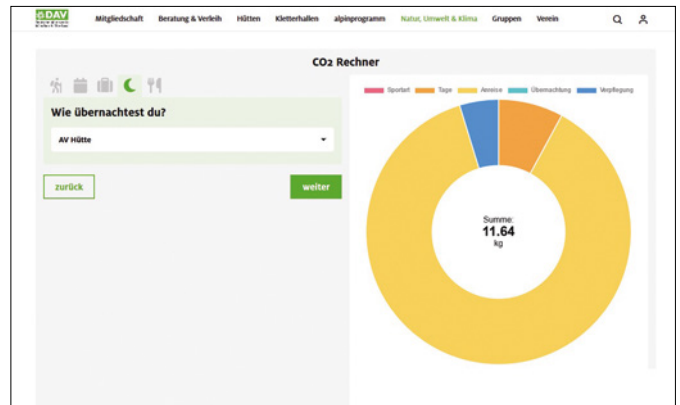
Die Alpinistin und Ärztin Laura Tiefenthaler erhielt den Jugend-Förderpreis aus der Hand von IPPG-Obmann Georg Bachler (l.) und Laudator Gebhard Bendler.

Preusschen Kletterphilosophie. Eine Vielzahl von Erst- und Zweitbegehungen nicht nur in den Alpen, sondern weltweit steht im Tourenbuch von Prezelj; im Yosemite, in Patagonien, Alaska, Kanada und vor allem im Himalaya und im Karakorum.

Trägerin des zum dritten Mal vergebenen Jugend-Förderpreises wurde die 27-jährige Tirolerin Laura Tiefenthaler, die im vergangenen Jahr mit der Integral-Traverse der Drei Zinnen (zusammen mit Babsi Vigl) aufhorchen ließ. Wenige Monate zuvor gelang ihr die Solodurchsteigung der Heckmairroute in der Eiger-Nordwand in einer Zeit von nur rund 15 Stunden. red

CO₂-Rechner für Bergtouren

WIE VIEL HAUEN WIR RAUS? Die Sektionen München & Oberland haben auf ihrer Homepage einen CO₂-Rechner für Bergtouren veröffentlicht. Mit wenigen Klicks können Sportart, Anreise, Dauer, Entfernung,



Der Online-Rechner hilft, ein Gefühl für die eigene CO₂-Bilanz auf Tour zu bekommen.

Übernachtung und Verpflegung definiert werden und man bekommt eine Angabe, wie viel Kilo CO₂ diese Tour in etwa verursachen wird. Wenig überraschend ist fast immer die Anreise der größte Batzen. Das Berechnungstool hat keinen wissenschaftlichen Anspruch, sondern soll in erster Linie als Orientierungshilfe dienen. So können Bergsportler*innen ein besseres Verständnis für die wichtigsten Einflussfaktoren bekommen und ihren persönlichen Beitrag zur Emissionsreduzierung leisten. red

So geht's zum CO₂-Rechner:
alpenverein-muenchen-oberland.de
 Suchbegriff CO₂-Rechner oder
bit.ly/3s1Unsg



PRESENTED BY



BANFF CENTRE
 MOUNTAIN
 FILM FESTIVAL
 WORLD TOUR

TICKET VORVERKAUF GESTARTET

BANFF FILMTOUR – Ab Mitte April 2024 tourt das BANFF Mountain Film Festival wieder durch die Republik. An über 60 Terminen quer durch Deutschland werden dann wieder in einem rund zweistündigen Programm inspirierende, spannende und unterhaltsame Filme über allerlei Draußen-Abenteuer gezeigt. Wer sich sein Ticket jetzt schon sichern will, kann das unter banff-tour.de tun. red

DAV Panorama

Weihnachtsgewinnspiel

DIGITALE RÄTSELREISE – Für das alljährliche Weihnachtsgewinnspiel geht es dieses Jahr auf digitale Rätselreise. Unter alpenverein.de/weihnachtsraetsel gilt es ein paar knifflige Fragen zu beantworten. Ein paar Klicks, ein wenig Spürsinn und Bergwissen sind schon gefordert, um das Lösungswort herauszufinden! Über 30 Gewinne werden unter den richtigen Einsendungen verlost, welche die Partner des DAV stellen. Einkaufs- und Reisegutscheine, Hotelübernachtung, Ausrüstung, Genusspakete – es lohnt sich mitzurätseln!

Unter anderem gibt es diese Preise zu gewinnen:

VAUDE Zelt „Hogan SUL XT“
im Wert von € 850,-

Übernachtung (für zwei Personen) im Hotel „DAS TEGERNSEE“
gesponsert von der Versicherungskammer Bayern im Wert von € 475,-

Einkaufsgutschein von Globetrotter
im Wert von € 200,-

Outdoor-Pakete von Bergader
im Wert von je € 99,-

Snackpakete von Seeburger
im Wert von je € 30,-



Alle Infos und Teilnahmebedingungen gibt es unter alpenverein.de/weihnachtsraetsel, Einschluss ist der 14.12.23

DER DAV UND SEINE SPONSOREN

Die umfassenden Leistungen, die der DAV für seine Mitglieder und die Bergwelt erbringt, wären ohne die Unterstützung durch Sponsoren nicht zu realisieren. Mehr Infos zu den Partnern und wie der DAV sicherstellt, dass deren Firmenphilosophie zum weltgrößten Bergsport- und Naturschutzverband passt, unter alpenverein.de/partner

GLOBETROTTER

Bergader

VAUDE

Seeburger

VER SICHERUNGSKAMMER BAYERN

Die neue Webseite des DAV

UNBEKANNTE WELTEN? Viele haben es vielleicht schon mitbekommen: Es hat sich was geändert auf der Webseite des Deutschen Alpenvereins. Und wem es bisher nicht aufgefallen ist, wird es spätestens jetzt merken, wenn sich die Seite alpenverein.de öffnet. Der neue Auftritt kommt in einem cleaneren Look daher und ist in zwei Bereiche aufgeteilt: das „Magazin“ – unsere neue Startseite – und „Der DAV“. Ein Wechsel in den jeweils anderen Bereich ist über die Portalnavigation oben rechts möglich. So hoffen wir, die verschiedenen Interessen besser bedienen zu können.

WO FINDE ICH WAS? Im Bereich „Magazin“ dreht sich alles um die Berge und den Bergsport, um Naturschutz, Tourentipps, Hütten und vieles mehr. Hier sind auch alle Inhalte aus DAV Panorama digital aufbereitet zu finden. Im Bereich „Der DAV“ sind alle wichtigen Infos zum Verband untergebracht: Wer ist der DAV? Wofür setzt er sich im Bergsport ein, wofür bei Hütten und Wegen, wofür im Klimaschutz? Und wie kann ich Mitglied werden?

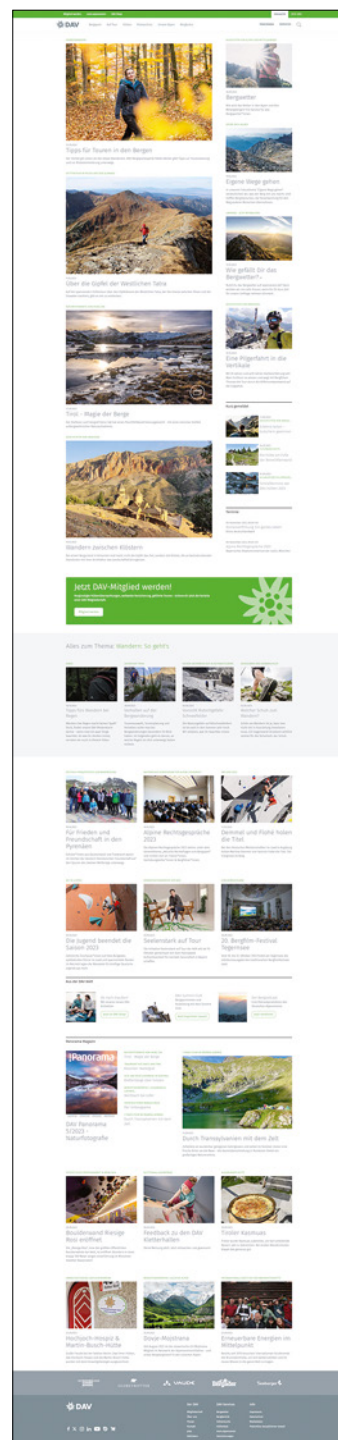
WAS KANN ICH TUN, WENN ICH INHALTE NICHT MEHR FINDE?

Wir empfehlen die Nutzung unserer neuen und verbesserten Suchfunktion – zu finden über das Lupensymbol oben rechts. Feedback und konstruktive Kritik nehmen wir gerne unter online@alpenverein.de entgegen.

Nicht wundern, so manche Unterseite kommt noch im alten Look daher: Services wie das Bergwetter oder die Jobseite sowie wenige Verbandsinformationen werden aber im nächsten Schritt ebenfalls ihren Weg in die neue Welt finden.

Wir wünschen viel Freude beim Kennenlernen des neuen „alpenverein.de“ und hoffen, allen die Berge so noch besser nach Hause bringen zu können! *red*

Schöne Inhalte, wertvolle Infos: alpenverein.de präsentiert die DAV-Welten in neuem Gewand.



Bergkalender 2024

GEBIRGE FÜR EIN JAHR – Nur wenige können sich so glücklich schätzen, von zu Hause aus einen Blick auf die malerische Bergszenerie zu haben. Ein wenig Abhilfe kann da ein Bergkalender schaffen. Der Druck an der Wand wird dann zum Fenster nach draußen und regt zum Träumen oder im besten Fall zum Planen der nächsten Tour an.



GIPFEL UND SEEN IM LICHT

Aufmerksamen Panorama-Leser*innen sind die Luftbilder von Jörg Bodenbender schon vertraut. Immer wieder steuert er im Magazin faszinierende

Aufnahmen aus den ganzen Alpen bei. Auch für 2024 gibt er wieder einen Kalender heraus. Die meisterlich komponierten Bilder sind detailliert und stimmungsvoll, so manches könnte glatt zur Tourenplanung dienen. Der Pilot und Fotograf nimmt uns unter anderem mit ins Rätikon, zum Chiem- und Walchensee, in das Wetterstein- und das Mieminger Gebirge. Selbst Bergregionen, die einem gut vertraut sind, offenbaren aus der Vogelperspektive oft viel Neues. Doch Vorsicht, beim Anblick der Motive entsteht gerne mal der Drang, sofort aufbrechen zu wollen!

Erhältlich im Buchhandel oder unter bodenbender-verlag.de, € 24,95



HIMALAYA-KALENDER 2024

Wie schon seit 15 Jahren gilt für diesen Kalender wieder: Kalender kaufen (oder verschenken!) und Gutes tun. Der gemeinnützige Verein himalaya-

friends e.V. unterstützt Kinder und die Bildung, insbesondere für Mädchen, in Nepal. Und so widmen sich auch die Bilder des Kalenders in erster Linie den Menschen und der Kultur des Landes. Aber auch Aufnahmen imposanter Berggipfel und unberührter Natur kommen nicht zu kurz. Mit dem Erlös wird unter anderem ein Kinderhaus in Kathmandu und der Schulbesuch von über 600 Kindern finanziert. Des Weiteren werden Kids im „himalaya friends-Kinderhaus“ und der Bau einer kleinen Schule unterstützt. red

Der Kalender ist gegen eine Spende ab € 10,- (plus Versand) unter himalaya-friends.de erhältlich.

DAV-KAMPAGNE „SPÜRE DICH SELBST“

EIGENE WEGE GEHEN – Wege führen uns durch die Berge. Berge verändern so manchen Lebensweg. Im Rahmen der DAV-Kampagne „Spüre dich selbst“ haben wir beeindruckende Bergmenschen getroffen: den Bergführer Hanspeter Eisendle sowie Jacqueline Fritz und Nicholas Perreth, beide Mitglied des DAV-Paraclimbing-Kletterkaders. Sie geben Antworten auf die Fragen, wie es ist, wenn man die Verantwortung für den Weg anderer Menschen übernimmt. Und was passiert, wenn das Leben einem einen Weg beschert, den man so nie gewollt hat.



Foto: DAV/Martin Niedrist

Das neue Fokusthema steht unter dem Motto „Eigene Wege gehen“. Wir haben in Erfahrung gebracht, was der Berg mit uns körperlich und mental macht. Und wer dieses unermesslich große Netz an Bergwegen in den Alpen betreut. Aber auch, wie man sich selbst und seine Fähigkeiten realistisch einschätzt, um den richtigen Weg, die richtige Tour zu finden.

Gemeinsam mit unserem Partner, der Privatkäserei Bergader, wurde die Kampagne 2020 ins Leben gerufen, um für einen gesundheitsorientierten Lebensstil und mehr Achtsamkeit für das eigene Lebensgefühl zu sensibilisieren. red

Infos unter alpenverein.de/thema/spueredichselbst



Lose in weiteren
**Preisvarianten
online**

Bringt alle zum Lächeln: die **Chance auf Millionen.**

Mit einem Jahreslos verschenkst du die Chance auf Millionen und förderst soziale Projekte für Inklusion. **Lose auf aktion-mensch.de**

Überrasche deine Lieben zu Weihnachten mit einer besonderen Idee: Mit einem Jahreslos der Aktion Mensch schenkst du für ein ganzes Jahr die Chance auf Traumgewinne, verbunden mit der Förderung sozialer Projekte. Unser Tipp: Individualisiere dein Jahreslos auf www.aktion-mensch.de mit einem persönlichen Foto.



Dein Los nimmt an jeder letzten Geldziehung im Monat teil. Aktuell geltende Lotteriebestimmungen und Gewinnplan kostenfrei unter www.aktion-mensch.de oder Tel. 0228 2092-200. Veranstalter ist Aktion Mensch e.V., Heinemannstr. 36, 53175 Bonn. Keine Teilnahme von Minderjährigen. Nach einem Jahr endet die Lotterieteilnahme automatisch. Kein Recht auf Widerruf. Keine Kündigung des Vertrages möglich. Auch Glücksspiel kann süchtig machen. Hilfe unter: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Tel.: 0800 137 2700 (kostenfrei). Gewinnwahrscheinlichkeit Höchstgewinn 1:10 Mio. pro Ziehung.

Lose auch einfach online kaufen: www.aktion-mensch.de/jahreslos

DAS WIR GEWINNT

**AKTION
MENSCH**

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



Ramsau / Berchtesgadener Alpen & Lattengebirge

Zu Besuch beim Watzmann

Tipps

Wohnin? Ramsau bei Berchtesgaden (630 m), 1736 Einwohner*innen

Wie hin? Mit dem Zug bis Freilassing, umsteigen nach Berchtesgaden und weiter mit dem Bus 846 nach Ramsau.

Informieren:

Tourist-Information Ramsau,
info@ramsau.de, ramsau.de

Unterkommen:

- ▶ Zwölf Partnerbetriebe im Tal
- ▶ Blaueshütte (DAV Berchtesgaden)
- ▶ Watzmannhaus (DAV München)
- ▶ Kärlingerhaus (DAV Berchtesgaden)
- ▶ Ingolstädter Haus (DAV Ingolstadt)
- ▶ Neue Traunsteiner Hütte (DAV Traunstein)

Vorbereiten:

- ▶ Alpenvereinskarte BY20, Lattengebirge, Reiteralm, Ramsau, 1:25.000
- ▶ Alpenvereinskarte BY21, Nationalpark Berchtesgaden-Watzmann, 1:25.000
- ▶ Alpenvereinskarte BY22, Berchtesgaden-Untersberg, 1:25.000
- ▶ Berchtesgadener Land: Die schönsten Tal- und Höhenwanderungen (Bergverlag Rother)

Aufsteigen:

Z.B. Watzmann (2713 m), Hochkalter (2607 m), Blauesspitze (2481 m), Hocheisspitze (2523 m), Kammerlinghorn (2508 m), Stadelhorn (2286 m), Schärtenspitze (2153 m)

Anschauen:

- ▶ Dokumentation Obersalzberg
- ▶ Nationalpark Berchtesgaden

alpenverein.de/bergsteigerdoerfer

Beliebt ist der Blick auf die Kirche St. Sebastian neben der Ramsauer Ache schon seit der romantischen Landschaftsmalerei – berühmt spätestens seit Instagram. Seit 2015 ist die Nationalparkgemeinde Ramsau samt ihren idyllischen Motiven Deutschlands erstes Bergsteigerdorf.

Ramsau liegt kurz vor der Grenze zu Salzburg, über das Klausbachtal geht es ins benachbarte Bergsteigerdorf Weißbach bei Lofer. Mehr als drei Viertel der Fläche von Ramsaus Hochgebirgslandschaft stehen unter dem Schutz des Nationalparks Berchtesgaden. Mit seiner alpinen Geschichte und seinen pittoresken Schauplätzen ist Ramsau seit jeher geprägt vom Bergsteigen und Tourismus. Markante graue Felsipfel, wie der Watzmann, ragen in die Höhe und lockten schon Pioniere wie Hermann Buhl zum Klettern und Bergsteigen an. Buhl lebte bis zu seinem Absturz an der Chogolisa/Pakistan in Ramsau.

BERGE

Der berühmte Watzmann ragt über dem Königssee 2713 Meter in die Höhe – seine Ostwand ist die höchste Wand der Ostalpen. Wer ihn überschreiten will, muss alpine Erfahrung mitbringen, konditionsstark und absolut trittsicher wie schwindelfrei sein. Radfans werden die Tour durch das Klausbachtal über den Hirschbichlpass genießen. Rund um die Blaueshütte wartet viel griffiger Fels zum Klettern.

KULTUR

Rund 33 Almen prägen die Landschaft im Nationalpark Berchtesgaden. Besonders sehenswert ist der Almatrieb im Herbst, wenn das geschmückte Vieh von der Salet- und der Fischunkelalm in Booten über den Königssee transportiert wird. Am 5. und 6. Dezember ziehen in alter (ursprünglich heidnischer) Tradition wilde Kramperl und Buttnmandl mit Fellkostümen, Schellen und gruseligen Holzmasken durch die Dörfer.



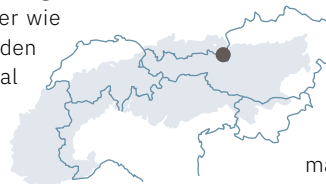
Skitouren in unterschiedlichen Schwierigkeiten führen z.B. auf die Watzmann-Gugel, die Hochalm oder ins Watzmannkar.



Wer mit geübten Kindern einen Klettersteig gehen will, sollte den Schützensteig am Kleinen Jenner (A/B) versuchen.

NATUR

Folgt man der Ramsauer Ache, gelangt man durch den Zauberwald zum Hintersee. Der See entstand vor rund 3500 Jahren durch einen gewaltigen Bergsturz, als sich auf einer Breite von fast 500 Metern knapp 15 Millionen Kubikmeter an Gestein lösten, ins Tal fielen und den Klausbach aufstauten. Ein Tal östlicher, zwischen Watzmann und Hochkalter liegt die Wimbachklamm, die seit 1847 begehbar ist.



GENUSS

Die Berchtesgadener Alpen sind reich an Salz – daher wurde schon 1816 eine Sole-Anlage samt Pumpe gebaut, die das flüssige Salz von Berchtesgaden über Ramsau bis nach Bad Reichenhall transportiert. Heute führt ein Wanderweg entlang der 29 Kilometer langen Leitung. Die Enzianbrennerei Grassl ist die älteste Bergbrennerei und verkauft neben heimischen Enzianbränden auch Bergbrenner-Gin oder Bayerische Alpenliköre. *red*



Was die Watzmann-Überschreitung ungefähr fordert, sieht man in unserem ausführlichen Video:
alpenverein.de/ramsau

Nachruf

ZUM TOD VON RUDOLF ROTHER JUN.

Rudolf Rother jun., langjähriger Verleger und Firmenchef des Rother Bergverlags, ist am 24. August 2023 im Alter von 96 Jahren gestorben. Rudolf Rother jun. führte den Verlag, den er von seinem Vater und dem Verlagsgründer Rudolf Rother sen. übernommen hatte, von 1964 bis 1990. Unter seiner Ägide entstand unter anderem die bis heute erfolgreichste Wanderführer-Reihe auf dem deutschsprachigen Reiseführer-Markt, die Rother Wanderführer mit dem charakteristischen roten Umschlag. Rudolf Rother jun. war passionierter Bergsteiger und Skifahrer und in der alpinen Szene bestens vernetzt. Sehr am Herzen lag Rother die Reihe der Alpenvereinsführer. Diese war mit über 52 Titeln über viele Jahrzehnte die wichtigste Informationsquelle für Wander- und Bergtouren. Mit angehenden Autor*innen unternahm Rother gerne Bergtouren als „Leistungsnachweis“. Diese dienten aber eher seinem Vergnügen, weniger als Einstellungskriterium: „Zum Großteil war ich Nutznießer, weil die natürlich alle besser Bergsteigen konnten, sich besser ausgekannt haben“, sagte Rudolf Rother jun. augenzwinkernd über diese Bergtouren. Später widmete er sich ganz seiner zweiten großen Leidenschaft, der Panoramafotografie in den Alpen. Rudolf Rother's Passion für Berge und für Bücher prägt den Rother Bergverlag bis heute.

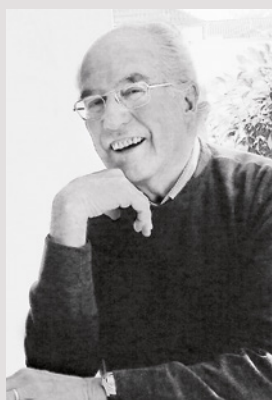


Foto: Wolfgang Rother

red

Kasseler Hütte

HÜTTENFÜHRER UND FILME

Die Sektion Kassel hat einen kleinen Hüttenführer für die Touren rund um die Kasseler Hütte oberhalb des Talschlusses des Stiltal in den Zillertaler Alpen erstellt. Darin sind Informationen für den Aufstieg, die wichtigsten Übergänge und Gipfeltouren, Wanderungen sowie Klettereien rund um die Hütte enthalten, dazu gibt es QR-Codes zu den Tourenbeschreibungen auf alpenvereinsaktiv.com. Der Flyer kann bei der Sektion Kassel (Johanna-Waeschler-Str. 4, 34131 Kassel) angefordert werden, es gibt ihn auch als



PDF-Download unter kasselerhuette.de.

Sehenswerte Filme gibt es auch zu der Hütte: Ein Interview mit dem Wirtspaar Anna und Lukas sowie eine spannende Doku zum Berliner Höhenweg, der hier vorbeiführt, sind auf dem YouTube-Kanal des Alpenvereins zu sehen:

[youtube.com/alpenverein](https://www.youtube.com/alpenverein)

E-MTBs für die Bergwacht

UNTER STROM ZUR RETTUNG Das Für und Wider zum Thema E-MTB ist ein Dauerbrenner auf Hütenterrassen und auf Tour. Doch die Sinnhaftigkeit für Rettungseinsätze steht außer Frage: Mit den Bikes gelangt die Bergwacht schnell und flexibel auch über schmalere Wege zum Einsatzort.



Foto: Red Bike/Frank Wolensky

Vier neue E-MTBs wurden der Bergwacht gespendet und ergänzen jetzt den Fuhrpark an Einsatzfahrzeugen.

Die Bergwachten Brandenburg und Samerberg freuen sich über vier neue E-MTBs vom Hersteller Lapierre, organisiert hatte die Spende im Wert von über 25.000 Euro der Radladen Red Bike aus Nussdorf am Inn.

red

BLACKYAK.DE

MADE FOR MISSIONS.

HIGHTECH OUTDOOR-KLEIDUNG FÜR JEDES DEINER ABENTEUER.



BLACKYAK®



SCAN MICH

DAV-Jahrbuch und -Kalender

MIT BERGEN DURCHS JAHR – Wie immer zum Jahresende veröffentlicht der Deutsche Alpenverein ein Buch und gleich zwei Kalender. So ist man das ganze Jahr über mit begeisterten Bildern und Texten zum großen Thema Berge versorgt: Das Alpenvereinsjahrbuch „BERG 2024“ und die DAV-Kalender „Welt der Berge 2024“ und „Unsere Hütten 2024“ nehmen die Leser*innen mit auf eine Reise in großartige alpine Landschaften und zu faszinierenden Menschen und ihren Geschichten.



ALPENVEREINSJAHRBUCH „BERG 2024“

Einmal mehr bietet das Jahrbuch intensive und tiefgehende Einblicke in alpine Themen, geschrieben von renommierten Autor*innen. Fokusregion im neuen Buch mit seinen 256 Seiten ist das Berchtesgader Land samt seiner Geschichte, seiner Bewohner*innen und seiner Tourenmöglichkeiten.

In der Rubrik „BergWissen“ geht es um die zwei Reizthemen Auto und Wolf. Und in der Rubrik „BergSteigen“ wird ein Thema verhandelt, an dem die gesamte Menschheit nicht vorbeikommt, und die Bergsteigerszene erst recht nicht: der Klimawandel und seine Folgen. Als Beilage ist die Neuauflage der AV-Karte Steirnes Meer dabei.

Mitgliederpreis € 25,-



DAV-HÜTTENKALENDER 2024

Der neue DAV-Hüttenkalender bietet Bilder, Geschichten und Porträts zu zwölf ausgewählten DAV-Hütten – auf insgesamt 116 Seiten. Die einzelnen Hütten sind nicht nur abgebildet, sondern es gibt viele Infos und Blicke hinter die Kulissen.

Für jede Woche hat man so ein neues Bild und eine neue Geschichte, eine neue Idee für die nächste Tour. Praktisch ist das Format, er ist ideal als Aufsteller auf Schreibtischen geeignet.

Mitgliederpreis € 29,90



DAV-KALENDER

„DIE WELT DER BERGE 2024“

Großartige Landschaftsbilder im großen Format – das ist auch dieses Jahr wieder das Besondere an diesem Kalender. Dank der schieren Größe (57 x 45 cm) und durch den Druck auf hochwertigem Kunst-

druckpapier kommen die brillanten Aufnahmen aus Karwendel, Wilder Kaiser und Co. perfekt zur Geltung. Auf transparenten Zwischenblättern gibt es passende literarische Texte. *red*

Mitgliederpreis € 32,90

TIERISCH GUT VERSICHERT – Viele Bergfans gehen gerne mit ihrer vierbeinigen Begleitung auf Tour. Im Notfall kann eine Bergung des Hundes schnell ins Geld gehen. Der Deutsche Alpenverein bietet ab sofort eine optionale Hundebergungsversicherung an. Die Jahresprämie für die Zusatzversicherung beträgt pro Hund 12 Euro. Damit sind dann Bergungskosten bis 3000 Euro im Falle einer lebensbedrohenden Verletzung oder Notlage des versicherten Hundes in unwegsamem Gelände gedeckt. Alle Informationen wie die Details zu den Leistungen und den Antrag für die Zusatzversicherung gibt es unter alpenverein.de/236-11

SKIMOTEAM GERMANY

GUT GERÜSTET IN DIE WETTKAMPFSAISON

Die Wintersaison der Skimo-Athletinnen und -Athleten des DAV wurde am 6.10. offiziell bei der traditionellen Einkleidung bei unserem Ausrüster Maloja eröffnet. Vor Ort begrüßten wir auch unsere Poolpartner, die das Skimo-TeamGermany in dieser Saison wieder mit hochwertigen Materialien vom Fell bis zur Sonnenbrille ausstatten werden. Wir bedanken uns bei allen Partnern und wünschen uns allen eine erfolgreiche Saison 2023/2024. *red*





Langlaufglück im Winterparadies Südtirol: sanftes Gleiten auf über 900 Kilometern präparierten Loipen im größten Langlaufkarussell Europas, dem Dolomiti NordicSki



Dolomiti NordicSki

Südtirol, das Langlaufparadies

Alpin und mediterran: Mit Bergpanoramen, Sonnenschein und Kulinarik begeistert das Winterwunderland Südtirol. Besonders schön: Langlauf auf abwechslungsreichen Loipen

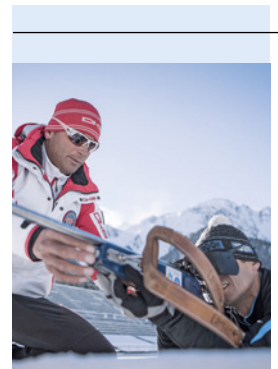
Kristallklare Luft und gesunde Bewegung abseits des Trubels – beim Langlauf ist man der Natur des majestätischen UNESCO-Welterbes Dolomiten ganz nah. Das Loipennetz des Verbunds Dolomiti NordicSki lässt Langläuferherzen höherschlagen: Es ist mit über 900 Loipenkilometern das größte Langlaufkarussell Europas – und das mitten in den Dolomiten! Die Loipen der Langlaufregionen wie Antholzertal, Seiser Alm DOLOMITES Val Gardena, Gsieser Tal – Welsberg – Taisten, Ahrntal oder 3 Zinnen Dolomiten verbinden Ortschaften, führen durch Täler und über Grenzen, bis nach Cortina d'Ampezzo, Comelico und Osttirol. Mit nur einem einzigen Langlaufpass kann man die über 900 Loipenkilometer nutzen oder nach Wahl eines der verschiedenen Langlaufgebiete in den Dolomiten erkunden. Die Loipen sind ab Anfang Dezember geöffnet.

Wer zum ersten Mal auf die schmalen Bretter steigen möchte, findet professionelle Unterstützung: Dolomiti NordicSki bietet zahlreiche Kurse und Verleihstationen.

Langlaufen hält fit und ist eine nachhaltige Outdoor-Aktivität. Entlang der abwechslungsreichen Loipen in allen Schwierigkeitsstufen kann man außerdem bestens die Schönheit der Ortschaften und der Winterlandschaft erkunden. Dabei liegt der Loipeneinstieg meist nur wenige Minuten von der Unterkunft entfernt.

Bei Langlauf-Events wie dem **Coop FIS Tour de Ski performance by Le Gruyère AOP** (31.12.23–01.01.24), dem **3 Zinnen Ski-Marathon** (13.–14.01.24), dem **Südtirol Moonlight Classic Seiser Alm** (25.01.24), dem **Volkslanglauf Toblach-Cortina** (03.–04.02.24) oder dem **Gsieser Tal Lauf** (17.–18.02.24) messen sich Neulinge und Profis.

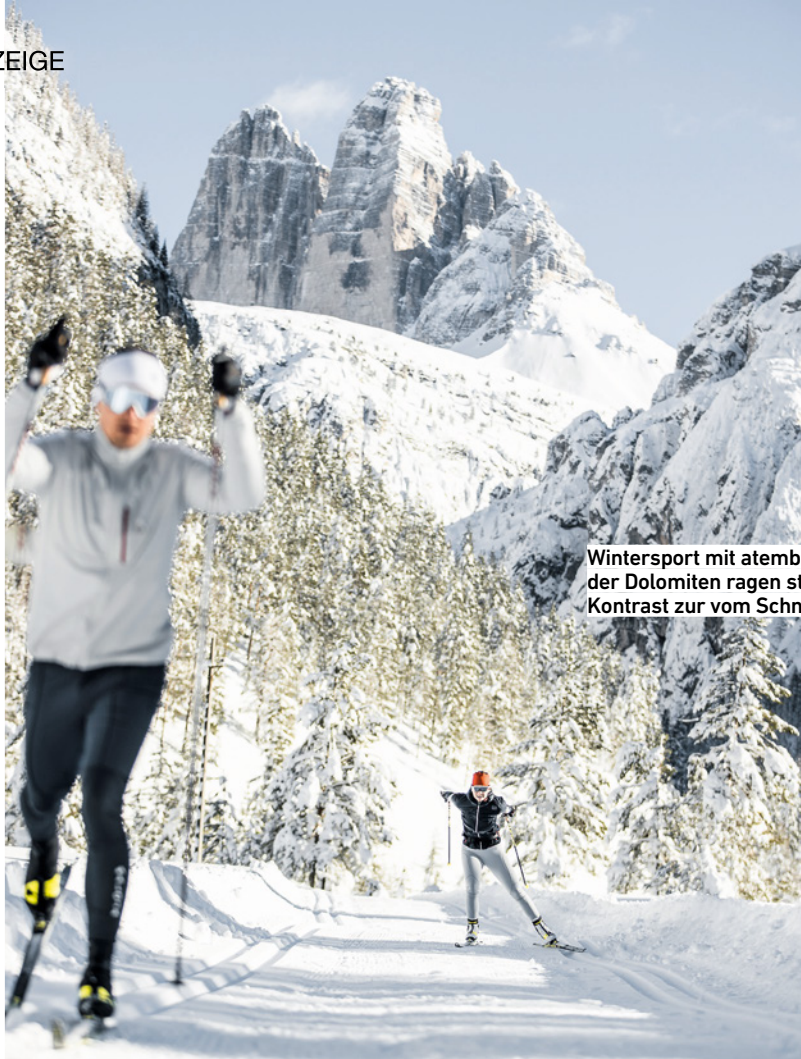
Ein besonderes Highlight, das man sich unbedingt vormerken sollte: Im Februar 2026 ist das **Biathlonzentrum Antholz Schauplatz der Olympischen Winterspiele**.



Biathlon-Highlight

Jetzt schon im Kalender notieren: Vom 6. bis 22. Februar 2026 ist das **Biathlonzentrum Antholz** Schauplatz der Olympischen Winterspiele.





Wintersport mit atemberaubender Aussicht: Die Felsgipfel der Dolomiten ragen steil und schroff empor – ein reizvoller Kontrast zur vom Schnee weich überzogenen Landschaft



Langlaufzentrum Nordic Arena in Toblach – eine Loipe führt geradewegs über das Dach des Gebäudes.

Die Nachtloipe Waldheim in Sexten ist eine Gelegenheit für alle Langläuferinnen und Langläufer, die abends noch eine Runde drehen möchten. Geübte sollten sich die Sextner Panorama-Höhenloipe auf keinen Fall entgehen lassen. Sie führt über Sextens Almen, unterhalb des Karnischen Kamms, und belohnt mit einem einzigartigen Ausblick auf die bleichen Gipfel der Sextner Sonnenuhr.

Die Auswahl der täglich top präparierten Loipen im klassischen Stil und im freien Stil ist groß. Zahlreiche Wettkampfloipen fordern in der Nordic Arena Toblach zum sportlichen Einsatz. Langlaufschulen vermitteln die richtige Technik.

Dolomitenregion 3 Zinnen

Langlaufen im Herzen der Dolomiten

Geheimtipp

Die **Höhenloipe Plätzwiese** – auch sie begeistert mit einem malerischen Panorama.

In der Dolomitenregion 3 Zinnen warten auf Langlaufers 200 miteinander verbundene Loipenkilometer. Sie erstrecken sich von Prags bis ins Fischleintal, führen durch Niederdorf, Toblach, Innichen und Sexten. Wir empfehlen, den Loipen ins pittoreske Höhlensteintal zu folgen und die spektakuläre Sicht auf die Drei Zinnen zu genießen. Von dort weiter nach Cortina, für die Rückfahrt den Bus nehmen.

Harmonisch in die Landschaft eingebunden und architektonisch interessant ist das

Und der Genuss kommt auch nicht zu kurz. Zahlreiche Einkehrmöglichkeiten entlang der Loipen locken mit **authentischer Südtiroler Küche und mediterranem Einfluss.**



Sonnenverwöhnt: Die Region Seiser Alm begeistert als größte Hochalm Europas mitten im UNESCO-Welterbe Dolomiten. Ein Trainings-Eldorado zum Auspowern oder Genießen



Dolomitenregion Seiser Alm

Europas größte Hochalm

Langlauf in Südtirol

Erstklassige Loipen in traumhafter Landschaft: Beim Langlauf in den Regionen 3 Zinnen und Seiser Alm ist man der Natur des majestätischen UNESCO-Welterbes Dolomiten ganz nah. Und das Netz des Verbunds Dolomiti NordicSki ist mit **über 900 Loipenkilometern das größte Langlaufkarussell Europas.**

Mitten im UNESCO-Welterbe Dolomiten auf doppelt bis vierfach gespurten Loipen dahingleiten, über die leicht hügelige, sonnenverwöhnte Landschaft, durchzogen von kleinen Waldinseln – das geht in der Dolomitenregion Seiser Alm. 80 Kilometer Sonnenloipen laden auf der größten Hochalm Europas dazu ein, die Weite der Natur zu genießen. Immer im Blick: die bizarr gezackten Berggipfel.

Aufgrund der sauerstoffarmen Höhenluft zwischen 1.800 und 2.200 Metern Höhe eignet sich die Seiser Alm besonders gut für professionelles Höhen- und Ausdauertraining. Die Seiser Alm ist Trainings-Eldorado für Spitzensportlerinnen und -sportler sowie Langlauf-Nationalmannschaften. Vielleicht trifft man auf das ein oder andere internationale Profiteam.

Die längste und zugleich anspruchsvollste Joch Loipe auf der Seiser Alm führt vom Langlaufzentrum Ritsch über ausgedehnte Almwiesen stark ansteigend hinauf zur Bergstation des Sessellifts Panorama. In zahlreichen Schleifen geht es über das Ladinser Moos wieder zurück nach Ritsch. Mit den nahen Dolomitengipfeln

Langkofel, Plattkofel, Rosszähne und Schlern bietet die Loipe einzigartige Aussichten. Ein Tipp ist die wunderschöne Loipe Hartl, die über weitläufige Almwiesen mit urigen Schwaigen in eine idyllische Gegend und eine eher unbekannte Zone auf der Seiser Alm führt.

Die sportliche Herausforderung kombiniert man in der Dolomitenregion Seiser Alm aber nicht nur mit 1A-Dolomitenblick, sondern auch mit kulinarischem Hochgenuss: Auf den zahlreichen Hütten entlang der Loipen warten die Südtiroler Spezialitäten.

Entspannt nach Südtirol, ganz ohne Auto:

Aus den Nachbarländern sind die wichtigsten Städte Südtirols mit Bus und Bahn erreichbar. Von dort aus gelangt man mit Bussen, Zügen, Seilbahnen und Shuttles an die schönsten Orte der Region und mit Transferdiensten zu den Unterkünften – alles mit der Mobilcard oder dem Südtirol Guest Pass.

Mehr auf: suedtirol.info

Mehr Informationen unter folgenden Links:
drei-zinnen.info/langlauf, seiseralm.it/langlauf, suedtirol.info/langlaufen-dolomiten





Fotos: Archiv Favresse/Martin Feistl

Der zwölfte Grad im Livestream: Nach insgesamt sechs Wochen Training in der Route konnte Jakob Schubert „B.I.G.“ (9c) in der Flatanger-Grotte klettern, die dritte Route im glatten zwölften Grad. Bei seinen Durchstiegsversuchen konnten Fans live per Internet zuschauen. Die dritte Frau, die den Grad 8c (X+/XI-) onsightete, ist Laura Rogora mit „Ajo Crudo“ in Rumenes. Federica Mingolla durchstieg mit Alex Ventajas „Nuvole Barocche“ (1240 m, IX, A0) an der Civetta in zwei Tagen; etliche Seillängen bis IX kletterten sie frei, ein paar Problemstellen blieben ungelöst. Eine der schwersten Mehrseillängenrou-

ten dürfte „Wu Wei“ (180 m, 9a) in den Feltriner Alpen sein;

Alessandro Zeni gelang die erste freie Begehung. Ein „Team Flash“ gelang Siebe Vanhee und Sébastien Berthe in „Rayu“ (500 m, 8c) in Montserrat: Sie stiegen von unten in einem Tag durch; die Cruxlänge checkte zuerst Vanhee aus, dann konnte Berthe sie mit seinen Infos flashen, Vanhee kletterte sie anschließend. Schwerstes Klettern, nur an Keilen und Friends gesichert: Als Trad-Experte profiliert sich derzeit Connor Herson mit Wiederholungen von „Cobra Crack“ und „Crack of Destiny“ (jeweils 8c) in Squamish. Der Trad-„Veteran“ Pete Whittaker befreite im Jossingfjord, Norwegen, zuerst die Technoroute „Eigerdosis“ (8c), dann legte er mit „Crown Royale“ (9a) noch eins drauf. Und Silvan Schüpbach eröffnete mit Peter von Känel „Renaissance“ (1220 m, 7a obl.) am Eiger ohne Bohrhaken – wenig später ging ein Bergsturz über die Route und die benachbarte legendäre Ghilini/Piola nieder und zerstörte wahrscheinlich beide Routen.

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

SCHEITERN: AM BERG ODER IM STIL?

Die „Freiheit der Berge“ lässt die Wahl der Hilfsmittel offen. Je schärfer man sich selbst einschränkt, desto spannender wird es – und die Chance zu scheitern steigt.

Was erst recht zum Reiz beiträgt ...

Angesichts der allgegenwärtigen Zeichen des Klimawandels gehört heute auch die Anreise zum „Stil“ einer Unternehmung. Woran der Frauen-Expedkader (s.S. 60 ff.) wegen der Teamgröße scheiterte – mit dem Segelboot nach Grönland zu kommen –, ist für **Sean Villanueva** und **Nico Favresse** etablierte Gewohnheit. Zusammen mit **Ben Ditto** und **Franco Cookson** hatten sie sich an der Mirror Wall „die ambitionierteste Linie, die wir je versucht haben“ ausgesucht (Bild links). Favresse verletzte sich bei einem Stolperer, Villanueva brachte das Team eine Woche lang nach oben: 40 Meter an acht Stunden pro Tag, ein „extremer Mix aus Techno- und sehr kühnem Freiklettern“, mit insgesamt 18 Bohrhaken. Nach 700 Metern und nur 30 Meter unterhalb leichteren Geländes wäre er nur noch per Bohrhakenleiter weitergekommen – das widersprach der team-eigenen Kletterethik. Zum folgerichtigen Rückzug schreibt Favresse: „Gewissermaßen ist es das, was dem Klettern seinen Wert verleiht: Die Tatsache, dass du nicht alle Wände da draußen klettern kannst. Einige werden dich am Träumen halten, indem sie unmöglich bleiben.“ Noch strenger denkt **Martin Feistl** (DAV-Expedkader 2019): „Eine Rechtfertigung von Bohrhaken aus Sicherheitsgründen ist in dieser Umgebung nicht tragbar, falls im Vorfeld in eine Ausbildung im Trad-Klettern investiert wurde.“ Gemeinsam mit **Felix Bub** war er in den Mythic Cirque gesegelt; dafür errechneten sie 280 kg CO₂-Emissionen

bei der Anreise. Und gemäß seiner eigenen Vorgabe drehten sie bei einem Erstbegehungsversuch am Siren Tower nach sieben Seillängen bis 7c (IX) um, weil die Psyche ohne Bohrhaken nicht weiter reichte. Besser lief es bei der Neutour „The Mental Breakdown“ (580 m, 7b+ R) am Father Tower, gemeinsam mit **Fay Manners** und **Michelle Dvorak** (Felix war verletzt). Zuvor hatten Felix und Martin „Forum“ (840 m, 7c) am Siren Tower erstmals wiederholt, in sauberem Stil, und erstmals den gesamten Mythic Cirque überschritten, eine dreitägige Traverse mit 16 Gipfeln und 22 gesicherten Seillängen (2130 Hm) bis 6c (Bild rechts).

Das Scheitern von **Miquel Mas** und **Marc Subirana** am von ihnen so genannten „Latok Thumb“ (6380 m) 2022 nach zwölf Wandtagen lag am schlechten Wetter. 2023 kamen sie zurück und vollendeten in 18 Tagen „Atraccio Instintiva“ (1100 m, 31 SL, 7a R, A2+, M5); zum Absicherungsstil liegen keine Infos vor. —

Stimmen aus der Wand

„Der Livestream hat vielleicht den hilfreichen Tick zusätzlichen Druck gebracht, weil ich den Durchstieg mit anderen teilen wollte – und das hat zum Glück geklappt.“ **Jakob Schubert nach B.I.G.** „Um eine passende Aufgabe zu finden, musst Du immer nach dem Unmöglichen suchen.“ **Standardspruch von Nico Favresse**



RE:THINK
CHRISTMAS

NACHHALTIG DENKEN.
NACHHALTIG SCHENKEN.

RE:TROTTER



GESCHENKIDEEN VOM
OUTDOOR-PROFI.

NOCH MEHR IDEEN AUF: GLOBETROTTER.DE

MIT DEM GLOBETROTTER GESCHENK-
SCHEIN LIEGST DU GARANTIERT RICHTIG.
DENN DAMIT KANN SICH JEDE* R SEINE
WÜNSCHE SELBST ERFÜLLEN.

TIPP!
GLOBETROTTER
UNSER HERZ SCHLÄGT DRAUSSEN.

Kreise schließen!

Mach's einfach: Recycling und Kreislaufwirtschaft



Rohstoffe aufwendig der Erde zu entreißen, wenn man sie aus „Abfall“ wiedergewinnen könnte, ist eigentlich unsinnig. Doch der Weg zur funktionierenden Kreislaufwirtschaft ist dornig. Einige Outdoor-Firmen probieren es mit Abkürzungen. Dafür braucht es jedoch auch unsere Verantwortung.

Wenn wir Abfall als Ressource verstehen, haben wir etwas erreicht“, sagt Prof. Edeltraud Günther von der United Nations University UNU-Flores. Unser „Müll“ gehört nicht auf die Deponie, sondern enthält wertvolle Rohstoffe. Die sind aber nicht ohne Weiteres nutzbar, es braucht ein gutes System aus politischen Zielen und Rahmenbedingungen, industriellen Netzwerken und wissenschaftlichen Erkenntnissen, bis eine Kreislaufwirtschaft funktioniert.

Unsere Mitverantwortung dafür beginnt schon bei der Erkenntnis, dass die Recyclingfrage die letzte ist, die wir uns stellen sollten. Vorher können wir – bei Bergausrüstung, aber auch anderen Alltagsgegenständen – mit Konsumzurückhaltung, Pflege und Reparatur und Bemühungen für ein „Second Life“ schon viel erreichen.

Doch irgendwann stellt sich die Frage, wohin mit den Dingen, die einfach nicht mehr zu nutzen sind. Für Verpackungswertstoffe wie Glas, Papier, sogar für Metalle funktionieren die etablierten Rücknahmesysteme ziemlich gut, sagt Dr. Roman Maletz vom Institut für Abfall- und Kreislaufwirtschaft der TU Dresden. Der Knackpunkt sind Kunststoffe: Es gibt Hunderte verschiedene, und oft sind sie schlecht lösbar miteinander kombiniert, wie etwa die Informationsfolie um die Getränkeflasche. Ein guter Kreislauf besteht da nur für PET-Flaschen; allerdings wird dieser „hochwertige Stoffstrom“ (Maletz) dann oft zu Einwegprodukten degradiert, wenn den PET-Jacken beispielsweise Elasthanfasern beigemischt werden.

Junge Recycling-Initiativen

Noch schwieriger ist es mit Bergausrüstung, an die ja höhere Ansprüche gestellt werden. Schon aus Kunststoffkleidung wieder Kleidung zu machen, ist komplex – auch wenn Hersteller wie Vaude (mit der „Rethink“-Kollektion) versuchen, ihre Produkte aus „Monokunststoff“, also nur einem einzigen Grundstoff, herzustellen. Ein Kletter-

steigset oder einen Tourenskistiefel in Einzelmaterialien zu zerlegen, dürfte Laien schnell überfordern – und dann bleibt immer noch die Frage offen, wo man die Stoffe zum Recyceln abgeben könnte.

Der „heilige Gral“ des Recyclings sei es, so Phil Westenberger, Produktverantwortlicher beim Bergsportausrüster Edelrid, aus einem gebrauchten Kletterseil wieder ein neues zu machen. Denn das Polyamid, aus dem es besteht, kann man nicht ohne Weiteres einschmelzen und wieder zu neuem Garn ziehen, das die hohen Ansprüche an „persönliche Schutzausrüstung“ erfüllt. Sechs Jahre Entwicklungsarbeit steckte Edelrid allein in das Seil Neo 3R, das zu 50 % aus Produktionsresten besteht – und schon ein Drittel mehr kostet. Wer wäre bereit, für ein 100%-Recyclingseil das Doppelte zu zahlen? Einen anderen Weg gehen einige Unternehmen, die gebrauchte Ausrüstung einsammeln und daraus direkt neue Produkte erzeugen. So wiederholen Globetrotter, Mountain Equipment und JDAV derzeit das Projekt „Downcycling“, das Daunen aus Thermokleidung und Federbetten für neue Daunenjacken nutzt. In etlichen Kletterhallen stehen die Tonnen der Rosenheimer Firma „Newseed“, in die man alte Seile entsorgen kann – daraus werden

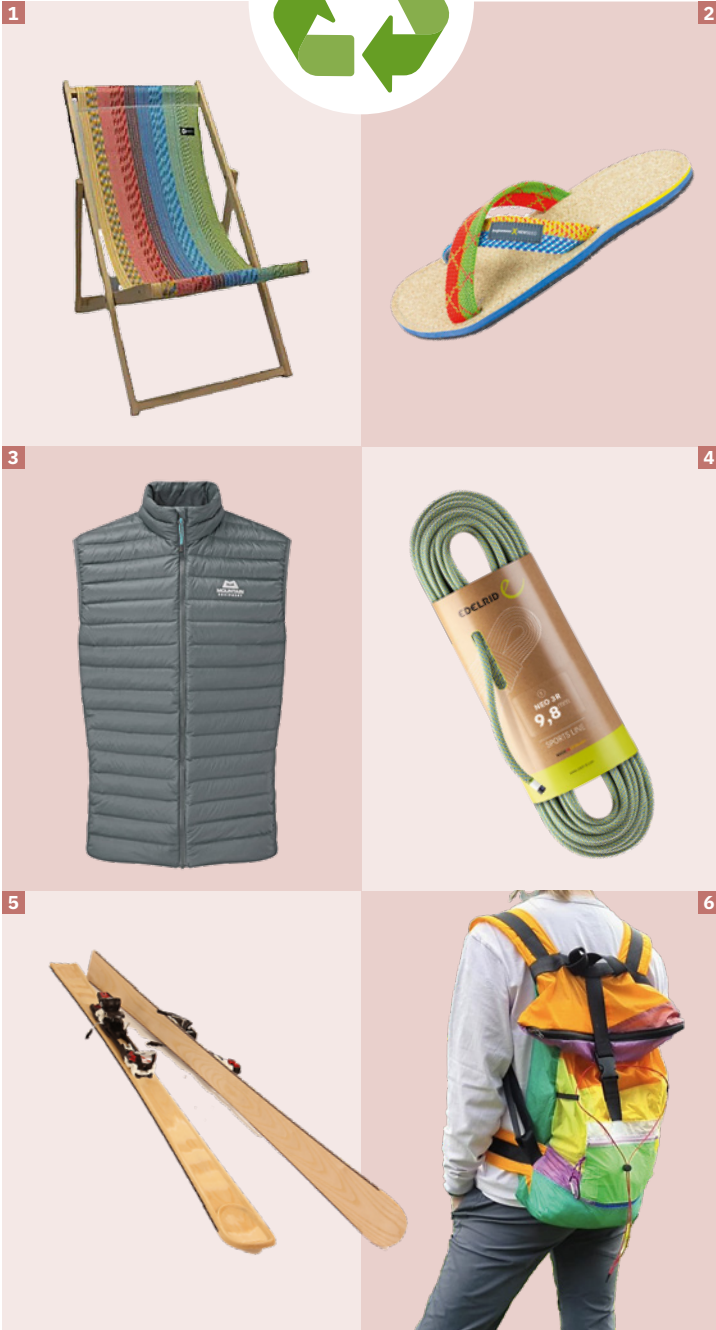
dann Chalkbags, Taschen, Liegestuhlbezüge und Ähnliches. Oder eine Outdoorsandale, zusammen mit der Firma Doghammer, die für deren Sohlen Weinkorken sammelt und aus Skifellen „Reuse-Hüttenschuhe“ macht. Die Österreicherin Jana Gams bietet auf ihrer Website paracycling.at Taschen und Rucksäcke an, die sie aus einge-

Funktionierende Kreislaufwirtschaft

Drei Gruppen müssen für eine Kreislaufwirtschaft zusammenspielen:

- ▶ Hersteller, die recycelte Rohstoffe nutzen und nachhaltig, langlebig und recyclingfreundlich produzieren.
- ▶ Wir „Verbraucher*innen“, die unseren Konsum zügeln, Gegenstände sorgsam behandeln, „Abfälle“ korrekt recyceln und gesellschaftlich Einfluss nehmen auf ...
- ▶ das „System“, das den Kreis von der Entsorgung und Rücknahme hin zum optimalen Recycling für neue Produkte schließt.

Detaillierte Informationen zu diesem Zusammenspiel gibt es auf bergundsteigen.com.



- 1 Liegestuhl aus upcyceltem Kletterseil-Material, newseed.de
- 2 Dogx Sandale mit Kletterseil-Riemen und Kork-Gummi-Sohle von Newseed und Doghammer, doghammer.de
- 3 Downcycling-Weste aus gesammelten Daunen, mountain-equipment.de
- 4 Kletterseil Neo 3R aus 50 % wiederverwendeten Seilen, edelrid.de
- 5 Holzski mit aufgeschraubten Stahlkanten, Start-up gemsjaeger.ski
- 6 Rucksack aus wiederverwendetem Gleitschirmstoff, para-upcycling.at

Fotos: Newseed, Doghammer, Mountain Equipment, Edelrid, gemsjaeger.ski, Jana Gams Para-upcycling

sandten Gleitschirmen näht. Das alles mag kein echtes Recycling sein, sondern eher Weiterverwertung, aber es sind schöne Initiativen. Ähnlich wie das Start-up Gemsjäger Ski: Die „Latten“ bestehen tatsächlich nur aus Holz, mit aufgeschraubter Stahlkante, sind also am Gleitzeitende leicht sortenrein zu recyceln. Ein Beispiel dafür, dass Recycling bei der Produktion anfängt, mit der Überlegung: Was lässt sich nach Ende der Benutzung leicht wieder auseinandersortieren?

Wertpotenzial von Abfall verstehen

Roman Maletz engagiert sich im Start-up „Holypoly“, das Kunststoff verarbeitende Firmen zu Rücknahme- und Recyclingprojekten berät. Ein Unternehmen etwa sammelt in Skigebieten ausrangierte Skistiefel ein, baut sie auseinander und recycelt die Außenschale. Die Firma NUK sammelt gebrauchte Schnuller und Babyflaschen und lässt daraus Sandförmchen produzieren. Und die Spielzeugfirma Mattel (Barbie) plant, aus gesammeltem, kaputtem Spielzeug einen Kinderspielplatz zu bauen.

Man könnte kritisieren, dass die erzeugten Produkte nicht die gleichen Ansprüche erfüllen wie die ursprünglichen – ein Fall von „Downcycling“. Besser wäre, gleichwertige (Recycling) oder höherwertige (Upcycling) Produkte zu erzeugen. Was nicht einfach ist, siehe Bergseil. „Chemisches Recycling“ könnte dafür eine Lösung sein, bei dem die Kunststoffe quasi chemisch neu zusammengesetzt werden. Dafür braucht es aber viel Energie – ohne die gesellschaftliche Transformation zum regenerativen Strom stimmt die Rechnung nicht.

Ein anderes Problem sind aber wieder einmal: wir. So mussten einige Firmen Rücknahmeprogramme einstellen, weil nur ein paar Dutzend Jacken oder Rucksäcke eingesandt wurden. In einer Welt des Wisch und Weg scheint es schwierig, das Wertpotenzial von Abfall zu verstehen. Vielleicht müssen sich da erst noch ein paar Kreise in den Köpfen schließen. *ad*

Sag mal, piepst's?

Elektronik als Störquelle für LVS-Geräte

Den Umgang mit dem Lawinenverschütteten-Suchgerät zu erlernen und regelmäßig zu üben, sollte Standard für Wintersportler*innen sein, die sich ins freie Gelände begeben. Damit die LVS-Suche auch einwandfrei funktioniert, muss sie unbeeinflusst von jeglichen Störungen sein – ein Thema, das auch in Lawinenkursen häufig zu kurz kommt. Die DAV-Sicherheitsforschung stellt ihre aktuelle Untersuchung zum Thema Störquellen vor und erklärt, was zu beachten ist.

Text: **DAV-Sicherheitsforschung**
Illustrationen: **Georg Sojer, Lana Bragin**

Das Herzstück der Lawinennotfallausrüstung ist das LVS-Gerät. Dass andere elektronische Geräte mit dem LVS interferieren können, ist nichts Neues. Dennoch ist das Wissen darüber oder das Bewusstsein für dieses Problem bei Personen mit unterschiedlichem Ausbildungsstand häufig mangelhaft. Berichte von Suchübungen und Ernstfällen, bei denen das eigene LVS „spinnt“, zeigen, wie hoch das Verwirrungspotenzial sein kann, wenn etwas nicht so funktioniert, wie es sollte.

Auch die Tatsache, dass die Zahl der elektronischen Gegenstände, die Menschen mit auf Tour nehmen, tendenziell steigt, hat uns dazu veranlasst, genauer hinzuschauen und mit aktuellen LVS-Geräten einen umfangreichen Störquellen-Feldtest durchzuführen.

Der Feldtest

Getestet wurde die Störwirkung von Smartphone, GPS-Uhr, Heizhandschuh und Funkgerät. Aus aktuellem Anlass (Berichte aus Kanada) wurde insbesondere auch der Einfluss der verschiedenen elektronischen Airbagsysteme untersucht: das Akku-System Jetforce BT von Pieps/Black Diamond, E1 und E2 von Alpride (verbaut in Rucksäcken von Scott, Millet, Deuter usw.) und Litric von Ortovox/Arc'teryx (beides Systeme mit Kondensator). Als Teil der opti-



onalen Schutzausrüstung sollten diese zwingend keinen Einfluss auf die Suche mit dem LVS haben.

Pro Hersteller wurde ein aktuelles LVS-Gerät für den Test verwendet. Da bei der Erkennung und digitalen Verarbeitung von LVS-Signalen die Hersteller teilweise unterschiedliche Herangehensweisen haben, erwarteten wir unterschiedliche Auswirkungen bei den einzelnen Testparametern (Abb. 1). Um den Einfluss der Störquellen auf das LVS-Gerät zu untersuchen, wurden die Suchphasen Signalsuche (Empfangsreichweite), Grobsuche und Feinsuche betrachtet sowie ein Testszenario zur Mehr-Personen-Verschüttung durchgeführt (Abb. 2). Darüber hinaus wurde der potenzielle Störeinfluss auf den Sender betrachtet. Pro Szenario gab es zunächst Referenzdurchgänge ohne Störeinfluss. Darauf folgten die eigentlichen Testdurchläufe. Variiert wurden dabei:

- ▶ Art und Abstand der Störquelle sowie
- ▶ Koppellage (relative Lage des suchenden zum sendenden LVS-Gerät).



Bei den Tests der elektronischen Airbag-Rucksäcke gab es zwei verschiedene realistische Haltepositionen und somit Abstände (30/50 cm) zur Elektronik (Abb. 3). Das System war während des Tests eingeschaltet – und somit bereit zur Auslösung.

Ergebnisse

Aus den vielen Kombinationsmöglichkeiten ergibt sich eine nur schwer überblickbare Anzahl an Testergebnissen. Wir stellen deshalb nur wenige, aussagekräftige vor. Interessierte können weitere Testergebnisse in der Onlineversion unter alpenverein.de/236-5 nachlesen.

Der Einfluss der Störquellen auf die Sendeleistung der LVS-Geräte war allenfalls gering. Lediglich das Handy zeigte bei direktem Kontakt eine größere abschirmende Wirkung. Auch in der Feinsuche ist die Störwirkung aufgrund der bereits hohen Signalstärke des Senders im Szenario vernachlässigbar. Was die Empfangsreichweite sowie die Heranführung in der Grobsuche betrifft, konnten in bestimmten Konstellationen jedoch erhebliche Auswirkungen festgestellt werden.

Jetforce BT – Das Akku-System in der Softwareversion 1.7 (gilt für alle 1.x-Versionen) stach mit beträchtlichen Einschränkungen der Reichweite sowie einer von Signalverlusten und irreführenden Richtungsanweisungen geprägten Heranführung in der Grobsuche mit allen LVS-Geräten hervor. Dies besonders in Position 1 (nah am Körper), aber auch bei 50 cm Abstand noch merklich (Abb. 4).

Dem Hersteller gelang es, mit dem Update 2.0 (aktuelle Version 2.1 im Test) die Störwirkung erheblich zu reduzieren. In Position 1 waren noch Reichweitenreduktionen um ca. 10 % zu verzeichnen – bei wenigen Geräten in z-Lage auch mehr.

Alpride – Auch für beide getesteten Modelle (E1 & E2) von Alpride wurde 2022 ein Update herausgebracht. Das kurzzeitige Aufleuchten der LED-Ladeanzeige wurde in dem Zug von 3 Sekunden auf 10 Sekunden erhöht. Im gleichen Takt entstehen dadurch kurzzeitig Falsch-Positiv-Signale oder Signalaussetzer. Mit dem nun erhöhten Intervall gibt



Abb. 1: Mit je einem LVS-Gerät pro Hersteller (**Mammut Barryvox S, Arva Neo BT Pro, Pieps Pro BT, BCA Tracker 4, Ortovox Direct Voice**) wurde der Einfluss elektronischer Airbag-Rucksäcke (im aktivierten, nicht-aufgeblasenen Zustand) und anderer Störquellen untersucht. Nicht abgebildet: Handy, GPS-Uhr, Funk, Heizhandschuh.

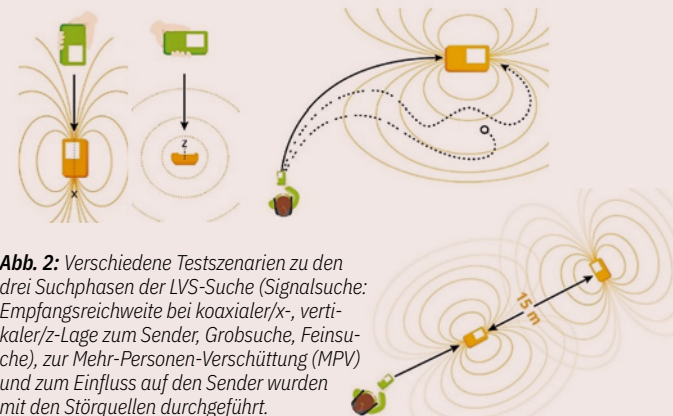


Abb. 2: Verschiedene Testszenarien zu den drei Suchphasen der LVS-Suche (Signalsuche: Empfangsreichweite bei coaxialer/x-, vertikaler/z-Lage zum Sender, Grobsuche, Feinsuche), zur Mehr-Personen-Verschüttung (MPV) und zum Einfluss auf den Sender wurden mit den Störquellen durchgeführt.



Abb. 3: In zwei unterschiedlichen Positionen (nah am Körper; Arm leicht gestreckt) wurde der Einfluss der elektronischen Airbag-Rucksäcke auf die LVS-Suche untersucht.

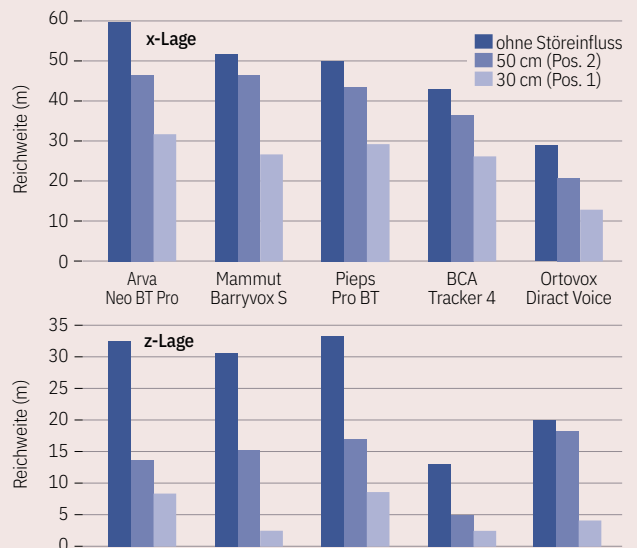


Abb. 4: Reduktion der Empfangsreichweite (x-Lage: oberes Diagramm, z-Lage: unteres Diagramm) beim **Jetforce BT 1.7**

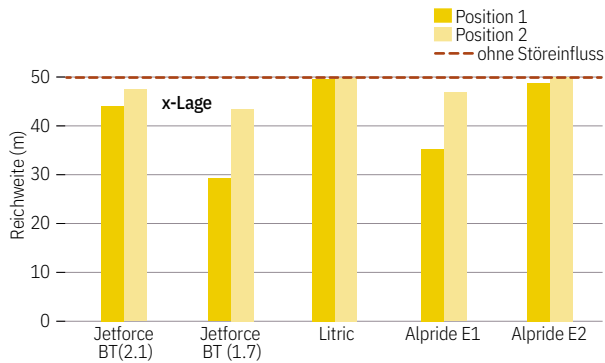


Abb. 5: Einfluss elektronischer Lawinenairbags auf die stabile Empfangsreichweite (x-Lage) Beispiel: **Pieps Pro BT**

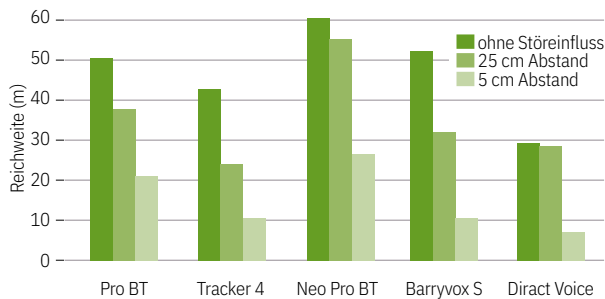


Abb. 6: Reduktion der Empfangsreichweite Handy

es diese Auffälligkeiten zwar immer noch – sie stören bei der Suche jedoch weniger (wenn man es weiß).

Abgesehen davon war mit dem E1-System in Position 1 (30 cm Abstand) die stabile Empfangsreichweite abhängig vom LVS-Gerät um bis zu 35 % verringert und leichte Richtungsfehländerungen waren bemerkbar. Das neuere E2-System zeigte hingegen nur minimale Störungen beim Feldtest – eine deutliche Verbesserung.

Litric – Die Elektronik sowie die Gebläseeinheit befinden sich beim Litric-System im oberen Rucksackbereich, wodurch der Abstand zur Störquelle bauartbedingt in beiden Haltepositionen um je 10 cm größer ist. Dieser Umstand sowie die allgemein geringe Störwirkung führten zu allenfalls vernachlässigbaren Auswirkungen dieses Rucksacks auf die LVS-Suche.

Die Auswirkungen der verschiedenen Airbagsysteme auf die Reichweite eines LVS-Gerätes sind in Abbildung 5 dargestellt. Im Test wurde schwerpunktmäßig der angeschaltete (nicht-ausgelöste) Zustand der Airbags betrachtet. Der Aufblasvorgang benötigt sehr viel Energie und birgt daher hohes Störpotenzial. Es ist allerdings sehr unwahrscheinlich, dass bei gleichzeitigem Aufblasen des Rucksacks der suchenden Person

Wichtige Updates!

Besitzer*innen eines Pieps/Black Diamond Jetforce BT sollten unbedingt über die Pieps-App die aktuelle Software (2.2 ab Okt. 23) aufspielen. Auch bei den Alpride-Systemen kann die aktuelle Software unter alpride.com heruntergeladen werden. Beide Updates verringern die Störwirkung bereits erheblich, zu erwartende zukünftige Updates können weitere Fortschritte bringen. Wir empfehlen daher, den eigenen Airbag-Rucksack und das LVS-Gerät beim Hersteller zu registrieren.

die LVS-Suche durchgeführt werden muss. Das Jetforce System bläst bei einer Auslösung bis zu 3 Minuten immer wieder Luft nach und saugt diese anschließend wieder vollständig ab. Die beiden Kondensator-Systeme von Alpride und Ortovox laden im Anschluss an die Auslösung ihren Kondensator über einen längeren Zeitraum (40-80 bzw. 25 Minuten) wieder auf. Die Auslösung des Jetforce kann durch langes Betätigen des Knopfes am Handgriff gestoppt werden.

Elektronische Geräte und deren Störpotenzial

Ein **Handy** gehört zur erweiterten Notfallausrüstung dazu – keine Frage. Um die Störwirkung des Smartphones auf LVS-Geräte zu untersuchen, verstaute wir ein angeschaltetes Smartphone mit Netzempfang in der Jackentasche. Es gab zwei Testanordnungen – einmal mit minimalem Abstand des LVS, einmal mit leicht ausgestrecktem Arm (entspricht einem gemessenen Abstand von 25 cm zur Störquelle). Die Reduktionen der Empfangsreichweite waren zum Teil erheblich (Abb. 6). Bei der Grobsuche war in der näheren Halteposition keine Heranführung an den Sender möglich. Bei 25 cm Abstand war diese zwar möglich, aber erst nach spätem Erstempfang, und teilweise nur mit Signalaussetzern.

Außerdem wurde das Störpotenzial einer im Bergsport geläufigen **Uhr** (Garmin Fenix) bei aktivem **GPS-Tracking** und dem LVS-Gerät in derselben Hand untersucht. Die Reichweitenreduktionen waren bei manchen LVS gravierend (Arva Neo BT Pro bis 65 %), gravierender noch waren die Einflüsse aber in der Grobsuche: Neo BT Pro, Tracker 4 und Diract Voice zeigten unabhängig von der Distanz zum Sender dauerhaft Falsch-Positive Signale an. Wurde das LVS-Gerät in der der Uhr gegenüberliegenden Hand getragen (Abstand > 50 cm), waren die Auswirkungen nur noch gering.

Das **Digitalfunkgerät** (Bergrettung) störte in einem noch höheren Maß als das Smartphone – das von uns untersuchte **Heizhandschuhmodell** wiederum kaum. Kürzliche Untersuchungen der Uni Innsbruck und Bergrettung Tirol zeigten bei anderen Modellen jedoch erhebliche Auswirkungen (bit.ly/heizhandschuh).

Wissenswertes zu Störwirkung und Interferenz

Aus dem Physikunterricht wissen wir: Wo Strom fließt, entsteht ein elektromagnetisches Feld. Das entstehende Stromrauschen (Noise) kann das ausgehende Signal eines LVS-Gerätes überlagern (Interferenz) und eine Differenzierung zwischen dem Echtsignal und dem Störpegel für den digi-

talen Prozessor des LVS im Suchmodus schwierig bis unmöglich machen. Um Signale auch in großer Entfernung – sprich von geringer Intensität – empfangen zu können, müssen LVS-Geräte eine hohe Sensitivität besitzen. Je höher diese Sensitivität (= Empfangsreichweite) ausfällt, desto geringer ist aber die Toleranz gegenüber Interferenzen.

Wir können zwischen zwei Arten von Störquellen unterscheiden:

Aktiv – Bei Anwesenheit einer aktiven Störquellen in der Nähe wirkt sich deren elektromagnetische Aktivität negativ auf die Signaldetektion eines Empfängers aus. Beispiele für aktive Störquellen sind unter anderem Handys, Kameras, GPS-Uhren, Heizelemente oder Stirnlampen. Aber auch andere Störquellen wie magnetische Gegenstände oder große „externe“ Anlagen wie Hochspannungsleitungen, Schneekanonen oder Seilbahnen können erhebliche Auswirkungen haben.

Passiv – Alle großen und kleinen metallischen Gegenstände – von der Lawinenschaufel bis hin zur Alufolie – können das Signal des sendenden Geräts, wenn in unmittelbarer Nähe platziert, abschirmen und sind damit passive Störquellen.

Interessant für Nutzer*innen sind vor allem Auswirkungen von Interferenz auf die LVS-Suche. Wir unterscheiden zwei Störeffekte bei LVS-Geräten:

- ▶ **Reduzierte Empfangsreichweite:** Die bereits genannte Schwierigkeit, das Echtsignal vom emittierten Rauschen der Störquelle zu differenzieren, ändert sich erst, wenn man sich dem Sender nähert oder von der Störquelle entfernt – das „Signal-to-Noise“-Verhältnis also steigt. Die Folge beim Auftreten des Effekts sind erhöhte Zeiten bei der Signalsuche.
- ▶ Ein zweites, noch größeres Problem sind so genannte **Falsch-Positive Signale** (oder Geistersignale). Störquellen können Signale emittieren, die einzelne, stärkere Ausschläge in der Nähe der Sendefrequenz des LVS von 457 kHz erzeugen, die dann von der digitalen Signalverarbeitung des suchenden LVS fälschlicherweise als LVS-Signal interpretiert werden. Das kann sich in unterschiedlicher Weise äußern, u.a. in dauerhaften Falschsignalen, unregelmäßigen Zwischenpulsen, Anzeige von weiteren Verschütteten oder Signalaussetzern. Selbstredend, dass all dies im Suchablauf für große Verwirrung sorgen kann. Doch die Auslöser und Ursachen hiervon sind selbst Expert*innen nicht immer vollständig klar. ▶



alpenvereinaktiv.com

alpenvereinaktiv wird 10!

Besuche uns auf
Instagram & Facebook
@alpenvereinaktiv



- ▶ Mehr als 16.000 Alpenvereinstouren weltweit
- ▶ Über 600 Alpenvereinshütten samt Zustiegen, Touren und Übergängen
- ▶ Abo-Vorteile für DAV-Mitglieder

Foto: Marisa Koch

Kostenfreier Download



Android

iPhone



Generell gilt: Das mögliche Auftreten von Störsignalen sollte bereits im Vorhinein vermieden werden! Treten sie auf, sind sie mitunter – nicht nur für Unerfahrene – schwer zu erkennen und aufzulösen. Und dies gelingt am besten durch einen ausreichenden Abstand zur Störquelle. Interferenz nimmt nämlich mit der dritten Potenz zur Distanz zu – oder anders ausgedrückt: Eine Verdopplung des Abstands führt zu einer Reduzierung der Störwirkung um das Achtfache!

Das ist zu beachten

► Vor dem Losgehen

Am Ausgangspunkt der Tour ist ein Gruppencheck, also eine Überprüfung der Funktionsfähigkeit der LVS-Geräte jeder Person, obligatorisch. Im besten Fall weist die Person, die den Gruppencheck durchführt, die Gruppe auf die **20/50-Regel** hin: Bevor alle das LVS-Gerät auf Senden schalten und verstauen, sollten sie sich bewusst machen, welche weiteren eingeschalteten (!) Gegenstände, die potenziell stören könnten, zusätzlich zum Handy in der Nähe des LVS getragen werden. Im Sendemodus sind **20 cm** ausreichend. Denk daran: Keine Jacken mit abschirmenden Folien, Heizelementen oder Magneten sowie keine Elektronik in der Jacke über dem LVS tragen (Abb. 7)! Bedenke auch, dass im Ernstfall jedes elektronische Gerät, das extra ausgeschaltet und/oder weggepackt werden muss, einen zusätzlichen Stressfaktor darstellt!

► Im Fall einer Verschüttung

Kein gleichzeitiges Notrufabsetzen und LVS-Suchen derselben Person, sondern in mindestens 10 m von der LVS-Suche (mehrere Retter) entfernt oder vor oder nach der Suche (situativ entscheiden).

Das Handy für die Suche mit dem LVS übergeben oder alternativ ausschalten. Übergabe ist im Gruppenkontext mit mehreren Rettern die erste Wahl.

Tritt der Fall auf, dass sich die notrufabsetzende Person außerhalb der Ruf- und Sichtweite der suchenden Person befindet, sollte auf die Handyübergabe verzichtet werden.



Abb. 7: Im Sendemodus: Handy nicht direkt auf/neben LVS-Gerät, sondern mind. 20 cm Abstand herstellen (verstauen in gegenüberliegender Hosentasche oder Rucksack) verhindert das Abschirmen des Signals bei Verschüttung.



Abb. 8: Gilt nur für LVS-suchende Person(en): VOR der Suche das Handy an eine andere Person übergeben. Falls nicht möglich oder zu zeitintensiv: Handy ausschalten.

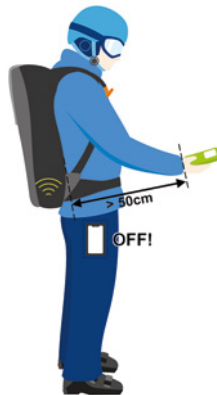


Abb. 9: Bei der LVS-Suche keine GPS-Uhr an der LVS-Hand, Heizhandschuhe ausziehen, GoPro ausschalten. Ausreichend Abstand (> 50 cm) zu elektronischen Airbag-Rucksäcken herstellen.



Lorenz Berker und **Lukas Fritz** arbeiten in der DAV-Sicherheitsforschung unter anderem dafür, dass Bergsportler*innen die Möglichkeiten und Grenzen ihrer Ausrüstung besser einschätzen können.

Mit eingeschalteten Geräten in vorderen Hosens- oder Jackentaschen kann der notwendige Mindestabstand von 50 cm zum LVS definitiv nicht eingehalten werden! Handys im Flugmodus stören zwar etwas geringer – sind zumindest unter 50 cm dennoch relevante Störquellen.

Maßnahmen in störricher Umgebung

Sollte es einmal zu stärkeren Problemen aufgrund von Interferenzen kommen, ist die primäre Maßnahme, die Suchstreifenbreite auf maximal 20 m zu verringern. Ein paar Geräte (Diract, Barryvox, Neo BT Pro, Pro IPS) weisen mittlerweile darauf hin, die Suchstreifenbreite auf diesen Wert zu verringern – sofern sie einen erhöhten Rauschpegel registrieren. Allein darauf verlassen sollte man sich nicht, wie wir im Feldtest erfahren mussten. Teilweise kam es auch ohne diese Warnung zu merklichen Störungen.

Eine zusätzliche Möglichkeit für darin Geübte bietet der analoge Suchmodus, mit dem die Hersteller Mammut, Arva und Pieps ihre teureren Geräte mit Zusatzfunktionen (Barryvox S, Neo BT Pro, Pro BT und Pro IPS) ausgestattet haben. Mit der analogen Suche können echte von Falsch-Positiven Signalen von Geübten akustisch unterschieden oder erkannt werden.

Beachte

Die Störwirkungen einzelner elektronischer Gegenstände sind nicht vorhersagbar. Ergebnisse wie die hier vorgestellten bieten zwar einen interessanten Einblick, erlauben aber keine Rückschlüsse auf Geräte ähnlichen Typs. So können Handys, Uhren und Co. in unterschiedlichen Versionen, Modi oder Ladezuständen auch andere Auswirkungen zeigen als berichtet. Wichtig ist, dies im Kopf zu haben und einfache hier vorgestellte Maßnahmen (20/50-Regel; Handy bei der Suche übergeben, LVS und elektronische Lawenairbags auf aktuellem Stand halten) und zukünftige Empfehlungen, die auf internationaler Ebene (UIAA) derzeit ausgearbeitet werden, konsequent anzuwenden. ■

PRESENTED BY



VAUDE



BANFF CENTRE

MOUNTAIN FILM FESTIVAL WORLD TOUR

AB FEBRUAR 2024 AUF TOUR

- 14.02. MÜNCHEN
- 15.02. GARMISCH-PARTENKIRCHEN
- 18.02. INGOLSTADT
- 19.02. NÜRNBERG
- 20.02. LUDWIGSBURG
- 21.02. KAISERSLAUTERN
- 22.02. TÜBINGEN
- 25.02. SCHWERTE
- 25.02. ROSENHEIM
- 26.02. PASSAU
- 27.02. BAYREUTH
- 28.02. BAYREUTH
- 29.02. BAMBERG
- 01.03. DARMSTADT

- 02.03. MAINZ
- 02.03. SIEGBURG
- 03.03. SCHWÄBISCH-GMÜND
- 04.03. MÜNCHEN
- 05.03. STUTTGART
- 06.03. BIBERACH
- 07.03. WALDSHUT TIENGEN
- 09.03. BURGHAUSEN
- 11.03. KEMPTEN
- 13.03. HANNOVER
- 14.03. BRAUNSCHWEIG
- 18.03. BERLIN
- 19.03. POTSDAM

- 21.03. BREMEN
- 22.03. KÖLN
- 24.03. DÜSSELDORF
- 06.04. HEIDELBERG
- 07.04. KARLSRUHE
- 08.04. MANNHEIM
- 08.04. FRANKFURT/MAIN
- 09.04. ULM
- 09.04. WÜRZBURG
- 10.04. ERFURT
- 11.04. LEIPZIG
- 11.04. DRESDEN
- 14.04. MÜNCHEN
- 15.04. MÜNCHEN
- 16.04. AUGSBURG

- 17.04. RAVENSBURG
- 18.04. VILLINGEN-SCHWENNINGEN
- 19.04. STUTTGART
- 21.04. KÖLN
- 22.04. MÜNSTER
- 23.04. ESSEN
- 24.04. PADERBORN
- 25.04. AACHEN
- 28.04. KIEL
- 29.04. HAMBURG
- 30.04. BERLIN
- 06.05. KONSTANZ
- 08.05. FREIBURG

VERGÜNSTIGTE TICKETS FÜR DAV-MITGLIEDER



WWW.BANFF-TOUR.DE

Körper – Geist – Seele

Bewegung in den Bergen

Berge sind nicht nur zum Bergsteigen geeignet: Sie stimulieren neben der Sportausübung unsere Kreativität und beseelen unsere Träume. Als Schnittpunkte zwischen Himmel und Erde haben sie uns immer schon auch dazu eingeladen, über den Sinn des Lebens nachzudenken oder sich spirituellen Fragen zu widmen. Kein Zweifel: Berge bringen uns vielseitig „in Bewegung“.

Text: **Pit Rohwedder**

*Tempo raus, durchatmen, wahrnehmen:
Auch das gehört zu einem erfüllten Tag in
den Bergen. Das rechte Maß zwischen Gas
geben und entspannen schützt am Berg wie
im Alltag vor Stress.*

Gebirgslandschaften verkörpern durch Vielfalt und Artenreichtum, durch Schönheit und Ästhetik sowie durch Größe und Erhabenheit einen Erlebnisreichtum, der den gesunden Dreiklang zwischen Körper, Geist und Seele anspricht.

Bergmischwälder schenken uns erfrischende Kühle und wunderbare Ruhe. Bunte Almwiesen und sprudelnde Bäche verbreiten Fröhlichkeit und Zuversicht. Wuchtige Felswände versprechen Herausforderungen und Abenteuer. Hochtäler im Frühling sind Landschaften voller Hoffnung. Eine Rundumsicht auf dem Gipfel lädt uns ein, die Welt von oben zu betrachten und mit Abstand vom Alltagsstress den eigenen Horizont wieder zu weiten. Das alles hat Potenzial, den Geist zu beflügeln und sorgenvolle Herzen zu befreien.

In der Fülle dieser grandiosen Schöpfungsräume finden wir Meister der Vitalität und der Agilität, der Anpassung und der Lebenskunst, der Kreativität und der Innovation. Würden wir die Berge nicht nur als „Sportkulisse“, sondern auch als „Lebensschule“ verstehen – wir könnten eine Menge von ihnen lernen. Zahlreiche Kunstwerke und technische Erfindungen legen eindrucksvoll Zeugnis dieses Innovationspotenzials zwischen Mensch, Natur und Bergen ab. Der Erlebnis- und Erkenntnisreichtum durch Bergsteigen erschließt sich jedoch nicht vollumfänglich, wenn wir nur im Sport- und Leistungsmodus die Berge rauf- und runterrennen. Im Gegenteil: Durch überzogene Ansprüche einer Leistungs- und Wettbewerbsgesellschaft laufen wir Gefahr, diesen Anspruch und den damit verbundenen Stress ungefiltert in die Berge hineinzutragen. Wer die Berge nur im Eiltempo aufsucht, wird sich kaum vom Reichtum und Zauber dieser Welt berühren oder inspirieren lassen. Wer keinen Abstand vom stressigen, „Getriebenen-Modus“ findet, bleibt eben getrieben. Manchmal ist es erholsamer und erlebnisreicher, einfach nur aufzubrechen – der Weg ist dann das Ziel.

Ein Schlüssel dazu ist der „submaximale Modus“. Wer langsam geht, geht eben gut. Und wer gut geht, kommt nicht nur weit, sondern auch gut an.

Submaximales Gehen ...

- ▶ fördert den Ausgleich zum Alltagsstress und stimuliert das Immunsystem.
- ▶ fordert, aber überfordert nicht. So können wir das rhythmische Steigen genießen und unsere Trittsicherheit verbessern.



Weitere Anregungen zur Bewegung in den Bergen gibt Pit Rohwedder in seinem Buch „Ich bin ein Teil der Berge – Plädoyer für eine neue Bergsport-Philosophie“. 2023, € 29,90

Möchten Sie
Panorama digital
lesen und damit
Papier einsparen?



Das geht über
„Mein Alpenverein“
auf der Webseite Ihrer
Sektion oder über
mein.alpenverein.de

VORTEILE DER PANORAMA APP

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



- ▶ fördert aufmerksame Beobachtung. Dadurch nehmen wir die Natur und auch unseren eigenen Körper besser wahr.
- ▶ fördert den assoziativen Modus des Gehirns. So stimulieren wir unsere Kreativität und Problemlösefähigkeit.

Bergsteigen und Naturbeziehung

Der DAV hat den Slogan „Wir lieben die Berge“ entwickelt. Wie in jeder guten Liebesbeziehung stellt sich die Frage, ob das auch auf Gegenseitigkeit beruht. Lieben uns also die Berge auch? Im Ernst – diese ungewöhnliche Frage kann man schon mal stellen. Doch was würden die Berge zu uns sagen, wenn wir sie fragen könnten? Aufgrund ihres Alters würden sie vermutlich eine längerfristige Perspektive auf die Beziehung Mensch-Berge einnehmen. Sie würden eine Zeit beschreiben, in der die Menschen ein sehr emotionales Verhältnis zur Natur gepflegt haben. Es gab Jahresfeste, in denen das Leben gewürdigt und geschätzt wurde. Es gab dankbare und singende Menschen auf den Feldern oder nach der Jagd. Es gab Ehrfurcht vor dem Leben und Angst vor dem Zorn der Götter. Franz von Assisi warb seinerzeit um ein familiäres Verhältnis zur Natur. Von ihm kennen wir die Anrede „Bruder Wind“, „Schwester Mond“ oder auch „Mutter Erde“. Die Epoche der Aufklärung, die Vernunftideologie von René Descartes und die Industrialisierung haben die Natur und die Berge dann zu reinen Objekten definiert, die man benutzen, kommerzialisieren und als „seelenlos“ ausverkaufen kann. Und der aktuell hofierte Berg-Leistungssport läuft Gefahr, sie zu simplen Turngeräten, zu reinen Sportplätzen oder Wettkampfstätten zu degradieren. Wie geht es also den Bergen mit uns? Wo stehen wir in unserer Beziehung? Die Antwort darauf ist sicher vielschichtig. Jedenfalls braucht die proklamierte „Liebe zu den Bergen“ eine Bergsport- oder auch Beziehungsphilosophie, die vor allem aus dem Herzen kommt und nicht nur aus dem Verstand oder dem Körper heraus. Eine Philosophie, die Körper, Geist und Seele gleichermaßen integriert, ein Yin und Yang im Bergsport und einen Ausgleich zwischen männlichen und weiblichen Kräften darstellt.

Durchatmen, Schauen, Staunen

Wer neben der sportlichen Betätigung innehalten kann, wer den Augenblick bewusst und achtsam wahrnimmt, wer sich Zeit zum Atmen, zum Schauen und zum Staunen nimmt, dem zeigen die Berge eine großartige Fülle, Ästhetik und Schönheit.

Zur Förderung von Regeneration und Ruhe, Erlebnisvielfalt und Gesundheit brauchen wir jedoch nicht mehr Zeug, sondern vor allem eines: mehr Zeit.

Nimm dir Zeit für ...

- ▶ digitales Fasten – es fördert unmittelbares Erleben, statt immer wieder abgelenkt zu werden.
- ▶ Durchatmen und Schweigen – beides fördert Stille und das Zur-Ruhe-Kommen.
- ▶ Naturbeobachtung – sie fördert deine Verbundenheit mit Pflanzen, Tieren, Gewässern und Felsen.
- ▶ Schönheit, die sich in der Schöpfung ausbreitet – sie fördert ästhetisches Empfinden und nährt die Seele.
- ▶ Humor, Spaß und Leichtigkeit – sie fördern Unbekümmertheit und fröhliche Gelassenheit.
- ▶ Staunen und Andacht – sie fördern kontemplative Stimmungen und Werte wie Demut oder Ehrfurcht vor dem Leben.

Alltagstransfer

Auch im Alltag verspricht der „submaximale Modus“ eine bessere „Ausdauer“ und einen gelungenen Umgang mit dem Alltagsstress. In der Ruhe liegt eben die Kraft. Sinnbildlich gesehen entspricht das submaximale Gehen einer optimalen Leistungsfähigkeit und nicht dem maximalen Auspowern. Dieses Auspowern hat temporär seine Berechtigung. Zum generellen Arbeits- und Lebenstempo stilisiert, fördert es jedoch maximale Erschöpfung und Burnout. Nur durch einen stimmigen Rhythmus zwischen Anspannung und Entspannung finden wir das „rechte Maß“ und dadurch ein langfristig gesundes Optimum. Schon bei den antiken Philosophen war die Tugend des „Maß- und Mittelehaltens“ ein entscheidender Schlüssel zur erfüllenden und gesunden Lebenskunst.

Intelligente Pausen helfen uns dabei, dieses richtige Maß auch im beruflichen Alltag zu finden.

Nimm dir Zeit ...

- ▶ tagsüber regelmäßig kurze Obst-, Saft- oder Frischluftpausen zu machen.
- ▶ deine Mails nur zu definierten Zeiten zu bearbeiten – das fördert Konzentration und Effektivität statt permanenter Ablenkung.
- ▶ die Mittagspause zur vollständigen Erholungspause einzurichten. Wenn du dann ein Nickerchen oder einen kleinen Spaziergang einrichten kannst, dankt es dir dein Gehirn mit mehr Kreativität und mehr mentaler Leistungsbereitschaft.
- ▶ für regenerativen Ausgleich zum Feierabend durch Bewegung, Sport und Spaß – das dient der Gesundheit und der Lebensfreude.
- ▶ dankbar zu sein, dies fördert Gelassenheit und Zufriedenheit.



Pit Rohwedder arbeitet freiberuflich als Unternehmensberater, Coach und ist als Staatlich geprüfter Berg- und Skiführer Mitglied im DAV-Bundeslehrteam (rohwedder-consulting.de).

WIE GEHT'S UNS EIGENTLICH?

WINTER
WIRTSCHAFT
WILDTIERE
WANDERUNG
WASSER
WISSEN
WIRTSCHAFT
WILDTIERE
WANDERUNG
WASSER
WISSEN

WORTSCHATZ



Everesting

Die ganz Extremen unter den „Ambitionierten“* suchen sich diese Herausforderung: In 24 Stunden sind 8848 Höhenmeter zu überwinden – also die vertikale Differenz zwischen Meereshöhe und dem Mount-Everest-Gipfel.

Beispielsweise steigt man mit Ski knapp elfmal auf den bayerischen Voralpengipfel des Brauneck (1555 m). Oder man bezahlt dafür, x-mal geführt bis zur Seilbahn-Bergstation hochzustiefeln und sich nach jeder Quälerei wieder hinuntergondeln zu lassen. SH

*s. S. 51

ALLES WIRD GUT!?

Verhaltenstherapie, Boulderhalle, Antidepressiva – welcher Begriff passt nicht in diese Reihe? Tatsächlich passen alle zusammen. Bouldern und Klettern kann bei einigen psychischen Erkrankungen ähnlich wirksam sein wie eine klassische Therapie oder Medikamente. Solveig Eichner war mit einer Psychotherapeutin in einer Boulderhalle.

Corona hat das Vereinsleben brüsk ausgebremst. Heute ist wieder alles möglich, was auch vorher ging. Zumindest theoretisch. Und praktisch? Das hat Jonathan Lidl für euch recherchiert.

Das Publikum am Berg ist so vielfältig wie die Berge selbst. Eine nicht ganz ernst gemeinte Typologie findet ihr auf den nächsten Seiten. Welcher Typ seid ihr?

Vormittags im Klassenzimmer, nachmittags raus zum Spielen. Wie wäre es, wenn man beides verbindet? Also nicht im Klassenzimmer spielen (wobei das sicher auch interessant wäre), sondern das Klassenzimmer nach draußen verlegen. Die positiven Effekte der Natur sind bekannt, werden aber im schulischen Kontext noch zu wenige genutzt, findet Isabel Daude.

Viel Spaß beim Lesen,
euer Jakob

Jakob Neumann



Titelbild: Das Leben und Bergsteigen, da gibt es Parallelen: Anstrengend, up and down und begeisternd wie hier am Weissmies-Südgrat.

© Solveig Eichner



Zug für Zug nach oben – beim Bouldern und im Leben.

© Solveig Eichner



EINBLICK IN DAS
THERAPEUTISCHE
KLETTERN

HEILEN IN DER VERTIKALEN

Corona, Krieg und persönliche Sorgen: Fast jeder dritte Mensch erkrankt im Laufe seines Lebens psychisch. Sport kann helfen – die Psychotherapeutin Susanne Lehner behandelt drei junge Menschen an der Kletterwand. SOLVEIG EICHNER

Es ist acht Uhr an einem Dienstagmorgen, als Psychotherapeutin Susanne Lehner mit dem Auto vor einer Sonderschule hält. Vor der Tür sitzen drei Jungs auf einer Bank. „Müssen wir uns wirklich anschnallen?“ Nach einer kurzen Diskussion geht die Fahrt angeschnallt los. Zwanzig Minuten später erreichen sie eine kleine Boulderhalle im Schweizer Kanton St. Gallen.

Fertig umgezogen kommen die Jungs in die Halle und Susanne holt drei Karten heraus, jede mit einem Emoji bedruckt. Sie legt sie auf den Boden: „Wie geht es euch heute?“ Omar und Justus legen zwei Playmobil-Männchen in den mittleren Bereich, der Emoji dort ist weder glücklich noch traurig. Vincent schiebt einen grauen Wolf in den unteren Bereich der Skala. „Schlecht drauf? Hast du eine Idee, was wir machen könnten, damit es dir etwas besser geht?“, fragt die Psychotherapeutin den 18-Jährigen. Dieser zuckt mit den Schultern.

Nach dem Aufwärmen gibt Susanne den Jungs ein Blatt mit aufgemalten Früchten. „Eine der Früchte vom Blatt ist nicht in der Halle zu finden. Welche ist es?“ Die Jungs greifen zu den bunten Plastikgriffen und schwingen sich nach oben, nach ein paar Minuten sind bis auf die Zitrone alle Früchte gefunden. „Wie habt ihr euch mit dieser Übung gefühlt?“ Die Jungs positionieren die Figuren im grünen Bereich des ausgedruckten Komfortzonenmodells.

Als Nächstes steht das Projektieren auf dem Programm. Vincents Boulder hat es in sich. Immer wieder nimmt er Anlauf, springt ab, erwischt das Volumen, findet keinen Halt, fällt ab und landet auf der weichen Matte. Susanne stellt sich zu ihm. Vincent probiert es wieder und seine Hände



halten das Volumen immer besser. Auch Justin und Omar versuchen sich an schwierigeren Routen, Susanne klettert mit ihnen. Der Grad zwischen Motivation und Frustration ist bei jedem unterschiedlich groß, Justus ist nach einer Weile genervt, müde und hat keine Lust

mehr, Vincent hingegen probiert weiter den Sprung, bis die Stunde zu Ende ist. „Wie geht es euch?“ Susanne hat wie zu Beginn die Karten mit den Emojis ausgebreitet. Vincent schiebt seinen Wolf vom unteren Ende der Skala in die Mitte. „Etwas besser.“



Die Psychotherapeutin und leidenschaftliche Kletterin Susanne Lehner verbindet beim therapeutischen Klettern Methoden der Psychologie mit dem Bouldern.
© Solveig Eichner

Wie kamst du dazu, therapeutisches Klettern anzubieten?

Schon seit meinem Psychologiestudium war es meine Vision. Ich sehe mich dabei wie eine Begleiterin am Berg für die Jugendlichen, die sie unterstützt, Lösungen zu finden.

Warum wird die Einheit in der Gruppe durchgeführt?

Das Gefühl der Zugehörigkeit zur Gruppe (Gruppenkohäsion) und die Beziehungen untereinander haben einen Effekt auf die Symptome der Einzelnen. Die Jugendlichen machen in der Gruppe neue Beziehungserfahrungen und können neue Rollen ausprobieren. Mal sind sie die Starken, mal erleben sie Unterstützung von

der Gruppe. Mit jedem Einzelnen vereinbare ich individuelle Ziele und übe, wie man z.B. auf gesunde Art mit sich sprechen kann.

Bei welchen Erkrankungen kann therapeutisches Klettern unterstützen?

Es kann bei Depressionen, Burnout, ADHS oder auch Bindungsstörungen helfen. Dabei kommen an der Wand individuelle Themen

zum Vorschein, wie Ängste oder der Umgang mit eigenen Grenzen. Sporttherapie ist gerade bei Jugendlichen und Menschen, die nicht gerne sprechen, eine Chance, sie abzuholen und ihnen zu helfen, aus sich herauszukommen. Besonders auch bei Depressionen kann therapeutisches Klettern helfen, die eigene Selbstwirksamkeit wieder zu spüren und etwas aus eigener Kraft zu schaffen.

Was kann therapeutisches Klettern bewirken?

Ergebnisse aktueller Studien zeigen: Bouldern ist wirksamer als reine körperliche Bewegung und kann mindestens so wirksam wie eine Verhaltenstherapie sein. Zudem ist es weniger stigmatisiert als Psychotherapie oder Antidepressiva. Allerdings ist die Forschung noch am Anfang und das therapeutische Klettern nimmt zwar zu, ist jedoch bisher wenig verbreitet.

WAS KANN ICH TUN?

Du leidest selbst unter einer psychischen Erkrankung oder bemerkst bei Freund*innen, dass es ihnen dauerhaft nicht gut geht? Wichtig ist, dass du darüber mit einer vertrauten Person sprichst und dir Hilfe holst. Eine psychische Erkrankung kann jeden treffen und du brauchst dich niemals dafür zu schämen. Ob therapeutisches Klettern auch in deiner Stadt angeboten wird, kannst du hier schauen: infothek-gesundheit.de/anbieterverzeichnis-therapeutisches-klettern-klettertherapie/

Speziell für Kinder und Jugendliche gibt es die Nummer gegen Kummer: 116 111

TYPEN AM BERG

SPORTLICH BIS ESOTERISCH

In den Bergen wohnt die Freiheit. Auch die Freiheit, so unterwegs zu sein, wie es einem behagt. JAKOB NEUMANN hat mal ganz genau hingeschaut und festgestellt, dass es verschiedene Untergruppen am Berg gibt, die euch vielleicht bekannt vorkommen könnten!

Die Sportlichen: Rennen, tracken, vergleichen. Bergerlebnisse sind für sie nachrangig, sie möchten ihre persönlichen Bestzeiten verbessern, stehen oft schon frühmorgens in den Trailrunningsschuhen, gehen, anders als die **Sammler*innen**, häufig auf den selben Berg, um die Zeiten vergleichbar zu machen.

Die Verträumten suchen die einsamen Touren, wollen ihren Gedanken

nachhängen, ohne sich den Kopf über Navigation oder Wetter zu zerbrechen, bringen sich dadurch immer wieder in heikle Situationen, ohne es zu bemerken, sollten sich eine kleine Scheibe von den **Übervorsichtigen** abschneiden.

Die Genießer*innen: Das Ziel ist das Ziel und das Ziel ist die Berghütte, auf der es Essen, Getränke und Geselligkeit gibt. Bevorzugen Hütten, die gut besucht sind und auf denen es ordentliche Portionen gibt. Die umliegen-

den Gipfel genießen sie von der Hüttenterrasse.

Die Esoterischen mögen die Berge, weil sie dort die Kraft der Felsen spüren, hohe Berge versprechen höhere Erkenntnisse, die im Tal der Profanität nicht zu erreichen sind. Für andere Bergmenschen, wie zum Beispiel die **Sportlichen**, haben sie nur wenig Verständnis.

Die Gemütlichen finden die Angaben zu den Gehzeiten maßlos untertrieben (wer soll das schaffen), freuen sich während einer Pause schon auf die nächste Pause, sportliche Ambitionen sind ihnen fremd,



STATUS QUO DER JUGEND

UNMOTIVIERT? ODER AUSGEBREMST?


Es klingt absurd: Nach der Coronapandemie, in der überhaupt keine Veranstaltungen stattfinden konnten, ist es jetzt teilweise schwer, Teilnehmende zu finden. Ein Mountainbikefestival der JDAV konnte aufgrund zu geringer Resonanz nicht stattfinden. Ist die junge Generation einfach zu unmotiviert oder steckt da mehr dahinter? Welche Auswirkungen haben Klimakrise und Co. auf uns Schüler*innen? Und was brauchen wir jetzt wirklich?

Während Corona war alles anders. Manchmal sogar im positiven Sinne: Schnee, Spaß, Sonnenschein. Über dreißig Kinder, Jugendliche und deren Leiter*innen von der JDAV Mering amüsieren sich im Winter 2021 beim Schlittenfahren im Allgäu. Und das trotz Maskenpflicht im Zug und Coronastress in der Schule. Jugendreferent Martin Walch bestätigt diesen Trend. Während Corona gab es einen großen Zulauf, aus einer Jugendgruppe wurden vier. Nach Corona flaute der Andrang wieder leicht ab. Das ließ sich auch anderswo beobachten: So engagieren sich im Württembergischen Landessportbund etwa 40.000 Kinder und Jugendliche weniger als zu Vor-Coronazeiten. Dabei haben Vereine wie die JDAV eine essenzielle Funktion für Kinder und Jugendliche auf ihrem Weg ins Leben.



Ganz oben in der Gruppe.
© Jonathan Lidl

„Kindermund tut Wahrheit kund“, heißt es ja so schön. Aber wird denn den Aussagen der Kinder auch zugehört? Wenn sie so wahr sind, wie es das Sprichwort nahelegt, sollte sich das ja lohnen. **JONATHAN LIDL**

Mut und Zivilcourage, die ist durch das Verhalten der Älteren aber verlorengegangen. Während Corona bemerkten viele junge Leute, wie unwichtig ihr Wohlergehen der Politik war. Unsere Generation mag zwar privilegiert und wohlhabend sein, doch was bringt dem Vogel der goldene Käfig, wenn er nicht hinaus kann? Was nützt es uns Jugendlichen, wenn die meisten von uns sich viele Konsumwünsche erfüllen können, unsere wirklich wichtigen Träume aber unerfüllt bleiben? Zwar identifizieren sich längst nicht alle Jugendlichen mit der Klimabewegung, doch dass wir mehr als nur ein neues Handy benötigen, ist offensichtlich. Wir benötigen eine Zukunft, Bildungsmöglichkeiten und auch Gemeinschaft. Neue Erfahrungen, Freund*innen und Natur, das ist es, was junge Menschen auf Dauer glücklich macht. Und wir wünschen uns, dass uns jemand zuhört. Das, was Kinder und Jugendliche in JDAV-Gruppen und Vereinen erfahren, wollen wir auch von der Politik erfahren: Wertschätzung. 

finden andere wie die **Sportlichen** oder die **Ambitionierten** ungemütlich.

Die Ambitionierten: „Bloß nicht zu einfach“ ist ihre Devise, alles unter 1500 Höhenmetern gilt als Spaziergang, den **Gemütlichen** begegnen sie nur am Bahnhof oder Parkplatz, Pausenzeiten halten sie im Gegensatz zu den **Genießer*innen** kurz.

Die Schummler*innen: Eine Alpenüberquerung ist, wenn man die Alpen überquert, kann auch mithilfe von Shuttlebussen, Seilbahnen oder anderen Hilfsmitteln sein. Das Wichtigste für sie ist, behaupten zu können, eine Alpenüberquerung gemacht zu haben.




Die Sammler*innen: Nur ein dickes Tourenbuch ist ein gutes Tourenbuch. Sie besteigen im Gegensatz zu den **Sportlichen** keinen Berg zweimal (was für eine Zeitverschwendung), kennen den kompletten Alpenbogen, weil sie schon überall waren.

Die Übervorsichtigen brechen die Tour ab, sobald kleinste Wölkchen aufziehen (es könnte sich ein Gewitter entwickeln), kennen fünf verschiedene Wettervorhersagen und drei Tourenbeschreibungen, Helm ist von Schritt eins an Pflicht, kennen im Gegensatz zu den **Overequipten** sämtliche Funktionen ihrer Ausrüstung.

Die Overequipten: Der Berg ist ihre Bühne, sie zeigen, was sie haben, besitzen sämtliche Gadgets, bleiben die besten Kunden der Out-

dooräusrüster. Sie verbringen viel Zeit auf Hütten, um ihr Equipment zu präsentieren, kommen früher oder später mit den **Minimalist*innen** in Kontakt, da diese großes Interesse an deren Ausrüstung zeigen.

Die Minimalist*innen: Schuhe an und los lautet ihre Maxime, alles andere wird sich ergeben, Brotzeit, Karte, Regenjacke? Wird schon jemand anderes haben, zum Beispiel die **Overequipten** oder die **Gemütlichen**.

Die Influencer*innen: Die Tour hat nur einen Zweck: Beweisfotos und -videos zu sammeln. Sie müssen ihrer Community ihr aufregendes Leben zeigen (oder zumindest das, was sie dafür halten), ihre Tour folgt einem Drehbuch, sie sind auch bereit, sich für ein Foto in langen Schlangen anzustellen. 

DRAUSSEN LERNEN


RAUS MIT DER SCHULE



Lernen mit Funktionsjacke – für Kinder ist es immer eine tolle Erfahrung, in der Natur zu sein, das Klassenzimmer nach draußen zu verlegen. Leider vernachlässigen Schulen diesen positiven Aspekt nur allzu oft. Was sind gute Vorbilder für „Draußenschulen“? *ISABEL DAUDE*

ist gekennzeichnet durch Aktivitäten außerhalb des Schulgebäudes, die mit einem klaren und naturbezogenen Lernziel verbunden sind. Das Naturerlebnis ist kein separates Schulfach, sondern wird mit den einzelnen Fächern verflochten. So können im Biounterricht selbst gesammelte Blumen unter die Lupe genommen, im Sportunterricht Hügel der eigenen Stadt erlaufen und im Matheunterricht Berechnungen über Parkflächen in nahe gelegenen Grünflächen angestellt werden. Die physische Bewegung, die so automatisch mit jedem Fach verbunden ist, tut den Kindern gut. Und warum nicht den nächsten Deutschaufsatz auf einem Klemmbrett, mit Bergschuhen auf der feuchten Wiese und mit Vogelgeräuschen im Hintergrund schreiben?

Es gibt für deutsche Schulen also ein tolles Vorbild für das Draußensein. Ein wenig Hoffnung machen auch erste gute Ansätze wie das Grüne Klassenzimmer der Bayerischen Staatsforsten im Fichtelgebirge oder im Lenggrieser Hirschbachtal.

Das Angebot von fachgerechtem Unterricht im Naturumfeld mit pädagogisch angeleiteter Reflexion würde Kindern körperlich wie psychisch guttun und einen Gegenentwurf zum strengen Leistungsgedanken darstellen. Es könnte sowohl Gruppendynamik als auch Persönlichkeitsbildung stärken, Outdoorkompetenzen entwickeln und das Umweltbewusstsein fördern. Die Natur würde Kindern schon ab dem Grundschulalter nahegebracht und erreichbar gemacht werden. Sieht so die kind- und naturorientierte Schule der Zukunft aus? 

Wer draußen spielt, merkt oft gar nicht, welche Lernprozesse im Hintergrund ablaufen. Wenn man aber auf diese positiven Prozesse aufmerksam gemacht wird, wird die Zeit in der Natur zur ganzheitlichen Erfahrung. Genau diese Rolle könnte die Schule übernehmen. Lehrkräfte als ausgebildete Pädagog*innen können solche Reflexionen anleiten und gemeinsam mit den Kindern erarbeiten, welche Rolle Selbstwahrnehmung, Naturverbundenheit, Sozialkompetenz und Konzentrationsfähigkeit spielen. So könnten schulische Naturerfahrungen ein guter Ansatz sein, den Fokus in der Schulbildung verstärkt auf das spielerische Lernen zu legen – und das mit dem Kennenlernen der Natur zu verbinden. Naturerfahrungen spielen eine wichtige Rolle für den Umweltschutz, darauf basiert der umweltpädagogische Ansatz: Denn nur wer Natur erlebt und sie dadurch lieben lernt, ist letztendlich auch bereit, sie zu schützen.

Naturerfahrungen im schulischen Kontext – beispielsweise wie Wandertage gestaltet werden – hängen bislang aber stark vom Engagement der Lehrkräfte ab. Und das, obwohl die schulische Umweltbildung in Deutschland offiziell festgelegt ist. Es bräuchte also mehr Verbindlichkeit im Lehrplan bei den Draußenthemen.

Ein Vorbild ist der seit den 1970er Jahren festgesetzte Draußenunterricht in skandinavischen Ländern: Die Udeskole („Draußenschule“) schlägt Unterrichtsmöglichkeiten im Draußenklassenzimmer vor, die meist im wöchentlichen Rhythmus stattfinden. Sie



„Die großen Berge genießen“ war das Motto unserer Tour am Fuße des Matterhorns.

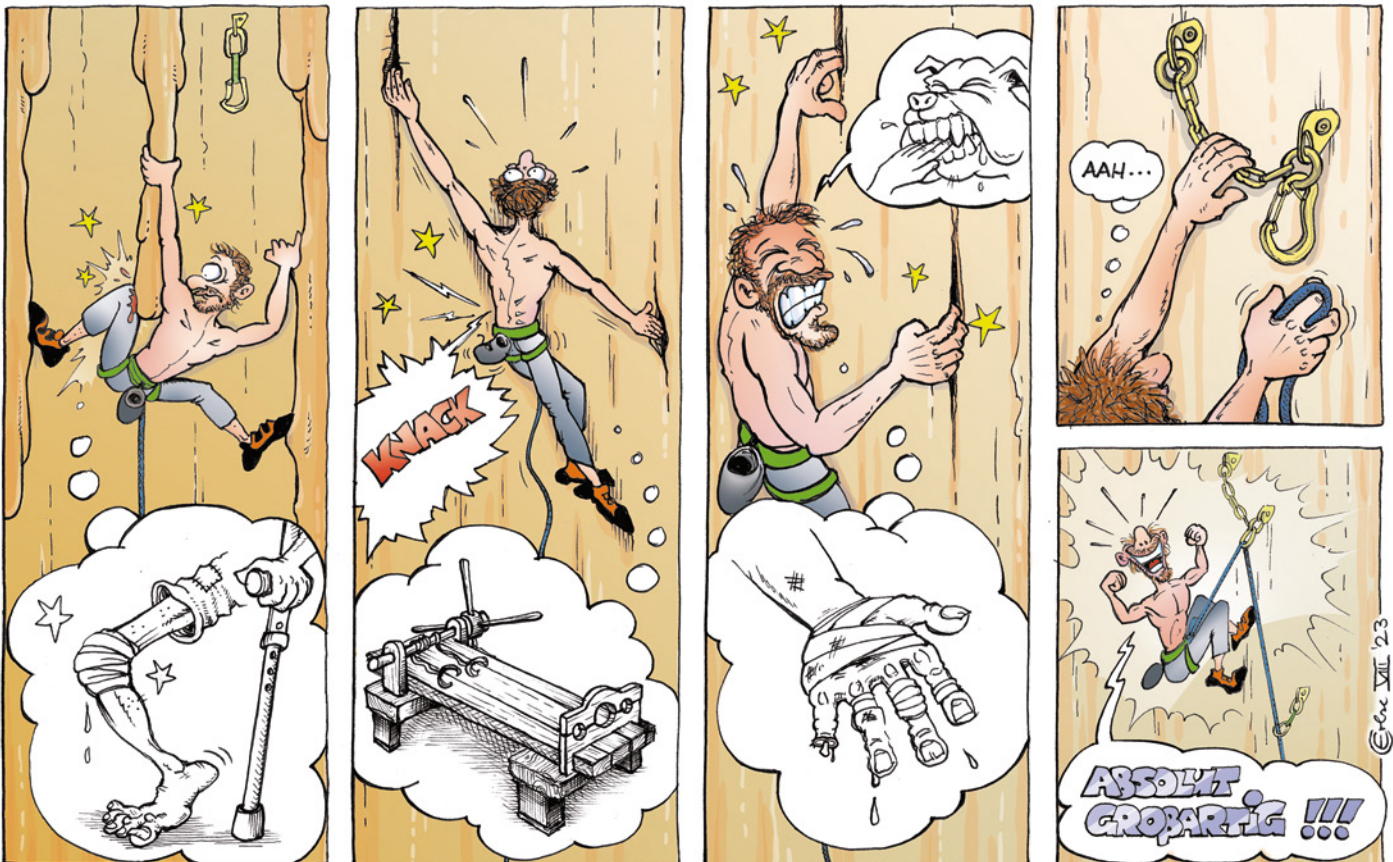
MEIN BERG MOMENT

Olga und Alex Scharbatke sind bei ihrer Brotzeit im Wallis kreativ geworden und haben den wohl bekanntesten Alpengipfel kurzerhand aus ihrer Brotzeit nachgebaut. Welcher Gipfel ist schöner? Der aus Fels oder der aus Käse? Der JDAV-Partner Mountain Equipment prämiert diesen Schnappschuss mit dem Rucksack Orcus 28+ im Wert von 129,90 €, der neben der Gipfelbrotzeit auch noch die wichtigste Ausrüstung für zwei Personen aufnimmt!

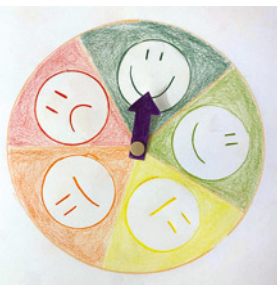


Und dein Bergmoment? Schicke deinen Beitrag – Erlebnis, Ärger, Zwischenfall, was auch immer – an bergmoment@alpenverein.de; als Text (280 Zeichen lang) oder als Foto mit Text (140 Zeichen lang). In jedem Knotenpunkt prämiieren wir eine Einsendung.

WIE GEHT'S UNS EIGENTLICH?..



BASTELN: HEUTE BIN ICH ...



So geht es mir gerade.
 © Franziska Simon

Wut, Trauer, Freude, Glück – wir alle kennen diese Gefühle. Meistens fällt es uns viel leichter zu zeigen, wenn es uns gut geht, als wenn es uns nicht so gut geht. Das ist auch in Ordnung. Manchmal erkennen andere Menschen nicht direkt, wie es uns heute geht. Dann kann es helfen, darüber zu sprechen, mit unseren Eltern, Freund*innen oder anderen Personen, die uns nahestehen. Oft hilft auch therapeutische Unterstützung. Wenn du nicht sprechen magst, kannst du auch schreiben oder malen und so deinen Gedanken und Gefühlen Ausdruck verleihen. Eine andere Idee ist ein Stimmungsbarometer. Und das kannst du ganz einfach selber basteln: Male dafür erst einen Kreis auf ein Stück Papier oder Pappe. Diesen Kreis kannst du dann in beliebig viele „Kuchenstücke“ teilen. Jedes Teil wird dann mit einem Gefühl/einer Emotion, also z.B. wütend, glücklich, fröhlich oder traurig bemalt. In der Mitte des Kreises befestigst du mit einer Klammer einen drehbaren Pfeil. Der zeigt dann auf deine aktuelle Gemütslage, damit alle auch ohne Worte wissen, wie es dir geht. FS

GÄMSCHEN KLEIN

© Sebastian Schrank



Mit dem Gravelbike am Reschensee

DAV Panorama 5/2023, S. 18f.

Erinnerung – Das abgebildete Foto vom Haidersee erinnerte mich an eine eigene Aufnahme vom August 1998. Auf der Rückreise von der Besteigung des Ortlers machte ich die hier beigefügte Aufnahme. Beinahe ein identischer

Foto: H. Stauffer



Blickwinkel. Es ist eines meiner schönsten Bilder aus über zwanzig Jahren Bergwandern. Inzwischen bin ich 88, die Berge sehe ich nun auf Fotos. Dem Alpenverein bleibe ich jedoch erhalten. *H. Stauffer*

Vegetarische DAV-Hütten – Posteingang

DAV Panorama 4/2023, S. 57

Verwundert – Das Hüttenessen ist nachvollziehbarerweise ein Thema mit großem Erregungspotenzial. Denn wenn's einem nicht schmeckt, ist das schon eine beträchtliche Belastung für die Freude am Berg. Wie man sich aber so darüber erregen kann, dass einige Pächter ausschließlich vegetarisch kochen, wundert mich schon sehr – bei einem Hüttenaufenthalt von wenigen Tagen wird sich beim Verzicht auf Fleisch- und Fischprodukte wohl kaum Mangelernährung einstellen (die möglicherweise heiß geliebte Bergsteigersalami kann man zu-

dem in den Rucksack packen). Und hinsichtlich des Verdachts der „Zwangsbeglückung“ sollte man doch die Kirche im Dorf lassen: Auf Hütten bin ich schon auf H-Milch, geschmacksfreien Käse aus dem Großmarkt und Industriemarmelade gestoßen. Hatte ich mir schon anders vorgestellt, fand ich auch nicht gut, aber wurden meine „Bedürfnisse unabdingbar unterdrückt“? Nach meiner Erfahrung ist das Essen auf „Veggie-Hütten“ (es gibt inzwischen einige) besser als auf mancher „normalen“ Hütte. Einfach, weil man sich dort mehr Gedanken übers Kochen macht. Übrigens: Ich esse sehr gerne Fleisch. Aber wenn es Spinatknödel oder Kasspatzn gibt? *U. Kranenpohl*

Klettersteige über Gröden

DAV Panorama 5/2023, S. 20ff.

Umweltfreundliche Anreise – Ich finde es super, dass ihr bei allen Touren immer die Anresemöglichkeit mit öffentlichen Verkehrsmitteln angeht. Allerdings solltet ihr auch die wesentlichen Details dazu liefern. Beispiel Grödnertal, wo das recht einfach funktioniert: Mit der Bahn fährt man bis Waidbruck (besser als Klausen). Und zwar entweder mit dem EC München-Brixen, dann noch wenige Stationen in der Regionalbahn. Oder aber die ganze Strecke mit Regionalbahnen (München-Rosenheim-Kufstein-Innsbruck-Brenner-Waidbruck). Von Waidbruck aus gibt es eine halbstündige Busverbindung ins gesamte Grödnertal. Insgesamt ist man – wenn al-

lein klappt – ab München so um die 6 Std. unterwegs, Kosten für Hin- und Rückfahrt rund hundert Euro pro Person (je nach Verkehrsmittel, Zeit usw.). Wer früh startet, vor Ort eine der zahlreich vorhandenen Seilbahnen nutzt und schnell genug unterwegs ist, kann am gleichen Tag noch auf schönen Gipfeln wie dem Plattkofel oder der kleinen Fermeda stehen.

Noch ein Wort zu dem Rechenbeispiel – Zuschrift im Posteingang 5/2023 –, wonach ab drei Leuten der CO₂-Ausstoß pro Person mit dem Auto geringer sei als mit den

allein auffangen, der Sichernde wird gegen die Wand geschleudert und wenn er falsch reagiert, lässt er u. U. vor Schreck das Seil los. Unerwähnt blieb außerdem, dass ein Kletterer, der bei einem Überhang erst über dem Überhang clippen will und ihm dies nicht gelingt, evtl. heftig gegen die Wand pendelt. Das passiert gar nicht so selten, weil häufig im Überhang kein Haken gesetzt ist oder der Haken falsch sitzt. Im Artikel steht außerdem: Problematisch ist hier die Konstellation „kletternde Person deutlich leichter als sichernde“. Wirklich problematisch ist allerdings der umgekehrte Fall. Ich nehme an, dass es sich um einen Irrtum handelt.

B. Patt

gesucht/gefunden



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

Öffis. Rein theoretisch mag das unter bestimmten Annahmen ja stimmen. Praktisch wäre aber der CO₂-Ausstoß geringer gewesen, wenn diese drei oder sechs Leute in die Bahn oder in den Bus gestiegen wären statt ins Auto. Denn diese fahren ja sowieso, aber die Autofahrt hätte vermieden werden können. Außerdem wird – wie beim Auto – auch der CO₂-Pro-Kopf-Ausstoß der Öffentlichen immer geringer, je mehr Leute drinsitzen.

U. Duschl

Sturz- und Sicherungstraining

DAV Panorama 5/2023, S. 44ff.

Sicherungsfehler – Ich fand den oben genannten Artikel ganz interessant und habe für das Sturztraining auch einiges Neues erfahren. Es hat mich jedoch überrascht, dass einer der häufigsten Fehler beim Sichern nicht erwähnt wurde. Ich beobachte sehr oft, dass der Sichernde zu weit von der Wand weg steht. Im Fall eines Sturzes lässt sich der plötzliche Zug am Seil nicht durch eine aktive Körperbewegung

Anmerkung der DAV-Sicherheitsforschung:

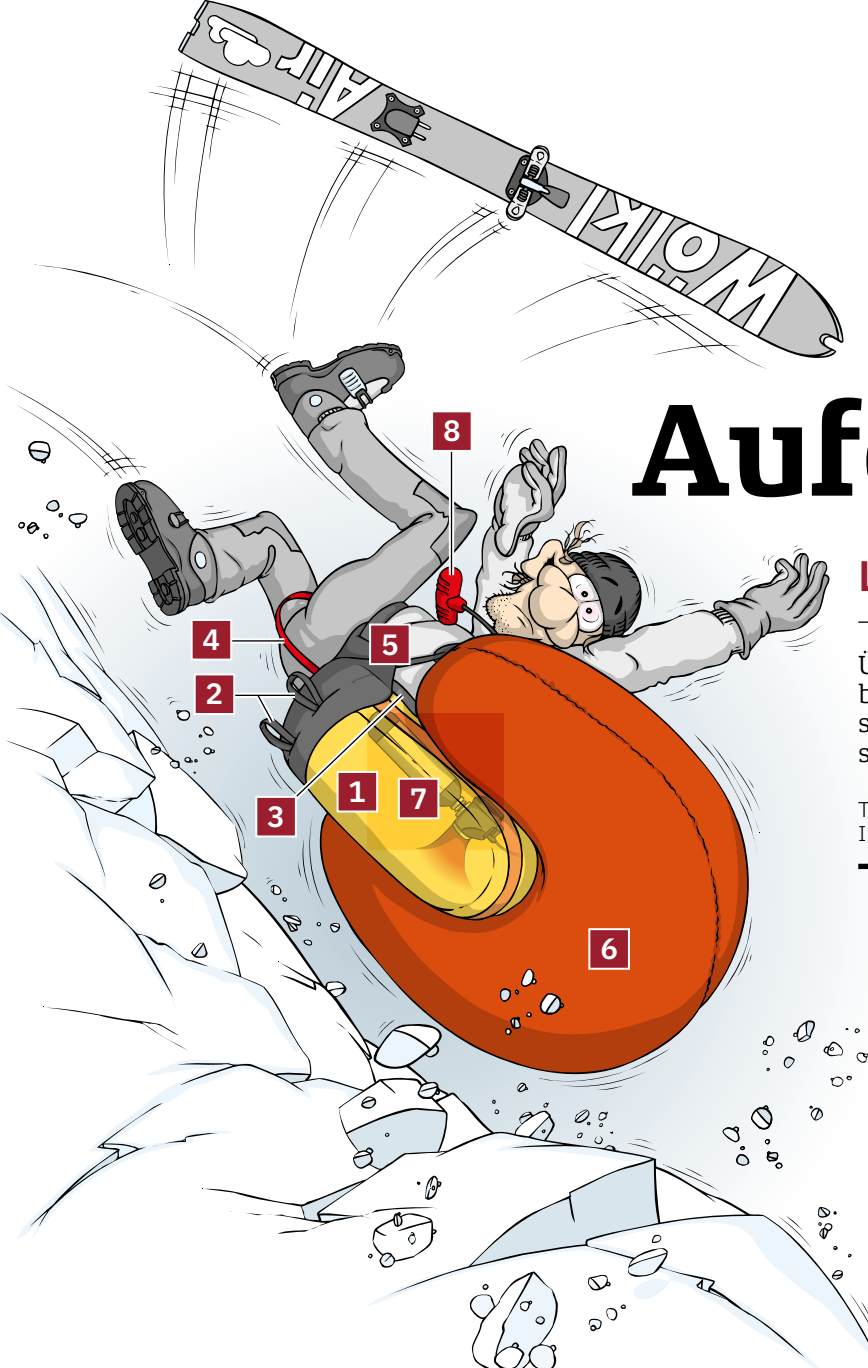
Du hast recht, dass die Kombination Kletternder deutlich schwerer als Sichernder vor allem in Bezug auf Kollisions- und Bodensturz Gefahrenpotenzial aufweist. Der Satz steht jedoch beim Unfallmuster „Anprall an der Wand beim Sturz“ und hier ist genau das Gegenteil problematisch: wenn die schwerere sichernde Person den Sturz nicht genügend dynamisch abfedert.

Die Sache mit dem Überhang ist sicherlich eine Situation mit Verletzungspotenzial beim normalen Klettern, der Artikel soll allerdings nur Fehlermuster bei geplanten, kontrollierten Sturztrainings in einem sicheren Umfeld behandeln. Auch deine erste Anmerkung – zu weit weg von der Wand – ist richtig, aber laut unserer Unfallstatistik nicht typisch für die Unfälle beim kontrollierten Sturztraining. Mehr zu unserer Kletterhallen-Unfallstatistik 2022: alpenverein.de/kletterhallen-unfallstatistik-2022

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

Ergänzungen zu DAV Panorama 5/2023:

- ▶ **„Klassischer Nadelgrat“, S. 8f.:** Seit Juni gibt es einen neuen Zustieg zur Bordierhütte – er verläuft nun nördlich der ursprünglichen Route ohne Gletscherberührung und ist beschildert. Bitte vor Tourenantritt Informationen über die Öffnungszeiten der Hütte einholen.
- ▶ **„Klettersteige über Gröden“, S. 20ff.:** 2024 endet die Konzession für die Seilbahn zur Langkofelscharte. Seit Mai diesen Jahres liegt ein Ausbauprojekt vor, der Alpenverein Südtirol (AVS), Mountain Wilderness und weitere Umweltverbände stellen sich klar gegen die Pläne und unterstützen die Forderung der Initiative Nosc Cunftin nach einer Unterschutzstellung der Langkofelgruppe.



Aufgeblasen

Lawenrucksäcke

Überlebenswichtig oder trügerische Sicherheit – beim Image von Lawenrucksäcken scheiden sich die Geister häufig. Etwas Nüchternheit schadet da sicher nicht. Ein Versuch.

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

Wie ist ein Lawenrucksack aufgebaut?

Ein Lawenrucksack besteht neben

- 1** Staufächern,
- 2** Befestigungsvorrichtungen,
- 3** Rückenteil,
- 4** Beinschlaufe,
- 5** Schulter-, Brust- und Hüftriemen
- 6** aus einem oder zwei großen Luftsäcken, die sich mittels einer
- 7** Auslöseeinheit aufblasen, sobald der dafür nötige
- 8** Griff gezogen wird.

Welche Argumente sprechen für die Verwendung eines Lawenrucksacks?

Lawenrucksäcke können helfen, das Risiko zu mindern, in einer Lawine ums Leben zu kommen:

- ▶ In aufgeblasenem Zustand entwickeln die Airbags viel Auftrieb. Als Folge nimmt die Verschüttungstiefe meist deutlich ab. Idealerweise kann die verschüttete Person schnell gefunden werden – oder sich evtl. sogar selbst aus dem Schnee befreien.
- ▶ Zu den häufigsten Todesursachen bei Lawenabgängen zählen nicht nur das Erstickten aufgrund einer Ganzkörperverschüttung, sondern auch mechanische Einwirkungen auf den Körper. Hier können die entfalteten Airbags ebenfalls helfen: Systeme mit einem einzelnen Airbag schützen oftmals Kopf- und Nackenpartie. Systeme mit zwei Airbags stabilisieren dagegen eher den Rücken.

Wichtig:

Um einen Lawenrucksack im Ernstfall nutzen zu können, müssen

- ▶ alle Schlaufen und Gurte richtig abgelenkt, angelegt und verschlossen sein, inkl. Beinschlaufe **4**,
- ▶ alle Klett- und Reißverschlüsse, die im Notfall die Airbags freigeben, regelmäßig auf ihre einwandfreie Funktion hin überprüft werden,
- ▶ Auslöseeinheiten und Airbags gemäß Gebrauchsanweisung gewartet sein,
- ▶ die notwendigen Handgriffe zum Auslösen immer wieder geübt werden.

Welche Auslösesysteme gibt es?

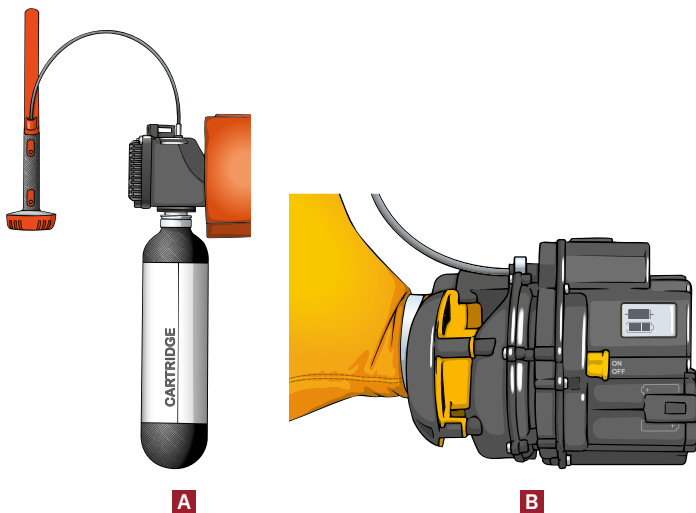
- ▶ **Kartuschensysteme A** sind schon lange auf dem Markt und gelten als grundsolide: Zieht man den Auslösegriff am Schulterriemen, so öffnet sich die unter Druck stehende Kartusche schlagartig. Die Öffnung erfolgt mittels Bolzen entweder pyrotechnisch aus der Zündung einer Sprengladung im Griff oder mechanisch über ein Kabelzugsystem. In Sekundenschnelle befüllt das zuvor komprimierte Gas – meist handelt es sich um Stickstoff – die Airbags des Lawinenrucksacks. Je nach Modell wird auch Umgebungsluft beigemischt (Venturi-Effekt).
- ▶ Systeme mit **elektronischem Hochleistungsgebläse B** werden wie die Kartuschensysteme durch Ziehen des Auslösegriffs aktiviert. In der Folge füllen sich die Airbags binnen weniger Sekunden mit Umgebungsluft. Die ersten Modelle kamen 2016 auf den Markt. Sie waren akkubetrieben, daher eher schwer und zumindest bei extremen Temperaturen nicht vollkommen kälteresistent. Tipp: Die Akkus müssen über den Sommer für die Lagerung in den richtigen Modus geschaltet werden (Bedienungsanleitung!). Seit ca. 2019 dominieren zunehmend **Systeme mit Superkondensatoren**. Diese Superkondensatoren schaffen es bisher zwar noch nicht, langfristig so viel Energie zu speichern wie vergleichbar große Akkumulatoren. Allerdings sind sie

nicht nur leichter und erheblich langlebiger, ihre Leistungsdichte ist zudem höher. So können sie Energie sehr schnell speichern und v.a. sehr schnell wieder abgeben. Das ist ein großer Vorteil, wenn es darum geht, das Hochleistungsgebläse in einem Lawinenrucksack zu versorgen.

Fazit: Aktuelle Lawinenrucksäcke mit Superkondensatoren und Gebläse sind teuer. Für ein 30-Liter-Exemplar mit Kartuschensystem und Kabelzug werden ca. 800 Euro fällig, für ein ähnlich großes Superkondensator-Modell desselben Herstellers ca. 1300 Euro.

Die neuen elektronischen Geräte haben folgende Vorteile:

- ▶ Komplette Testauslösungen sind unproblematisch. So kann authentisch für den Notfall trainiert werden.
- ▶ Eine zweite Auslösung am selben Tag ist möglich, ohne eine Kartusche wechseln zu müssen.
- ▶ Die Auslösung erfolgt auch bei äußerst niedrigen Temperaturen zuverlässig.
- ▶ Der Verzicht auf Gaskartuschen erleichtert die Instandhaltung: Kein Nachwiegen der Kartusche, kein Austausch!
- ▶ Die Gewichtsunterschiede zwischen den leichten Kartuschensystemen und den leichten Systemen mit Superkondensatoren sind marginal (50 bis 60 Gramm).



Welche Ausstattungsmerkmale zeichnen einen guten Lawinenrucksack aus?

Ein guter Lawinenrucksack hat nicht nur ein zuverlässiges Auslösesystem, er bietet auch:

- ▶ eine variable Positionierung des Auslösegriffs entsprechend Körpergröße und Händigkeit,
- ▶ einen hohen Tragekomfort (bequemes Rückenteil + ausreichend breite Schulterträger),
- ▶ einen festen Sitz, auch bei der Verwendung von glatten Textilien (vgl. Primaloft-Jacken),
- ▶ eine leicht montierbare Beinschlaufe, die den Verlust des Rucksacks in der Lawine verhindert,
- ▶ eine mühelose Bedienbarkeit der Schnallen und Reißverschlüsse mit Handschuhen,
- ▶ eine leichte Zugänglichkeit zum Hauptfach und zum Fach für die Notfallausrüstung,
- ▶ Befestigungsmöglichkeiten für Helm, Ski, Pickel,
- ▶ verschieden große Rucksackblasen für die Rucksackbasis mit der Auslöseeinheit, bzw. eine variable Montage der Auslöseeinheit in verschiedenen großen Rucksäcken.

Welche Argumente sprechen gegen die Verwendung eines Lawinenrucksacks?

- ▶ Manche Anwender*innen greifen auf Lawinenrucksäcke zurück, um Unsicherheiten oder Unwissen beim Risikomanagement zu kompensieren.
- ▶ Eine ordentliche Tourenplanung zu Hause, der ständige Abgleich der Planung mit den Verhältnissen vor Ort sowie eine strukturierte Beurteilung des Einzelhangs, ggf. mit analytischen Verfahren, bleiben unverzichtbar. Ebenso unverzichtbar: die Standardsicherheitsausrüstung bestehend aus Schaufel, Sonde und LVS-Gerät sowie Routine im Umgang damit.
- ▶ Einige selbstkritische Schneesportler*innen beobachten, dass sie mit einem Lawinen-Airbag-System auf dem Rücken zu offensiven Entscheidungen am Einzelhang neigen.



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

K(r)ampf oder Genuss – eine Frage der Technik!

Abfahren im Gelände/Tiefschnee

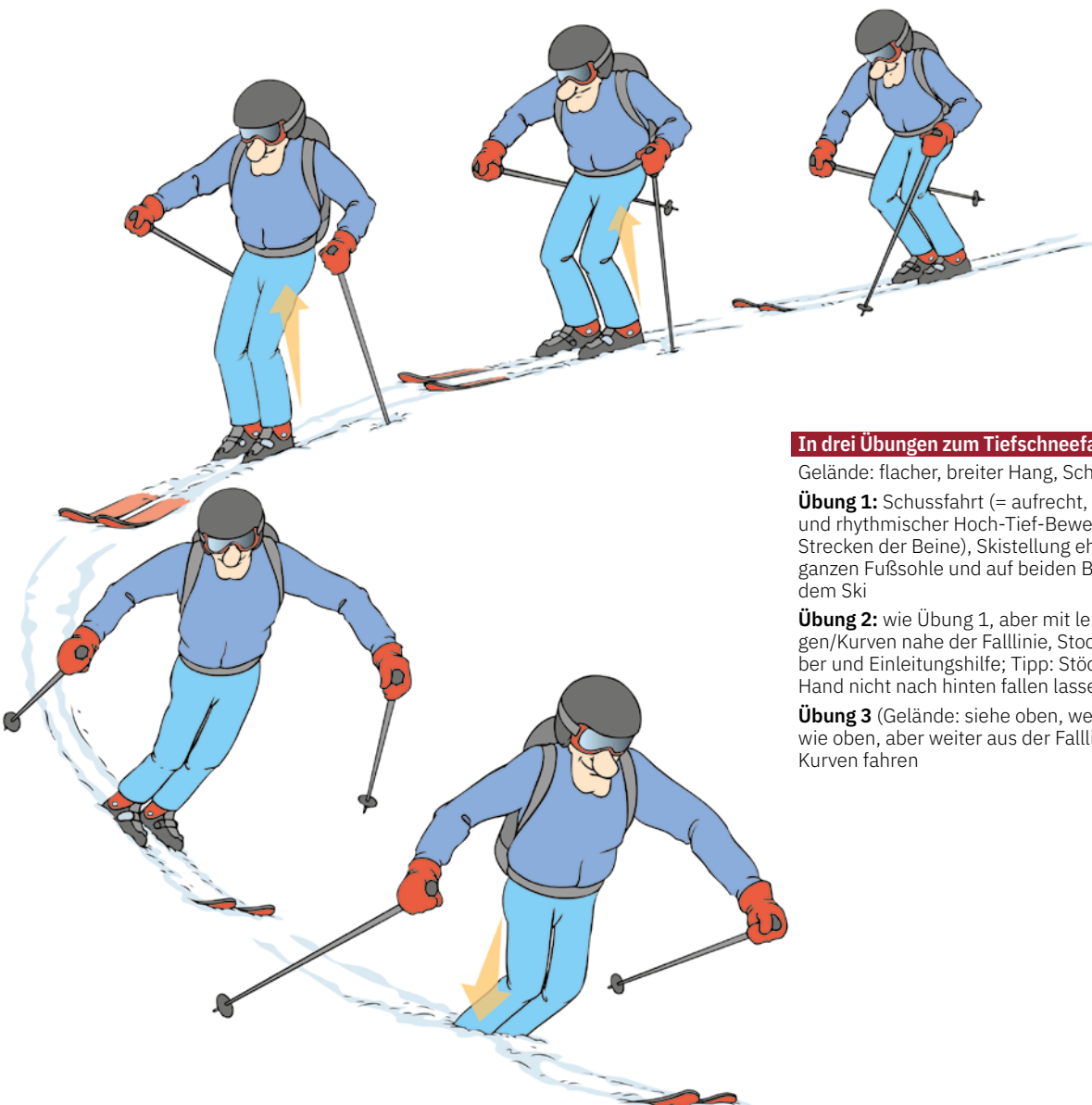
Nach schweißtreibendem Aufstieg genussvoll durch staubenden Tiefschnee gen Tal gleiten – was gibt es Schöneres auf Skitour? Jedoch sind Geländeabfahrten koordinativ komplex. Damit die Abfahrt zum Genuss wird, gilt es häufig wechselnde Schneebedingungen und Geländeformen zu bewältigen und auf unterschiedliche Sicht- und Wetterverhältnisse zu reagieren. Hinzu kommen die eigene Ermüdung und der mitunter schwere Rucksack. Die Abfahrtstechnik muss zu jeder Zeit variabel sein, Position, Be- und Entlastung und Aktionen zum Drehen der Ski müssen ständig flexibel angepasst werden.

Text: **Max Bolland**
Illustration: **Georg Sojer**

Fürs Skifahren im Gelände gilt: Skifahren lernt man durch Skifahren. Auf Tour sammelt man in der Regel nur wenige Abfahrtsmeter, daher sind zum Technikkennen die Benutzung von Liftanlagen und viele Abfahrten auf und neben der Piste dringend zu empfehlen. Hier kann man lernbereit und ohne Voranstrengung den Fokus auf unterschiedliche Technikelemente legen. Dies empfiehlt sich vor allem für alle Ski(touren)-Neulinge. Die Position des Körpers über den Ski ist die entscheidende Grundlage. Der Schwerpunkt muss zentral über der Bindung sein. Fuß-, Knie- und Hüftgelenke sind leicht gebeugt, so dass sowohl Streckung als auch Beugung in den Gelenken möglich sind. Arme und Oberkörper sind ruhig, Schultern sind in einer Linie „über der Bindung“. Die Arme werden leicht gebeugt vor dem Oberkörper geführt. In Längsrichtung der Ski gesehen, steht man satt, zentral über der Bindung. Weder Fußballen noch Ferse sind stärker belastet. Ein leichter Druck des Skischuhs am Schienbein sollte stets spürbar sein. Wer den Druck vom Skischuhrand hauptsächlich in der Wade hat, hängt zu weit hinten. Beide Ski werden gleichermaßen belastet und relativ eng (eine Faust zwischen den Knien) geführt. Dies erleichtert das Aufschwimmen der Ski im Tiefschnee und verhindert, dass die Ski unterschiedlich tief einsinken.

Die zentrale Herausforderung beim Skifahren im Tiefschnee ist das „um die Kurve“ kommen. Hierfür ist das richtige Maß von Be- und Entlasten, das Drehen und der im Tiefschnee weniger relevante Kanteneinsatz der Ski wichtig. Um das Aufschwimmen zu erhöhen, hilft es, die Belastung leicht nach hinten (auf die Ferse) zu verlagern. Aber aufgepasst: Konstant starke Rücklage ist ein häufiges Fehlerbild, das kostet Kraft und Kontrolle. Es gilt also, die Belastung der Ski ständig sensibel an Gelände und Schneebeschaffenheit anzupassen.

Zur Einleitung einer Kurve im Tiefschnee ist das Entlasten von zentraler Bedeutung. Je nach Tiefe und Schwere des Schnees muss dies mehr oder weniger aktiv erfolgen. Das „Anhocken“, Knie und Oberschenkel werden schnell nach oben gezogen, ist eine probate und elegante Methode. Im Idealfall werden Gelände und/oder der „Auftrieb“ des Schnees in der Kurveneingahrt zur Initialisierung genutzt. Sind die Schneebedingungen schwerer/tiefer, hilft initial ein deutliches Abdrücken (also Belasten) mit anschließendem Anhocken, um eine Drehung der Ski zu ermöglichen. Im Extremfall kann aus dem Abdrücken auch ein Ab- und Umspringen werden. Dosierte, ruhiger Stockeinsatz dient als Rhythmushilfe und unterstützt die Entlastung. Das Drehen selbst wird durch die Taillierung der Ski erleichtert,



In drei Übungen zum Tiefschneefahren:

Gelände: flacher, breiter Hang, Schnee nicht zu tief (offpiste)

Übung 1: Schussfahrt (= aufrecht, geradeaus) mit deutlicher und rhythmischer Hoch-Tief-Bewegung (= Beugen und Strecken der Beine), Skistellung eher eng, Belastung der ganzen Fußsohle und auf beiden Beinen, Position mittig über dem Ski

Übung 2: wie Übung 1, aber mit leichten Richtungsänderungen/Kurven nahe der Falllinie, Stockeinsatz als Rhythmusgeber und Einleitungshilfe; Tipp: Stöcke bleiben vor dem Körper, Hand nicht nach hinten fallen lassen

Übung 3 (Gelände: siehe oben, wenn möglich etwas steiler): wie oben, aber weiter aus der Falllinie herausfahren → größere Kurven fahren

wobei sich dieser Effekt im Tiefschnee geringer auswirkt als auf der Piste oder bei harter Schneeoberfläche. Daher wird üblicherweise die Drehung entweder durch die Beine und/oder den gesamten Körper eingeleitet.

Bei kurzen Schwüngen und kleinen Radien steht das Drehen über die Beine im Vordergrund, werden die Radien größer, wird vermehrt mit dosiertem Einsatz des Körpers gedreht. Eine Extremform des Drehens ist das Umspringen: explosives Entlasten (Abdrücken) vom Schnee und die Ski in der Luft um bis zu 180° drehen.

Die Grundtechnik des Tiefschneefahrens setzt sich dann folgendermaßen zusammen: Ausgang Grundposition (Oberkörper aufrecht, Beine leicht gebeugt und aktionsbereit, beide Ski gleichmäßig belastet, enge Skiführung), Belastung leicht auf Fersen schieben, Entlastung durch Abdrücken nach oben und Anhocken der Knie, Drehung mit Beinen und Körper, zurück in die Grundposition. Ziel ist rhythmisches, geländeangepasstes Aneinanderreihen der Schwünge. Höheres Fahrtempo erleichtert das Kurvenfah-

ren, da die Ski deutlich besser aufschwimmen. Jedoch birgt dies in unübersichtlichem Gelände und bei mangelnder Skibeherrschung auch hohes Verletzungspotenzial.

Wie üben?

Indem man viele Meter auf Piste und im Gelände absolviert. Dabei in Sachen Steilheit, Tempo und Schneebeschaffenheit (von der Piste über „leichten“ Tiefschnee bis zu schwierigen Bedingungen) nur langsam steigern. Pro Einheit nur auf einen Technikpunkt fokussieren, nicht zu viel gleichzeitig umsetzen wollen. Kontrastübungen bieten sich besonders an, wie zum Beispiel für die Position: Fahren mit extremer Vor- und Rücklage, anschließend mit zentraler Position – wie verändert sich Ski- und Tempokontrolle? Tiefschneekurse oder individuelles Techniktraining mit Skilehrer*in können deutlich schneller zu einer Verbesserung führen als die reine Autodidaktik. ■■■



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

Gipfeltanz nach erfolgreicher
Erstbegehung der Route
„Discofox“ im Fox Jaw Cirque
an Grönlands Ostküste.



DAV-Expedkader Abschlussexpedition Grönland

Discofox durch die Senkrechte

Drei Jahre haben wir uns im Frauenteam des Expeditions-kaders genau auf diesen Moment vorbereitet: die Abschlussexpedition. Packeis, Bärenwache, kniffliger Fels – waren wir bereit für das, was uns erwarten sollte?

Text: Team Expedkader



Foto: DAV/Amelie Kühne



Ankommen – Durch ein Labyrinth aus Eisbergen bahnen sich die Boote einen Weg nach Tasiilaq, ein kleiner Ort an der Ostküste. Als achtköpfiges Team reisen wir nach Grönland, sechs Kadermitglieder, unsere Trainerin Dörte Pietron und Laura Tiefenthaler, selbst ehemaliges Kadermitglied, die uns nicht nur als Ärztin, sondern auch als Kletterpartnerin begleitet. Zugunsten des geringeren Steinschlagrisikos haben wir uns für einen früheren Zeitraum von Mitte Juli bis Mitte August entschieden. Doch als wir nun in Tasiilaq ankommen, gibt es noch so viel Packeis an der Ostküste, dass es unmöglich ist, zu unserem ursprünglichen Ziel unweit des Mythic Cirque zu gelangen.

Drei Tage verbringen wir damit, umzuplanen, Essen einzukaufen und ein Schießtraining zur Eisbärenabschreckung zu absolvieren. Unser neues Ziel ist der Fox Jaw Cirque im Tasiilaq-Fjord. Er wurde von dem Kletterer Mike Libeck entdeckt und seitdem von vielen weiteren Expeditionen besucht. Als das Motorboot uns am Ende des Fjordes absetzt, sind wir auf uns allein gestellt. Wir hatten uns Grönland weiß und karg vorgestellt, stattdessen erwarten uns grüne Büsche, lila Weideröschen und ein dicker Flechtenteppich, der darum kämpft, sich den Sand der Schwemmebene zu eigen zu machen.

Erkunden – Ursprünglich sollten wir gleich im Basecamp direkt am Fjord abgesetzt werden, durch das neue Ziel sind wir stattdessen mit unserer schweren Ausrüstung unterwegs durch das Tal mit dem riesigen mäandernden Gletscherfluss, dessen Arme wir mal mehr und mal weniger mühsam überqueren müssen. Vom Basecamp sind es noch einmal etwa zwei Stunden bergauf zum Wandfuß. Um uns langsam mit dem Fels vertraut zu machen, wählen wir zuerst drei vermeintlich einfache, bereits bestehende Routen ganz links, an dem am harmlosesten aussehenden Zahn: dem Baby



Molar. Teilweise fühlt sich diese Kletterei aufgrund der vagen Topos und der fehlenden fixen Sicherungspunkte recht explorativ an.

Als Nächstes wagen wir uns an den Incisor und den Molar. Amelie, Caro und Dörte wiederholen erfolgreich die Route „Stone Circle“ von Robert Jasper, während Rosa, Laura und Janina in den weitgehend ungesicherten Platten der „Emozione Polare“ umkehren müssen. Lulu und Lea klettern unterdessen eine weitere Route am Baby Molar. Der Fels ist an den verschiedenen Türmen unterschiedlich. In den meisten Routen, die wir versuchen, ist der Gneis von einer feinen Sandschicht überdeckt, was das Stehen unsicher macht. Kleine Leisten brechen immer wieder heraus, die Absicherung mit ausschließlich mobilen Sicherungsmitteln auf den vielen Platten ist eher schwierig. Und die offensichtlichen und damit leichteren Linien wurden schon von den vielen vorherigen Expeditionsteams gemacht. Ist unser Traum von einer Erstbegehung noch realistisch?

Vier Zelte direkt am Bach, ein paar große Steine als Sitzgelegenheiten und der Ausblick auf die spitzen Zähne des Fox Jaw als Motivation – das Basecamp lässt keine Wünsche offen und selbst die überall angekündigten Mücken erweisen sich als kaum vorhanden. Dafür sind

Länge für Länge und mit jeder Menge Material in den Haulbags geht es für das Team durch die mächtige Wand nach oben – Portaledge's inklusive.

In unseren Köpfen entsteht die Idee einer neuen Linie an der Wand des Molar-Gipfels.

regelmäßige Regentage eine Probe für unsere Geduld und die nächtliche Bärenwache in Schichten von eineinviertel Stunden zehrt zusätzlich an unserer Energie. Was anfangs noch aufregend ist, schließlich könnte jeden Augenblick ein Bär aus der Dämmerung auftauchen, weicht bald der Herausforderung, wach zu bleiben. Eine Woche später kommt es, wie es kommen musste: Wir beschließen, dass der Bärenzaun ausreicht und geben die Bärenwache auf.

Erstbegehen – Nachdem wir mittlerweile ausführlich durchs Fernglas gestarrt und über Strukturen spekuliert haben, entsteht in unseren Köpfen die Idee einer neuen Linie. Wir wollen es an der steilen, etwa vierhundert Meter hohen Wand des Molar-Gipfels versuchen. Am Wandfuß fühlen wir uns winzig, doch nach dem Einstieg läuft es besser als gedacht. Den Gurt voller Cams, Keile und Schlaghaken, auf dem Rücken die Bohrmaschine, so geht es immer weiter voran im Neuland. Alles, was mobil abzusichern ist, klettern wir clean, in den steilen Plattenlängen setzen wir ein paar Bohrhaken. Die Route verläuft entlang feiner Rissysteme und steiler Verschneidungen und zwischendurch gibt es immer wieder knifflige Wandpassagen. Die Gesteinsqualität ist richtig gut, nur ab und zu etwas sandig.



Die Teilnehmerinnen des Expedkaders haben von Oktober 2020 bis August 2023 eine fundierte alpinistische Ausbildung erhalten. Im Fokus standen dabei ebenso die Persönlichkeitsbildung und die Förderung von Teamkompetenz.

Expeditionsteilnehmerinnen:

- Luisa Deubzer, DAV München & Oberland
- Amelie Kühne, DAV Heilbronn
- Lea Luthle, DAV Ludwigsburg
- Carolin Neukam, DAV München & Oberland
- Janina Reichstein, DAV Erlangen/DAV Nürnberg
- Rosa Windelband, Sächsischer Bergsteigerbund
- Laura Tiefenthaler, Expeditionsärztin
- Dörte Pietron, Trainerin

Erstbegehung Molar-Südwand:

„Disco Fox“ (445 m, 10 SL, IX, Team-Free-Begehung, alle am Gipfel. 5c | 6b | 6c | 7a+ | 7c | 6b | 6c | 7b | 6b | 6a+)

Wiederholungen:

- ▶ Milk Tooth: „Tooth Fairy“ (330 m, III, 5c)
- ▶ Milk Tooth: „Doublemint Direct“ (ca. 800 m, III, 5c)
- ▶ Incisor: „Beers in Paradise“ (ca. 600 m, V, 6b+, 14 SL)
- ▶ Molar: „Stonecircle“ (450 m, IX, DP Rotpunkt)

Das Konzept „DAV-Expedkader“ ist ein wichtiger Baustein in der satzungs- und leitbildgemäßen DAV-Aufgabe, das Leistungsbergsteigen zu fördern und Expeditionen zu unterstützen.

Bei der Expedkader-Abschlussexpedition wurde versucht, durch Nutzung des ÖPNV die notwendige Flugstrecke so weit wie möglich zu reduzieren und mit Grönland ein Ziel gewählt, das deutlich näher liegt als klassische Expeditionsziele im Himalaya. Anfallende Emissionen wurden vollständig kompensiert. Der lange verfolgte Versuch, die Reise komplett ohne Flug und per Segelschiff zu organisieren, ist an logistisch nicht überwindbaren Hindernissen gescheitert.

Weitere Infos und Fotos: alpenverein.de/236-6

Das ZDF hat den Expedkader eineinhalb Jahre lang begleitet. Die Reportage „Gipfelstürmerinnen – Höhenrausch und Absturzangst“ und vier Online-Folgen gibt es in der ZDF-Mediathek zu sehen: zdf.de

Der DAV-Expedkader wird unterstützt von:



BERGE DAHEIM

DAV
Die Welt
der Berge
2024
Kalender
Mitglieder
32,90 €



DAV
Unsere Hütten 2024
Tischkalender
Mitglieder
29,90 €



Format 20 x 15 cm
112 Seiten
hochwertiges
Bilderdruckpapier

Wochenkalender zum Aufstellen.
Bilder, Geschichten und Portraits zu zwölf
ganz besonderen DAV-Hütten.



NEWSLETTER
anmelden und
5€ Gutschein
erhalten!

hier geht es zur
Newsletter-Anmeldung



AV BERG 2024
Alpenvereinsjahrbuch
Mitglieder
25,00 €

**Schwer beladen ins Basecamp:
Zustieg entlang des mäandernden
Gletscherflusses, der mehrmals
überquert werden muss.**

Je näher wir dem Gipfel kommen, desto größer wird die Motivation. Die anfängliche Frustration und Verzagttheit aufgrund des Wetters, der wenigen Risse und des ungewohnten Felses weichen schnell purer Freude und Motivation. In insgesamt fünf Tagen schaffen wir die Erstbegehung der Tour in verschiedenen Teams. Über Fixseile kann das jeweilige Team nach ein bis zwei Tagen in der Wand abseilen und so am nächsten Tag ein anderes Team wieder aufsteigen. Als wir am Ende der Fixseile angekommen sind und immer noch ein gutes Stück nach oben fehlt, schläft ein Dreierteam für den finalen Gipfel-Push in der Wand. Am fünften Tag stehen Amelie, Caro und Rosa endlich auf dem Gipfel. Müde und erschöpft, aber überglücklich blicken sie in Richtung Basecamp und wissen ganz genau, dass wir anderen sie mit dem Fernglas beobachten und von unten mitfeiern. Sie genießen den Moment auf dem Gipfel, im Abendlicht tanzend.

Frei durchsteigen – Wegen einer erneut schlechten Wetterprognose bleibt uns für die freie Durchsteigung weniger Zeit als erwartet. So entscheiden wir uns, einen „Team-Free-Ascent“ zu versuchen und starten zu fünft in die Wand. Janina, Lulu und Dörte biwakieren am Wandfuß, um frühmorgens an den Fixseilen aufzusteigen und je eine der schweren Längen auszuchecken. Währenddessen klingelt bei Lea und Laura im Basecamp früh der Wecker und sie machen sich auf den Weg zur Wand. Sie klettern die ersten beiden Längen frei und treffen auf die anderen. Janina übernimmt die Führung, dann schließlich Dörte. Wir sind im Flow! Obwohl immer nur eine vorsteigt, sind alle anderen konstant beschäftigt: haulen (Materialsack nach oben ziehen), sichern, filmen, jümaryn mit der Steigklemme, nachsteigen, snacken, supporten.

Die nächste Länge ist die schwierigste – später werden wir sie mit 7c bewerten. Nun ist Lulu an der Reihe. Nach dreistündigem Auschecken kann sie die Züge auswendig und es klappt



Foto: Amelie Kühne

Eine Tour, die zeigt: Zusammenhalt und Teamgeist können tiefere Freude schaffen als individuelle Erfolge.

beim ersten Versuch! Früher als gedacht sind wir am geplanten Biwak nach der fünften Seillänge. Dörte und Laura bauen die Portaledges auf, unterdessen macht sich Lea startklar für die nächste Länge. Die klappt auch auf Anhieb und Janina hängt noch eine Länge hinten an, bevor wir zum Biwak abseilen und uns für die Nacht einrichten. Wir sind zu fünft, doch auf den Portaledges gibt es nur Platz für vier, weshalb Lea ihre Luftmatratze kurzerhand in eine Art Hängematte umfunktioniert.

Am zweiten Klettertag starten wir mit einer Zweier- und einer Dreierseilschaft. Ab jetzt ist es für uns Neuland, diese Seillängen kennen ja nur Amelie, Caro und Rosa. Am Gipfel angekommen, feiern wir tanzend, wie es schon die drei anderen zwei Tage davor getan haben. Jetzt sind wir alle vereint. Inspiriert von unseren Dance Moves und dem kleinen Fuchs, der uns gelegentlich im Basecamp besucht, nennen wir unsere Tour „Disco Fox“. Eine Tour, die zeigt, dass Zusammenhalt und Teamgeist wichtiger sind und tiefere Freude schaffen können als individuelle Erfolge. Vier Wochen waren wir unterwegs, drei davon komplett abgeschlossen in der grönländischen Natur. Fernab von allem Trubel in unserem kleinen Universum, um dabei zu merken, dass uns eigentlich nichts fehlt. Dann noch eine Erstbegehung dieser Größenordnung verwirklichen zu können, setzt der Unternehmung die Krone auf. Nun können wir sagen: Ja, wir waren bereit!

Panorama

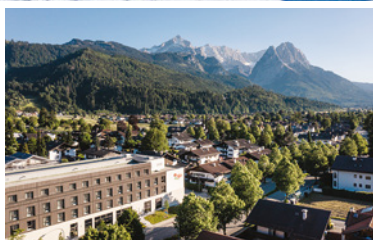
promotion

Sieben auf einen Streich

Wintervergnügen im Grenzgebiet
Österreich-Italien-Schweiz

**FÜR ALLE
BERGSPORT-
BEGEISTERTEN**

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



URLAUB IN DEN ALPEN

Zauberhafte Kulissen und Ausflüge bietet das aja Hotel in Garmisch-Partenkirchen.



DAS IST DOCH DER GIPFEL

Ein schöner Fleck Erde macht fesche Unterwäsche für alle, die bergbegeistert sind.



ADIEU ALLTAGSSTRESS

Schritt für Schritt den eigenen Rhythmus finden: Im JUFA Hotel wird dieser Wunsch erfüllt.

Wintervergnügen im Grenzgebiet Österreich-Italien-Schweiz

Sieben auf einen Streich



Venosta Nordic vereint nicht nur unzählige Dreitausendergipfel, zahlreiche Touren und 180 Loipenkilometer, sondern bringt in ihrem Verbund gleich drei Naturlandschaften, drei Länder und sieben Gebiete unter die Ski: Vom Vinschgau in Südtirol über den Reschensee nach Nauders in Österreich bis hinein ins schweizerische Val Müstair. „Grenzenloses Wintervergnügen“ ist wohl das Motto der Venosta Nordic – das gefällt allen, die gerne auf Langlauf- und Tourenski unterwegs sind.

Der Verbund rund um Ortler und Reschenpass verspricht ein grenzüberschreitendes Wintererlebnis – egal ob auf breiten oder schmalen Ski, mit oder ohne Fellen drunter. Abwechslungsreich wird es garantiert innerhalb der sieben Gebiete in Italien, Österreich und der Schweiz. In diesem grenzübergreifenden Langlaufverbund der Venosta Nordic zeigen sich die Regionen von ihrer schönsten Seite: tief verschneite Landschaften, wildromantische Täler, einsame Wälder und Schnee, so weit das Auge reicht. Los geht's!

Auf einen Cappuccino nach Italien gleiten
Waldrunden, Panorama- oder Höhenloipen: Im Gebiet von Venosta Nordic ist für jeden Stil und für jedes Niveau die passende Herausfor-

Der versunkene Turm im Reschensee ist Landmarke und Wahrzeichen des Vinschgau.

derung dabei. So wartet etwa am Reschenpass ein imposantes Panorama, während man auf den Loipen im abgeschiedenen Langtaufertal auch mal auf nordische Sportprofis trifft. In der benachbarten Schweiz geht es auf 28 Kilometern durch das erste hochalpine UNESCO-Biosphärenreservat des Landes. Die Dreiländerloipe vereint gleich alle drei Venosta Nordicländer, und so gleitet man für einen Cappuccino ganz entspannt nach Italien. Jedes Gebiet des



einmaligen Drei-Länder-Langlaufverbunds ist einzigartig – und definitiv einen Besuch auf zwei Brettl'n wert.

Tourengehen ohne Grenzen

Abwechslungsreich wird es auch mit Tourenski. Denn im Handumdrehen wechselt man von den unzähligen Dreitausendern des Vinschgau und dem Nationalpark Stilfserjoch ins benachbarte Tiroler Nauders zu Touren zwischen den drei Alpentälern der Ötztaler Alpen, der Sessenna und der Samnaungruppe. Ergänzt wird der Gebirgsreigen durch das Val Müstair mit seiner imposanten Bergwelt, der unberührten Natur und Schneesicherheit – Touren für jedes Niveau bis auf dreitausend Meter. Dabei zeigt sich im Dreiländereck nicht nur die einsame Natur von ihrer schönsten Seite. Auch Geschichte wird hier im Grenzgebiet lebendig, und wer genussvolle Kulinarik liebt, kommt in dieser Region ebenfalls auf seine Kosten.

Infos und Tipps: langlauf-urlaub.com

REGIONSINFO

Venosta Nordic: venosta-nordic.com

Hotel-Tipps

Hotel Langtauferehof, Graun im Vinschgau: langtauferehof.it

DAS GERSTL Alpine Retreat, Mals: dasgerstl.com

Völlig neben der Spur?

Hier findet man in den eigenen Rhythmus zurück!

Schritt für Schritt in Bewegung kommen, dem eigenen Tempo folgen und die Hektik des Alltags hinter sich lassen: Ob beim Skitourengehen, Schneeschuhwandern oder Langlaufen – hier gibt nur der eigene Puls den Takt vor, und während unten im Tal alles im Einheitsgrau versinkt, geht am Berg die Sonne auf, und das Herz wird weit. Mit dabei im JUFA Hotels Rauszeit-Package und auf jeder Tour: die Rauszeit-Thermosflasche und die Rauszeit-Brotzeitbox. Die befüllen sich die Gäste am reichhaltigen Frühstücksbuffet mit den Lieblingsnacks – am Gipfel schmeckt es halt noch besser. Für angehende Schneeschuhwandernde gibt es Leihmaterial direkt im Hotel. Abends warten im JUFA Hotel eine wohltuende Sauna, eine heiße Schokolade und viel Platz für gemütliches Beisammensein – mit der Familie, den Freunden und Freundinnen oder der alpinen Vereinsgruppe. Und wer abends müde und voller Stolz auf den gemeinsamen Tourentag ins JUFA Hotel-Bett fällt, ist sich sicher: Sämtliche Sorgen sind längst Schnee von gestern. Adieu Alltagsstress und Hamsterrad – hier kann man im eigenen Tempo voranschreiten und dabei die Welt und sich selbst wieder neu entdecken! 37 JUFA Hotels sind die Homebase für einen aktiven Winterurlaub abseits ausgetretener Pfade.

Info: jufahotels.com/rauszeit-winteraktiv



Foto: Herbert Raffalt

Berlin Travel Festival

Ein neues Freizeit-Netzwerk der Messe Berlin

Als offizielle Nachfolgeveranstaltung der ehemaligen ITB Berlin Publikumstage ist das Berlin Travel Festival gemeinsam mit der Boot & Fun Berlin, der Angelwelt Berlin und der Auto Camping Caravan Teil eines neuen Netzwerks von Freizeit- und Erlebnisveranstaltungen. Was es auszeichnet, ist die perfekte Mischung aus kommerziellen Angeboten, vielseitigen Edutainment-Events und dem Zugang zu Reiseexpert*innen. Die einzigartige



Atmosphäre zieht die unterschiedlichsten Besuchenden an, mit jeweils eigenen Reiseinteressen und Vorlieben. Das Berlin Travel Festival ist die optimale Plattform für Fachleute aus der Reisebranche, um mit passionierten Reisenden in Kontakt zu treten, sich mit Ausstellern aus der ganzen Welt zu vernetzen und von anderen Freizeitindustrien zu lernen. Zur Auftaktveranstaltung des neuen Gemeinschaftsformats 2022 kamen fast 50.000 Interessierte. Das Festival findet vom 1. bis 3. Dezember 2023 auf dem Messegelände Berlin statt und ist täglich von 10 bis 18 Uhr geöffnet.

Info: berlintravelfestival.com

Urlaub in den Alpen

Zauberhafte Kulissen und einzigartige Ausflüge

Hier jagt eine Postkartenkulisse die nächste: In Garmisch-Partenkirchen wartet der Traumurlaub in den Bergen. Ob der idyllische Eibsee oder die Zugspitze – Oberbayern hält wunderschöne Ausblicke bereit. Und auch die Marktgemeinde selbst hat einiges zu bieten: Schlendern durch das Garmischer Zentrum oder die historische Ludwigstraße in Partenkirchen, ein Besuch bei der Skisprungschanze oder einfach nur einen Blick von einem der Wirtshäuser aus auf den höchsten Berg Deutschlands werfen. Der perfekte Ausgangspunkt für diese Erlebnisse? Im aja Garmisch-Partenkirchen verbringt man einen Urlaub in bester Lage. Die modernen Zimmer in diesem Hotel sind der ideale Rückzugsort nach einem aufregenden Tag in den Alpen. Wer einfach mal abtauchen möchte, kann im Innen- oder Außenpool ein paar Bahnen ziehen. So richtig kuschelig wird es in den Saunen: In wohliger Wärme rückt der Alltag in weite Ferne. Für alle, die gern aktiv sind, steht ein Fitnessbereich zur Verfügung. Körper und Geist sind nach diesem Urlaub garantiert tiefenentspannt. Kulinarische Urlaubserinnerungen sammelt man am Büfett mit köstlichen regionalen Schmankerln.



Foto: DSR Hotel Holding GmbH

Info: aja.de

Neue Anbaumethoden im Schweizer Kanton Wallis

Der Wein der Zukunft

Schafe, Würmer, Photovoltaik. Im Weinbau hält immer mehr das Thema Nachhaltigkeit Einzug. Was das für die Schweizer Weingebiete künftig bedeutet, macht das Wallis gerade beispielhaft vor. Das Wallis ist der Schweizer Weinkanton Nummer eins: Mit rund 5000 Hektar Anbaufläche führt die Region die Rangliste der größten Schweizer Rebbauggebiete deutlich an. Die Gegend ist aber nicht nur in Sachen produzierte Weinmenge ganz weit vorn, sondern auch, was das Thema Nachhaltigkeit betrifft. Man strebt hier einen Weinbau an, der auf einer ökologischen Rebkultur und einer respektvollen Produktion gegenüber Mensch, Umwelt und kulturellem Erbe basiert. Zu verdanken ist dieses Umdenken der unermüdlichen Vorarbeit von Pionieren wie Olivier Mounir. Der Betreiber der Cave du Rhodan in Salgesch begann bereits im Jahr 2007, einige der Parzellen biodynamisch zu bewirtschaften. Mounir kam damals nach mehreren beruflichen Jahren in der „Üserschwyz“ zurück und übernahm mit wachem Geist und weitem Horizont das Weingut seines Vaters und dessen Brüdern. Er begann, es umzubauen, nicht ohne Grund: Klimawandel und Erosion setzen dem Ackerland immer mehr zu. In einigen Regionen in Spanien oder Südfrankreich hat bereits eine Versteppung der Landschaft eingesetzt, wie sie in Zukunft auch der Schweiz blühen könnte. „Das Bestreben nach mehr Nachhaltigkeit ist kein Hype oder Marketingtrend“, sagt Mounir. „Es ist wichtig, um den Weinbau und auch die Landwirtschaft allgemein enkeltauglich zu machen.“

Info: wallis.ch



Foto: Switzerland Tourism/Gigio Pasqua

PRODUKTNEWS

Woll.Lust

EIN SCHÖNER FLECK ERDE

Kann denn Woll.Lust Sünde sein? Dank feiner Merinowolle (mulesing free) und Tencel™ ist die Funktionswäsche von Ein schöner Fleck Erde wollig-weich und betörend anschmiegsam. Eine Sünde wäre es, sich dieser Verführung nicht hinzugeben. In den Alpen erdacht, in der EU gemacht. Nachhaltig und fair ... genau wie wir.

PREISEMPFEHLUNG: ab € 74,90, esfe.at



Fluorfreie Imprägniersprays

TEX FF IMPRA UND LEDER FF IMPRA

HEY SPORT® Tex FF Imprä ist ein fluorfreies Imprägnierspray für Textilien und Gartenkissen. HEY SPORT® Leder FF Imprä ist entsprechend geeignet für Glatt- und Rauleder, Zelte und Segeltücher. Beide Sprays haben eine hohe Imprägnierkraft ohne Fluorcarbonharze, wirken wasserabweisend und erhalten die Atmungsaktivität, Funktion und Leuchtkraft der Farben. Sie sind schnell trocknend und biologisch abbaubar, fluor- und silikonfrei. Die Sprays sprühen ohne Treibgase, rein mit Luftdruck, auch über Kopf und mit einer 360-Grad-Sprühkraft.

PREISEMPFEHLUNG: € 12,25 (Tex FF Imprä) und € 13,25 (Leder FF Imprä), hey-sport.de



Wünsch dir was – Produkte aus dem DAV-Shop

Auf der Suche nach dem passenden Weihnachtsgeschenk für Bergfans? Dann lohnt sich ein Blick in den DAV-Shop (dav-shop.de). Ob Hüttenkalender oder Kuscheldecke – DAV-Mitglieder zahlen den reduzierten Mitgliederpreis.

Perfektes Weihnachtsgeschenk

DER DAV-HÜTTENKALENDER

Unser neuer DAV-Hüttenkalender mit Inspirationen für das ganze Jahr ist da. Hütte und Berg – sofort startet das Kopfkino! In der Erinnerung tauchen Bilder auf vom geselligen Hüttenabend, dem freudigen Ankommen



nach anstrengendem Aufstieg oder der aufregenden Tourenplanung am Stubentisch. Diese Momente finden sich im DAV-Hüttenkalender wieder. Bilder, Geschichten und Porträts zu zwölf ausgewählten DAV-Hütten nehmen einen mit auf eine Reise in die faszinierende Bergwelt der Alpen, die zum Träumen und Pläneschmieden einlädt.

PREIS FÜR DAV-MITGLIEDER: € 29,90, dav-shop.de

(Gipfel-)Rast

FÜR DEN GENUSS IM ALLTAG UND AM BERG

Stilvoll, nachhaltig und komplett „made in Europe“: Mit unserem Brotzeit-Set und ein paar frischen Schmankerln aus Ihrer Region wird die nächste (Gipfel-)Rast auch kulinarisch ein Genuss! Bestehend aus der umweltfreundlichen, wiederverwendbaren Snack-Tütüt vom Kieler Start-up UMTÜTEN, dem Taschenmesser von OPINEL sowie dem beliebten „In den Bergen daheim“-Emaillbecher von MÜNDER, überzeugt es durch seine Schlichtheit, Funktionalität und Langlebigkeit.

PREIS FÜR DAV-MITGLIEDER: € 49,95, dav-shop.de



Berge daheim

DAV „WIR LIEBEN DIE BERGE“ SCHURWOLLEDECKE MERINO

Diese hochwertige und ebenso angenehm weiche Decke aus 100 Prozent edler Merinowolle (mulesingfrei) hat der DAV-Shop gemeinsam mit dem fränkischen TraditionsHersteller V.FRAAS entwickelt. Sie überzeugt nicht nur durch ihr schlichtes, zeitloses Design, sondern auch durch höchste Material- und Verarbeitungsqualität. Der DAV-Slogan „Wir lieben die Berge. Seit 1869“ macht die Decke zu etwas Besonderem und zu einem idealen Geschenk für alle Bergbegeisterten!

PREIS FÜR DAV-MITGLIEDER: € 159,-, dav-shop.de



Ein echtes Multitalent

DIE NEUE DAV-OUTDOORDECKE „VILSALPSEE“

Ob eine gemütliche Mittagsrast auf sonnigen Bergwiesen, ein Badetag am See oder das lauschige Picknick im Park um die Ecke – die neue wasserabweisende und zugleich kuschelig-weiche Outdoordecke „Vilsalpsee“ ist ein echtes Multitalent für die ganze Familie. Sogar als leichter Schlafsackersatz oder wärmende Notfalldecke ist sie immer zur Hand. Zahlreiche liebevoll erarbeitete Details wie der integrierte Packbeutel oder der unscheinbare Clipverschluss, der die Decke zum wärmenden Umhang umfunktionieren lässt, machen sie zum idealen Accessoire für das nächste Abenteuer.

PREIS FÜR DAV-MITGLIEDER: € 99,95, dav-shop.de



Wertsachen stets griffbereit

DIE GURTASCHE, DIE MIT DEM INHALT WÄCHST

Ob beim Wandern, Klettern, auf Skitouren, Events oder Reisen, die vielseitig einsetzbare Flexi-bag ist der perfekte Begleiter. Ideal für Smartphone, Geldbörse, Schlüssel oder Snacks! Kaum spürbar um die Hüfte getragen, wächst die minimalistische Stretchtasche mit dem Inhalt. Das atmungsaktive Polster auf der Rück-



seite schützt den Inhalt vor Schweiß und sorgt mit dem flexiblen Gurtband für hohen Tragekomfort. Kein Verrutschen oder Verdrehen! Dieses extrem dehnbare Raumwunder ist bei 30 Grad waschbar und in sieben verschiedenen Farben erhältlich. Auch als Geschenkidee sehr beliebt!

PREISEMPFEHLUNG: € 18,- (exklusiv für DAV-Mitglieder für nur € 15,- mit Gutscheincode: Panorama623, gültig bis 15.1.2024), flexi-bag.de

Für die weibliche Anatomie

DAMENRUCKSACK NORIX 44+10 WOMEN

Dieser Rucksack hat ein bequemes und flexibles, an die weibliche Anatomie angepasstes Tragesystem. Mit einem Volumen von 44 Litern ist der Norix 44+10 Women bestens für Hüttentouren und Wochenendtrips geeignet. Das V Comfort Vario-Tragesystem lässt sich an die eigene Rückenlänge anpassen und bietet mit dem aufwendig gepolsterten Hüftgurt eine sehr effiziente Lastübertragung in den Hüftbereich für ein Gewicht bis 15 Kilogramm. So werden Schultern und Rücken geschont. Der Tourenrucksack unterteilt sich in ein Haupt- und ein Bodenfach mit zusätzlichem Frontzugriff ins Hauptfach. Seitentaschen, eine Fronttasche und diverse Materialschlaufen dienen der Unterbringung weiterer Ausrüstung.

PREISEMPFEHLUNG: € 210,-, tatonka.com



Einfach mal weg ...

MIT DEN ULTRALEICHTEN XL TOWELS VON EVONELL

Die wichtigsten Eigenschaften bei Handtüchern für den Sport-, Freizeit- und Outdoorbereich sind: ultraleicht, geringes Packmaß, schnelle und hohe Wasseraufnahme, auswringbar und schnell trocknend. Nur die Towels von Evonell aus der Super-Mikrofaser filamon erfüllen all diese Kriterien und sind dabei auch noch besonders platzsparend und funktionell. Ideal für unterwegs, auf Reisen mit dem Flugzeug oder Auto, bei Fahrradtouren, im Fitnessstudio, in der Sauna oder auf der Hütte. Das Winter-Angebot für DAV-Mitglieder: Beim Kauf von vier XL-Tüchern (Farbe nach Wahl) 30 Prozent Rabatt – bitte Gutscheincode DAV20234 eingeben. Auf alle weiteren Produkte aus unserem Programm 20 Prozent Rabatt – bitte Gutscheincode DAV20235 eingeben.

PREISEMPFEHLUNG: € 21,90 (66 x 140 Zentimeter) im praktischen Mesh-Beutel, evonell.de



Mountain Equipment

SWITCH JACKET UND SWITCH PRO HOODED

Die Einordnung der Produkte aus der Switch-Familie ist nicht ganz einfach. Es sind Midlayer, Softshells, Hybridjacken, Windbreaker – und auf jeden Fall unverzichtbar in den Bergen. Die isolierten Westen und Jacken mit oder ohne Kapuze und winddichtem Außenmaterial sind allen Ansprüchen gewachsen. Der Clou aller Outdoorprodukte ist das Octayarn-Innenfutter, das Wärme speichert, ohne groß aufzutragen. Für optimales Körperklima bei schweißtreibenden Anstiegen in der kalten Morgenluft! Als Damen- und Herrenmodell in mehreren Farben erhältlich.

PREISEMPFEHLUNG: Weste € 159,90, Jacken ab € 219,90, mountain-equipment.de



Das ist doch der Gipfel

EIN SCHÖNER FLECK ERDE

Fesch ist sie, die anschmiegsame Unterwäsche, für alle, die nicht genug von Bergen bekommen. Zum Einsatz kommen hier feinste Biobaumwolle, superweiche Merinowolle (mulesing free) und TENCEL™. Das Sortiment umfasst Unterwäsche, auf der die schönsten Flecken der Erde abgebildet sind, sowie Funktionswäsche für spannende Outdoor-Abenteuer. Mehr auf esfe.at.

PREISEMPFEHLUNG: ab € 27,90, esfe.at



EIN SCHÖNER FLECK ERDE.



djoser.de

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

101-01



djoserfamily.de

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

101-02

Kataloge bestellen und gewinnen!



Mit WORLD INSIGHT die Welt entdecken!

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

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

Teilnahmeschluss ist der 19.12.2023. Die Gewinner werden per Losverfahren ermittelt und schriftlich benachrichtigt. Teilnahmeberechtigt sind alle Personen ab 18 Jahren mit Wohnsitz in Deutschland. Pro Teilnehmer ist nur eine Einsendung gestattet. Von der Teilnahme ausgeschlossen sind Mitarbeiter des Verlages Gruner + Jahr Deutschland GmbH und ihre Angehörigen. Eine Barauszahlung des Gewinns oder eine Übertragung des Gewinns auf einen Dritten ist ausgeschlossen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Es gilt deutsches Recht. Veranstalter ist die Gruner + Jahr Deutschland GmbH, Am Baumwall 11, 20459 Hamburg. Die Teilnahme ist abhängig von einer Katalogbestellung.



www.world-insight.de

Echtes Reisen. Weltweit. In kleinen Gruppen. Begegne Menschen auf Augenhöhe, erlebe fantastische Natur, erkunde alle Highlights und entdecke viele Geheimtipps. Ob Paare, Freunde, Singles oder Familien – bei uns findet jeder die richtige Erlebnisreise! Katalog 02203-925700

101-03



www.ikarus.com

Deutschsprachig geführte Kleingruppen- & Individualreisen zu den schönsten Reisezielen in AFRIKA, ARABIEN, ASIEN, AMERIKA, OZEANIEN, EUROPA in den Katalogen ENTDECKUNGSREISEN 2024. Tel. 06174-29 02 0, info@ikarus.com

101-04



www.lauda-koenigshofen.de

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

101-05



www.langlauf-urlaub.com

Meditativer Loipenflow & einsame Gipfelsiege: Im Cross Country Ski Holidays-Katalog 2023/24 findest du die handverlesenen Regionen und Hotels, in denen das Herz für das nordische Abenteuer schlägt. Jetzt bestellen: info@langlauf-urlaub.com

101-06

Kostenlos Kataloge bestellen*:

Hier bitte die Kennziffern der gewünschten Kataloge ankreuzen:

101-01 101-02 101-03 101-04 101-05 101-06

Name/Vorname

Straße/Nr

PLZ/Wohnort

E-Mail



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



Email
bestellung@katalog-collection.de



Internet
www.Alpenverein.de/Reisekataloge



QR-Code
per Smartphone einscannen



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

VERSCHIEDENES



Schmelzfeuer®
Licht, Wärme & Kerzenrecycling

DENK +49 (0)9563 513320
www.denk-keramik.de

REISE

Oberstdorf-Meran Bozen-Trient Trient-Verona
ZU FUSS ÜBER DIE ALPEN
Bergschule Oberallgäu
www.alpinschule.de ☎083 21/4953

alpenchalets.net
Österreich, Frankreich, CH, I
Skihütten und Chalets online buchen
beim Spezialisten, für 4-24 Personen.
Tel. +49 7214672475
alpenchalets.net



Schweden
Schneeschuhe
Langlauf
Tourenski
Abfahrtski
Ferienhäuser
Huskytouren

RUCKSACK REISEN
www.rucksack-reisen.de

klein | familiär | herzlich
Natur Genuss 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 € 85,00 pro Person inkl. HP & NiederthaiCard
A-6441 Niederthai 12a | +43 5255/5509
WWW.TAUFERBERG.COM

Pension Fahrenkamm



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

REISE

www.berghuetten.com

NEUSEELAND
0351 42 450 892 | www.rawakas.de

Dein Bergabenteuer 2024 wartet auf Dich!

Sichere Dir **5%** Frühbucherrabatt



AMICAL ALPIN
DIE BERGSCHULE
www.amical-alpin.com

Winterliche Vorfreude & 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 1. Dez. Tagespreis mit **Verwöhnprogramm** & HP ab 103 €/p.P im DZ.
CHALET FILAZI ab 280 € für 2 P./p.T. **Spezielle Winterangebote** unter www.hotel-latemar.it / Südtirol

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

Pension Maria**** Antermoia in den Dolomiten; ruhig & romantisch im Naturpark Puez Geisler, für Naturliebhaber und Wanderer ein Paradies, wunderschöne Ausblicke in die unberührte Natur der Dolomitenwelt! **Winter:** Skifahren & Schneeschuhwandern. **Sommer:** Wandern, MTB. HP ab € 60,- Fam. Erlacher.
Tel. +39 0474 520 115 - E-Mail: info@pension-maria.it

PENSION
MARIA
www.pension-maria.it



BERGSCHULE
KLEINWALSERTAL
ERLEBE DEIN ABENTEUER MIT UNS!
WWW.BERGSCHULE.AT

Bitte vormerken:
Anzeigenschluss für die am 23.1.2024 erscheinende Panorama 1/2024 ist der **8. Dezember 2023.**

REISE

seabreeze.travel

**Azoren
Madeira
Kanaren
Kapverden
Irland**

Atlantische Inselwelten - individuell und maßgeschneidert seit über 20 Jahren.

www.seabreeze.travel

Wandern ohne Gepäck

INDIVIDUELLE WANDERREISEN IN GANZ EUROPA.

Jetzt Katalog bestellen!

EUROHIKE WANDERREISEN

Gratis-Infoline: 0800 0706333
www.eurohike.at

Felsprimel Dr. Christof Thron

Genusswanderungen mit geobotanischen Highlights im alpinen Gebirge

für Gipfelgenießer

Berg + Natur erwandern erleben verstehen

Jahresprogramm 2024
www.felsprimel.de

ALPINSCHULE OBERSTORF

KATALOG ANFORDERN!

150 Touren in Deutschland und den Alpen

Tel: 08322-940750
www.alpinschule-oberstdorf.de

Entdecke Deine Natur!

wander magazin das Original seit 1984

FAMILIENURLAUB

Sommer wie Winter

elan-sportreisen.de

ELV sportreisen

KLEINANZEIGEN

IMMOBILIEN

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

Kapitalanlage oder Selbstbezug im Allgäu: barrierefreie 2 Zimmer Wohnung, 64 qm, Balkon (Südseite), 1.OG, Aufzug vorhanden, ab August 2024 im Zentrum 87616 MOD zu verkaufen. Alles zu Fuß erreichbar. Info: grambusch-etw@gmx.de

VERMIETUNGEN

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

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

Allgäu: 2 FeWo (je 130qm) in ehemaliger Berghütte: www.kuckucknest.de

Wunderschönes Ferienhaus im Großen Walsertal f. 2-7 Pers. www.saege8.at

CH-Randa/Zermatt: Komf. FeWo mit Blick auf das kl. Matterhorn, 65qm, TV, Terrasse, ganzjährig beheizt, für 2-4 Pers. zu vermieten. Tel. 07331/941417 (ab 19 Uhr), www.appartement-randa.de

Bergurlaub in der Stille www.gruiba.com
Himmlische FeWo: Das „Allgäuer Filebänkle“ - www.peter-rist.de

VERSCHIEDENES

fasten-wander-zentrale.de • 0631-47472

SÜDAFRIKA: KAPREGION erleben!
WANDERN – BOTANIK – GEOLOGIE, KUNST & KULTUR – FOTOGRAFIE
www.ayanna-guided-tours.com

Röhn/Spessart, idyllisches Ferienhaus für entspannte Urlaubstage in der Natur.
www.ferienhaus-klappermuehle.de

ARMENIEN & GEORGIEN Deutschsprachig geführte Touren für Gruppen- und Individualreisende. Ein Mix aus Wandern, Kultur, Orient und Okzident mit www.friends-tour.com
+49 174 3955 143

„Dein Sprungbrett in See und Berge“ - Praxisabgabe am Bodensee:
Gut eingeführte Hausarztpraxis am Bodensee – Internistischer Schwerpunkt ab 1.2024 abzugeben oder Teilhabe: Rk0502@outlook.de --- 0171 3301188

BEKANNTSCHAFTEN

71er (169), altersgemäß fit, sucht liebe Frau für in der Natur (Berge, Wasser) manchmal zusammen zu sein. RM Süddtld. BmB: m-s-52@gmx.de

Rm.: Sachsen/Thüringen: Alpen-Bergfreund (65, 1,90m), Wandern/ Klettern sucht liebe Frau (mit hellem Haar) mit Haus + (Hof) für handwerkliche Tätigkeit, NR, BmB.: liebefrau04@gmail.com

Rm 7/BW: Parkett- und Gelände-taugliche Sie (65, 163, schl.) sucht männliches Pendant für alles, was Spaß macht: but.1502@gmx.de

REISEPARTNER/IN

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

Raum südliches München: Wer begleitet mich, 72/160/53, NR, w, auf Bergtouren, Wanderungen, Ski alpin, LL und im Sommer auf das Wasser? Zuschriften gerne mit Bild unter: Naturgenuss1@t-online.de

SIE SUCHT IHN

HH, SH, NS: Fitte Sie, schlank, lebendig, 60 J, su. lieben, klugen Gefährten, Akad., kein Macho, für Berg, Tal, Kochen, Spaß, Alltag u.v.m: BergfeeXX@outlook.de

Münchnerin (58, 173, schlank und lebensfroh) sucht aktiven Partner für Bergwandern, radeln, Kultur und Gemütlichkeit mit Herz und Tiefgang. BmB: miteinander20@web.de.

Rm727: Erlebnisse teilen-gemeinsam die (Frei)Zeit genießen! Ich (56) freue mich sehr auf eine Nachricht mit Bild an 20weg21@gmail.com

RM 79 FR: attr., sportl. Sie (58J/174NR) freut sich, einen humorvollen, warmherzigen Wegbegleiter (55-61 J.) kennenzulernen. Bin musikalisch, wander-, reise- und lebenslustig. Du auch? BmB an berghexle@web.de

KLEINANZEIGEN

Rm83: Ich (42/165/NR), sportlich, natürlich, reiselustig, verrückt, suche Pendant zum lachen, lieben, leben und bergerln! bergziege1980@web.de

Sportliche Single-Männer, wo seid ihr? Flotte, fesche, niveauevolle 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

Bergverliebte, sportliche, humorvolle, **garantiert nicht langweilige Sie** (NR/53/172) sucht wandertüchtigen, sportlichen, niveauevollen **Ihn (NR bis 57) mit Herz und Humor** für ein wandertüchtiges Leben. Großbraun Köln **BmB**, wanderful70@gmx.de

Rm76: Bist Du auch gern in der Natur und sportlich aktiv? Ich (57/168) mag Berge und Meer, Reisen mit dem Rad und bin eine Genießerin. Ich freue mich auf Deine Nachricht mit Bild: anjeliena@gmx.de

Rm73 bis MUC und Allgäu: 59/168/59 sportlich, junggeblieben sucht attraktiven, humor- und genussvollen, warmherzigen **Ihn** für gemeinsame Aktivitäten: Bergwandern, Kultur und Reisen...bmB an: MehrBerge@web.de

RM69/33/174/64/NR --- Ich (Klug, humorvoll, sportlich, pragmatisch, spontan, schlagfertig) suche intelligente, unternehmungslustigen, eloquenten Partner zum Lachen, Philosophieren und Abenteuer Erleben: panorama.jhb@gmail.com

Rm90+Umkr. ca. 50 km: 48, w sucht Wanderpartner f. mittelschwere Touren vor Ort u. in den Bergen. wanderbuddysuche@gmail.com

RM88: Bin 57J., natürl., sportl., schlank u. suche dich an meiner Seite für tolle gem. Erlebnisse am Berg, im Tal u. evtl. mehr. Freu mich auf dich! stoka6153@web.de

Rm76: Südpfalz + ca. 100 km liebev. feinf. 53j. Sie 179, 60, NR m. Geduld, Zeit, Lachen, Vertrauen sucht warmherzigen **Ihn** +/- 5J. Wandern, Klettern, Rad, Reisen, Faulenzen, Kochen, Lesen, Natur, Stille, Meditieren mit Sehnsucht gemeins. ländl. Zuhause: blume2@mailbox.org

Rm87/88/UL/M: Suche den etwas unperfekten, dafür liebenswerten und zuverlässigen Mann mit Verstand für gemeinsame und frohe Wege. Eine humorvolle Sie (65,167) freut sich. BmB: allgaeupanorama@gmx.de

PLZ56 Lebensfrohe und musikalische Sie, 59, die Bewegung und Ruhe in der Natur liebt, und gerne per Pedes oder Fahrrad verreist, sucht humorvollen Wegbegleiter für offenen Austausch und interessante Unternehmungen/e.naturliebe@web.de

RM WT/FN/KN/RV: sportliche, jung gebliebene Naturliebhaberin 56/174/63 sucht sportlichen Naturmenschen 54-65/mind. 178 und Nichtraucher für gemeinsame Aktivitäten und Reisen. Freue mich auf deine Nachricht bitte mit Foto an: Marianewzealand@gmx.de

RM 88/87: Gipfelglück im Sommer und Winter, mit Rad und Camper auf Reisen, Paddeln, Wellness, Kultur, Tanzen, Garten, Werkeln, Träumen und Genießen. Naturverbundene, lebensfrohe, herzliche Sie, 56 J, NR, hat im VW Bus noch ein Plätzchen frei. Begleitest Du mich auf meiner weiteren Reise durchs Leben? Ich freue mich. BmB: zellerkind@gmx.de

München, Mitte 50, fit, geländegängig, herzeigbar, studiert, sucht ambitionierte und humorvolle Begleitung für Skitour, Bergsteigen, Rennrad, Kultur, zum Perde Stehlen und allem, was das Leben schön macht. BmB, hohesglueck@web.de

Rm7/BW: Du musst dir nichts mehr beweisen, bist auf der genussreichen Seite des Lebens angekommen und auch gerade dabei, deinen Kompass neu zu kalibrieren? Dann freu ich (w., 65, 163, schl., Akad.) mich auf deine Antwort: kft.23@web.de

RM Allgäu, sportl.-aktive, attr. Allgäuerin (51, 1,75) sucht Dich zu gem. Berg- und Skitouren, Biken, Klettern, Kultur, Lachen uvm. Freue mich auch Antworten mit Bild: gerneaktiv3@gmx.de

RM45/42: Ruhrpott-Mädel (50, 173cm, schl., blond, jugendl., kess und clever) sucht selbstbewussten und dauerhaften Sparringspartner für Berge, Bike und Bett. BmB: rubyluby@web.de

TS: w58 sucht Dich, die Stecknadel im Heuhaufen, warmherzig, intelligent, ganzjährig bergaffin, berufstätig, achtsam, vielseitig interessiert, ehrlich, zuverlässig, mutig, schreibfreudig mit Bild an heuhaufen@outlook.de

Mittig in Dt, junge 60, gr, schl, selbstst., der Natur verbunden, bewegungs- u. entdeckungsfreudig, bodenständig u. feinsinnig, bedacht, empathisch, zuverl., offen für Verä. - wünsche ich mir liebevollen Mann ab 55 mit Gespür, Sinn f. Ästhetik, f. gemeins. Zeiten, f. Nähe u. Erotik, Verbundenheit u. Freiraum. aufdasseswerde@gmail.com

Rm74: Ich, 52J/162/NR, liebe Wandern, Ornithologie, Literatur, Radfahren im Tal, Sauna und suche einen Partner mit wachem Geist, Herz und Werten wie Respekt und Wertschätzung um das Leben zu teilen. BmB an: OrniMarie@web.de

Hal/L naturverbundene, warmherzige 33/165/NR wünscht sich reiselustigen, smarten Partner 30-38J für gemeinsame Bergabenteuer, Reisen und Zweisamkeit. Mail an berge.meer23@gmx.de

SIE SUCHT SIE

Ab jetzt **gemeinsam durchs Leben wandern**, neue Wege erkunden, am Du zum Ich? RM04 (50); tsetseg@posteo.de

ER SUCHT SIE

RM90: (52/1,73/72 Kg) Suche liebevolle, zärtliche Kletterfrau. Habe kantige und liebe Seiten. Du kannst damit umgehen? BmB an **felsen@action.ms**

Rm 8/9: Naturverbundener, weltoffener Bayer (34,181) sucht unternehmungslustiges, humorvolles Mädel fürs Leben zum Wandern, Reisen, Radeln, Kochen uvm. inntal_aoe@web.de

Sauerland/Umgeb. Ich (42/170/73), sportl. vielseitig aktiv u. interessiert, mitten im Leben stehend, suche liebevolle Sie für gemeinsame (Outdoor-) Abenteuer u. für all das, was im Leben zu zweit schöner ist. Freue mich auf Dich! BmB an: Florider_1981@gmx.de

Sportl. Naturbursche, 54/183, Berge, Mtb, Outdoor, Vanlife-Reisen, Aussteiger, sehr aufgeschl. Erotik, sucht passende, ungebundene Sie ab 35 für möglichst viele, spannende Abenteuer in D und überall. Komme (noch) aus **Raum 38**.... trekkingraff@gmx.de

Aachen: Ich (68/183/74) liebe Natur, Berge und Meer ebenso wie Kunst und Kultur und suche eine Partnerin zum Wandern, Radeln, Reisen, Diskutieren und Genießen. ML8024096@gmail.com

Köln und darüber hinaus: 58, 190, schlank und vielfältig, sportlich, für liebe Abenteuer zu haben: von Hochtour bis Wanderung, Berghütte bis 5* Hotel, positiv, selbstständig und unabhängig. Ich suche natürliche Sie für Touren in die Berge und durchs Leben, mit viel Natur, Lachen und Empathie. BmB: bergeundmehr64@web.de

RM 85, junggebl., sportl., viels. interessierter Er, 77, 175, 73, NR, wünscht sich sportl., liebevolle und attraktive Sie für Wanderungen, Bergtouren, Radfahren, Skifahren, LL, Reisen, Kultur und Kunst und vielleicht auch mehr..., um gemeinsam durchs Leben zu gehen. chr.eichhorn1@web.de

Ich bin 68J, 183cm, schlank, naturverb., kulturint., sportl., diskursfähig und lustig. Suche eine Partnerin für Frankreich-Radreise (Atlantik oder Loire). radreise2024@gmail.com

ObbEr (57, 1,91m, schlank, jünger aussehend) **sucht attraktive Sie** (ab 30, ab 1,75m, gern blond) für alles SCHÖNE im Leben zu 2.. BmB carbrokeridge@live.de

Werben Sie effektiv und einfach mit einer Outdoorworld-Anzeige.

Mehr erfahren Sie unter Telefon (040) 286686-4222.



KLEINANZEIGEN

RM 07/08: Sportlich, junggebliebener Architekt aus Stuttgart, 65, schlank, kommunikativ, empathisch, humorvoll, immer positiv, sucht Sie, 50-60, sportlich, schlank und attraktiv für gemeinsame Aktivitäten wie Bergwandern, Trekking und Reisen. Habe ich Dich ein wenig neugierig gemacht? Dann schreib BmB an: summitul23@gmx.de

Raum Schwaben/Oberschwaben, Wo versteckst DU dich? Junggebliebener sportlich aktiver 65er/174 sucht DICH, sportlich aktiv (Alter? Das entscheidest DU) für die Seilschaft durchs Leben und alles was zu zweit mehr Spaß macht. Skifahren und LL, Rennrad, Wandern und Klettern (Halle). Genieße aber auch die Zeiten der Ruhe. Wie sieht es bei DIR aus? Freue mich von DIR zu hören. Bild wäre schön. brainstorm_ut@web.de

Rm 76 Ich/66/175/schlank, NR, fit, würde mich gerne noch einmal verlieben. Den Weg dahin bestimmen wir gemeinsam. BmB: schwarzwald43@aol.com

Rm55 (57/185/92) Such Dich an meiner Seite zum sportlich Unterwegssein, Ski, Bergsteigen, Wandern, MB in den Bergen am Meer oder in der Stadt. Freue mich auf Dich ! BmB: weissshorn05@web.de

Berg- und Naturbegeisterter Waldschrat 57/1,68 NR sucht Freundin für Berg und Tal.Sportlich, jung gebliebener Franke, gehe Bergwandern, Klettersteige D/E evtl Klettern IV.Freue mich auf die Tour durchs Leben mit Dir!ferratabursch2@web.de

Raum RT - ES - GP
Für den Herbst meines Lebens suche ich - 70 Jahre - schlank - fit - vorzeigbar - gerne unterwegs auf der Schwäb. Alb/in den Alpen - aber auch Konzert, Theater, Museum - nette Sie für gemeinsame Unternehmungen - für Lese- und Spieleabende - für Reisen - eben für den Herbst unseres Lebens. Antworten gene mit Bild an herbst70@mein.gmx

Rm 75, sportl. ER, 52/178, Akad., ungebunden, humorvoll und vorzeigbar, sucht warmherzige und niveauroffene Sie bis ca. 50J; Aussichtsukunft@web.de

Allgäu/Bodensee: Naturverbundener, sportlicher Burgprinz mit Herz (44J, 1,84m, NR, dunkelhaarig) sucht bergbegeisterte, ortsungebundene Burgprinzessin mit Kinderwunsch für alles Schöne am Berg und im Tal, für Familie und gemeinsame Zukunft. BmB an burgprinz_allgaeu@gmx.de

STA/WM: junggebl. 60, 178, schlank, sportlich (Rad, Wandern, LL, Ski...), sensibel, humorvoll, gerne draußen unterwegs, genieße aber auch mein Zuhause am See bei gutem Essen und Wein. Wünsche mir eine jüngere oder junggebliebene Partnerin mit Tiefgang, offen und ehrlich, warmherzig, lebenslustig, nicht nur für gemeinsame Aktivitäten sondern auch eine inspirierende Beziehung auf Augenhöhe. Freu mich sehr auf Deine Mail mit Bild! bergundski63@gmx.de

PLZ 96, M, 38, sucht Dich für eine harmonische Beziehung. Sport, Kultur, Tradition & Moderne, Zeitgeschehen, bissl Reisen, ggf. Familienplanung. - Mit Interesse an RR, MTB, Fitness, Genuss, Sauna, Motorrad, Klettersteige. Lange in der Großstadt gelebt, jetzt wieder zurück auf dem Land, denn da komm' ich her. evtl. auch Allgäu, Karwendelgebiet, Bodenseeregion, oder in Franken bleiben, mit Ziel eigenes Häuschen, f.s.13@t-online.de

Südbayern, bin Sommer und Winter gerne draußen unterwegs, wandern, MTB, RR, LL, Schlitten fahren, reisen, chillen u.v.m. Liebe auch Konzerte, Tanzen, Essen gehen und gemütlich zu Hause kochen...und am wichtigsten, lachen, kommunizieren und gemeinsam auf Augenhöhe wachsen. 53/187/84, BmB an Efendi70@gmx.de

Berge, Wandern, Radeln, Freizeit und Natur genießen? **Magst Du** die schönen Dinge gemeinsam erleben und teilen? Ich m/NR/46 Jahre, symp. und reiselustig. **BmB bergeundNatur2023@gmx.de**

Möcht mit Dir was erleben, was uns beide fasziniert... RM 64/68 Bodenständiger Er (55, 184), Akad., ruhig, einfühlsam, herzlich, sucht Partnerin f. Berg- u. Wandertouren, Reisen, Kino, Kultur, gute Gespräche. Lass uns aufbrechen... abenteurermittherz@web.de

LL u. Umgeb.; 63/180/80, NR mit Hund, sportlich aktiv auf Rad und Ski sucht schlanke, sportliche, viels. interessierte Frau, 50-60 für gem. Zukunft; 23neuanfang@googlemail.com; bmB

RM 83: Ich (46/182/77) Suche Dich für Sport am Berg, Klettern, Skitour, Mountainbike. BmB chris13berg@web.de

ER 32; NR; Raum Plz 88;87, 86 sportlich, naturverbunden, gerne in den Bergen unterwegs, sucht lebensfrohe Sie 26-33 Jahre. Freue mich auf deine Nachricht an 91smiles@gmx.de

ER SUCHT IHN

Wandern mit Gleichgesinnten: www.gay-aktivreisen.de

FLOHMARKT

FISCHERTourenski1,59m,Harscheisen,Felle. SCARPATourenschuhe 37,5. MADSHUS Skaterskiset 1,83m, SALOMON PILOT Schuhe 37,5.neu. berg.mehr@gmx.de

PLZ 912: 2 Petzl Eisgeräte (QUARK), Verkauf wie neu. VHB; €100,- pro Stück. Tel.: 017622776236

PLZ 912: Verkaufte 2 Petzl Eisgeräte (QUARK). Preis je 100 Euro, wie neu. 2 x Eisschraube Turbo (16/13 cm) 2 x Express je 19 cm, je 25 Euro, wie neu. 017622776236

Jetzt noch einfacher und schneller buchen:

Ihre Kleinanzeige in DAV Panorama!



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

Registrieren Sie sich jetzt unter kleinanzeigen.guj.de.

Sollten Sie Unterstützung benötigen, schicken Sie uns gerne eine E-Mail unter meine.kleinanzeige@ad-alliance.de oder rufen Sie an.

Ihre Kleinanzeigen-Hotline erreichen Sie unter der Telefonnummer: (040) 286686-4222

Buchen Sie Ihre Anzeige jetzt online unter www.kleinanzeigen.guj.de

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

Anzeigenannahmeschluss ist am **8.12.2023**

PANORAMA 1/24 erscheint am **23.1.2024**

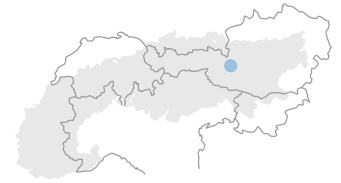
Das Großarlal bietet im Winter ein stattliches Repertoire an Tourenmöglichkeiten von sanft bis knackig und weit abseits des Skigebiets.

Skitouren im Salzburger Land

Ein bissl was geht immer

Quasi ein Geheimtipp für die immer schneeärmeren Winter: das Großarlal im Salzburger Land. Dank eines besonderen Mikroklimas ist dort manch ein Seitental etwas besser mit Schnee versorgt als die Nachbartäler und die zahlreichen Almen versprechen freie Skihänge.

Text und Fotos: Ute Watzl



Seit zwei Stunden schon zieht Sepp seine Spur gleichmäßig durch den Schnee, zwei Stunden Stille, wie sie nur eine Winterlandschaft ausstrahlt, zwei Stunden außer uns kein anderer Mensch. Nun steht er vor diesem steilen Felszacken, der eigensinnig und unvermittelt aus der eher sanft geschwungenen Schneelandschaft hervorsticht, untypisch für dieses Tal, kurios auch sein Name: Schuhflicker. Sepp sagt: „Das ist unsere Tour mit dem Südtirol-Touch.“

Wir sind aber im Großarl im Salzburger Land und lassen unseren Blick über die winterliche Prachtlandschaft schweifen. „Ein bissl was geht immer“ – unter diesem Motto sind wir im schneearmen Winter hergereist. Doch das haben wir nicht zu hoffen gewagt: Schnee direkt vom Parkplatz weg, kein Tragen der Ski, und oberhalb des Waldes ein Traum in Weiß. „Wir haben in diesem Seitental ein besonderes Mikroklima“, erklärt Sepp den überraschenden Schneereichtum. „Immer etwas besser mit Schnee versorgt und föhngeschützt.“

Das Großarl ist mehr als nur ein Tal. Es sind seine zwölf Seitentäler, die es zum Skitourengehen so interessant machen. Jedes dieser Täler wartet mit verschiedensten Routen auf. Und weil es wegen der rund vierzig bewirtschafteten Almen auch gern das „Tal der Almen“ genannt wird, darf man auf viele ideale, freie Skihänge hoffen, wovon wir uns in diesen Tagen nur zu gern einen Eindruck verschaffen wollen – vorausgesetzt, wir finden genügend Schnee. Glücklicherweise, wer jemanden mit Ortskenntnis dabei hat.

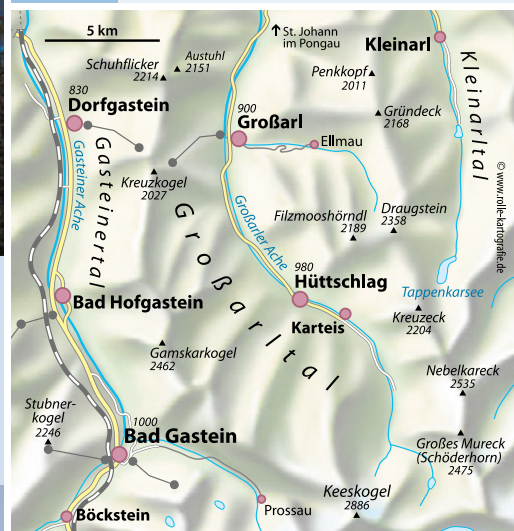
Einen wie Josef „Sepp“ Kandler zum Beispiel. Sepp ist Großarltaler Urgestein, geboren in



Unten schon grün, oben noch weiß: Sepp kennt die weißen, verschneiten Nebentäler und teilt seine Geheimtipps mit uns – wie die Tour zum Schuhflicker (u.).



INFO



GROSSARTAL

Das Großarlital erstreckt sich im Pongau im Salzburger Land von der Arlscharte (2252 m) im Süden bis zur Liechtensteinklamm im Norden. Die Hauptorte sind Großarl und das Bergsteigerdorf Hüttschlag (Nationalpark Hohe Tauern). Es ist das östlichste Tauerntal und grenzt im Westen an das Gasteinerntal. Wegen seiner überdurchschnittlichen Anzahl noch bewirtschafteter Almen wirbt es mit dem Namen „Tal der Almen“.

Übernachtung:

Bauerndörfli Rindereben: am Hang gelegenes Gebäudeensemble mit geräumigen Apartments und Terrassen mit Ausblick. Tel.: +43/6417 240, rindereben.at; Mitgliedshotel bei „Cross Country Ski Holidays“, skitouren-urlaub.com

TOUREN

Hüttschlag:

- ▶ Skitour auf den Keeskogel (2886 m, schwer), 2000 Hm, 5-6 Std.
- ▶ Kreuzeck (2204 m, leicht), 900 Hm, 2 ½ Std.
- ▶ Großes Mureck (Schöderhorn) (2475 m, schwer), 1400 Hm, 4 Std.

Großarl:

- ▶ Penkkopf (2011 m, leicht), 1560 Hm, 4 Std.
- ▶ Filzmooshörndl (2189 m, leicht), 757 Hm, 3 Std.
- ▶ Schuhflicker (2214 m) und Austuhl (2151 m, mittel), 1200 Hm, 4 Std.

Aktivprogramm und geführte Touren:

Berg-Gesund, berg-gesund.at

Info zur Region:

Tourismusverband Großarlital, grossarlital.info

Sonstiges:

Die Langlaufloipe rund um Hüttschlag ist für Skating und Klassisch gespurt und 13 Kilometer lang.

Hüttschlag, das seit 2008 Teil der Alpenvereinsinitiative „Bergsteigerdörfer“ ist. Doch nicht nur das. Ohne Sepp wäre das Tal für Bergsportler*innen nicht das, was es heute ist. Sepp ist Obmann der Sektion Großarl-Hüttschlag des Österreichischen Alpenvereins, leitet aber auch den Bergsport-Verein „Berg-Gesund“ im Großarlital. Genau genommen hat er „Berg-Gesund“ ins Leben gerufen. Eine ganze Reihe Berg- und Wanderführer*innen aus seinem privaten Netzwerk bieten für genussorientierte Gäste



des Großarlals im Winter Ski- und Schneeschuhtouren oder Wanderungen an. „Als Hüttschlag Bergsteigerdorf wurde, wollten wir ein attraktives Aktivprogramm für jedermann aufbauen“, sagt Sepp. Seitdem sei die Bekanntheit des stillen Tals förmlich explodiert. Die wenigen Hotels sind im Winter fast nur von Skitourenfans gebucht. Besonders idyllisch wohnen diese im Bauerndörfel Rindereben hoch über Hüttschlag, mit seinen großzügigen Ferienwohnungen und aussichtsreichen Terrassen am steilen Hang. Hier herrscht Stille – anders als in Großarl, wo das Skigebiet weiter ausgebaut wird und man weiterhin auf klassischen Alpinski-Tourismus setzt.

Aber auch rund um Großarl lassen sich in den Seitentälern trotz des Skigebiets die vielen Touren Gipfel auf wenig überlaufenen und stillen Routen besteigen. Das macht das Großarlal für Sepp auch so besonders: „Zum Tourengehen haben wir hier unglaublich viele Möglichkeiten, von einfachen Routen auf sanfte Bergkuppen wie den Loosbühel, das Filzmooshörndl oder den Penkkopf bis hin zu langen, anspruchsvollen wie auf den Keeskogel, den Fastdreitausender am Talschluss.“ Auch wenn die Lawinensituation kritischer ist, wird man im Gipfel-Repertoire des Großarlals fündig – ein bissl was geht immer, weswegen Sepp von Gästen aus Südtirol, Kärnten, Oberösterreich, Tirol und Bayern zu berichten weiß. Viele Touren starten auf einer Höhe von über 1000 Metern. So auch Sepps persönlicher Favorit unter den Genussstouren – der Schuhflicker (2214 m).

Verschiedene Legenden ranken sich um ihn und die benachbarte Arlspitze (2140 m). In Sepps Saga sind die beiden Felstürme zwei ver-

Der Aukopf empfängt uns mit einem Respekt einflößenden Blick auf die Südwand des Schuhflickers und der grandiosen Aussicht über das Gasteinertal auf die Goldberggruppe.



Ute Watzl war ehrlich überrascht und angetan von der Vielfalt der Tourenmöglichkeiten im Großarlal. Es wird ein nächstes Mal geben – dann mit Pulver!

steinerte Schustergesellen. Beide thronen nun vor uns. Kurz vor der Schranke beim letzten Bauernhof auf knapp 1300 Metern sind wir gestartet. Über den Almweg erreichen wir die stattliche aber leider im Winter geschlossene Hütte der Aualm auf 1789 Metern nach einer Stunde. Von dort spurt Sepp über Almwiesen bis hierher hinauf. In der Hoffnung auf ein wenig Pulver für die Abfahrt nehmen wir nun die Route nach links unterhalb der Arlspitze und steigen noch die letzten Höhenmeter unter dieser Felsnadel in Spitzkehren hoch zum Aukopf. Der empfängt uns mit einem Gedenkkreuz, einem Respekt einflößenden Blick auf die Südwand des Schuhflickers und der grandiosen Aussicht über das Gasteinertal auf die Goldberggruppe mit Hocharn und Sonnblick. Die Sache mit dem Pulver allerdings hat sich größtenteils dann doch schon erledigt. Trotzdem fellen wir in Vorfreude ab und lassen die Höhenmeter in mal mehr, mal weniger leichten Schwüngen hinter uns. Viel zu schnell stehen wir wieder an der Aualm und gleiten den Rest entlang der Aufstiegsspur hinab.

Die warmen Temperaturen und die dürftige Schneelage diktieren uns auch am kommenden Tag das Programm. Doch wir haben ja Sepp. Und der hat nicht nur den passenden Tourentipp parat – nämlich das Ellmautal mit der Filzmoosalm. Seiner Initiative ist es auch zu verdanken, dass dort und an allen anderen ausgewiesenen Skitouren-Startpunkten Lawin checkpoints und Infotafeln installiert sind. Das Ellmautal ist ein beliebter Skitourenspot, unschwer zu erkennen am großen Parkplatz. Die vielleicht beliebteste Tour im Tal führt von hier aus über die Filzmoosalm aufs Filzmooshörndl und zurück mit einem kurzen Gegenanstieg über den Loosbühel und die darunter gelegene gleichnamige Alm. Beliebt ist sie auch deshalb, weil die Loosbühelalm im Winter geöffnet ist. Nach der Abfahrt noch ein frisches Almbierchen – ein perfekter Tourentag! Noch völlig geblendet von der verschneiten Schönheit des Talkessels unterhalb des Filzmooshörndls, der sich vom Loosbühel zurückblickend wie eine weiße Arena ausbreitet, stoßen wir mit Sepp auf das Großarlal an: einfach großartig!

Alpines Museum



EIN NEUES ZUHAUSE FÜR DIE BERGE

Die über zweieinhalbjährige Generalsanierung des Alpines Museums des DAV auf der Münchner Praterinsel ist inzwischen weitgehend abgeschlossen. Derzeit wird im Inneren aus- und aufgebaut, gestaltet, eingelagertes wieder eingeräumt ... Aktuelle Einblicke gibt's im Bautagebuch auf alpenverein.de/36098.

Zur Wiedereröffnung im März 2024 erwartet alle Berginteressierten ein modernes, offenes, barrierefreies Haus mit der neu konzipierten Dauerausstellung, die inklusiv und mit vielen multimedialen sowie Erlebnis- und Mitmachstationen zeigen will, aus welchen unterschiedlichen Gründen Menschen in die Berge gehen.

Auf der Praterinsel arbeiten nicht nur hauptberuflich Tätige, das Alpine Museum prägen bis heute auch ehrenamtlich engagierte Menschen. Sie machen bestimmte Angebote erst möglich.

Interesse an ehrenamtlichem Engagement im Alpines Museum?
kultur@alpenverein.de

Ein Haus für alle(s)

Alpiner Treffpunkt Praterinsel

Das frühere „Haus des Alpinismus“ – da war es noch Verwaltungsgebäude des DAV! – und seit 1996 (wieder) Ort der Alpenvereinskultur, wird im März 2024 nach umfangreicher Generalsanierung als Kultur-, Erlebnis- und Begegnungszentrum wiedereröffnet.

Text: Frank Martin Siefarth & Franziska Kučera

In den letzten Ausgaben haben wir ausführlich über das Konzept, die Themen und Inhalte der fünf großen Kapitel „Abenteuer“, „Körperempfinden“, „Leistung“, „Natur“ und „Gemeinschaft“ der künftigen Dauerausstellung „Darum Berge“ im Alpines Museum berichtet (siehe DAV Panorama 1/23 bis 5/23). Als Appetithappen für einen Live-Besuch der multimedialen und interaktiven Schau ab Frühjahr 2024. Doch das architektonische Schmuckstück mit großem Garten auf der Münchner Praterinsel mitten in der Isar wird noch viel mehr bieten! Und die wiederhergestellten großzügigen Räumlichkeiten sind eine Einladung, diesen Ort der alpinen Begegnung(en) entspannt zu erleben und zu genießen.

Vergangenheit – Gegenwart – Zukunft

Herzstück des Alpines Museums werden weiterhin die Ausstellungen selbst sein. Dabei wird die neue Dauerausstellung nicht mehr nur die alpine und alpinistische Geschichte beleuchten. Sie stellt vielmehr grundsätzliche Fragen an das Bergsteigen, die bergsteigenden Menschen und den Ort des Geschehens – die alpine Landschaft. Mit diesem innovativen Ansatz will die Ausstellung gleichzeitig für einen respektvollen Umgang untereinander und mit der Natur werben.

Zusätzlich werden auch künftig wechselnde Sonderausstellungen geboten. Den Anfang macht ab Sommer 2024 eine umfassende Präsentation zu den Auswirkungen und Folgen des Klimawandels für die Alpen, die hier lebenden und die sie besuchenden Menschen. Begleitend wird es Führungen, museumspädagogische Angebote, Kurse und spezielle Kinder-Workshops geben.

Als neues und großzügigeres Domizil dient das Alpenvereinshaus neben dem Museum auch wieder dem umfangreichen Archiv des DAV und der Alpines Bibliothek mit künftig erweitertem, frei zugänglichem Bestand und gemütlicher Leselounge. Mit rund 70.000 Medien ist sie die weltweit größte alpine Spezialbibliothek und gleichzeitig Archivbibliothek für alle DAV-Publikationen.



Plakat für den Film „Nanga Parbat 1953“ von Hans Ertl für die Kinos der DDR



„Abfahrt des ersten Ferienzuges vom Anhalter Bahnhof“. Karikatur von Johann Bahr um 1920



Prachteinband mit illustriertem Deckel eines Jahrbuchs des DuOEAV

Weitere „LIEBLINGSSTÜCKE“ aus Museum, Archiv und Bibliothek unter alpenverein.de/kultur

Benzin- und Esbit-Kocher aus den 1930er bis 1950er Jahren



Fotos: Johannes Erichsen/DAV, Archiv des DAV

Analog und virtuell

(Nicht nur) für die Zeit des Umbaus haben sich unsere kreativen Geister aus Kultur und Redaktion in den letzten Jahren einige Web-Schmankerl einfallen lassen, die historische und kulturelle Themen und Geschichte auch online erlebbar machen. Unter alpenverein.de/kultur gibt's zum Beispiel die Rubrik „Lieblingsstücke“ aus dem Fundus des Museums, virtuelle Rundgänge und Dokumentationen bisheriger Ausstellungen, eine Video-Kunstinstallation mit historischen Postkarten oder auch einen interaktiven Querschnitt der Alpenvereinsgeschichte. Große Teile des Archivbestands lassen sich im „Historischen Alpenarchiv“ recherchieren und anschauen, und der Bibliotheks-OPAC bietet neben dem Online-Katalog auch über 12.000 digitale Volltexte.

Alpine Begegnungen

„Lebendig“ wird das runderneuerte Alpine Museum durch die Menschen, die es besuchen werden und sich an der „entstaubten“, hellen und freundlichen Atmosphäre erfreuen können: Vom neuen Eingang auf der Stadtseite bis zum Garten an der Isar erstreckt sich das offene Foyer mit Multifunktionsraum, Café und Museumsshop sowie ebenfalls offenen Zugängen zu Bibliothek und Leselounge. Hier wird viel Platz sein für Begegnungen, Gespräche und natürlich auch Vorträge, Diskussionen und Symposien. Auch die Ausstellungssäle wird man von früheren Besuchen nicht wiedererkennen – sie sind moderner, größer und heller und lassen die Exponate dadurch stärker wirken.

Im parkähnlichen Garten kann man bei schönem Wetter spazieren oder einfach nur sitzen, schauen, lesen, reden ... Kinder können spielen und an Bouldersteinen turnen. Und nostalgische Einblicke bieten das alte Grathüttl vom Jubiläumsgrat im Wetterstein und die wiederaufgebaute Ur-Höllentalangerhütte.

Wer das Alpine Museum nicht nur besuchen, sondern auch längerfristig unterstützen möchte, kann Mitglied im „Förderverein Alpines Museum München e. V.“ werden. Der Verein freut sich ebenfalls auf viele bergbegeisterte Menschen, denen die alpine Geschichte, Gegenwart und Zukunft am Herzen liegen. ■■■



Frank Martin Siefarth & Franziska Kučera freuen sich, mit ihrem Medienbüro DiE WORTSTATT an den neuen Ausstellungen mitwirken zu dürfen. diewortstatt.de

Neben der Spur

Wintersport in den Bayerischen Alpen

Klimawandel, veränderte Nachfrage und Kostensteigerungen verlangen angepasste Wintersportkonzepte.

Text: Manfred Scheuermann

Am Jenner im Berchtesgadener Land wird schon nach zwei Jahren das Konzept für das Skigebiet auf den Kopf gestellt: Noch zu Beginn des Winters 2021/22 galt es als wegweisend, wie man dort die unterschiedlichen Wintersportinteressen unter einen Hut brachte. Insbesondere wurde das Skitourengehen innovativ in den Pistenskibetrieb integriert (wir berichteten in Heft 1/22). Diesen Sommer kam dann überraschend die Nachricht: Der öffentliche Skibetrieb am Jenner wird eingestellt, nur für Rennttraining und Skischulen sollen zwei Lifte weiterlaufen. Kurz darauf sprang die Gemeinde Schönau am Königssee ein. Sie bezuschusst diesen Winter den Skibetrieb, v.a. die Beschneigung und Präparierung der auch fürs Tourengehen beliebten Talabfahrt, mit rund 300.000 Euro. Für den nächsten Winter sei dies offen, es werde mit dem Tourismusverein verhandelt. Im oberen Teil des Skigebietes soll es keine gewalzten Pisten mehr geben, die Abfahrt bis zur Mittelstation wird nur noch als „Skiroute“ geführt. Die erst fünf Jahre alte, topmoderne und durch den Freistaat Bayern geförderte 6er-Sesselbahn von der Mitterkaseralm zur Gipfelstation soll nicht mehr in Betrieb genommen werden. So bleibt der Jenner nur sehr eingeschränkt und mit ungewisser Zukunft als Skigebiet erhalten, was nicht nur am Klimawandel, sondern auch am wirtschaftlich unrentablen Pistenskibetrieb liegt. Geschuldet ist das den teils enorm gestiegenen Ener-



Winterzauber auf den letzten Metern zum Breitenberg-Gipfel bei Pfronten.

gie- und sonstigen Kosten, am Jenner kommt die schwache Nachfrage dazu – im nahen Österreich gibt es attraktivere Skigebiete.

Facettenreiches Winter-Bergerlebnis

Anders, aber ebenso unsicher ist die Lage am Breitenberg bei Pfronten im Ostallgäu: Dort hat das alljährliche Zittern um genügend Naturschnee begonnen, denn im Gegensatz zum talnahen „Skizentrum“ kann am Berg nicht technisch beschneit werden. Das soll so bleiben, die Lifte am Breitenberg laufen seit jeher nur dann, wenn es Frau Holle gut gemeint hat. Doch auch dort spielen Nachfrage und Kostensteigerungen eine entscheidende Rolle, denn der Skibetrieb ist auch ohne Beschneigung teuer. Letzten Winter reichte der Schnee nicht, dennoch liefen Seilbahn und Sessellift: Viele nutzen die Naturrodelbahn ins Achtal, die schon bei wenig Schnee bereitsteht. Es gibt Holzliegen zum Sonnenbaden und Aussicht genießen, attraktive Wege zum Winterwandern und gemütliche Berghütten zum Einkehren. Die Gästestruktur hat sich über die Jahre gewandelt, zum Skifahren allein kommt kaum noch jemand nach Pfronten. Und was hier wie auch am Jenner nach wie vor geboten wird, ist das eindrucksvolle Erlebnis des Berg-Winters. Schnee, Eis, Sonnenschein und Fernsicht, in den Städten Mangelware, gibt es zumindest in den höheren Lagen noch immer.

Auch die mit allen relevanten Organisationen abgestimmten Konzepte für die vielfältigen Möglichkeiten naturverträgli-



„ALLGÄU-PAKET“ AKTUALISIERT

Die fünf Kartenblätter BY 1 bis BY 5 der Alpenvereinskarte „BY Bayerische Alpen“ decken die gesamten Allgäuer Alpen ab und sind jetzt in aktualisierten Ausgaben erhältlich – inklusive der empfohlenen Ski- und Schneeschuhroutrouten sowie der ausgewiesenen Wald-Wild-Schongebiete.

Manfred Oehmichen war seit 1997 und damit gut 25 Jahre Vorsitzender der Kommission (ehemals Arbeitskreis) „Skibergsteigen umweltfreundlich“. Er hat viel für den Schutz der Natur und für die Erhaltung der Möglichkeiten für den Bergsport geleistet. In seinem Arbeitsgebiet rund um Brunnstein und Traithen im Mangfallgebirge, das er als Wegereferent der DAV-Sektion Rosenheim jahrzehntelang betreute, schuf er die Grundlage für die regionale Umsetzung des Projektes „Skibergsteigen umweltfreundlich“. So hat Manfred Oehmichen auch die Entwicklung des Deutschen Alpenvereins als Bergsport- und Naturschutzverband über Jahre ganz entscheidend mitgeprägt. Am 6. August verstarb er im Alter von 87 friedlich im Kreis seiner Lieben.



Manfred Oehmichen (vorn sitzend) im Februar 2023 beim Treffen der Kommission „Skibergsteigen umweltfreundlich“ am Sudelfeld.

Fotos: DAV/Manfred Scheuermann

cher Ski- und Schneeschuhtouren im Rahmen des Projektes „Skibergsteigen umweltfreundlich“ müssen immer wieder angepasst werden; an die veränderten Klimabedingungen ebenso wie an naturschutzfachliche Anforderungen, die im Zusammenhang mit Veränderungen bei Besucherfrequenzen und -verhalten stehen. Am Breitenberg mit Umgebung ist dies kürzlich geschehen: Wald-Wild-Schongebiete, erstmals auch mit zeitlicher Befristung, kamen hinzu, andere wurden gestrichen. Eine zuvor behördlich gesperrte alpine Skiroute ist wieder geöffnet. Wie am Jenner sind auch am Breitenberg Tourengerher*innen willkommen.

Der Anpassungsprozess läuft

Die kürzlich von einer Journalistin gestellte Frage: „Hat der Wintersport in den Bayerischen Alpen noch eine Zukunft?“ kann selbstverständlich mit „ja“ beantwortet werden, doch die damit verbundenen Angebote und Möglichkeiten verändern sich. Der Prozess der Anpassung ist längst am Laufen. Teils turbulent, wie am Jenner, teils mit bedachter Kontinuität, wie am Breitenberg. Es sind zwei Beispielregionen, die die Entwicklung in den gesamten Bayerischen Alpen und darüber hinaus verdeutlichen, denn auch anderswo in den Alpen wird an vielen Stellschrauben gedreht, um das Wintersportangebot den veränderten Rahmenbedingungen anzupassen. Denn die Nachfrage nach winterlichen Bergerlebnissen ist größer denn je und die Alpen als Zielregion werden an Beliebtheit sogar dazugewinnen.



Manfred Scheuermann ist im DAV-Ressort Naturschutz & Kartografie für naturverträglichen Wintersport und nachhaltigen Tourismus zuständig.

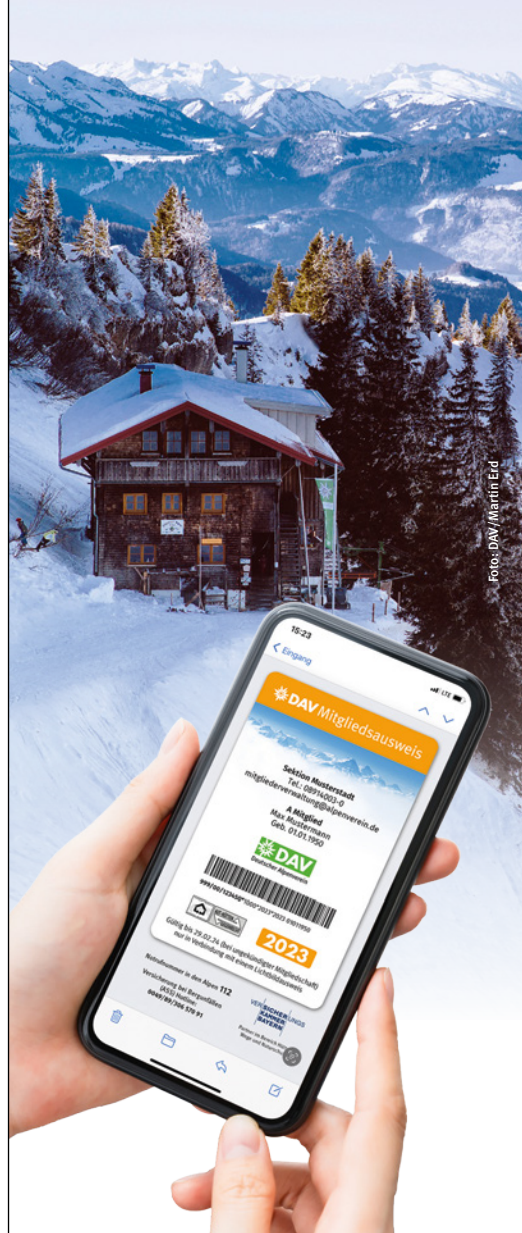


Foto: DAV/Martin Erd



Jetzt immer dabei!

Deinen DAV-Mitgliedsausweis gibt es auch digital.

Hier geht es zum Download:
mein.alpenverein.de





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

Mit den Öffis hoch hinaus

Interview zur DAV-YouTube-Serie

Hüftief im Schnee und ganz hoch oben auf fast 3800 Metern – für unsere YouTube-Serie „Sommer meines Lebens“ hat sich der leidenschaftliche Kletterer Markus Gruebl gleich doppelt auf neues Terrain begeben: Statt in Felswänden war er auf Gletschern unterwegs – und den Weg dorthin hat er nicht mit dem eigenen Auto, sondern öffentlich zurückgelegt. Sein Ziel: Möglichst wenig Emissionen verursachen und dabei rauskommen aus der Komfortzone und rein ins Erlebnis – eben den Sommer seines Lebens verbringen.

War dieser Sommer denn jetzt der Sommer deines Lebens?

Es war auf jeden Fall ein sehr spannender und turbulenter Sommer für mich! Ich war, glaube ich, in einer Saison noch nie so viel Bergsteigen und bin noch nie so oft mit öffentlichen Verkehrsmitteln Richtung Berge gefahren wie dieses Jahr.

Im Fokus stand auch der Klimawandel in den Alpen. Was für ein Bild ist bei dir am stärksten hängen geblieben?

Unser Besuch auf der Jamtalhütte bei Gottlieb Lorenz. Die vielen Vergleichsbilder und seine unglaublich emotionalen Schilderungen haben mich sehr berührt. Die Erfahrung, dann auf der Dreiländerspitze zu stehen und in die Täler zu blicken, über die wir am Vortag gesprochen hatten. Zu sehen, dass eigentlich nicht mehr viel von den Gletschern übrig geblieben ist, war zum einen sehr eindrücklich, aber auch sehr traurig.

Was macht das mit deiner Lust, in die Berge zu gehen?

Es schwingt einfach sehr melancholisch mit, meine Lust darauf, in die Berge zu gehen, schmälert es aber nicht. Ich glaube, wir müssen uns einfach mit den Veränderungen konfrontieren, die wir selbst heraufbe-

schworen haben, und akzeptieren, dass sich die Bergwelt verändert. Und wir müssen unser Möglichstes dazu tun, diese Veränderungen noch zu begrenzen, so weit es geht. Beim Bergsport ist es eben gerade die Anreise, die die meisten Emissionen verursacht, und da können wir gut ansetzen.

Wie ist dein Fazit: Bleibst du bei den Öffis?

Auf jeden Fall! Ich war, muss ich ehrlich zugeben, schon sehr skeptisch bei diesem Thema. Zuvor bin ich eigentlich nie mit öffentlichen Verkehrsmitteln in die Berge gefahren, weil ich der Meinung war, dass das nicht gescheit funktioniert – die Bahn kommt sowieso immer zu spät. Ich war mir sicher, ich würde mit erhobener Hand

rausgehen und sagen können: „Ich habe gleich gesagt, es ist nicht umsetzbar“. Stattdessen habe ich gemerkt, dass es – von München aus – sehr gut geht. Da war ich wirklich überrascht! Und mein persönliches Highlight: Im Bordrestaurant ein Bier trinken statt nach einem langen Tag an der frischen Luft noch hinterm Steuer sitzen zu müssen.

Welche Tour steht als Nächstes an?

Ich habe jetzt kein ortsgebundenes Ziel, das ich gerne mit den Öffis ansteuern würde, aber ich würde tatsächlich gerne auch mal öffentlich zum Klettern anreisen, also mal eine größere, längere Klettertour mit den Öffis machen, vielleicht auch in Kombination mit einer Hüttenübernachtung. Außerdem freue ich mich auf den Winter, denn ich glaube, gerade bei einer Skitour bietet es sich zum Teil sehr gut an, Überschreitungen zu machen und Hüttenübernachtungen mitzunehmen.

Fragen von Johanna Felber, das ganze Interview gibt's auf alpenverein.de/236-9



Foto: DAV/Franz Guntner

Markus Gruebl hat 2023 den Selbstversuch gewagt: viel Berg, viel Öffis.

SCHON GEWUSST?

190

Kilogramm CO₂, also rund zwei Drittel der Emissionen, die eine Anreise mit seinem Camper verursacht hätte, konnte Markus bei seinen vier Öffi-Touren bisher einsparen.

Sandsteinpionier

DR. OSCAR SCHUSTER – Passend zum 150. Geburtstag von Dr. Oscar Schuster hat der Sächsische Bergsteigerbund (SBB) vor einiger Zeit eine Neuauflage der vergriffenen Monografie „OSCAR SCHUSTER (1873–1917) Bergsteiger – Alpinist – Erschließer – Arzt – Publizist“ herausgegeben. Schuster war nicht nur wegen seiner zahlreichen Erstbegehungen im Elbsandsteingebirge – darunter der „Schusterweg“ am Falkenstein – einer der bedeutendsten Alpinisten seiner Zeit. Er unternahm auch Bergtouren in allen Alpenländern, 1898 gelang ihm und seinem Führer mit der Dufourspitze (Monte Rosa) die erste Skibesteigung eines Viertausenders. Mit seinem Einsatz für ein hilfsmittelfreies Klettern, seinen philosophischen Studien, seinen Übersetzungen fremdsprachiger Bergliteratur bis hin zu seinen Beschreibungen unzähliger Bergfahrten hat er ein ebenso reichhaltiges literarisches Erbe hinterlassen. Bei seiner fünften Kaukasus-Expedition 1914 vom Ausbruch des Ersten Weltkrieges überrascht, wurde er im südrussischen Steppengebiet inhaftiert und befand sich bis zu seinem Tod in Gefangenschaft.

Foto: Joachim Schindler



Schusterplakette, seit 1919 am Falkenstein im Elbsandstein.

jos

Aus dem Hörsaal auf die Hütte

INTERNATIONALES VORBILD FÜR VER- UND ENTSORGUNG – Von Ägypten bis Venezuela – seit 2010 besuchen Jahr für Jahr rund 25 international Studierende des „Postgraduate Programme Renewable Energy“ (PPRE) der Universität Oldenburg die Brunnsteinhütte bei Mittenwald. Aus gutem Grund, denn schon 1984 hatte Hüttenwirt Hans-Peter Gallenberger dort die erste Photovoltaikanlage zur Stromversorgung installiert. Gerade einmal zwei Jahre nach dem Bau einer der ersten Pilotanlagen zur Erforschung der netzunabhängigen Stromversorgung in Deutschland! Heute stehen hier 3kW_p Photovoltaik, ein kleines Wasserkraftwerk und eine Batterieanlage zur vollumfänglichen, autarken Stromversorgung zur Verfügung. Die Energieversorgung wird durch einen Solarkollektor (Warmwasser) ergänzt, die Abwässer werden von einer zertifizierten und mehrfach positiv begutachteten Kleinkläranlage umweltverträglich entsorgt. Hier lässt sich alles in der realen Anwendung sehen, was die Studierenden vorher im Hörsaal praxisfern studiert haben: ein Vorbild, das für den weiteren Berufsweg inspiriert.

Hans Holtorf PhD, Lehrender im PPRE, Universität Oldenburg

Foto: Margo Stokebrand



Die internationale Studierendengruppe auf dem Leitersteig zur Brunnsteinhütte.

TICKER

DAV HAUS OBERTAUERN – Von 3. bis 9. Dezember gibt es ein besonderes Angebot: vier Nächte bleiben, drei Nächte bezahlen oder fünf Nächte bleiben, vier Nächte bezahlen – späteste Abreise 9. Dezember.



Foto: DAV/Marco Kost

Obertauern ist ein guter Stützpunkt für Ski- oder Schneeschuhtouren, das Haus hat insgesamt 80 Betten in gemütlich eingerichteten Zwei- und Mehrbettzimmern. dav-haus-obertauern.de

KASSELER HÜTTE (ZILLERTALER ALPEN) – Der Winterraum der Hütte ist diesen Winter geschlossen.

Zum nächstmöglichen Zeitpunkt ist in der Jugendbildungsstätte in Bad Hindelang folgende Stelle zu besetzen:



Hauswirtschafter/Koch (m/w/d)
Voll- oder Teilzeit

Ihre Aufgaben:

- ▶ Verantwortung für die Zubereitung und Ausgabe der Mahlzeiten
- ▶ im hauswirtschaftlichen Bereich anfallende Arbeiten

Das sollten Sie mitbringen:

- ▶ Großküchenerfahrung
- ▶ Freude an der Zubereitung regionaler, saisonaler, vegetarischer Gerichte
- ▶ Team- und Kommunikationsfähigkeit
- ▶ Organisationstalent und Flexibilität
- ▶ Bereitschaft zu Früh- und Spätdiensten sowie zur Arbeit an Wochenenden

Das bieten wir Ihnen:

Eine abwechslungsreiche Tätigkeit in einem motivierten Team, Vergütung in Anlehnung an TVöD mit 6 Wochen Urlaub, Wochenend- und Feiertagszuschlägen, ein 13. Monatsgehalt sowie eine attraktive betriebliche Altersvorsorge.

Vollständige Bewerbungsunterlagen sind unter dem Betreff „Jubi Hindelang“ an die Adresse bewerbung@alpenverein.de einzureichen.

Weilheimer Hütte

RÜSTIGE SENIORIN – Mit 140 Jahren ist die „Krottenkopfhütte (Weilheimer Hütte)“ in 1955 Metern Höhe im Estergebirge die viertälteste Unter-

Foto: DAV Weilheim



Zustiege:

Von Eschenlohe, Wallgau, Krün, Garmisch-Partenkirchen, Farchant und Oberau.

Gipfel:

Krottenkopf (2086 m), Oberer Risskopf (2050 m), Bischof (2033 m), Hoher Fricken (1940 m)

Geöffnet von Mitte Mai bis Mitte Oktober, Winterraum mit AV-Schlüssel

kunftshütte im deutschen Alpenraum. Bereits ein Jahr nach ihrer Gründung 1881 kaufte die Alpenvereinssektion Weilheim-Murnau eine Almhütte am Krottenkopf – für 20 Mark. Anstelle der Almhütte errichtete sie eine Unterkunftshütte, die 1883 eingeweiht und schon im selben Jahr durch Schneedruck wieder zerstört wurde. Es folgten ein etwas größerer Wiederaufbau, Erweiterungen, aber auch größere Beschädigungen – etwa gegen Ende des Zweiten Weltkriegs und 1999 durch Sturm „Lothar“, der das gesamte Dach abdeckte und die Photovoltaikanlage stark beschädigte. Regelmäßig gab es Modernisierungen bei der Ver- und Entsorgung, zuletzt wurden 2023 der obere Flur, einige Zimmer und die Elektroinstallation im Küchenanbau umgebaut. Sämtliche Baumaßnahmen – wie auch die regelmäßig anfallenden Wegeinstandhaltungsarbeiten – wurden und werden von vielen engagierten, ehrenamtlich tätigen Mitgliedern unterstützt und mit großem finanziellem Einsatz der Sektion bewerkstelligt. *wd/red*

dav-weilheim.de

BUNDESJUGENDVER-SAMMLUNG 2023

EIN VOLLER ERFOLG – Drei Tage, rund 600 Personen zwischen elf und 78 Jahren, offene Diskussionen, klare Positionen und eine große Party: Vom 13. bis 15. Oktober fand die erste Bundesjugendversammlung nach einem neuen Delegiertensystem in Hamburg statt. Dadurch können nun auch Nicht-Jugendleiter*innen und sehr junge JDAVler*innen teilnehmen. 515 Delegierte diskutierten, was die (Vereins-)Jugend bewegt, und fassten entsprechende Beschlüsse. Außerdem gab es Wahlen zur Bundesjugendleitung: Annika Quantz (DAV Kaufbeuren-Gablonz) und Raoul Taschinski (DAV Mainz und GOC) sind die neue Doppelspitze, Franz Mayer (DAV Oberland) übernimmt die stellvertretende Position für den Bereich Bildung. Weitere stellvertretende Positionen der Bundesjugendleitung: Hanna Ernst (DAV Kaufbeuren-Gablonz), Bastian Hilbig (DAV Berlin), Michael Nagel (DAV Kaufbeuren-Gablonz) und Martin Sonntag (DAV Gera). Raoul Taschinski und Michael Nagel waren bereits zwei Amtsperioden in der Bundesjugendleitung tätig. *red*



Fotos: JDAV/Silias Wagner

Beschlüsse der Bundesjugendversammlung

- ▶ **Positionspapier „Alpen im Jahr 2050: Visionen für eine nachhaltige Nutzung des Naturraums“**
- ▶ **Forderung an die Klettergemeinschaft, bei der Routenbenennung auf rassistische, antisemitische, sexistische, ableistische oder auf andere Weise diskriminierende Namen zu verzichten, bestehende Routennamen zu reflektieren und bei Neuauflagen umzubenennen**
- ▶ **Unterstützungsangebote zum Thema „Mentale Gesundheit“ für junge Menschen**
- ▶ **Tempolimit von max. 120 km/h auf Autobahnen**
- ▶ **Stärkung von Selbstversorgungsrechten auf Alpenvereinshütten**
- ▶ **Selbstverpflichtung bei Flugreisen: Flüge müssen dem internationalen Jugendaustausch dienen, in allen anderen Bereichen soll auf Flugreisen verzichtet werden; konsequenter Klimaschutz und Flugreisen sind nicht vereinbar**

Die Bundesjugendversammlung hat eine neue Bundesjugendleitung gewählt – oben v.l.n.r.: Raoul, Martin und Franz; unten v.l.n.r.: Michael, Hanna, Annika, Bastian.

Kleine Schritte, große Freude



Bei Deutschlands größter nachhaltiger Bank kommt die Zukunft auch in Dein Portemonnaie. 90 Prozent Holz, 10 Prozent Papier, 100 Prozent Innovation. So spart jede GLS BankCard 20 Gramm CO₂. Du siehst — auch bei uns führen kleine Schritte zum Ziel.

Neugierig?

Infos zum nachhaltigen Banking unter gls.de
Zur Kontoeröffnung nutze einfach den QR-Code.



Gemeinsam auf hohe Berge!

Neues inklusives Bergprojekt

Der DAV engagiert sich seit Jahren für Inklusion, nach erfolgreich organisierten und durchgeführten Mehrtagestouren über die Alpen und auf dem Peaks-of-the-Balkans-Trail steht ein weiteres Leuchtturmprojekt an: ein hoher Berg über Alpenniveau.

Bergsteigen mit Behinderung oder chronischer Krankheit – im Team gelingt vieles, was Einzelne sich ohne eine inklusive Gruppe nicht zutrauen. Das zeigten die zwei großen Projekte, die der DAV zum inklusiven Bergwandern und Bergsteigen bereits organisierte: 2018 eine Alpenüberquerung und 2022 eine Trekkingtour im wenig erschlossenen Balkangebirge. Beide waren ein voller Erfolg, 2024/25 ist ein neues inklusives Bergwanderprojekt geplant: Acht

Foto: Sascha Mache



Basecamp am Chachani in Peru: Für eine Übernachtung auf 5000 Meter Höhe braucht es die passende Vorbereitung und Akklimatisation.

Menschen mit und ohne Behinderung bereiten sich mit zwei Trainer*innen gemeinsam auf einen hohen Berg vor. Nach mehreren Trainingsmodulen im Mittelgebirge und in den heimischen Alpen geht es zum Zelttrekking ins außereuropäische Gebirge, Option ist ein „kletterfreier“ Gipfel über Alpenniveauhöhe. Welcher hohe Berg es am Ende wirklich wird und wo die Tour stattfindet, hängt von der Gruppe ab.

Zu einer solchen Unternehmung gehört eine gute Vorbereitung in mehreren Modulen: Wie kommen die Teilnehmer*innen miteinander klar? Welche Herausforderungen sollen es sein? Welche Unterstützung braucht es und kann das organisiert werden? Wie funktioniert die Höhenanpassung und wie sollte das Training aussehen, um möglichst viel Freude am Berg zu haben? Was bedeutet Zelten in höheren Gebirgen und wie muss die Ausrüstung aussehen? Darüber hinaus wird die Sicherstellung der Finanzierung der Abschlusstour ein wichtiger Bestandteil und Teamaufgabe sein. Der DAV unterstützt das Projekt finanziell, daneben gilt es, gemeinsam zusätzliche Finanzierungsquellen, etwa über Sponsoring, zu suchen. Und nicht zuletzt geht es um die Frage: Wie werden wir klimaverträglich reisen? Freikaufen wollen wir uns nicht, Ziel ist stattdessen, dass jede*r für sich persönlich in der Vorbereitungszeit so viel CO₂ einspart, wie der Flug pro Kopf heruntergerechnet verbraucht. *sm/cw*

AUSSCHREIBUNG

Du hast Lust auf dieses besondere, gemeinsame Bergenerlebnis? Bewirb dich jetzt!

Die Gruppe wird bunt sein: gemischt hinsichtlich Geschlecht und Alter, aus unterschiedlichen Regionen und Sektionen des DAV. Der gemeinsame Spirit für das „Miteinander“ verbindet uns: Wertschätzung und Respekt füreinander in unserer Unterschiedlichkeit sind Grundlage für unser inklusives Abenteuer, innerhalb der Gruppe und gegenüber den Menschen, die wir unterwegs treffen.

Teilnahmevoraussetzungen:

- ▶ Bewerber*innen mit und ohne Behinderung müssen mindestens 18 Jahre alt sein und eigenverantwortlich Entscheidungen treffen können.
- ▶ Erfahrung im alpinen Gelände, idealerweise auf Dreitausendern der Alpen, ist eine Voraussetzung.
- ▶ Ausdauer für vier- bis achtstündige Tagesetappen mit 800 Höhenmetern und auch mal mehr.
- ▶ Bereitschaft, mit wenig Komfort unterwegs zu sein.
- ▶ Seiltechnik- und Kletterkenntnisse sind nicht nötig.
- ▶ Die Kompensation der CO₂-Belastung durch den Flug soll durch aktives Tun/Unterlassen der Teammitglieder im Vorfeld der Tour erfolgen.

Teamleitung:

- ▶ Sascha Mache ist DAV-Trainer für Hochtouren und inklusiven Bergsport.
- ▶ Christiane Werchau ist DAV-Trainerin für Bergsteigen und inklusiven Bergsport und Mitglied im DAV-Bundeslehrteam inklusiv.

Vorbereitungsmodule:

Zur intensiven Vorbereitung trifft sich die Gruppe zwischen Februar 2024 und Frühsommer 2025 zu mindestens vier Vorbereitungsmodulen (Details online). Die dreiwöchige Abschlusstour findet voraussichtlich im Juli 2025 statt. Die Module und die Abschlusstour werden vom DAV bezuschusst, die Teilnehmenden tragen die Kosten ihrer Anreise und einen Beitrag für jedes Modul. Details und Bewerbungsunterlagen:

alpenverein.de/bergsport/inklusion

Bewerbung:

Kontakt für Bewerbungen und weitere Informationen:
Sascha.Mache@dav-offenbach.de
Bewerbungsschluss: 7. Januar 2024

Du willst das Projekt finanziell unterstützen?

Kontakt für mehr Informationen:
stefan.winter@alpenverein.de



WIR SIND DAV!

1 Verein /// 355 Sektionen /// knapp 1,5 Millionen Mitglieder

Fotos: Andreas Schalber Fotografie, Kathrin Nozinski, privat



Die „Spätberufene“

Marianne Konrad

DAV TÖLZ – Nach der Ausbildung zur DAV-Wanderleiterin ist die ehemalige Lehrerin seit 2021 Gruppenleiterin der Tölzer „Mittwochsgruppe“, einem Treff fitter Senior*innen (und Jüngerer), die gemeinsam wandern und dabei durchaus auch anspruchsvollere Gipfel im bayrisch-österreichischen Alpengebiet besteigen.

Besondere Freude bereitet es Marianne, gemeinsam mit dem Wanderleitungsteam den Tourenplan vorzubereiten und diverse Erfahrungen und Alternativen zu diskutieren. Und was für sie im Kleinen der Gewinn des Aktiveins in einer Gruppe Gleichgesinnter ist, erfüllt im größeren Kontext einen weiteren wichtigen Zweck: „Der älteren Generation die Möglichkeiten zu sinnvoller und gesundheitsfördernder Freizeitbeschäftigung eröffnen und dabei gleichzeitig den Schutz der heimatlichen Natur im Blick haben.“

„Schaut euch in eurer Sektion um, was euch gefallen könnte und euch auch ein wenig am Herzen liegt. Und dann einfach ausprobieren – es ist leichter, als ihr denkt!“



Die Hüttenfamilie

Björn und Tanja

KÖLNER HAUS/HEXENSEEHÜTTE – Tanja und Björn sind die neuen Hüttenwirtsleute im sommers wie winters geöffneten Kölner Haus in Tirol. Vergangene Saison haben sie den Betrieb übernommen, eine Riesenaufgabe, zumal sie ab der nächsten Sommersaison auch die in der Nähe gelegene Hexenseehütte bewirtschaften werden.

Auf beiden Hütten haben sie für den nächsten Bergsommer einiges geplant: Bergfamilienwochen, Achtsamkeitswochen, allein reisen – gemeinsam wandern mit Kinderbetreuung, geführte Wanderungen oder auch Kochkurse für die Zubereitung regionaler Gerichte. Das Kölner Haus (1965 m) hat 62 Betten in Zimmern und ein Lager mit 20 Schlafplätzen. Es ist von Mitte Juni bis Mitte Oktober und von Anfang Dezember bis Ostern geöffnet. Die Hexenseehütte liegt auf 2588 Metern Höhe und bietet im Sommer Platz für 22 Personen. Die beiden alpinen Hütten der Sektion Rheinland-Köln liegen im Oberinntal der Samnaungruppe. red

„Gemeinsam mit unseren vier Kindern freuen wir uns auf die neue Aufgabe und darauf, viele Gäste bei uns zu begrüßen.“



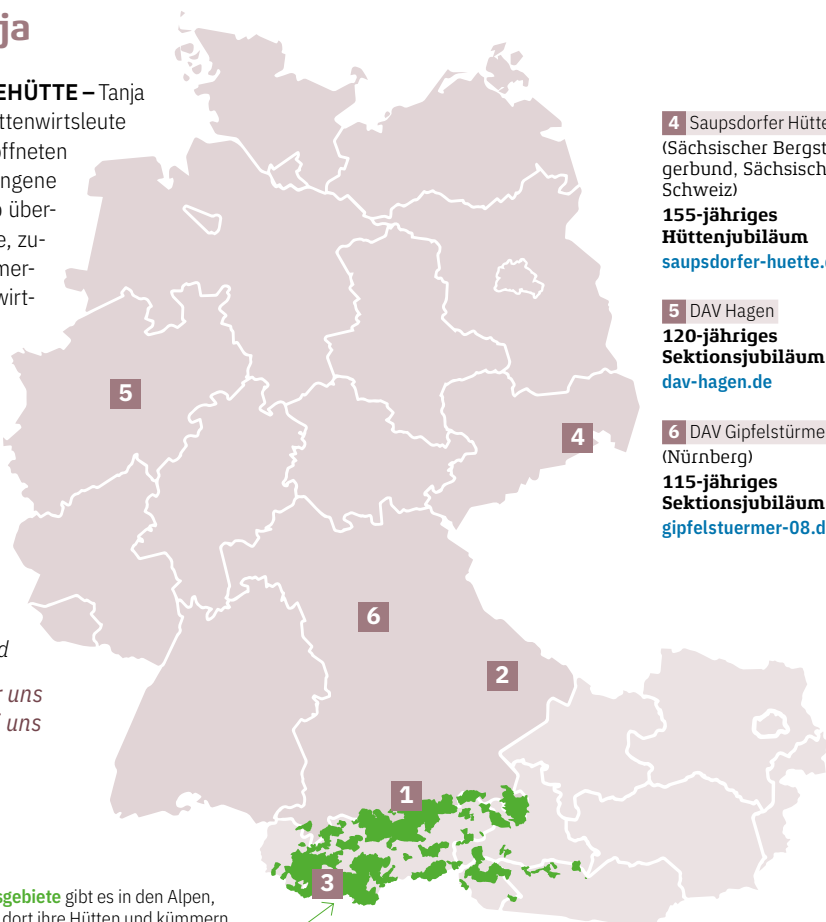
Die Trainerin

Bettina Gruber

DAV STRAUBING – Im DAV ist Bettina Gruber seit 2018 aktiv, ehrenamtlich ist die Sonderpädagogin bereits seit ihrer Jugend engagiert: in Sportvereinen und während des Studiums in einem studentischen Verein für Entwicklungszusammenarbeit in Afrika. In ihrer Sektion ist sie Kletterbetreuerin und -trainerin.

Der Weg dorthin führte zunächst über den Schulsport: Über die Landesstelle für Schulsport besuchte Bettina eine Fortbildung, um in einer Einrichtung für geistig beeinträchtigte Kinder Klettern anbieten zu können. Als ihr klar wurde, dass die Fortbildung mit Prüfung der DAV-Ausbildung „Trainer*in C“ gleichkommt, bemühte sie sich erfolgreich um eine Anerkennung und übernahm kurz darauf erste Kurse. Die Idee, innerhalb der Sektion den Inklusionsgedanken einzubringen, war Bettina von Anfang an ein großes Anliegen. Aus einem Schnuppertag „inklusive Klettern“ – unterstützt von Alpen.Leben.Menschen, dem Gemeinschaftsprojekt von Malteser Hilfsdienst und DAV – ist mittlerweile eine feste Gruppe entstanden.

„Mein Herzblut hängt an dem Projekt, in der Sektion Inklusion zu leben!“



4 Saupsdorfer Hütte (Sächsischer Bergsteigerbund, Sächsische Schweiz) **155-jähriges Hüttenjubiläum** saupsdorfer-huette.de

5 DAV Hagen **120-jähriges Sektionsjubiläum** dav-hagen.de

6 DAV Gipfelstürmer 08 (Nürnberg) **115-jähriges Sektionsjubiläum** gipfelstuermer-08.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. Januar:**



Fotos: Stefan Herbbe, Michael Prötzel

Ötztal

Skitourenrunde mit Taschach-, Vernagt-, Guslar- und Gepatschferner auf einen Streich und einem Eisriesen täglich.

Weitere Themen:

- Mittelgebirge: Winterwandern im Harz
- Technik: Skitourenbindungen
- Menschen: Wettkampf-Athlet Philipp Reiter

Ortlergruppe

Dreitausender am laufenden Band und Tage absoluter Einsamkeit auf der Runde zwischen Ulten, Martell und Sulden.



Schweiz: Mit Säumern auf der Sbrinz-Route
Ab 20. Dezember online – alpenverein.de/241-1

DAV Panorama

Magazin des Deutschen Alpenvereins
75. Jahrgang, Nr. 6, Dezember 2023/Januar 2024
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 (Mach's einfach, Knotenpunkt)
Christine Frühholz – cf (Reportage, Alpenverein aktuell, Fitness & Gesundheit, Posteingang)
Philipp Radtke – pr (Reportage, Berg & Tal, Klassiker, Wie funktioniert das, So geht das, Knotenpunkt, Sicherheitsforschung)
Franz Güntner – fg (Auf einen Blick)
Janina Stilper – js (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:

Philipp Abels (pa), Lorenz Berker, Max Bolland, Thorsten Bröner, Thomas Bucher, Walter Deutschenbaur (wd), Andi Dick (ad), Johanna Felber, Lukas Fritz, Stephanie Geiger, Hans Holtorf, Cornelia Kress (ck), Franziska Kučera, Sascha Mache (cm), Martin Prechtl, Michael Prötzel, Pit Rohwedder, Manfred Scheuermann, Joachim Schindler (jos), Frank Martin Siefarth, Ute Watzl, Christiane Werchau (cv)

**Umgezogen?
Mitgliedschaft
kündigen?
Panorama digital
statt print?
Bitte wenden Sie sich
direkt an Ihre Sektion
oder nutzen Sie
mein.alpenverein.de**

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: Director of Brand Print + Cross Media
Daniela Pormann: Head of Brand Print + Cross Media
Tel.: 040/28 66 86 40 59
Anzeigentarif Nr. 57 (ab 1.1.2023)

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

Gesamtherstellung

Stark Druck GmbH + Co. KG, Pforzheim
Verbreitete Auflage, IVW Quartal 3/2023: 897.214,
davon ePapers 3/23: 229.138
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.



www.blauer-engel.de/luz195

Dieses Druckerzeugnis wurde mit dem Blauen Engel zertifiziert.



WÜNSCH DIR WAS




NEWSLETTER
 anmelden und
5€ Gutschein
 erhalten!



DAV Hoodie „Edelweiß“
 Damen Bio-Baumwoll-Pullover
 Mitglieder
69,95 €



DAV Hoodie „Edelweiß“
 Herren Bio-Baumwoll-Pullover
 Mitglieder
69,95 €

hier geht es zur
 Newsletter-Anmeldung



MALOJA Fullunsm
 Strickmütze
 „DAV-Edition“
 Mitglieder
34,95 €



DAV „Bock auf Berg“
 Emaille-Becher
 Mitglieder
15,95 €



DAV „Bock auf Berg“
 Taschenflasche
 Mitglieder
19,95 €

DAV „Wir lieben die Berge“
 Schurwolledecke Merino
 Mitglieder
159,00 €



STEINKAUZ Praktikus
 Faltsitzkissen „DAV-Edition“
 Mitglieder
39,95 €

PRODUKT DES
MONATS
 reduziert für
 Mitglieder



DOGHAMMER
 Hüttenschuhe „DAV-Edition“
 Mitglieder
45,95 €





Ihr liebt die Natur. Wir auch!

Als Touren-Partner des DAV unterstützt Seeberger seit Januar 2008 den Bereich Bergsport. Denn wir teilen nicht nur dieselben Werte wie Vielfalt und Offenheit, sondern auch die Liebe zur Natur. Deshalb haben wir es uns zum Ziel gesetzt, gute Lebens- und Arbeitsbedingungen zu schaffen und natürliche Ressourcen zu schonen. Schließlich sollen auch unsere Enkel noch vom selben Feld ernten und naschen können.

Weniger ist mehr.

Bis 2025 erhöhen wir die Recyclingfähigkeit unserer Verpackungen und senken gleichzeitig den Materialeinsatz um bis zu 20 %. Dafür verpacken wir unsere Produkte seit 2020 mit wiederverwertbarer Monoverbundfolie, verkleinern unsere Zip-Beutel und sparen Kunststoff, wo immer es geht. Aber nicht nur das: Bei unseren Versandkartons verzichten wir bereits auf unnötige Farben und Kleber.

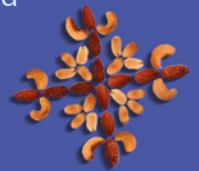


Klimaschutz ist cool wie Winter.

Unsere CO₂-Emission gleichen wir soweit möglich durch die Finanzierung von regenerativen Projekten aus. Zudem wollen wir bis 2025 bereits 10 % weniger CO₂ in unserem Hauptstandort in Ulm ausstoßen als noch 2019. Nicht zuletzt arbeiten wir daran, Klimaneutralität entlang der gesamten Wertschöpfungskette zu schaffen – und das jeden Tag.

Kein Schnee von gestern: transparente Lieferketten.

Um die hohe Qualität unserer Naturprodukte und die Nachhaltigkeit ihrer Erzeugung zu fördern, haben wir ein eigenes Lieferanten-Monitoring entwickelt, mit dem wir Risiken schneller identifizieren und angemessener reagieren können. So können wir Food-Waste einmal mehr verringern.



**Snack Power.
Snack Seeberger.**

Power-Rabatt gleich unter [seeberger.de](https://www.seeberger.de) einlösen.

