

2/2006

www.alpenverein-muenchen-oberland.de

alpinwelt

Mitgliederzeitschrift der Sektionen München und Oberland



**FASZINATION
MOUNTAINBIKE**

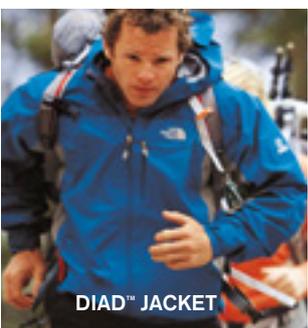
Zukunft schützen
DAV
Deutscher Alpenverein
Sektionen München & Oberland





NEVER STOP EXPLORING™
www.thenorthface.com

I'm not pushing myself any harder.
There's just less resistance.



DIAD™ JACKET



HEDGEHOG XCR®



SKAREB 40

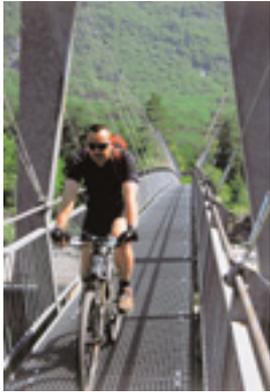
Leichter unterwegs: Damian Benegas testet am Mount Whitney (Kalifornien, USA), inwieweit er seine eigenen Grenzen sprengen kann. Unterstützt wird er dabei von seiner Flight Series™ Ausrüstung – extrem leichte, klein verpackbare und vielseitig einsetzbare Bekleidung, Equipment und Schuhe von The North Face®. Erfahren Sie mehr über die Flight Series™ unter www.thenorthface.com/eu.
Fotos: Corey Rich.



FRÜHLINGSERWACHEN

Jetzt kriechen sie wieder alle aus ihren Löchern, die Wintermuffel, Kälteempfindlichen, Schnee-Hasser, Winter-Stubenhocker, Schlechtwetter-Dauer-Deprimierten, Wärme-Fanatiker, Eis-im-Sommer-Schlecker und Lichtsüchtigen – es ist Frühling! Und das ist jedes Jahr wieder die Zeit für Aufbruch, neue Ideen, frische Energie, Pläne und große Taten ...

Nur zu! Die Sektionen München & Oberland starten nämlich auch mit Frühlings-gefühlen und jeder Menge Aktivitäten und Angeboten in die neue Berg-Saison! Einige Beispiele finden Sie gleich hier in dieser neuen Frühlings-Ausgabe:



Das Schwerpunkt-Thema haben wir diesmal der „Faszination Mountainbike“ gewidmet. Haben Sie Ihr Stahlross schon zum Frühjahrs-Check gebracht, auf Hochglanz poliert und erste Eingewöhnungs- und Trainingsphasen an der Isar oder im Stadtpark absolviert? Na dann: nix wie los! Wir haben für Sie eine Auswahl zusammengestellt, was man wo so alles mit dem Bergradl unternehmen kann – eine neue alpine Sportart hat sich endgültig etabliert.

Besonders empfehlen wollen wir Ihnen – ob Neuling oder „alter Hase“ – die »DAV-Sixtus Bike Days« am 24./25. Juni rund um Haus Hammer im Schliersee-Wendelsteingebiet. Ein ereignisreiches Wochenende für Groß und Klein mit Fahrtechnik, Tipps & Tricks, Bergzeitfahren, Rundfahrten, Party und Sonnwendfeuer!

Oder haben Sie es doch eher mit dem sommerlichen Berggenuss per Pedes? In der Heftmitte finden Sie die beliebten Hütten-Tourenpakete mit den aktuellen Daten für 2006 im Überblick. Ganz neu sind in diesem Jahr die Watzmantour und – nun doch wieder für Radler – zwei exquisite Hüttenbiking-Runden in den Bayerischen Alpen und im Karwendel. Die ausführlichen Falblätter gibt's kostenlos in den Service-Stellen am Hauptbahnhof und am Isartor oder Sie schauen im Internet unter www.huettentrekking.de bzw. www.huettenbiking.de.

Und für die Tourenplanung zu Hause hätten wir schließlich auch noch was Neues anzubieten: Seit Anfang April ist der komplett neu gestaltete Internet-Auftritt des Alpenvereins München & Oberland online – übersichtlich und in modernem Design alle Informationen und Service-Leistungen auf einen Blick: Aktuelles, Programme, Aktivitäten und Veranstaltungen, Service-Angebot, Mitgliedschaft – inklusive „Schwarzem Brett“ und Forum.

Surfen Sie mal vorbei: www.alpenverein-muenchen-oberland.de!

Also: kriechen Sie aus Ihren Löchern und verpassen Sie das Frühlingserwachen nicht!

Ihr/Euer

Frank Martin Siefarth
Chefredakteur
redaktion@alpinwelt.de

Ausgezeichnete Bergreisen

DAV Summit Club-Reisen stehen für Innovation und höchste Qualität



Goldene Palme 2006 1. Preis von GEOSAISON

„Südtirol neu entdecken - Reinhold Messner Mountain-Museen“ in Kooperation mit Hubertus Tours. Die kollektive Biographie des Bergsteigens, eine atemberaubende Vision von Berg und Mensch.



Goldene Palme 2006 2. Preis von GEOSAISON

Neues, faszinierendes Mountainbike-Abenteuer „Top of Africa“: Pioniersafari rund um den Kilimandscharo, 5895 m. Intensiver ist Afrika nicht erfahrbar.



Goldene Palme 2004 3. Preis von GEOSAISON

Traumreise: Zu Fuß über die Alpen, eine Bergwanderung mit Kult-Status. Alpentrekking der Extraklasse. Die Bergsteigerschule des Deutschen Alpenvereins erhielt dafür schon 2004 eine Goldene Palme.



Touristik-Preis 2003 Twin-Konzept von SONNTAG AKTUELL

Bereits 2003 gewann das Konzept Twin-Wanderwege auf Teneriffa den Touristik-Preis der Zeitung Sonntag Aktuell. Twin-Wanderungen des DAV Summit Club gibt es heute auch auf Gran Canaria, La Gomera, Madeira, Mallorca, Sardinien und in Lykien in der Türkei.



DAV Summit Club
Bergsteigerschule des Deutschen Alpenvereins
Am Perlacher Forst 186, D-81545 München
Telefon 089/64240-0, Fax 089/64240-100
alpinwelt@dav-summit-club.de

Gerne senden wir Ihnen unseren Gesamtkatalog 2006 oder informieren Sie unter: www.dav-summit-club.de

... % DAV Mitglieder-Bonus
€ 30,- für Reisen/Kurse im Alpenprogramm
€ 40,- für außeralpine Reisen



Titelfoto:
Marco
Toniolo

alpinwelt 3/2006 mit dem Schwerpunkt-Thema „Wasser“ erscheint am 18.07.06
Redaktionsschluss: 02.06.06

alpenverein-muenchen-oberland.de
Seit Anfang April ist der neue Internet-Auftritt online.
Einfach reinklicken und lossurfen!

Termine

Münchner Kletter-Highlights 2006: Seite 41
Kajak-Sommerfest, Seite 42
Sandoz Alpen-Triathlon, Seite 42

BITTE BEACHTEN!

Die Service-Stellen der Sektionen München und Oberland sind nicht geöffnet am 26.05.06 und 16.06.06.
Die Service-Stelle der Sektion Oberland ist dafür ausnahmsweise geöffnet mittwochs am 24.05.06 und 14.06.06

BITTE BEACHTEN!

Service-Stelle Sektion Oberland
direkt am Isartor, (S-Bahn Isartor, U-Bahn Marienplatz), Tal 42, 80331 München
Tel. 0 89/29 07 09-0, Fax 0 89/29 07 09-15
service@dav-oberland.de
Mo 8–18 Uhr
Di 10–18 Uhr
Mi geschlossen
Do 10–20 Uhr
Fr 8–15 Uhr

Service-Stelle Sektion München
direkt am Hauptbahnhof, (U/S-Bahn, Tram, Bus), Bayerstraße 21/V, Aufgang 2
80335 München
Tel. 0 89/55 17 00-0, Fax 0 89/55 17 00-99
service@alpenverein-muenchen.de
Mo 8–18 Uhr
Di 10–18 Uhr
Mi 10–18 Uhr
Do 10–19 Uhr
Fr 10–18 Uhr



Biken & Umwelt

Die Ausbildung zum DAV-Mountainbike Guide streift das Thema Umwelt nicht nur am Rand. Rechtliche und ökologische Aspekte sowie Sozialkompetenz nehmen bei den Lehrgängen breiten Raum ein

Seite 22



Neue Gruppen

Bergsportgruppe oder Feuer & Schweiß? So unterschiedlich die Verpackungen, so überraschend die Gemeinsamkeiten

Seite 48



Top-Spots

Bikeparadiese rund um die Riesenhütte in den Chiemgauer Alpen und die Oberlandhütte in den Kitzbüheler Alpen

Seite 52

MOUNTAINBIKE



Spotlights

Kaum eine andere Sportart kennt so viele Spielarten wie das Radfahren. Und auch das Mountainbiken bietet zahlreiche Varianten. Ein kleiner Ausschnitt aus der Vielfalt: Isar-Trails, Bike & Hike, Hüttenbiking, Transalp, Cross Country, Freeride, Downhill, Fernreisen

Seite 8

Fahrtechnik



Immer wieder bei den Stufen abgestiegen? Möglich, dass mangelnde Fahrtechnik dran schuld ist. Aber die lässt sich ja zum Glück verbessern

Seite 16

Ausdauerleistung



Beim Mountainbiken (und nicht nur da!) ist Ausdauer vonnöten. Das Ziel von Ausdauersportlern ist deshalb eine Steigerung der Durchhaltefähigkeit unterhalb der sogenannten anaeroben Schwelle

Seite 18



Bergradeln im Paragrafenwald

Der Dschungel der Gesetze und Verordnungen ist ziemlich undurchsichtig – und teilweise auch unnötig! Ein Überblick über die Gebote und Verbote in den Alpen-Staaten und ein Appell an die einfachen Regeln Natur-, Eigentümer- und Gemeinverträglichkeit

Seite 20



Kinder & Jugend

- Dirtjumps und Downhill
- Freeriding und Caving
- Wettkampf-Training ...

Seite 32



Oberland Tropy 2005

Von München zum Großglockner legte das Oberland-Team 550 km und fast 20 000 Hm zurück und besuchte insgesamt 12 Sektions-Hütten

Seite 28

THEMA:

Faszination Mountainbike	6
Natur & Umwelt	22
Bergwärts unterwegs	28
Kinder & Jugend	32
München & Oberland	40

RUBRIKEN

Naturrätsel Seite 24 • Leserforum Seite 25 • Medien Seite 26 • Unsere Gruppen Seite 48 • Unsere Hütten Seite 52 • Produkte & Markt Seite 58 • Unsere Partner Seite 60 • Kleinanzeigen Seite 61 • Unser Service für Sie! Seite 62 • Mitgliedschaft Seite 64 • Aufnahmeantrag Seite 65 • Ausstieg Seite 66
Impressum Seite 66

Ausführliche Infos:
www.rother.de

Ich bitte um kostenlose Zusendung Ihres Kataloges

Name.....

Adresse.....

Bitte ausschneiden und einsenden an den:
Bergverlag Rother · München
Haidgraben 3 · D-85521 Ottobrunn
Tel. (089) 608669-0 · Fax (089) 608669-6

FASZINATION *Mountainbike*

Foto: Marco Tomada, Editor: Hans Bey

Kaum eine andere Sportart kennt so viele Spielarten wie das Radfahren: Ob gemütlich mit dem Holland- oder schnittig mit dem Rennrad, ob abgedreht mit dem BMX oder hoch hinaus mit dem MTB. Aber auch diese Spielarten haben ihre Varianten, von denen wir hier einige vorstellen – ein kleiner Ausschnitt aus der Vielfalt.



Biken VOR DER Haustür

Spotlight 1

Kann man in München Mountainbike fahren? Natürlich, aber mal abgesehen von geteerten Straßen und Fahrradwegen? Auch das: Der Isarraum ist eine wahre Spielwiese, bietet zahlreiche Forstwege und Singletails, die unschwer zu erreichen sind. Vom Tierpark Hellabrunn südlich bis nach Schäftlarn gibt es eine Vielzahl schöner Möglichkeiten, in 2- bis 3-stündigen Ausfahrten rund 30, 40 Kilometer und bis zu 350 Höhenmeter zurückzulegen. Ideal also für ein Afterworkbiking, wie es die Mountainbike-Gruppe M97 regelmäßig betreibt.

Ob im Winter bei Schnee oder im Sommer bei Sonnenschein, die jeweiligen Herausforderungen werden klaglos angenommen – auch wenn die Zahl der Teilnehmer bei schönem Wetter natürlich sprunghaft ansteigt. Dann werden eben Gruppen von sechs bis zehn Leuten gebildet, die sich an Leistungsvermögen und technischem Können orientieren. Zügiges Fahren auf anspruchsvollen Trails, Training für Marathon-Rennen auf den Forstwegen oder gemütliches Biken auf Trails und Forstwegen – für jeden Anspruch ist etwas dabei. Und am Stammtisch oder dem wohlverdienten Ausklang der Tour im Biergarten kann selbstverständlich jeder teilnehmen! Für Hartgesottene bietet das Fahren auf Schnee im Winter das besondere Etwas – ausgerüstet mit Spikereifen und warmer Kleidung trotzen sie dem Wetter und genießen das Gefühl, unter anderen gleich gesinnten „Verrückten“ zu sein. Doch Umweltbewusstsein und Naturschutz gehen vor Spaß: Sind



die Wege etwa durch Hochwasser durchweicht, so fährt man, um Trail- und Umweltschäden zu vermeiden, halt lieber auf den Forstwegen. Außerdem gehört eine saubere technische Fahrweise zum Ehrenkodex, so dass beispielsweise ineffizientes und erosionsförderndes Blockieren der Räder beim Bremsen vermieden wird. Doch damit nicht genug: Auch die Pflege der Trails liegt allen am Herzen, so dass M97 letzten Herbst gemeinsam mit dem zuständigen Forstamt und den Kollegen von der DIMB einen großen Reparaturtag durchführte – sicher nicht der letzte!

Nathan Kappel, Hartmut Schittko

Fotos: Nathan Kappel, Neumayr

Bike & Hike IN DEN HAUSBERGEN

Spotlight 2

MTB oder Wandergipfel? Manchmal fällt die Wahl schwer. Bike & Hike ist da eine geschickte Verbindung: Der eigene Rhythmus wird während der Auffahrt zur Meditation, egal um welches Ritzel die Kette gerade surrt. Und nach einer Pause am MTB-Depot genießt man den Wechsel der Muskelgruppe beim Gipfelsturm. Der Abstieg wird mit Bike & Hike kniefreundlich verkürzt, denn neben der Alm oder am MTB-Depot wartet der gute Drahtesel schon auf seinen Einsatz: Anstatt auf langweiligen Forststraßen ins Tal zu marschieren, rollt man unbeschwert wieder hinunter. Nicht zu vergessen, dass diese pfiffige Kombination eine friedliche Koexistenz von Bikern und Wanderern fördert ...

Roßstein

Morgenfrische und Vogelgezwitscher... Wir radeln durch herrliche Blumenwiesen. Gleich dahinter verleitet die bläuliche Silhouette der Berggipfel zum Tagträumen. Dann verschwinden wir im Wald und strampeln tapfer bergan. Auf einem freien Sattel bei einer kleinen Kapelle erblicken wir hoch oben auf dem sonnenhellen Bergrücken die Roßstein-Almen. Unweit davon protzt unser Tagesziel, der Roßstein-Gipfel, mit seinem markanten Westgrat.

Nach der Röhrmoos-Alm dürfen wir dann ordentlich in die Pedale treten. Kehre um Kehre schrauben wir uns höher. Zur Belohnung öffnet sich der Bergwald mehr und mehr und verwöhnt uns mit grandiosen Ausblicken ins wildzackige Karwendel. An den Roßstein-Almen werden unsere Mountainbikes deponiert. Dort tönt aus einem offenen Almfensterchen leise Zithermusik an unser Ohr. Wir lauschen eine Weile gebannt und genießen den wunderbaren Gleichklang von Gebirgswelt und Musik.

Am Westgrat wird dann auch mal Hand angelegt, bis uns die Dohlen am Gipfel als fröhliches Empfangskomitee erwarten. Nur das ärgerliche Knurren aus unserer Magengegend passt so gar nicht zum tollen Weitblick auf die riesigen Tiroler Schneebergen. Also verputzen wir auf der grandios gelegenen Tegernseer Hütte einen leckeren Brotzeiteller.

Dann naht auch schon der Abstieg: Wir peilen den kleinen Eisenweg an und gleich hinter der Kurve geht's los. Fast zu schnell endet die muntere Kraxelei und wir befinden uns wieder auf ebenem Boden. Ein aussichtsreicher Höhenweg bringt uns zurück zum MTB-Depot und wenig später schweben wir talwärts: „Nur Fliegen ist schöner“!

Doris & Thomas Neumayr



AFTERWORKBIKEN

Vom Anfänger bis zum Crack – hier kommen alle auf ihre Kosten



AWB

- Jeden Mittwoch um 18:30 Uhr treffen wir uns an der Südostseite der Thalkirchner Brücke, direkt am Tierpark. Dauer: Ca. 2 bis 3 Stunden
- Voraussetzung sind ein funktionstüchtiges MTB, Helm und Handschuhe
- In 4 verschiedenen Gruppen findet sich für jeden Leistungsstand etwas. Auch Nichtmitglieder des DAV können unverbindlich in das AWB „reinschnuppern“

M97

Die Mountainbike-Gruppe der Sektion München bietet vom Anfänger bis zum „Profi“ Touren, Tipps, Infos und Know-how rund ums „Bergradeln“. Es gibt sogar eine Marathon-Gruppe und ein Rennteam

Bikechat

Hier kann man die aktuellen Infos einsehen und sich zu Ausfahrten verabreden – www.m97.de/forum

Get-together

Jeden letzten Dienstag im Monat um 20:30 Uhr im Haus des Alpinismus auf der Praterinsel (Nähe Muffathalle) immer mit interessanten Vorträgen und Infos

BIKE & HIKE



Abwechslungsreich und knieschonend: Die clevere Kombination von Drahtesel und Schusters Rappen

Roßstein 1698 m (Mangfallgebirge)

Anfahrt	Mit der Bahn: München – Lenggries, bis Fleck 4 km Radwege PKW: A8 – Ausfahrt Holzkirchen – Bad Tölz (B13) – Fleck
Ausgangspunkt	Fleck, 720 m (Hohenreuth)
Weg (Bike)	Von Fleck auf asphaltierter Strecke zur Röhrmoos-Alm (1095 m) und weiter zu den Roßstein-Almen (1481 m) (leicht/mittelschwer)
Weg (Hike)	Von den Roßstein-Almen über den Lenggrieser Steig (Westgrat) zum Roßstein (Trittsicherheit, Schwindelfreiheit erforderlich); Abstieg: Vom Roßstein zur Tegernseer Hütte (1650 m) über Bayerwaldsteig (Südflanke) zurück zu den Roßstein-Almen; kurzer, leichter Klettersteig (Drahtseilsicherung)
Höhendifferenz	Bike 9,4 km, 760 Hm; Hike 220 Hm
Zeit	Auffahrt Bike 1:35 Std., Hike 0:35 Std., gesamt ca. 3:40 Std.
Karte	Topogr. Landeskarte 1:50 000 „Bad Tölz, Lenggries und Umgebung“

Unser Tipp:

Weitere lohnende Bike & Hike-Touren sind z.B. der Predigtstuhl (2232 m) im Wetterstein oder der Mahnkopf (2094 m) im Karwendel, beides mittelschwere Touren

Führer

Doris & Thomas Neumayr, **Bike & Hike Münchner Hausberge**. 50 kombinierte Gipfelerlebnisse zwischen Rosenheim und Füssen. 250 Seiten, 50 Tourenblätter/Routenkarten. Panico Alpinverlag – www.panico.de (erscheint voraussichtlich Sommer 2006)



Hüttenbiking

VON DER MEHRTAGESTOUR BIS ZUR TRANSALP

Spotlight

3

Mehrtagestouren sind mehr als eine Addition von Eintagestouren, sie stellen andere Anforderungen an psychische und physische Kondition. Die täglich wiederkehrende Belastung, der schwerere Rucksack und die Unwägbarkeiten von Weg und Wetter verlangen eine gründliche Vorbereitung – auch körperlich. Als Faustregel gilt: Pro Tourentag sollte in der Saison bereits mindestens eine Tagestour mit den Anforderungen des schwersten Tages der geplanten Tour (Kilometer, Höhenmeter, Schwierigkeit) gemeistert worden sein.

Rundtour im Engadin und Vinschgau

Vier Tage dem Alltag entfliehen: Von Sur En, unserem Ausgangs- und Endpunkt im Unterengadin, führt unser erster Anstieg in das malerische Bergdorf S-charl, das mit romantischen Gasthöfen zum Verweilen einlädt. Doch unser traumhafter Weg führt heute noch weiter über den Pass da Costain, der den Übergang zum Val Müstair markiert, bis zum Ofenpass, wo wir von unserem Logenplatz den Sonnenuntergang genießen dürfen.

Eben noch surfen wir den Forstweg vom Passo Gallo zum Lago di Livigno hinab, da ist plötzlich der Weg verschwunden: Ein gewaltiger Erdbeben hat einen gähnenden Abgrund hinterlassen. Vor-



sichtig balancieren wir mit den geschulterten Rädern über einen provisorischen Pfad. Erst beim Cappuccino am Lago di San Giacomo di Fraele stellt sich wieder Entspannung ein. Steil geht es danach hinauf zu den Baite di Trela, von hier auf schönem Pfad weiter zum Passo die Trela. Eigens für Mountainbiker hergerichtet ist auch die nicht enden wollende Abfahrt nach Livigno. Ein Traum ebenso wie unser Quartier, das uns mit Sauna, Pool und 5-Gänge-Menü verwöhnt! So gestärkt geht es tags darauf über den Passo Alpisella weiter in das Hochtal Val Mora, das so wunderschön ist, dass wir erst nachmittags nach vielen Pausen das alte Kloster Müstair erreichen, das dem Tal seinen Namen gab. Auf endlosen Forstwegen gleiten wir dann nach Burgeis im Vinschgau hinab. An der Sesvannahütte angekommen, liegen fast alle Anstiege und der Ortler, der uns die letzten Tage begleitet hat, hinter und der spektakulärste Wegabschnitt vor uns: Das Val d'Uina mit einer schmalen Galerie hoch über dem Schluchtgrund, die noch einmal höchste Konzentration erfordert. Als wir Sur En wieder erreichen und die Räder festzurren, blicken wir wehmütig auf diese vier herrlichen Tage zurück.

Wolfgang Trautenberg

Fotos: Wolfgang Trautenberg

VIER TAGE TOUR

Beste Zeit ist Mitte Juni – Ende Juli oder Mitte August – Mitte Oktober.

Die Tour wird auch im Sommerprogramm angeboten: Seite 99



Engadin – Vinschgau

- Route**
1. Tag: Sur En – Pass da Costain – Ofenpass 38 km, 1450 Hm;
 2. Tag: Ofenpass – Jufplau – Lago di San Giacomo di Fraele – Livigno 38 km, 1100 Hm;
 3. Tag: Livigno – Val Mora – Val Müstair – Burgeis 54 km, 1150 Hm;
 4. Tag: Burgeis – Sesvannahütte – Uina Schlucht – Sur En 26 km, 1100 Hm

Karten Kümmerly+Frei: Unterengadin; Kompass: Bormio – Livigno Nr. 96; Kompass: Vinschgau Nr. 52



Übernachtungstipps:

Ofenpass: Hotel Süsom-Givè, CH-7532 Pass dal Fuorn/Tschivert, Tel. 0041/(0)81/858 51 82, Fax 0041/(0)81/858 61 71, mail: ofenpass@gmx.ch, www.engadin-start.ch/Zernezh/Hotel_Zernezh/Ofenpass/ofenpass.html

Livigno: Hotel Parè, Via Gerus 118, I-23030 Livigno (SO), Tel. 0039/0342/99 02 99, Fax 0039/0342/99 01 99, www.lungolivigno.com/homeHotel.jsp?idstruttura=2

Burgeis: Gasthof zum Mohren/Pension Plaviner, I-39024 Burgeis 81, Tel. 0039/0473/83 12 23, www.mohren-plavina.com

Literatur

Achim Zahn, **Mountainbike Trails**.
Ders., **Alpencross**.
Bruckmann Verlag
– www.bruckmann.de



Uli Stanciu, **Traumtouren Transalp**.
Delius Klasing Verlag –
www.delius-klasing.de

MTB-Spezial

Spotlight
4

Die Spielarten des Mountainbikens scheinen schier unüberschaubar. Und ähnlich wie beim Skifahren – Abfahrt, Langlauf, Slalom, Skitour etc. – stellen sie deutlich unterschiedliche Ansprüche an das Material. Ein Überblick scheint angebracht. **Marathon:** Hier liegt der Schwerpunkt auf der Ausdauer! Die langen Strecken auf gut fahrbaren Forstwegen verlangen nach einem leichten, bequemen Fully, das maximalen Komfort bietet. Das Gewicht sollte unter 13 kg liegen und der Federweg 80 bis 120 mm betragen. Es gibt ein großes Angebot an Rennen, bei denen die Strecken zwischen 40 bis 120 km und 1000 bis 5000 Hm variieren können.



Cross Country – Freeride – Downhill ...



Cross Country (CC oder XC): Schnell bergauf und bergab, schnell in die Kurven ist das Motto. Gefahren wird auf Singletrails mit einem wendigen Fully oder Hardtail, das so leicht wie möglich sein sollte: 10 bis 12 kg sind die Schmerzgrenze! Der Federweg beträgt 80 bis 100 mm. Als derzeit einzige olympische Mountainbikedisziplin sind die Regeln genau definiert: Ca. 2 Stunden dauern die Rennen auf einem Parcours von 1 bis 5 km Länge, der viele technische Passagen aufweist. **Enduro (All-Mountain):** Hier wird der Technik alles abverlangt! Auf anspruchsvollen, schweren Trails geht es bergauf und bergab, was auch beim Bike Ansprüche an die Robustheit stellt.

Voll gefedert sollte es sein, mit einem langen Federweg zwischen 120 bis 150 mm. Dennoch muss man auch hier auf das Gewicht achten, unter 20 kg sollte es bleiben. Dafür sind eine absenkbare Gabel und anti-wipp-System für die Dämpfung wünschenswert. **Freeride:** Wer glaubt, mit Enduro sei bereits das Ende der Fahnenstange erreicht, der irrt! Noch schwerer sind die Freeride-Trails, doch liegt der Fokus eher auf Abfahrten und Drops. Deshalb wird gerne eine Aufstiegshilfe wie Lift oder Shuttle-Bus in Anspruch genommen, die in speziellen Bikeparks zur Verfügung stehen. Das Bike wiegt unter 20 kg, hat einen Federweg von 150 bis 180 mm und ist nahezu unzerstörbar mit flachem Lenkwinkel.

Foto: Nathan Kappel

BIKE PARCOURS

Es entstehen immer mehr Bike-Parks, in denen man Fahrtechnik trainieren kann



Bike-Parks

Die meisten Skigebiete betreiben im Sommer die Lifte für Mountainbiker. Fast immer gibt es etwas für Downhiller, Freerider und Dirt-Jumper, oft aber auch Anfänger-Strecken für „normale“ Biker. Eine Auswahl rund um München:

- Braunack: www.bikepark-lenggries.com
- Oberammergau: www.bikepark-oberammergau.de
- Bischofsmais: www.geisskopf.de
- Leogang: www.bikepark-leogang.com
- Saalbach-Hinterglemm: www.bike-circus.at
- Todtnau: www.mtb-fun-park.de

Glossar

- Hardtail:** Mountainbike mit Federgabel, hinten ungefedert; geringeres Gewicht, unkomplizierte Technik, weniger Fahrkomfort
- Fully:** (Fullsuspensionbike) vorne Federgabel, hinten mit Schwinge gefedert; höherer Fahrkomfort, mehr Fahrsicherheit, höheres Gewicht, mehr Wartungsaufwand
- Northshore:** Variante des Freeride. Der Name kommt aus Vancouver/Kanada, wo in den 90er Jahren versumpfte oder kaputte Trailpassagen von Mountainbikern mit verfallenen Bäumen oder anderem Holz wieder fahrbar gemacht wurden – auf technisch hohem Niveau
- Drops:** große Absätze

Downhill: Maximale Geschwindigkeit! Dabei sind die Strecken zwar anspruchsvoll, aber abgesichert. Zur Maximierung des Tempos trägt auch das Bike bei: Extrem robust, mit langem Radstand, flachem Lenkwinkel und einer sehr großen, meist 200 mm langen Doppelbrückgabel ausgestattet, bringt es über 20 kg auf die Waage und macht Bergauffahrten unmöglich.

Dirt-Jumping: Etwas für Stilisten. In sog. Dirtparks, z.B. am Bomberkrater unter der Grünwalder Brücke, werden Kicker, Tables und alle Arten von Sprüngen vollführt (siehe auch Seite 32). **Trials:** Ein regelrechter Hindernislauf über Absätze, Treppen und Geländer – was der Parcours so hergibt!

Nathan Kappel

interview

24 Stunden ...

Irgendwann reichte Ingo Ebeling, Mountainbiker der DAV-Gruppe M97, die Hausrunde nicht mehr. 1997 begann er mit einem 40-minütigen Bergzeitrennen auf den Blomberg. Es folgten MTB-Marathons, Cross-Country- und Extremrennen mit über 7000 Hm. Seit 2003 fährt der 32-jährige Grünwalder auch 24-Stunden-Rennen und wurde darin gar Vize-Europameister.

alpinwelt: Du bist letztes Jahr Zweiter bei der 24-Stunden-Europameisterschaft der Zweier-Teams geworden. Was genau ist das?

Ingo Ebeling: Es geht darum, in 24 Stunden eine bestimmte Runde, in Gosau waren das 9 km mit ca. 150 Hm, so oft wie möglich zu durchfahren. Gewonnen hat der, der die meisten Runden geschafft hat. Das kann man als Solofahrer machen – wie ich normalerweise – oder im Team: zu zweit, zu viert, zu acht. Da muss dann nur jeweils einer auf der Strecke sein. Bei der EM sollte ich eigentlich als Edelhelfer meines Teamchefs Franz Kohlsdorfer solo starten, aber dann haben wir uns doch für den Zweier gemeldet und sind aufs Stockerl gefahren.

alpinwelt: Wo ist der Reiz, Tag und Nacht immer im Kreis herum zu fahren?

I.E.: Ich habe vor fünf Jahren zunächst mit zwölf Stunden angefangen. 2003 habe ich vom ersten 24h-Rennen im Münchner Olympiapark gehört und mich angemeldet. Es war richtig aufregend, danach war ich infiziert! Die Faszination ist immer noch dieselbe: Du fährst auf derselben

Strecke wie die Profis und bekommst sie immer wieder zu Gesicht! Das Hochgefühl während des Rennens ist unvergleichbar!

alpinwelt: Da muss man doch mega-fit sein. Wie trainiert man für so etwas?

I.E.: Grundlagen, Grundlagen, Grundlagen – möglichst viel Zeit im Sattel bei moderatem Puls. Im Winter sind das bei mir 20 Stunden pro Woche, sommers auch mehr. Skitouren oder Skilanglauf sind auch bestens geeignet und ein schöner Bewegungsausgleich.

alpinwelt: Letztes Jahr EM-Zweiter, peilst Du heuer den Titel an?

I.E.: Der EM-Zweite ist ja eher „ungeplant“ passiert. Zudem wird die diesjährige EM als 24h-MTB-Europaserie mit vier Rennen ausgetragen. Bis jetzt bin ich nur für Ruhpolding und München gemeldet. Der Zeitaufwand pro Rennen ist enorm. Aber reizen tät's mich schon ... Interview: Susanne Menhorn

Tragekomfort – neu definiert!

Foto: Gaudenz Danuser



PURIST 50
Geradliniges Design – erstklassiger Tragekomfort. Kompakter 50-Liter-Trekkingrucksack mit einstellbarem AIRCON PRO-Tragesystem: perfekte Lastverteilung, komfortable Polster, ausgeklügelte Hinterlüftung. Mit drei Packfächern, Trinksystem-Vorbereitung und diversen Fixiermöglichkeiten.
ca. 50 Liter | Farbe: orange € 99,95*

*unverbindliche Preisempfehlung



PROFOUND MID MEN/WOMEN
„Bissige“ VIBRAM MULTISPORT-Sohle, hoch atmungsaktive TEXAPORE O₃-Wetterschutzmembran, antibakterielles und temperatúrausgleichendes X-STATIC-Futter mit Silberfaser: Dieser leichte, wasserdichte Veloursleder-Hikingschuh bietet exzellente Trittsicherheit und perfekten Dämpfungskomfort.
MEN Größen: 6; 6,5; 7; ...; 13
WOMEN Größen: 3; 3,5; 4; ...; 8
Farbe: phantom € 109,95*

BEKLEIDUNG
SCHUHE
AUSRÜSTUNG



DRAUSSEN ZU HAUSE

Tal 34 · 80331 München
Tel.: 089/22 80 16 84 · Fax: 089/22 80 16 85
store.muenchen@jack-wolfskin.com
Mo - Fr: 10.00 - 19.30 Uhr · Sa: 10.00 - 18.00 Uhr
www.jack-wolfskin.com

Jack
Wolfskin
-STORE-

Mountainbike-Abenteuer



IN BOLIVIEN UND CHILE

Spotlight 5

Am Frankfurter Flughafen stehen zehn Biker mit Radtaschen und viel gespannter Vorfreude auf ein andines Mountainbike-Abenteuer im Gepäck. Nach langem Flug und kurzem Sightseeing in La Paz montieren wir dann die Bikes, um sie auf den Jeep zu laden und uns nach Uyuni im Süden des Andenstaats aufzumachen, wo unsere MTB-Tour ihren Anfang nehmen soll. Der Salar de Uyuni, eine unwirkliche weiße Ebene aus betonhartem Salz, ist ein 12.000 qkm großer Salzsee unter dem glasklaren bolivianisch-blauen Himmel, den wir, begeistert über dessen unendliche Weite, in zwei Tagen überqueren. Wegen der Höhe (durchschnittlich ca. 3600 m) träumt jeder nach dem fantastischen Abendessen bald im selbst aufgebauten Zelt. Zum Beispiel von der Kakteeninsel Isla Incahuasi im Sonnen-



untergang, an deren Ufern wir, mitten in der Endlosigkeit des Salars, die zweite Zeltnacht unter einem unglaublichen Sternenhimmel verbringen.

Ein kleiner Pass, die karge, aber grandiose Landschaft, eine technisch nicht ganz leichte Abfahrt zum Salar de Coipasa, den wir wiederum weglos auf gleißend weißem Salz überqueren. Vorbei an Lama- und Alpaka-Herden und Grabtürmen aus der Vor-Inkazeit über die Grenze nach Chile. Ein relaxter Vormittag an warmen Quellen und dann weiter durch grüne Flusstäler und über trockene Ebenen in Richtung West-Cordillere der Anden, die wir über einen knackigen 4700 m-Pass bezwingen. Flott hinunter zum Salar de Surire, einem Naturreiservat, in dem grazile Vicuñas durch die Pampa ziehen, farbenprächtige Flamingos im kühlen

Fotos: Andi Obermeier

Salzwasser stehen und wir Biker den wohlverdienten Ruhetag genießen. Frisch ausgeruht greifen wir die letzten Anstiege an, bevor es in einem furiosen Downhill über sagenhafte 4200 Hm durch die lebensfeindliche chilenische Küstenwüste bis hinunter zum Pazifik, nach Arica geht. Nach 10 Tagen und 580 km im Sattel (3550 Hm rauf und 6500 Hm runter) können wir hier die frische Meeresluft und exzellente Fischgerichte so richtig würdigen! An unserem letzten Bike-Tag schauen wir fast senkrecht hinunter auf eine Straße, die sich in atemberaubenden Serpentinaen im Valle de Zongo verliert. Dieser unglaubliche Downhill über 3800 Hm auf nur 46 km Streckenlänge soll sich als ein weiteres Highlight unseres MTB-Abenteuers entpuppen und sogar den einmaligen Downhill auf der berühmten „Caretera de la Muerte“ vom Vortag eindeutig toppen. Ein furioses Finale!

Andi Obermeier

geschichte

MTB-Geschichte im Zeitraffer

Das Mountainbike – eine Schweizer Erfindung? Immerhin ist bekannt, dass bereits in den 20er Jahren des letzten Jahrhunderts die Schweizer Armee das erste vollgefederter Bergradl entwickelt hat. Noch heute unterhält sie eigene beradelte Garnisonen. Zur Geschichte des Bergradelns gehört auch, dass viele große Alpinisten des letzten Jahrhunderts auch Bergradler waren. Sie hatten aus der (Geld-)Not eine Tugend gemacht, wenn auch mit konventionellen Rädern. Legendar geworden ist die Rückfahrt von Hermann Buhl nach der ersten Alleinbegehung der Piz-Badile-Nordostwand, als er übermüdet im Sattel einschlief und in den Inn stürzte.

Oder ist es eine französische Erfindung? 1951 gab es in Paris einen Velo Cross Club, der Geländerenen und Sprung-Shows veranstaltete – auf Bikes, die mit breiten Reifen und teils mit Federgabeln ausgerüstet waren.

Oder doch eine amerikanische Erfindung? In Kalifornien und in den Rocky Mountains wurden in den frühen 70er Jahren die alten Schwinn-Cruiser aus den 30ern wiederbelebt, mit denen die Biker im Sattel und zu Fuß im Alpencross-Stil unterwegs waren oder Downhill-Rennen veranstalteten. Weil die alten Rahmen nie lange aushielten, ging der Szene bald das Material aus.

Nun schlägt die eigentliche Geburtsstunde der Mountainbikes. Die ersten speziellen Rahmen aus Chrom-Molybdän-Stahl werden 1976 in Kalifornien geschweißt, 1979 die ersten Serienrahmen. 1981 werden von Shimano erstmals Schaltung und Bremsen speziell für die neuen Räder produziert. Nach Europa schwappt die Mountainbike-Welle erst einige Jahre später über, dann aber umso heftiger. Das erste Bike-Rennen in Deutschland wird 1983 als Uphill-Rennen in Garmisch-Partenkirchen durchgeführt. 1989 fährt der Oberstdorfer Andi Heckmair über die Alpen zum Gardasee und gilt seither als Erfinder des Alpencross – inzwischen eine Massenbewegung mit unzähligen Routen und Varianten, von leicht bis ultra-extrem. Im gleichen Jahr wird die erste Federgabel vorgestellt, bald folgen das Fully, die Scheibenbremsen und die Carbon-Rahmen. Und auf manchen AV-Hütten treffen sich inzwischen mehr Radler als Bergsteiger. Eine neue alpine Disziplin hat sich etabliert.

Herbert Konnerth

Nur drei Beispiele von über 10 000 lagernden Artikeln.
Die führenden Marken aus Bergsport, Outdoor und Nordic.



SPAREN SIE SICH MÜNCHEN.
LANDPREISE. WIR LIEGEN AUF DEM WEG.

mitnehmen Tölzer Str. 131 - 83607 Großhartpenning/Holzkirchen

Tel.: 0 80 24/3 03 02 14 - Parkplätze direkt vor der Tür, Mo-Fr 10-19 Uhr, Sa 9-18 Uhr

flink bestellen www.bergzeit.de - E-mail: beratung@bergzeit.de



tipps & infos

TRANS-ANDEN

Einmaliges Erlebnis der eindrucksvollen und unterschiedlichen südamerikanischen Landschaften mit dem MTB



Über den Andenhauptkamm an den Pazifischen Ozean

Veranstalter DAV Summit Club
– www.dav-summit-club.de

Termin 18. August bis 9. September 2006

Preis 3.780 €

Charakter Diese exklusive MTB-Tour führt durch das Hochland und die großen Salzseen Boliviens nach Chile und über die Westcordillere der Anden bis hinunter an den Pazifik. Den Abschluss bilden zwei grandiose Downhill-Ausflüge über den Andenhauptkamm hinunter ins subtropische Tiefland

Anreise Linienflüge inklusive Transport der eigenen Räder und 20 kg Freigepäck

Übernachtung In den Städten im Hotel (HP), unterwegs in Zweipersonen-Zelten (VP)

Service Reiseleitung durch einen DAV Summit Club-Radführer, Begleitmannschaft, Gepäcktransport – geradelt wird ausschließlich mit Tagesrucksack

Highlights: Überquerung des Andenhauptkamms und 4500 Hm Abfahrt zum Pazifik; zwei einmalige Downhill-Tagesausflüge mit jeweils ca. 3.500 Hm Abfahrt; Fahrstrecke insgesamt 780 km, ca. 4000 Hm Auffahrt, 13.500 Hm Abfahrt; überwiegend Schotterpisten und Wege unterschiedlichster Qualitäten sowie querfeldein über die Salzseen; Höhenlage meist zwischen 3500 und fast 5000 m über NN



Fahrtechnik lässt sich ja zum Glück verbessern. Eine wichtige Übung ist zum Beispiel das Hütchenfahren: nichts anderes eigentlich als ein Slalomparcours. Das hört sich einfach an, verlangt den Fahrern aber oft schon alles ab. Und das ist auch gut so, denn vieles wird quasi nebenbei gelernt, wie Balance und Bikebeherrschung.

Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der Kurventechnik. Eine besondere Technik ist die „OlliKipp Technik“. Durch die anfangs eigenartige Verlagerung des Körperschwerpunkts gelingt es dem Fahrer, mehr „Gripp“ auf die Reifen zu bringen. Das macht sich vor allem in engen und rutschigen Kurven bezahlt. Diese Technik wird, wie alle anderen



hier vorgestellten auch, seit fast 10 Jahren in der Mountainbikeschule der Sektion München erfolgreich unterrichtet, die 1997 vom Autor konzipiert und aufgebaut wurde.

Was aber macht man nun, wenn die Kurven enger und steiler werden, sich zu so genannten „Haarnadelkurven“ verengen? Diese verlangen viel Feingefühl, Balance und eine optimale Fahrlinie; viele Einzeltechniken müssen miteinander verbunden werden. Wer unse-

re Kurse besucht, wird dazu professionell angeleitet und kann sein Können aufbauen und auf höherem Level stabilisieren. Daneben bieten die Kurse den Teilnehmern natürlich auch jede Menge Spaß. Aber wir zeigen auch auf, dass wir die Berge mit anderen „Natur-

Foto: Oliver Bauer



Text: Oliver Bauer & Marius Dammig

Immer wieder bei den Stufen bergab oder bergauf abgestiegen? Die Freunde sind wieder mal davongefahren – oder haben Sie erst gar nicht mitgenommen? Möglich, dass mangelnde Fahrtechnik dran schuld ist.

FAHRTECHNIK



Alle wichtigen Mountainbiketechniken lassen sich in kompakter Form in den Fahrtechnikkursen der Mountainbikeschule erlernen oder verbessern

Fahrtechnikkurse

DAV-Mountainbikeschule München & Oberland im Sommerprogramm 2006, ab Seite 89 oder www.alpenverein-muenchen-oberland.de/veranstaltungsprogramm/mountainbikeschule

Literatur

Holger Meyer/Thomas Rögner, **Bike Fahrtechnik**. Delius Klasing Verlag – www.delius-klasing.de

Glossar

„Schlupffreies“ **Bremsen**: Bremsen ohne blockierende Reifen
Trail: (in der Regel fahrbarer) Pfad, Weg
Single Trail: Pfad oder Weg mit nur einer Spur, in der Regel handtuchbreit
Trial: schwieriger zu befahrender Trail, bei dem Hindernisse zu überwinden sind, ohne den Fuß abzusetzen – www.singletrail-skala.de

Marius Dammig:

Während der Erlebnistage und -Wochenenden zeigen wir Euch Möglichkeiten, Eure Schlüsselerlebnisse neu zu bewerten und mit individuellen Gedanken-Mustern zu belegen. Persönliche Gespräche in der Runde, eigenes Feedback und distanzierendes Betrachten bringen uns die Lösungen unserer Probleme näher. Wie das geht? Mitmachen und ausprobieren!

SPASS BEIM MOUNTAINBIKEN

nutzern“ teilen und dass es deshalb gilt, dieses Verhältnis möglichst reibungsarm zu halten. Naturverträglichkeit des Mountainbikens, zum Beispiel beim Thema Bremstechnik, steht daher selbstverständlich auch auf unserem Programm.

Für jeden Schwierigkeitsgrad gibt es im offiziellen Programm eine „Fahrtechnik auf Tour“, in der man die im Kurs erworbenen Fähigkeiten praktisch, eben „on Tour“, anwenden kann. Und spätestens, nachdem Sie unsere Kurse durchlaufen haben, werden Sie Ihre Freunde wieder gerne auf Tour mitnehmen. Vielleicht können Sie denen dann sogar das eine oder andere beibringen. Oder Sie selbst „erfahren“ mit den erlernten Techniken neue Dimensionen des Bikens ... Wir wünschen es Ihnen!

**Fahrtechnik der anderen Art:
Und der Kopf fährt doch mit!**

Wer kennt das nicht, wenn immer wiederkehrende Situationen unserer Fahrkönnen in Frage stellen? Dem einen wird's ganz unwohl, wenn er nur an einen deftigen Trail denkt oder kurz davor steht; eine andere steigt bei langen Auffahrten aus, weil „man“ so was nicht durchstehen kann; beim nächsten will das Bergabfahren nicht so recht klappen – da war doch vor ein paar Wochen noch der eigene Sturz ... Nix geht mehr: Blockade und der Tag ist gelaufen. Wie geht Biker mit so was um? Kann man das nicht mental entsorgen?!? Leider lässt sich nichts ausblenden oder auf unserer Festplatte löschen. Aber wir müssen ja auch nicht unsere Blockaden als Musterexempel für spätere Situationen verfestigen. Was passiert hier also?

Auf einer MTB-Tour rund um den Brunnstein gab eine Bikerin bei der langen Auffahrt ihrem Rad ordentlich die Sporen und spulte recht fit die Höhenmeter ab. Nach ein paar Tragepassagen ging es

dann unterhalb des Traithen auf einen kleinen Trail, und alle freuten sich darauf, endlich wieder zu fahren – nur unsere Bikerin nicht: Zaghafte startete sie im Mittelfeld und beendete die kurze Strecke bis zur nächsten Alm schiebend. Und kündigte bereits an, dass sie die Abfahrt nach Buchen auf die gleiche Weise absolvieren würde. Der Grund: Ein schwerer Sturz ein paar Wochen zuvor bei einer Downhill-Passage, der nicht nur körperliche Schmerzen verursacht hatte! Natürlich kann man in Zukunft grundsätzlich sein Bike abwärts schieben – aber wollen wir das wirklich? Nach ein paar Rückfragen nutzten wir die Pause am Brunnsteinhaus, um ihr Problem einmal anders zu betrachten: In Gedanken spielten wir die Situation nochmals durch – unsere Bikerin stellte sich eine Bergab-Passage vor und betrachtete sich wie im Film selber in Aktion. Ihre zusätzliche Aufgabe bestand darin, ihre fehlenden Ressourcen zu entdecken. Nach einer kurzen Unterbrechung gingen wir dann auf die Suche nach diesen vermeintlich fehlenden Fähigkeiten – und fanden sie natürlich in etlichen anderen Situationen! Nun integrierten wir die besten drei Ereignisse mit all ihren Assoziationen in den Downhill-Film und ließen ihn noch einmal ablaufen. Das schaute jetzt schon ganz anders aus! Und siehe da, nach einer halben Stunde, natürlich mit etwas Kribbeln im Bauch, starteten wir den langen Weg ins Tal – auf dem Bike! Na also, geht doch.



tipps & infos



**Nicht zu übersehen!
Es geht wieder aufwärts!**

Darum bieten wir eine große Auswahl an Schuhen für die Berge, für Walking, leichte und alpine Touren, Hiking und Trekking.

Zum Beispiel die aktuellen hanwag Modelle:

Omega GTX, der perfekt anpaßbare Hochtourenstiefel: € 299,95

Super Friction GTX, leicht und wasserdicht: € 199,95

Mountain Light GTX, wie der Name schon sagt: € 159,95

Trailing XCR, für Outdoor und Walking: € 125,95

AUSRÜSTUNG FÜR | BERGSTEIGEN | SPORTKLETTERN | SKITOUREN | HOCH- UND EISTOUREN
 WANDERN | TREKKING | EXPEDITION | FREIZEIT
 IMPLERSTR. ECKE GAISSACHER | 81371 MÜNCHEN-SENDLING | TELEFON 089 76 47 59
 PARKPLÄTZE VOR DEM HAUS, NÄHE U-BAHN IMPLERSTRASSE | WWW.BASECAMP.DE



Ausdauerleistung

MESSEN UND STEIGERN

Beim Mountainbiken ist Ausdauer vonnöten, das weiß jeder. Aber was genau ist das eigentlich? Ausdauer ist ein Maß für die Ermüdungswiderstandsfähigkeit in Kombination mit Regenerationsfähigkeit. Das Ziel von Ausdauersportlern ist deshalb eine Steigerung der Durchhaltefähigkeit unterhalb der anaeroben Schwelle. Damit sind wir auch schon beim zentralen Thema, dem Schwellenkonzept: Wenig intensive Belastungen über mehr als 30 Minuten werden vorwiegend aus dem Fettstoffwechsel bestritten. Der für die „Oxidation“ nötige Sauerstoff wird von den Lungen über das Blut zu den Muskeln transportiert (aerobe Energiebereitstellung). Bei kürzeren und hochintensiven Belastungen dagegen wird die Energie überwiegend aus den begrenzt vorhandenen Kohlehydratspeichern gewonnen. Da der Sauerstofftransport generell für diese Belastungsform zu langsam ist, wird die Energie in den Muskeln ohne Sauerstoff bereitgestellt (anaerob). Der Abbau der Kohlehydrate ist unvollständig und es wird Laktat (Milchsäure) gebildet. Da dieses schneller gebildet als abgebaut wird, „übersäuert“ die Muskulatur und mindert die Leistung. Doch es gibt einen belastungsabhängigen – und damit pulsabhängigen – Punkt, an dem gleich viel Laktat gebildet wird, wie abgebaut werden kann. Diesen Punkt nennt man anaerobe Schwelle. Entscheidend für die Ausdauerleistungsfähigkeit ist also die Fähigkeit des Körpers, den Sauerstoff der Atemluft schnell zur arbeitenden Muskulatur zu transportieren. Diesen Wert, auch V_{O2} bezeichnet, nennt man Sauerstoffaufnahme.

Will man ein strukturiertes Training beginnen, ist eine Leistungsdiagnostik sinnvoll. Zwei Möglichkeiten bieten sich an. Bei der Laktatdiagnostik wird auf einem Fahrradergometer die Belastung

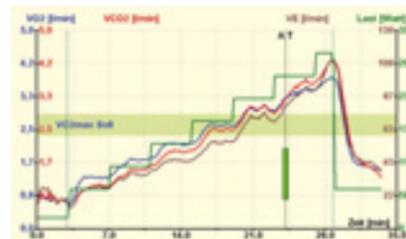


Text: Oliver Bauer

Europavizemeister im 24h-Rennen Ingo Ebeling bei der Ergospirometrie

stufenweise gesteigert, dann jeweils die Laktatkonzentration anhand eines Tropfen Bluts bestimmt. So erhält man die Laktat-Leistungskurve in Abhängigkeit von Leistung und Herzfrequenz. Über den Knick in der Kurve schließt man auf die anaerobe Schwelle zurück. Bei der Ergospirometrie erfolgt die Analyse dagegen über die Atemgase: Diese werden mittels einer Maske aufgefangen, zusammen mit der Wattstufe, Herzfrequenz und EKG aufgezeichnet und in einem Rechnersystem analysiert. Die aufgezeichneten Atemgase setzen sich aus Sauerstoff V_{O2} und Kohlendioxid CO_2 zusammen. Die anaerobe Schwelle ist an der Belastung, wo gilt: $VC_{O2} > V_{O2}$.

Foto: TopAusdauer, Diagramm: © TopAusdauer Institut



Unterhalb der anaeroben Schwelle hat man das Gefühl „ewig“ Leistung erbringen zu können. Ab dem Moment jedoch, wo mehr Laktat gebildet als abtransportiert wird, ist der Anteil VC_{O2} in der

Atemluft größer als V_{O2} . Diese Differenz wird größer, je mehr man sich der Ausbelastung nähert. Die maximale Sauerstoffaufnahme V_{O2max} ist das maximale Transportvermögen von Sauerstoff aus der Atemluft in die Muskulatur. Sie kann sowohl vom Herz-Kreislaufsystem als auch von der Atemfunktion limitiert sein.

Effekte des Ausdauertrainings

Im Grundlagenausdauerbereich (GA) 1 (Puls 60–75% der max. Herzfrequenz) befindet man sich überwiegend im Fettstoffwechsel. Dieser Bereich sollte ca. 70% des Ausdauertrainings abdecken.

Im Grundlagenausdauerbereich 2 (Puls 75–85% der Hfmax) trainiert man die gemischte Energiebereitstellung sowie die Sauerstoffaufnahme-fähigkeit. Ganz wichtig bei diesem Training ist ein 5- bis 10-minütiges Warm-Up bzw. Cool-Down im GA1. Die GA2-Einheiten sollten ca. 20% des Ausdauertrainings einnehmen.

Der entwickelnde Ausdauerbereich 3 (Puls 85–90% der Hfmax) trainiert die gemischte Energiebereitstellung, die Sauerstoffaufnahme-fähigkeit und zusätzlich die Kraftausdauer. In diesem Bereich trainiert man an der anaeroben Schwelle bzw. um diese herum. Man sollte für diese Trainingsintensität ca. 10% der Trainingszeit einplanen, mindestens 10–20 Minuten. Der Entwicklungs- und Spitzenbereich (90–95, bzw. über 95% der Hfmax) sollten maximal 1–3% des Trainingsvolumens einnehmen. Um in diesen Bereichen zu trainieren, muss man allerdings absolut gesund sein!

Die Bereiche GA1 bis GA3 sind für Fitnessbiker, die das Biken als Ausgleich betreiben, geeignet. Trainiert man leistungsorientiert, dann unbedingt auch im Entwicklungs- und Spitzenbereich. Durch richtiges Ausdauertraining passt sich der Körper den Anforderungen an, vergrößert das Schlagvolumen des Herzens und verbessert die Blutversorgung der Muskelzellen. Im Ruhezustand muss das Herz daher weniger arbeiten – der Ruhepuls sinkt.

Auch die Analyse des Fett- und Kohlehydratstoffwechsels ist aufschlussreich: Bei gut trainierten Sportlern setzt der Fettstoffwechsel relativ früh ein und trägt im wenig intensiven Bereich einen Großteil der Energie bei. Dadurch werden die eher begrenzt vorhandenen Kohlehydratreserven für Sprints oder Kräfte zehrende Anstiege gespart. Bei schlecht Trainierten ist der Fettstoffwechsel gering ausgeprägt und setzt ziemlich spät ein. Daher verschieben die ohnehin konditionell weniger Leistungsfähigen unweigerlich ihr Pulver schon am Anfang der Tour. Eine Analyse des Energiestoffwechsels bringt daher zusätzliche Anhaltspunkte, in welchen Pulsbereichen optimal trainiert wird. Unabhängig von jeder Leistungsdiagnostik lässt sich der Erholungspuls bestimmen: Je schneller der Puls von einer Belastung innerhalb der ersten Minute sinkt, desto besser ist der Trainingszustand.

Also: Quälen Sie sich nicht zu sehr, trainieren Sie vielmehr mit Konzept!

TRAINING MIT KÖPFCHEN

Wer seine Leistungsfähigkeit wirksam verbessern möchte, braucht Motivation und den entsprechenden Trainingsplan



Oliver Bauer:
Das TopAusdauer Institut bietet Ergospirometrie-Leistungsdiagnostik zum Sonderpreis für DAV Mitglieder an – Info@TopAusdauer.de

Eckpfeiler des Trainings

1. Periodisierung

Das Trainingsjahr wird aufgeteilt in Aufbau-, Regenerations- und Wettkampf- oder Leistungsphasen

2. Prinzip der steigenden und kontrollierten Belastung

Wer immer das gleiche macht, kommt nicht weiter. Die Belastung muss stets gesteigert werden, um noch einen Trainingsreiz zu setzen. Ein vernünftiges Training ist abwechslungsreich, um Trainingsunlust vorzubeugen. Vor allem ist eine stete Leistungskontrolle, am besten durch eine Leistungsdiagnostik, wichtig

3. Wechsel von Belastung und Regeneration

Der Fortschritt kommt in den Pausen nach einer Wettkampf- oder Leistungsphase. Aktive Erholungsmaßnahmen beschleunigen die Regeneration

Häufige Trainingsfehler

1. Kaltstart
2. Zu große Sprünge in den Intensitäten oder/und Umfänge
3. Zu wenig Regeneration
4. Kein Dehnen der beanspruchten Muskulatur nach dem Training

Ruhepuls

Jeden Morgen nach dem Aufwachen den Ruhepuls im Bett liegend bestimmen. Benutzen Sie am besten einen Pulsmesser, messen Sie eine Minute. Profis führen ein Trainingstagebuch

Starke Gelenke mit System. Jetzt in Ihrer Apotheke.

Eine Kapsel täglich hilft Ihren Gelenken 3-fach, die schützende Knorpelschicht zu erhalten.

- Glucosamin ist wichtig für die Knorpelbildung und damit den Knorpelaufbau.
- Chondroitin kann mit Glucosamin den Knorpelabbau verringern.
- Vitamine und Spurenelemente unterstützen den Gelenkstoffwechsel.

Gesundheit mit System
Doppelherz system



Erinnerungscoupon

Jetzt neu in Ihrer Apotheke als 30er- (PZN: 4524817) und 60er-Packung (PZN: 4983620)



Text: Rolf Reisinger

Bergradeln IM Paragrafenwald

Das mit dem Hirsch empfanden wir damals als komisch, das mit dem Verbot des Radelns als empörend. Dabei waren die Jäger im Recht. Doch der Reihe nach: Was darf man in Bayern, in Österreich, in Italien, in der Schweiz?

„Nach dem Bayerischen Naturschutzgesetz (BayNatSchG) darf grundsätzlich jeder zum Genuss der Naturschönheiten und zur Erholung alle Teile der freien Natur ohne behördliche Genehmigung und ohne Zustimmung des Grundeigentümers ... unentgeltlich betreten.“ (Art. 22 Abs. 1 und 2) „Das Radeln ist dem Betreten zu Fuß insoweit gleichgestellt, als dies auf geeigneten Wegen geschieht.“ (Art. 23 Abs. 1, Art. 25 Abs. 2)

So weit, so gut, aber wann gilt ein Weg als „geeignet“? Nicht geeignet sind alle öffentlichen Wege oder Privatwege, deren Benutzung mit dem Fahrrad ausdrücklich (klare Beschilderung nötig!) verboten ist. Wann aber ist ein nicht gesperrter Privatweg zum

Auf einer Forststraße auf Tiroler Gebiet traten uns zwei Jäger in den Weg: „Verschwind's, aber sofort! Ös verschleichds uns den Hirsch, den wir im Winter heagfuadert ham. Und überhaupts is des Radlfaahrn da verboten.“

Radeln doch nicht „geeignet“? Dies richtet sich nach der Beschaffenheit der Wegfläche und danach, ob die Wegbreite ausreicht, damit den Wanderern der gebührende Vorrang eingeräumt werden kann (Art. 23 Abs. 1 Satz 2 BayNatSchG). Die jeweils als geeignet anzusehende Wegbreite hängt von den Umständen des Einzelfalls ab, wie z.B. Häufigkeit der Benutzung durch andere Erholungsuchende (Wanderer!), aber auch vom

Fahrbahnbelag, Steigung, Kurven, Übersichtlichkeit. Der weit überwiegende Teil der land- und forstwirtschaftlichen Wege in Bayern erfüllt die rechtlichen Voraussetzungen für das Radeln und steht damit zur Benutzung frei. Solche „Einzelfallregelungen“ wie in Bayern sind auf Vorsicht und Rücksicht aller Beteiligten angewiesen; fehlen sie, wird der Ruf nach starren Regelungen und damit Einschränkungen lauter. Wer je am Abend auf einem breiten Wanderweg mit Freunden talwärts gewandert ist, weiß, dass man da ratschend nebeneinander

Fotos: Konrad Lipuzanski, Neumayr, Gregor/Bauer

RECHT UND FREIHEIT



Mein Tipp:

Diese drei Grundsätze des Bayerischen Naturschutzgesetzes sollte jeder Biker kennen und beachten:

Naturverträglichkeit: Mit der Natur und Landschaft pfleglich umgehen

Eigentümerversträglichkeit: Auf die Belange der Grundstücksberechtigten Rücksicht nehmen

Gemeinverträglichkeit: Naturgenuss und Erholung anderer nicht verhindern oder mehr als nach den Umständen unvermeidbar beeinträchtigen

Auf verschiedenen Homepages können Biker sich zur aktuellen Gesetzeslage informieren

Bayern:

www.stmugv.bayern.de/de/natur/freizeit/radl-rec.htm
www.adfc-bayern.de/a_mtb.htm
www.imb.de
www.mtb-news.de/forum

Österreich:

www.tirol.gv.at/themen/sport/radfahren

Italien

www.mountainbiker.it

Schweiz:

www.ig-mtb.ch/postion.htm

der gehen und nicht von „rasenden Bikern“ erschreckt werden will; wer am Ende einer Biketour die lange Abfahrt auf dem selben Weg genießen will, hätte gern, dass die Wanderer hintereinander gehen und ihn nicht zum Bremsen zwingen. Dieser typische Interessenskonflikt ist tatsächlich nur mit Rücksicht, nicht mit der Festlegung einer bestimmten Fahrbahnbreite zu regeln. In Österreich ist die Rechtslage völlig anders: Radfahren ist auf Forstwegen und auf den meisten Almwegen prinzipiell verboten. Volkssport Mountainbiken und flächendeckende Tourismuswerbung standen von Anfang an im Konflikt mit dem österreichischen Forstgesetz. Nach langen und zähen Auseinandersetzungen schälte sich 1997 das sog. „Tiroler Mountainbikemodell“ als bester Lösungsansatz heraus, das „Wegerhalten“ (Grundbesitzern) die Möglichkeit eröffnet, ihre Wege freiwillig für das Radfahren zu öffnen. Dabei erhält der Grundbesitzer € 0,11 pro Meter Weglänge und diversen Versicherungsschutz. Das Land sorgt für einheitliche Beschilderung. Rechtlich auf der sicheren Seite ist in Österreich also nur derjenige, der sich auf amtlich freigegebenen (beschilderten!) Routen bewegt.

Eindeutige Verbote sind manchmal ärgerlich, aber klar Einzelfallregelungen verlangen Vorsicht und Rücksicht

Mit dieser Regelung wurde viel erreicht, denn im Jahr 2001 gab es in Österreich von ca. 108.000 km (!) privater Forststraßen schon ca. 16.000 km, die als MTB-Strecken ausgewiesen waren. In Südtirol gelten bisher noch vergleichbare Regelungen wie in Bayern; im Trentino mit dem Bikerevier Gardasee hingegen trat am 1. Mai 2006 eine starre Regelung in Kraft, die nur Wege freigibt, deren Steigung unter 20% liegt und deren Breite mindestens der Länge des Fahrrades entspricht. Es wird Ausnahmen geben (Kompletterung eines Routennetzes, Sportveranstaltungen, lokale Sonderfälle), aber flexible Lösungen wie in Bayern oder Österreich wurden leider nicht in Betracht gezogen. Die neue Regelung wird u.a. damit begründet, dass man Auswüchsen dieses Sports entgegentreten und die besonders gefährdeten jungen Biker bremsen und vor sich selbst schützen wolle.

Gemäß Art. 43 Abs. 1 des Schweizerischen Straßenverkehrsgesetzes ist es verboten, mit dem Bike auf Fuß- und Wanderwegen zu fahren: „Wege, die sich für den Verkehr mit Motorfahrzeugen oder Fahrrädern nicht eignen oder offensichtlich nicht dafür bestimmt sind, wie Fuß- und Wanderwege, dürfen mit solchen Fahrzeugen nicht befahren werden.“

Im Tourismusland Schweiz werden Biker zwar vielerorts stark umworben und ihr Treiben (je nach Kantonspolitik) geduldet, „aber prinzipiell ist ihre Tätigkeit nach wie vor gesetzeswidrig – unklar ist dadurch auch die versicherungsrechtliche Situation.“ Damit ist Mountainbiken zwar auf Forst- und Almstraßen (über 2,5 m Breite) erlaubt, auf Wanderwegen aber nur dort, wo eine (übrigens landeseinheitliche) Beschilderung diese als MTB-Routen ausweist. Das Mountainbiken ist offensichtlich in touristischer Hinsicht so wichtig geworden, dass der Druck auf den Gesetzgeber überall zunimmt, diesen Breitensport zu fördern und gleichzeitig Auswüchse zu verhindern. Und je zuverlässiger sich alle Beteiligten an ihre Pflichten erinnern, umso weniger Beschränkungen werden erlassen.

Die Besonderheiten des OMEGA GTX liegen in den Details:

Füße sind bei gleicher Länge unterschiedlich voluminös. Außerdem zieht man bei Wärme dünne Socken an, bei Kälte aber dicke – oder gar zwei Paar.

Deshalb bietet der Omega GTX zwei Möglichkeiten der Volumen Anpassung: „Interchangeable Tongue“ ist ein System mit einer auswechselbaren Innenlasche. Außerdem liefern wir ihn serienmäßig mit einer zusätzlichen, Volumen verringern den Einlegesohle aus.

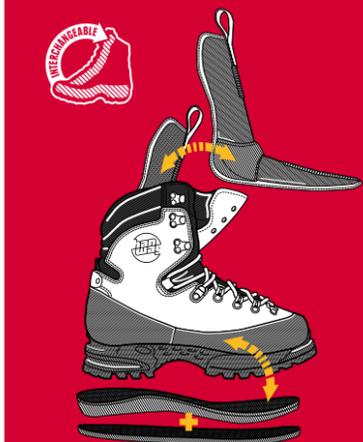


Guter Fersenhalt ist wichtig!

Denn die meisten Blasen bekommt man, wenn der Fuß im Schuh beim Bergaufgehen an der Ferse hoch- und wieder runter rutscht. Je steifer der Schuh ist – und steigeisenfeste Bergstiefel wie der Omega GTX sind steif – desto größer ist diese Gefahr.

Aus diesem Grund haben wir Heel-Fix entwickelt. Die aufgenietete Alu-Platte kann per Hand auf die perfekte Weite biegen, aber sie ist steif genug, um die so eingestellte Weite dauerhaft zu halten.

Ergebnis: Bombenfester Fersensitz!



WWW.HANWAG.DE



HANWAG GmbH | Am Branden 4 | 85256 Vierkirchen | Deutschland
 Tel.: 0 81 39/93 56-0 | Fax: 0 81 39/93 56-56 | kontakt@hanwag.de

Mountainbiken UND Umwelt

Text & Fotos: Hermann Böhler



Zornrote Fremdenverkehrsdirektoren; Bergbahnen, die Räder nicht mehr transportierten; geschockte Spaziergänger, fluchende Almbauern und aufgeregte Umweltschützer – das war die eine Seite. Auf der anderen stand die immer größer werdende Schar jener, die mit ihren „Mountainbikes“ durch die Wälder bolzten, im Wiegetritt über Almweiden hechelten und gar zum Sturm auf die Gipfel ansetzten. So präsentierte sich die Szene Ende der achtziger und zu Beginn der neunziger Jahre vor der Jahrtausendwende. Heute zeigt sich ein deutlich anderes Bild:

- Wissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben, dass eine Schädigung der Umwelt durch den Mountainbiketourismus nur sehr bedingt festzustellen ist.
- Über Mediation zwischen den beteiligten Interessensgruppen und Behörden wurden und werden zahlreiche Konflikte gelöst oder vermieden – ähnlich wie in den Bereichen Klettern und Ski-bergsteigen.
- Auf Grund des großen öffentlichen Interesses werden zunehmend mehr Wege, ja ganze Streckennetze für Biker genehmigt und beschildert, und dies auch in Ländern (wie z.B. Österreich), die früher für ihr restriktives Verhalten bekannt waren.
- Verbände und Vereine, wie z.B. der Bund Deutscher Radfahrer (BDR), die Deutsche Initiative Mountainbike (DIMB), der Allgemeine Deutsche Fahrradclub (ADFC) und natürlich der Deutsche Alpenverein (DAV) als maßgeblicher Vorreiter der Fachübungsleiterausbildung Mountainbike, informieren ihre Mitglieder über natur- und umweltverträgliches Handeln.

1998 entschloss sich das Ausbildungsreferat des DAV, eine fundierte Übungsleiterausbildung Mountainbike zu initiieren. Neben vielen anderen Zielen sollten die ausgebildeten ehrenamtlichen

Zeichnung: Georg Sailer

Führungskräfte Mountainbiken – als inzwischen etablierte Bergsportart – natur- und umweltverträglich unterrichten und auch Touren unter diesem Aspekt führen. Zurzeit dauert die Übungsleiterausbildung 18 Tage. Im zweiten Ausbildungslehrgang werden die Aspiranten gezielt mit dem Thema „Natur erfahren“ in Theorie und Praxis vertraut gemacht. Auch durch die folgenden Lehrgänge zieht sich dieser Aspekt wie ein roter Faden weiter. Trotzdem gibt es weiterhin genügend Bereiche, in denen Aufklärungs- oder Regelungsbedarf besteht.

Rechtlicher Aspekt: Slalom durch den Paragraphenwald lautete die Überschrift eines Artikels in der Zeitschrift Bike im Juli 2005. Dem ist nichts hinzuzufügen, denn selbst in Deutschland gibt es unter den einzelnen Ländern keine einheitliche Lösung. Damit wird es sehr schwierig, legal zu agieren.

Ökologischer Aspekt: Solange man auf Wegen (auch Single-trails!) bleibt, bewegt man sich fast immer im „grünen Bereich“. Problematisch wird es, wenn der Weg sehr steil oder vom Untergrund labil und feucht ist. Dann ist es sinnvoll, das Bike zu schieben oder gar zu tragen. In Dämmerungsstunden erfährt das Wild – besonders beim Befahren von Singletrails – eine stressartige Störung, die zu vermeiden ist.

Sozialkompetenz: Viele Probleme wären keine Probleme, wenn Mountainbiker mehr Rücksicht und Einfühlungsvermögen an den Tag legen würden: Enges Vorbeifahren, möglicherweise verbunden mit zu hoher Geschwindigkeit, wird von Wanderern, Reitern, anderen Bikern und natürlich auch motorisierten Nutzern mit Sondergenehmigung als erschreckend, unangenehm und gefährlich erlebt. Quietschende Bremsen und blockierende Reifen zeugen von mangelndem fahrtechnischem Know-how und werden von anderen besonders störend empfunden. Almbauern, deren Weidevieh aufgestört wird, gehören sicher nicht zu den Freunden eines ambitionierten Mountainbiketourismus. Verletzte Tiere oder Sportler, durchgebrochene Zäune und Gerichtsverhandlungen in der Folge müssen doch nicht sein!

Hier bewegt sich der Biker auf allen Ebenen im „roten Bereich“

Da keine Wanderer unterwegs sind, der Wiesenweg trocken, nicht steil und in der bayerischen Landeskarte eingezeichnet ist, ist das Befahren unbedenklich. In Baden-Württemberg wäre das Befahren aber illegal, da der Weg nicht die erforderliche Mindestbreite von 2 m einnimmt

Einesteils „grün“ und doch absolut „rot“: Ökologisch gesehen betreiben die Biker keine Schädigung. Die Wiese befindet sich in einem Wachstumszustand, der gerade noch ein Betreten erlaubt. Über das Befahren wird keine höhere Belastung erreicht als über ein Begehen. Trotzdem sind Offroad-Fahrten absolut verboten. Ein Weg ist weder im Gelände noch in einer topografischen Karte zu erkennen. Ein Schieben der Bikes über die Wiese ist in diesem Zustand erlaubt

MOUNTAINBIKEN UMWELTFREUNDLICH

Biker, besonders aber MTB-Lehrer und MTB-Guides, müssen sich über die rechtliche Situation informieren



Schwarz-Weiß-Denken ist out

Genauso wie in der Lawinkunde mit der Snowcard als Strategie des DAV gibt es unterschiedliche Farbtöne beim Beurteilen einer Situation im Mountainbikegelände:

- Grün:** Viele Situationen sind vollkommen unproblematisch – also freie Fahrt
- Rot:** Es gibt Situationen, die vollkommen indiskutabel sind, z.B. Offroadfahren – also Stopp
- Gelb:** Es gibt aber auch Situationen, in denen differenziertes Handeln erforderlich ist – je größer der Wissensstand ist, desto weiter kann man den „gelben Bereich“ ausreizen, ohne eine Störung oder Schädigung zu provozieren

Literatur

Thomas Währstein, **Mountainbiken und Umwelt**. Ökologische Auswirkungen und Nutzungskonflikte. Pirrot Verlag. 1998 – www.pirrot-verlag.de
 Alpin-Lehrplan Bd. 7: **Mountainbiken**. BLV-Verlag (voraussichtl. 7/2006) – www.blv.de

Web

www.fa-tourismus.adfc.de
www.dimb.de
www.verkehrsport.de

tipps & infos



deuter
AIRCONTACT
60+10 SL
€ 189,95

deuter
GUIDE
30+SL
€ 94,95

deuter
FUTURA
22SL
€ 74,95

Damenwahl im Basecamp

Die Deuter-Rucksack-Modelle – speziell für sportlich ambitionierte Damen die erste Wahl. In verschiedenen Rückenlängen und Packmaßen, mit oder ohne Protektor, Wetterschutz und Trinkflaschensystem – alle verfügen über ein der weiblichen Anatomie angepasstes Trägersystem und halten den Rücken frei von Verspannungen.

Im Basecamp zeigen wir Ihnen viele verschiedene Modelle, Größen und Farbvarianten.

Schon ab rückenfreundlichen

€ 74,95

Der Gipfel an guter Ausrüstung

AUSRÜSTUNG FÜR | BERGSTEIGEN | SPORTKLETTERN | SKITOUREN | HOCH- UND EISTOUREN
 WANDERN | TREKKING | EXPEDITION | FREIZEIT
 IMPLERSTR. ECKE GAISSACHER | 81371 MÜNCHEN-SENDLING | TELEFON 089 76 47 59
 PARKPLÄTZE VOR DEM HAUS, NÄHE U-BAHN IMPLERSTRASSE | WWW.BASECAMP.DE



NATUR-RÄTSEL GESCHÜTZTE TIERE UND PFLANZEN DER ALPEN

Die systematische Zuordnung der hier gesuchten Tierart scheint wissenschaftlich schwierig zu sein. Dass sie zu der Gruppe der Sperlingsvögel gehört, sei aber schon mal verraten. Auch wenn sie nicht ausdrücklich zu den Hochgebirgsbewohnern zählt, liegt die Mehrzahl ihrer Brutplätze doch in der alpinen Zone, an meist etwas feuchten Felswänden.

Unverwechselbar ist der Vogel aufgrund seines bunten Federkleids und seiner besonderen Bewegungsweise. Am grauen Körper sind am auffälligsten der lange, nach unten gebogene, schwarze Stocherschnabel, die breiten Flügel mit den dunkelziegelroten und weiß punktierten Deckfedern sowie die tiefschwarze Kehle des Männchens. Während der Nahrungssuche hüpfert oder fliegt er im steilen Felsgelände unter dauerndem Flügelzucken und -ausbreiten meist seitwärts kletternd, flatternd und rüttelnd die Bergwände hinauf. Diese Bewegung wird auch als „schmetterlingsartig“ beschrieben.

Richtig häufig trifft man den Vogel kaum an, er ist aber von Westeuropa bis in den Westiran verbreitet. Eine Unterart gibt es auch in Asien, in den südwestlichen und zentralasiatischen Hochgebirgen. Bei uns kann man ihn noch im Raum Garmisch-Partenkirchen oder im Nationalpark Berchtesgaden beobachten. Außer zur Brutzeit ist er meist ein Einzelgänger. Da er so schwer erfassbar ist, weiß man über seine Bestandszahlen und -entwicklung sehr wenig und er taucht auf einigen nationalen Roten Listen auf. Gefährdet ist er durch zunehmenden Kletter- und Trekkingtourismus.

Sein Gesang wird als pfeifend bis wohlthuend („zuii“) beschrieben. Er ist ein Standortvogel, d.h. er überwintert dort, wo er lebt, und verteidigt lebhaft seine Brut und sein Winterrevier. Sonnenbaden ist eine seiner bevorzugten Tätigkeiten. Ab Mitte März suchen die Paare gemeinsam einen vor Nesträubern (Marder, Hermelin) gut geschützten Niststandort, und das Weibchen baut ein voluminöses Nest. Ab Mai werden dann die drei bis fünf Eier bebrütet. Die Jungen bleiben nach dem Schlüpfen noch 3–4 Wochen im Nest. Die Nahrung besteht aus Insekten, Asseln und Spinnen, die meist durch Stochern aus Felsritzen geholt oder vom Boden aufgelesen werden.

Auflösung des letzten Rätsels aus Heft 1/2006:

Die Pflanze des letzten Rätsels war der Traubensteinbrech (lat. Saxifraga paniculata). Er gehört zur Familie der Steinbrechgewächse und wächst gern an lichtreichen, jedoch nicht direkt der Sonne ausgesetzten, an Feinerde armen Felsstandorten. Über 90 verschiedene Insektenarten (überwiegend Fliegen) können ihn bestäuben! Von seinem Namen (quia saxa frangit = weil er die Felsen bricht) wurde früher auf seine Heilwirkung geschlossen. Danach gelten Steinbrecharten als Heilmittel gegen Nieren-, Blasen- und Gallensteine.



Wie heißt das gesuchte Tier?

Schicken Sie die Lösung (auch den lateinischen Namen) bis spätestens 9. Juni 2006 (Poststempel) wie immer an eine der beiden Service-Stellen oder direkt an die redaktion@alpinwelt.de (Absender nicht vergessen!).

Viel Spaß und viel Erfolg!

Ines Gnettner

Und das gibt es diesmal zu gewinnen: Hauptpreis: 1 Bikecomputer „MC 1.0+“ mit Höhenmessfunktionen von »VDO« im Wert von 99 €

Mit 13 Bikecomputer-Funktionen und 9 Höhenmessfunktionen wird der VDO MC 1.0+ mit analoger Funkübertragung zum Höhenflieger für ambitionierte Kletterfetischisten unter den Radfahren. Aktuelle Höhe, Temperatur und Steigung werden auf dem vergrößerten dreizeiligen Matrix-Display ständig angezeigt. Außerdem zeigt der Computer die Tages-Höhenmeter, die maximale Höhe, die durchschnittliche und maximale Steigung und ermittelt die bisher insgesamt erklommenen Höhenmeter und die maximale jemals erreichte Höhe unabhängig für zwei Räder. Die Luftdruckdaten werden barometrisch gemessen. Die Schnellkalibrierung während der Fahrt stellt zuverlässige Höhenmessergebnisse des Prozessors sicher.

Ein Highlight unter den 13 Bike-Funktionen: Der programmierbare Navigator, mit dem sich jede Art von Roadbook-Fahrt realisieren lässt. – www.vdocyclecomputing.de

2. und 3. Preis: je 1 Langarm-Shirt aus der neuen DAV-Kollektion
4. und 5. Preis: je 1 T-Shirt aus der neuen DAV-Kollektion
6. Preis: 1 DAV Summit Club-Wash-Center
7. Preis: 1 HAD Kopftuch
8. und 9. Preis: 1 DAV-Hüttenschlafsack
10. Preis: 1 AV-Karte nach Wahl

Und das sind die Gewinner:

- Hauptpreis (1 Paar Schneeschuhe „Lightning“ von »MSR«): Peter Feldmeier, München
2. Preis (1 Doppel-CD „AV-Karten digital“): Helmut Schneck, München
 3. Preis (1 Hüttengutschein): Gerd Fuhrmann, München
 4. Preis (1 Oberland-Kuscheldecke): Walter Oehrl, München
 5. Preis (1 DVD „Indoor-Kletterkurs“): Sandra Ruzischka, München
 6. Preis (1 AV-Hüttenführer Ostalpen): Werner Rüb, Gauting
 7. bis 10. Preis (je 1 DAV-Snowcard): Thierry Maeder, München; Annemarie Aigner, München; Christl Trischler, Erzhausen; Helmut Lehner, Bad Endorf

Herzlichen Glückwunsch und viel Spaß mit den Preisen!

VDO
CYCLECOMPUTING



Zeichnung: Koenen-Verlag/Bildarchiv Kleber

vergriffen

Ich freue mich immer, über meine „dritte Heimat“, die Liparischen Inseln, zu lesen. Ich habe eine zeitlang auf Stromboli gewohnt. Aber, Frage: Warum gebt Ihr dort im Info-Teil auf Seite 30 ein vergriffenes Buch (P. Amann) an, wenn es ein aktuelles gibt? Mein „Italiens Vulkane“ wurde auf der Buchmesse 2004 in Frankfurt mit dem Enit-Preis für den „Besten deutschen Themen-Reiseführer über Italien“ ausgezeichnet. Nein, ich bin nicht wirklich böse, aber Grüße an Eure Autorin Flavia Zaccari und – Schade!

Rollo Steffens, München

In der Ausgabe 1/2006 schrieb Flavia Zaccaria einen flammenden Artikel über die Liparischen Inseln. So gut wie sich Flavia auf den Eolie auskennt, braucht sie sicher keinen aktuellen Reiseführer. Ein bisschen Werbung in eigener Sache, denn mein Bruckmann-Wanderführer, damals der erste solche Führer überhaupt, ist in der Tat lang vergriffen. 2005 wurde mein Insel- & Wanderführer „Liparische Inseln“ bereits zum 4. Mal und diesmal vollständig aktualisiert bei Iwanowski publiziert und auf der Frankfurter Buchmesse 2005 als bester Italien-Reiseführer 2005 ausgezeichnet.

Peter Amann, München

vorgegriffen

Immer und immer wieder findet man in der bunten und gelungenen Mischung der »alpinwelt« Lesens- und Wissenswertes. Und umso mehr freut es einen, wenn man dann entdeckt, dass die Redaktion sich nicht nur um das Hier und Heute, sondern auch in vorbildlicher Weise – wohl auch mit nicht zu geringen hellseherischen Fähigkeiten – um die Zukunft kümmert. Deshalb einen herzlichen Dank für Ihren Hinweis auf Seite 19 unter „lesesüchtig“, dass im Jahre 20021 in München ein Buch von Malte Roeser unter dem Titel „Westwand“ erscheinen wird. Ich bin gespannt und freue mich schon heute auf



den Berggenuss am Kamin, auch wenn bis dahin noch einige Winter ins Land ziehen werden. Servus und weiter so (insbesondere die farblich abgesetzten „tipps&infos“ am unteren Seitenende sind eine gute Idee; nannete man früher – mit etwas anderem Zweck – wohl „unterm Strich“ oder Feuilleton).

Wolfgang Neuner, München

daneben gegriffen?

Liebe, bisher hochgeschätzte MacherInnen und GestalterInnen der »alpinwelt«!

Kaum schlage ich das neue Heft

1/2006 auf, falle ich – nein, nicht vom Berg, aber aus allen Wolken. Ich traue meinen Augen kaum: Schön sichtbar platziert neben dem Inhaltsverzeichnis auf Seite 5 eine „geile“ Werbung der Firma AustriAlpin. So hat also nun sexistische Werbung auch den Bergsport erreicht, nachdem sie alle anderen Lebensbereiche bereits auf nackte Tatsachen reduziert hat! Nicht genug damit, dass wieder keine Frau in den Vorstand des DAV gewählt

wurde (was nicht an der Kompetenz der Kandidatin lag), werden Frauen in den Veröffentlichungen des DAV neuerdings auch anderweitig, nämlich mit Hilfe der Werbung, diskriminiert. Demnächst darf man in »alpinwelt« und »Panorama« wohl leicht bekleidete Schönheiten bewundern, die sich auf Felsköpfen und Ruhebänken vor AV-Hütten räkeln und tief dekolletierte SkihaserInnen neben dem Gewinner des Skitourenwettbewerbs. Wie wär's mit einer Domina,



Vampir3 VampirZ
Phreak

Die gefrorene Familie by
AUSTRIALPIN
T. +43(0)225/65248-0
F. +43(0)225/65248-2
office@austrialpin.at
www.austrialpin.at

die ihr Männchen (Kletteraffe?) mit AustriAlpin-Seil um den Hals zur Ekstase bringt?! Ich bin froh, bisher keine Produkte dieser Firma gekauft und somit zur Finanzierung dieser Werbung beigetragen zu haben, und werde mit Sicherheit auch zukünftig keine ihrer Produkte kaufen. Ich werde allerdings die Anzeige an die »EMMA«-Redaktion schicken, die sie gerne in ihrer nächsten Ausgabe als „mega-out“ und mit dem Aufruf, Protestschreiben an die Firma zu senden, veröffentlichen wird. Ich weiß, dass Werbung für die

DAV-Veröffentlichungen bares Geld bedeutet, aber man muss ja nicht gleich seine Seele verkaufen, oder? In der Hoffnung, dass dies Euer erster und letzter Fehlgriff in dieser Hinsicht war, verbleibe ich Eure treue, aber kritische Leserin

Beatrix Voigt,
Meylan/Frankreich

Sehr geehrte Frau Voigt, zu Beginn möchte ich mich sehr für ihr Feedback bedanken. Unsere Kampagne mit der hübschen Dame mit Kletterausrüstung ist aber nicht sexistisch ausgelegt. Schon vor einem Jahr haben wir eine ähnliche Anzeigenserie drucken lassen, allerdings mit einem jungen leicht bekleideten Herrn, daran hat sich niemand gestoßen. Sie finden eines dieser Inserate im Anhang.

Schließlich haben wir nun beide Geschlechter mit unserem Equipment abgebildet und ich weiß jetzt nicht, was daran sexistisch sein soll und wir distanzieren uns von etwaiger Diskriminierung in jeder Richtung. Es tut uns außerdem leid, dass keine Frau in den Vorstand des Alpenvereins gewählt wurde, aber dafür können wir wirklich nichts.

Mit freundlichen Grüßen

Eva Reichartzeder, Assistant
managing director AustriAlpin
Vertriebs GmbH, Fulpms



zugegriffen

Samstagmorgen auf der Oberlandhütte. Ein kleines Grüppchen Eltern mit aufgeregten Kindern im Schlepptau hat sich eingefunden. „Eltern auf Tour – wir betreuen Ihre Kinder“, das neue Angebot der Sektionen München & Oberland ist der Grund für unsere Anwesenheit. Das sind alle? Nur vier Kinder, drei Familien?

Im Gespräch mit den anderen Eltern stellt sich heraus, dass wir alle die gleichen Voraussetzungen mitbringen: mit der Geburt der Kinder ausgestiegene Wiedereinsteiger ins Skitourengehen. Mindestens fünf Jahre liegt bei allen die letzte Tour zurück.

Bärbel Brommont, die Kinderbetreuerin, macht sich mit den Kindern bekannt und wir ziehen die Felle auf. Ein letzter Blick zurück, die Kinder sind schon im Spiel gefangen. Fünf Stunden später sind wir Eltern wieder da. Stefan Knöllner, unser Führer, hat uns sicher und geduldig hinauf und hinunter geleitet. Die Kinder hatten derweil ein kurzweiliges Programm und sind rechtschaffen müde. Alle freuen sich auf den morgigen Tag.

Schade nur, dass von den sechs angebotenen Veranstaltungen mangels Teilnehmern nur unsere stattfinden konnte. Wir hoffen inständig, dass dieses tolle Angebot im nächsten Jahr mehr Eltern anspricht und nicht in der Kiste der guten Ideen verschwinden muss!

Veronika und Günter Purschke,
per email

bücher

Alpine Bildbände

Bernd Römmelt, Willi Schwenkmeier, **Berchtesgadener Alpen**. 176 Seiten, 183 Abbildungen. Bergverlag Rother, München 2006. 39,90 € – www.rother.de



Carl Aigner (Hg.), **The Triumph of Nature**. The Paintings of Helmut Ditsch. 208 Seiten, zahlreiche Abbildungen. Prestel, München, Berlin, London, New York 2005. 39,95 € – www.prestel.de



Die Alpen. Ein Porträt in Bildern. 192 Seiten, 150 Abbildungen. Bruckmann Verlag, München 2005. 19,95 €



Hans Dieter Sauer, **Die Herausforderung**. Im Alleingang auf den Cho Oyu. 192 Seiten, 50 Abbildungen. Bruckmann Verlag, München 2004. 22,95 € – www.bruckmann-verlag.de

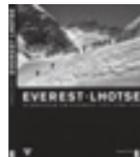


Marco Volken, **Badile**. Kathedrale aus Granit. 224 Seiten, 231 Abbildungen. AS-Verlag, Zürich 2006. 39,80 €



Tom Dauer, Reinhard Karl, **Das neue Bild der Berge**. 144 Seiten, 84 Abbildungen. AS-Verlag, Zürich 2006. 49,80 €

Oswald Oelz, **Everest – Lhotse**. Schweizer am Everest 1952 und 1956. 160 Seiten, 120 Abbildungen. AS-Verlag 2006. 49,80 € – www.as-verlag.ch



Parallel zur Buchpräsentation hat unter dem Titel „Mt. Everest – Lhotse 1956. 50 Jahre Schweizer Expedition“ am 27. April im Schweizerischen Alpen Museum Bern eine Foyer-Ausstellung eröffnet. Sie läuft bis zum 13. August, geöffnet Mo 14–21 Uhr, Di–So 10–17 Uhr – www.alpinesmuseum.ch

Führer

Herbert Schindler, **Reisen in Oberbayern**. 456 Seiten. Rosenheimer Verlagshaus, Rosenheim 2005. 14,95 €



Michael Meier, Sepp Ulrich, **Nordic Walking zwischen Bad Tölz und Berchtesgaden**. 96 Seiten, zahlreiche Farbfotos. Rosenheimer Verlagshaus, Rosenheim 2005. 7,95 € – www.rosenheimer.com

Reinhold Messner, **Gebrauchsanweisung für Südtirol**. 208 Seiten mit 17 Illustrationen. Piper Verlag, München 2006. 12,90 € – www.piper-verlag.de

Walter Mair, **Osttiroler Wanderbuch**. Zwischen Hohen Tauern, Karnischen Alpen, Großglockner und Lienzer Dolomiten. Aktualisierte Neuauflage. 544 Seiten, 40 Abbildungen. Tyrolia Verlag, Innsbruck-Wien 2005. 21,90 € – www.tyrolia.at



Bernhard Irlinger, **Ostallgäu und Tannheimer Berge**. Wandern kompakt. 144 Seiten, 80 Abbildungen. Bruckmann Verlag, München 2006. 11,90 €



Michael Prötzel, **Cinque Terre und Ligurien**. Wandern & erleben. 144 Seiten, 100 Abbildungen. Bruckmann Verlag, München 2006. 17,90 €



Siegfried Garnweidner, **Kaisergebirge und Kitzbüheler Alpen**. 40 Gipfeltouren, Höhenwege, Klettersteige. 192 Seiten, 160 Abbildungen. Bruckmann Verlag, München 2006. 19,90 € – www.bruckmann-verlag.de



Lehrbücher

Bernd Ritschel, Christian Schneeweiß, **Ausrüstung Outdoor**. 96 Seiten, 60 Abbildungen. Bruckmann Basic, München 2006. 9,80 €



Irmgard Braun, Gerd Heidorn, **Klettern – aber sicher!** Basiswissen zum Sportklettern und Bouldern. 112 Seiten, zahlreiche Abbildungen. Südwest Verlag, München 2006. 12,95 € – www.randomhouse.de/suedwest/

Die Autorin gehörte in den 90er Jahren zur deutschen Sportkletter-Nationalmannschaft und ist Mitglied der Sektion Oberland



Michael Hoffmann, **Sicher sichern**. Sportklettern – Eis – BigWall. 264 Seiten, zahlreiche Zeichnungen. Panico Alpinverlag, Köngen 2005. 19,80 €

Will Gadd, **Eisklettern**. Eis – Mixed – Dry-tooling. 232 Seiten, über 90 Abbildungen. Panico Alpinverlag, Köngen 2005. 24,80 € – www.panico.de

Sicherheit im Bergland. Hgg. vom Österreichischen Kuratorium für alpine Sicherheit. 224 Seiten. Innsbruck 2006. 13 € zzgl. Versandkosten. Bestellung unter bestellungen@alpinesicherheit.at oder unter 0049/512/36 54 51



www.top-website



www.dimb.de

Wer die Seite der Deutschen Initiative Mountain Bike nicht kennt, ist kein Mountainbiker! Hier gibt es (fast) alle Infos und Links



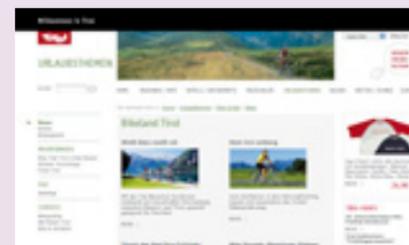
www.myswitzerland.com/de/navpage.cfm?category=Bike4

Alles Wissenswerte rund ums Mountainbiken in der Schweiz – Touren, Unterkünfte, Service, Wetter und vieles mehr. Praktisch aufbereitet nach Regionen, viele weiterführende Links



www.mountainbiker.it

Die Startseite für die Urlaubsplanung mit dem Bike in Südtirol: Touren, Unterkünfte, Einkehrtipps, Events und Servicehinweise, Lastminute und Urlaubsplaner



www.bike.tirol.at

Einstieg in das „Bikeland“ Tirol: News, neue Routen, Bike & Seilbahn, Mountainbike-Holidays, Veranstalter und vieles mehr

ausstellungen & vorträge

ALPINES MUSEUM

Sonderausstellung

„Berge im Kasten. Fotografien aus der Sammlung des Deutschen Alpenvereins 1870 bis 1914“
11. Mai 2006 bis 18. März 2007



Studioausstellung

„Otto Bauriedl – Bergsteiger und Maler“ nur noch bis 4. Juni 2006

Bergimpressionen

Die Siegerfotos des 1. DAV-Fotowettbewerbs
22. Juni bis 8. Oktober 2006

Führung

Mit dem Fotografen Jürgen Winkler durch die Ausstellung

„Berge im Kasten“
Samstag, 20. Mai, 14 Uhr
Kostenbeitrag 3,50 € zzgl. ermäßigtem Museumseintritt

„Mit Steigeisen und Staffelei. Malerei und Bergsteigen im Wandel der Zeit“

Eine Führung durch die Dauerausstellung „Geschichte des Alpinismus“ und die Studioausstellung „Otto Bauriedl“

Samstag, 10. Juni, 11.30 Uhr
Kostenbeitrag 3,50 € zzgl. ermäßigtem Museumseintritt

Vorträge

Bergforum: Die Zukunft der Bergfotografie

Mit Michael Schnabel u.a., Moderation: Eckehard Schmider
Dienstag, 23. Mai, 19 Uhr, Eintritt frei, Platzreservierung empfohlen

Bergforum: Alpenvereinshöhlen 2006 –

Zwischen Hotel und Biwakschachtel
Mit Prof. Dr. Bernhard Tschofen u.a., Moderation: Ludwig Wucherpfennig
Dienstag, 13. Juni, 19 Uhr
Eintritt frei, Platzreservierung empfohlen

Kinder im Alpinen Museum

Schnappschuss. Fotokurs für Kinder (8–12 Jahre)
Samstag, 20. Mai, 11:30 Uhr, Kursgebühr 7 €

Barfuß über Stock und Stein. Eine Reise in die Berge (8–12 Jahre)
Pfingstferienkurs am Freitag, 9. Juni, 10 Uhr
Kursgebühr inkl. Bahnticket 12 €, Anmeldung unbedingt erforderlich

Isarkiesel. Eine Entdeckungsreise in die geologische Geschichte der Isar (8–12 Jahre)

Freitag, 23. Juni, 9 Uhr, Kursgebühr 9 €, Anmeldung erforderlich
www.alpines-museum.de

Haus des Alpinismus

Praterinsel 5, 80538 München
Tram 17: Mariannenplatz, S-Bahn: Isartor, U 4/5: Lehel

Alpines Museum

Di–Fr 13–18 Uhr, Sa, So 11–18 Uhr
Tel. 089/21 12 24-0, Fax -40
alpines_museum@alpenverein.de, www.alpines-museum.de

Bibliothek des DAV

Di, Do 15–20 Uhr, Tel. 089/21 12 24-25, Fax -70,
bibliothek@alpenverein.de, www.alpenverein.de → [bibliothek](mailto:bibliothek@alpenverein.de)



Text: Uta Philipp
Fotos: Walter Treibel

Oberland Trophy 2005

VON MÜNCHEN ZUM GROSSGLOCKNER

In 18 meist verregneten Tagen legte das Oberland-Team Uta Philipp, Walter Treibel und Volker Strothe „by fair means“ 550 km und fast 20000 Höhenmeter zurück, besuchte insgesamt 12 Hütten der Sektion Oberland und erstieg dreizehn Gipfel im „alpinen Fünfkampf“ – Mountainbiken, Wandern, Klettersteige, Klettern und Hochtouren. Ein Tagebuch-Bericht.



Teil 1 – Von München bis Kufstein

Der Münchner Marienplatz hat schon Verrückteres gesehen als drei Mountainbiker am Start einer Tour von München zum Großglockner. Vom Isartor tauchen wir ab ins grüne Isartal. Auf abwechslungsreichen Trails nähern wir uns Haunleiten, dem schön gelegenen alten Bauernhaus bei Bad Tölz. Weiter geht's am Isarufer entlang nach Hinterriß, dann biegen wir ins Johannistal ein. Lang zieht sich der Weg durchs Karwendel, doch ein heftiger Regenguss bringt Kurzweil! Erschöpft erreichen wir im Abendgrauen die übervolle Falkenhütte unter den Furcht einflößenden Laliderer Wänden.

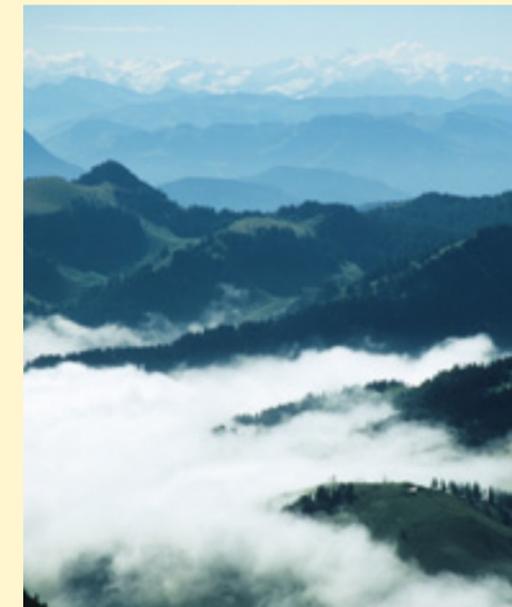
Sonnenstrahlen kämpfen gegen heranziehende Zirruswolken, während wir an einem Gamsrudel vorbei auf den Mahnkopf (2045 m) steigen. Unser erster Gipfel! Dann fahren wir durch das Laliderertal zu den Engalmen. Im weiteren Aufstieg erwischt uns kalt ein Gewitter. Triefend vor Nässe, doch noch vor Einbruch der Dunkelheit kommen wir zur Lamsenjochhütte. Erst beim Nachtisch-Spezialteller wird's uns wieder warm ums Herz. Ein hässlicher Wintermorgen erwartet uns: Nebel und Schneereggen – das bedeutet Ruhetag! Mittags klart es kurz auf, so dass Volker seinen ersten Klettersteig gehen kann: durch den Brudertunnel auf die Lamsenspitze. Am Gipfel sind wir ganz allein, es liegt Schnee, null Aussicht. Es fängt wieder an zu grieseln und zu



Ein Jungbulle interessiert sich für Walters rotes T-Shirt



Oben: Team und Hüttenreferenten vor der Bayerischen Wildalm
Unten: Der erste Klettersteig für Volker



Ausnahmsweise Gipfelsicht statt „Trophy-Wetter“

regnen, und so trolten wir uns in die Hütte zu Topfenstrudel, Vanillesoße, Schlagobers und Kaiserschmarrn. Ach ja, und Schnaps! Im Dauerregen, aber auf wunderschönem Singletrail, geht es tags darauf von der „Lams“ hinunter zur Gramaialm. Der Talboden ist überschwemmt, und zeitweise strudeln wir bis an die Radnabe im braunen Wasser. In Achenkirch stößt Gisela zu uns, die uns in die Blauberger zur Bayerischen Wildalm begleitet. Hier erwarten uns schon die Hüttenreferenten Marianne und Raimund, und die warme Stube der Selbstversorgerhütte ist ein Traum nach dem nassen Tag, ganz zu schweigen von Mariannes Essen, das von selbst gemachtem Apfelstrudel gekrönt wird!

Die gute Seite des schlechten Wetters: Topfenstrudel, Kaiserschmarrn und Schnaps!

Die ersten Sonnenstrahlen seit drei Tagen blenden uns, als wir morgens vor die Hütte treten. Marianne bläst zum Abschied Bergsteigerlieder auf der Mundharmonika, während wir über die Erzherzog-Johann-Klause und den Elendsattel nach Bayrischzell radeln. Über eine Jungbullenweide mit sehr interessierten Tieren stehlen wir uns in unseren roten Biketrikots nach Hochkreuth. Auf der Siglhütte verwöhnt uns Gisela mit köstlichen Speisen. Auch am nächsten Morgen weckt uns die Sonne. Wir schieben die Räder hinauf zur Zeller Scharte. Vom Wendelsteingipfel schauen wir statt auf Technik und Beton lieber in die Ferne. Nach der Überquerung des Inns führt unser Weg abwechslungsreich aber steil zur Riesenhütte. Die Sonne steht schon tief über dem Horizont, unwirklich weht Hörnerklang zu uns herüber: Mit dem Blick auf die weite Ebene stehen einsam und allein zwei Bergsteiger vor einer verschlossenen Alm und blasen auf Flügelhörnern ein melancholisch-schönes Lied.

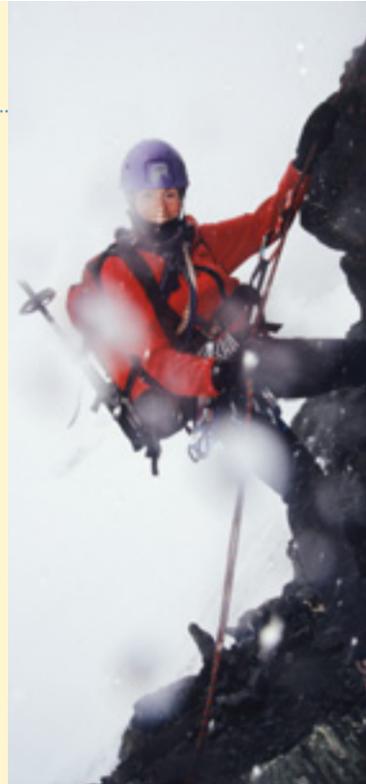
Weiter geht es mehrmals über die grüne Grenze zwischen Bayern und Tirol durch wunderschöne Almtäler zum Spitzsteinhaus und an den Walchsee. Hier gönnen wir uns mal Ferien von der Bike-tour: Baden gehen, Eis essen, in der Sonne braten! Die Mountainbikestrecke von Osten hinter den Zahmen Kaiser bis zur Feldalm ist eine Freude für die Sinne – doch den Rest des Tages tragen wir die Räder hinauf, hinab, durch Fels, Geröll und Latschenwurzeln. Erst kurz vor Hüttenruhe erreichen wir endlich die Vorderkaiserfeldenhütte. Nachts prasselt Regen an die Scheiben und der Sturm heult ums Haus. So legen wir keinen Kletter-, sondern einen Ruhetag mit Hüttenmusi ein: Singing in the Rain. Abends die Nachricht: Das Wetter soll noch schlechter werden. Wir müssen die Tour unterbrechen, die nächsten Regentage lösen eine Hochwasserkatastrophe im gesamten Alpenraum aus.

Teil 2 – Vom Kaiser nach Osttirol

Mit neuer wasserdichter Funktionskleidung, farbintensiven Ponchos für Regenfotos mit Komplementärkontrast sowie Walters leuchtend gelbem neuen Helm geht's im zweiten Anlauf von Kufstein aus über den Hintersteiner See zur Wegscheidalm am Wilden Kaiser. Bei der folgenden Abfahrt übersieht Walter im Halbdunkel eine Forstschanke, die den Weg versperrt. Er wird so brutal vom Rad gehoben, dass sein funkelneuer Helm knitterkaputt ist. Viel Glück muss er da gehabt haben, denn – kaum zu glauben – der Mensch und sein Rad sind noch ganz! Der Rest der Strecke zur Oberlandhütte wird gemütlicher geradelt. Von der Oberlandhütte geht es in den Pinzgau. Vor der Stangenalm dösen ein paar faule Schweine und holen sich einen Sonnenbrand. Beim 360°-Gipfelpanorama am Wildkogel sind das Gestern, Heute und Morgen eins in einem einzigen Rundblick. Doch über Nacht regnet es wieder Hunde und Katzen. Die Sicht beträgt etwas mehr als 10 Meter, als wir den wunderschönen,



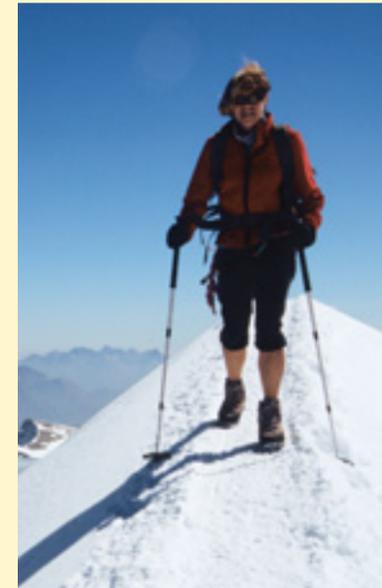
Push-Tour durch Nebel und Niesel



Geordneter Rückzug am Großglockner



Wasser von oben und unten – reichlich



Sieben auf einen Streich!

aber nassen Wildkogeltrail hinab cruisen. Erst das Vergnügen, dann die Arbeit! Auf den Spuren des letzten Transalp Challenge Cups fahren wir aufwärts in Richtung Felbertauernpass. Unterwegs versperren Haflinger den Weg und verlangen einen Müslriegel als Maut. Mit dem Fahren ist es bald vorbei, ab 2000 Metern Höhe geht es in Nebel und Niesel durch Felsblöcke und Schutt weiter, bis wir nach 600 Höhenmetern und 2 Stunden Push-Tour endlich die St. Pöltener Hütte am Alpenhauptkamm erreichen. Dort bekommen wir einen warmen und herzlichen Empfang mit Kachelofen und heißer Suppe. Die Wetterprognose des Wirts klingt eklig und bestätigt sich auf dem Weiterweg hinunter nach Außerschlöß: Tiefhängende

Wolken geben nur kurz einen Blick auf den zerrissenen grauen Gletscher unter dem Venediger frei. Nein! So nicht! Der zweite Abbruch.

Teil 3 – Endspurt in Osttirol

Wir radeln gemütlich vom Matrier Tauernhaus zum Innergschlöß und wandern dann mit leichtem Gepäck über die Alte Prager Hütte zum Stützpunkt unter dem Großvenediger, der Neuen Prager Hütte. Erst als anderntags alle übrigen Bergsteiger unterwegs sind, brechen auch wir auf. Ausnahmsweise kein „Trophy-Wetter“: Die Sonne lacht aus blauem Himmel. Ein scharfer Wind bläst uns auf den Kleinvenediger. Auf dem Großvenediger

ist es schon wärmer. Am Hohen Adler halten wir uns nicht lange auf. Das Rainerhorn ist rasch erstiegen. Die Schwarze Wand lädt zum Meditieren ein. Der Hohe Zaun ist nah. Nur der 3000-er Nummer Sieben, der letzte auf einen Streich, liegt in der Ferne. Lang zieht sich der Weg zur Kristallwand über den Gletscher hin, bis wir im siebten Himmel sind: Sieben Dreitausender an einem Tag. Der Wetterbericht auf dem Defreggerhaus holt uns allerdings wieder auf den Boden. Die Johannishütte lassen wir aus, um heute noch über den Venedigerhöhenweg die Stüdlhütte im letzten Dämmerlicht zu erreichen. Denn spätestens übermorgen kommt der nächste Wettersturz! Vielleicht können wir ja vorher noch auf den Glocknergipfel steigen?

Sieben 3000er an einem Tag – nur der Großglockner zielt sich

Trotz zweifelhaften Wetters gehen wir los. Der Optimismus ist ungeboren. Kaum sind wir am Grat, zieht es wieder zu. Nach kurzer Zeit fängt es an zu nieseln, wenig später zu schneien. Sicht haben wir schon lange nicht mehr, Donner grollt, und die Skistöcke sirren wie eine Hochspannungsleitung! Was beim Biken ärgerlich und ungemütlich ist, wird beim Klettern in 3500 Metern Höhe lebensgefährlich. Vorsichtig und konzentriert treten wir also den Rückzug an. Mit der Materialseilbahn dürfen nicht nur Rucksäcke transportiert werden, sondern auch Sektionsvorsitzende (ich zähle als Rucksack). Wir fahren hinunter, ins Nebelnichts. Kein angemessenes Finale nach so vielen mühsamen Anstiegen, glitschigen Abfahrten, grottenschlechtem Wetter, harter Bikeschlepperei, nässendem Nebel, Stürzen, Dunkelheit, Schimpfen, Lästern ... Nach so vielen großartigen Landschaften, intensiver Freude an der Bewegung und der Begegnung und – doch – auch so viel Sonnenschein! Aber vielleicht gibt es ja nächstes Jahr noch einen vierten Teil?

Bergsteigen und Management

Was haben erfahrene Alpinisten mit Führungskräften gemeinsam?

Neue DVD

Erfahrene Bergsteiger wissen, dass nur intensives Training, sorgfältige Vorbereitung, Können, Technik und grosser Einsatz zum Erfolg am Berg führen. Gelten diese Grundsätze auch im Management?

Zwei herausragende Persönlichkeiten, die in beiden Gebieten Aussergewöhnliches geleistet haben, geben Antwort:



Prof. Dr. Oswald Oelz
Chefarzt, Extrembergsteiger, der als dritter Mensch die Seven Summits bestiegen hat



Prof. Dr. Fredmund Malik
Top-Managementberater, Unternehmer und passionierter Alpinist

Einmalige Live-Diskussion 2 Std. auf DVD unter Leitung von Klaus Galler, Mitglied der Unternehmensleitung Malik Management Zentrum St.Gallen und unter Mitwirkung von Hermann Comploj, erfahrener Bergführer für schwierigste Touren in Fels und Eis.

Information und Bestellung: www.mom.ch/shop

Malik Management Zentrum St.Gallen · Bahnhofstrasse 7
CH-9000 St.Gallen · T 0041 (0)71 274 37 00 · F 0041 (0)71 274 37 09

OBERLAND TROPHY

Hütten und Gipfel „by fair means“



Die Idee

Auf dieser Spezialtour wurden alle wichtigen Hütten und Arbeitsgebiete der Sektion Oberland zum ersten Mal hintereinander besucht und mit den typischen Gipfeln der Region kombiniert. Tour, Hütten und Gipfel wurden ebenso ausführlich fotografisch dokumentiert wie die Arbeit der Hüttenwirte, mit denen viele interessante Gespräche geführt wurden.

Ziel dieses alpinen Projektes war es, ganz im Sinne des alten „Oberländergeistes“ eine verstärkte Identifikation der Sektionsmitglieder mit ihren Hütten und Arbeitsgebieten zu erreichen.



Die Route

Die Sektions-Hütten wurden in folgender Reihenfolge besucht (siehe Karte): Oberländerhof Haunleiten, Falkenhütte, Lamsenjochhütte, Bayerische Wildalm, Siglhütte, Riesenhütte, Vorderkaiserfeldenhütte, Wegscheidalm, Oberlandhütte, Alte Prager Hütte, Neue Prager Hütte, Stüdlhütte. Dabei wurde fast ausschließlich auf den bewirtschafteten Hütten sowie auf drei Selbstversorger-Hütten der Sektion Oberland übernachtet. Die krönende Besteigung des Großglockners über den Stüdlgrat musste auf 2006 verschoben werden.

DRECKSPRINGEN UND HÜGELABWÄRTS ...

... oder Dirtjumps und Downhill



Manch ein Jugendleiter hat es schon gehört: „Wann machen wir endlich mal 'ne Downhilltour mit der Gruppe?“ Oder: „Morgen kann ich nicht zum Gruppenabend, da geh ich Dirtjumps.“ Wie bitte? Dreckspringen? Drehen die Jugendlichen jetzt völlig durch?

DIRTJUMPS

Das deutsche Wort „Tricksprung“ sagt nur wenigen etwas; besser bekannt ist die Variante des Radsports unter dem englischen Namen „Dirtjump“. Sie bezeichnet das Springen über einen oder mehrere Erdhügel mit einem BMX oder einem speziell dafür konstruierten Dirtbike. Ziel eines Sprungs ist es, in der Luft einen oder mehrere Tricks zu machen. Dafür müssen nicht nur die Räder (und ihre Fahrer) stabil sein, sondern auch die künstlichen Hügel. Bestes Baumaterial dafür ist deshalb Lehm, da er fest und beständig ist und sich gut formen lässt. Da sich die Dirtbikes aus den BMX-Rädern entwickelt haben, weisen sie auch deutliche Parallelen auf: Singlespeed (ein Gang), nur eine Bremse (hinten) und wenig Federweg. Es gibt zwar einen Sattel, der aber steht so tief, dass man von einer Sitzposition eigentlich nicht reden kann – die meiste Zeit fährt man sowieso im Stehen und an eine Ruhestellung ist nur selten zu denken. Die Rahmenkonstruktion, die Felgen und die Kurbeln sowie der Vorbau und der Lenker müssen für den Verwendungszweck natürlich äußerst stabil sein und verzeihen keine Kompromisse. Seit ein paar Jahren hält das Dirtjumps übrigens auch bei den Mountainbikern Einzug und wird auch dort immer populärer.

Zwei Arten von Dirthügeln sind üblich, der Double und der Table:



Der Double besteht aus einem Kicker (Absprunghügel) und einem Landehügel, der meistens flacher als der Kicker ist. Die Lücke zwischen Kicker und Landehügel kann bis zu 5 Metern betragen. Mehrere Doubles hintereinander werden als Dirtline oder Trail bezeichnet. Drei Doubles hintereinander sind bei Wettbewerben wie den X-Games Standard und werden allgemein als Line bezeichnet



Der Table (also Tisch) hingegen setzt sich aus Sprungschanze, Mittelstück und Landehang zusammen. Die Höhe beträgt in den meisten Fällen zwischen 1 und 2,5 Metern. Da Tables weit mehr Erde benötigen, sind sie weniger verbreitet als Doubles.

Fotos: David Niebaum, Sebastian Birt, Christian Lubosch

DOWNHILL

Downhill (englisch: bergab) ist ebenfalls eine Disziplin des Radsports, bei der es darauf ankommt, eine in der Natur bergab führende Strecke in möglichst kurzer Zeit zu bewältigen. Die präparierten Downhillstrecken zeichnen sich durch steile Abhänge, Geröllfelder, enge Kurven, große Sprünge und sehr schnelle Passagen aus.

In erster Linie müssen die Downhill-Bikes sehr stabil konstruiert sein, um den hohen Belastungen während der Abfahrt Stand zu halten. Das ergibt häufig ein Gewicht von 18 bis 27 Kilogramm, was bei dieser Disziplin aber vernachlässigt werden kann. Zu Gunsten einer möglichst hohen Geschwindigkeit und für eine gute Kontrolle über das Fahrrad sind Downhill-Mountainbikes auch voll gefedert. Die Federwege reichen von 150 bis 300 Millimeter. Genauso wichtig sind hydraulische Scheibenbremsen für eine optimale Verzögerung. Alles zusammen ermöglicht es den Fahrern, die Kurse sehr schnell zu bewältigen, da Unebenheiten der Strecke von den Federelementen ausgeglichen werden und so der permanente Kontakt des Rades zum Untergrund gewährleistet wird. Selbst größere Sprünge bei hoher Geschwindigkeit sind mit einem solchen Rad möglich: je nach Fahrkönnen bis zu 20 Metern in der Länge und etwa 15 Metern in der Höhe. Leider sind die Räder durch den sehr speziellen Aufbau (Vollfederung mit langen Federwegen, große Übersetzung, hohes Gewicht und dicke Reifen) zum „normalen“ Fahren wenig geeignet, weshalb das so genannte Shuttle (Fahrrad per Seilbahn oder Auto den Berg hinaufbefördern) bei Downhill-Fahrern sehr beliebt ist.

Ebenfalls beliebt sind Filme wie New World Disorder, in denen spektakuläre Aktionen der weltbesten Fahrer zu bewundern sind, und Events wie die Redbull Rampage oder der Redbull Distriktride.

sm



TRICKS MIT DEM DIRTBIKE



Die komplizierteren Tricks lässt man sich am besten von erfahrenen Bikern erst einmal zeigen; ein paar einfache kann man ja aber gleich mal testen ...

- One-Hander: eine Hand vom Lenker entfernen
- Suicide: beide Hände nach hinten gestreckt
- One-Footer: Entfernen eines Fußes von den Pedalen zu einem gestreckten Bein
- Nothing: Arme und Beine zu beiden Seiten weggestreckt
- Cross-Up: Lenker um 90° drehen
- Bar-Spin: Lenker um 360° drehen, ohne ihn dabei anzufassen
- Busdriver: Lenker um 360° drehen, wird aber mit einer Hand geführt
- Can-Can: ein Bein über das Oberrohr auf die andere Seite bewegen
- Nac-Nac: wie One-Footer, nur dabei den Fuß über das Hinterrad auf die andere Seite bewegen
- Heel-Clicker: Hacken vor dem Lenker zusammenhauen
- Superman: waagrecht gestreckter Körper in der Luft
- E.T.: in der Luft weiter treten
- Wallride: Entlangfahren an einem vertikalen Objekt
- Transfer: von einem Kicker in einen anderen Landehügel springen
- Toboggan: zurückgelehnter one-handed Cross-Up
- Indian Air: Superman mit nach hinten verdrehten Beinen
- Kiss the Bar: Vorderrad hochziehen und den Kopf gegen Lenker strecken
- Tailwhip: das Hinterrad einmal herumschwingen
- Look-Back: im Sprung nach hinten gucken
- Seatgrab: eine Hand am Sattel

Wichtig:
Spezielle Schutzkleidung wie Integralhelm und Protektoren an Beinen, Armen, evtl. auch an Brustkorb und Rücken sind unbedingt notwendig

tipps & infos

FREERIDING MEETS CAVING ...

Ein Wochenende auf der Riesenhütte



Erstaunte Blicke bleiben an unserem Auto hängen, als wir morgens um acht Uhr am Treffpunkt einrollen. Was ist denn das auf Daniels Dach? Und da im Kofferraum? Als wir erklären, dass wir mit unseren Freeride-Bikes auf die Riesenhütte wollen, mischen sich Zweifel unter das Erstaunen. Dass wir neben den Bikes auch die Ausrüstung für die Spielberghöhle 800 Höhenmeter bergauf transportieren müssen, verdrängen wir momentan noch ...

Verwunderte Blicke ernten wir auch in Aschau am Wanderparkplatz. Die Seile, Karabiner und Frühstückszutaten werden verteilt, dann wuchten wir unsere Rucksäcke auf den Rücken und kurbeln mit einem lässigen Grinsen der ersten Steigung entgegen. Die ersten Meter fahren wir noch, das Grinsen wird aber zunehmend verbissener. Die 20 Kilogramm schweren Bikes und die überladenen Rucksäcke zwingen uns bald zum Absteigen. Selbst das Schieben wird auf dem steinigen Weg immer anstrengender. Keuchend quälen wir uns den holperigen Weg hinauf, die Pausen häufen sich – ohne die Freude auf die Abfahrt wäre das Bike schon längst im Gebüsch gelandet. Nach zweieinhalb Stunden erreichen



wir schließlich abgekämpft die Riesenhütte – unser wandernder Gruppenteil hat uns schon lange überholt und zu allem Übel regnet es die letzte halbe Stunde auch noch in Strömen.

Nachdem alle wieder halbwegs trocken sind, treten wir im strömenden Regen den Weg zur großen Spielberghöhle an. Bewaffnet mit Klettergurt, Helm und Stirnlampe tauchen wir in die Unterwelt ein. Kaum haben wir den trichterförmigen Eingang der Höhle hinter uns gelassen, umgibt uns absolute Dunkelheit. Mit schmatzenden Geräuschen bewegen sich unsere Schuhe durch den tiefen Lehm. An der ersten Abseilstelle befällt manch einen der erste Zweifel: Das Seil verschwindet in einem pechschwarzen Loch, dessen Grund nur schemenhaft im Licht der Stirnlampe zu erkennen ist. Eine Stunde ist vergangen, als wir schließlich den „Briefkasten“ erreichen. Eine enge Kluft öffnet sich im Boden und fällt steil nach unten ab. Mit eingezogenem Bauch und den Rucksack vor sich her schiebend, seilen wir uns

durch die Engstelle ab. Das Wasser fließt inzwischen als kleiner Bach am Grund der Höhle entlang und tropft während des

Abseilens in den Kragen. Durchnässt und verfroren beschließen wir deshalb, nach dem Briefkasten umzukehren. Das Hochklettern durch die Abseilstellen ist wegen des vielen Lehms und des herabfließenden Wassers ziemlich schwierig. Zwei Stunden später verlassen wir geblendet vom Tageslicht die Höhle. Draußen empfängt uns warme Luft und der Geruch von Wald. Als wir uns gegenseitig anschauen, macht sich Gelächter breit: Wir sind von oben bis unten mit Lehm verschmiert!

Am nächsten Morgen warten wir geduldig, bis unsere Lagernachbarn, die sich in der Nacht andauernd über das Rascheln eines Schlafsacks beschwert und uns mit Taschenlampenbestrahlung genervt haben, frühstücken gehen. Als wir ein wenig später hinunter gehen, haben sich einige Steine von vor der Hütte in mehrere bereit gestellte Rucksäcke verirrt ...



Nach dem Frühstück und einem Ausflug auf einen nahen Gipfel treten wir den Abstieg an. Durch die Kurven slidend rauschen wir dem Tal entgegen. Auf den letzten 400 Höhenmetern nach Aschau wird es sehr steil und steinig. Meine

HS 33 ist dem Zusatzgewicht der Höhlenausstattung von etwa 13 Kilogramm nicht ganz gewachsen und braucht Pausen zum Abkühlen. Trotzdem erreichen wir nach knapp 30 Minuten das Auto und verstauen – noch ganz high vom Flow und Abfahrts Spaß – die Bikes im Auto. Und beschließen einhellig, in Zukunft nicht mehr bergab zu laufen ...

*Daniel Amersdorffer,
Jugend Unterschleißheim*



Bezirksjugendleitertag 2006



43 Jugendleiter/-innen aus zehn Sektionen nahmen am 15.02.2006 am alljährlichen Bezirksjugendleitertag des Bezirksverbandes München im Jugendverbandshaus Kriechbaumhof teil.

Bei der Auswertung des Wettbewerbs zur Mobilitätsförderung gewann die Jugend Q der Sektion München eine Ferienfahrt im Wert von 400 Euro. Anschließend



folgte eine beeindruckende Vorstellung des im Jahr 2005 durchgeführten Sozialprojekts mit Kindern aus dem Hasenberg. Neben dem Engagement des Bezirks München beteiligen sich nunmehr die Sektionen München und Oberland mit jeweils einer Ferienfahrt an diesem Projekt.

Nach der (kulinarischen) Pause folgte dann der Jahresabschluss 2005, der Bericht der Rechnungsprüfer, die Entlastung des Vorstands und der Haushaltsvoranschlag 2006. Das Finale bildeten die Wahlen mit folgenden Ergebnissen:

1. Vorsitzender: Bertold Fischer

Schatzmeister: Stefan Dräxl

Jugendraumreferent: Andi Hintermeier

Ausrüstungsreferent: Berthold Willer

Beisitzer: Martin Schmengler, Korbinian Ballweg

Schulungsreferent: Jonathan Sieger

Rechnungsprüfer: Konrad Schlank, Andi Mohr

Mit einer symbolischen Übergabe des Schlüsselkastens für den Kriechbaumhof bedankten sich die ausscheidenden Vorstandsmitglieder Christian Weber und Theo Gerritzen bei allen aktiven Ehrenamtlichen und wünschten der neuen Bezirksjugendleitung Berthold Fischer, Nikola Joseph und Stefan Dräxl alles Gute.

Petra Wiedemann



Übergabe des Schlüsselkastens mit den Kriechbaumhofschlüsseln.

V. l. n. r.: Christian Weber, Theo Gerritzen, Berti Fischer, Stefan Dräxl, Nikola Joseph

im Gespräch

100 Jahre kooperativer Naturschutz in Bayern

Jugendleiter der Sektion München im Gespräch mit Ministerpräsident Dr. Edmund Stoiber und Umweltminister Dr. Werner Schnappauf

Anlässlich des 100. Jubiläums der Gründung des Bayerischen Landesausschusses für Naturpflege diskutierten Vertreter der JDAV Bayern, des JBN und der NAJU im Rahmen eines Staatsempfangs in der Residenz mit Ministerpräsident Dr. Edmund Stoiber und Umweltminister Dr. Werner Schnappauf.

Theo Gerritzen, Jugendleiter der Sektion München, nahm als Vertreter der JDAV Bayern an der Podiumsdiskussion teil. Er wies auf die stetig wachsenden Mitgliederzahlen des DAV – insbesondere

im Jugendbereich – hin und betonte, dass die JDAV so eine Vielzahl von Kindern und Jugendlichen für den Naturschutz sensibilisiert.

Exemplarisch für das Engagement der JDAV wurde das „Ice Age Projekt“ der JDAV Bayern vorgestellt. Das „Ice Age Projekt“ ist eine Jugendbildungsmaßnahme, die sich mit den Folgen der globalen Erwärmung und den Auswirkungen auf die

Alpen beschäftigt. Im Rahmen von Jugendkursen werden Kinder und Jugendliche im Gebirge spielerisch mit dem abstrakten Thema Klimawandel vertraut gemacht (nähere Informationen und Anmeldung unter www.jdav-bayern.de). Als größte Herausforderung für die Zukunft bezeichnete Theo Gerritzen „die Notwendigkeit, die Alpen als Naturraum in ihrer Ursprünglichkeit und Vielfalt zu erhalten. Die Jugend des Deutschen Alpenvereins verfolgt das Ziel, Kinder und Jugendliche durch Unternehmungen in den Bergen für die Natur zu sensibilisieren und ihnen dabei die Notwendigkeit des Naturschutzes zu vermitteln.“

Er forderte die Staatsregierung auf, „sich für wirkungsvolle Maßnahmen einzusetzen um dieses Naturerlebnis auch zukünftigen Generationen zu ermöglichen“.

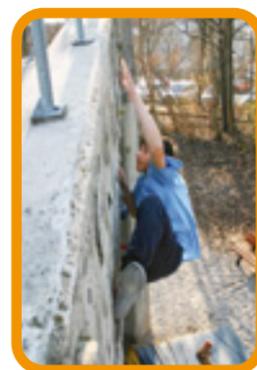
Im Anschluss an die Diskussion überreichten die drei Jugendverbände dem Ministerpräsidenten und dem Umweltminister eine gemeinsame Resolution, in der sie ihre Wünsche und Erwartungen an die Politik formulierten. Auch wenn die Politik vor Ort keine Stellung zu den Positionen der Jugendverbände bezog, hoffen wir, dass die Anliegen der Jugendverbände ernst genommen werden und in die zukünftigen politischen Entscheidungen einfließen.

JDAV Bayern



DIE WETTKAMPF-TRAININGSGRUPPE

DER SEKTION MÜNCHEN



Im Herbst 2003 begannen Toby Pradelski und Thomas Knoche eine Wettkampf-Trainingsgruppe für talentierte Kinder und Jugendliche aufzubauen. Seitdem sind nun zweieinhalb Jahre vergangen. Höchste Zeit, eine Zwischenbilanz zu ziehen. Momentan besteht die Gruppe aus zehn Kletterern im Alter zwischen 10 und 17 Jahren, die vor allem eines im Kopf haben:

KLETTERN – KLETTERN – KLETTERN

Von Anfang an war das Ziel der Trainer, ihren Schützlingen die Freude am schweren Klettern zu vermitteln und dabei ihr Talent zu fördern. „Vielleicht“, so hofften Toby und Thomas, „ist unter den Kids ja jemand, der besonders begabt ist.“ Dass die Coaches bei der Zusammenstellung ihrer Truppe ein gutes Auge hatten, beweisen ihre Wettkampferfolge:

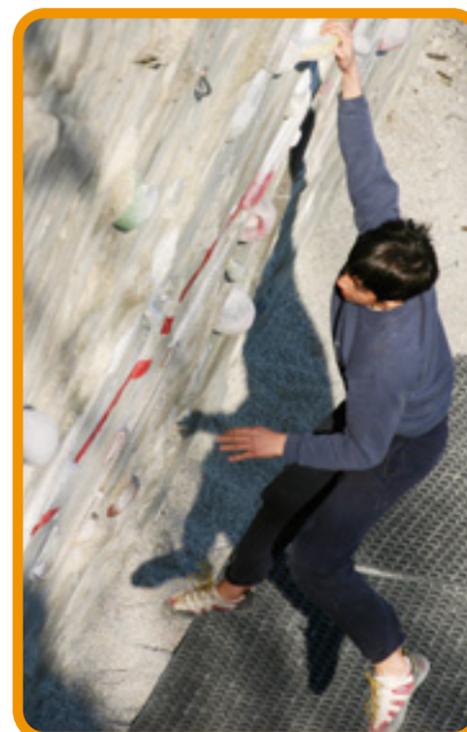
Erfolge 2004

- Stockerlplätze für Lena Gillitzer und Sarah Ehrmüller (beide Jg. 88) bei der Bayerischen Jugend-Bouldermeisterschaft, beim Regensburger Freeclimbing-Cup und bei der Münchner Meisterschaft
- Finalteilnahmen bei den Bayerischen Meisterschaften im Schwierigkeitsklettern durch Katharina Werner (Jg. 88) und Flora Bendocchi-Alves (Jg. 89)
- Stockerlplätze für Julian Wisskirchen (Jg. 90) beim Soby-Cup.

Erfolge 2005

- Julian Wisskirchen holte den Vizetitel bei der Bayerischen Jugend-Bouldermeisterschaft,
- ... kam ins Finale des Deutschen Sportklettercups, erkletterte sich Platz 5 und sorgte somit für das erste nationale Top 10-Ergebnis der Wettkampfgruppe,
- ... errang beim Deutschen Jugendcup Platz 7
- ... und wurde Zweiter beim Bayerischen Jugendcup im Schwierigkeitsklettern

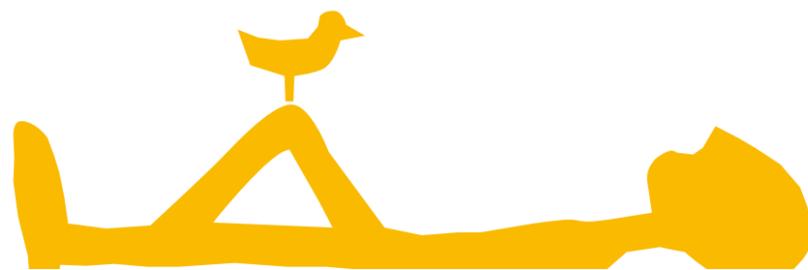
Für ihre Erfolge wurden Julian Wisskirchen und Flora Bendocchi-Alves in den Bayerischen Jugendkader aufgenommen. Flora hat es inzwischen auch in einen etwas anderen Kader geschafft: Die 16-jährige Spezialistin für technisch anspruchsvollste Boulderprobleme wurde in die brasilianische Nationalmannschaft aufgenommen (das ist kein Scherz!!). Ab diesem Jahr wird sie versuchen, die Wettkampferfahrung, die sie im Lauf des Jahres beim Deutschen Boulder-Cup (Damen) und der Bayerischen Jugendmeisterschaft gesammelt hat, auf internationaler Ebene umzusetzen. Das tröstet vielleicht über die Tatsache hinweg, dass sie am 1. April 2006 aufgrund einer Schiedsrichter-Fehlentscheidung das Halbfinale des Deutschen Boulder-Cups (Damen) in Münster verpasste. Schade, aber solche Dinge können eben auch passieren.



Toby und Thomas sind also bester Dinge, dass die positive Entwicklung der Gruppe sich fortsetzen wird. Außerdem werden in diesem Jahr die Sektionen München und Oberland einen gemeinsamen Wettkampfkader bilden, um die zahlreich vorhandenen Talente noch besser fördern zu können.

In diesem Sinne: viel Spaß, viel Glück und vor allem: keine Verletzungen! Keep on rocking!

Anja Wenzel



Kinder- und Jugendgruppen der Sektionen München & Oberland

Sektion München

Jugend Ka Zwo (Jahrgang 94–96)
Kontakt: Matthias Weber, 089/13 01 12 00
 Lena Springer, 089/714 46 89
email: kazwo@jugend-sektion-muenchen.de

Jugend Yetis (Jahrgang 92–95)
Kontakt: Yasin Abdullahi, 089/36 10 89 57
email: yetis@jugend-sektion-muenchen.de
www.yetis.jugend-sektion-muenchen.de

Jugend Alpha (Jahrgang 92–94)
Kontakt: Jani Michaelis, 089/690 67 02
 Steffi Benker, 089/92 98 97 84
email: kontakt@jugendalpha.de

XTremies (Jahrgang 90–92)
Kontakt: Jörg Kniprath, 0170/441 41 83
 Florian Engelbrecht, 089/56 01 77 39
email: jugendleiter@jugend-x.de

Jugend M (Jahrgang 87–89)
Kontakt: Marc Tiebout, 089/625 75 96
email: marc@jugendm.jugend-sektion-muenchen.de

Jugend O (Jahrgang 87–88)
Kontakt: Karin Niemann, 08024/73 47
 Urs Huttel, 089/726 333 44
email: karin_n@t-online.de

Kletterjugend G (Jahrgang 86–91)
Kontakt: Anja Wenzel, 089/769 44 69
email: anja-wenzel@gmx.de

Sportkletter-„Jugend Q“ – Die Qüs
 (Jahrgang 87–89)
Kontakt: Benedikt Braun, 089/316 31 16
 Sebastian Otto, 089/98 37 36
email: kane.skyara@gmx.de
 sebastian.otto1@web.de

Junioren/Jungmannschaft (18–27)
Kontakt: Markus Fleischmann
 089/67 90 74 17
email: markus@jgm-muenchen.de
www.jgm-muenchen.de

Junior/innengruppe „Auf“ (18–23)
Kontakt: Michi Turobin, 0162/819 45 79
 oder 0831/52 07 26 00
www.auf.jugend-sektion-muenchen.de



Sektion Oberland

Dachau Kindergruppe
Kontakt: Thomas Kress
email: thomas.kress.dachau@t-online.de

Dachau Junioren
Kontakt: Simon Pfaehler
email: simon.pfaehler@web.de

Germering „Murmeltiere“ (10–14 Jahre)
Kontakt: Michaela Hetzenauer
email: GloeckchenMichi@web.de

Jungmannschaft
Kontakt: Ben Ullmann, 089/84 39 91

Unterschleißheim Cliffhangers (Jahrgang 91/92)
Kontakt: Daniel Amersdorfer,
 08421/93 57 24
email: davjugendush@web.de
www.cliffhangers.de.vu

Unterföhring „Chalkdust“
Kontakt: Markus Zillner
email: markus.zillner@t-online.de

Snowboardtourengruppe berg auf – board ab (Alter: 15–25 +/-)
Kontakt: Yo Wiebel, Andi Moosbuchner,
 Simon Lohse
email: bergaufboardab@gmx.de

„Die Aufsteiger“ (Jahrgang 94–96)
Kontakt: Bert Willer, 089/44 14 18 84 oder
 0171/489 25 37
 Martina Bramberger
email: bert.willer@web.de
 discoverapm22@web.de

„Die Ötzis“ (Jahrgang 91–93)
Kontakt: Sabine Aipperspach
email: bineaip@web.de

Jugend I (EWK) (Jahrgang 87–90)
Kontakt: Carla Bräunig, Korbinian Ballweg
email: burrock2001@hotmail.com
 korbinianb@gmx.de

Jungmannschaft (Jahrgang 77–86)
Kontakt: Florian von Ritter
email: florian.vonritter@gmx.de

Jugendkajakgruppe (Alle, die's können oder lernen wollen von 10–20)
Kontakt: Florian Fischer
email: webmaster@kajakgruppe.de

Unsere Jugendgruppen



AUFGEPASST! YETIS UNTERWEGS!

Es gibt eine neue Jugendgruppe in der Sektion München! Wir nennen uns Yetis, sind eine „Kindergruppe“ im Alter von 10 bis 12 Jahren und haben uns im November letzten Jahres zusammengefunden.

Seitdem hatten wir schon eine lustige Zeit zusammen: Wir waren zum Beispiel am Pürschling rodeln, haben eine Wanderung aufs Brunnsteinhaus gemacht und zum Pisteln ging's auch – und zwar ins Sudelfeld-Gebiet.

Da Yetis ja sehr gesellige Tiere sind, treffen wir uns außerdem alle zwei Wochen in unserer Höhle im Kriechbaumhof in der Preysingstr. 71 in der Nähe des Ostbahnhofs und vertreiben uns die Zeit mit Pizzabacken, Schneeballschlachten (so lange es noch geht) und (Faschings-)partys. Manchmal findet man uns auch auf einer Rodelbahn oder im Schwimmbad. (Ja, Yetis können schwimmen!)

Also, wenn DU auch ein Yeti bist oder dich wie einer fühlst oder einer werden willst, dann meld dich doch einfach bei Yasin,
 Tel. 089 / 36 10 89 57

yetis@jugend-sektion-muenchen.de
www.yetis.jugend-sektion-muenchen.de

Bis bald, wir freuen uns auf dich!



LOCATION DES QUARTALS



Es hat doch jeder schon davon geträumt: Man steckt mitten in einem anstrengenden Aufstieg, da hält der Hüttenwirt mit seinem Jeep neben einem und bietet an uns das Gepäck auf die Hütte zu fahren. Uns ist es passiert!

Karwendelhaus, 1790 m

Mit Mountainbikes waren wir unterwegs und die komplette Skitourenausrüstung auf dem Rücken, um von Scharnitz aus die Birkkarspitze zu besteigen. Und auf halbem Weg hält dieser nette Mann mit seinem Jeep neben uns und sagt die begehrten Worte: „Jungs, soll ich euch die schweren Rucksäcke bis zur Hütte hochfahren?“

Mein Inneres fängt schon an zu hüpfen vor Freude, da sagt mein Bruder doch glatt: „Nee, ich will das schon selber schaffen.“

Seid ehrlich! Kann ich da einfach drüber stehen? Wahrscheinlich ist das ein Männerproblem. Oder ein Brüderproblem. Auf jeden Fall kann ich das nicht und hab' den Hüttenwirt weitergeschickt. Richtig enttäuscht war er. Als Dank für das Angebot haben wir auf der Hütte aber dann noch ordentlich gegessen und getrunken. Trotzdem: Wenn ihr mal aufs Karwendelhaus fahrt und euch der Hüttenwirt nicht fragt, ob er euch das Gepäck hochfahren soll, dann bedankt euch bei meinem Bruder!

Matthias Ballweg



tipps & infos

Sektion München baut Kletterzentrum in Gilching



mit Empfangsbereich, Bistro, Ausrüstungsverleih und Info-Theke gelangt. Von hier hat man einen erhöhten Blick in die gesamte Halle, die neben den Kletterwänden noch Boulder-räume, einen eigenen Kinder-Spiel- und Kletterbereich, einen Schulungsraum mit 100 Plätzen sowie einen großzügigen Sanitär-bereich bietet. Der ansprechende Außenbereich weist je 20 Meter breite und 12,5 Meter hohe Kletterflächen an den südwestlichen und süd-östlichen Außenwänden der Halle sowie eine Boulderwand mit ca. 100 m² Kletterfläche auf. Im zweiten Bauabschnitt sollen zusätzlich noch „Fontainebleau-Boulderblöcke“ im Außenbereich hinzukommen. Durch die geplante Einbindung in das Verbundmarkensystem mit den DAV Kletterzentren München in Thalkirchen und Oberbayern Süd in Bad Tölz wird das neue DAV Kletterzentrum Gilching nicht nur neue Heimstatt für die Ortsgruppe Gilching der Sektion München, sondern sicher weit darüber hinaus ein



Für eines der modernsten Kletterhallen-Projekte Deutschlands fiel am 26. Januar 2006 mit dem ersten Spatenstich der Startschuss. Im Beisein der Architekten Ralph Gierlinger und Stefan Kozlevcar vom Architekturbüro Drexler + Partner in München, Vertretern des Bauamts sowie des Gemeinderats eröffneten Gilchings Bürgermeister Thomas Reich und Gerold Brodmann, Stellvertretender Vorsitzender der Alpenvereinssektion München und Initiator des Projekts, mit einem ersten Spatenstich offiziell die Baustelle für das „DAV Kletterzentrum Gilching“. Auf einem 3600 m² großen Grundstück verwirklicht die Sektion München in den nächsten Monaten eine Kletterhalle mit einer Wandhöhe von 12,5 Metern und einer Gesamt-



kletterfläche von rund 1500 m² indoor und 500 m² outdoor. Eröffnet wird das neue Kletterzentrum bereits im Oktober dieses Jahres. Neben seiner Größe besticht das Bauvorhaben vor allem durch sein einzigartiges Konzept: Die 4,5 Meter ins Erdreich vertiefte Halle wird über eine Brücke betreten, über die man zu einer zentralen Versorgungsinsel



weiterer attraktiver Anziehungspunkt für die süddeutsche Kletterszene. Unter www.alpenverein-muenchen-oberland.de/kletteranlagen/aktuell kann man sich regelmäßig über den aktuellen Fortschritt der Baumaßnahmen informieren und (fast) tagesaktuell das Entstehen der innovativen Kletteranlage „hautnah“ in Bildern miterleben.

www.alpenverein-muenchen-oberland.de

Seit Anfang April ist der neue Internet-Auftritt des Alpenvereins München & Oberland online. Frisch, übersichtlich und mit einer klaren Seitenstruktur und Benutzer-Navigation präsentieren die beiden größten Sektionen des Deutschen Alpenvereins ihre gesamte Service-Palette rund um die Berge und den Bergsport auf einen Blick.



Im vergangenen Sommer haben die Sektionen sich entschieden, ihre Web-Präsenz von Grund auf neu und einheitlich zu gestalten und gleichzeitig auf ein modernes Redaktionssystem, ein so genanntes CMS, umzustellen. Als Ergebnis steht jetzt allen Besuchern der Seiten ein Alpenvereins-Service-Portal mit neuesten Infos sowie sämtlichen Leistungen und Angeboten der Sektionen zur Verfügung: Veranstaltungsprogramme, Alpine Beratung, Ausrüstungsverleih und Mediatheken – Familien, Kinder & Jugend, Gruppen – Hütten, Wege und Kletteranlagen – Publikationen, Auskünfte und Links – Tipps & Termine ... Einfach reinklicken und lossurfen!

Kletterteam Oberland auf Erfolgskurs

Das Klettertalent **Monika Retschy** holte sich bei den Bayerischen Bouldermeisterschaften in Lands-hut am 11. März souverän den 1. Platz in der B-Jugend. Joanna „Jojo“ Melle errang sehr verdient den 2. Platz in der Juniorinnenwertung. Jojo und Moni hatten sich bereits am 18. Februar einem ersten Leistungstest beim bekanntermaßen harten Boulderwettkampf in Kufstein gestellt: Beide belegten punktgleich den 5. Platz (in der Damenwertung).

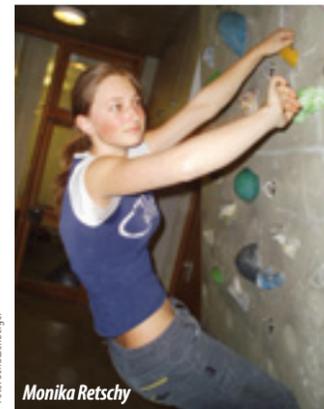


Foto: Schützenberger

Am 04. März nahm das Kletterteam zum ersten Mal an einem nationalen Wettkampf, dem Deutschen Boulder-cup in Traunstein, teil. Jojo schrammte in Bestform nur haarscharf am Halbfinale vorbei. Die 18-Jährige errang damit zusammen mit Sebastian „Wasti“ Untereglsbacher, der sich bei den Herren trotz schlechter Vorbereitungsbedingungen Platz 10 erkämpfte, einen ersten Erfolg auf nationaler Wettkampfebene. Das Kletterteam Oberland hat sich inzwischen mit den Kadergruppen der Sektion München zusammengeschlossen. Die Münchner Stadtmeisterschaft und die Deutsche Jugend-Bouldermeisterschaft am 20. bzw. 21. Mai werden die nächsten großen Herausforderungen für das „Kletterteam München-Oberland“ sein. *Nils Schützenberger*

Klettergruppe macht's vor

Insgesamt 16 aktive Mitglieder der Oberland-Klettergruppe (darunter die Leiter und weitere „Funktions-träger“) haben an 2 Terminen im Februar den DAV-Kletterschein „Sicher Vorsteigen“ abgelegt. Die haben natürlich alle mit Bravour bestanden und wollen damit ein Vorbild für alle Kletterer sein!

Elisabeth Busko



Foto: Busko

Münchner Kletter-Highlights 2006

Am Wochenende 20./21. Mai veranstalten die Sektionen Oberland & München und das DAV-Kletterzentrum München zwei außerordentliche klettersportliche Ereignisse zum Mitmachen und zum Anfeuern. Am Samstag startet bereits zum vierten Mal die **Offene Kletter-Stadtmeisterschaft** für Breitensportler. Mit knapp 200 Teilnehmern im vergangenen Jahr gilt die Münchner Stadtmeisterschaft als größte Veranstaltung ihrer Art in Deutschland. So kann auch 2006 mit einem regen Andrang und guter Stimmung gerechnet werden. **Anmeldungen sind auch kurzfristig noch möglich!**



Foto: Nils

Registrierung ist um 9:00 Uhr, los geht's um 10:00 Uhr, das Finale findet gegen 18:00 Uhr statt. Die Siegerehrung wird in diesem Jahr der bekannte Kletterstar Stefan Glowacz vornehmen, der anschließend ab ca. 21 Uhr seinen Vortrag „Immer am Limit – Volume 2“ präsentiert.

Am Sonntag wird dann um die **Deutsche Jugendmeisterschaft Bouldern 06 geklettert**. Antreten werden neben vielen nationalen Kletterhoffnungen (u.a. Lisa Knoche aus Freising) auch die Talente des „Kletterteams München-Oberland“. Beide Wettbewerbe stehen unter der Schirmherrschaft der 2. Bürgermeisterin der Landeshauptstadt München, Frau Christine Strobl. Unterstützt werden die Events von Sporthaus Schuster, Sporthaus Thieme, Sixtus, Ispo München und Pantarei.

Alle weiteren Infos: www.dav-stadtmeisterschaft.de

Grünes Band für vorbildliche Talentförderung



Foto: Steffth

Im Rahmen eines fröhlichen **Kletter-Festabends** im Haus des Alpinismus auf der Münchner Praterinsel wurde die Sektion Oberland des Deutschen Alpenvereins am 21. Januar für den Bereich Sportklettern mit dem „Grünen Band für vorbildliche Talentförderung“ der Dresdner Bank und des Deutschen Sportbunds ausgezeichnet. In seiner Laudatio hob Helmut Grob, Filialleiter für das Personal Banking der Dresdner Bank am Promenadeplatz in München, vor allem das umfassende Gesamtkonzept hervor, mit dem Kindern und Jugendlichen in Kursen, Trainings, Gruppen und offenen Veranstaltungen eine qualifizierte Freizeit-Betreuung geboten wird, was allein im Jahr

2004 zu 200 Neueintritten von Mädchen und Jungen in den Verein geführt hat. Als ausschlaggebend für die Auszeichnung habe die Jury den systematischen Kurs- und Trainingsaufbau bewertet, mit dem motivierte Nachwuchstalente ausgebildet und gezielt an den Wettkampfsport herangeführt werden. Das „Grüne Band“ besteht aus einer Skulptur sowie einer Prämie von 5.000 € zur weiteren Förderung der Jugendarbeit. Seit 1999 werden auch Auszeichnungen im Bereich Sportklettern/Alpinistik vergeben. Seitdem konnten sich mit München, Nürnberg, Gangkofen, Leipzig, dem Sächsischen Bergsteigerbund und Oberland sechs DAV-Sektionen in dieser Sportart durchsetzen.

Anzeige

Inh. Ferdinand Littich
Lerchenfeldstraße 11
80538 München
Am Englischen Garten
Telefon 0 89/22 41 13
Telefax 0 89/22 56 26


griesbeck
ZWEIRÄDER
Meisterbetrieb

RIESE + MÜLLER, FALTRÄDER, BAVARIA, SUNDANCE, STEVENS, GUDEREIT, GAZELLE HOLLANDERRÄDER
Radsport • Bekleidung • Zubehör • Eigene Werkstätte

Werkstatt mit **Abholungs- und Lieferungsservice**

Kajak-Sommerfest mit Festival

Am 1. Juli veranstaltet die Kajakgruppe der Sektion München ein großes Sommerfest für die ganze Familie. Eingeladen sind alle, die sich für Freizeitspaß auf dem Wasser interessieren.



Foto: Newman

Christian Hiendl von Wild Mountain hält eine große Auswahl an Testbooten und Material zum Verleih bereit. Marcus Moser von Outdoor-Motion vermittelt in Schnupperkursen die Basics für Paddelanfänger aller Altersgruppen. Zwischen 11:30 und 16:30 Uhr gibt es jede Menge Infos und Tipps zum Thema Kurzurlaub mit Boot & Co. Der Eintritt ist frei. DAV-Bootsgelände an der Isar in München-Thalkirchen, Zentral-ländstraße 6, U1: Thalkirchen/Tierpark
Natalie Newman

Sandoz Alpen-Triathlon

Ein alpines Erlebnis der besonderen Art bietet der Sandoz Alpen-Triathlon am 15. Juli. Der Dreikampf-Klassiker zwischen Schliersee und Spitzingsee gehört



Foto: Sandoz

zu den landschaftlich schönsten und anspruchsvollsten Wettkämpfen weltweit. Der Triathlonneuling findet hier genauso sein Erlebnis wie die Topstars der Szene, die den Internationalen Deutschen Meister ermitteln werden. Geschwommen werden 1,5 km in der prächtigen Kulisse des Schliersees, dann wartet eine wunderschöne 40 km-Biketour durch das bayerische Vor-alpenland und zum Schluss folgt die 10 km lange Traum-Laufrunde in die Valepp und rund um den Spitzingsee.

Wer sich das noch nicht zutraut, kann in einer Staffel an dem einmaligen Erlebnis teilhaben, bei der jeder Teilnehmer nur eine Disziplin übernimmt. Damit kann man nebenbei auch noch Gutes tun: Im Rahmen der Hexal Charity-Aktion unterstützt die Hexal AG das Kinderhospiz Allgäu für jede gemeldete Staffel mit 50 €. So können bis zu 5.000 € für diese wichtige Einrichtung zusammenkommen. Der Sandoz Alpen-Triathlon sucht heuer zusätzlich die fitteste Firma. Teilnehmen kann jeder Betrieb mit drei sportbegeisterten Mitarbeitern. Praktikant und Vorstandsvorsitzender sollen gemeinsam an den Start gehen und so ihren Teamgeist stärken. Anmeldungen und Infos: www.sandoz-alpen-triathlon.de

Special für DAV München/Oberland-Mitglieder: Am Samstag und Sonntag des Wettkampfwochenendes gibt es in der Alpenvereinschütte Haus Hammer in Fischbachau ein Fitness-

Nepal-Trekking durch den Rolwaling Himal

Vom 28.9.–20.10.2006 führt Herbert Konnerth (staatl. gepr. Berg- und Skiführer und in der Sektion München in verschiedenen Funktionen bestens bekannt) für den DAV Summit Club eine Trekkingtour durch den Rolwaling Himal. Als Gipfelbesteigungen sind der Yalung Ri (5630 m) und der Parchamo (6273 m) vorgesehen. Über den vergletscherten Trashi-Laptsa-Pass (5755 m) führt die Tour



weiter ins Solo Khumbu, das Stammland der Sherpas.

Technisch anspruchsvolle Hochtour für erstklassige Alpinisten mit Westalpenerfahrung und Topkondition. Sicherer Umgang mit Seil, Steigeisen und Pickel ist Voraussetzung. Preis ab München: 2.790 €

Info: www.dav-summit-club.de (Katalog 2006, Seite 226) Persönlicher Kontakt mit Herbert Konnerth: herkon@web.de

Foto: privat

frühstück für die Teilnehmer des Sandoz Alpen-Triathlons. Übernachtung/Frühstück gibt es für 17 €. Mitglieder der Sektionen München & Oberland erhalten bei gleichzeitiger Übernachtung im Haus Hammer 5 € bei der Startunterlagen-abholung zurück. Infos: www.haus-hammer.de, Buchung: 089/55 17 00-300



Foto: North Kites

Kite und Climb

1 Woche Gardasee: Anfänger Kitesurfen und Grundkurs Sportklettern kombiniert! Das Erlernen dieser faszinierenden Sportarten in einem kombinierten Wochenkurs ist ein neues innovatives Schulkonzept, das den Spaß an Wasser und Fels vermitteln soll. Je nach Windverhältnissen geht es entweder ins Wasser oder an den Fels. Es sind noch Plätze im Mai und September frei. Buchungen über die Sektion Oberland. Sommerprogramm, Seite 112 und Mountains & More, Seite 11
Toni Abbattista

Veranstaltungsprogramm-Abo

Das Sommerprogramm 2006 mit Ausbildungskursen und -touren bis zum Herbst ist Ende März erschienen. Automatisch zugeschickt werden die Veranstaltungsprogramme für jeweils 2 Jahre allen Kurs- und Tourenteilnehmern der jeweils beiden letzten Jahre sowie denjenigen Mitgliedern, die sie abonniert haben. Anforderungen sind jederzeit möglich in den Service-Stellen oder unter www.alpenverein-muenchen-oberland.de.



Mitglieder werben Mitglieder

Unter allen Werbern und Geworbenen, die sich im 4. Quartal 2005 an der Mitglieder-Werbeaktion beteiligt haben, wurden folgende Gewinner je eines »Basecamp«-Gutscheins gezogen: 150 €: Gabriele Reinert; je 100 €: Benjamin Flad, Jochen Paul; je 50 €: Claudia Klingelhöfer, Thomas Koch, Holger Reithinger. Herzlichen Glückwunsch!

Hütten-Termine

Bergmesse auf der Bayerischen Wildalm am 10. Juni um 12:30 Uhr. Umrahmt wird die Feier von den „Mintrachinger Sängern und Musikanten“. Anschließend geselliges Beisammensein mit Brotzeit, Kaffee und Kuchen. Info: bei den Hüttenreferenten Marianne und Raimund Mim, Tel. 08165/58 03

Events auf der Riesenhütte. Auch heuer gibt's auf der Riesenalme wieder die schon traditionellen und beliebten Freiluft-Veranstaltungen (wenn's Wetter mitspielt!): Am 17. Juni nach Einbruch der Dunkelheit Open air-Kino (Film steht noch nicht fest) und am 1. Juli die Riesenserenade mit der Gruppe „Roverandum“. www.riesenhuette.de

Christoph Guttenberger

Neue Hüttensaison in Osttirol

Die Neue Prager Hütte, beliebter Stützpunkt am Ostaufstieg zum Großvenediger wird seit Beginn der Frühjahrssaison von Elisabeth und Bernd Kreh aus Unterneukirchen in Oberbayern bewirtschaft-



Foto: Guttenberger

tet. Die neuen Wirtsleut' verwöhnen die Gäste mit Schmankerln aus der bayerischen aber auch Tiroler Küche – und um dem Namen der Hütte die Ehre zu geben: der Prager-Hütten-Eintopf stärkt bestimmt jeden Bergsteigermagen! Und die Produkte dazu kommen alle aus der Region, das Fleisch vom Bauern Schneeberger, das Bier aus Lienz und das Brot vom Bäcker in Matrei. Alles nach dem Motto des DAV-Projekts „So schmecken die Berge“! Auch die Stüdlhütte, herrlich gelegen am Großglockner, macht seit dieser Saison bei der Aktion zur

Förderung regionaler Erzeugnisse mit. Produkte, die nicht in der Region erzeugt werden können, sollten zumindest dort veredelt werden. Auf diese Weise leisten der DAV und seine Sektionen und Hütten einen wichtigen Beitrag zum Erhalt der Berglandwirtschaft. Außerdem stehen diese Produkte natürlich auch für eine qualitativ und geschmacklich besonders hochwertige Küche! Probieren Sie es einfach aus! Auch die Riesenhütte im Chiemgau und die Vorderkaiserfeldenhütte bei Kufstein machen mit.

Christoph Guttenberger

Vorderkaiserfelden Kaisertal/Tirol

Zur Ergänzung unseres Hüttenteams suchen wir für die Sommersaison noch

Koch oder Küchenhilfe mit Kochkenntnissen

sowie

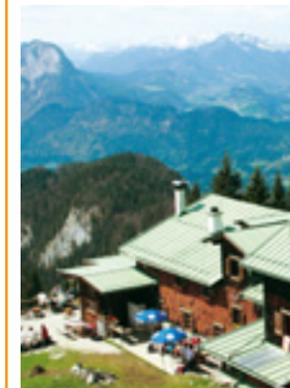
bergbegeisterte Aushilfskräfte

vorwiegend Wochenende

Gemütliches Zimmer, Dusche und Personalraum mit TV vorhanden.

Bitte melden unter 00 43/5372/634 82 oder 00 43/676/344 97 30

Nähere Infos zur Hütte unter www.vorderkaiserfeldenhuette.at



Hüttengutschein – das perfekte Geschenk!

Romantik, Gastlichkeit, Geborgenheit, Ruhe, Zufriedenheit, Freude – was beinhaltet nicht alles eine Hüttenübernachtung! Schenken Sie Ihren Freunden etwas Außergewöhnliches! Unvergessliche Tage, besondere Erlebnisse.

Dieser Gutschein im Wert von 34,- € (1 Übernachtung inkl. Halbpension) gilt auf 16 bewirtschafteten Alpenvereinschütten

Infos & Bestellung:

unter: DAV-Sektion Oberland, Tal 42, 80331 München, Tel. 089/29 07 09-0, Fax 089/29 07 09-15, service@dav-oberland.de

und DAV-Sektion München, Bayerstr. 21, 80335 München, Tel. 089/55 17 00-0, Fax 089/55 17 00-99, service@alpenverein-muenchen.de oder www.alpenvereinschuetten.de



Ruhestand

Renate Hitzelberger (im Bild links) ist das „Urgestein“ im Team der Service-Stelle der Sektion München. Jetzt ist sie nach fast 35-jähriger Tätigkeit in den verdienten Ruhestand gegangen. Als junges Mädel fing sie als Aushilfe an und nach kurzer Zeit bei der Bundesbahn stieg sie endgültig ein, die Sektion hatte es ihr angetan. Bei der unvergessenen Frau Domin lernte sie die Sektion kennen wie ihr eigenes Hemd. Sie weiß alles, kennt sich überall aus, ist schon bald die erste Frau im Haus. Der damalige Geschäftsführer Eugen Verrecchia macht sie schließlich zu seiner Stellvertreterin. Die Mitglieder kennen sie alle, „Sektionsratschn“ wird sie liebevoll genannt. Als 1996 in der Sektion die „neue Zeit“ mit Service-Philosophie und 12 Prozent Mitgliederzuwachs anbricht, fackelt sie nicht lange, sondern geht mit leuchtendem Vorbild und dem Slogan „Alle und



alles für das Mitglied“ voran. Das ist die Zeit, wo es richtig „brummt“ in der Service-Stelle und wieder dringend eine Aushilfe gesucht – und in **Brigitte Graßl** gefunden – wird (im Bild rechts). Als fleißige, freundliche und gewissenhafte Halbtagskraft kann man sie

schon bald in Sachen Mitgliederservice und Selbstversorgerhütten um alles bitten. Sie weiß Bescheid und kennt sich aus. Auch sie genießt jetzt nach sieben Jahren in der Sektion den Ruhestand, wird aber hier und da noch einspringen und uns mit Rat und Tat unterstützen, wenn's eng wird. Beide Mitarbeiterinnen haben mit Fleiß und Engagement, Zuverlässigkeit und Loyalität maßgeblich dazu beigetragen, dass es der Sektion heute so gut geht.

Dafür ein ganz herzliches „Dankeschön“!

Harald Dobner, Geschäftsführer

Weipper. Dieter Hasse, sächsische Kletterlegende der 50er Jahre, würdigte in seiner Laudatio „das unermüdliche Wirken von Hermann Huber“, das „letztlich unserer gesamten Bergsteigerzunft zugute kam.“

Huber erhielt zwei besondere Erinnerungsstücke: eine DVD mit dem Dokumentarfilm der Andenexpedition 1954 von Martin Schließler und Dolf Meyer, der damals den Bundesfilmpreis erhielt, und ein Faksimile von Schließlers Tagebuch jener Reise. Das Preisgeld spendierte der Geehrte an „Ärzte ohne Grenzen – Pakistan/Kashmir-Hilfe“.

20 Euro für ein gesundes Lächeln ...

Im November 2005 hat München/Oberland-Mitglied Angelika Feldmann im Rahmen ihres berufsbegleitenden Studiums „Gesundheitswissenschaften“ an der Sambotta High School in Kathmandu das Zahnprophylaxeprogramm „smiling faces“ durchgeführt.



Foto: Feldmann

Bei dem Projekt wurden 107 Schülern fluoridhaltige Zahnpasten und Zahnbürsten zur Verfügung gestellt sowie in Unterrichtseinheiten wichtige Informationen zur Mund- und Zahnhygiene und Putzemonstrationen vermittelt. 88% der untersuchten Schulkinder haben kariöse Zähne, deren Behandlung Gesamtkosten in Höhe von 200.000 NPR (Nepal Rupies) verursacht. Pro Kind entspricht dies umgerechnet 20 €. Unterstützen Sie das Projekt „smiling faces“ mit einer Geldspende und schenken Sie einem

Hermann Huber „Berggeist des Jahres“

Der bekannte Münchner Bergsteiger (70) und langjähriges Mitglied der Münchner Hochtouristengruppe, erhielt kürzlich von der



V.l.: Siegfried Weipper, Dolf Meyer, Hermann Huber

Sektion Alpenklub Berggeist (AKB) die Auszeichnung „Berggeist des Jahres“. Die kleine, aber traditionsreiche Sektion möchte mit diesem mit 500 Euro dotierten Preis Personen ehren, die sich besonders um den „idealen Wert des Bergsteigens“ verdient gemacht haben – so der Vorsitzende Siegfried

ter Sportkletterer. Er wird sämtliche Abteilungen durchlaufen und bei der Organisation der Münchner Stadtmeisterschaft und der Koordinierung des „Kletterteams Oberland“ mithelfen.

Max Schubert und Peter Nasilowski

verstärken seit kurzem als Allrounder das Team der Service-Stelle am Hauptbahnhof. Die beiden begeisterten Bergsteiger nehmen seit Jahren aktiv am Veranstaltungsprogramm der Sektionen teil, Max Schubert ist Fachübungsleiter Hochtouren und Skibergsteigen.

Verstärkung für Service-Teams

Brigitte Schuhbauer unterstützt die Service-Stelle am Isartor bereits seit September letzten Jahres im Mitgliederservice und im Ausbildungs- und Tourenwesen. Die begeisterte Bergsportlerin hat unter anderem schon in den süd-amerikanischen Bergen und in Nepal den einen oder anderen „richtig“ hohen Berg auf Ihrem Konto verbucht.

Philipp Lennartz macht seit 1.9.2005 seine Ausbildung zum Sport- und Fitnesskaufmann bei der Sektion Oberland. Philipp ist bereits seit seiner frühen Jugend ein begnadete-

Kind der Sambotta High School ein gesundes Lächeln! Spenden sind steuerlich abzugsfähig, Sie erhalten automatisch eine Spendenbescheinigung.

smiling faces – Angelika Feldmann/Aktion DAV, Kontonummer 10 175 339, bei der Stadtparkasse München, BLZ 701 500 00, Kontoinhaber: Sherpa Fonds e.V.



Foto: Oberstdorf

Oberstdorf: Aktiv-Erlebnis auf drei Höhenlagen

Während der ersten Oberstdorfer Aktivwochen vom 29. April bis 30. Juli 2006 erwartet die Gäste ein aktives und geselliges Wochenprogramm, ob allein, mit Partner oder der ganzen Familie. Jeder kann sich seine Aktivitäten individuell zusammenstellen und ganz nebenbei in einer der schönsten Jahreszeiten die einzigartige Natur rund um Oberstdorf genießen.

Die Voraussetzungen sind ideal: Allgäuer Bergwelt, klares Wasser, reine Luft und ein gesundes Heilklima sind die Kennzeichen der südlichsten Gemeinde Deutschlands. Bei den Aktivwochen gehören nicht Höchstleistungen, sondern das aktive Natur-Erlebnis und das Wohlfühlen zum zentralen Programm:

- zwei Nordic Walking-Kurse sowie ein Walk auf Deutschlands höchster Nordic-Walking-Strecke auf dem Nebelhorn (Leihstöcke und Bergtickets inklusive)
- zwei geführte Wanderungen
- ein Vortrag zur gesunden Ernährung
- ein Leihfahrrad für einen Tag
- Freiticket für die neue Rodelbahn am Söllereck
- je ein Freieintritt pro Person fürs Moorbad
- eine Kahnpartie auf dem Freibergsee
- Wander- und Radkarten

Über 20 Hotels und Gästehäuser/Apartments beteiligen sich an diesen Pauschalwochen und bieten schon ab beispielsweise 199 € pro Person 7 Übernachtungen in der 2- oder 3-Zimmer-Ferienwohnung über 269 € pro Person 7 Übernachtungen und Frühstück im Hotel Garni bis hin zu 7 Übernachtungen inkl. Halbpension im ****-Hotel für 398 € pro Person mit vielen Extras an.

Und damit nicht genug ... Sie können gespannt sein auf die Herbst-Aktiv-Angebote der Oberstdorfer Gastgeber.

Info: Kurverwaltung Oberstdorf, Tel. 08322/700-0, Fax -236, www.oberstdorf.de

Korsika

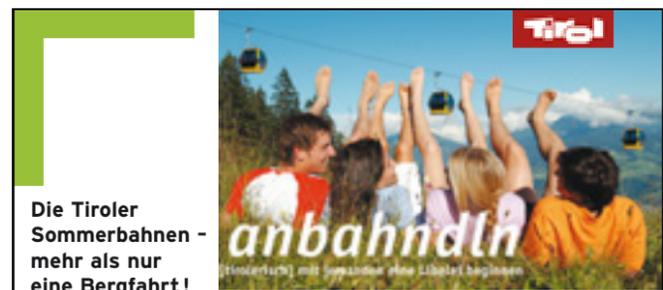
Flüge jeden Sonntag ab München, Friedrichshafen, Innsbruck und Salzburg nach Calvi (Korsika).



- Hotels und Ferienwohnungen in allen Kategorien
- Das beliebte Feriendorf zum störrischen Esel
- Wander-, Rad- und Aktivprogramme
- Geführte Busrundreisen
- individuelle Mietwagenrundreisen

Bestellen Sie den gratis Korsika-Katalog 2006!

Rhomberg-Reisen, Eisengasse 12, A-6850 Dornbirn
Tel: 0043 5572/22420-0, E-Mail: reisen@rhomberg.at
Korsika online buchen auf www.korsika.com!



Die Tiroler Sommerbahnen - mehr als nur eine Bergfahrt!
Spür die Berge, mach Bekanntschaft mit der Natur, deinen Freunden, Familie und mit dir selbst. Die Tiroler Sommerbahnen bringen dich in eine Welt, die sportlich, spannend und dennoch gesellig, ruhig und harmonisch ist. Verbringe eine unvergessliche Zeit mittendrin, in der einmaligen Erlebniswelt der Tiroler Berge.

Für Genießer
Egal ob geselliger Wanderer oder wilder Gipfelstürmer, ob gemütliche Almwanderung oder Ausflug ins ewige Eis der Dreitausender- die Tiroler Sommerbahnen zeigen neue Perspektiven auf!

Mit Kind und Kegel
Familien können ganz bequem ihre erste Höhenluft schnuppern und Dank der zahlreichen Themenangebote der Tiroler Sommerbahnen ist auch im Sommer kurzweiliger Spaß und Unterhaltung für die ganze Familie garantiert!

Für sportlich Ambitionierte
Neben den großartigen Wandermöglichkeiten bieten die Tiroler Sommerbahnen endlos viele Kilometer an Mountainbikestrecken, unzählige Kletterrouten, beste Flugsport-Möglichkeiten und vieles, vieles mehr.

Tirols Bergwelt ist einfach zum Verlieben und die Tiroler Sommerbahnen bieten dazu Berge an Möglichkeiten!
Alle Informationen über die 15 Tiroler Sommerbahnen gib't's auf:

www.sommerbahnen.tirol.at

ECUADOR Avenida de los Volcanes

Die vergletscherten Vulkankegel Ecuadors sind klassisches Ziel für Bergsteiger aus aller Welt.

Nach Besichtigung der Altstadt von Quito führen Akklimatisations-Touren zu den Vulkanen Pasochoa und El Corazon. Nun sind Sie bestens für die Besteigung des Illiniza Norte 5126 m eingestimmt. Fantastisch ist der Blick vom Gipfel über die Andenlandschaft!

Für die Besteigung des Bilderbuchvulkans Cotopaxi 5897 m, zweithöchster Gipfel des Landes und einer der höchsten aktiven Vulkane der Erde, lassen Sie sich viel Zeit, übernachten zweimal in einer neu erbauten Hütte und steigen erst dann zur José Ribas-Hütte (4800 m) auf. In Begleitung einheimischer Bergführer brechen Sie von dort zum eisgepanzten Gipfel auf.

Nun wartet als größte Herausforderung der höchste Gipfel Ecuadors, der imposante Chimborazo 6310 m! Als Unterkunft dient die Whymper-Hütte (5000 m). Nach hoffentlich viel Gipfelglück stehen anschließend der Wallfahrtsort Banos und eine abenteuerliche Zugfahrt über die „Teufelsnase“ auf dem Programm.

Haben Sie Lust auf eine entspannende Galapagos-, Bonaire- oder Regenwaldverlängerung?



Cotopaxi. Foto: Barbara Lapenna-Brakus

Anforderungen

Die Bergbesteigungen sind nur für erfahrene, selbstständige und ausdauernde Alpinisten mit sehr guter Kondition geeignet. Es sind Höhenunterschiede von mind. 1500 m im Auf- und Abstieg und Gehzeiten von 9–14 Std. zu bewältigen. Voraussetzung für die Teilnahme sind unter anderem Westalpenfahrt sowie sichere Eistechnik in hochalpinem Gelände.

Leistungen

- ▶ Linienflug mit KLM oder anderen Linienfluggesellschaften Deutschland – Amsterdam – Quito und zurück (kostenlose Anschlussflüge ab verschiedenen deutschen Flughäfen direkt nach Amsterdam nach Verfügbarkeit), deutsche Flughafensteuer und Sicherheitsgebühr
- ▶ Alle Transfers, Besichtigungs- und Überlandfahrten mit privaten Fahrzeugen
- ▶ Ü in Mittelklasse-Hotels im DZ, in Haciendas, Hosterias, Zelten und einfachen Hütten mit Mehrbett-Zimmern bzw. Matratzenlagern, meist VP
- ▶ Eintrittsgebühren für Besichtigungen laut Programm, alle Nationalparkgebühren, Besteigungsgebühren
- ▶ Begleitmannschaft (Koch)
- ▶ Reiserücktritt-/Haftpflicht-/Kranken-/Reisenotruf-Versicherung, Rücktransportkosten
- ▶ Reiseleitung durch Florian Müller, Fachübungsleiter Skibergsteigen und Stefan Knöllner, Fachübungsleiter Hochtouren der Sektion Oberland, und einheimischer Bergführer



Chimborazo vom Abraspungo-Tal gesehen. Foto: Manfred Häupl



Teilnehmerzahl: 10–12 Personen

Reisetermin: November 2006 (19 Tage)

Sonderpreis ab/bis München

2.890 € (Oberland/Plus-Mitgliederrabatt: 68 €)
 Einzelzimmer 190 €

Zusatzkosten

Flughafengebühren für Rückflug (z. Zt. 25 USD), Reisegepäck-/Reiseunfall-/Reiseabbruch-Versicherung, fehlende Mahlzeiten, Getränke, Trinkgelder, individuelle Ausflüge und Besichtigungen sowie persönliche Ausgaben

Veranstalter

(Anmeldeunterlagen & detailliertes Tagesprogramm bitte direkt beim Veranstalter anfordern)



Hauser Exkursionen International GmbH
 Spiegelstraße 9, 81241 München
 Tel. 089/23 50 06-20, Fax 089/23 50 06-99
 Ansprechpartner: Frau Christa Schroll
 info@hauser-exkursionen.de
 www.hauser-exkursionen.de

GEO-Tag der Artenvielfalt 2006

Der „Verein Artenvielfalt“ veranstaltet am 9./10. Juni in der Schwemm und im Kaisergebirge eine der größten Umweltinitiativen Tirols und österreichweit die Hauptaktion des „Tags der Artenvielfalt“, der von der Abteilung Umweltschutz des Landes Tirol unterstützt wird.

Die Schwemm als Natura 2000 Gebiet, ein Moorgebiet von internationaler Bedeutung, und das Kaisergebirge bieten den Experten eine Vielzahl von Lebensräumen. In einer 24 Stunden-Aktion gilt es in den ausgewählten Untersuchungsgebieten eine Maximalzahl von Tieren und Pflanzen zu identifizieren – von der Alge bis zur Fledermaus. Zahlreiche Experten aus den verschiedensten Fachbereichen der Biologie bestimmen, sammeln und zählen

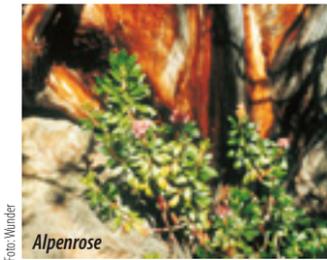


Foto: Wunder

die Tier- und Pflanzenwelt. Der Tag der Artenvielfalt gehört somit zu den größten Feldforschungsaktionen in Mitteleuropa. Es besteht die Möglichkeit zur Teilnahme als Experte, Volontär oder einfach als Besucher. In der „Langen Nacht der Natur“ und am „Tag der Artenvielfalt“ kann die Natur hautnah und spannend erlebt werden.

Info und Anmeldung:
www.artenvielfalt.or.at

Mit Horváth im Höllental



Am Samstag 3. Juni veranstalten die „Monacensia“, Literaturarchiv und Bibliothek der Stadt München und die Sektion München in der Reihe „SportsGeist – Dichter in Bewegung“ eine literarische Wanderung mit anschließender Lesung auf

der Höllentalangerhütte. Der Dramatiker Ödön von Horváth war ein begeisterter Alpinist. Seine Erfahrungen schlugen sich auch literarisch nieder, wie in den „Sportmärchen“ und in seinem Volksstück „Die Bergbahn“ (1929).

Gemeinsam geht es auf Spurensuche: Von Garmisch aus wird zur Höllentalangerhütte gewandert, wo mit Blick auf die Zugspitze bei einer Lesung einige der schönsten Texte Horváths vorgestellt werden – und natürlich Gelegenheit zur Einkehr besteht. Für Wanderer und Familien mit kleinen Kindern bietet sich der Hinweg durch die wilde Höllental-

Urthalerhof

WIRTSHAUS & HOFLAD' N Bayerische Schmankerlküche - eigene Landmetzgerei



Prämiert bestes Wirtshaus 2002
 Hofbräuhaus München

Täglich von 10-24 Uhr geöffnet.
 Durchgehend warme Küche von 11.30 - 22.00 Uhr



Landkreissieger von Weilheim-Schongau im Wettbewerb „bayerische Küche“ 2004/2005

2. Platz im Wettbewerb „Mein schönster Biergarten“ der Abendzeitung München 2005

82404 Sindelsdorf - Urthal 4
 Tel. 0 88 56 / 20 03 - Fax 0 88 56 / 82 27 3
www.urthalerhof.de

klamm an (Treffpunkt: 11:30 Uhr Klamm-Eingangshütte südlich von Hammersbach oder um 14:00 Uhr direkt in der Höllentalangerhütte); für bergferne und trittsichere Geher gibt es eine anstrengendere Variante: Vom Kreuzeck (Auffahrt mit der Kreuzeckbahn, Treffpunkt: 9:00 Uhr Talstation) über das Höllentalor (Rinderscharte, 2090 m) hinab zu den Knappenhäusern und zur Höllentalangerhütte (bei

schlechtem Wetter oder zuviel Rest-Schnee über das Hupfleitenjoch). Die Lesung beginnt gegen 14:00 Uhr, gemeinsame Rückwanderung durch die Klamm um ca. 15:30 Uhr. Rückkehr nach Garmisch gegen 17.30 Uhr. Eintritt frei; die Klamm-Gebühr (ca. 2 Euro) und für die Höllentalor-Geher die einfache Fahrt der Bergbahn zum Kreuzeck sind zu entrichten.

Testsieger wird man nicht von ungefähr!

»Die ausgewogensten Fahreigenschaften, hervorragende Federelemente und sehr gute Werte auf dem Messtisch künden das günstige Tundra FS zum Testsieger ...«
 »Wenn's ans Fahren geht, punktet das Tundra FS mit der ausgleichendsten Geometrie aller Kandidaten ...«



Tundra FS

Custom-made-Fahrräder für professionelle Biker & anspruchsvolle Genießer!

Ihr Steppenwolf-Spezialist: **Steppenwolf**

Der Partner für reduzierte Markenräder

RADL DISCOUNT

Trappentreustr. 10 • 80339 München • Telefon 0 89 / 50 62 85
 Benediktbeurer Str. 20 – 22 • 81379 München
 Telefon 0 89 / 724 23 51 • Fax 724 34 35
www.radldiscount.de



Anzeige



So unterschiedlich ihre Verpackungen, umso überraschender die Gemeinsamkeiten der zwei Ende letzten Jahres neu gegründeten Gruppen der Sektionen München (Bergsportgruppe) bzw. Oberland (Feuer und Schweiß): Auf dem Programm stehen knackige Hoch-, Ski- und Klettertouren und bunte Gruppenabende; Zielgruppe sind die Post-Sturm-und-Drang-Jahrgänge zwischen 25 und 35. Hervorgegangen sind beide aus der jeweiligen Jungmannschaft, was gleichzeitig ihre Gründung erklärt: Mit 27 Jahren hat man dort das Feld für frischen Nachwuchs endgültig zu räumen. Was aber, wenn man sich trotzdem noch nicht dazu berufen fühlt, in eine gemütliche Wandergruppe einzutreten? Genau, man ruft eine neue Abteilung ins Leben, die sich irgendwo dazwischen bewegt – zwischen jugendlichen Sperenzchen und regeltem Erwachsenendasein.

So was hat uns noch gefehlt. Denn was mache ich, wenn ich vielleicht 30, aber noch nicht bereit bin, meine albern Bergabenteuer (schließlich muss ich noch ein paar Geschichten für meine Enkel sammeln) einzutauschen gegen gesetzte Gespräche über eine großartige Bergvergangenheit? Hier auf also gleich zwei Antworten.

Warum eigentlich zwei? Witzigerweise kamen die beiden Jungmannschaften mehr oder weniger zeitgleich, aber voneinander unabhängig zu dieser Idee – und erfuhren von der Existenz ihres

BERGSPORTGRUPPE

Text: Solveig Michelsen



oder FEUER & SCHWEISS?



Doppelgängers erst über die Januar-Ausgabe der alpinwelt, in der sie kurz vorgestellt wurden. Was wiederum ein Beweis dafür ist, dass es eine regelrechte Lücke war, die sie damit geschlossen haben. Auch der rege Zuspruch an Mitgliedern bestätigt diese Vermutung: Bei einer Snowcard-Veranstaltung der Gruppe Feuer und Schweiß nahmen im März schon 40 Interessierte teil; die Bergsportgruppe nährt sich bislang vor allem aus ehemaligen Jungmannschaftsmitgliedern, kann aber auch schon einige Neuzugänge begrüßen.

Bloß, wohin soll ich mich als junge(r) Bergwütige(r) denn nun wenden? Lieber zur Bergsportgruppe, die dem Namen nach zurückhaltende Bescheidenheit verspricht, es dann aber manchmal so richtig krachen lässt? Oder doch – dem Bogner-Mythos Fire &

Ice gedenkend und in feuriger Erwartung eines schweißtreibenden Programms – zu Feuer und Schweiß?

Werfen wir einmal einen Blick auf ihr Programm. Die Bergsportgruppe lockt mit Cocktail- und professionellen Massageabenden, einer Bierprobe und Slackline (die neue Trendsportart: Balancieren auf einer gespannten Leine), außerdem – auch ein bisschen was draußen natürlich – mit Nordwänden, einer Figl-Tour und einer Teilnahme an den Stadtmeisterschaften im Klettern. Klotzen statt kleckern! Spätestens hier wird klar: Der bescheidene Name ist nur Tarnung. Im Schafspelz verbirgt sich eine explosive Mischung aus Bergabenteuer und Lass-dich-nicht-lumpen-Abenden. Neben wichtiger Wissensvermittlung wird vor allem aber auch die Bergkameradschaft groß geschrieben. So wird von jedem Mitglied ein

gewisses Engagement als Gruppenbeitrag erwartet – schließlich will man sich auf Tour ja aufeinander verlassen können!

Die Gruppe Feuer und Schweiß, deren vollständiger Name eigentlich „Feuer und Schweiß – Fels und Eis“ lautet, braucht sich auch nicht zu verstecken: Käse-Fondues, Sicherheitstrainings, Spiele- und Diabende werden unter der Woche veranstaltet; am Wochenende geht es dann auf Tour – je nach Jahreszeit auf Ski-, Hoch- oder Kletterfahrt. Ziel des nächsten Kletterausflugs ist zur Abwechslung mal der Schwarzwald ...

Alles in allem eine breite Palette an attraktiven Angeboten, die einem die Qual der Wahl nicht gerade leichter macht, denn nun heißt es: So, lieber Kandidat, jetzt musst du dich entscheiden: Welche soll denn nun die deine sein?

Fotos: Markus Fleischmann, Markus Meier

tipps & infos

HOCHTOUR



Fantastische, aber auch sehr lange und anspruchsvolle kombinierte Grat-überschreitung in den Walliser Alpen, die nur bei besten Verhältnissen unternommen werden sollte

Täschhorn 4491 m – Dom 4545 m

Ausgangspunkt Täsch im Mattertal (Bahnhof), mit Pkw oder Taxi bis zur Täschalp (Ottavan), 2241 m

Charakter Anspruchsvolle Hochtour. Sicheres Klettern mit Steigeisen bis III+ ist unbedingte Voraussetzung. Auch die Entfernung im anspruchsvollen Gelände – vom Mischabeljoch zum Domgipfel sind es fast 2,5 km – darf nicht unterschätzt werden

Tour 1. Tag: Aufstieg über die Täschhütte durch das sog. Tälli zum Weingartengletscher. Auf ihm bis ins Mischabeljoch (3851 m, ca. 5 Std.), Biwakschachtel gleich unterhalb des Jochs (Platz für 24 Personen, Decken vorhanden, Mitnahme eines Kochers empfehlenswert). 2. Tag: Aufstieg zum Täschhorn über abwechslungsreichen Firn- und Felsgrat; Kletterstellen bis III (4491 m, ca. 4 Std.). Weiter auf dem zunächst recht schmalen, felsigen Nordgrat hinab ins Domjoch. Nach Umgehung eines kleinen Turms überwiegend Firngrat. Vom Domjoch noch einmal 265 Hm im kombinierten Gelände bis III+ auf den Dom (4545 m, ca. 5 Std.). Abstieg über den Normalweg durch die vergletscherte Nordflanke ins Festijoch und weiter zur Domhütte (2940 m, 2–3 Std.). 3. Tag: Abstieg nach Randa

Karte Schweizer Landeskarte 1:25 000, Blatt 1328 „Randa“

Markus Fleischmann



Zum Senkrechtstarten!



Zum Einsteigen:

Das Basecamp Starter-Set zum Klettern. Hochwertig und ausgestattet mit vielen Sicherheitsdetails:

- 3 Kong-Expressschlingen mit Keylock-System
- 1 vollverstellbarer, gepolsterter Sitzgurt mit Rocklock-Schnallen
- 1 HMS-Karabiner mit Messingschraube
- 1 Kong-Abseilachter

Für trittsichere
€ 89,90

Der Gipfel an guter Ausrüstung

AUSRÜSTUNG FÜR | BERGSTEIGEN | SPORTKLETTERN | SKITOUREN | HOCH- UND EISTOUREN
WANDERN | TREKKING | EXPEDITION | FREIZEIT
IMPLERSTR. ECKE GAISSACHER | 81371 MÜNCHEN-SENDLING | TELEFON 089 76 47 59
PARKPLÄTZE VOR DEM HAUS, NÄHE U-BAHN IMPLERSTRASSE | WWW.BASECAMP.DE



ABTEILUNGEN & GRUPPEN

Die Untergruppen sind unter den jeweiligen Voraussetzungen für alle Mitglieder offen. Sie veranstalten eigene Tourenprogramme.

BC-Boarders

Snowboard Tourengruppe

Leiter: Edgar Brigel, Tel. 0171/703 93 79, edgar.brigel@freenet.de
Treff: jeden 2. Mittwoch ab 19:30 Uhr im Thalkirchner (Thalkirchner-/Ecke Urbanstr.)
Forum: www.erstespur.de

Berggenuss 35 plus

Bergwandergruppe

Für Menschen um die 35 bis 45, die Erfahrung in selbstständigen Touren haben und ungezwungen in netter Gesellschaft die Münchner Hausberge – und mehr – erklimmen wollen.
Leiterin: Martina Renner, Tel. 0821/569 75 92, touren@berggenuss35plus.de
Treff: jeweils letzter Dienstag im Monat um 19:30 Uhr, Wirtshaus zum Straubinger, Blumenstraße 5
www.berggenuss35plus.de

Berg-, Wander- und Skigruppe

Für Jede(n), der/die etwas Erfahrung für selbstständige Touren mitbringt und sich auf privater Basis zu Touren verabreden möchte.
Leiter: Oskar Meerkötter, Tel. 089/580 18 30, Heide Pfannenstein, Tel. 08091/48 39
Treff: jeden Donnerstag, 19:00 Uhr, im Altmünchner Gesellenhaus, Adolf-Kolping-Str. 1 (nahe Stachus)
Programm: Wandern, Bergtouren, Hochtouren, Skitouren, Langlauf

Bergsportgruppe NEU!

Bergsteigen, Klettern, Skitouren, Eis- und Hochtouren. Ehemalige Jungmannschaftler und neue Bergsteiger sind hier willkommen!
Leiter: Markus Fleischmann, Tel. 089/67 90 74 17, markus.fleischmann@gmx.net
Treff: donnerstags (alle 3 Wochen) im Kriechbaumhof, Preysingstr. 71
Klettertreff: dienstags ab 18:00 Uhr im Kletterzentrum München

Boulder- und Klettertreff für Erwachsene (18+ Jahre)

Wir treffen uns 1 x die Woche, nicht nur um besser zu klettern, sondern auch um nette Leute kennen zu lernen und zusammen Spaß zu haben. Gemeinsam unternehmen wir auch Kletterfahrten.
Termin: mittwochs, 17:00–21:00 Uhr, Kletterzentrum München
Ansprechpartner: Christian Koch, Anja Wenzel, Tel. 089/769 44 69, hobbyclimber@gmx.de

Voraussetzungen: Beherrschen des 4. Schwierigkeitsgrades, souveräne Sicherungstechnik, längere selbstständige Klettererfahrung.
DAV Club Russland
Russische Gruppe
Leiter: Igor Iwaschur, info@ushba.de
Treff: 1. Mittwoch im Monat, 19:00 Uhr, Augustinerkeller, Arnulfstr. 52, jeden Dienstag, 19:00 Uhr Klettertreff im Kletterzentrum München. www.dav-club-russland.de

DAV Club Russland

Russische Gruppe

Leiter: Igor Iwaschur, info@ushba.de
Treff: 1. Mittwoch im Monat, 19:00 Uhr, Augustinerkeller, Arnulfstr. 52, jeden Dienstag, 19:00 Uhr Klettertreff im Kletterzentrum München. www.dav-club-russland.de

Gruppe AM Nord

Bergsteiger-Gemeinschaft aller Altersgruppen in sämtlichen alpinen Spielarten, wegen enger Verbindung zur Siemens-Freizeitgemeinschaft e.V. (SFZG) vor allem für Siemens-Beschäftigte und Angehörige, aber auch für alle anderen Mitglieder.
Leiter: Peter Kmitta, Tel. 08102/74 88 75, leitung@dav-am-nord-mch.de
Treff: jeden 2. Dienstag im Monat (außer August) um 19:30 Uhr, „Harlachinger Einkehr“, Karolinger Allee 34
www.dav-am-nord-mch.de

Gruppe Gilching

Hier gibt es alle bergsteigerischen Aktivitäten, zahlreiche Gemeinschaftsveranstaltungen stehen auf dem Programm. Angesprochen sind vorwiegend Interessenten aus der Region im Westen und Südwesten Münchens.
Leiter: Thomas Hartmann, Tel. 08105/2 29 74
Treff: an den Donnerstagen der geraden Kalenderwochen um 20:15 Uhr im Sportheim des TSV Gilching-Argelsried, Thalhofstr. 13, Gilching
www.alpenverein-gruppegilching.de

Programme und aktuelle Gruppen-Rundschreiben senden die Service-Stellen auf Anfrage gerne zu.

Kinder- & Jugendgruppen siehe Seite 38

Wochentagswanderer Gilching

Vorwiegend für aus dem Berufsleben ausgeschiedene Mitglieder, die werktags Zeit haben.
Leiter: Sigurd Göpel, Tel. 08105/237 48
Treff: jeden 2. Freitag um 10:00 Uhr in der Gaststätte Geisenbrunn, direkt an der S-Bahn-Haltestelle der S5

Faltbootabteilung FASM

Im Sommer Tages-, Wochenend- und Urlaubsfahrten mit Kajak und Canadier in leichten und schwierigen Gewässern. Von sportlich bis familiär-gemütlich. Im Winter Film- und Diavorträge und Ski- und Schneeschuh-touren.
Leiter: Günther Bachschmid, Tel. 089/56 92 78, info@fasm.de
Treff: Von Mai bis September dienstags (Training auf dem Floßkanal) und donnerstags (meist zum Volleyball und zur Absprache für Ausfahrten) ab 18:00 Uhr im Bootshaus, Zentralländstr. 6, U3 Thalkirchen.
www.fasm.de

Familiengruppe

Von Familien für Familien mit Familien!

Gemeinsame Unternehmungen, Fahrten und Touren stehen auf dem Programm.
Leiterin: Andrea Ascherl-Wisgickl, Tel. 08024/47 94 29, andrea.ascherl-wisgickl@gmx.de
Treff und Programm: Bitte erfragen

Fotogruppe

Leiter: Hanns Correll, Tel. 089/75 47 71
Treff: Stammtisch: Fränkischer Hof, Nymphenburger Str. 98

Hochtouristengruppe

Bergsteigerisch aktive und eigenverantwortliche Gruppe, die sich nicht nur auf Hochtouren, sondern auch beim Klettern, auf Eis- und Skitouren in oft anspruchsvollem Gelände wohlfühlt. Wer seine ersten Berg-erfahrungen und Ausbildungskurse hinter sich hat und eigene Ideen und Tourenvorschläge einbringen will, ist bei der HTG genau richtig!
Leiter: Manfred Zink, Tel./Fax: 089/311 31 40, Manfred.Zink@web.de

Stammtisch: jeden 1. Dienstag im Monat (außer Feiertage), 19:30 Uhr im Kellerraum des Alpinen Museums, Praterinsel (oft mit interessanten Bild-Vorträgen!)

M97.de

Faszination Mountainbiken

Leiter: Wolfgang Trautenberg, m92mountainbikegruppe@yahoo.de
Ansprechpartner M97-Marathon: Nathan: nathan@m97.de, Alexandra: alex.schum@gmx.de, Sepp Greger: Fax 089/272 734 43
Ansprechpartner M97-Rennteam: Olli Bauer: olli@m97.de
Get-together: letzter Dienstag im Monat um 20:30 Uhr mit Vortrag und Infos, Praterinsel (Alpines Museum, nahe Muffathalle)
Mittwoch After Work Biken
www.m97.de

Naturkundliche Abteilung

Leiter: Dr. Ehrentraud Bayer, Tel. 089/17 86 13 22,
Treff: Bitte bei den Leitern erfragen

Seniorengruppe

Auch unter der Woche aktiv!

Für aus dem Berufsleben ausgeschiedene Mitglieder, die wochentags Zeit haben.
Leiter: Klaus Dierolf, Tel. 089/89 22 48 55
Treff: jeden ersten Montag im Monat, 10:00 Uhr, im Hotel „Zur Post“, Bodenseestr. 4, Pasing

The Munich Wanderers

We're a group of English-speaking mountaineers in the Munich area who are interested in virtually all mountain sports – summer or winter. Our programme includes hikes, Klettersteige, cross-country skiing, mountainbiking, snow shoeing and other activities.
Contact: Mike Page, Tel. 08193/7001 80, mike@municwanderers.de
Where and when? We meet on the second Wednesday of each month from 18.00 for a „Stammtisch“ at the Unionsbräu on Einsteinstraße (U4/U5 Max-Weber-Platz)
www.municwanderers.de

ORTSGRUPPEN

Dachau

Leiterin: Gerlinde Erlert, Tel. 08131/154 74
Treff: jeden 2. Mittwoch, Gaststätte Drei Rosen, Schützensaal, Münchener Str. 5, 20:00 Uhr

Eching-Neufahrn

Leiterin: Gisela Faht, Tel. 08165/60 13 60, gisela.fahrt@dlv.de
Treff: donnerstags, 20:00 Uhr, Hotel und Gaststätte Maisberger in Neufahrn (außer Feiertage)

Familiengruppe Eching-Neufahrn

Für Familien mit kleinen Kindern

Leiter: Georg Fröhlich, Tel. 08161/814 71, info@bergzwerge.de
Gemeinsam unternehmen wir kleine Touren, um den Kindern Gefühl und Interesse für Berge auf unaufdringliche Weise zu vermitteln.
www.bergzwerge.de

Fürstenfeldbruck

Leiterin: Erna Lorenz, Tel. 08141/591 78
Treff: freitags, 20:00 Uhr, Wirtshaus auf der Lände

Georgenstein

... die Gruppe im Münchner Süden

Leiter: Karl Müller, Tel. 08178/95 51 7-6, Fax -7, eme@addcom.de
Treff: jeden 1. und 3. Montag im Monat (ab Juli jeden 2. und 4. Montag) ab 19:00 Uhr, Waldgasthof Buchenhain im „Antonius Stüberl“ (am S7-Bahnhof Buchenhain)

Germering

Natur- und Gruppenerlebnis auf unseren Wander-, Kletter-, Hoch- und Skitouren. Für Familien, Kinder, Jugendliche und Erwachsene.
Leiterin: Waltraud Hetzenauer-Aigner, Tel. 089/84 66 80, hwhetenauer@gmx.net
Berglertreff: mittwochs, 20:00 Uhr, im Vereinsheim des TSV-UG, Alfons-Baumann-Straße 7, Germering
Funktionsgymnastik: dienstags, 18:00 bis 19:00 Uhr, Turnhalle Eugen-Papst-Schule, Theodor-Heuss-Str. 4, Germering

Taufkirchen

Leiter: Klaus Warsitz, Tel. 089/612 15 83
Treff: jeden 2. Mittwoch im Monat ab 19:30 Uhr, Ritter-Hilprand-Hof

Unterschleißheim

Leiter: Utz Linzner, Tel. 089/31 77 05 73, Utz.Linzner@t-online.de
Treff: donnerstags, 20:00 Uhr, Ratsstuben Unterschleißheim (im Juli am Kletterbrocken)

GRUPPEN & ABTEILUNGEN

AGUSSO

Arbeitsgemeinschaft Umweltschutz in der Sektion Oberland

Leiter: Dr. Jochen Simon, Tel. 08171/48 07 47, hans-joachim.simon@rsd.rohde-schwarz.com
Treff: 1. und 3. Montag im Monat, Service-Stelle, Tal 42, 19:00 Uhr
www.agusso.de

Bergwandergruppe

Auf leichten Wegen im Gebirge

Leiter: Kurt Groß, Tel. 089/32 15 28 20, Fax 089/32 15 28 21, kurt-gross@gmx.de
Treff: 3. Montag im Monat, 18:00 Uhr, Rhaetenhaus, Luisenstr. 27

Familienwandergruppe

Mit Kind und Kegel ins Gebirge

Leiter: Frank-Uwe Reinhardt, Tel. 089/611 55 12, frank-uwe.reinhardt@t-online.de
Treff: Gaststätte Concordiapark, Landshuter Allee 131

Feuer und Schweiß NEU!

Fels und Eis

Wir sind eine Gruppe zwischen 25 und 35 Jahren mit einer flammenden Begeisterung für die Berge. Hochtouren, Skitouren, Skihochtouren, Alpine Klettereien, Sportklettern und Mountainbiken ist unser Spielfeld.
Leiter: Markus Meier, Tel. 0163/489 62 68, oberland@bergsteigenonline.de
Treff: jeden 1. Donnerstag im Monat, 20:00 Uhr im Kriechbaumhof

Fotoabteilung

Wir halten unsere Touren und Erlebnisse im Bild fest

Leiter: Karl Metschl, Tel. 089/857 61 11
Treff: 1. Mittwoch im Monat: Bildbesprechung, 3. Mittwoch im Monat: Diavortrag, jeweils 19:30 Uhr in der Service-Stelle, Tal 42

Aktuelle Programme und Nachrichten der Abteilungen und Gruppen finden Sie auch auf unserer Homepage unter www.alpenverein-muenchen-oberland.de

GAMS

Gruppo Alpinistico Monacense Sezione Oberland

Il gruppo italo-tedesco della sezione Oberland va a scalare, a sciare o a camminare in montagna e promuove il gemellaggio con il CAI di Milano.
Die deutsch-italienische Gruppe der Sektion Oberland unternimmt gemeinsame Wander-, Kletter- und Skitouren und pflegt den Kontakt zur Mailänder Partnersektion.

Leiter: Rolf Reisinger, Tel. 08171/314 56, fam.reisinger@freenet.de
Treff: 1. Montag im Monat, 19:30 Uhr, Kriechbaumhof, Preysingstr. 71

HTG

Hochtouren, Klettern im alpinen und auBer-alpinen Gebirge, Sportklettern und Skibergsteigen
Leiter: Gottfried Steinmüller, Tel. 089/64 43 38, gottfriedsteinmueller@bundeswehr.org
Treff: Gaststätte Florianseck, Greiner Berg, Thalkirchen, jeder 2. Mittwoch im Monat ab 19:00 Uhr

Kajakgruppe

Gebirge von unten –

„Die glasklare Freude am Wildwasser“

Für Familien, Singles, Könner und alle, die es lernen wollen.
Wir paddeln gemeinsam, weil...
- es Spaß macht
- wir starke Eindrücke erleben
- wir dabei den Alltag vergessen
- wir Verantwortung füreinander übernehmen
- jeder seinen persönlichen Kick finden kann und trotzdem die Sicherheit nicht zu kurz kommt
- einer vom anderen lernen kann
Wir unternehmen ...
- Paddeltouren in allen Schwierigkeitsgraden sowie Canyoning, Berggradln, Bergwandern, Rodeln, Langlauf und Skitouren – als Ferienausfahrten auch mal zu Zielen wie Nepal oder Alaska
Kommt einfach vorbei oder ruft an!
Leiter: Wolfgang Fischer, Tel. 089/89 42 72 36, wolfgang.fischer@gmail.com
2. Vorstand: Thorsten Döring, Tel. 089/609 95 42, tdkajak@gmx.de
Treff: Von April bis September 2 x im Monat im Bootshaus des ESV-München, Zentralländstr. 27 (Parkplatz Freibad Maria-Einsiedel); von Oktober bis März 1 x monatlich in einer Gaststätte
www.kajakgruppe.de

Klettergruppe

Klettern an künstlichen Anlagen bis hin zu alpinen Touren

Leiter: Fredi Winkler, Tel. 089/356 91 34, Andreas Gröschel, Tel. 0172/517 98 99, klemmkeil@aol.com
Treff: 1. Donnerstag im Monat
Voraussetzung: Mindestalter 18 Jahre, Vorstieg im IV. Grad
www.klettergruppe-oberland.de

Gruppe der Prager in der Sektion Oberland

Leiterin: Brigitte Deymel, Tel. 089/65 94 96
Treff: 1. Freitag im Monat, Vortragsraum des DAV, Praterinsel 5
Würmtal-Stammtisch: jeden 3. Freitag im Monat, Gasthaus Lorenz, Pentenried

Schichtdienst

Auch unter der Woche auf Tour

Leiter: Ludwig Kapfinger, Tel. 089/43 67 07 25, wuesten_fuchs@t-online.de
Treff: 2. Montag im Monat, 19:00 Uhr, Rhaetenhaus, Luisenstr. 27

Seniorenkreis

Jetzt geht's erst richtig los

Wer wochentags Zeit hat, und gerne aktiv sein möchte, ist bei uns herzlich willkommen. Wir bieten (geführte) Berg- und S-Bahnwanderungen, Langlauf im Winter, Urlaubswochen und gesellige Treffen wie Törggelen und Hoagascht.
Leiter: Karl Bauernfeind, Tel. 089/95 69 48
Treff: 1. Montag im Monat, Rhaetenhaus, Luisenstr. 27, 18:30 Uhr

Singkreis

Leiter: Horst Wels, Tel. 089/448 46 44
Treff: jeden 2. und 4. Freitag im Monat, ab 19:00 Uhr, Servicestelle, Tal 42, 4. Stock

Skiabteilung

Nicht nur im Winter auf Tour

Leiter: Horst Rettig, Tel. 08245/90 37 90, rettig.h@t-online.de
Treff: jeden 4. Donnerstag im Monat, 18:00 Uhr, Rhaetenhaus, Luisenstr. 27

Sportklettertrainings- und Wettkampfgruppe

Nur für wettkampfbambitionierte KletterInnen ab Schwierigkeitsgrad VIII
Leiter: Martin Fischer, Tel. 089/18 70 37 66, Jiri Kadlec, Tel. 0176/20 02 12 77, uv2climb@web.de
Treff: Dienstag und Donnerstag ab 18:00–22:00 Uhr im ESV

TOP-SPOTS: BIKEPARADIESE HOCH



Text: Christoph Guttenberger, Gitti und Hans Bachmann

Radlspaß rund um die Riesenhütte im Chiemgau

 Lange mussten sie warten, die Mountainbiker, um die Riesenhütte zu erradeln. Vor dem Bau der Zufahrtsstraße im Jahr 2000 schafften es nur wenige „Trailfahrer“ ganz nach oben. Doch seitdem rollt es von allen Seiten: von leicht bis anspruchsvoll über ausdauernd! Die Bikes können vor der Terrasse am sog. „Radlbalken“ geparkt werden. Und ein Besen steht immer griffbereit, um die neugierigen Kühe zu vertreiben, die gerne mal die schweißgehalzenen Sättel oder Lenkstangen abschlecken. Viel Gelächter gibt es auch, wenn der Biker sein verschwitztes Trikot über den Zaun hängt

und dieses im Maul eines Rindviehs landet ... Sowohl als Ausflugsziel für eine Tagesrundtour wie auch als Übernachtungstützpunkt für einen mehrtägigen Trip bietet die Riesenhütte der Sektion Oberland alles, was das Bikerherz begehrt. Auch immer mehr Feierabendfahrer haben die gemütliche Hütte für einen kurzen Abendausflug entdeckt: Hochgeschwitzt, dann eine Radlerhalbe, vielleicht noch einen Kaiserschmarrn, und anschließend geht es wieder hinab nach Frasdorf zur Lederstube, wo das Auto steht. Wer clever ist, trickst die Dunkelheit mit Stirnlampen oder anderen selbst gebastelten Scheinwerfern aus und kann so die Abendstunde auf der Terrasse in aller Ruhe genießen.

Fotos: Frank Martin Seifarth, Walter Teisler

RIES UND KITZBÜHELER ALPEN



Text & Fotos: Christian Eckart

Hier können Sie sich von Wirtsfamilie Schurl verwöhnen lassen – und genießen tagsüber die Traum- Trails der Region.

„Was?“ Ob Bike-Neuling, engagierter Tourenbiker oder versierter Crack: Jeder findet hier schier unerschöpfliche Möglichkeiten. Von kurzen Trainings- und Halbtagestouren bis zu tagesfüllenden Schleifen mit Transalp-Format an die Grenzen Tirols, vom gemütlichen Forstweg über den Genuss-Trail bis zu fahrtechnisch herausfordernden Downhills; dazu liebliches Grasberg-Ambiente, Kaiser-Panorama oder Venediger-Blick. Auch für den Nicht-Biker hat das Gebiet um die Oberlandhütte einiges zu bieten. Herrliche Wanderungen (die Verbindung Bike&Hike passt hier übrigens optimal), familienfreundliche Almen, Bergbäche und Wiesen, und für ganz

Motivierte gar ein Klettergarten.

„Wie?“ Ausgeschilderte Strecken und Touren-Vorschläge garantieren unbeschwertem Bikegenuss; es finden sich aber auch Wege und Pfade für den Touren-Fuchs, der gerne auf eigene Faust entdeckt. Der demnächst erscheinende DAV-Hüttenbiking-Flyer „Biken rund um die Oberlandhütte“ (zu beziehen über die Sektionen) stellt fünf Sahnestücke vor und richtet sich an Genuss-Biker ebenso wie an Touren-Cracks oder konditionsstarke Freerider – für jeden Tag stehen Alternativen zur Wahl.

Das „Warum?“ hat sich damit ja wohl von selbst geklärt ...

Bike-Eldorado rund um die Oberlandhütte

 Das Gebiet rund um das Spertental erwacht mehr und mehr aus seinem Dornröschenschlaf – die Biker-Szene ist begeistert. Das vielfältige Wegenetz, die landschaftliche Schönheit, die Liebenswürdigkeit von Land und Leuten und nicht zuletzt die urgemütliche Oberlandhütte der Sektion Oberland ergeben ein fantastisches Komplett-Paket. „Wo?“ Die Hütte liegt oberhalb von Kirchberg bei Kitzbühel im hinteren Spertental, ruhig in den Talschluss geschmiegt, und sie eignet sich als Biker-Stützpunkt ideal: Bequem mit dem Auto erreichbar, komfortabel ausgestattet und kulinarisch ansprechend.

BIKE-TOUREN

Ob kurze Nachmittagsrunde oder ausgewachsene Tagestour: Die Riesenhütte hat alles zu bieten



Nachmittagsrunde zur Riesenhütte

Vom Parkplatz Frasdorf/Lederstube über Frasdorfer Hütte zur Riesenhütte (Einkehr). Zurück auf gleichem Weg oder über die Hofalm nach Aschau
8 km, 720 Hm; Variante 22,6 km, 900 Hm, leicht – Moser Bike-Guide Nr. 4, Tour 6

Tagestour rund um die Hochries

Vom Parkplatz Frasdorf/Lederstube über Kräuterwiese, Mittelstation Hochriesbahn, Whs. Duftbräu und Seitenalm zur Riesenhütte (Einkehr). Über Frasdorfer Hütte zurück zum Ausgangspunkt
29,5 km, 1130 Hm, mittelschwer – Moser Bike-Guide Nr. 4, Tour 18

Tagestour rund um den Spitzstein

Vom Parkplatz Hohenaschau über Sachrang, Whs. Moosbauer, Spitzsteinhaus, Käsalm und Seitenalm zur Riesenhütte (Einkehr). Zurück über Frasdorfer Hütte und Hofalm zum Ausgangspunkt
43,7 km, 1440 Hm, anspruchsvoll – Moser Bike-Guide Nr. 4, Tour 27



BIKE HARD – FEEL GOOD

Verhalten Sie sich auf allen Wegen und Pfaden rücksichtsvoll und gewähren Sie Wanderern stets den Vortritt!



Tourenvorschläge

Spießnägeltour: Oberlandhütte – Unterer Grund – Karalm – Hirzeggalm – Hirzeggweg – Oberer Grund – Ragstattalm – Aschauer Höhenweg (Seewaldalm – Hissleggalm) – Schroll – Schirast/Spertental – Oberlandhütte
32 km, 980 Hm, 2,5–3 Std. – Kondition: leicht/mittel, Technik: leicht

Hahnenkamm-Seidlalm-Tour: Oberlandhütte – Schirast – Ochsalm – Ehrenbachhöhe – Hahnenkamm – Melkalm – Ehrenbachgraben (Kreuz nach Melkalm rechts, dann links den gelben „Ride“-Hinweisschildern folgen) – Ghf. Einsiedelei – Seidlalm – Gundhabing – Staudachstubb – Liftstation Maierl – Grilling – Obwies – Schirast – Oberlandhütte. 37,5 km, 1570 Hm, 4–4,5 Std. – Kondition: mittel/schwer, Technik: mittel/schwer

Karten und Führer

AV-Karten 34/1 und 34/2 oder Kompass 29. Auf die neueste Version achten! Die aktuellste Karte ist die des Tourismusverbandes, erhältlich beim Wirt der Oberlandhütte
Spezielle MTB-Radtouren-Karten (z.B. „Mountainbikekarte-Kirchberg“ oder „Mountainbike. Karte & Führer – Kitzbühler Alpen“ vom Mayr-Verlag) beim Tourismusverband oder im örtlichen Handel erhältlich
Hüttenbiking-Flyer „Biken rund um die Oberlandhütte“ der DAV-Sektion Oberland erscheint in Kürze



tipps & infos

tipps & infos

Hüttengutschein
verschenken!
Siehe Seite 43

Die bewirtschafteten Hütten der Sektionen München und Oberland

WETTERSTEINGEBIRGE



Münchner Haus, 2957 m, Sektion München
auf dem Gipfel der Zugspitze.
Von Mai bis Oktober bewirtschaftete Hütte
mit 35 Schlafplätzen.
Telefon 08821/29 01.
www.muenchner-haus.de

WETTERSTEINGEBIRGE



Knorrhütte, 2052 m, Sektion München
an der Schwelle des Zugspitzplatts oberhalb des Reintals.
Von Mitte Mai bis Anfang Oktober bewirtschaftete Hütte
mit 120 Schlafplätzen.
Telefon 08821/29 05. www.knorrhuetten.de

WETTERSTEINGEBIRGE



Reintalangerhütte, 1367 m, Sektion München
nahe dem Schluss des Reintals. Von Ende Mai bis Mitte
Oktober bewirtschaftete Hütte mit 90 Schlafplätzen.
Telefon 08821/29 03.
www.reintalangerhuetten.de

WETTERSTEINGEBIRGE



Höllentalangerhütte, 1381 m, Sektion München
auf dem Höllentalanger südwestlich oberhalb der Höl-
lentalklamm. Von Anfang Juni bis Mitte Oktober
bewirtschaftete Hütte mit 80 Schlafplätzen.
Telefon 08821/88 11.
www.hoellentalangerhuetten.de

KARWENDEL



Falkenhütte (Adolf-Sotier-Haus), 1846 m, Sektion Oberland
am Fuße der Lalidererwände.
133 Lager, davon
23 in Zimmern,
Winterraum:
8 Lager, offen,
bewirtschaftet:
Juni bis Oktober.
Referent: Horst Wels.
Hüttenpächter: Familie Fritz Kostenzer.
Telefon 0043/5245/245.
www.falkenhuetten.at

KARWENDEL



Lamsenjochhütte, 1953 m, Sektion Oberland
an der Lamsenspitze. 96 Lager, davon 24 in Zimmern,
Winterraum: 52 Lager, offen, bewirtschaftet: Juni bis
Oktober. Referentin: Brigitte Zollinger, Hüttenpächter:
Walter Bliem. Telefon 0043/5244/620 63.
www.lamsenjochhuetten.at

SCHLIERSEER BERGE



Albert-Link-Hütte, 1053 m, Sektion München
südlich des Spitzingsees nahe Valeppstraße. Ganz-
jährig (bis auf Nov.) bewirtschaftete Hütte mit 67
Schlafplätzen sowie für AV-Mitglieder zugänglichem
Gruppenraum mit 16 Plätzen (nach vorh. Buchung).
Telefon 08026/71 26 4. www.albert-link-huetten.de

SCHLIERSEER BERGE



Schönfeldhütte, 1410 m, Sektion München
auf der Schönfeldalm südlich unterhalb des Jäger-
kamps. Ganzjährig bewirtschaftete Hütte mit
37 Schlafplätzen. Telefon 08026/74 96.
Buchungen über Albert-Link-Hütte,
Telefon 08026/71 26 4. www.schoenfeldhuetten.de

CHIEMGAUER ALPEN



Riesenhütte, 1346 m, Sektion Oberland
Hochriesgebiet. 46 Lager, davon 16 in Zimmern,
ganzjährig bewirtschaftet, im November und 14 Tage
im Frühjahr geschlossen. Referent: Franz Höger,
Hüttenpächter: Familie Hans Bachmann.
Telefon 08052/29 21. www.riesenhuetten.de

BERCHTESGADENER ALPEN



Watzmannhaus, 1930 m, Sektion München
auf dem Falzköpfel nordöstlich unterhalb des Watz-
mann-Hochecks.
Allgemein zugängliche, von Pfingsten bis Anfang
Oktober bewirtschaftete Hütte mit 188 Schlafplätzen.
Telefon 08652/96 42 22. www.watzmannhaus.de

ZAHMER KAISER



Vorderkaiserfeldenhütte, 1388 m, Sektion Oberland
95 Lager, davon 35 in Zimmern, Selbstversorgungerraum
mit 22 Lagern, ganzjährig bewirtschaftet.
Referent: Walter Behringer, Hüttenpächter: Familie
Mirlach. Telefon 0043/5372/634 82.
www.vorderkaiserfeldenhuetten.at

KITZBÜHELER ALPEN



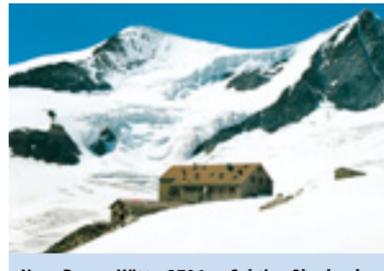
Oberlandhütte, 1014 m, Sektion Oberland
Aschau im Spertental. 73 Lager, davon 34 in Zimmern,
ganzjährig bewirtschaftet, ab 1. Sonntag nach Ostern
und im November je 3 Wochen geschlossen.
Referent: Reinhardt Kronacker,
Hüttenpächter: Familie Franz Schurl.
Telefon 0043/5357/81 13. www.oberlandhuetten.at

HOHE TAUERN (Venedigergruppe)



Johannishütte, 2121 m, Sektion Oberland
50 Lager, bewirtschaftet: Anfang März bis Mitte Mai
(je nach Schneelage) und Mitte Juni bis Mitte Oktober.
Referent: Werner Herold, Hüttenpächter: Leonhard
Unterwurzacher.
Telefon 0043/4877/51 50. www.johannishuetten.at

HOHE TAUERN (Venedigergruppe)



Neue Prager Hütte, 2796 m, Sektion Oberland
98 Lager, davon 62 in Zimmern, bewirtschaftet: Mitte
März bis Pfingsten und Juni bis Ende September,
Winterraum: 10 Lager, offen. Referent: Florin Kratzer,
Hüttenpächter: N.N.
Telefon 0043/4875/88 40
www.neue-prager-huetten.at

HOHE TAUERN (Venedigergruppe)



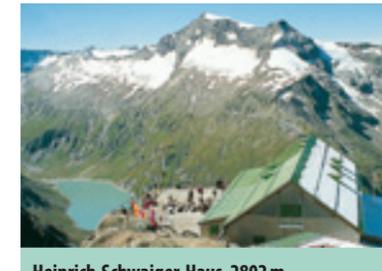
Alte Prager Hütte, 2489 m, Sektion Oberland
geöffnet Mitte Juli bis Mitte September (je nach Verhält-
nissen) nur für Biergartenbetrieb, keine Übernachtung
möglich. Referent: Florin Kratzer,
Hüttenwirtin: Andrea Mairer.
Tel. 0043/664/422 85 00, Tal 0043/650/700 38 01.
www.alte-prager-huetten.at

HOHE TAUERN (Glocknergruppe)



Stüdlhütte, 2802 m, Sektion Oberland,
106 Lager, bewirtschaftet: Ende Februar bis 10. Mai (je
nach Schneelage) und Ende Juni bis Anfang Oktober,
Winterraum: 24 Lager, offen. Referent: Ludwig Meier,
Hüttenpächter: Georg Oberlohr.
Telefon Hütte 0043/4876/82 09, Privat 82 21.
www.stuedlhuetten.at

HOHE TAUERN (Glocknergruppe)



Heinrich-Schwaiger-Haus, 2802 m, Sektion München
nordwestlich unterhalb des Großen Wiesbachhorns.
Von Mitte/Ende Juni bis Ende September bewirtschaf-
tete Hütte mit 83 Schlafplätzen.
Telefon 0043/6547/86 62, 0043/6645/16 88 62.
www.heinrich-schwaiger-haus.at

ENNSTALER ALPEN



Gasthaus Maurerwirt
in Rosenau am Hengstpaß. Ganzjährig geöffnet.
Sondertarife für München-/Oberland-Mitglieder.
5 Komfortzimmer, 2 Ferienwohnungen.
Waltraud und Robert Halsmayr.
Telefon 0043/7566/212.
www.maurerwirt.alpenverein.biz

Die unbewirtschafteten Hütten der Sektionen München und Oberland

ISARWINKEL



Hautleitenhütte, 702 m, Sektion Oberland, bei Bad Tölz, Oberfischbach. Betten: 14, Lager: 14. Referent: Sepp Hanel. www.hautleitende.de

BENEDIKTENWANDGRUPPE



Probstalmhütte, 1376 m, Sektion München oberhalb des Längentalschlusses. Ganzjährig zugängliche Selbstversorgerhütte mit 25 Schlafplätzen. Referent: Henning Strunk. www.probstalmhuette.de

WETTERSTEINGEBIRGE



Jubiläumshütte, 2684 m, Sektion München auf dem Gratverlauf Zugspitze – Hochblassen („Jubiläumshütte“), etwas westlich der Äußeren Höllentalspitze. Offene Unterstandshütte mit 4 bis 8 Lagern nur für Notfälle. Referent: Reinhard Stöckle. www.jubilaeumshuette.de

WETTERSTEINGEBIRGE



Waxensteinhütte, 1384 m, Sektion München im Hochwald unterhalb der Nordwand des Großen Waxensteins. Von ca. Anfang Mai bis Oktober zugängliche Selbstversorgerhütte mit maximal 6 Schlafplätzen. Referent: Reinhard Stöckle. www.waxensteinhuette.de

WETTERSTEINGEBIRGE



Trögelhütte, 1429 m, Sektion München im Kreuzeck-/Kreuzwinkl-Pistensgebiet, an der Verzweigung von Olympia- und Kandaharabfahrt. Ganzjährig zugängliche Selbstversorgerhütte mit 32 Schlafplätzen. Referent: Klaus Kellner. www.troegelhuette.de

MIEMINGER GEBIRGE



Alphahaus, 1506 m, Sektion München im Alptal südseitig unterhalb von Karkopf und Hochwand. Ganzjährig zugängliche Selbstversorgerhütte mit 16 Schlafplätzen. Referent: Anton Hirschauer. www.alphahaus.at

KARWENDEL



HTG-Reitbichlhütte, 917 m, Sektion Oberland im Karwendel oberhalb Stans. Matratzenlager: 12. Referent: Max Wallner. www.reitbichlhuette.de

KARWENDEL



Aste Reitbichlhütte, 970 m, Sektion Oberland im Karwendel oberhalb Stans. Ganzjährig zugängliche Selbstversorgerhütte mit 4 Schlafplätzen. Referent: Max Wallner. www.aste-reitbichlhuette.de

TEGERNSEER BERGE



Rauhalmhütte, 1400 m, Sektion München östlich des Seekarkreuzes. Von Oktober bis Mai zugängliche Selbstversorgerhütte mit 16 Schlafplätzen. Referent: Oskar Meerkötter. www.rauhalmhuette.de

TEGERNSEER BERGE



Blankensteinhütte (Max-Schaarschmidt-Hütte), 1250 m, Sektion Oberland am Blankenstein. Matratzenlager: 22. Referent: Lothar Prommersberger. www.blankensteinhuette.de

TEGERNSEER BERGE



Gründhütte, 1190 m, Sektion Oberland am Hirschberg bei Tegernsee. Matratzenlager: 10. Referent: Peter Bayerschmidt. www.gruendhuette.de

BAYERISCHE BLAUBERGE



Bayerische Wildalm, 1450 m, Sektion Oberland Matratzenlager: 12. Referent: Raimund Mim. www.bayerische-wildalm.de

SCHLIERSEER BERGE



Haus Hammer, 750 m, Sektion München Talherberge in Fischbachau, Ortsteil Hammer (BOB-Haltestelle). Ganzjährig zugängliches Selbstversorgerhaus mit 58 Betten in 2-, 4- und 6-Bett-Zimmern und separatem Gruppenraum. Referent: Anton Hirschauer. www.haus-hammer.de

SCHLIERSEER BERGE



Hütte Hammer, 750 m, Sektion München in Fischbachau, Ortsteil Hammer, neben dem Haus Hammer (BOB-Haltestelle). Ganzjährig zugängliche Selbstversorgerhütte mit 16 Schlafplätzen. Referent: Anton Hirschauer. www.hammerhuette.de

Buchung von Schlafplätzen jeweils nur über die Sektion, der die Hütte gehört (grün = München, blau = Oberland)

SCHLIERSEER BERGE



Siglhütte, 1335 m, Sektion Oberland am Wendelstein. Matratzenlager: 14. Referent: Ludwig Kapfinger. www.siglhuette.de

CHIEMGAUER ALPEN



Gumpertsbergerhütte, 964 m, Sektion München auf der Rauhalm im Hochriesgebiet. Ganzjährig zugängliche Selbstversorgerhütte mit 20 Schlafplätzen. Referent: Rudolf Schermer. www.gumpertsbergerhuette.de

CHIEMGAUER ALPEN



Kampenwandhütte, 1550 m, Sektion München zwischen Kampenwandbahn-Bergstation und Kampenwand-Westgipfel. Ganzjährig zugängliche Selbstversorgerhütte mit 22 Schlafplätzen. Referent: Siegfried Pimpf. www.kampenwandhuette.de

CHIEMGAUER ALPEN



Winklmoosalmhütte, 1160 m, Sektion München auf der Winklmoosalm bei Reit im Winkl. Ganzjährig zugängliche Selbstversorgerhütte mit 30 Schlafplätzen. Referent: Jörg Storch. www.winklmoosalmhuette.de

CHIEMGAUER ALPEN



Winklmoosalm, 1160 m, Sektion Oberland auf der Winklmoosalm bei Reit im Winkl. Matratzenlager: 16. Referent: Jens Haesner. www.winklmoosalmhuette.de

ZAHMER KAISER



Winkelalm, 1192 m, Sektion Oberland Zahmer Kaiser, Nordseite, bei Durchholzen. Matratzenlager: 6. Referent: Tobias Link. www.winkelalm.de

WILDER KAISER



Wegscheidalm, 989 m, Sektion Oberland im Wilden Kaiser, Südseite, oberhalb Scheffau. Matratzenlager: 13. Referent: Franz Leckenwaller. www.wegscheidalm.de

KITZBÜHELER ALPEN



Dr.-Erich-Berger-Hütte, 1340 m, Sektion München westlich des Markbachjochs (Wildschönau). Ganzjährig zugängliche Selbstversorgerhütte mit 22 Schlafplätzen. Referent: Hans Krellinger. www.dr-erich-berger-huette.de

KITZBÜHELER ALPEN



Sonnleitnerhütte, 1532 m, Sektion München auf der Harlasangeralm an der Südostflanke des Gaisbergs im Spertental. Ganzjährig zugängliche Selbstversorgerhütte mit 15 Schlafplätzen. Referent: Michael Hagsbacher. www.sonnleitnerhuette.de

KITZBÜHELER ALPEN



Dr.-Thomas-Brennauer-Haus, DAV Sektion Regensburg in Brixen im Thale. Für Mitglieder der Sektion München von Mai bis November bevorzugt zugängliche Selbstversorgerhütte mit 51 Schlafplätzen. Infoblatt erhältlich in der Service-Stelle. www.dr-thomas-brennauer-haus.alpenverein.biz

TUXER ALPEN



Weertalhütte, Akad. Sektion Innsbruck des ÖAV Ganzjährig zugängliche Selbstversorgerhütte mit 10 Schlafplätzen. Nähere Infos (Falblatt mit Anmeldebogen) in der Service-Stelle der Sektion München. www.weertalhuette.alpenverein.biz

Unbewirtschaftete Hütten

Die unbewirtschafteten Hütten sind für unsere Mitglieder (Gäste nur im Ausnahmefall) als Bergsteigerstützpunkt eingerichtet. Die Übernachtungsgebühr ist bei der Anmeldung zu entrichten. Die Anmeldung muss schriftlich erfolgen. Bitte beachten Sie die verbindlichen Buchungs- und Stornierungsbedingungen, die Sie zusammen mit dem Buchungsantrag in der Service-Stelle erhalten.

Die Anmeldung kann bis zu 4 Monaten vor dem Nutzungszeitraum erfolgen, bzw. 3 Monate, falls weniger als die Hälfte der Besucher Mitglieder der Sektionen München und Oberland sind. Für die Zeit von Weihnachten bis Hl. Drei Könige und an Fasching gelten gesonderte Anmeldebedingungen. Hierzu bitte Rückfrage in der Service-Stelle.



**RAICHLÉ G5 XCR -
der Sommer ist light & strong**

Die Produktmanager von **Raichle** haben bei ihrer neuen Schuhkollektion Gewicht reduziert ohne gleichzeitig an Stärke einzubüßen. Das gilt im besonderen Maße für den extrem leichten **Sportschuh G5 XCR**. Er ist sowohl für einfache Wanderungen wie auch zum Laufen oder Nordic Walking optimal geeignet.

Preisempfehlung: Euro 110,-
Infos: Mammut D, 87700 Memmingen,
Tel.: 01805/62 66 88 (Hotline/Ortsarif),
Fax: 08331/83 92-229, www.raichle.ch

**TATONKA MAIA 30 -
Echt ladylike...**



... ist dieser neue **Top Multi-Sport Rucksack** von **Tatonka**. Ein Toploader mit zwei Kammern, Rückenbelüftung und weiteren praktischen Details: Einsteckfach für optionales drei Liter Trinksystem, elastische Spinne, Netztasche mit Flaschensicherung, Bodenfach für Werkzeug, Regenhülle, Lichthalterung und spezielle Schultergurte mit Signalpfeife.

Preisempfehlung: Euro 89,95
Infos: TATONKA, 86453 Dasing,
Tel.: 08205/96 02-0, Fax: -30,
www.tatonka.com



**NIKE ACG SUPER LIGHT SHELL -
ultraleichter Allrounder**

Diese speziell für Leistungssportler konzipierte Jacke aus der neuen Adventure-Kollektion wiegt sage und schreibe nur 93 Gramm, ohne Abstriche bei Leistung, Komfort oder modischem Look zu machen. Das **Super Light Shell** ist aus ultraleichtem, reißfesten Nylon gefertigt und bietet auch sonst noch viele praktische Details.

Preisempfehlung: Euro 115,-
Infos: Nike ACG, 64546
Mörfelden, Tel.: 06105/205-0,
Fax: -158, www.nikeacg.com



**PATAGONIA FUNDRAISING T-SHIRTS -
10 Jahre biologische Baumwolle**

Patagonia's Engagement in Sachen Umweltschutz ist beispielhaft. Um noch weitere Gruppen zu unterstützen, gibt Patagonia von jedem verkauften **Fundraising T-Shirt** fünf Euro an eine Umweltschutzorganisation weiter. Seit 10 Jahren wird ausschließlich biologisch angebaute Baumwolle (organic cotton) verwendet, so auch für dieses T-Shirt.

Preisempfehlung: Ocean as Wilderness T-Shirt (Foto) Euro 29,-
Infos: Patagonia D, 80802 München, Tel.: 089/39 92 99,
Fax: /39 92 41, www.patagonia.com

**DEUTER BIKE BAG IV -
Klein aber fein...**



... sind die bewährten Bike Bags von **Deuter**, wobei die Modelle III + IV mit dem praktischen Klick'n Go-System einfach und schnell am Sattelgestell eingeklickt werden. Der **Bike Bag IV** bringt es immerhin auf ein Volumen von 1,5 Liter, genug Platz um Werkzeug, Ersatzschlauch, Regenjacke und sonstigen Kleinkram unterzubringen.

Preisempfehlung: Euro 22,95
Infos: Deuter, 86368 Gersthofen,
Tel.: 0821/49 87-0, Fax: -26,
www.deuter.com



**RAICHLÉ G5 XCR -
der Sommer ist light & strong**

Die Produktmanager von **Raichle** haben bei ihrer neuen Schuhkollektion Gewicht reduziert ohne gleichzeitig an Stärke einzubüßen. Das gilt im besonderen Maße für den extrem leichten **Sportschuh G5 XCR**. Er ist sowohl für einfache Wanderungen wie auch zum Laufen oder Nordic Walking optimal geeignet.

Preisempfehlung: Euro 110,-
Infos: Mammut D, 87700 Memmingen,
Tel.: 01805/62 66 88 (Hotline/Ortsarif),
Fax: 08331/83 92-229, www.raichle.ch

**TATONKA MAIA 30 -
Echt ladylike...**



... ist dieser neue **Top Multi-Sport Rucksack** von **Tatonka**. Ein Toploader mit zwei Kammern, Rückenbelüftung und weiteren praktischen Details: Einsteckfach für optionales drei Liter Trinksystem, elastische Spinne, Netztasche mit Flaschensicherung, Bodenfach für Werkzeug, Regenhülle, Lichthalterung und spezielle Schultergurte mit Signalpfeife.

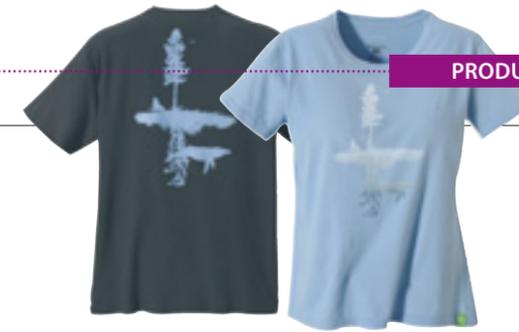
Preisempfehlung: Euro 89,95
Infos: TATONKA, 86453 Dasing,
Tel.: 08205/96 02-0, Fax: -30,
www.tatonka.com



**NIKE ACG SUPER LIGHT SHELL -
ultraleichter Allrounder**

Diese speziell für Leistungssportler konzipierte Jacke aus der neuen Adventure-Kollektion wiegt sage und schreibe nur 93 Gramm, ohne Abstriche bei Leistung, Komfort oder modischem Look zu machen. Das **Super Light Shell** ist aus ultraleichtem, reißfesten Nylon gefertigt und bietet auch sonst noch viele praktische Details.

Preisempfehlung: Euro 115,-
Infos: Nike ACG, 64546
Mörfelden, Tel.: 06105/205-0,
Fax: -158, www.nikeacg.com



**PATAGONIA FUNDRAISING T-SHIRTS -
10 Jahre biologische Baumwolle**

Patagonia's Engagement in Sachen Umweltschutz ist beispielhaft. Um noch weitere Gruppen zu unterstützen, gibt Patagonia von jedem verkauften **Fundraising T-Shirt** fünf Euro an eine Umweltschutzorganisation weiter. Seit 10 Jahren wird ausschließlich biologisch angebaute Baumwolle (organic cotton) verwendet, so auch für dieses T-Shirt.

Preisempfehlung: Ocean as Wilderness T-Shirt (Foto) Euro 29,-
Infos: Patagonia D, 80802 München, Tel.: 089/39 92 99,
Fax: /39 92 41, www.patagonia.com

**DEUTER BIKE BAG IV -
Klein aber fein...**



... sind die bewährten Bike Bags von **Deuter**, wobei die Modelle III + IV mit dem praktischen Klick'n Go-System einfach und schnell am Sattelgestell eingeklickt werden. Der **Bike Bag IV** bringt es immerhin auf ein Volumen von 1,5 Liter, genug Platz um Werkzeug, Ersatzschlauch, Regenjacke und sonstigen Kleinkram unterzubringen.

Preisempfehlung: Euro 22,95
Infos: Deuter, 86368 Gersthofen,
Tel.: 0821/49 87-0, Fax: -26,
www.deuter.com

Unsere Partner in München und Umgebung

In diesen Geschäften finden Sie die aktuellen Monatsinfos der Sektionen München und Oberland



ALPHA BIKES & SPORTS
Heidemannstr. 25-27, 80939 München
Tel. 089/35 06 18 18, Fax 089/35 06 18 19



Gollierstr. 13, 80339 München
Tel. 089/50 42 50, Fax 089/50 83 50
Landsberger Str. 199, 80687 München/Laim
Tel. & Fax 089/570 50 55



Gaissacher Str. 18, Ecke Implerstraße,
81371 München
Tel. 089/76 47 59, Fax 089/746 06 30



Pfadergasse 1, 86150 Augsburg
Tel. 0821/15 27 77, Fax 0821/31 48 97
www.bergsporthuette.de



Georg-Reismüller-Str. 5-7,
80999 München-Allach
Tel. 089/892 19-0
Fürstennieder Str. 18,
80687 München-Laim
Tel. 089/54 67 67-0
Kurt-Huber-Ring 5,
82256 FFB-Buchenu
Tel. 08141/320 80



Oberföhringer Str. 172, 81925 München
Tel. 089/54 80 33 55
www.cycleconcepts.de



Theresienstr. 66, D-80333 München
Tel. 089/28 20 32



Spezialgeschäft für Fahrradanhänger
Inhaber: Jürgen Schmid, St. Annen-Str. 18, 80338 München
Tel. 089/21 86 90-0, Fax: 089/21 86 90-17
www.fidelio-motor.de, mail: info@fidelio-motor.de



Karlsplatz 5 (Stachus)
80335 München
Tel. 089/660 59 71
Fax 089/660 59 72



Thalkirchnerstr. 145, Ecke Bruderlmühlstraße
Tel. 089/723 28 60, Fax 089/723 28 10



Rosental 6, 80331 München,
Tel. 089/26 50 30, Fax 26 37 13



Lerchenfeldstr. 11, 80538 München
Tel. 089/22 41 13, Fax 089/22 56 26
www.fahrrad-griesbeck.de



Tal 34, 80331 München
Tel. 089/22 80 16 84



Karlstor, Neuhauser Str. 18
80331 München
Tel. 089/29 02-30
Fax 089/29 02-33 00



Ossingerstr. 4, 81375 München
Tel. 089/714 36 59
www.radliko.de



Kletter- und Bergschuhbesohlung,
Orthopädische Zurichtungen, Ewald Bauch,
Schuhmachermeister, Bayerischzeller Str. 2,
Mü-Giesing, Tel. & Fax 089/692 83 50



U3/6 Goetheplatz
Kapuzinerplatz 4
80337 München
Tel. 089/74 72 700, Fax 089/77 39 37



Alte Allee 28
81245 München/Pasing
Tel. 089/88 07 05



Dachauer Str. 340
80993 München
Tel.: 089 / 141 41 51
Fax: 089 / 141 41 33
www.munich-bikes.de



Outdoor - Bike - Snow
Schwanthaler Str. 113, 80339 München
Tel. Zentrale 089/29 02 30



Kapuzinerplatz 1, 80337 München
Tel. 089/74 66 57 55
Fax 089/74 66 57 54



Fäustlestr. 7, 80339 München
Tel. 089/502 99 00, Fax 089/502 99 10
www.pro-rad.de



Lindwurmstr. 203, 80337 München
Tel. 089/77 77 19
Kirchplatz 8, Oberhaching, Tel. 089/63 89 44 42
www.rabe-bike.de



Einsfeinstr. 48 Fon 089/47 98 46
81675 München www.radschlag-x.de
radschlag X!



Sonnenstr. 26, 80331 München
Tel. 089/55 15 04-0, Fax -53



Spitzingstr. 8, 83727 Spitzingsee
Tel. 08026/925 33 02, Fax 92 87 20
info@s-martino.de



Ottostr. 6, 85521 Ottobrunn,
Tel. 089/609 51 01, Fax 089/609 56 92
sporthaus_ottobrunn@t-online.de



Sendlinger Str. 6, 80331 München
Tel. 089/21 66-0
Fax 089/21 66-14 20



Rosenstr. 1-5, 80331 München
Tel. 089/23 70 70
Fax 089/23 70 71 12



Isar-Center, Daimlerstr. 1, 85521 Ottobrunn,
Tel. 089/609 79 23
PEP, Thomas-Dehler-Str., 81737 München,
Tel. 089/637 14 38
OEZ, Riesstr. 59, 80993 München, Tel. 089/140 70 60
www.sport-sperk.de



Weißburger Str. 44, 81667 München
Tel. 089/448 49 79, Fax 089/447 04 16
www.velo-muenchen.de



Wangener Weg 9, 82069 Hohenschäftlarn
Tel. 08178/95 50 12, Fax 08178/95 50 11
www.vertikal-shop.de



www.radldiscount.de
Benediktbeurer Str. 20-22
81379 München
Tel. 089/724 23 51
Trappentreustr. 10
80339 München
Tel. 089/50 62 85



Schmuckerweg 3, 81825 München.
Tel. 089/42 62 21, Fax 089/42 56 07
www.fahrrad-zimmermann.de



Wanderweisen in Europa
Katalog '06 anfordern!
A-5162 OBERTRUM, MÜHLSTRASSE 20
Tel. 0043 (0) 6219 7444 · office@eurohike.at
EUROHIKE.at



KARLSPLATZ 5 (STACHUS)
80335 MÜNCHEN
TEL.: 089 / 660 59 71
shopmuenchen@freytagberndt.de
freytag & berndt
www.freytagberndt.de
ALPIN
WANDERWEISEN
SOFTWARE
WANDERARTEN
Relieffkarte
Österreich - Ostalpen ab € 49,00
Fordern Sie unseren **Alpin Katalog** kostenlos und unverbindlich an!
REISEBUCHHANDLUNG



VERKEHRSBÜRO REISEN
Ararat 5.165m € 1.390,-
Elbrus 5.642m € 1.390,-
Kilimanjaro 5.895m € 1.790,-
Chimborazo 6.310m € 1.890,-
Aconcagua 6.958m € 1.810,-
Pik Lenin 7.134m € 2.080,-
Mustagh Ata 7.546m € 2.890,-
Umfassendes PERU Programm
Flüge ab Österreich & Deutschland
Fordern Sie unsere
Detailprogramme an!
Veranstalter: Verkehrsbüro, Hr. Letz
Währingerstraße 121, A-1180 Wien
Tel +43 1 406 15 79 12
Fax +43 1 406 24 11
wae@verkehrsbuero.at
www.bergnews.com



...endlich fliegen!
15% Ermäßigung auf eine
Gletschirmausbildung für DAV-Mitglieder
bei Anmeldung bis 1.5.06
www.skyconnection.at



HIMALAYA
Nepal
Everest Base Camp Trek 1640€
Rund um die Annapurna 1450€
Langtang & Gosainkund 1390€
Kangchendzönga Trek 2690€
Königreich Mustang 2790€
Island Peak, 6190 m 2290€
Ladakh
Markha Valley Trek 2290€
Tibet
Sieben Tage Tibet 1990€
Von Nepal zum Kailash 3590€
Bhutan
Darjeeling, Sikkim, Bhutan 2690€
Weitere Traumreisen im Katalog:
HFT Himalaya Fair Trekking
Seitnerstraße 22a, 82049 Pullach im Isartal
Tel: 089/600 600-00, Fax: -01
e-mail: info@himalaya.de
www.himalaya.de



HENKALAYA
Reisen GmbH & Co. KG
Hollenstück 4 · 38232 Friedlandsdorf
Tel.: 06466 912370 · Fax: 912372
henkalaya@t-online.de
www.henkalaya.de
Individualreisen
Reisen in kleinen Gruppen
Trekking & Wandern
Naturreisen & Safaris
Kultur- & Studienreisen
Selbstfahrerreisen
... und vieles mehr ...
... mit Freunden reisen ...



Hauser
EXKURSIONEN
Die Welt
und sich selbst
erleben...
www.hauser-exkursionen.de



www.amcal.de
EXPEDITIONEN
TREKKING
AMCAL
„Wer sein Wasser nicht bezahlen kann, bekommt keins. Investitionen in Versorgungssysteme lohnen nur bei großer Bevölkerungsdichte und entsprechendem Einkommen.“
(Vertreter eines internationalen Wasserkonzerns)
www.brot-fuer-die-welt.de

Alpinwelt auf einen Blick: Termine 2006

Ausgabe	EVT	Anzeigenschluss
03/2006	18.07.2006	13.06.2006
Winterrprogramm	19.09.2006	16.08.2006
04/2006	14.11.2006	10.10.2006

Bei Fragen zu Anzeigen wenden Sie sich einfach an:

Silvia Schreck (Anzeigenleitung)	silvia.schreck@atlas-verlag.de Tel. 089/ 55 241 252
Carsten Beck (Anzeigenverkaufsberatung)	carsten.beck@atlas-verlag.de Tel. 089/ 55 241 289
Christine Hartl (Disposition)	christine.hartl@atlas-verlag.de Tel. 089/ 55 241 245

atlas Verlag und Werbung GmbH
Schleißheimer Str. 141, 80797 München, Fax 089/ 55 241 271
anzeigen@atlas-verlag.de, www.atlas-verlag.de

UNSER SERVICE FÜR SIE!



Viele gute Gründe für die DAV-Plus-Mitgliedschaft

* Umfangreiche Veranstaltungsprogramme mit vielen Kursen und Touren

Unter qualifizierter Anleitung bei Grund- und Aufbaukursen lernen und erfahren Sie das Know-how für alle Bergsportarten. Bei den ersten Schritten zur alpinen Selbstständigkeit unterstützen Sie unsere Veranstaltungsleiterinnen und -leiter auf lohnenden Kursen und Touren zu interessanten Zielen. Die umfangreichen Sommer- und Winterangebote werden jeweils im März und September in Sondernummern der »alpinwelt« veröffentlicht und im Internet (www.alpenverein-muenchen-oberland.de) ständig aktualisiert



* Kinder, Jugend & Familien

- Kinder-, Jugend- und Familiengruppen
- Jugendtreff Kriechbaumhof
- Familienbonus auf Selbstversorgerhütten: Kinder in Begleitung kostenlos bzw. stark ermäßigte Übernachtungsgebühr!



* 24 Selbstversorgerhütten

Speziell für Mitglieder stehen die eigenen Selbstversorgerhütten beider Sektionen mit heimeliger und privater Atmosphäre für schöne Stunden (oder Tage) mit der Familie und Freunden zur Verfügung (siehe Seite 56/57). Und als besonderes Schmankerl: Schnupperbonus für Neumitglieder, Urlaubs- und Familienermäßigung



* Kletteranlagen

Vergünstigter Zugang zu den DAV-Kletterzentren München, Gilching (ab Oktober 2006) und Bad Tölz, sowie Kletterhalle ESV München, Schulsporthalle Nymphenburg, Kletterbrocken Unterschleißheim, Kletterbrücke Emmering oder Kletterturm der Ortsgruppe Taufkirchen



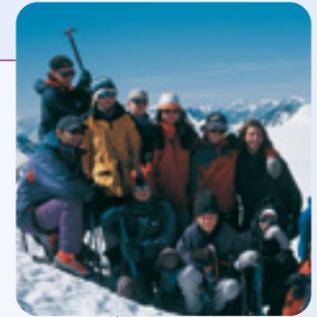
* Vortragsprogramm

Spannende Expeditions- und Reiseberichte, alpine Höchstleistungen, schöne Höhenwanderungen, alpine Natur- und Wetterkunde – in Wort und Bild aus erster Hand! Sie haben die Wahl: „Alpine Highlights“, die große Vortragsreihe im Gasteig, und die Vortragsabende im Augustinerkeller bieten Ihnen eine breitgefächerte Themenpalette



* Abteilungen & Gruppen

Zahlreiche Interessengruppen und -abteilungen sowie Ortsgruppen rund um München: Hier finden Sie Anschluss an gleichgesinnte Bergbegeisterte zu gemeinsamen Aktivitäten im familiären Kreis quer durch die Bandbreite des alpinen Betätigungsfeldes (siehe Seite 50/51)



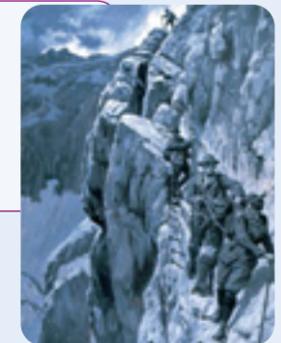
* Information

Viermal im Jahr erhalten Sie kostenlos die Mitgliederzeitschrift »alpinwelt« der Sektionen München und Oberland, auf Wunsch im März und September auch die umfangreichen Veranstaltungsprogramme und alle 2 Monate »Panorama«, die Mitteilungen des DAV



* Alpine Kultur

Alpines Museum und Alpine Bibliothek des DAV im Haus des Alpinismus auf der Praterinsel (siehe Seite 27)



* Internet

Top-aktuelle Infos und aktualisierte Veranstaltungsprogramme unter www.alpenverein-muenchen-oberland.de und im kostenlosen monatlichen Newsletter



* Umwelt

Die Möglichkeit zum Engagement in einem Verein, der für die Zukunft des Bergsports in intakter Natur und lebenswerter Umwelt aktiv eintritt. So setzt sich z. B. die AGUSSO (Arbeitsgemeinschaft Umweltschutz in der Sektion Oberland) seit 25 Jahren mit vielen Aktionen nachhaltig für den Umwelt- und Naturschutz im Gebirge ein

* Einkaufsservice im City-Shop

Unsere AV-Karten und AV-Hüttenführer erhalten Sie in der Service-Stelle der Sektion München am Hauptbahnhof



* Top Beratung in zwei Service-Stellen

Sektion München am Hauptbahnhof
Bayerstraße 21/IV, Aufgang 2, 80335 München
Tel. 089/55 17 00-0, Fax 089/55 17 00-99
service@alpenverein-muenchen.de

Sektion Oberland am Isartor
Tal 42, 80331 München
Tel. 089/29 07 09-0, Fax 089/29 07 09-15
service@dav-oberland.de

* Ausrüstungsverleih & Alpine Büchereien

Alpine Ausrüstung vom Steigeisen bis zum Klettergurt können Sie kostengünstig in drei Ausrüstungslagern – den Service-Stellen am Hauptbahnhof und im Tal und im Kriechbaumhof – ausleihen. Touren planen mit Hilfe unserer Leihbüchereien: Kostenlose bzw. günstige Führer, Karten, Bücher und Medien über die Alpen und weltweite Themen

* Vergünstigungen auf Hütten

- Mitgliedervorrechte auf über 2.000 Hütten aller großen europäischen Bergsteigervereine (DAV, ÖAV, AVS, SAC, CAI, CAF, F.E.D.M.E.)
- Bevorzugte Behandlung bei der Vergabe von Schlafplätzen
- ermäßigte Übernachtungsgebühr
- günstiges Bergsteigeressen und -getränk, Teewasser
- AV-Schlüssel für Winterräume

* Versicherungsschutz

- Der Alpine Sicherheits-Service (ASS) des DAV
- Such-, Bergungs- und Rettungskosten bis 25.000 €
 - Unbegrenzte Erstattung unfallbedingter Heilkosten im europäischen Ausland
 - Kosten für Verlegung oder Rückholung
 - Überführungskosten bei Tod in unbegrenzter Höhe
 - ASS rund um die Uhr: 089/62 42 43 93
 - Haftpflichtversicherung bei der Generali-Lloyd Versicherungs AG (Versicherungsnummer H 04/55318), Tel. 089/51 21 35 31

Mitgliedsbeiträge 2006
für Einzel- und **Plus**-Mitgliedschaft
(Mitgliedschaft gilt kalenderjährlich)

	Beitrag	Treuebeitrag nach 10 Jahren DAV-A/B- Mitgliedschaft	Treuebeitrag nach 20 Jahren DAV-A/B- Mitgliedschaft
Familienbeitrag für die ganze Familie ● Papa, Mama und alle Kinder bis zum vollendeten 18. Lebensjahr sind Mitglied (Voraussetzung: Alle Beiträge werden von einem Konto abgebucht)	90 €		
A-Mitglied ● Vollmitglied ab vollendetem 27. Lebensjahr	68 €	63 €	58 €
B-Mitglied ● als Ehepartner eines A-Mitglieds ● Studenten, Schüler vom 27. bis vollendetem 28. Lebensjahr *	38 €	35 €	32 €
● Mitglieder ab 66 Jahre und mit 25 Jahren ununterbrochener DAV-Mitgliedschaft *	38 €		
● aktive Bergwachtmitglieder *	38 €		
C-Mitglied ● Mitglieder, die bereits einer anderen DAV-Sektion als A/B-Mitglied oder Junior angehören	38 €		
● Plus-Mitglieder. Nur für A/B/C-Mitglieder/Junioren/Jugendmitglieder oder Kinder in den Sektionen München und Oberland	kostenlos		
JUNIOR ● Mitglieder im Alter von 18. bis vollendetem 27. Lebensjahr	38 €		
JUGENDMITGLIED** ● von 15. bis vollendetem 18. Lebensjahr	20 €		
KINDER** ● bis vollendetem 14. Lebensjahr	10 €		

* nur auf Antrag ** Wenn die Eltern nicht Mitglied in den Sektionen sind

Mitglieder, die nicht am kostengünstigen und arbeitssparenden Lastschriftverfahren teilnehmen, zahlen einen Jahresbeitrag, der um 5 € höher ist als die aufgeführten Tarife!

Mitglieder werben – und dabei gewinnen!

Attraktive Prämien für Werber – plus Gewinnchance!

Sie fühlen sich als Bergfreund im Alpenverein gut aufgehoben, halten das Engagement des DAV für Hütten und Wege und seine Aktivitäten als anerkannter Naturschutzverband für unterstützenswert und sind begeistert von den vielfältigen Angeboten der großen Sektionen München und Oberland? Dann überzeugen Sie doch Ihre Freunde und Bekannten von den Vorteilen der Alpenvereins-Plus-Mitgliedschaft und holen Sie sich eine der attraktiven Prämien!

Unter diesen fünf attraktiven Prämien können Sie wählen!



Werber und Geworbene nehmen an der Verlosung einer Wellnesswoche* für 2 Personen in Bad Füssing teil!

* mehr Informationen zu der Wellnesswoche finden Sie auf der hinteren Umschlagklappe

Ja, ich möchte Alpenvereinsmitglied werden!



Den ausgefüllten Antrag bitte an: DAV-Sektion Oberland, Service-Stelle Tal 42, 80331 München
oder: DAV-Sektion München, Service-Stelle Bayerstr. 21, 80335 München

Senden Sie uns bitte die Anmeldung ggf. mit Ausbildungs-/Studienbescheinigung usw. zu, oder – wenn Sie den Ausweis sofort benötigen und gleich mitnehmen möchten – dann kommen Sie einfach in eine unserer Service-Stellen. Wenn Sie eine C-Mitgliedschaft beantragen, legen Sie bitte dem Aufnahmeantrag eine Kopie des Ausweises (mit gültiger Jahresmarke) bei.

Anmeldung (bitte benutzen Sie bei verschiedenen Adressen separate Aufnahmeanträge) Zusatzanmeldung: Wenn bereits ein Familienangehöriger Mitglied ist, bitte hier den Namen und Mitgliedsnummer angeben:
Name Mitgliedsnummer

Name Name Ehepartner (falls nicht identisch)

Vorname Vorname

Adresse: Straße, Hausnummer

PLZ Ort

Geburtsdatum kostenlosen monatlichen Newsletter abonnieren

Telefon dienstlich Telefon privat

Telefon mobil

Beruf

email-Adresse

Geburtsdatum Name Ehepartner (falls nicht identisch)

Vorname Vorname

Geburtsdatum Geburtsdatum

Telefon dienstlich Telefon privat

Telefon mobil

Beruf

email-Adresse

1. Kind Vorname Geburtsdatum

2. Kind Vorname Geburtsdatum

3. Kind Vorname Geburtsdatum

Ich/wir unterstütze(n) die Ziele des DAV, erkenne(n) insbesondere die Satzungen der Sektionen München und Oberland an. Die Mitgliedschaft gilt kalenderjährlich. Ich/wir weiß/wissen, dass im Falle eines späteren Austrittes dieser jeweils zum 30. September schriftlich gegenüber den Sektionen erklärt sein muss, damit er zum Jahresende wirksam wird, und bitte(n) um stets widerruflichen Einzug aller fälligen Beträge und Forderungen für o.g. Person(en) von nachfolgender Bankverbindung. Bei Nichteinlösung entstehende Bankspesen gehen zu meinen/unseren Lasten.

Einzugsermächtigung Kontonummer BLZ

Geldinstitut

Unterschrift(en) Datum **Name und Unterschrift des Kontoinhabers**
(bei Minderjährigen bitte der/die gesetzliche(n) Vertreter) (falls abweichend von den sich anmeldenden Mitgliedern)

Bitte gewünschte Mitgliedschaft ankreuzen.

DAV-Plus-Mitgliedschaft in den Sektionen München und Oberland* **Ohne Mehrpreis**

inkl. aller Leistungen der Sektionen München und Oberland ● Zwei Service-Stellen ● Zugang zu 24 Selbstversorgerhütten ● Ausrüstungsverleih ● Alpine Bücherei mit 13.000 Büchern und Karten ● Umfangreiches Veranstaltungs-, Ausbildungs- und Tourenprogramm

Ich möchte nur in der Sektion Oberland Mitglied werden

Ich möchte nur in der Sektion München Mitglied werden

Ich wurde auf den Alpenverein aufmerksam durch/bei:

Ich wurde geworben von dem München/Oberland-Mitglied: Mitgliedsnummer

Name Telefon / email

PLZ Ort Straße

Bitte Wunschprämie ankreuzen: Thermosflasche Stirnlampe Erste Hilfe-Apotheke Hüttenschlafsack Seide Summit-Wash Center

* Die persönlichen Daten von Plus-Mitgliedern dürfen zu Verwaltungszwecken zwischen den Sektionen München und Oberland ausgetauscht werden.



Zeichnung: Klaus-Peter Schmerfeld

Motivation ist alles!

Impressum

alpinwelt

Mitgliederzeitschrift der Sektionen München und Oberland
www.alpinwelt.de

erscheint als Supplement der Zeitschrift »DAV Panorama«.
Die Redaktion von »alpinwelt« haftet nicht für Inhalt
und Gestaltung der Zeitschrift »DAV Panorama«.

Inhaber und Verleger:

Sektion München des Deutschen Alpenvereins e.V.
Bayerstraße 21, 80335 München
Tel. 089/55 17 00-0, Fax 089/55 17 00-99
service@alpenverein-muenchen.de
und

Sektion Oberland des Deutschen Alpenvereins e.V.
Tal 42, 80331 München
Tel. 089/29 07 09-0, Fax 089/29 07 09-15
service@dav-oberland.de
www.alpenverein-muenchen-oberland.de

Chefredakteur (verantwortlich):

Frank Martin Siefarth -fms
Redaktionsbüro Siefarth
Destouchesstr. 46, 80803 München
Tel. 089/340 293-20, Fax 089/340 293-19
redaktion@alpinwelt.de

Redaktion:

Solveig Michelsen -sm, Jutta Schlick -js, Helga Lechler -hl
(Sektionsgeschehen Oberland), Barbara Mittlmeier -bm
(Sektionsgeschehen München)

Jugendredaktion:

Matthias Ballweg, Anja Wenzel

Redaktionsbeirat:

Matthias Ballweg, Peter Dill, Harry Dobner, Dr. Ines Gnettnier -ig,
Herbert Konnerth -hk, Andi Mohr, Reinolf Reisinger, Anja Wenzel

Mitarbeiter dieser Ausgabe:

Oliver Bauer, Hermann Böhler, Marius Dammig, Christian Eckart,
Dr. Ines Gnettnier, Christoph Guttenberger, Nathan Kappel,
Herbert Konnerth, Susanne Menhorn, Doris & Thomas Neumayr,
Andi Obermeier, Uta Philipp, Reinolf Reisinger, Hartmut Schittko,
Klaus-Peter Schmerfeld, Wolfgang Trautenberg, Dr. Walter Treibel

Die Beiträge geben die Meinung der Verfasser, nicht unbedingt
die der Redaktion wieder. Nachdruck nur mit Genehmigung der
Sektionen München und Oberland gestattet. Für Richtigkeit und
Vollständigkeit aller Angaben wird keine Gewähr übernommen.

Regionalanzeigenvertretung:

Doris Tegethoff
Nymphenburger Str. 62, 80335 München
Tel. 089/74 68 99 06, Fax 089/72 95 97 78
info@agentur-tegethoff.de

Anzeigenmarketing:

Atlas Verlag und Werbung GmbH
Schleißheimer Str. 141, 80797 München
Tel. 089/552 41-0, Fax 089/552 41-271
Gesamtanzeigenleitung:
Thomas Obermaier (verantwortlich) (-272)
Anzeigenleitung: Silvia Schreck (-252)
Disposition: Christine Hartl (-245)
Anzeigenpreisliste Nr. 7 (ab 01.01.2006)

Konzeption, Gestaltung, Produktion:

Agentur Brauer, München

Kartografie:

Rolle Kartografie Holzkirchen

Druck:

Oberndorfer Druckerei, A-5110 Oberndorf

Auflage:

80.000

Erscheinungsweise:

Sechsmal jährlich, im März und September als Sommer- bzw.
Winter-Veranstaltungsprogramm.

Die Bezugsgebühr ist für Mitglieder der Sektionen München
und Oberland im Mitgliedsbeitrag enthalten.

Heft 3/2006 erscheint am 18.07.2006

Redaktionsschluss: 02.06.2006

DAV CITY-SHOP



**München Hauptbahnhof
Bayerstraße 21
in unserer Service-Stelle**

**Exklusiv für DAV-Mitglieder:
das komplette Sortiment
des DAV im Barverkauf**

Öffnungszeiten:

Mo 08:00-18:00 Uhr
Di/Mi 10:00-18:00 Uhr
Do 10:00-19:00 Uhr
Fr 10:00-18:00 Uhr



ALPINE KARTEN IM CITY-SHOP

AV-Karten	5,95 €
AV-Karten auf CD Rom	69,00 €
Karten Bayer. Landesvermessungsamt	6,60 €
Tabacco Karten	6,50 €
Schweizer Landeskarten	ab 9,20 €

ALPINE LITERATUR IM CITY-SHOP

Alpenvereins-Jahrbuch 2006	15,80 €
verschiedene Bike-Guides	ab 12,90 €
div. Lehrbücher	ab 10,95 €

und viele weitere Lehrbücher & Führer



ALLE DAV-PRODUKTE IM CITY-SHOP

DIE SUMMIT CLUB-KOLLEKTION

z.B. Summit Club Reisetaschen M, L	ab 58,00 €
Summit Club Expeditions-Seesack	29,00 €
Summit Club Rucksäcke	ab 36,00 €
Summit Club Erste Hilfe-Set	22,00 €

sowie das gesamte Summit Club-Ausrüstungsangebot



Neu! Die adidas outdoor-Linie

z.B. hochfunktionale Softshell-Jacke

Damen/Herren	149,00 €
Funktions-Zip Damen/Herren	69,00 €
Funktions-Shirt Damen/Herren	ab 34,00 €
flauschige Funktions-Fleeceweste Damen	74,00 €
Schirm	49,00 €

ABVERKAUF SUMMIT-CLUB- KOLLEKTION 2005

Freizeithemd S/M/XL/XXL	nur noch 19,00 €
Fleeceweste S/XXL	nur noch 29,00 €
Fleecesweater S/M/XL/XXL	nur noch 19,00 €

NEUE KOLLEKTION DAV-T-SHIRTS

Herren T-Shirt „Abenteuer entstehen im Kopf“ schwarz/rot	14,80 €
Damen T-Shirt „Abenteuer entstehen im Kopf“ dunkelblau/brombeer	14,80 €

sowie das gesamte DAV-Angebot



bike days 2006



Sixtus

24./25. Juni

ALPENREGION
WENDELSTEIN
deutsches Schneesport
mit Thüringer

Bergsteiger
DAS TOURENMAGAZIN

Mit großer Sonnwendfeier
im Wendelsteingebiet.
Stützpunkt Haus Hammer
in Fischbachau/Bayrischzell



PROGRAMM

Samstag: Registrierung bis 12.00 Uhr, Beginn 13.00 Uhr
(auch für Bergzeitfahren)

- Fahrtechnik-Workshops mit DAV-MTB Guides
- Bikecheck, Profi-Tipps & Tricks
- oder Bergzeitfahren

abends: Grillen, Bike-Videos, Fußball-WM live auf Leinwand,
Musik und Party, Höhepunkt ist das große Sonnwendfeuer

Sonntag: Rundfahrt mit 2 Strecken
Registrierung bis 8.00 Uhr, Beginn 9.00 Uhr

- Familienroute ca. 35 km, 400 Hm
- Profistrecke ca. 45 km, 1 400 Hm

Teilnahmegebühr Bike Days:

35 € (Startgebühr + Übernachtung im Haus Hammer + HP)

Teilnahmegebühr *nur Bergzeitfahren:* 15 € (nur Samstag)

Teilnahmegebühr *nur Rundfahrt:* 15 € (nur Sonntag)

Anmeldung bis 19. Juni 2006

www.bike-days.de, Tel. 089/55 17 00-0

Mit Sixtus wird mountainbiken zum
puren Vergnügen.

Sixtus®



Erhältlich im Fachhandel.
www.sixtus.de

Sixtus tut gut