

alpinwelt

Das Bergmagazin für München und Oberland

BERG-GENUSS





Die Mammuts sind da!

Besuchen Sie den neuen Mammut Store Bad Tölz in der Marktstrasse 55 und entdecken Sie die aktuelle Mammut Kollektion.



DOPPELTER BERG-GENUSS



Foto: Jutta Schlick

Bei der Themenplanung für dieses Heft konnten wir so richtig aus dem Vollen schöpfen. Die Gedankensammlung im Redaktionsbeirat lief so lebhaft ab wie selten zuvor. Die Ideen sprudelten nur so. Kein Wunder: Zu „Genuss“ fällt schließlich jedem etwas ein, und Bergsteigern zu „Berg-Genuss“ schon mal sowieso! Da gibt es mindestens so viele verschiedene Vorstellungen und auch unterschiedliche Meinungen wie persönliche Erlebnisse der versammelten Mit-Denker.

Besonders gut gefiel mir ein Begriff, der erst gegen Ende der Sitzung fiel, als wir schon eher „abseitige“ Themen am Diskutieren waren. Dieser Begriff war aber durchaus ernst gemeint. Der Begriff lautete „Secondhand-Berggenuss“.

Gemeint waren damit so vielfältige Zweit-Genüsse, wie das Anschauen der Fotos vergangener Touren oder der Besuch eines Diavortrags, das Lesen eines spannenden Bergbuchs oder einfach nur die eingebrannten Erinnerungen an schöne Bergerlebnisse.

Und insgeheim dachte ich, während die anderen noch weitersponnen, dass dieser Begriff doch ganz passend die Tätigkeit von uns bergsteigenden Redakteuren beschreibt. Zurück vom Berg und wieder am Schreibtisch, können wir die Berge bei der Arbeit noch ein zweites Mal genießen!

Den doppelten Genuss der Arbeit gibt's in der Redaktion jetzt übrigens auch personell: Seit Februar trägt Joachim Burghardt als Volontär mit zum Gelingen dieser und der nächsten alpinwelt-Ausgaben bei.

Einen schönen Bergsommer mit genussvollen Touren wünscht

Ihr/Euer

Frank Martin Siefarth
Chefredakteur
redaktion@alpinwelt.de

Impressum

alpinwelt

Das Bergmagazin für München und Oberland
Mitgliederzeitschrift der Sektionen München
und Oberland
www.alpinwelt.de

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@alpinverein-muenchen.de
und

Sektion Oberland des Deutschen Alpenvereins e.V.
Tal 42, 80331 München
Tel. 089/29 07 09-0, Fax 089/29 07 09-115
service@dav-oberland.de
www.alpinverein-muenchen-oberland.de

Chefredakteur (verantwortlich):

Frank Martin Siefarth -fms
Redaktionsbüro Siefarth
Herzogstraße 88, 80796 München
Tel. 089/45 24 97 35, Fax 089/45 24 97 34
redaktion@alpinwelt.de

Redaktion:

Jutta Schlick -js, Joachim Burghardt -jb (Volontär), Catherine Eisele -ce (Sektionsgeschehen München), Helga Lechler -hl (Sektionsgeschehen Oberland)

Jugendredaktion:

Sybille Fischer, Anja Wenzel

Redaktionsbeirat:

Peter Dill, Harry Dobner, Sybille Fischer,
Dr. Ines Gnettner -ig, Herbert Konnerth -hk,
Andi Mohr, Reinolf Reisinger, Anja Wenzel

Mitarbeiter dieser Ausgabe:

Franziska Baumann, Tom Dauer, Eva Dellinger,
Michael Grünebach, Horst Höfler, Sabine Holz-
knecht, Günther Manstorfer, Michael Prötel,
Philipp Radtke, Klaus-Peter Schmerfeld,
Nils Schützenberger, Flavia Zaccaria

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

Anzeigenmarketing:

MediaAgentur Doris Tegethoff
Nymphenburger Str. 62, 80335 München
Tel. 089/74 68 99 06, Fax 089/72 95 97 78
info@agentur-tegethoff.de
Anzeigenpreisliste Nr. 9 (ab 01.01.2008)

Konzeption, Gestaltung, Produktion:

Agentur Brauer, München

Kartografie:

Rolle Kartografie, Holzkirchen

Litho:

Teipel & Partner, München

Druck:

Mayr Miesbach GmbH, Miesbach

Auflage: 85.000

Erscheinungsweise:

Viermal jährlich plus 4 Veranstaltungs-
programm-Sondernummern pro Jahr.
Die Bezugsgebühr ist für Mitglieder
der Sektionen München und Oberland
im Mitgliedsbeitrag enthalten.

Heft 3/2008 erscheint am 27.08.2008
Redaktionsschluss: 04.07.2008

Weltweit Trekking und Bergsteigen



LEZT
KATALOG 2008
ANFORDERN



Die Welt und sich
selbst erleben ...
Holen Sie sich den
Hauser-Katalog
in Ihrer
DAV-Geschäftsstelle
oder in der
Kletterhalle Gilching.

Hauser

exkursionen

Hauser exkursionen international GmbH
Spiegelstraße 9 · 81241 München
Tel: 089/23 50 06-0 · Fax: 089/23 50 06-99
info@hauser-exkursionen.de

www.hauser-exkursionen.de



Titelbild:
Am Mandlgrat
(Hoher Göll) mit Blick
auf Watzmann und
Hochkalter/Berchtes-
gadener Alpen
Foto:
Andreas Strauß

alpinwelt 3/2008 mit dem Schwerpunkt-Thema
„Klettersteige“ erscheint am 27.08.08
Redaktionsschluss: 04.07.08

TOURENTIPP-ARCHIV

Alle alpinwelt-Tourentipps seit 2005
nach Bergsportarten geordnet
und alphabetisch sortiert
zum praktischen Download unter
ALPINWELT.DE → TOURENTIPPS

**Alpenvereins-Servicestellen der
Sektionen München & Oberland**

Servicestelle Isartor (Sektion Oberland)

(S-Bahn Isartor, U-Bahn Marienplatz)
Tal 42, 80331 München
Tel. 0 89/29 07 09-0, Fax 0 89/29 07 09-115
service@dav-oberland.de
Mo 8–18 Uhr
Di 10–18 Uhr
Mi geschlossen
Do 10–20 Uhr
Fr 8–15 Uhr

Servicestelle Hauptbahnhof (Sektion München)

(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

Servicestelle Gilching (Sektion München)

im DAV Kletterzentrum Gilching
(S 5, Station Gilching-Argelsried)
Frühlingstraße 18, 82205 Gilching
Tel. 0 89/55 17 00-680, Fax 0 89/55 17 00-689
service@alpenverein365.de
tägl. 14–22 Uhr
Samstag/Sonntag/Feiertag 9–22 Uhr
(Kletterbetrieb bis 23 Uhr)

auch
Samstag/
Sonntag
geöffnet

alpenverein-muenchen-oberland.de



Wie ökologisch ist Genuss?

Genuss ist unerschöpflich. Wahrer Berg-
Genuss sollte immer „by fair means“ und mit
Rücksicht auf Mitmenschen, Natur und
Umwelt konsumiert werden. Von der Anreise
über die Tour selbst bis zur Einkehr ...

Seite 26



Voller Spannung und Sinn

Wenn die Familiengruppen unterwegs
sind, stehen weniger Gipfel und Leistungen
auf dem Programm, als vielmehr die kleinen,
aufregenden Schönheiten am Wegesrand.

Seite 56



Der lange Weg nach China

Von Pienzenau nach Peking mit dem Fahr-
rad – das sind nicht nur eine über fünfmona-
tliche Reise und 12.500 km Strecke, sondern
vor allem unvergessliche Erlebnisse.

Seite 58



Berg-Genuss

Berggenuss für Leib und Seele



Neben dem Gipfel oder dem Weg wird für immer mehr
Bergfreunde auch das leibliche Wohl zum Ziel. Zum
Berggenuss gehören für viele eine komfortable Unter-
kunft und ein schmackhaftes Essen ebenso dazu wie
die körperliche Betätigung und das Naturerlebnis. Viele
Alpenvereinsstätten haben den Trend erkannt.

Seite 8

Die Freiheit, auszubrechen



Berggenuss soft:
Es müssen nicht
immer die hohen
oder extremen Ziele
sein, innere Ruhe und
tiefe Zufriedenheit
können einem gerade
auch die „sanften“
Touren verschaffen.

Seite 14

Vom Genuss des Leidens



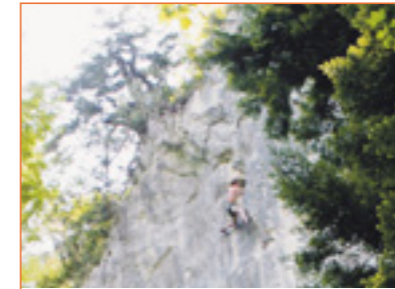
Berggenuss hart:
Bergsteigern der
schärferen Richtung
reicht das bloße Berg-
erlebnis nicht zur
inneren Befriedigung.
Erst das genussvolle
Sich-Quälen bringt die
Glückshormone in
Wallung.

Seite 18

Genuss ohne Reue

Kaum eine andere Sportart wirkt sich so ganzheitlich
positiv auf Körper und Geist, auf Gesundheit und Wohl-
befinden aus wie Wandern, Bergsteigen oder auch
Bergradeln. Vorausgesetzt natürlich, man befolgt einige
nützliche Regeln und Tipps.

Seite 22



Kinder & Jugend

- Neue Wand in Kochel
- Neues Jugendreferenten-Team München
- Neuwahlen JDAV München

Seite 40



Frühlingswandern auf Kreta

Drei unschlagbare Argumente für einen
Wanderurlaub auf der griechischen Insel:
Europas meiste Sonnentage, die faszinierende
Landschaft und jahrtausendealte Kultur.

Seite 46

THEMA: Berg-Genuss	6
Natur & Umwelt	26
Tourentipps	29
Kinder & Jugend	40
Bergwärts unterwegs	46
München & Oberland	52
Unsere Gruppen	56
Sektion unterwegs	58

RUBRIKEN

Impressum Seite 3 • Naturrätsel Seite 28 •
Medien Seite 50 • Leserforum Seite 60 •
Kleinanzeigen Seite 61 • Produkte & Markt
Seite 62 • Unsere Partner Seite 64 • Service
Seite 66

Urlaub, der bewegt ...



**... auf den Schwingen
des Adlers in Tirol**

- Freunde gewinnen
- Land und Leute entdecken
- erfahrene Trekking-Reiseleiter

Unser Reisetipp:

10-tägige Trekkingreise in kleiner
Gruppe inkl. Übernachtungen
in 3- und 4-Sterne-Gasthöfen,
Halbpension, Gepäcktransport
und Wikinger-Reiseleitung

ab € 870

Kommen Sie mit!

Unsere Kataloge:
Trekking weltweit
Wandern in Europa
Erlebnis Fernreisen
Rad-Urlaub



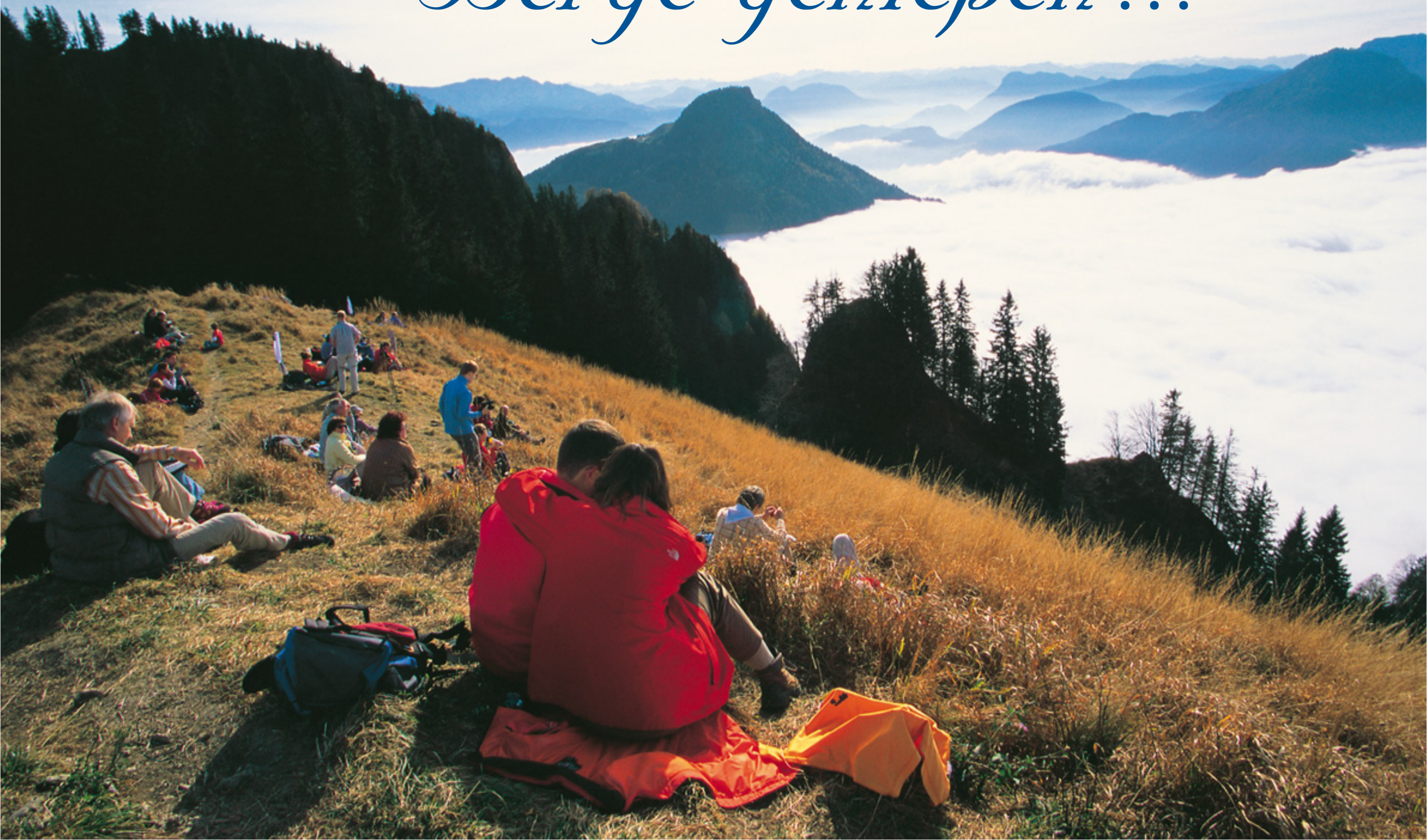
www.adlerweg.at

Infos und Kataloge:
mail@wikinger.de
www.wikinger.de
0 23 31 - 90 47 42



Urlaub, der bewegt.

Berge genießen ...



Das Gipfelglück ist nur die eine Seite des Berggenusses. Immer öfter werden Bergtouren an der Qualität von Unterkunft und Speisekarte gemessen. Vom Hotelier bis zum Hüttenwirt versuchen Gastronomen aller Art, diesem Trend entgegenzukommen.

Text: Franziska Baumann

Berggenuss für Leib und Seele



Dasitzen. Den Rücken an eine warme Holzwand gedrückt. In der Ferne Gipfel an Gipfel. Die Augen schließen. Die Sonne spüren. Der Geruch des Holzfeuers in der Nase. Irgendwo der Klang der Kuhglocken. Dasein und genießen. Gehen. Gleichmäßiges, stetes Steigen. Der Atem findet seinen Rhythmus, der Kopf wird frei, die Gedanken fließen. Den Körper wahrnehmen, die Natur erleben. Freude an der Bewegung ... Geschafft. Ganz oben stehen. Tief durchatmen. Grenzenloses Schauen, ein Gefühl von Freiheit und Weite. Gipfelglück. Berggenuss – ein Thema mit tausend Variationen. Bilder, die sich im Kopf eines jeden Bergbegeisterten zu einem individuellen Film zusammensetzen. Oft sind es nur Momentaufnahmen: der kühle Wasserstrahl eines Brunnens, der Biss in ein deftiges Speckbrot, der erste Sonnenstrahl nach einem Gewitter, das kurze Gespräch mit einer Sennerin ...

Für die meisten sind Aktivitäten am Berg, die Genuss versprechen, mit Erholung und Entspannung verbunden. Und mit den immer wiederkehrenden Klischees von intakter Bergnatur, friedlichem Almidyll, geselligem Hüttenzauber oder malerischen Bergdörfern.

Berggenuss lässt sich gut verkaufen. Die Tourismusbranche hat dieses Schlagwort für sich entdeckt und wirbt beim erholungsbe-

dürftigen Urlauber mit allem, was zum vermeintlich perfekten Berggenuss gehört. Man genießt den Komfort eines Vier-Sterne-Hotels, lässt sich in Wellnesslandschaften und Wohlfühloasen verwöhnen, besucht einen Golfschnupperkurs oder hält sich mit Nordic Walking fit – alles mit Bergblick und in klarer Bergluft. Wanderhotels werben mit „Aktivurlaub“, bieten „Genussgarantie“ und geben „Wohlfühl-Tipps“. Die Bergwelt ist Kulisse, ansprechende Dekoration für das „Wellness- und Verwöhnprogramm“.

Brezn, Bier und Berge – zusammen ergibt das den „Berggenuss“!

Günther Manstorfer, Vorsitzender Sektion München

Wenn der Berg doch einmal ruft, schwebt man mit einer Seilbahn zu einer Panoramaterrasse hinauf oder macht sich auf den Weg zu einer gemütlichen Genusswanderung. „Wandern light“ ist angesagt. Ein bisschen Bewegung, ja gerne, aber nicht zu steil, nicht zu lange und auf keinen Fall gefährlich. Panorama- und Seilbahnwanderungen, Alm- und Hütten Touren, Barfußpfade und Themenwege – die Auswahl ist groß, und auch in die Wanderbuchliteratur haben „Wellness-Wandern“ und „Wohlfühl-Touren“ Eingang ge-

ten. Die Nachfrage steigt. Immer mehr Menschen „in den besten Jahren“ (sog. „Best-Agers“) sind bis ins hohe Alter fit, wollen die Berge erleben, schätzen jedoch ein gewisses Maß an Komfort. Aber auch bei Familien und vielen jüngeren Menschen, die nur ab und zu die Bergschuhe schnüren, geht der Trend zum Genusswandern.

Die Sektionen München und Oberland haben sich ebenfalls auf diese Bedürfnisse eingestellt: „Genuss Plus“ heißt das neue Angebot im Sommerprogramm 2008 (Seite 58). Verschiedene speziell ausgearbeitete Kurse und Touren – vom Bergwandern übers Klettern bis zum Mountainbiken – bieten zwar Herausforderung, aber auch Zeit zum Entspannen und Erholen. Regionale Gaumenfreuden, eine Dusche nach der Tour und ein behagliches Zimmer gehören ebenfalls zum gebuchten Genusspaket.

Buchtitel wie „Alpine Wellness-Küche“ (mit Wohlfühlrezepten für Leib und Seele) und „Alpenküche – Genuss und Kultur“ zeigen, dass das Erleben und Genießen einer Alpenregion auch durch den Magen geht. Als „Genießerportal für Bergfreunde“ versteht sich die Internetadresse berggenuss.de. Es will einen Überblick über Bio-

Produkte und lokale Spezialitäten aus unterschiedlichen Alpenregionen geben und zum Erhalt der Berglandwirtschaft beitragen. Für viele Wanderer ist die Einkehr wichtiger als das Gipfelerlebnis, die Genusswanderung eine kulinarische Entdeckungsreise. Auch wenn echte Almprodukte immer seltener werden, da ihre Herstellung aufwendig und unrentabel ist, lassen sich doch noch echte Schmankerl entdecken. Viele Hüttenwirte legen ebenfalls großen

Wert auf die Qualität ihrer Speisen. Da wird Brot gebacken, Speck geräuchert, duftet Schaf- oder Wildbraten aus dem Rohr oder lassen selbst gemachte Knödelgerichte und Süßspeisen das Wasser im Mund zusammenlaufen.

Auf manchen Hütten lässt sich richtige Kochkunst erleben, wird ein Drei-Gänge-Menü mit einer guten Flasche Rotwein aufgetischt. Und immer öfter stößt man auf das Logo mit der Kuh, das auf das Projekt „So schmecken die Berge“ aufmerksam macht. Es wurde vom Deutschen Alpenverein ins Leben gerufen, um die Direktvermarktung landwirtschaftlicher Produkte auf seinen Hütten zu fördern und damit vor allem die Berglandwirtschaft zu unterstützen. ▶



Alpenvereinshütten sind längst nicht mehr nur eine kostengünstige Übernachtungsmöglichkeit für müde Bergsteiger. Der Trend zu Komfort und Wohlfühlen hat auch sie erreicht. Die Ansprüche der Gäste sind gestiegen. Uriges Hüttenflair – ja bitte, aber mit möglichst vielen Annehmlichkeiten. Laut einer Umfrage, die die Sektion München in Zusammenarbeit mit dem Fachbereich Tourismus der Fachhochschule München im Jahr 2005 durchgeführt hat, wünschen sich die Hüttenbesucher vor allem im Sanitär- und Schlafbereich Verbesserungen. Spartanische Waschräume, in denen sich Männlein und Weiblein mit ein paar Tropfen Wasser, dessen Temperatur nur wenig über dem Gefrierpunkt liegt, den Schweiß aus dem Gesicht wischen, sind passé. Auch am Berg will man nicht auf den Luxus einer warmen Dusche verzichten. Das gute, alte Matratzenlager mit zwanzig oder mehr Schlafgenossen und intensiven Geräusch- und Geruchserlebnissen wird ebenfalls nicht mehr mit Hüttenromantik in Verbindung gebracht. Nach einem geselligen Abend würde man sich gerne in die Privatsphäre eines kleinen Zimmers zurückziehen. Der Deutsche Alpenverein orientiert sich bei Hüttensanierungen und -neubauten an den Bedürfnissen seiner Kunden. Schließlich



Traditioneller Hütten-Genuss auf der Meilerhütte

Foto: Franziska Baumann



Franziska Baumann (38) lebt in München und schreibt als freie Journalistin für Bergmagazine und Bergverlage

Tourentipps: ab Seite 29



Foto: Franziska Baumann

Die „Kaisersuite“ auf der Vorderkaiserfeldenhütte



Foto: Mirbach

ist er aufgrund höherer Kosten und strengerer Umweltschutzaufgaben auf steigende Übernachtungszahlen angewiesen. Durch den Einsatz neuer Technologien ist es möglich, den Komfort ohne zusätzlichen Energieverbrauch zu erhöhen. Natürlich müsse man immer bedenken, was möglich und sinnvoll sei, betont Thomas Gessel, Hüttenmanager der Sektionen München und Oberland. Die Erwartungen an eine Hochgebirgshütte seien ganz andere als an ein Unterkunftshaus in Talnähe. Um neue Zielgruppen anzusprechen, organisieren Hüttenwirte Firmenfeiern, Konzerte oder Open-

Frühmorgens um 4 Uhr die Hüttentür öffnen und den Blick auf die Galaxien des Alls richten

Charly Wehrle, Hüttenwirt Reintalangerhütte

Air-Veranstaltungen. Werden Hütten des Alpenvereins dem Beispiel des Berghotels Rudolfshütte im Nationalpark Hohe Tauern folgen? Bot sie schon als Schutzhaus ungewöhnlichen Luxus, verfügt sie, seit sie an einen Hotelbetreiber verkauft wurde, auf 2315 Metern über einen Komfort, der sich kaum vom Tal unterscheidet: Kaminbar, Panoramahallenbad, Sauna, Fitnessraum, Internet-Terminal, Bergfilmkino. Wellness-Hütte statt Bergsteigerstützpunkt? Vier-Sterne-Menü statt Bergsteigeressen? Animationsprogramm statt einfach „nur“ Sonnenuntergang? „Alpenvereinshütten werden immer einfache Berghäuser bleiben“, ist sich Gessel sicher. Der Trend gehe dennoch zur Vielfalt, so dass jeder seinen ganz persönlichen Berggenuss findet. Immer noch ein richtiger Bergsteigerstützpunkt ist die Meilerhütte, mit 2344 m Höhe eine der höchstgelegenen Hütten in den Bayeri-

Über 120 Zeltmodelle auf Lager!

Family Sun - Salewa
499.-*

BestSellerPreis!
299.-
Sie sparen 200.-

Hilleberg

Outwell

Vaude

Salewa

Robens

MSR

Exped

Tatonka

über 15.000 Artikel zu Landpreisen auf www.bergzeit.de

83607 Holzkirchen
Tölzer Str. 131
Tel. 08024 / 30 30 214
Mo-Fr 10-19, Sa 9-18 Uhr

AUSRÜSTUNG FÜR DRAUSSEN

BERGSPORT • OUTDOOR • TRAVEL



Klettern und

Genießen auf Vorderkaiserfelden

Foto: Franziska Baumann

Die eindrucksvollen Nordabstürze des Wilden Kaisers scheinen zum Greifen nahe, und über dem geheimnisvoll blaugrün schimmernden Inntal erkennt man die Umrisse des fernen Karwendels. Die altehrwürdige Vorderkaiserfeldenhütte liegt hoch über Kufstein-Ebbs und ist für ihren wunderschönen Panoramablick berühmt. Die Terrasse ist bei gutem Wetter immer mit zahlreichen Bergfreunden besetzt, von denen etliche die kulinarischen Schmankerl der Hütte zu einem süffigen Ökobier genießen. Wenn man dort vor einigen Jahren die Bergwanderer nach Klettermöglichkeiten auf Vorderkaiserfelden gefragt hätte, so hätten diese den Kopf geschüttelt, im besten Fall zum Wilden Kaiser hinübergedeutet. Doch das war gestern: Wenn heute die Sonne am Morgen in den Frühstücksraum lacht, stopfen nicht wenige Seilschaften in Auf-

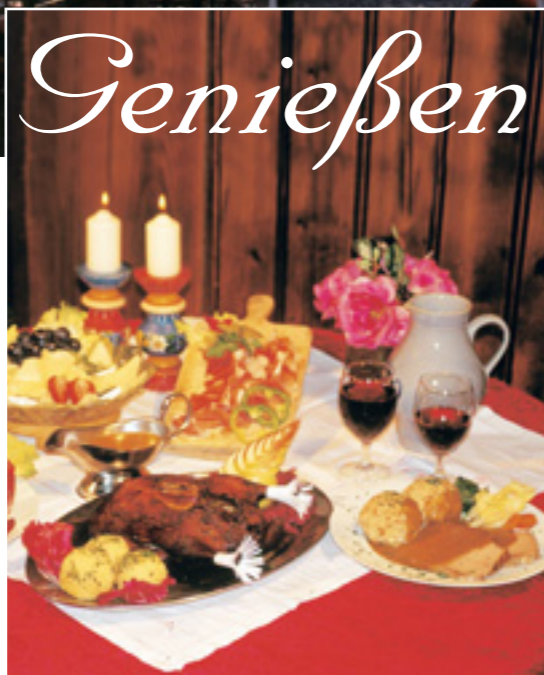


Foto: Miriach

bruchsstimmung ihre klimpernde Ausrüstung in den Rucksack. Zahlreiche Besucher haben hier in letzter Zeit in einem Sport- oder Alpinkletterkurs ihre Liebe zum Individualsport Nr. 1 entdeckt oder ausgebaut. Die Prachthütte ist zwar nach wie vor eine Hochburg der Bergwanderer, aber zugleich locken die idealen Bedingungen seit 2004 emsige Routenschließer in die „vor-alpine“ Welt des Zahmen Kaisers. Prompt wurde auch die Speisekarte von den Wirtsleuten Bonnie und Kurt um einige klettertypische Köstlichkeiten (z. B. feiner, selbstgemachter Kuchen und kohlehydratreiche Kost) erweitert. Innerhalb von nur drei Jahren wurden zahlreiche Sektoren erschlossen. Das Spektrum reicht von den Genussplatten des Heimköpfls (fünf Minuten von der Hütte) bis zu den eindrucksvoll überhängenden Fluchten der Steingrubenschneid. Mit insgesamt knapp 60 Routen von ganz leicht bis ganz schwer sowie drei alpinen Mehrseillängentouren ist alles gegeben, was das Klettererherz begehrt. Zu keinem Sektor läuft man länger als 35 Minuten. Zumeist sehr moderate (Bohr-)Hakenabstände und fast durchwegs fester Fels bieten ideale Voraussetzun-



Foto: Walter Treibel

gen, um unter fachkundiger Anleitung einen genussreichen Übergang von der Kletterhalle an den Naturfels zu wagen. Aber auch Freunde der schärferen Gangart werden fündig: Einige schöne Routen vom 7. bis zum 9. UIAA-Grad warten auf Bezwingler, und fast in Hüttenrufweite, in der sogenannten „Hölle“, wird an einem Projekt gearbeitet, dessen Schwierigkeit, so wird gemunkelt, im zweistelligen Bereich liegen soll. Letztes Jahr hielt sogar der Wettkampfkader des Kletterteams München & Oberland ein Trainingslager auf Vorderkaiserfelden ab und eröffnete dabei eine Reihe sehr empfehlenswerter Bouldertraversen an der Steingrubenschneid.

Diese bietet darüber hinaus einen ganz besonderen „Kletterleckerbissen“: Selbst nach einem Wolkenbruch lässt sich hier vorzüglich bouldern und klettern. Der etwa 120 m hohe Wandgürtel hängt nämlich so stark über, dass ein bis zu fünf Meter breiter Streifen vor der Wand komplett trocken bleibt. Es dauert viele Stunden bis Tage, bis das Wasser am Wandfuß ankommt, wenn es überhaupt bis dahin gelangt. Die Steingrubenschneid, die bei der aufgelassenen Alm „Hinterkaiserfelden“ aufragt, wartet überwiegend mit technisch anspruchsvollen Wandklettereien an kleingriffigen Lochstrukturen auf. Das Potenzial für Sportkletterrouten ist hier noch lange nicht ausgeschöpft, und so liegt an der Steingrubenschneid im Moment der Erschließungsschwerpunkt. Doch Achtung! Der Helm wird wie überall im Klettergebiet rund um die Vorderkaiserfeldenhütte aus Sicherheitsgründen empfohlen. Tipp: Die ideale Kletterzeit ist Herbst und Frühjahr, wenn es im Hochgebirge noch zu kalt und im Mittelgebirge schon zu heiß ist. Die meist süd- und südwestseitige Ausrichtung der Wände garantiert dann sonniges Klettervergnügen vom Feinsten! Wer nach diesem Bericht Lust auf Klettern auf Vorderkaiserfelden bekommen hat, der kann sich über den neuesten Stand auf www.vorderkaiserfeldenhuetten.at informieren. Auf der Hütte und in der Alpenvereins-Service-Stelle am Münchner Isartor gibt es außerdem einen ständig aktualisierten Topoführer für 3 € zu kaufen. ◀

Nils Schützenberger

Tourentipps: ab Seite 31

→ alpenvereins-huetten.de

Weltweit Wüsten Wandern

Die Welt und
sich selbst erleben ...
Über 380 Touren in
mehr als 90 Ländern!
Erfüllen Sie sich Ihren
Trekking- und
Wüsten-Traum.



Hauser exkursionen

Hauser exkursionen international GmbH
Spiegelstraße 9 · 81241 München
Tel: 0 89/23 50 06-0 · Fax: 0 89/23 50 06-99
info@hauser-exkursionen.de

www.hauser-exkursionen.de



Nach einer Weile wird das Steigen zur meditativen Übung

Foto: Wolfram Hetzenauer

Unbeschwertes Umherstreifen in den Bergen, eine Tour weit unterhalb der Leistungsgrenze, eine Plaisirroute oder auch einmal an hoher, alpiner Wand kräftiger zupacken – Berggenüsse sind vielfältig zu haben. Und sie wirken nachhaltig.



Eine vertrackte Woche. Am Sonntag der Tod eines lieben, nahestehenden Menschen. Abends ein paar hundert Kilometer Rückfahrt mit der Bahn, während die Lebenspartnerin zurückblieb, dem Vater beistand, die Beerdigung organisierte. Montag bis Mittwoch normale Büroarbeitstage, Donnerstag Pressekonferenz im Allgäu samt An- und Rückfahrt mit dem Auto, Freitag in aller Früh Zugfahrt zur Beerdigung, abends Rückfahrt mit der Bahn und Samstag: endlich Faulenzen, Ausschlafen, den Herrgott einen guten Mann sein lassen. Nein! Stattdessen eine mit zwei Spezl'n seit Wochen geplante Kletterroute im Kaiser, Grad II mit Stellen bis III, 360 Meter Wandhöhe: die Leuchsführe am Scheffauer. Und ich muss zugeben, dass ich mich unbändig darauf freute, ja, geradezu ein unzügelbares Verlangen nach dieser Bergfahrt verspürte.

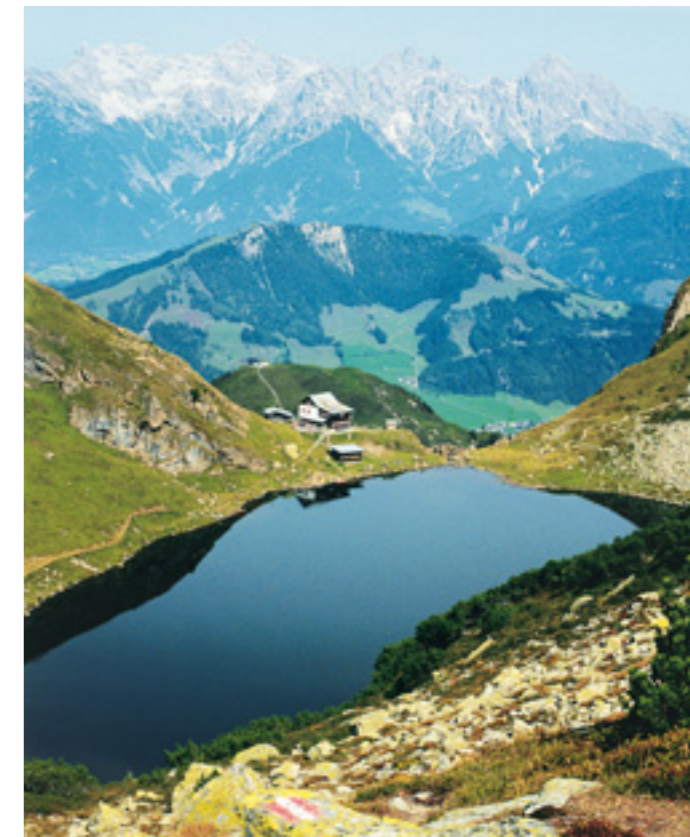
Nach dem relativ kurzen Zustieg von der Liftstation die üblichen Handgriffe am Einstieg, anseilen, ein Schluck aus der Trinkflasche – dann begann ich zu steigen und spürte buchstäblich nach dem ersten Anfassen der Felsen, wie alle Unruhe, alle Restmüdigkeit, ich würde fast sagen: die gesamte vergangene Woche wie ein Schuppenkleid von mir abfiel. Ruhig, scheinbar langsam und trotzdem zügig kletterte ich am griffigen Gestein höher, ich kannte die Route „im Schlaf auswendig“, meine beiden Partner stiegen jeweils gleichzeitig nach. Das einzige, was uns ein bisschen aufhielt, war, am Ende der bröseligen Querung zur Schlucht des oberen Wandteils einen sicheren Standplatz zu bauen. Es blieb nur ein Auswei-



Blick vom Scheffauer-Gipfel auf Hintersteinersee und Pölven

Die Freiheit, auszuberechnen

Text & Fotos: Horst Höfler



Wildsee und Wildseeloderhaus von der Seenieder, hinten die Loferer Steinberge

chen in schwierigeres Gelände, wo sich Keile legen ließen, doch würzte es den schönen Anstieg zusätzlich und angenehm. Am Gipfel fand ich mich erholt, fühlte mich einfach unbeschwert. Dieses Steigen war für mich zu einer Art meditativen Übung geworden und meine Ruhe, Übersicht und Selbstsicherheit übertrugen sich auf die Partner.

Berggenuss: Am sonnigen Standplatz einer Genusskletterroute bemerken, das Handy vergessen zu haben

Michael Pause, Bergpublizist

Die Wahl der Unternehmung hätte günstiger nicht sein können. Sie lag weit unter meiner Leistungsgrenze und wies kaum objektive Gefahren auf – ungetrübter Spaß bei geringstmöglichem Risiko. An selbstständigen Standplatzbau bin ich als „alpiner“ Kletterer ja von jeher gewöhnt. Ein Plaisirkletterer war ich nie, ich habe das einfach nicht ausprobiert, vielleicht komm' ich ja noch auf den Geschmack. Aber es fällt leicht, sich vorzustellen, dass „Plaisirkletterer“ ähnlich genussvoll sein dürfte wie unser Durchstieg an der Scheffauer-Nordwand. Frohen Herzens genießen – trotzdem immer mit einer gewissen Vorsicht im Hinterkopf. Auch wenn sich sogenannte objektive Gefahren (die sich letztlich meist ebenfalls ►

als subjektive herausstellen) weitgehend vermeiden lassen, vor subjektiven Fehlern ist niemand hundertprozentig sicher. Man denke nur an Murphys Gesetz („Alles, was schiefgehen kann, wird auch schiefgehen“), wonach jeder auch nur denkbare Unfall irgendwann einmal passiert! (Siehe Pit Schubert, „Risiko in Fels und Eis“, Band 1.)

Szenenwechsel. Wer kennt – im Gegensatz zu den „Keesbergen“ (Hohe Tauern) und den „Steinbergen“ (Loferer/Leoganger Steinberge, Wilder Kaiser) – die Grasberge? Begriffe, die die Einheimischen prägten. Als „Grasberge“ bezeichnen sie die Kitzbüheler Alpen. Ein sanftes Bergland aus weichen Schieferen, dessen Hochalmen den Kühen, Pferden und Schafen gehören. Nur der Große Rettenstein, als Kalkhärting und Fremdkörper, ragt auffallend schroff und untypisch aus ihm. Dieses „Soft-Wanderterrain“ hat für mich persönlich eine unwiderstehliche Anziehungskraft. Immer wenn ich glaube, allein sein und mich stundenlang „auslaufen“ zu müssen, wandere ich hinein in die Gründe, hinauf zu den Kämmen und je nach Lust und Laune bis zu den Gipfeln. Das Gehtempo bleibt dabei gemütlich, und es können der Schau-Rasten viele werden (wie z. B. an den Wildalmseen am Weg zum Schaf-



Der Knappenaltar in der Pfarrkirche Kitzbühel



Wunschlos und zufrieden nach einer gelungenen Kletterpartie

Heinz, als ich an seinem Standplatz anlangte. Gleich darauf standen wir in der Ausstiegsscharte und die wärmende Nachmittags-sonne umkoste uns. Ich hatte das Gefühl des Wunschlosseins und auch Heinz schien tief zufrieden.

Nach dem Abstieg über die östliche Steilstufe des Griesnerkar-Auslaufs fuhren wir auf der Mautstraße zu Tal und kehrten noch in Griesenau ein, ehe uns die Wege nach Berchtesgaden bzw. München zurückführen sollten. Ich sah mich in eigenartigem Zustand: Hellwach, geradezu aufgeputzt vom Tun des Tagwerks, und trotzdem hatte eine Ruhe und Glückseligkeit von mir Besitz ergriffen, die Unrast oder gar Hektik nicht kannte. Zögerliche Urlauber-Autofahrer konnten im Schrittempo vor mir herzockeln – es war mir egal. Ich wählte auch nicht die Autobahn, sondern stille Schleichweg-Landstraßen, über die sich langsam die Abenddämmerung senkte. Es eilte nichts, alles war gut. Nicht zwangsläufig bringt die Erfüllung eines Wunschtraums Ernüchterung mit sich. ◀

Tourentipps: Seite 33



Horst Höfler (59), Mitglied der Sektionen München & Oberland, ist Bergsport-Journalist und langjähriger alpinwelt-Autor

siedl), ehe die Gipfelbereiche näherrücken. Hierfür würde ein hässliches Modewort passen: Entschleunigung. „Lob der Langsamkeit“, wie es die alpinwelt-Redaktion formulierte, ist doch viel schöner! Genuss ohne Abstriche. Man muss ihn so planen, dass einen nichts, aber auch gar nichts treibt: keine Termine, kein Telefon und auch sonst keine (scheinbar unaufschiebbare) Verpflichtung. Bin schon für mehrere Tage in die Kitzbüheler Alpen ausgebücht, dem Gewitter zur schützenden Bürglhütte entflohen, hab' die Murmeltiere im Stefflkar beobachtet, am stillen Torsee vor mich hingeträumt und in der altehrwürdigen Bochumer Hütte – dem Kelchalm-Berghaus, das noch im Stil eines alten Knappenhauses steht (die Kitzbüheler Alpen waren einst reichhaltiges Bergbaugesbiet) – übernachtet. Anderntags das Bild der Kitzbüheler (wenngleich es die Hörner der Loferer Steinberge bestimmen): Wildsee und Wildseeloderhaus mitsamt kalkhellem Felsenhintergrund. Ein Synonym für die gesamte Gebirgsgruppe. Und die Infrastruktur um die Kitzbüheler Alpen ist so angelegt, dass man alles ideal mit öffent-

Berggenuss: Kalte Bergseen und Klettern am warmen Fels im Sonnenschein

Monika Retschy, Wettkampfkader München & Oberland

lichen Verkehrsmitteln bewältigen kann. Übrigens: Man sollte sich vom scheinbar mondänen Kitzbühel nicht abschrecken lassen und ruhig in seine Kirchen hineingehen, dem Faistenberger-Barock nachspüren und sich mit der Geschichte des Kupfer-, Silber- und Eisenbergbaus beschäftigen. So werden Exkursionen in die Kitzbüheler Berge noch mehr zum Erlebnis.

Zurück im Kaiser. Heinz Zembsch und ich waren uneins, welche Tour wir unternehmen wollten: Schneelochumrahmung oder Lärcheck-Ostwand (Dülfer). Mich lockte letztere, Heinz liebäugelte mit Fleischbank-Nordgrat/Totenkirchl-Südostgrat. Wir warfen eine Münze und sie fiel zu meinen Gunsten. Als bald ging's am steilen Sulzgrabensteig höher und nach verhältnismäßig kurzer Zeit fanden wir uns bereits im Schutt unterhalb der Ostschlucht. Heinz hatte nun ebenfalls Feuer gefangen, denn er strebte voller Elan in die Schlucht, in der wir uns am griffigen Fels höherarbeiteten, bis uns die Steilheit doch das Anseilen als sinnvoll erscheinen ließ.

hintergrund

Der Begriff „Berggenuss“ ist im alpinen Schrifttum eher unbekannt. Vom einfachen Genuss oder Genießen ist hingegen oft die Rede, so bereits bei **Hermann von Barth**, der 1874 in seinem Monumentalwerk über die Nördlichen Kalkalpen insgesamt neunmal das Panorama und einmal eine Fleischsuppe genießt. Eine Genussdebatte zwischen Extrem- und Ausichtsalpinismus entwickelt sich ab 1880, als **Dr. August Böhm** gegen die Bergsteiger wettet: „Euere Triebfeder ist nicht der Naturgenuss, sondern Stolz und Eitelkeit“. **Franz Nieberl** empfiehlt 1911: „Das Klettern sei uns nicht höchstgespannter, fast perverser Sinnkitzel, sondern eine lautere Quelle gesunden Lebens- und Naturgenusses“. **Eugen Guido Lammer** bekennt sich hingegen freimütig zum Wunsch nach Todesnähe beim Bergsteigen, die er 1893 als „süßeste von allen süßen Genüssen, die das Leben bietet“ empfindet, und auch für **Ludwig Purtscheller** und **Hans Ertl** ist kontemplativer Berggenuss ohne Anstrengung und Gefahr kaum denkbar.

Diese gegensätzlichen Vorstellungen fächern sich nach dem 2. Weltkrieg noch weiter auf. **Hermann Buhl** nimmt bereits 1957 ein modernes Wellnesskonzept vorweg, als er nach seiner Broad-Peak-Erstbesteigung schreibt: „Baden, sich sonnen, genießen, und dann noch ein bißchen klettern. So muß es sein!“ **Walter Pause** betritt 1960 mit seinen „100 Genussklettereien in den Alpen“ (bis zum IV. Grad) als gemäßiger Genießer die Bühne der alpinen Publizistik. Eine völlig andere Sichtweise auf das vertikale Erlebnis vertritt **Heinz Mariacher**: „Alpinismus ist, wenn ich froh bin, dass es vorbei ist.“ **Gerlinde Kaltenbrunner** genießt die „Spannung und Freiheit“, einen Achttausender zu überschreiten, während **Christian Stangl** am Cho Oyu vom „Genuss, absolut alleine am Gipfel zu stehen“ schwärmt. Heutzutage taucht der Genussbegriff in der Kletterliteratur mitunter bis zum VIII. Grad auf. Die Extreme sind genussfähig geworden – doch neu ist diese Erkenntnis nicht. Schon **Goethe** schrieb: „Aber das Steile, Jähe scheint der Jugend zuzusagen; dies zu unternehmen, zu erstürmen, zu erobern ist jungen Gliedern ein Genuß!“

jb



www.tirol.at

Tirol

Ein Augenblick für immer.



Herz der Fußball EM 08

Vom *Genuss* des *Leidens*

Berggenuss wird oft mit körperlichem Wohlbefinden assoziiert. Doch es geht auch anders: Bergsteiger der schärferen Richtung schwärmen trotz Erschöpfung und Gefahr immer wieder von genussvollen Leidens-Erlebnissen ...



Ich war jung, ich war stark, ich war auf meiner ersten Himalajaexpedition. Und fühlte mich dennoch alt und schlapp. Seit Stunden arbeiteten wir uns einen schuttbedeckten Gletscher hinauf, stolperten, stürzten. Die Sonne verbrannte mir den Nacken, ich hechelte nach Luft, bald fingen die Schuhe an zu drücken. Doch am schlimmsten war mein Rucksack, waren die dreißig Kilo, die an mir zerrten, mich niederdrückten, wehtaten. Ich begann mich zu fragen, was ich an diesem unwirtlichen Ort verloren hatte. „Schalt einfach das Hirn aus“, sagte mein erfahrener Freund. „Wie bei der Bundeswehr.“ Ich hatte nicht gedient. Ich dachte also weiter nach. Und litt. Denn offenkundig war meine Pein noch nicht groß genug.

Wer über das Leiden am Berg, in schwierigen, gefährlichen, abenteuerlichen Situationen nachdenkt, stößt alsbald auf ein bemerkenswertes Paradox: Nur so lange es sich im Rahmen hält, wird Leid als Leid, Anstrengung als Anstrengung, Risiko als solches empfunden. Übersteigen Leid, Anstrengung und Risiko dagegen ein Maß, das man gemeinhin als akzeptabel bezeichnet, werden sie – zumindest von manchen Menschen – körperlich wie geistig mit Wonne, ja lustvoll genossen. Mache man es sich einfach, würde man diesen Menschen, den Extremen, etwas Krankhaftes, eine Kindheitsstörung oder dergleichen, attestieren. Tatsächlich aber

geschieht zu dem Zeitpunkt, an dem das Leiden so groß wird, dass das Nachdenken darüber nicht mehr möglich ist – weil es etwa um das nackte Überleben geht –, etwas sehr Gesundes: Das ständige Hinterfragen des eigenen Ichs hört auf. Die Sinnsuche, die Rechtfertigung der eigenen Existenz, die Beschäftigung mit sich selbst, all das Charakteristische für Menschen in modernen Gesellschaften, werden im Moment des Leidens nebensächlich. Oder wie es der

Berggenuss: Müdigkeit im Muskel und Glückshormone im Blut

Dr. Walter Treibel, Vorsitzender Sektion Oberland

Darmstädter Sportsoziologe Karl-Heinrich Bette formuliert: „Mit seinen wilden, gefährlichen und nachhaltigen Erlebnissen ermöglicht der Abenteuersport eine Flucht aus der Diktatur der Selbstreflexion hinein in die Sphäre der Tat. Das eigene Grübeln und das Leiden an der eigenen Psyche lassen sich zumindest kurzfristig außer Kraft setzen.“

Berichte von Extrembergsteigern, die erlebte Qualen beschreiben, gibt es zuhauf. Protokolle der Selbstkasteiung mehrten sich historisch gesehen in dem Maße, in dem sich das Tun in der Höhe vom



wissenschaftlichen Arbeiten zum Selbstzweck wandelt. Anders gesagt: Je deutlicher die Wildnis der Berge zum Spiegel tatsächlicher oder scheinbarer Individualität wird, desto deutlicher wird dieses individuelle Erleben zentraler Bestandteil der Überlieferung. Berggeschichten sind Ich-Geschichten. Das eigene Leiden dient dabei in erster Linie der Abgrenzung: In einer Welt, in der sich zumindest ein Teil der Menschheit mit einem Überangebot an Waren und Dienstleistungen konfrontiert sieht, wird körperlicher Schmerz zum Alleinstellungsmerkmal. Noch dazu, wenn die Askese freiwillig auferlegt ist.

Dass das Leiden in den Bergen im Normalfall – sprich ohne Weblog oder Live-TV – eine eher einsame Extravaganz ist, hält die Helden der Neuzeit nicht von der Zurschaustellung ihrer körperlichen Kompetenz, ihrer Leidensfähigkeit ab. Im Gegenteil, die zeitliche Verzögerung zwischen Erleben, Überleben und der Berichterstattung darüber in Texten, Filmen und Vorträgen gewährt den Akteuren doppelten Prestigegewinn. Während sie durch ihre Taten ihre verwegene Einzigartigkeit quasi wortlos demonstrieren, können sie diese in der anschließenden Kommunikation mit Sinn aufladen. Dabei ist es durchaus von Vorteil, dass das Leiden eine geradezu theatralische Qualität besitzt: erfrorene Zehen und Finger, sonnenverbrannte Gesichter, aufgesprungene Lippen verleihen dem Leidenden die Aura des Authentischen.

Es gab durch alle Zeiten Bergsteiger, die besonders schön litten: der Risikoapologet Eugen Guido Lammer, der romantische Leo Maduschka, Hans Ertl in seiner Bergvagabundenzeit, Kurt Diemberger in „Gipfel und Gefährten“, Reinhold Messner in der „Arena der Einsamkeit“, Reinhard Karl mit „Zeit zum Atmen“. Oder die modernen Meister des britischen Understatements: Mick Fowler und Greg Child. (Letzterer ist zwar ein in den USA lebender ▶

Weltweit Traumberge besteigen



Die Welt
und sich
selbst erleben ...
Ihr Partner für
den Gipfeltraum.
Wir bieten für
Mitglieder der Sektion
München und Oberland
Sonderkonditionen.



Hauser exkursionen

Hauser exkursionen international GmbH
Spiegelstraße 9 · 81241 München
Tel: 0 89/23 50 06-0 · Fax: 0 89/23 50 06-99
info@hauser-exkursionen.de

www.hauser-exkursionen.de

Australier, er schreibt aber wie ein Engländer.) Nach Joe Tasker und Pete Boardman, die bei der Erstbegehung der Changabang-Nordwestwand im Garhwal Himalaya ein episches Abenteuer durchlebten – und kongenial darüber zu berichten wussten –, ist heute der wichtigste Preis für Bergliteratur benannt. Befragte man Bergsteiger, warum gerade die Bücher dieser Autoren besonders lesenwert seien, würde eine häufige Antwort vermutlich lauten: aufgrund ihrer Ehrlichkeit.

Die Ehrlichkeit, die Wahrheit gar ist allerdings ein vages Kriterium. Denn letzten Endes dient auch die genaueste und ungeschönteste Darstellung durchlebter Abenteuer der Selbstdarstellung. Und eigentlich ist es sogar so: Je ungeschminkter, je differenzierter, je detaillierter ein Bergsteiger das Leiden beschreibt, das er durchgemacht hat, desto größer wird die ihm gewährte Anerkennung sein. Zumal es der Begründungen für selbstgewählte Qualen viele gibt: das Verschmelzen von Rausch und Selbstkontrolle, die Ausschüttung von Glückshormonen, Grenzerfahrungen, Vordringen in andere Bewusstseinszustände und so weiter. Nicht jeder ist so ehrlich wie der Abenteurer Robert Swan, der 1985 zum Südpol lief und auf die Frage, warum er sich diese Strapazen antue, antwortete: „Um auf Partys Frauen zu beeindrucken.“

Berggenuss: Fernblick, Freiheit, Lonely Rider!

Felix Felle, Betriebsleiter DAV Kletterzentrum Gilching

Mit seinem Leiden, mit überstandenen Gefahren, mit Extremsituationen hat sich jeder Bergsteiger schon mal gebrüht. Da ist auch nichts dran auszusetzen, denn schließlich ist die Konfrontation mit der eigenen Angst – die zum Leiden meist dazugehört – die Voraussetzung dafür, ein guter Bergsteiger zu werden. Das bedeutet nicht, der Unvorsichtigkeit oder der Selbstüberschätzung das Wort zu reden. Aber es ist doch so: Nur derjenige bewegt sich souverän im Gebirge, ob wandernd, bergsteigend, kletternd oder Ski fahrend, der das damit verbundene Risiko weder in Abrede stellt noch scheut, sondern sich ihm und den damit verbundenen Gefahren bewusst aussetzt. Dies setzt aber voraus, dass es Möglichkeiten zum Angst-Haben gibt. Zum Leid-Ertragen. Viktor E. Frankl (1905–1997), der Professor für Neurologie und Psychiatrie an der Universität Wien sowie ein begeisterter Bergsteiger war, schrieb in seinem Büchlein „Bergerlebnis und Sinnerfahrung“: „Was mag mich zum Klettern bewogen haben? Offen gesagt die Angst davor, aber ... muss man sich denn auch alles von sich gefallen lassen? Kann man nicht stärker sein als die Angst?“ Man kann, und genau dies zu lernen, darum geht es beim Bergsteigen, auch. Dazu aber gehört ganz automatisch die Fähigkeit, leiden zu können.

Wer extrem bergsteigt, dem geht es deshalb nicht um Gesundheit. Abenteuersport ist das Gegenteil von Wellness. Der Genuss des Leidens beginnt dort, wo herkömmliche Begründungen für eine an und für sich sinnlose Tätigkeit nicht mehr greifen. Auf den Punkt brachte dies der legendäre britische Kletterer, Expeditionsbergsteiger und Haudegen Don Whillans. Er soll auf die Frage, wie er sich auf das Höhenbergsteigen vorbereite, einst geantwortet haben: „Ich ziehe die ganze Nacht lang von einer Kneipe zur nächsten. Der Schwindel vom Alkohol und das Kopfweh von den Zigaretten wir-

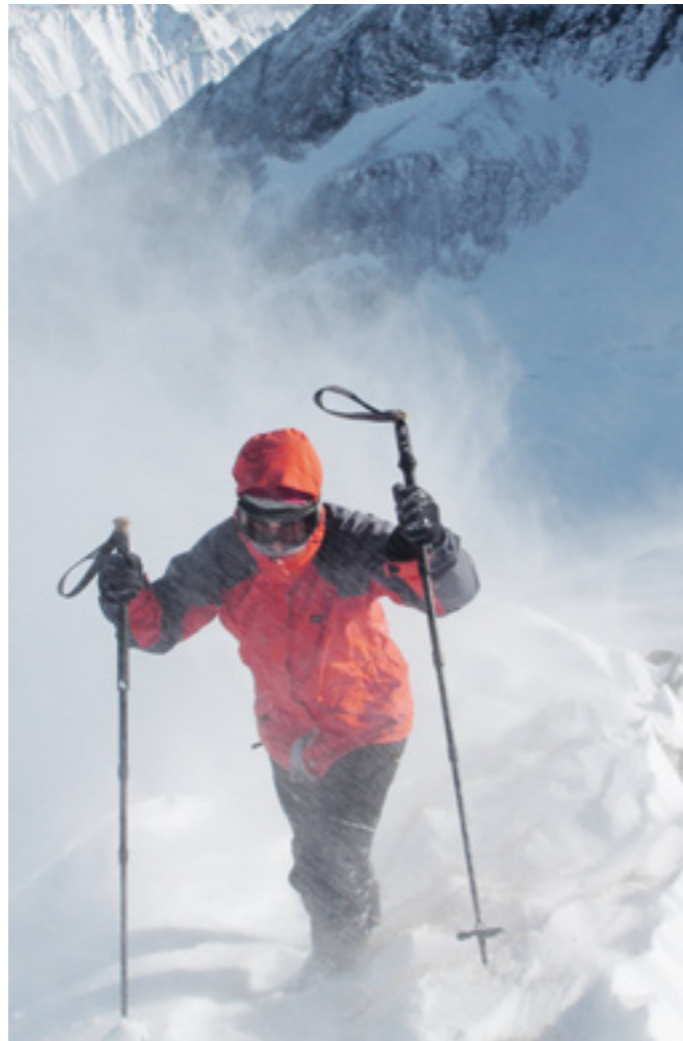


Foto: Edu Koch

ken genauso wie an einem Achttausender.“ Der Partyrausch sowie das Leiden danach sind allerdings günstiger zu haben. Bergsteigen ist und bleibt ein Experiment mit sich selbst. Der Versuch, die Frage zu beantworten, die Johann Nepomuk Nestroy (1801–1862) in seinem Stück „Judith und Holofernes“ stellte („Jetzt bin ich neugierig, wer stärker ist, ich oder ich?“), den inneren Schweinehund zu bekämpfen – darum geht es, wenn man leidet. Und darum, die eigenen Stärken und Schwächen auszuloten, Schwierigkeiten zu überwinden und dadurch Selbstvertrauen zu schöpfen. Meidet man am Berg das Leiden, kann dieses Experiment nicht stattfinden. Und eine ganz außergewöhnliche Form des Genusses bliebe einem verborgen. Irgendwie wär's schade drum. ◀

Tourentipps: Seite 34



Tom Dauer (38) arbeitet als Autor u.a. für GEO Special, Stern, National Geographic und Alpin und hat bereits mehrere Bergbücher veröffentlicht. Als Kletterer gelangen ihm Erstbegehungen in den Alpen, in Patagonien und im Garhwal Himalaya.



Illustration: Klaus-Peter Schirmerfeld

Everest – der Genuss-8000er mit Whirlpool im Hochlager IV

Die persönliche Gesundheit ist das wertvollste Gut. Und kaum eine andere Sportart wirkt sich auf Körper und Geist so positiv aus wie der Bergsport – sofern einige Faustregeln und Tipps beachtet werden.



Text & Fotos: Sabine Holzkecht

Genuss ohne Reue



Im Dezember 2007 gab die Norddeutsche Klassenlotterie eine große Umfrage in Auftrag: Tausend Männer und Frauen ab 18 Jahren wurden nach ihrem größten

Wunsch befragt. Das Ergebnis war eindeutig. Mit 57,6 Prozent war der größte Wunsch der Deutschen die persönliche Gesundheit. Noch deutlicher ist das Ergebnis, das 2006 bei einer Umfrage des Magazins „My Life“ herauskam. Danach kommt für 70 Prozent der tausend Befragten Gesundheit noch vor Liebe, Partnerschaft und Freundschaft. Eine andere Umfrage ergab, dass sich 61 Prozent der Deutschen, wenn sie einen Wunsch frei hätten, für ewige Gesundheit entscheiden würden.

Nun, ewige Gesundheit gibt es nicht, was es aber sehr wohl gibt, sind Möglichkeiten, die eigene Gesundheit möglichst lange zu bewahren. Im Vergleich zu früher verfügen wir heute über viel mehr Freizeit – Zeit, die wir im Sinne unserer Gesundheit verwenden können.

Eine exzellente Möglichkeit, unserem Körper, aber auch unserem Geist Gutes zu tun, ist der Bergsport. Dabei geht es nicht darum, die Berge als Kraftkammern zu nutzen, um persönliche Höchstleistungen anzustreben. Vielmehr gilt es, die Ursprünglichkeit der Berge zu erleben, die Schönheit der Flora und der Fauna in sich

aufzunehmen, sich inmitten der Unberührtheit der Natur zu bewegen. Dabei werden alle unsere Sinne angesprochen, und nebenbei trainieren wir gleichzeitig unsere Muskulatur, regen den Herz-Kreislauf und die Atmung an und verbessern diverse Stoffwechselformparameter.

Nun weiß man schon seit langem, dass der Bergsport gesundheitsfördernd ist. Allein, der wissenschaftliche Beweis dafür wurde erst vor ein paar Jahren erbracht. Dazu wurde in Österreich erstmalig eine großangelegte Studie durchgeführt, an der 22 Männer im Alter zwischen 39 und 65 Jahren teilnahmen und drei Wochen in den Bergen verbringen mussten. Das Besondere daran: Alle 22 Männer litten unter typischen zivilisationsbedingten Problemen – Übergewicht, Bluthochdruck, zu hohe Fett- und Zuckerwerte, also den kennzeichnenden Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Die 22 Probanden mussten pro Woche vier bis fünf geführte und pulskontrollierte Wanderungen in einer Höhe zwischen 1500 und 2000 Metern unternehmen, wobei bis zu zweihundert Parameter gemessen wurden. Die Ergebnisse waren sehr erfreulich: Das Herz-Kreislauf-Verhalten verbesserte sich derart, dass bei einigen Probanden die blutdrucksenkenden Medikamente abgesetzt werden konnten. Die Blutzucker- und Blutfettwerte verbesserten sich ebenfalls. Die Probanden nahmen im Durchschnitt

zwei Kilo ab, und das, obwohl sie ihre Essgewohnheiten nicht veränderten. Außerdem kam es auch zu positiven psychologischen Effekten: die subjektiven Beschwerden nahmen ab, dafür verbesserte sich die positive Lebenseinstellung, zudem nahmen Schlafqualität, Schlafdauer und Durchschlafbarkeit deutlich zu.

Berggenuss: Hoch oben im Sonnenschein liegen und mich den Wolken nahe fühlen

Klara Esters, Leiterin Archiv/Bibliothek des DAV

Das Interessante dabei ist, dass der menschliche Körper bereits in einer Höhe von 1400 bis 2000 Metern reagiert und zusätzliche Kräfte mobilisiert – obwohl in dieser Höhe noch ausreichend Sauerstoff zur Verfügung steht. Trotzdem bilden sich mehr junge rote Blutkörperchen, wodurch das Blut mehr Sauerstoff transportieren kann. „Dieser Jungbrunneneffekt ist rein höhenbedingt“, erklärt der Vorarlberger Universitätsprofessor Egon Humpeler, der die wissenschaftliche Leitung der Studie innehatte. Wer also regelmäßig in die Berge geht, tut seiner Gesundheit etwas Gutes, auch ohne dass er hohe Gipfel erklimmen muss. Im Gegenteil: Mittlere Höhen, mäßige Anstrengung, dafür aber Regelmäßigkeit – das führt zu ▶

Die besten Bruckmann-Tourenführer, die es je gab



NEU

15 traumhafte Wochenendtouren in den Nordalpen: stille Rundwanderungen, aussichtsreiche Durchquerungen oder anspruchsvolle Überschreitungen – für jeden Anspruch etwas.

Michael Prötzel
Wochenendtouren in den Nordalpen
192 Seiten, ca. 180 Abb.,
12,0 x 18,5 cm,
ISBN 978-3-7654-4628-3
[D] € 19,95
[A] € 20,60/sFr. 35,90

Die Welt neu entdecken. Seit 150 Jahren. Bruckmann.

NEU



Eugen E. Hübler
Hüblers Klettersteigführer
Gardasee
168 Seiten, ca. 120 Abb.,
ISBN 978-3-7654-5021-1
[D] € 19,95
[A] € 20,60/sFr. 35,90

NEU



Richard Goedeke
Top 20 der Alpen
192 Seiten, ca. 160 Abb.,
ISBN 978-3-7654-4851-5
[D] € 19,95
[A] € 20,60/sFr. 35,90

» Über 30 Tourenführer unter www.bruckmann.de

Erhältlich in Ihrer Buchhandlung oder unter Tel. 0180-532 16 17 (14 Cent/Min.), www.bruckmann.de

BRUCKMANN

www.bruckmann.de



den besten Ergebnissen beim sogenannten Wellness-Wandern. Und das lässt sich bis ins hohe Alter praktizieren. Denn Wandern hilft nicht nur, in jungen Jahren die eigene Gesundheit zu bewahren oder zu verbessern, Wandern hilft auch, den Alterungsprozess zu verlangsamen und die Organe lange funktionstüchtig zu halten. Regelmäßiges Gehen im optimalen Tempo

Die Vielfalt des Augenblicks lässt mir das Herz aufgehen

Martina Renner, Gruppenleiterin „Berggenuss 35 plus“

ohne Konkurrenzdruck trainiert das Herz-Kreislauf-System. Die Pulsfrequenz bleibt niedrig, die Leistungsfähigkeit wird erhalten. Die Bein- und Rumpfmuskulatur wird mit jedem Schritt gekräftigt. Knochen, die regelmäßig belastet werden, erhalten ihre Dichte länger und sind somit widerstandsfähiger. Der durch Bewegung angekurbelte Stoffwechsel versorgt die Körperzellen mit mehr Nährstoffen und bremst so deren Abbau. Das Gehen auf unterschiedlichem Terrain – Schotter, Wald, Wiese – erfordert ständige koordinative Anpassungen und trainiert das Gleichgewichtssystem.

Außerdem haben Bergsportaktivitäten eine positive Wirkung auf die Ausdauer, stärken das Immunsystem und dienen dem Stressabbau. Doch natürlich gibt es – wie bei allen Sportarten – auch im Bergsport Gefahren. Zum einen sind das Verletzungs- und Unfallgefahren, wobei hier die Kategorie „Wandern/Bergwandern“ sehr gut abschneidet. Gab es im Jahr 2005 insgesamt 206.600 Sportunfälle und schlüsselt man die Sportunfälle pro Tausend Aktive auf, so liegt der Wert bei der Kategorie Wandern mit 2,5 recht niedrig. Zum Vergleich: Beim Snowboarden sind es 43. Statistisch fallen bei aktiven Bergsteigern am ehesten sogenannte Überlastungsschäden, meist an den Knien, ins Gewicht. Vor allem das Bergabgehen mit schwerem Rucksack, bei dem Spitzenkräfte vom Mehrfachen des Körpergewichts auftreten, birgt auf Dauer Risiken. Doch lässt sich hier bei Beachtung einiger weniger Regeln einiges



Spätestens dann gibt es keine Ausrede mehr, etwas für die eigene Gesundheit zu tun. Ist sie doch unser kostbarstes Gut. ◀



Sabine Holzknicht (36) lebt in München und Bozen, wo sie als freie Autorin und Journalistin tätig ist, wenn sie nicht gerade in den Bergen unterwegs ist.

erreichen: Wanderstöcke entlasten die Kniegelenke um bis zu dreißig Prozent. Außerdem führt die Gleichmäßigkeit des Stockeinsatzes zu einer freieren und ruhigeren Atmung durch die aufrechtere Haltung. Eine gute und sinnvolle Alternative ist es auch, die Tour so zu wählen, dass man mit einer Bergbahn oder einem Sessellift ins Tal zurückkehren kann. Die positiven Effekte des Bergsteigens – Kondition und Ausdauer – trainiert man ohnehin viel wirkungsvoller beim Bergaufsteigen. Wer lieber unabhängig sein möchte oder aus Umweltaspekten die Benutzung von Bergbahnen ablehnt, für den gibt es die sportliche Alternative des „Bike & Hike“. Lange Zubringerwege oder Forststraßen lassen sich optimal mit dem Mountainbike bewältigen. Wenn es dann felsig und steil wird, lässt man das Rad stehen und wandert weiter. Und auf dem Rückweg ist es natürlich äußerst angenehm, auf zwei Rädern ins Tal zurückrollen zu können. Da allerdings nicht alle Wege und Forststraßen für Radfahrer geöffnet sind, lohnt es sich, sich vorher gut zu informieren. Eine gute, wenn auch noch ausbaufähige Seite dazu gibt es unter www.bikeandhike.de. Hier werden kombinierte Rad- und Wandertouren vorgestellt, hauptsächlich im Allgäu, aber auch im Rest der Alpen, mit Wegbeschreibung und Höhenprofil. Weil man aber nicht immer in die Berge fahren kann und hin und wieder auch daheim bleiben muss, gibt es neuerdings in München und in Berlin die Möglichkeit, Höhentraining vor der Haustür zu praktizieren. Denn hier haben zwei Trainingszentren eröffnet, in deren Fitnessräumen ein gewisser Anteil an Sauerstoff in der Luft durch Stickstoff ersetzt wird. Dadurch können Höhen von bis zu 7000 Metern simuliert werden. Fünf weitere Zentren für Höhenluft, sogenannte Hypoxiezentren, sind bereits in Planung (www.loxymed.de).

Tourentipp: Seite 38

Sentieri Italia



Wanderreisen durch die Natur- und Kulturhochburg Italien

Alpen • Apenninen • Inseln

Ein- oder zweiwöchige Reisen • Leichte Genusswanderungen oder lange, anspruchsvolle Bergtouren • Kultur und Natur am Weg kommt bei keiner Variante zu kurz • Wanderungen von einem zentralen Standquartier oder wechselnde Unterkünfte – stets landestypisch und mit bester regionaler Küche



Lust auf mehr?

Detaillierte Reiseprogramme können Sie gerne schriftlich oder telefonisch anfordern:

Mithra Omidvar
Schrottstr. 2, D-80686 München
mithra@sentieri-italia.de
Telefon: 00 49-89-58 41 01
Fax: 00 49-89-8929538
Mobil: 00 39-335-37 32 99

www.Sentieri-Italia.de

Text: Michael Pröttel

Wie ÖKOLOGISCH ist GENUSS?



Foto: Heinz Staut



Foto: Michael Pröttel

Mit ohrenbetäubendem Lärm rast der Motorradfahrer die Passstraße hinauf. In jeder Kehre legt sich der Biker dermaßen in die Kurve, dass er samt seiner Maschine fast in die Leitplanke abschmiert. Der Typ ist eben ein echter Berg-Genießer. Berg-Genießer? Die meisten alpinwelt-Leser werden diese Raserei nur schwer mit montan-romantischem Genuss in Verbindung bringen. Die Etymologie (Lehre von der Wortherkunft) sieht das Ganze nicht so eng. Der Begriff „Genießen“ hatte ursprünglich eine wesentlich weitergehende Bedeutung als heute. Und zwar im Sinne von „etwas nutzen“ oder „etwas benutzen“. Diese Bedeutung hat sich bis heute in Begriffen wie „Nutznießung“ oder „Nießbrauch“ erhalten. Und wenn das Benutzte auch noch verbraucht wird, dann wird der Genuss zum Zwillingbruder des Konsums. Der Biker nutzt und genießt also Passstraßen ... und somit die Berge als praktisches Sportgerät. *By fair means* – also mit eigener Muskelanstrengung – kraxeln wir Bergsteiger auf heiß ersehnte Genussgipfel und schütteln über dekadente Motorradfahrer empört den Kopf. Degradieren sie doch die heile Bergnatur für ihre persönliche Bedürfnis-Erfüllung zur abgasverpesteten Rennstrecke. Doch spätestens beim „Genuss“ von Klettersteigen ist der ach so umweltpolitisch korrekte Bergfex vom konsumierenden Motorsportler gar nicht mehr so

weit entfernt. Bei den allorts aus dem Fels sprießenden Neuanlagen ändern Seilrutschen und Hängebrücken die steile, wilde Bergnatur zum vergleichsweise leicht konsumierbaren Kletterpark ab. Das ewig gültige Motto „Nimm nichts mit außer Fotos, lass nichts zurück außer Fußspuren.“ sollte angesichts immer neuer technischer Erschließungen um den Zusatz „Verwende nichts anderes als die natürlichen Vorgaben!“ erweitert werden. Welcher Genuss ist denn nun erlaubt? Und wie ökologisch soll er sein? Zugegeben, man befindet sich bei der Beantwortung dieser

Berggenuss: Blechschilderfreie Fernsicht

Uli Wiesmeier, (Berg-)Fotograf

Fragen im Dilemma. Denn Genuss bedeutet stets auch Fülle, Opulenz und auch das Ausloten von Grenzen. Bergwanderer haben es am leichtesten, den Spagat zwischen Maß und Unmaß hinzubekommen. Die Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln und die Berücksichtigung ausgewiesener Wege ermöglichen bei dieser Spielart des Bergsports problemlos einen „ökologisch korrekten Berg-Genuss“, bei dem man zugleich üppige Blumenwiesen oder endlose Gipfelpanoramen verschwenderisch genießen kann. Im Fels wiederum zeigen Führer wie die „keep wild climbs“

senprodukte und unterstützen die lokale Landwirtschaft. Beim Verzehr eines wirklich guten Stücks Fleisch kommen ökologischer und gustatorischer Genuss dann zusammen: Weidehaltung macht nicht nur die Rinder, sondern auch den umweltbewussten Gourmet glücklich, der statt eines pharmazeutisch aufgepöppelten Kunstprodukts ein natürliches Lebensmittel aus kontrollierter Herkunft serviert bekommt. Wobei man es wie immer im Leben auch nicht übertreiben darf: 2004 stellte der Wiener Sozialmediziner Michael Kunze eine Ernährungsstudie vor, die vor „krankhaftem Gesundessen“ warnt. Diesem neuen Krankheitsbild „Orthorexia nervosa“ liegt das pathologische Bemühen zugrunde, alle schlechten Ernährungsgewohnheiten abzulegen, um beim Essen alles richtig zu machen. Was zu einer krankhaften Fixierung auf gesunde Nahrungsmittel führt. Was folgt daraus? Wahrer Genuss schließt immer die Vernunft mit ein. Genuss ist unbegrenzt und unerschöpflich. Aber er darf auch beim Bergsport niemals auf Kosten des Mitmenschen und möglichst auch nicht auf Kosten der Umwelt gehen, für deren Erhalt wir verantwortlich sind. ◀



Der Alpin- und Reisejournalist Michael Pröttel (41) setzt sich als Vorstandsmitglied von Mountain Wilderness Deutschland aktiv für den Erhalt der Bergwelt ein.

→ alpinvereinsumwelt.de

von *keepwild/Panico* den Weg zum naturverträglichen Klettergenuss. Auf 66 naturbelassenen, das heißt: selbst abzuschneidenden Genussrouten werden die eigenen Grenzen ökologisch korrekt ausgelotet. Allerdings braucht es für das von Mountain Wilderness Schweiz initiierte „clean climbing“ auch eine gehörige Portion alpine Klettererfahrung. Um wieviel leichter haben es da die Feinschmecker! Im Internet machen sie sich schlau darüber, wo man sich ökologisch korrekt und natürlich mit Bergblick den Bauch vollschlagen kann. Berghütten, die sich beispielsweise an der DAV-Aktion „So schmecken die Berge“ beteiligen, verzichten auf von weiter transportierte Massenprodukte



Stadler
WALKER



Tirol DIE LIZENZ ZUM WANDERN
Die Firma Stadler ist der exklusive Kompetenzpartner der Tirol Werbung.



QUALITÄT SEIT 1930
Erhältlich im gutsortierten Schuh- und Sportfachhandel
www.stadler-schuhe.at

WELLNESS-, CITY-, COMFORT- UND MOUNTAINWALKER TRACHTENSCHUHE

WOHLGEFÜHL FÜR IHRE FÜSSE

NATUR-RÄTSEL GESCHÜTZTE TIERE UND PFLANZEN DER ALPEN

Lebenslängliche Einehe – wo gibt es das bei Menschen heutzutage noch? Die Tiere unseres heutigen Rätsels tun es. Treue, Kampfkraft und göttliches Wesen – nicht nur in antiken Fabeln, auch bei den Indianern und anderen Völkern wurden diesem Vogel viele edle Eigenschaften zugesprochen. Oft wurde er „König“ genannt und zum Wappentier gekrönt. Sein Gefieder ist dunkelbraun bis goldbraun, was ihm seinen englischen Namen gab. Er gehört zu den herrlichsten und prächtigsten Vögeln überhaupt. Als Einzelgänger sieht man ihn selten paarweise oder im Familienverband. Die von ihm beanspruchten Reviere können bis zu 150 km² erreichen. Im Flug ist er an den breiten, leicht angehobenen Flügeln und auffällig gefingerten, nach oben gedrückten Flügelspitzen zu erkennen. Der Flug ist ein elegantes Gleiten oder Segeln, wobei nur wenige Flügelschläge zu beobachten sind. Die Alpen werden gerne als „sein Reich“ bezeichnet. Verbreitet war er früher in ganz Europa. Leider wurde er seit der 2. Hälfte des 19. Jahrhunderts gnadenlos verfolgt und fast ausgerottet. So findet man ihn heute nur noch – dank strenger Schutzbestimmungen – in möglichst menschenfernen Gebirgsgebieten. Er ist ein hervorragender Jäger und ernährt sich meist von kleinen bis mittelgroßen Säugetieren bis Steinbockkitz-Größe. Seine Horste an Felsen liegen meist in Höhlungen oder unter Überhängen, gut geschützt vor Wind und Wetter. Das Weibchen legt normalerweise zwei Eier. Manchmal tötet der stärkere Jungvogel sein schwächeres Geschwister, aber nur bei Nahrungsknappheit. Heute gilt der Vogel nicht mehr als „gefährdet“. Das konnte aber nur mit Hilfe strenger Naturschutzauflagen und eines ausgeklügelten Monitoringsystems erreicht werden. Kletterer, Drachen- und Gleitschirmflieger sollten sich streng an die (freiwilligen) Verbote halten, um Störungen für brütende Paare dieses herrlichen Vogels zu vermeiden.

Wie heißt das gesuchte Tier?

Schicken Sie die Lösung (auch den lateinischen Namen) bis spätestens 4. Juli 2008 (Poststempel) wie immer an eine der beiden Servicestellen oder direkt an die redaktion@alpinwelt.de (Absender nicht vergessen!).

Viel Spaß und viel Erfolg!

Ines Gnettner

Auflösung des letzten Rätsels aus Heft 1/2008:

Beim letzten Rätsel suchten wir das Schweizer Mannsschild (lat. *Androsace helvetica*), eine der typischsten Felsenpflanzen der Alpen. Selbst an windigen Orten, die zugleich auch keine schützende Schneedecke behalten, da der Wind den Schnee wegbläst, kann diese widerstandsfähige Pflanze gedeihen.



Und das sind die Gewinner

- Hauptpreis** (1 Paar Trekkingschuhe „Vision High“ von »Kamik«): Kristin Klaißer, Polesella (I)
- 2. Preis** (1 DAV-Hüttenschlafsack Seide): Wolfgang Wieber, Haar
- 3. Preis** (1 Oberland-Kuscheldecke): Fabian Cording, Fürstfeldbruck
- 4. bis 6. Preis** (Je 1 Gutschein für 1 AV-Karte nach Wahl): Hildegard Rosendahl, München; Sandra Rösch, München; Julia Rahn, München
- 7. bis 10. Preis** (Je 1 AV-Kartenplanzeiger): Stefanie Gutsche, Greifenberg-Beuern; Michael Schill, Weisweil; Bruno Lohwasser, Jettingen-Schepbach; Gregor Kutenkeuler, München

Herzlichen Glückwunsch und viel Spaß mit den Preisen!

Und das gibt es diesmal zu gewinnen:

Hauptpreis:
1 Jacke „Ancohuma“
(Damen/Herren) von
»Dolomite« im Wert
von 179,90 Euro



Die Ancohuma von Dolomite bietet durch die 2,5-Lagen-Technologie alles, was Sie am Berg brauchen: Sie ist wasserdicht (10.000 mm Wassersäule), atmungsaktiv (10.000 g/m²/24Std.), leicht, komfortabel und winddicht. Ausgestattet mit zwei verschweißten Reißverschlusstaschen und einer Napoleontasche bietet die Ancohuma genug Platz für Kompass, Karte und Co. Durch ihr geringes Packmaß lässt sie sich in dem dazugehörigen Beutel einfach verstauen und macht sie zum idealen Begleiter auf Wanderungen.
www.dolomite.it

- 2. und 3. Preis:** Je 1 DAV-Fleecejacke
- 4. und 5. Preis:** Je 1 Paar Hüttenschlappen
- 6. und 7. Preis:** Je 1 Gutschein für 1 AV-Karte nach Wahl
- 8. bis 10. Preis:** Je 1 Führer „Bergtouren mit Bus&Bahn“

tourentipps + + + tourentipps + + + tourentipps

ab München knapp 2 Std.
Bus & Bahn Bahn bis Klais, Wanderbus nach Elmau (Di/Do, Mitte Mai bis Mitte Oktober)
Talort Klais, 933 m
Schwierigkeit* Bergwanderung mittelschwer
Kondition groß
Anforderung langer Anstieg, teils auf steilen Steigen
Ausrüstung kompl. Bergwandausrüstung
Dauer gesamt mind. 8 Std.
Höhendifferenz ↗ 1460 m



* alpinwelt-Schwierigkeitsbewertungen: www.alpinvereinstouren.de/schwierigkeitsbewertung

Adlerhorst im Wettersteingebirge

Über den Schachen auf die Meilerhütte, 2366 m

Lang aber lohnend: eine urige Alm, das Schachenschloss König Ludwigs II. und schließlich das im Wesentlichen seit 1911 erhaltene trutzige Berghaus selbst.

Ausgangspunkt: Parkplatz beim Schloss Elmau, 1006 m
Stützpunkte: Schachenhäuser, 1866 m. Bew. Anf. Juni bis Anf. Okt., Tel. 08821/29 96; Meilerhütte, 2366 m. Bew. Mitte Juni bis Anf. Okt., Tel. 0171/522 78 97 – www.meilerhuette.de

Karte/Führer: AV-Karte 4/3 „Wetterstein- und Miesing Gebirge Ost“ 1:25 000; Stefan Beulke, AV-Führer Wetterstein (Bergverlag Rother)

Weg: Vom Parkplatz folgt man auf der Forststraße zunächst dem Elmauer Bach und verlässt diesen bald stärker ansteigend. Man orientiert sich an den Wegweisern Richtung Schachen und Meilerhütte, passiert schließlich ein Weidegatter und erreicht links die Wettersteinalm. Ein schotteriger, nicht bezeichneter Steig leitet hinter der Alm durch ein schönes Hochtal direkt unterhalb der Felsabstürze des Wettersteins hinauf zum Schachentor, einem Joch mit herrlichem Ausblick. Über Geröllfelder steigt man zum breiten Schachenweg hinab und erreicht kurz darauf Schachenhäuser und Schachenschloss. Südlich geht es über den Rücken des Teufelsgäß berg-



auf und über einen breiten, teils in den Fels gesprengten Serpentinweg zur Hochfläche des Frauenalps hinauf, wo die Meilerhütte bereits in Sichtweite ist. Steil über Geröll ansteigend erreicht man das exponiert gelegene Berghaus. Beim Abstieg kehrt man auf demselben Weg zum Schachen zurück, bleibt nun auf dem Schachenweg und trifft bei der Wettersteinalm wieder auf die Anstiegsroute.

Tipp: Der lange Forstweganstieg zur Wettersteinalm lässt sich mit dem Mountainbike abkürzen. Geübte können sogar bis zum Schachen fahren.

iko - Kompetenzzentrum

Größter Sport & Bike Anbieter zwischen München & Salzburg!



100% Beratungsgarantie

➔ Mehr als 3000 Räder

In unserer Radabteilung präsentieren wir mehr als 3000 Räder.

**Rennräder + MTBs / Fulls
Crossräder + Trekkingräder
Cityräder + Kinderräder**

➔ Rad Service & Montage

Erfahrene Mechaniker führen Ihre Radreparaturen aus.

➔ Größte Bergsportauswahl

iko steht für die größte Bergsportauswahl zwischen München und Salzburg.

Von Trekking über Wandern bis hin zum alpinen Klettern finden Sie bei uns das richtige Equipment. Lassen Sie sich überzeugen und erreichen Sie mit unseren Produkten den Gipfel Ihrer Wünsche.

➔ Kletterkompetenz

Bei uns erwartet Sie eine riesige Markenauswahl - vom Steigeisen bis hin zur Klettermode!

Kommen Sie zu iko und lassen Sie sich fachkundig beraten!

Testen Sie unser Material vor Ort an einer Boulderwand.

www.iko-sport.de



iko Raubling
iko Rosenheim
iko Salzburg

Kufsteiner Straße 72
Kaiserstraße 21
Wiener Bundesstr. 75

Tel. +49 (0) 80 35 / 87 07-148
Tel. +49 (0) 80 31 / 38 16 13
Tel. +43 (0) 662 / 660 663-0

Mo - Fr 9.30 - 19.00 Uhr, Sa 9.00 - 18.00 Uhr
Mo - Fr 9.30 - 19.00 Uhr, Sa 9.00 - 18.00 Uhr
Mo - Fr 9.00 - 18.30 Uhr, Sa 9.00 - 17.00 Uhr

ab München 1 Tag
Bus & Bahn Bahn bis Genua und weiter nach Levanto
Talort Levanto, 9 m
Schwierigkeit* Bergwanderung leicht
Kondition mittel (für mehrere Tage und teils lange Etappen)
Anforderung Trittsicherheit, Schwindelfreiheit und alpine Erfahrung
Ausrüstung kompl. Bergwandausrüstung für mehrere Tage
Dauer 4 reine Gehstage ohne Rasttage in den Dörfern
Höhendifferenz mäßiges, aber stetiges Auf und Ab
Infos www.cinqueterre.it (auch auf Deutsch)



Bühende Macchia, blaues Meer, zu Füßen der Ort Monterosso – und schon eine Ahnung der weiteren Etappen



Kloster Santuario di Soviore



Malerisch kleben die bunten Häuser von Vernazza am Felsen

Mediterranes Genusstrekking mit Meerblick

Rundweg durch die Cinque Terre (Ligurien)

Einsame Waldwege, idyllische Olivenhaine, alte Weingärten und bunte Dörfer, die spektakulär wie Vogelnester an schroffen Felsen kleben, das Grün der üppigen Vegetation, das Blau des Meeres – ein ligurisches Kontrastprogramm.

Ausgangspunkt: Levanto, 9 m

Stützpunkte: Santuario di Soviore, 466 m. Ganzj. geöffnet, Tel. 0039/187/81 73 85, Fax: 0039/187/81 70 97 – www.soviore.org; verschiedenartige Unterkünfte in Portovenere, Riomaggiore, Manarola, Corniglia, Vernazza, Monterosso und Levanto – www.cinqueterre.it

Karte/Führer: Edizioni Multigraphic „Cinque Terre“ 1:25 000, Kompass-Wanderkarte „Cinque Terre“ 1:50 000; Michael Pröttel, Cinque Terre und Ligurien (Bruckmann Verlag)

1. Tag: Levanto – Santuario di Soviore, 3–3,5 Std.

Am südlichen Ortsrand von Levanto beginnt die Tour sinntürlich mit der Durchquerung eines Torbogens Richtung Punta Mesco zunächst über einige Treppen aufwärts, dann in mäßigem Auf und Ab am Castello Malaspina und einigen Gehöften vorbei, bis sich unweit des Leuchtturms ein schöner Blick auf die Cinque Terre eröffnet. Linkshaltend geht es nun auf dem Kammweg (Nr. 1) durch Kiefernwälder hinauf zum Monte Rossini (466 m), vorbei an der Colla Gritta (330 m) mit kleiner Bar und weiter bis zum Santuario Nostra Signora di Soviore (466 m), wo man in der Herberge die Nacht verbringen kann.

2. Tag: Santuario di Soviore – Portovenere, 7–8 Std.

Nach dem mäßig anstrengenden ersten Tag steht heute die „Königsetappe“ bevor. Kurz der Straße folgend, zweigt man auf der Passhöhe Termine rechts auf den rot-weiß markierten Weg (Nr. 1) ab, der zur zweiten Passhöhe Foce Drignana (500 m) führt. Weiter durch Mischwälder hinauf zu den Gipfeln des Monte Malpertuso (812 m), dem höchsten Punkt der Tour, des Monte Castello (785 m) und des Monte Gagnara (771 m). Durch drei Einsattelungen führt der Kammweg schließlich hinab zur Kapelle La Croce (637 m). Von hier geht es auf einem Ziehweg über den Monte Grosso (641 m) und den Monte Verrugoli (745 m) weiter bis zum Telegrafo (516 m). Immerhin knapp drei Stunden Abstieg nach Portovenere liegen jetzt noch vor uns (wessen Knie streiken, kann aber den Bus nach La Spezia besteigen und sich von dort mit dem Zug nach Riomaggiore bringen lassen). Immer dem rot-weiß markierten Weg (Nr. 1) folgend, geht es nun in südöstlicher Richtung abwärts, am Ort Campiglia (382 m) und der Kirche Santa Caterina vorbei, den Kletterfelsen Rione Muzzerone in einer Kehre umrundend, und schließlich steil bergab zur Piazza Umberto I. in Portovenere, wo wir den langen Tag bei gutem Fisch und Wein ausklingen lassen.

3. Tag: Portovenere – Vernazza, 7,5–8 Std.

Wenn die See nicht zu rau ist, sollte man sich die Fahrt mit dem Boot nach Riomaggiore nicht entgehen lassen. Alternativ kann man mit dem Zug fahren oder auf dem Weg vom Vortag wieder hinauf zum Telegrafo (516 m) und dort links hinab (Weg Nr. 3) durch Kiefernwald und Weingärten zur Wallfahrtskirche Nostra Signora di Monte Nero (341 m) wandern. Von hier zunächst auf einem Fußweg, dann auf einer steilen Mulattiera – immer noch rot-weiß markiert – hinab nach Riomaggiore mit seinem winzigen Hafen (4,5–5 Std.). Auf der Via dell'Amore, die weniger bietet als der Name verspricht, geht es bequem und eben weiter zum nächsten der „Cinque Terre“, dem Ort Manarola. Wesentlich schöner und aussichtsreicher geht es von hier aus auf natürlichem Weg (Nr. 2) weiter, immer oberhalb der Küstenfelsen. Das Meer auf der einen, Weinberge auf der anderen Seite wandert man unschwer durch blühende Macchia nach Corniglia. Weiter geht es durch Olivenhaine, dann recht steil bergan zum Weiler Prevo (208 m), wo es gleich wieder bergab nach Vernazza, dem vielleicht hübschesten Dorf der Cinque Terre, geht. Mit Blick aufs Meer genießen wir dessen Früchte und den heimischen Weißwein.

4. Tag: Vernazza – Levanto, 3,5–4 Std.

Für die letzte Etappe steigen wir zunächst hinter den letzten Häusern Vernazzas nordwestlich auf Treppen steil bergan, vorbei an einer kleinen Kirche, bis wir mit einem fantastischen Blick über das Fischerdorf belohnt werden. Weiter auf abwechslungsreichem, markiertem Weg (Nr. 2) mit Blick zum Kap Punta Mesco Richtung Monterosso, das wir nach kurzem Abstieg erreichen. Wenn die Witterung es zulässt, bietet sich ein Sprung ins Meer an, denn nur Monterosso verfügt über einen Sandstrand. Danach geht es im Westen des Ortes weiter auf dem rot-weiß bezeichneten Sentiero Punta Mesco (Nr. 10) hinauf zum ehemaligen Leuchtturm (314 m), von wo noch einmal schön die ganze Route zu überblicken ist. Der Weg mündet wieder in den Cinque-Terre-Höhenweg (Nr. 1), der uns nun in umgekehrter Richtung nach Levanto zurückführt.

Varianten: Die Tour kann fast überall abgebrochen oder verkürzt werden: Vom Höhenweg zweigen immer wieder Wege hinunter zu den Dörfern ab, die durch eine Eisenbahn miteinander und mit Levanto und La Spezia verbunden sind.

Tipp: Die Orte der Cinque Terre sind im Sommer hoffnungslos überlaufen. In der Nebensaison ist es erträglicher, aber erst abends, wenn die Tagestouristen abgezogen sind, kann man die Dörfer wirklich genießen.

Auf der Sonnenseite des Zahmen Kaisers

Sonnkaiser-Höhenweg von Vorderkaiserfelden zum Stripsenjoch

Bei der Wanderung durchs Kaisertal sind viele urige Einkehrmöglichkeiten ebenso garantiert wie die schaurig-schönen Blicke hinauf in die Felsfluchten des Wilden Kaisers.

Ausgangspunkt: Kufstein-Sparchen/Eingang Kaisertal, 496 m

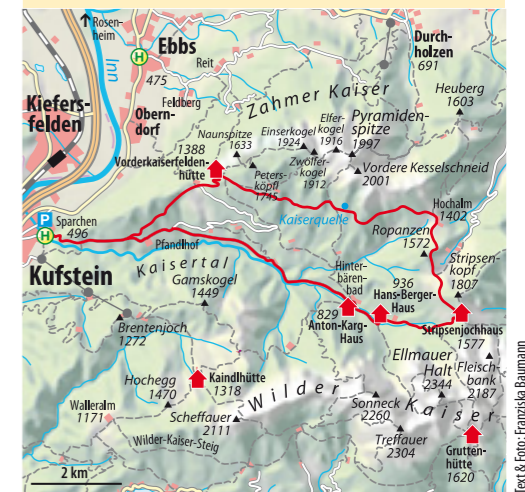
Stützpunkte: Vorderkaiserfeldenhütte, 1388 m. Ganzj. bew., Betriebsferien im Dez. und nach Ostern, Jan.–Mai Di Ruhetag, Tel. 0043/5372/634 82 – www.vorderkaiserfeldenhuette.at; Stripsenjochhaus, 1577 m. Bew. Mitte Mai bis Mitte Okt., Tel. 0043/5372/625 79 – www.strip-senjoch.at; Hans-Berger-Haus, 936 m. Bew. Mitte Mai bis Mitte Okt., Tel. 0043/5372/625 75; Anton-Karg-Haus, 829 m. Bew. Mai bis Mitte Oktober, Tel. 0043/5372/625 78



Karte/Führer: AV-Karte 8 „Kaisergerbe“ 1:25 000; Horst Höfler/Jan Piepenstock, AV-Führer Kaisergerbe alpin (Bergverlag Rother)

Weg: Von Sparchen wandert man über die steile Sparchenstiege ins Kaisertal und auf einem breiten Weg über Veitenhof und Rietzaualm (beide bewirtschaftet) zur Vorderkaiserfeldenhütte (1388 m) hinauf, wo man den Tag mit herrlicher Aussicht und hervorragender Küche ausklingen lässt. Nach einem ausgiebigen Frühstück am nächsten Morgen geht man auf dem Fahrweg zur ersten Kehre hinab und dort geradeaus auf einen Wanderweg. An einer Gabelung folgt man rechts dem Höhenweg, der in einigem Auf und Ab an der Abzweigung zur Pyramidenspitze und an der Kaiserquelle vorbei zur Hochalm (1403 m) führt. Nun steigt man südlich zum Kamm des Ropanzens hinauf und jenseits steil hinunter zum Feldalmsattel. Man hält sich geradeaus, gelangt wiederum ansteigend zu einem Joch unterhalb des Stripsenkopfs und quert den Hang zum Stripsenjochhaus (1577 m). Westlich geht es über das Hans-Berger-Haus und Hinterbärenbad ins Kaisertal hinab und am Kaiserbach entlang talauswärts, bis vor einem Tunnel rechts ein Weg zum Hinterkaiserhof abzweigt (kurzer Gegenanstieg). Über Antonius-Kapelle und Pfandlhof trifft man auf den Anstiegsweg.

Tipp: Mit einer zusätzlichen Übernachtung auf dem Stripsenjochhaus bleibt mehr Zeit zum Schauen und Genießen!



Bergwetter: www.alpenverein-muenchen-oberland.de/alpenwetter



GARMIN eTrex Vista HCx

Klein, leicht und kompakt! Mit hochempfindlicher Antenne für besten Empfang in engen Schluchten und dichten Laubwäldern. Wechselbare Speicherkarte zur Anzeige von GARMIN Land-, See- und Straßenkarten. Ein Allrounder – wasserdicht und für jeden Einsatz geeignet. www.garmin.de



DAMIT FINDEN SIE BIS ANS ENDE DER WELT. UND ZURÜCK.

* alpinwelt-Schwierigkeitsbewertungen: www.alpenvereinstouren.de/schwierigkeitsbewertung

Doppelter Kaiser-Genuss

Klettern und Schlemmen auf Vorderkaiserfelden, 1388 m

Bei Wanderern seit jeher beliebt, hat sich die „Hütte mit den besten Aussichten“ hoch überm Inntal in den letzten Jahren zum Kletter-Dorado entwickelt.

Ausgangspunkt: Kufstein-Sparchen/Eingang Kaisertal, 496 m

Stützpunkt: Vorderkaiserfeldenhütte, 1388 m. Ganzj. bew., Betriebsferien im Dez. und nach Ostern, Jan.–Mai Di Ruhetag, Tel./Fax 0043/5372/634 82 – www.vorderkaiserfeldenhuette.at

Karte: AV-Karte 8 „Kaisergebirge“ 1:25 000; Infos und Topos auf der Hütte und im Internet

Hüttenaufstieg: Über die Sparchenstiege ins Kaisertal und auf breitem Weg über die Rietzaalm (2,5 Std.) oder auf dem Fahrweg über Pfandlhof und Antoniuskapelle (3 Std.) zur Hütte.



Klettergärten:

Heimköpfl (5 Min.): feste, geneigte Kalkplatte (SW). 19 Routen (III bis VIII-), mit Bohrhaken abgesichert, topope möglich.

Petersköpfl-Gipfelwand (30 Min.): geneigte bis senkrechte, feste Wand (W). 21 Routen (III bis VIII, bis 35 m), mit Bohrhaken abgesichert.

Steingrubenwand (30 Min.): meist fester Fels (S). 5 Routen (III bis VII-), mit Bohrhaken abgesichert.

Steingrubenschneid (35 Min.): meist fester, rauher Fels, senkrecht bis leicht überhängend, teils auch geneigte Platten, Risse und Verschneidungen (W). 7 Routen (VII bis IX), mit Bohrhaken und/oder Durchschlagankern abgesichert; 100 Meter kleingriffige Boulder-Traversen (IV bis VIII+).

Alpine Kletterrouten:

Naunspitze (20 Min.): Südwestkante, eine Stelle III-, meist II und I, nicht immer zuverlässiger Fels, mit Bohrhaken abgesichert, ca. 150 Meter.

Steingrubenwand (30 Min.): Südgrat (III/A1 oder V-) mit 3 Einstiegsvarianten (III+ bis IV+), teils brüchig, stellenweise nur einzelne Zwischenhaken, 6 Seillängen.

Steingrubenschneid (35 Min.): „Letzte Instanz“ (VI, Stelle VII-), überwiegend fester, plattiger Fels, die ersten zwei Seillängen sind steinschlaggefährdet, 120 m.

ab München	1,5 Std.
Bus & Bahn	Bahn bis Kufstein, Bus bis Sparchen
Talort	Kufstein, 499 m
Schwierigkeit*	Bergwanderung leicht
Kondition	mittel
Kletterrouten	UIAA III–IX, Ein- und Mehrseillängentouren
Ausrüstung	Bergwanderausrüstung; Sportkletterausrüstung inkl. Helm! (Alpin: plus Keile, Bandschlingen)
Dauer	Hüttenanstieg 2,5 Std., Klettergebiete 5–35 Min.
Höhendifferenz	↗ Hüttenanstieg 890 Hm, Klettergebiete 50 bis 250 Hm
Beste Zeit	Frühjahr und Herbst



Text: Frank Martin Siefarth, Foto: Nils Schützenberger

* alpinwelt-Schwierigkeitsbewertungen: www.alpenvereinstouren.de/schwierigkeitsbewertung

Genuss im leichten Fels

Auf der Leuchsföhre durch die Scheffauer-Nordwand, 2111 m

Echte leichte Klettertouren gibt es vergleichsweise wenige. Eine davon ist zweifelsohne die Leuchsrouten am Scheffauer, die wenig begangen wird und klassischen Felsgenuss bietet.



Ausgangspunkt: Bergstation Breitenjoch des „Kaiserlifts“, 1204 m

Stützpunkt: Kaindlhütte, 1318 m. Bew. Anf. Mai bis Anf. Nov., Tel. 0049/173/195 89 10 – www.kaindlhuette.de

Karte/Führer: AV-Karte 8 „Kaisergebirge“ 1:25 000; Höfler/Piepenstock, AV-Führer Kaisergebirge alpin (Bergverlag Rother); Markus Stadler, Kletterführer Wilder Kaiser Band 1 (Panico Alpinverlag, kompl. überarb. Aufl. Sommer 2008 – www.panico.de)

Zustieg: Von der Hütte dem bez. Weg, der zum Widauersteig leitet, bis ins Kar „Großer Friedhof“ unterhalb der

Scheffauer-Nordwand folgen. Im Kar leiten Steigspuren nach rechts bis zum Einstieg der Ostlerroute. Vor diesem nach rechts zu einer rechts aufwärts ziehenden Rinne in Gipfelfalllinie queren (links davon höhlenartige Nische). Hier Einstieg (45 Min. ab Hütte).

Übersicht: Rechts der Gipfelfalllinie zieht eine deutliche Rippe zu den senkrechten Gipfelwänden hinauf. Zwei Drittel der Route verlaufen über diese Rippe, bevor sie nach rechts verlassen wird.

Route: Rechts der erwähnten Rinne den einfachsten Möglichkeiten folgend an latschen- und grasbewachsenem Fels empor, bis die Rippe deutlicher hervortritt. Man steigt gut griffig an ihr hinauf bis knapp unter die steile Gipfelwand. Nun an splittigem Fels (II) eine Seillänge nach rechts auf eine parallel verlaufende Rippe queren. Auf ihr empor bis zu einer Schlucht, die durch einen schmalen Grat geteilt wird. Über ihn an festem Fels hinauf. Dann in der Schlucht gut griffig über einen sperrenden Block hinweg (oft feucht, III-) und links heraus zum Westgrat, den man wenig unterhalb des Gipfels erreicht.

Abstieg: Über den gesicherten Widauersteig (A/B) zurück ins Kar „Großer Friedhof“ und zur Kaindlhütte.

alpinwelt-Ausrüstungsliste: www.alpenvereinstouren.de/ausruestungsliste

ab München	1,5 bis 2 Std.
Bus & Bahn	Bahn über Wörgl nach Brixlegg, Postbus zur Talstation in Alpbach
Talort	Alpbach, 974 m
Schwierigkeit*	Bergtour
Kondition	mittel
Anforderung	an ungesicherten Stellen absolute Trittsicherheit und Schwindelfreiheit erforderlich, bei Nässe gefährlich!
Ausrüstung	kompl. Bergwanderausrüstung
Dauer	ca. 6–7 Std.
Höhendifferenz	↗ 650 Hm, ↘ 1200 Hm



Text & Foto: Horst Höfler

Auf und Ab mit besten Aussichten

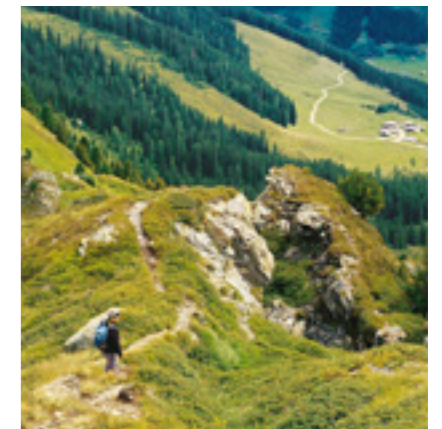
Der Gamssteig vom Wiedersbergerhorn zum Krinnjoch

Früher war dieser Gras- und Felsgrat in den Kitzbüheler Alpen eine leichte Klettertour. Vor Jahren aber wurden die anspruchsvolleren Stellen gesichert. Ein echtes Schmankerl!

Ausgangspunkt: Bergstation Hornboden der Wiedersbergerhorn-Bahn, 1804 m

Karte/Führer: AV-Karte 34/1 „Kitzbüheler Alpen“ westl. Blatt 1:50 000; Paul Werner, Klettersteige Bayern, Vorarlberg, Tirol, Salzburg (Bergverlag Rother)

Route: Vom Hornboden auf dem steilen, markierten Nordostgrat zum Gipfel des Wiedersbergerhorns (2127 m). Nun auf Steig südlich abwärts und dem Kamm folgend über den Hochstand (2057 m) hinweg zum Graskogel des Standkopfes (2244 m, auch Sagtalspitze genannt) und ohne Schwierigkeiten auf dessen Gipfel (2 Std. ab Hornboden). Jetzt steil östlich über einen Graspfad hinab in eine Scharte, dann auf der rechten Gratseite (auf Markierung achten!) bis unter den Vorgipfel des Tapenkopfes, den man ebenfalls rechts (südl.) umgeht. In der Folge teils über den leichten Felsgrat, überwiegend aber in die Südflanke ausweichend (ausgesetzt) auf den Tapenkopf (2266 m). Nun zunächst an Drahtseilen östlich am Grat weiter, dann rechts durch eine gesicherte Felsrinne in der Südflanke abwärts und nach links wieder zum jetzt flacheren Grat zurück. Über eine kleine Steilstufe in ein Schartl und über einige Zacken hinweg in die Scharte vor dem Gamskopf (2205 m). Die Markierung lei-



tet an diesem rechts vorbei, man kann ihn aber von der Rückseite ersteigen. Über einen Graspfad (Steiglein) ins Krinnjoch (1998 m, gut 2 Std. ab Standkopf). Von dort nördlich über Grashänge bis vor die Farmkehr-Niederalm, auf Almsträßchen zur Greitalm (1320 m) und dem Fahrweg folgend im Greitergraben hinaus nach Inneralpbach (1031 m) zur Bushaltestelle.

Das ideale Geschenk für Bergfreunde

Ein Hüttengutschein

Schenken Sie Ihren Freunden etwas Außergewöhnliches! Einen Gutschein für eine Übernachtung inklusive Abendessen und Frühstück auf einer von 16 bewirtschafteten Alpenvereinslütten – da ist für jeden Geschmack genau das Richtige dabei. Der „Hüttengutschein“ kostet € 34,-, ist für eine Person gültig, kann übertragen werden und ist drei Jahre ab Ausstellung gültig. Das ideale Geschenk für Weihnachten, Geburtstag, Valentinstag ... oder für Sie selbst!

Infos & Bestellung:
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.huettengutschein.de



Text & Foto: Horst Höfler, Topo: Panico Alpinverlag

Der sanfte Riese des Ötztals

Ein Gipfelbiwak auf dem Similaun, 3606 m

Der siebthöchste Berg Österreichs ist einer der technisch einfachsten hohen 3000er. Bekannt ist er auch durch den in seiner Nähe gefundenen „Mann aus dem Eis“.



Ausgangspunkt: Vent, 1895 m

Stützpunkte: Martin-Busch-Hütte, 2501 m. Bew. Ende Juni bis Ende Sept., Tel. 0043/5254/81 30 – www.dav-berlin.de; Similaunhütte, 3019 m. Bew. Anf. Juli bis Ende Sept., Tel. 0039/0473/66 97 11 – www.vent-hotel-post.com

Karte/Führer: AV-Karte 30/1 „Ötztaler Alpen, Gurgl“ 1:25 000; Walter Klier, AV-Führer Ötztaler Alpen (Bergverlag Rother)

Weg: Die auf drei Tage ausgelegte Tour beginnt am Ortsende von Vent, wo zuerst die Spiegel-Ache überquert wird. Ein Fahrweg führt nun in südlicher Richtung

immer oberhalb des Bachs ins Niedertal und zur Martin-Busch-Hütte (Gepäcktransport nach Voranmeldung möglich). Anderntags wandert man in südwestlicher Richtung entlang dem Niederjochbach das flache Tal ganz hinauf, bis man am Niederjoch die Similaunhütte erreicht (2 Std.). Hier beginnt die eigentliche Hochtour: Auf meist gut ausgetretener Spur geht es über den Niederjochferner, der an seinem südlichen Rand überquert wird, bis zum Nordwestgrat des Similauns empor. Unmittelbar über der stark ausgeaperten Nordwand zieht der luftige Firngrat zum Gipfel mit einmaliger Aussicht in alle Richtungen. Wer dieses Erlebnis noch krönen will, kann bei einem Gipfelbiwak den Zauber der Dämmerung und eine Sternschnuppennacht auf 3600 Metern Höhe erleben.

Tipp: Um den 10. August gibt es die meisten Sternschnuppen!

Variante: Von der Similaunhütte führt ein markierter Weg in 1 Std. nordwestlich in Richtung Finailspitze zur Ötzi-Fundstelle am Tisenjoch (3210 m). Dort schmolz der 5300 Jahre alte „Mann aus dem Eis“ im warmen Sommer 1991 aus seinem kalten Grab frei. (AV-Karte 30/2 „Ötztaler Alpen, Weißkugel“)

ab München 3,5 Std.
Bus & Bahn Bahn über Innsbruck nach Ötztal Bhf., von dort Bus
Talort Vent (1895 m) im hinteren Ötztal
Schwierigkeit* Hochtour leicht
Kondition groß (Biwakgepäck!)
Anforderung Für das Biwak ist eine vorausgehende Akklimatisierung zu empfehlen!
Ausrüstung kompl. Hochtourenausrüstung
Dauer ➔ Hütte 3 Std. + Gipfel 4–5 Std., ➔ 5 Std.
Höhendifferenz ➔ 610 + 1110 Hm, ➔ 1720 Hm



Text & Foto: Joachim Burghardt

Bergwetter: www.alpenverein-muenchen-oberland.de/alpenwetter

ab München 2,5 bis 3 Std.
Bus & Bahn Bahn bis Imst, Bus nach Plangeroß/Mittelberg
Talort Mandarfen (1675 m) im Pitztal
Schwierigkeit* Hochtour schwer
Kondition sehr groß
Anforderung Eis bis 55°, bei Ausaperung Felspassagen, ideal bei gutem Trittfirn
Ausrüstung kompl. Hochtouren- und Eisaurüstung
Dauer ➔ Hütte 2,5 Std., ➔ Eiswände 7–9 Std., ➔ Talabstieg 4 Std.
Höhendifferenz ➔ 1250 Hm
Beste Zeit März bis Juni



Text: Philipp Reude, Foto: Tobias Stammberger

Quäl dich!

Vier Eiswände auf einen Streich – der „Pitztaler Eisexpress“

An nur einem Tag die Wände herunterreißen, für die andere knapp eine Woche brauchen, und danach komplett geschafft ins Bett fallen – ein Genuss der etwas anderen Art.

Ausgangspunkt: Mittelberg, 1740 m

Stützpunkt: Taschachhaus, 2434 m. Bew. Mitte Juni bis Ende Sept., Tel. 0043/664/138 44 65 – www.taschachhaus.com

Karte: AV-Karte 30/6 „Ötztaler Alpen, Wildspitze“ 1:25 000; Jentsch/Jentsch-Rabl, Firn- und Eisklettern in den Ostalpen (Alpinverlag)

Weg: Auf bez., unschwierigem Weg zum Taschachhaus. Nun über den Taschachferner südöstlich zum Einstieg der Taschach-Eiswand (55°, 600 m) und durch diese hinauf. Vom Grat zur Petersenspitze kurz zum Einstieg dieser Eiswand (50°, 200 m) absteigen und durch diese hinauf. Vom Ausstieg wieder östlich hinab zum Taschachferner, unter die Nordwand des Brochkogels und genau durch diese (50°, 250 m) hinauf. Vom Gipfel des Brochkogels über den Ostgrat zum Mitterkarjoch. Von hier ins Gletscherbecken zwischen Nord- und Südgipfel der Wildspitze, zum Punkt 3650 m auf dem Nordwestgrat hinüberqueren und zum Einstieg der Wildspitze-Nordwand absteigen. Durch die Nordwand (50°, 250 m) zum Gipfel und über den Grat zum Südgipfel. Der Abstieg erfolgt auf dem Normalweg und führt über den



gesamten Taschachferner zurück zum Taschachhaus und weiter ins Tal.

Tipp: Für den Aufstieg zum Taschachhaus bietet es sich an, für das erste Stück das Moutainbike zu verwenden. Die Eistour kann bei Bedarf nach jeder Wand abgebrochen werden. Der Abstieg von der Wildspitze kann im Frühjahr mit Ski entscheidend verkürzt werden.

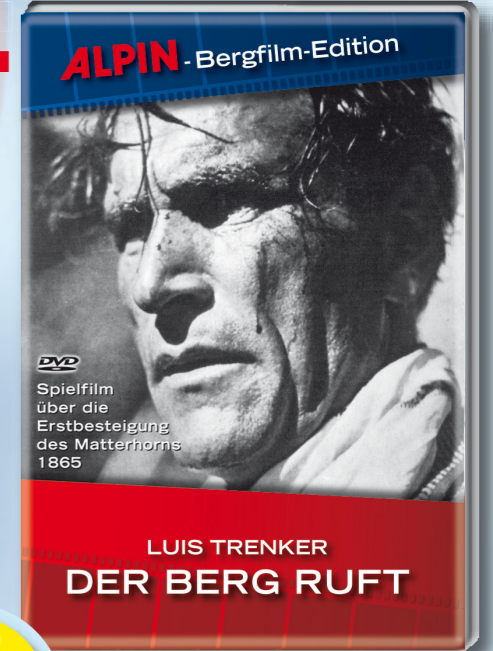
ALPIN - Bergfilm-Edition

Gute Bergfilme bieten Spannung pur.

12 der besten Bergfilme hat ALPIN jetzt in einer Serie zusammengefasst. Lassen Sie sich die Chance nicht entgehen und bestellen Sie die ALPIN-Bergfilm-Edition.

Sie erhalten im Lauf der nächsten Monate folgende Filme:

- **Mount Everest – Todeszone**
Doku mit R. Messner und P. Habeler
- **Der Alpenkrieg 1915–1918**
Doku BR
- **Stürme über dem Montblanc**
Spielfilm 1930, von A. Fanck
- **Eigernordwand**
Spieldoku von G. Baur
- **Einzigartiger Everest**
Doku National Geographic
- **Der weiße Rausch**
Spielfilm 1931, von A. Fanck
- **Nanga Parbat** – Doku von G. Baur
- **Berge in Flammen**
Spielfilm 1931, von und mit L. Trenker
- **Die Alpen** – Doku
- **Grandes Jorasses** – von G. Baur
- **Kurzfilme – Große und beliebte Wände**



Luis Trenker in seiner berühmtesten Rolle.

Jetzt erschienen

Die komplette Serie (12 DVDs) kostet nur 99,- Euro (statt 9,90 Euro zzgl. 3,75 Euro Porto pro Einzelausgabe)

Bestellen Sie gleich mit dem Coupon oder per Internet: www.alpin.de/bergfilm-edition
 E-Mail: leserservice@alpin.de
 Tel.: +49 911 2162222, Fax: +49 911 2162230



Mehr zum aktuellen Film im neuen ALPIN

Widerrufsrecht: Sie können Ihre Bestellung innerhalb von 2 Wochen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt frühestens mit Erhalt dieser Belehrung. Zur Wahrung der Frist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs an: Alpin-Leser-Service, 90327 Nürnberg, Tel.: +49 911 2162222, Fax: +49 911 2162230, E-Mail: leserservice@alpin.de

Verlagsanschrift: Olympia-Verlag GmbH, Badstr. 4–6, 90402 Nürnberg, Geschäftsführer: Bruno Schnell, Registergericht Nürnberg HRB 607, Ust.-Id. Nr. DE 81118670

Coupon bitte ausgefüllt senden an: ALPIN-Leser-Service, 90327 Nürnberg

Ja, ich möchte die Alpin-Bergfilm-Edition bestellen. Ich erhalte insgesamt 12 Ausgaben zum Vorzugspreis von 99,- Euro.

Die Bestellung kann ich innerhalb von 14 Tagen nach Erhalt der Auftragsbestätigung schriftlich bei ALPIN-Leser-Service, 90327 Nürnberg, widerrufen. Zur Wahrung der Frist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs.

Ich zahle per Abbuchung gegen Rechnung

Name _____

Vorname _____

Straße, Hausnummer _____

PLZ, Ort _____

Telefon (für evtl. Rückfragen) _____

E-Mail _____

Konto _____

BLZ _____

Bankinstitut _____

Datum/Unterschrift _____

Ich bin damit einverstanden, dass Sie mich über weitere interessante Angebote des Olympia-Verlags per Telefon und/oder E-Mail informieren (ggf. bitte streichen).

Vom Spitzingsee nach Bayrischzell

Unterwegs auf sanften Wegen rund um die Rotwand, 1884 m

Die Mini-Gebirgsdurchquerung der Rotwandgruppe ist bei Bus&Bahn-Anreise und mit den regionalen Leckereien im Rotwandhaus eine vorbildliche Genussstour erster Klasse.



Ausgangspunkt: Bergstation der Taubensteinbahn, 1613 m

Stützpunkte: Rotwandhaus, 1737 m. Ganzj. bew., Tel. 08026/76 83 – www.rotwandhaus.de; Jausenstation bei der Schellenbergalm, 1348 m

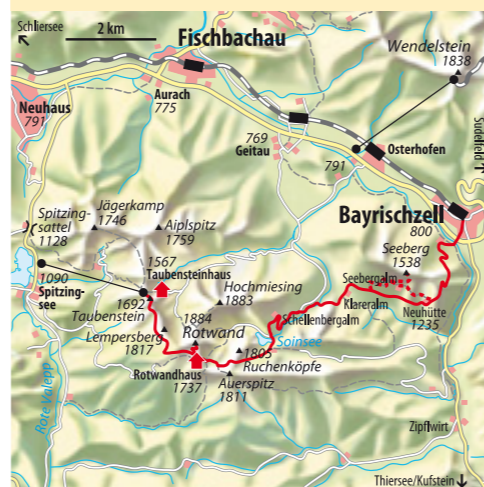
Karte: Topogr. Karte „Mangfallgebirge“ 1:50 000

Weg: Von der Bergstation der Taubensteinbahn folgt man dem Panoramaweg, der die Hänge des Lempersbergs quert. Weiter leicht absteigend zum Rotwandhaus, von wo aus man in einer knappen halben Stunde zum Rotwandgipfel aufsteigen kann.

Vom Rotwandhaus zur Kumpfcharte hinab und geradeaus wieder bergauf zum Sattel zwischen Ruchenköpfen und Auerspitz. Südlich der Ruchenköpfe weiter nach Osten bergab, vorbei an einer Bergwachthütte und schließlich zur Ruchenkopf-Hütte, wo man nach links zum Soimsee (1459 m) abbiegt. Dort trifft man auf einen Fahrweg, auf dem man zur Schellenberg-Alm und in mehreren Kehren in die Nähe der Untersteilen-Alm (1180 m) hinabwandert. Hier verlässt man den Fahrweg nach rechts auf einen Fußweg, der bald nordöstlich hinabführt. Bei einer Abzweigung scharf rechts, über zwei Bäche und auf eine Lichtung. Hier überquert man einen Fahrweg, geht direkt an der Klarer Alm vorbei und leicht aufsteigend im Wald zu einer Weggabelung (1110 m). Wer noch fit ist, kann die nach links führende Variante über die Seeberg-Alm mit Abstecher zum Seeberg (1538 m, zus. 400 Hm) in Angriff nehmen. Ansonsten wandert man geradeaus zur Neuhiitte, wo beide Wege wieder zusammenstoßen, und steigt hinab nach Bayrischzell, wo der Zug nach München wartet.

Tipp: Besonders genussvoll ist es, die Tour auf zwei Tage aufzuteilen und eine Nacht auf dem Rotwandhaus zu verbringen – am besten in einem der gemütlichen Zweibettzimmer.

ab München 1 Std.
Bus & Bahn BOB bis Fischhausen-Neuhaus, RVO-Bus zum Spitzingsee
Talort Schliersee, 784 m
Schwierigkeit* Bergwanderung leicht
Kondition gering
Anforderung Unschwierige Wanderwege mit wenigen Höhenmetern
Ausrüstung kompl. Bergwandausrüstung
Dauer ➤ Hütte und Gipfel 2 Std., ➤ 3–4 Std.
Höhendifferenz ➤ 350 Hm, ➤ 1150 Hm
Beste Zeit Mitte Mai bis Ende Oktober



Text & Foto: Michael Pförtel

alpinwelt-Ausrüstungsliste: www.alpenvereinstouren.de/ausruetungsliste

ab München knapp 3 Std.
Bus & Bahn Bahn nach Oberstdorf, Bus bis Talstation Söllereckbahn
Talort Oberstdorf, 813 m; Riezlern, 1086 m
Schwierigkeit* Bergwanderung leicht
Kondition gering–mittel
Anforderung meist breite Wege und Wiesenpfade (bei Nässe schmierig!)
Ausrüstung kompl. Bergwandausrüstung
Dauer ➤ 3,5–4 Std.
Höhendifferenz ➤ 850 Hm, ➤ 230 Hm
Beste Zeit im Juni blühen die meisten Blumen



Text & Foto: Frank Martin Siefarth

Panoramaweg auf blumenübersättem Grat

Über den Fellhornrücken, 2038 m

Dank zweier (bzw. sogar dreier) Seilbahnen können auch Bergfreunde mit Knieproblemen die Blütenpracht der Allgäuer Flyschberge auf 2000 Meter Höhe genießen

Ausgangspunkt: Bergstation Söllereckbahn, 1340 m

Stützpunkte: Berghaus Schönblick, 1345 m. Ganzj. bew., Tel. 08322/40 30 – www.berghauschoenblick.de; Berghaus am Söller, 1400 m. Ganzj. bew., Tel. 08322/33 41 – www.berghausamsoller.de; Gipfelrestaurant Fellhorn, 1967 m. Ganzj. bew., Tel. 08322/960 04 13 – www.fellhorn.de; Panoramarestaurant Kanzelwand, 1957 m. Ganzj. bew., Tel. 0043/55/173 00 64 – www.kanzelwandbahn.de

Karte/Führer: Zumstein-Wanderkarte Nr.5 „Kleinwalsertal“ 1:25 000; Dieter Seibert, AV-Führer Allgäuer Alpen alpin (Bergverlag Rother)

Weg: Von der Bergstation auf dem oberen Weg durch Wald und nach ca. 15 Min. im spitzen Winkel nach rechts zum Grat und auf diesem zum Söllereck (1706 m) aufsteigen. Von hier folgt man stets dem immer imposanteren Gratverlauf über Westl. Söllerkopf (steiler Aufschwung, 1925 m) und Schlappotlkopf (1968 m) zum Fellhorn (2038 m), dem höchsten Punkt der Tour. Mit dem Blick auf die vor uns stehenden großen Felsberge wird die Landschaft hier schon wesentlich alpiner. Nun geht es zunächst bergab zur Fellhornbahn-Gipfelstation (1967 m), wo die Tour mit der Abfahrt nach Faistenoy im Stillachtal

(Bus nach Oberstdorf) abgebrochen werden kann. Der Grat senkt sich weiter in den Gundsattel (1808 m), bevor ein letzter Gegenanstieg zur Kanzelwandbahn führt, die uns wieder hinab nach Riezlern im Kleinwalsertal bringt (Bushaltestelle).

Varianten: Je nach Zeit, Kondition oder auch Knie-Stabilität kann man die Tour natürlich auch in umgekehrter Richtung gehen oder sich auch nur auf den Abschnitt zwischen Fellhorn- und Kanzelwandbahn beschränken.



Per Pedal und Pedes auf einen Aussichtsberg

Über die Enningalm auf den Vorderen Felderkopf, 1928 m

Bike&Hike – das ist doppelter Genuss. Auf zwei Rädern geht es bis zur Alm; zu Fuß erklimmt man einen stillen Ammergauer Gipfel, und schon lockt wieder die Abfahrt...

Ausgangspunkt: Parkplatz am Waldrand Nähe Jugendherberge in Burgrain

Stützpunkt: Enningalm, 1551 m. Bew. Anf. Juli bis Mitte Sept., keine Übernachtung, Tel. 08821/721 70

Karte/Führer: Topogr. Karte „Werdenfeler Land, Ammergebirge“ 1:50 000; Elmar Moser, Bike-Guide Karwendel, Wetterstein, Werdenfels (Deliuss-Klasing-Verlag); Dieter Seibert, AV-Führer Allgäuer und Ammergauer Alpen (Bergverlag Rother)



Weg: Vom Parkplatz strampelt man auf dem Forstweg bergauf Richtung „Bergziele Ammergebirge“. Bei den Reschbergwiesen hält man sich zunächst links, biegt aber nach 400 m rechts ab. Bei der anschließenden Wegverzweigung folgt man der Linkskehre und bleibt nun stets auf der Forststraße, abzweigende Wege werden ignoriert. Nach insgesamt 10 Kilometern zweigt man rechts auf einen schmälere, teilweise steilen Schotterweg ab, auf dem nur geübte Biker im Sattel bleiben werden. Schließlich erreicht man die Enningalm, wo das Rad abgestellt wird.

Ein unbezeichneter Steig führt nun am Brunnen vorbei und nördlich in Serpentina durch lichten Wald bergauf. Über Wiesen und durch Latschen erreicht man den Bergkamm und folgt ihm nach Osten über die unscheinbare Erhebung des Felderkopfs. Über den Gratrücken steigt man hinauf zum Gipfel des Vorderen Felderkopfs. Der Abstieg erfolgt auf demselben Weg.

ab München 1 bis 1,5 Std.
Bus & Bahn Bahn nach Garmisch-Partenkirchen, Ortsbus Richtung Farchant bis Burgrain
Talort Burgrain, 676 m
Schwierigkeit* MTB-Tour mittelschwer, Bergwanderung leicht bis mittelschwer
Kondition mittel
Ausrüstung kompl. MTB- und Bergwandausrüstung
Dauer 5–6 Std.
Höhendifferenz ➤ Bike 900 Hm (10,8 km), zu Fuß 380 Hm



Text & Foto: Franziska Baumann

* alpinwelt-Schwierigkeitsbewertungen: www.alpenvereinstouren.de/schwierigkeitsbewertung

Für Gipfelstürmer



ALPINE TOUR 45/38/32 WOMEN
 Universeller, schlanker und strapazierfähiger Alpin-tourenrucksack in drei Größen mit vielen Fixierungspunkten für die Ausrüstung und komfortablem FLEXCONTACT-Tragesystem.
ALPINE TOUR 45 | Rückenlänge: L-XL
 ca. 45 Liter | Farbe: **a** indian red € 119,95*
ALPINE TOUR 38 | Rückenlänge: M-L
 ca. 38 Liter | Farbe: **b** phantom € 109,95*
ALPINE TOUR 32 WOMEN | Rückenlänge: S-M
 ca. 32 Liter | Farbe: **c** indian red € 109,95*

ALL TERRAIN PRO MEN/WOMEN
 Wasserdichter, äußerst atmungsaktiver Trekkingschuh mit TEXAPORE O₂-Membran und stabilem Schaft aus Veloursleder und robustem CORDURA. Neu: die VIBRAM MOUNTAIN TREK-Sohle für hohe Trittsicherheit und Dämpfungskomfort.
MEN d | Größen: 7; 7,5; 8; ...; 13 € 129,95*
WOMEN e | Größen: 4; 4,5; 5; ...; 9 € 129,95*

* unverbindliche Preisempfehlung

BEKLEIDUNG
 SCHUHE
 AUSTRÜSTUNG



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-

DAV CITY-SHOP



München Hauptbahnhof
Bayerstraße 21
in unserer Servicestelle

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 DVD	79,00 €
Karten Bayer. Landesvermessungsamt	6,60 €
Tabacco-Karten	7,00 €
Schweizer Landeskarten	ab 9,20 €



DIE DAV-KOLLEKTION Alle Produkte sind im City-Shop erhältlich!

1 Caps mit Frotteeband innen	9,80 €
2 Herren T-Shirts	14,80 €
3 Damen T-Shirts	14,80 €
4 Damen-Poloshirt	24,80 €
5 Herren-Poloshirt	24,80 €
6 Herren-Kunstdaunen-Weste	78,00 €
7 Damen-Kunstdaunen-Weste	78,00 €
8 Herren-Funktions-Kurzarmshirt	27,80 €
9 Damen-Funktions-Kurzarmshirt	27,80 €
10 Herren-Powerstretch Pullover	58,00 €
11 Damen-Powerstretch Pullover	58,00 €
12 Damen-Softshell-Jacke	78,00 €

DAV-TASCHEN IM CITY-SHOP

13 DAV Allround Daypack	49,80 €
14 DAV Geldbörse	14,80 €
15 DAV City-Tasche	34,80 €
16 DAV Kulturbeutel	14,80 €



SNÄPPCHEN!!!
Diverse Artikel aus der Vorjahres- und Winterkollektion stark reduziert!

ALPINE LITERATUR IM CITY-SHOP

NEU! Hüslers Klettersteigführer Gardasee	19,95 €
div. Wander- und Kletterführer	ab 12,90 €
div. Lehrbücher	ab 10,95 €

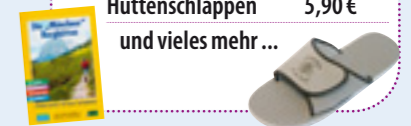


Hauser Trekking-Reisetasche
100 Liter 39,00 €

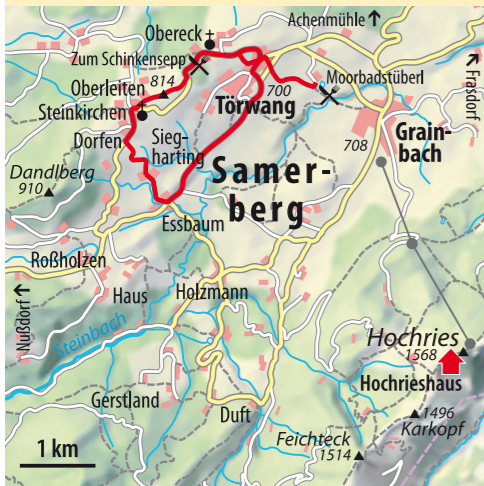


SEKTIONSPRODUKTE

Die „Münchner“ Berghütten 5,00 €
Hüttenschlappen 5,90 €
und vieles mehr ...



ab München 1 Std.
Bus & Bahn Bahn nach Rosenheim, weiter mit Bus 9493
Talort Törwang, 700 m
Schwierigkeit* Wanderung leicht
Kondition gering
Anforderung völlig unschwierige Wege mit nur wenigen Höhenmetern
Ausrüstung bequeme Wanderschuhe
Dauer 2,5 Std.
Höhendifferenz >= 150 Hm



Schlendern in oberbayerischer Hügellandschaft

Genussvolle Panorama-Rundtour auf dem Samerberg, 814 m

Das weitläufige Hochplateau des Samerbergs südlich von Rosenheim bietet mit seiner idyllischen Landschaft das ideale Umfeld für sanfte und genussreiche Wanderungen

Ausgangspunkt: Parkplatz am Moorbadstüberl östl. von Törwang

Stützpunkt: Gasthof „Zum Schinkensepp“, Obereck 13. Ganzt. geöffnet, Tel. 08032/83 24

Karte/Führer: Topogr. Karte „Chiemgauer Alpen“ 1:50 000, Wanderkarte „Rund um Heuberg, Dandlberg, Samerberg und Kranzhorn“ 1:25 000 und 1:15 000; gleichnamiger Führer von Georg Stuffer (Kartograph. Verlag Huber)

Weg: Vom Parkplatz am Moorbadstüberl führt ein lauschiger Weg durch lichten Wald und Wiesen nach Törwang. Am Dorfplatz vorbei hält man sich entweder auf der Straße „Zur Aussicht“ oder man wählt einen schmalen Fußpfad, der zur „Schönen Aussicht“ in Obereck führt (Luitpoldeiche, 761 m). An der kleinen Kapelle genießt man tatsächlich einen wunderschönen Blick hinunter ins Inntal. Nun ist es nicht mehr weit zum Gasthof „Zum Schinkensepp“, der mit seinem hübschen Biergarten zur Einkehr einlädt. Von Obereck aus folgt man erst der Straße nach Steinkirchen, verlässt diese dann kurz nach Erreichen eines Waldstücks und schlägt rechts einen kleinen Weg ein, der nach Oberleiten führt. Auch von hier



genießt man wunderbare Blicke über die hügelige Landschaft des Samerbergs. An einem Bauernhof vorbei geht es weiter nach Steinkirchen mit seiner idyllischen Kirche. Auf der Straße wandert man nun leicht bergab nach Dorfen, wo links ein Steig abzweigt, der über Siegharting nach Essbaum führt. Von dort geht es schließlich entweder auf der Straße oder weiter westlich über Weikersing und Geisenkam wieder zurück nach Törwang und zum Parkplatz am Moorbadstüberl.

Bergwetter: www.alpenverein-muenchen-oberland.de/alpenwetter

Wanderspäß für Groß und Klein

Eine Familienwanderung auf dem Burgwald-Lehrpfad bei Dießen

Der neue Waldlehrpfad am Schatzberg bietet nicht nur Information, sondern auch Unterhaltung: Spiele für Kinder, Tuffsteinquellen, ein schönes Bergpanorama und mehr.



Weg folgen, an einer Verzweigung rechts und auf schmalen Waldweg an alten Bäumen und Tuffsteinquellen vorbei zum Mechthildsbrunnen. Kurz vor der Burgkapelle führt ein kleiner Abstecher zu einem Aussichtspunkt mit Blick auf Dießen und den Ammersee. Tische laden an der Kapelle zur ersten Rast ein. Weiter am Waldrand entlang, an einem Hochsitz links (geradeaus gelangt man zur Schatzbergalm) und den Berg hinauf zum Schatzberg mit Unterstand und Panoramatafel. Vom Gipfel steil hinab bis zur Viehweide. Hier ist rechts erneut ein Abstecher zur Schatzbergalm möglich. Der Waldlehrpfad führt jedoch links kurz ansteigend hinauf zum „Baumtelefon“, das Kindern viele Möglichkeiten des Ausprobierens bietet. Wenig später biegt man wiederum links in den Wald und gelangt kurz unterhalb des Waldkindergartens zurück zum Parkplatz. Habt ihr alle elf Tiere gefunden?

Ausgangspunkt: Dießen, Ortsteil St. Georgen, Wanderparkplatz Waldlehrpfad

Stützpunkt: Schatzbergalm, 630 m. Ganzt. bew., Mo Ruhetag, Tel. 08807/67 80

Karte/Führer: Topogr. Karte „Ammersee, Starnberger See“ 1:50 000; Flyer mit Wegübersicht am Beginn des Waldlehrpfades

Weg: Am Parkplatz sind einige im Wegverlauf versteckte Holztiere dargestellt, die von Kindern gesucht werden können. Gut einprägen! Etwa 200 Meter dem

ab München 1 Std.
Bus & Bahn Bahn nach Dießen oder S-Bahn nach Herrsching und Schiff nach Dießen
Talort Dießen am Ammersee, 546 m
Schwierigkeit* Bergwanderung leicht
Kondition gering
Anforderung geeignet für Kinder ab 3 Jahren
Ausrüstung bequeme Wanderschuhe, Verpflegung für Kinder
Dauer je nach Dauer der Spiele/Pausen 2–4 Std.
Höhendifferenz >= ca. 100 Hm (2,5 km)



Text & Foto: Eva Dellinger

Text: Martin Wagner, Fotos: Xaver Wagner

EINE NEUE WAND IN KOCHEL

Die Riversidewall ist ein kleines Wändchen, gemütlich gelegen in einem kleinen Tal mit Bach zwischen Kesselbergstraße und Walchenseekraftwerk am Kochelsee. Auf den ersten Blick mag die Wand unscheinbar aussehen, sie weist aber mit ihren 13 Touren, die bis zu 16 Meter hoch sind, doch erstaunlich guten Fels und schöne Linien auf. Da es in Kochel wenige Wände mit Touren im mittleren Schwierigkeitsgrad gibt, bietet diese Wand mit ihren zahlreichen 7ern



einen netten Ausgleich. Für 9er-Kletterer lohnt sich der Abstecher an das gemütliche Wändchen aber auch.

Nach der Veröffentlichung im Internet und der mündlichen Weiterverbreitung haben schon viele Kletterer den Reiz dieser kühlen Sommerwand und ihres speziellen Ambientes entdeckt. In nur drei Minuten Gehzeit gelangt man an die Wand und „taucht in eine andere Welt ein“, wenn man das Tälchen betritt.

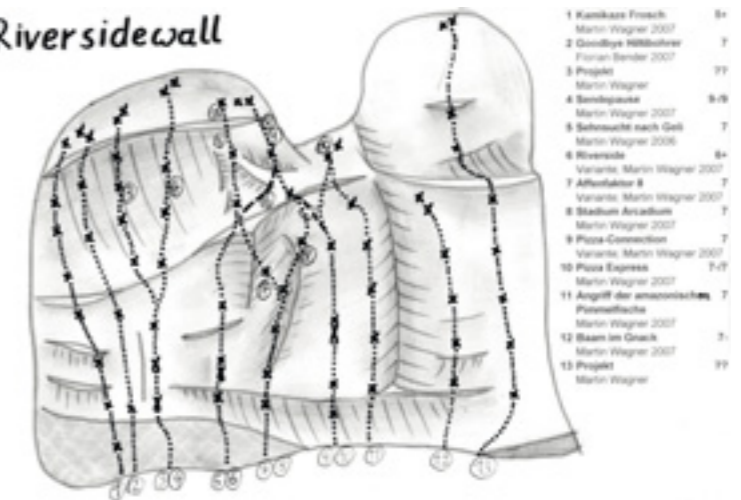
Im Herbst 2005 waren ein Freund und ich auf der Suche nach der „perfekten Wand“. Doch die Suche nach Neuland blieb lange Zeit erfolglos. Irgendwann stießen wir durch einen Zufall auf das Tal, das wir zuvor noch nie bemerkt hatten. Und dort stand dann tatsächlich eine Wand, die ausnahmsweise nicht brüchiger als hoch war – so wie al-

Kletter- & Bouldergruppe



les, was wir bis dahin gefunden hatten. Wochenlang ging mir die Wand im Kopf herum, und nach dem ersten Abseilen über die Wand war ich dann völlig überzeugt: Das ist die Wand, die ich als Erster klettern will! Mit angeeignetem Wissen über Hakensetzen und zusätzlichen Tipps und Ratschlägen rückte ich dann kurze Zeit später an, im Gepäck Edelstahlanker und einen Bohrhämmer aus dem Baumarkt. Die Enttäuschung kam schneller als gedacht: Der Bohrhämmer schaffte gerade mal ein halbes Loch. Der Mitentdecker hatte plötzlich keine Lust mehr, doch ich wollte es wissen. Circa zehnmal fuhr ich von München nach Kochel, um jedes Mal wieder nur ein halbes Loch zu bohren. Aufgeben wollte ich trotzdem nicht, da ich schon zu viel Zeit zum Putzen der anfangs sehr bemoosten Wand und zum Bau des Standplatzes am Wandfuß investiert hatte und die erste Tour fertig war. Mit einer geliehenen Hilti von meinen Kumpels

Riversidewall



der Kletter- & Bouldergruppe Oberland konnte ich die nächsten drei Touren relativ schnell einbohren, bis ich mir dann eine eigene Hilti kaufte. Nun war ich nicht mehr aufzuhalten. Im Winter und Frühling 2007 wurde die Wand dann endlich veröffentlicht, nachdem ich die ersten Touren erstbegangen hatte. Drei Tage Standplatzbau am Wandfuß und Wegebau zur Wand lagen hinter mir und meinen fleißigen Helfern. Weitere Touren folgten, unter anderem ein 7er von Florian Bender, der mir am meisten beim Wandfußbau geholfen hatte. Mittlerweile ist das Potenzial ausgeschöpft und es sind 13 Touren entstanden, davon noch zwei Projekte, die ich wegen der Witterung erst in diesem Frühjahr erstbegehen werde. Trotz zweijähriger Arbeit hat mir das Erschließen viel Spaß gemacht, jedoch musste ich mich auch leider einige Male ärgern. Unwissende schnitten eines der Fixseile ab oder klauten ein Seil, das am Zustieg über ein Steilstück befestigt war. Ich konnte mich aber auch über viel Lob von allen Seiten freuen. Ich bin froh, dass sich die Arbeit gelohnt hat und die Wand bei den Kletterern gut ankommt. Über Lob und Kritik zu den Touren in der Datenbank bei climbing.de würde ich mich freuen. Dort stehen übrigens auch die Hintergründe der Tourennamen.

DAS NEUE JUGENDREFERENTEN-TEAM DER SEKTION MÜNCHEN

DER WEG IN DIE BERGE IN STECKBRIEFEN zusammengestellt von Anja Wenzel



MICHAEL TUROBIN-ORT



Name: Michael Turobin-Ort, Jugendreferent, *10.07.83 München

Aufgabenbereich: Koordination der Jugendleiter und deren Vertretung im Vorstand

Visionen: Viele sehr gut laufende Jugendgruppen mit Jugendleitern, die große Freude an der Jugendarbeit in der Sektion haben

Ausbildung, Uni etc.: Studium der Sozialwirtschaft an der FH Kempten

Das erste Mal in den Bergen: Das muss wohl kurz nach der Geburt gewesen sein

Im DAV seit: 1994

Ursprüngliche Jugendgruppe: Jugend F

Tollste Gruppenfahrt: Schwer zu sagen, waren alle super. Vielleicht die Kanutour in Norwegen oder der erste 4000er

Tollste Fahrt als Jugendleiter: Waren (fast) alle super

Liebste (Berg-)Sportart: Skifahren

(Berg-)Ziele 2008: Wie immer zu viele, um mich entscheiden zu können. Wenn die Verhältnisse es zulassen, werde ich wohl die Bernina ansteuern

Liebste Bergsteiger: Hab keinen, ich gehe dann doch lieber selbst in die Berge



JÖRG KNIPRATH



Name: Jörg Kniprath, Stellvertreter, *09.03.81 München

Aufgabenbereich: Ich bin dafür zuständig, dass die JL und Jugendgruppen jedes Jahr ihr Geld von der Sektion bekommen

Visionen: Die Jugendabteilung am Leben halten und dafür sorgen, dass sie keine Schritte rückwärts macht, sondern sich immer weiterentwickelt

Ausbildung, Uni etc.: Ausbildung zum Ver-/Entsorger, Fachrichtung Abwasser, Studium zum Dipl.-Ing. (FH) Umwelt- und Verfahrenstechnik, seit April 07 Projekt-Ingenieur bei Kraftanlagen München

Das erste Mal in den Bergen: Ca. 1988 mit den Eltern

Im DAV seit: 1994

Ursprüngliche Jugendgruppe: Die legendäre Jugend F

Tollste Gruppenfahrt: 1999 Pfingst-Skitouren in der Schweiz und Österreich mit Quak und Konrad

Tollste Fahrt als Jugendleiter: Wie soll ich aus knapp 70 Touren der letzten 8 Jahre die tollste herausuchen? Jede Tour war für sich ein Erlebnis, welches ich nicht missen möchte

Liebste (Berg-)Sportart: Mit Freunden oder Teilnehmern der Jugend X zusammen eine erfolgreiche Bergtour durchführen, egal ob auf Skitour, beim Bergsteigen oder beim Klettern

(Berg-)Ziele 2008: Mit der Jugend X ihren ersten 4000er machen!

Liebste Bergsteiger: Hermann Buhl, weil er ein wilder Hund war

Name: Sebastian Otto, Stellvertreter, *01.05.84 München

Aufgabenbereich: Anwärter/special agent

Visionen: Themen bearbeiten, statt Satzungen befolgen – abgedroschen, aber wahr

Ausbildung, Uni etc.: Studium Politik, Italienisch, Französisch. Ich dachte, wenn man gern in Italien und Frankreich ist, wär' das auch gleich ein Grund zum Studieren

Das erste Mal in den Bergen: Irgendwann sehr früh mit den Eltern

Im DAV seit: 1999

Ursprüngliche Jugendgruppe: Leider keine, SAG Luitpold-Gymnasium

Tollste Gruppenfahrt: entsprechend keine

Tollste Fahrt als Jugendleiter: Kalymnos, Fontainebleau/Disneyland, Korsika mit der Q, Alpspitze mit der Delta

Liebste (Berg-)Sportart: Sportklettern, Skitouren

(Berg-)Ziele 2008: Sizilien, Korsika

Liebste Bergsteiger: Niemand, weil das selbst Erlebte immer das Beste ist



SEBASTIAN OTTO



Name: Yvonne Koch, Stellvertreterin, *03.03.89 München

Aufgabenbereich: Fortbildungen/interne Schulungen etc.

Visionen: Jugendleiterkreis auch durch Schulungen/Fortbildungen näher zusammenbringen, mehr mit den Oberländer JLs verknüpfen und insgesamt auf mehr verschiedenen Bereichen kompetenter machen

Ausbildung, Uni etc.: Aktuell K13 am Carl-Spitzweg-Gymnasium (Germering), ab Wintersemester höchstwahrscheinlich TU München (Garching), Richtung Physik/Ingenieurwesen

Das erste Mal in den Bergen: Keine Ahnung, eigentlich bin ich da schon seit ich denken kann unterwegs gewesen

Im DAV seit: Auch schon immer

Ursprüngliche Jugendgruppe: Erst kurz Murmeltiere (OG Germering, Oberland), dann kurz Jugend G und die Hauptzeit M, momentan Juma Oberland

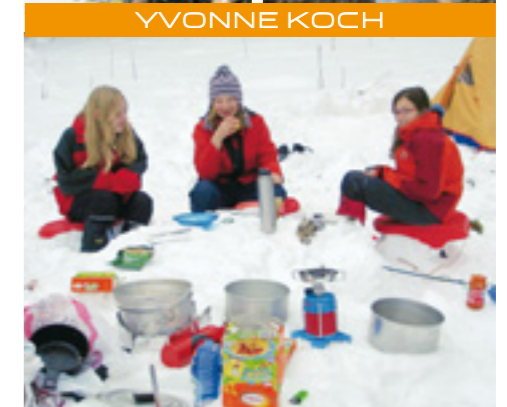
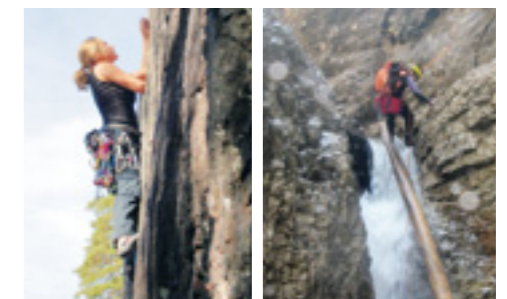
Tollste Gruppenfahrt: Da gab's ziemlich viele, eigentlich waren sie alle toll! Vielleicht die Skihochtourendurchquerung in den Urner Alpen (wenn auch nach ein paar Tagen abgebrochen und am Gardasee beendet ...)

Tollste Fahrt als Jugendleiter: Herbst 07 hab'ich mit der Alpha eine Bayerische-Voralpen-Minibob-Biwak-Durchquerung gemacht

Liebste (Berg-)Sportart: Alpinklettern, Skihochtouren, Eistouren

(Berg-)Ziele 2008: Über 2 Monate Peru, Bolivien und Ecuador ... aber hier in den Alpen werd'ich schon auch noch auf den ein oder anderen Gipfel kommen

Liebste Bergsteiger: Papa



YVONNE KOCH

NEUWAHLEN BEI DER JDAV MÜNCHEN



Die neue Mannschaft der JDAV München (v.l.n.r.): Florian Fischer, Florian Bayer, Carla Bräunig, Berthold Fischer, Theo Gerritzen, Korbinian Ballweg, Stefan Dräxl, Andi Weber

Mit dem Bezirksjugendleitertag im Februar 2008 ging ein ereignisreiches Jahr zu Ende, wie aus dem umfassenden Jahresbericht zu entnehmen war.

Mit den Neuwahlen hat sich eine neue Mannschaft gebildet, die nun die Geschicke der JDAV München leitet:

1. Vorsitzender: Andreas Weber, Sektion München
Stellvertretender Vorsitzender: Korbinian Ballweg, Sektion Oberland

Schatzmeister: Carla Bräunig, Sektion Oberland
Jugendraumreferent: Stefan Dräxl, Sektion Hochland

Ausrüstungsreferent: Berthold Fischer, Sektion München

Beisitzer: Florian Bayer u. Florian Fischer, Sektion Hochland

Rechnungsprüfer: Theo Gerritzen, Sektion München u. Andreas Mohr, Sektion Oberland

Die neue Bezirksjugendleitung hat sich wieder einiges vorgenommen. Neben den bekannten Klassikern Sonnwendfeier, Weinfest, Bezirksausflug und Nikolausfeier ist die Teilnahme an der Stadtmeisterschaft und an der 850-Jahr-Feier der Stadt München geplant.

Im Bereich „Soziale Projekte“ beabsichtigt die JDAV eine Fahrt für sozial benachteiligte Kinder aus der Einrichtung „Lichtblick“ im Hasenberg, ei-

nen Besuch des Museums „Mensch und Natur“ mit Kindern aus dem „s Dülfer“ und weitere Aktionen mit Kindern – vermittelt über den Weißblauen Bumerang und den KJR München-Stadt – durchzuführen.

Und last but not least findet in den Weihnachtsferien zum dritten Mal wieder die Skifreizeit statt.

In das Ressort des Bezirks fallen weiterhin die Bereitstellung der Gruppenräume im Kriechbaumhof für die Jugendgruppen und andere interessierte Nutzer sowie der Verleih alpiner Ausrüstung im Ausrüstungslager im Obergeschoss des Kriechbaumhofs.

Der neuen Bezirksjugendleitung viel Freude und Energie bei der Durchführung der geplanten Projekte!

– www.jdav-muenchen.de

Infos aus dem JDAV-Ausrüstungslager im KBH

- Friends und Keile für die neue Klettersaison
- Steigklemmen fürs Höhlengehen und Ausprobieren
- Die neuen JDAV-Buffs können zum Selbstkostenpreis von 6 € gekauft werden
- Nähere INFOS unter www.ausruestungslager.de



→ alpenvereins-jugend.de

Neu: **Die Grizzlys**, Jugendgruppe der Ortsgruppe Gilching, Jahrgang 98–96, Leiter: Marc Fritzenwenger, marc.fritzenwenger@gmx.de u. Martin Rehwagen, m.rehwagen@gmx.de +
Neu: **Kletter- & Bouldergruppe**, Jahrgang 92–81, Leiter: Philipp Sausmikat, philipp.sausmikat@gmx.de u. Xaver Wagner, xaverwagner@gmx.com!

DER FALSCHER WEG

Uns von der Jugend München & Oberland liegt am Herzen, dass der Alpenverein in der Öffentlichkeit als Naturschutzverband wahrgenommen wird!

Dies ist entscheidend für unsere Außenwirkung und unsere Glaubwürdigkeit.

Unser Erziehungsauftrag gegenüber den Kindern und Jugendlichen lebt davon, nach innen wie nach außen glaubhaft machen zu können, dass uns die Natur am Herzen liegt.

Durch die Kooperation mit Toyota und insbesondere durch die Anzeige im »Panorama« 1/08 signalisiert der DAV diese Botschaft unserer Meinung nach nicht.

Wir von der Jugend München & Oberland wollen die hohe Anzahl an nicht-öffentlichen Anreisen ins Gebirge nicht als Faktum sehen, dem es gilt, sich anzupassen. Wir sehen es als Aufgabe des DAV und seiner Jugend, diese Zahl mit aller Kraft zu verringern. Eine derartige Kooperation ist deshalb nicht der richtige Weg. Bei den Jugendgruppen der Sektionen München & Oberland ist eine Anreise mit Bus und Bahn die Regel. So wurden die Kinder und

Jugendlichen schon immer für diese Form der Anreise sensibilisiert. Wie sollen wir nun an der Basis diese Strategie weiter verfolgen, wenn der DAV gleichzeitig Werbung für eine Anreise mit dem Auto macht? Wie sollen wir erklären, dass ein eingetragener Naturschutzverein einen Automobilkonzern als Mobilitätspartner hat?

Unumstritten – selbst beim DAV – ist die Tatsache, dass die Überschrift: „Der sauberste Weg in die Berge“ eine Unwahrheit und ein Fehler war. Wiedergutmachung fällt schwer. Hierauf wollen wir auch mit unserer Anzeige „Der leiseste Weg in die Berge“ aufmerksam machen.

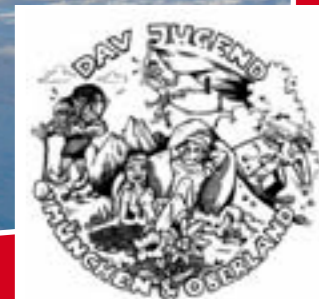
Wir hoffen, Euch für das Thema sensibilisiert zu haben, und würden uns freuen, uns bald auf dem Weg in die Berge wiederzusehen ...

– öffentlich natürlich!

Eure Jugend München & Oberland

Der leiseste Weg in die Berge.

Mit Heliota fünf traumhafte Powderhänge erleben!



Mit exklusiver JDAV-Höhenmetersammelkarte!

Offizielle Mobilitätspartner



HELIOTA

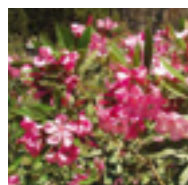


Unterwegs zwischen Loutró und Chóra Sfakíon

FRÜHLINGSGEFÜHLE

Text: Flavia Zaccaria
Fotos: Günther Manstorfer

Eine Maiwanderung im Südwesten Kretas



Die Insel Kreta verfügt über drei unschlagbare Argumente, wenn es um die Auswahl des Reiseziels geht: das mediterrane Klima mit Europas meisten Sonnentagen, die faszinierende Landschaft mit ihrer vielseitigen Schönheit und der große kulturelle Reichtum aus Jahrtausenden. Das Frühjahr zwischen März und Mai ist kurz und stellt für Naturfreunde die lohnendste Zeit dar, da alles üppig grünt und blüht. Die Weißen Berge mit ihren knapp 2500 Metern Höhe sind dann noch schneebedeckt und machen ihrem Namen alle Ehre. Und wenngleich das Meer noch kühl ist – wenigstens ein kurzes Eintauchen ist doch fast ein Muss für die verschwitzten Wanderer. Im Hochsommer klettert die Quecksilbersäule in die Höhe, zusammen mit den Preisen und der Besuchermasse. Das ist die perfekte Jahreszeit für Sonnenanbeter, Faulenzer und Badeurlauber. Mit Ende der Feriensaison tritt ab Mitte September wieder mehr Ruhe ein, und bei immer noch warmen Temperaturen und perfekten Badebedingungen beginnt jetzt eine dritte Reisezeit. Die Landschaft präsentiert sich zwar erschöpft und ausgebrannt, andererseits beginnt aber jetzt die interessante Zeit der Obst- und Olivenernte. Ab Oktober kann es regnen, doch erst im November

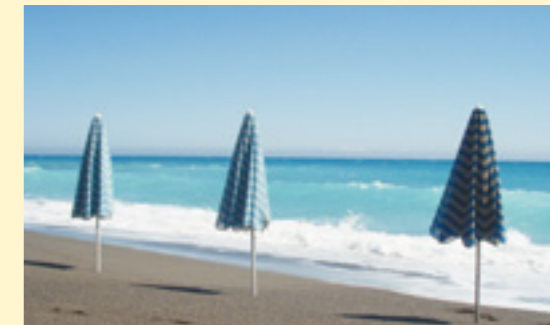
setzt die Regenzeit richtig ein und hält bis Februar oder März an. Fremdenzimmer sind dann oft nicht mehr zu haben, und auch im Bus- und Schiffsverkehrsverkehr und beim Besuch der touristischen Einrichtungen muss man mit verschlossenen Türen rechnen. Kreta ist die größte griechische Insel, die fünftgrößte des Mittelmeers und schließlich auch – abgesehen vom vorgelagerten Eiland Gavdos – Europas südlichster Punkt. Sie ist Teil des großen Gebirgsbogens, der vom westgriechischen Festland über die Peloponnes in Richtung Türkei zieht und sich zu einer Vielzahl von Einzelgebirgen aufgefaltet hat. Auf diese Weise entstanden auf Kreta vier Gebirgsmassive, die sich in West-Ost-Richtung aneinanderreihen: im Westen befinden sich die Weißen Berge, in Zentralkreta folgt das Ida-Massiv mit dem höchsten Berg der Insel, dem Psiloritis 2456 m, im Osten rund um die Hochebene von Lassithi liegt das Dikti-Massiv, bis im äußersten Osten das Sitia-Gebirge den Abschluss bildet. Während im Norden die Gebirge meist als sanfte Hügelketten zu den Küstenebenen auslaufen, bilden sich im Süden und Südwesten schroffe Steilküsten mit tiefen Schluchten, sodass dort manche Orte nur per Boot erreichbar sind und es bis heute keine durchgehende Straße entlang der Südwestküste gibt.



Jeder Steilaufstieg weckt die Sehnsucht nach dem Meer

Unterwegs in der Samariá-Schlucht

Strand in Loutró



Die bekannteste und touristisch am stärksten erschlossene Schlucht der Insel ist die Samariá-Schlucht, mit dreizehn Kilometern Länge eine der längsten Europas, außerdem bis zu tausend Meter tief und an der schmalsten Stelle nur dreieinhalb Meter breit. Weniger besucht, aber trotzdem als Wanderziele interessant sind die Imbros-, Aradena-, Elygias- und Tripiti-Schlucht. Aus der geographischen Lage erklärt sich die besondere Geschichte der Insel, die im Altertum und Mittelalter an wichtigen Handelswegen lag. Kreta ging der klassischen griechischen Kultur zeitlich mehr als tausend Jahre voraus und hat diese entscheidend beeinflusst und mitgestaltet. Der minoische Palast von Knossos ist eines der bedeutendsten kulturellen Zentren der frühantiken Welt und für den Kretabesucher obligatorisch!

**Auch heute noch sind einzelne Dörfer
auf Kreta nur mit dem Boot erreichbar**

Nachdem ich von meinem ersten Herbstaufenthalt auf der Insel hellauf begeistert war, kehre ich nun zusammen mit einer Gruppe von Sektionsmitgliedern zurück, um im Südwesten der Insel eine Woche lang zu wandern und mehrere Etappen des Europäischen Fernwanderwegs E 4 zu begehen. Am ersten Tag nach der Ankunft in Chaniá genießen wir in der Altstadt die ersten Eindrücke. Chaniá gilt nach neuesten Funden als eine der ältesten kontinuierlich besiedelten europäischen Städte. Bis zur Jungsteinzeit reichen die Besiedlungsspuren im Kastelli-Viertel zurück. Auch unter mykenischem Einfluss muss die Stadt mächtig gewesen sein, und im Unterschied zu anderen minoischen Orten war sie auch noch in griechischer Zeit von Bedeutung. Im 9. Jh.

eroberten Araber die Stadt und machten sie zum Zentrum der Schafs- und Ziegenzucht. Im 13. Jh. übernahmen die Venezianer das Kommando und errichteten um den zentralen Kastelli-Hügel eine Festung. Unter den Venezianern erblühte die Siedlung, Palazzi und der Hafen entstanden, und Chaniá entwickelte sich zu einer prächtigen venezianischen Metropole. 1645 eroberten die Osmanen nach zweimonatiger Belagerung die Stadt, die bis 1898 unter ihrer Herrschaft blieb.

Wir fahren mit dem Bus durch schöne Hügellandschaften auf die Hochebene von Omalós 1200 m, wo wir anderntags die Wanderung durch die Samariá-Schlucht starten werden. Sie ist die bekannteste und meistdurchgeführte Wanderung Kretas, weswegen sich ein sehr frühzeitiger Aufbruch lohnt. Die Schlucht ▶

Anzeige

KRETA-REISEN.DE
seit 30 Jahren
häuser hotels flüge oliven
und alles was gut tut
T 089.333295



Immer wieder öffnen sich herrliche Ausblicke aufs Meer



Schlichte Schönheit: die griechische Tavernenkultur. Mediterran geschmückter Hauseingang



Hafensicht

steht mit vollem Recht unter Naturschutz: Mehr als 450 Pflanzenarten soll es dort geben, zudem haben in der Schlucht die vom Aussterben bedrohten Kri-Kri-Wildziegen ein ideales Rückzugsgebiet gefunden. Viele Vögel haben sie als Refugium entdeckt, und 22 Quellen entspringen im Umfeld, was einen reichen Baumbestand mit Zypressen, Pinien, Platanen, Kiefern, Eichen und Ahornbäumen ermöglicht. Nach etwa fünf Stunden erreicht man Agía Roumeli und das libyische Meer, wo die Boote die Wanderer nach Chóra Sfakion bringen. Am dritten Tag steht die Arádhena-Schlucht im Programm: der Ausgangspunkt ist das 600 m hoch gelegene Dorf Arádhena, nur per Taxi von Chóra Sfakion erreichbar. Zu beiden Seiten der Schlucht erheben sich bis zu zweihundert Meter hohe, teils überhängende, gelbliche und röt-

liche Felswände. Im ersten, sehr schattigen Teil der Schlucht führt der Weg zwischen großen Felsblöcken steil nach unten, in der zweiten Hälfte geht es auf Kiesboden leicht bergab, und es wird immer sonniger und wärmer. Nach knapp drei Stunden Wanderung erreichen wir die Mármara-Bucht, ideal für ein erfrischendes Bad. Es folgt ein kurzer, felsiger und luftiger Abstieg und nach etwa eineinhalb Stunden entlang der Küste erreichen wir das nächste Dorf. Loutró, das antike „Phönix“, ist ein malerischer, winziger Fischerort, in eine schmale Bucht gebaut, von steilen Felswänden überragt und nur per pedes oder Boot erreichbar. Die vierte Etappe ist die Küstenstrecke von Loutró nach Chóra Sfakion, die wir bereits vom Schiff aus beobachtet haben. Der

Die Samariá-Schlucht ist das Juwel der wilden kretischen Bergwelt

tips & infos

KRETA

Die größte griechische Insel und Europas Sonnenstube



Wissenswertes

- 8331 qkm Fläche
- 1040 km Küstenlinie
- 625.000 Einwohner
- Hauptstadt: Iraklio mit ca. 150.000 Einwohnern
- durchschnittliche Luft- und Wassertemperatur im Mai: 20° C
- höchster Berg: Psiloritis 2456 m
- Neben den zahlreichen archäologischen Sehenswürdigkeiten (z. B. Knossos) ist Kreta vor allem wegen seiner Naturdenkmäler, insbesondere der Schluchten, bekannt

Anreise

Von Mai bis Oktober direkter Flug München – Chaniá

Führer & Karten

Gert Hirner und Jakob Murböck, **Kreta wandern & erleben**. Bruckmann Verlag;
Gert Hirner und Jakob Murböck, **Kreta West**. Rother Wanderführer;
Andreas Schneider, **Wandern Kreta**. Der Westen. DuMont Reiseverlag;
Kreta Touristikkarte, Teil 1 – der Westen 1:100.000. Harms-ic Verlag



Internet

www.kreta-reise.info – allgemeine Reiseinfos
www.culture.gr – Museen und Denkmäler
www.crete-buses.gr – Öffentlicher Nahverkehr

Weg ist sehr übersichtlich, gut markiert und ziemlich einfach zu begehen; in der letzten Stunde wandert man im Sand und auf Kies dahin. Einziges Handicap sind die hohen Temperaturen, die wenigen Schattenplätze und das Fehlen von Wasserstellen unterwegs. Also, früh starten und genug Wasser mitnehmen! Nach der obligatorischen Tavernendurstlöschpause geht es per Schiff nach Sougía weiter. Der fünfte Wandertag führt von Sougía nach Paleóchora: der erste Teil verläuft durch eine kleine Schlucht, dann über einen Bergrücken und hinab zur Bucht von Lissós. Dort liegen die Reste einer antiken Hafenstadt, deren griechische, römische und byzantinische Relikte, darunter ein Asklepiostempel, Hafengebäude und Wohnhäuser, kaum erforscht sind. Durch ein Wäldchen gelangt man zu einer kleinen Kiesbucht, die nach der staubigen Wanderung zum Baden einlädt. Der letzte Teil entlang der staubigen, sonnigen Straße kann zu Fata-Morgana-Halluzinationen von Bier, Cola und Wassermelonen führen, die in Paleóchora endlich Realität werden.

Auf der sechsten Etappe von Kriós-Gialós (per Bus von Paleóchora erreichbar) nach Elafónissos laufen wir entlang der Küste, rauf und runter über das Kap Kriós und an der Ágios-Ioánnis-Kapelle vorbei. Die allerletzte Stunde unserer Tour verläuft im Sand, durch Gebüsch, flache Felsen und Dünen, nahe am Wasser bis zu „Kretas Karibikstrand“ und Naturschutzgebiet Elafónissos mit weißen Sanddünen und seichem, türkisfarbenem Wasser. Der Strand hat seinen Namen („Hirschinsel“) von der vorgelagerten Insel, die man schwimmend oder watend durch das flache Wasser erreichen kann; dort gibt es weitere, etwas ruhigere Strände und Badebuchten. Mit dem Bus geht es schließlich zurück nach Chaniá, wo wir in einer typischen Taverne mit kretischem Essen und Wein unsere Tour feiern. ◀



Flavia Zaccaria (38) ist Wanderleiterin und Mitarbeiterin der Servicestelle der Sektion München

Wandern mit allen Sinnen



NEU

Erleben Sie eine der schönsten Gebirgsregionen weltweit auf 40 abwechslungsreichen Wanderpfaden rund um Langkofel, Marmolada, Drei Zinnen & Co.

Eugen E. Hüslér
Genusswandern Dolomiten
144 Seiten, ca. 120 Abb.,
16,5 x 23,5 cm,
ISBN 978-3-7654-4834-8
[D] € 19,95
[A] € 20,60/Sfr. 35,90

Die Welt neu entdecken. Seit 150 Jahren. Bruckmann.

NEU



B. Irlinger
Wandern an Flüssen und Seen Allgäu
144 Seiten, ca. 140 Abb.,
ISBN 978-3-7654-4587-3
€ [D] 19,95
€ [A] 20,60/Sfr. 35,90



H. Menara, H. Kammerlander
Genusswandern Südtirol
144 Seiten, ca. 140 Abb.,
ISBN 978-3-7654-4000-7
€ [D] 17,90
€ [A] 18,40/Sfr. 31,70

» Über 100 Wanderbücher unter www.bruckmann.de

Erhältlich in Ihrer Buchhandlung oder unter Tel. 0180-532 16 17 (14 Cent/Min.), www.bruckmann.de



www.bruckmann.de

bücher

Alpine Bildbände und Literatur

Rainer Rettner, **Eiger**. Triumphe und Tragödien 1932–1938. 288 S., zahlreiche s/w-Abbildungen. AS Verlag, Zürich 2008. 29,80 € – www.as-verlag.ch

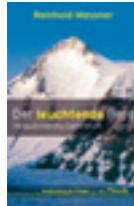


Dirk von Nayhauß, **Extrem am Berg**. Mit 20 Alpin-Stars im Gespräch. 176 S., zahlreiche s/w-Abbildungen. AS Verlag, Zürich 2008. 49,90 €



P. Werner Lange, **Traumberg Kilimandscharo**. Vom Regenwald zum tropischen Eis – ein Reisebericht. 304 S., zahlreiche s/w-Abbildungen. AS Verlag, Zürich 2008. 19,90 €

Emil Zopfi, **Rund um den Walensee**. Auf brennenden Füßen durchs Paradies. 186 S., zahlreiche Farbfotos. AS Verlag, Zürich 2008. 19,90 €



Reinhold Messner, **Der leuchtende Berg**. Herausforderung Gasherbrum. 256 S., ca. 36 Abbildungen. Frederking & Thaler, München 2008. 19,90 € – www.frederking-thaler.de

Uli Wiesmeier, **BERG heil**. Interpretation alpiner Klischees. Verlag Berg & Tal, München 2007. 12,00 € – www.bergundtal-verlag.de



Michael Kodas, **Der Gipfel des Verbrechens**. Die Everest-Mafia und ihre dreckigen Geschäfte. 320 Seiten, s/w-Abbildungen. Malik, München 2008. 18,00 € – www.piper-verlag.de/malik

Phil & Susan Ershler, **Dem Himmel ganz nah**. Das erste Paar auf allen Gipfeln der Seven Summits. 365 S., Farbfotos. Kosmos Verlag, Stuttgart 2008. 19,95 €

Verein zum Schutz der Bergwelt (Hrsg.), **Jahrbuch 2007**. 232 S., zahlreiche Abbildungen. Selbstverlag, München 2007. Für Mitglieder (Jahresbeitrag 25 €, ermäßigt 12,50 €) kostenlos erhältlich. – www.vzsb.de

Bernd Römmelt, **Oberbayern**. 96 S., ca. 100 Farbfotos. Rosenheimer Verlagshaus, Rosenheim 2008. 9,95 € – www.rosenheimer.com

Die schönsten Berggeschichten. 224 S., 76 Illustrationen. Rosenheimer Verlagshaus, Rosenheim 2007. 12,95 €

Führer

Dieter Seibert, **AV-Führer alpin Bregenzerwald–Lechquelleengebirge**. 240 S., zahlreiche s/w-Abbildungen. Bergverlag Rother, München 2008. 22,90 € – www.rother.de



Herbert Mayr, **Alp- und Hüttenwanderungen Allgäuer Alpen**. 50 Touren zwischen Oberstaufen und Lechtal. 144 S., 79 Farbfotos und zahlreiche Skizzen. Rother Wanderbuch, München 2008. 14,90 €



In der Reihe Rother Wanderführer sind neu erschienen:

Peter Mertz, **Lappland**.



Uli Auffermann, **Ruhrgebiet**.

Dorothee Sängler/Michael Gahr, **Dänemark–Jütland**.

Rolf Goetz, **Mecklenburgische Seenplatte**.

Alle Bände mit zahlreichen Abbildungen und Tourenskizzen. Bergverlag Rother, München 2008, je 12,90 € – www.rother.de



Stefan Herbke, **Aussichtsgipfel** zwischen Berchtesgaden und Oberstdorf. 96 S., ca. 80 Abbildungen. J. Berg Verlag, München 2008. 14,95 € – www.j-berg-verlag.de

Robert Theml, **Wanderungen mit Kinderwagen** zwischen Füßen und Tegernsee. 96 S., ca. 80 Abbildungen. J. Berg Verlag, München 2008. 12,95 €

Marianne Heilmannseeder, **Wanderungen für Leib und Seele**. Die schönsten Ausflüge zu Klöstern und Klosterstätten in Oberbayern. 128 S., zahlreiche Karten und Farbbildungen. Verlag Berg & Tal, München 2007. 16,95 € – www.bergundtal-verlag.de



Roswitha Bauer/Dieter Antensteiner, **Salzkammergut**. Wellness, Wandern und Natur erleben. 128 S., zahlreiche Farbbildungen und Karten. Tyrolia-Verlag, Innsbruck-Wien 2008. 13,90 € – www.tyrolia.at

Helmut Tiefenthaler, **Wege in die Natur in Vorarlberg**. 156 S., zahlreiche Farbbildungen und Karten. Tyrolia-Verlag, Innsbruck-Wien 2008. 17,90 €

Michael Prötzel, **Gebirgszüge**. Mit Bahn und Bus in die Münchner Hausberge. 120 Seiten, über 100 farbige Abbildungen. Panico Alpinverlag, Köngen 2008. 9,80 € – www.panico.de



Achim Pasold, **Best of Schwäbische Alb**. Die besten Sportklettereien von Aalen bis zur Zollernalb. 192 S., zahlreiche Skizzen und Abbildungen. Panico Alpinverlag, Köngen 2008. 24,80 €

Juri Chiamonte, **Sportklettern & Bouldern in Südtirol**. Hrsg. vom AV Südtirol. 452 S., zahlreiche Skizzen und Abbildungen. Edition Raetia, Bozen 2008. 29,90 € – www.raetia.com

Bei Edizioni Versante Sud, Mailand, sind erschienen:

Davide Battistella, **Muzzerone e Levante Ligure**. Arrampicate Sportive. 176 S. 22,50 €

Andrea Pavan, **Mello Boulder**. 352 S. 26,50 €

Fabrizio Antonioli u.a., **Gaeta–Circeo–Leano–Sperlonga–Moneta**. 304 S. 24,90 €



Maurizio Oviglia u.a. (Hrsg.), **Up**. European Climbing Report für das Jahr 2007. 136 S. 12,90 €

Alle Bände mit zahlreichen Skizzen und Abbildungen. – www.versantesud.it

Lehrbücher

Urs Gehrig/Thomas Frischknecht, **Richtig Mountainbiken**. 128 S., 76 Farbfotos, 13 Illustrationen. BLV Buchverlag, München 2008. 12,95 € – www.blv.de



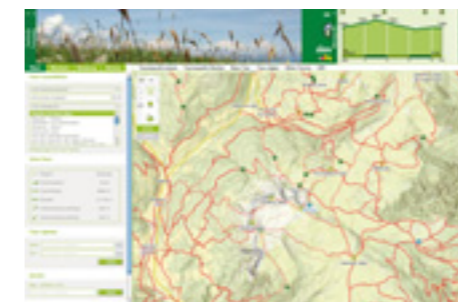
Olaf Perwitzschky, **Bergwandern–Bergsteigen**. Alpine Lehrschrift. 200 S., 255 Farbfotos, zahlreiche Grafiken und Karten. Bergverlag Rother, München 2008. 19,90 € – www.rother.de

www.berggenuss.de



Auf dem „Genießportal für Bergfreunde“ werden Informationen und Adressen rund um regionale Bioprodukte aus mehreren Alpenländern geboten. Kochrezepte, Buchtipp und verschiedene Suchfunktionen zu den derzeit über 1800 eingetragenen Bio-Bauernhöfen bilden momentan den Hauptinhalt der Seite. Zusätzlich zu den kulinarischen Genüssen werden aber auch andere Bioprodukte wie handwerkliche Erzeugnisse und Kosmetika präsentiert.

www.trekking.suedtirol.info



Seit einigen Monaten hat Südtirol ein neues, interaktives Wanderportal. Auf dieser Internetseite ist das Wanderwegenetz Südtirols – und das umfasst immerhin 18.000 Kilometer – mit den dazugehörigen alptouristischen Informationen abrufbar. Über ein zoombares Kartenfenster kann man sich vorgegebene Touren anzeigen lassen oder selbst Start- und Zielpunkt der gewünschten Tour setzen und sich den Wegverlauf mit Länge, Höhenmetern und Gehdauer ansehen. Aktuelle Wege-Informationen, eine 3-D-Animation und vieles mehr runden das von der Autonomen Provinz Bozen-Südtirol beauftragte und vom Alpenverein Südtirol unterstützte Projekt ab.

ausstellungen

ALPINES MUSEUM



Sonderausstellung

„Verwachsen und verbaut“

Landschaftswandel in den bayerischen Alpen
Bis 22. Juni 2008

Studioausstellung

Zukunft Hütte. Die Olpererhütte – ein Neubau des Deutschen Alpenvereins
5. Juni bis 28. September 2008

Veranstaltungen & Führungen

unter www.alpines-museum.de

ALPENVEREIN-MUSEUM IN DER HOFBURG INNSBRUCK



Ausstellung

„Berge, eine unverständliche Leidenschaft“

Ganzjährig geöffnet, täglich von 9–17 Uhr
Die Ausstellung ist kulturhistorisch akzentuiert und thematisiert Körper- und Seelenzustände, Befindlichkeiten und Passionen der Bergsteiger vor dem Hintergrund der Entwicklung des Alpinismus. Das Bergsteigen als „leidenschaftliches“ Phänomen von Körper, Geist und Herz wird aus den unterschiedlichsten Perspektiven beleuchtet.

Begleitband

Das Buch zur Ausstellung kann über den Buchhandel oder den OeAV bezogen werden (Mitgliederpreis 14,80 €).

Information

unter www.alpenverein.at/leidenschaft



www.alpenverein-aktuell.de

- ▶ **850. Stadtgeburtstag:** München & Oberland feiern mit! Beim Altstadtringfest am 19./20. Juli feiert der Alpenverein die „Bergsteigerhauptstadt“ München mit Kletterturm und weiteren Attraktionen auf der „Sportmeile“ am Karl-Scharnagl-Ring – www.muenchen.de
- ▶ **Jetzt geht die Hüttensaison los!** Neben den ganzjährig geöffneten bewirtschafteten Hütten der Sektionen München & Oberland öffnen zwischen Mitte Mai und Mitte Juni auch alle anderen Hütten wieder zur Sommersaison. – www.alpenvereinsuetten.de → *Öffnungszeiten 2008*
- ▶ **Aktion Schutzwald:** Auch heuer sucht der Deutsche Alpenverein wieder für den Zeitraum Mai bis September tatkräftige Frauen und Männer ab 18 Jahren, die eine Woche lang in der Schutzwaldpflege mithelfen. – www.alpenverein.de – *im Bereich Natur und Umwelt*
- ▶ **Berg.Schau! Kommen und mitreden!** Vom 11. bis 12. Juli findet in Dresden der große Bergsteiger-Kongress des Deutschen Alpenvereins zur Zukunft des Alpinismus statt. – www.bergschau2008.de
- ▶ **Kletterteam online!** Das Kletterteam München & Oberland und die Wettkampfkader der Sektionen präsentieren sich jetzt mit einem eigenen Auftritt im Internetportal der Sektionen München & Oberland – www.kletterteam-muenchen-oberland.de
- ▶ **Neue DAV-Kollektion!** Die aktuelle DAV-Sommerkollektion ist im DAV City-Shop am Hauptbahnhof eingetroffen. – www.dav-shop.de

8. ZUGSPITZ EXTREMBERGLAUF

13. Juli 08 mit Team- und Nordic-Wertung
Neu! Einkaufsgutschein 20 € von Sport Schuster!



Info/Anmeldung:
getgoing GmbH
Schlossweg 10
82467 Garmisch-Partenk.
Fax 08821/17 43 34
info@getgoing.de
www.getgoing.de

Jubilator

Günther Manstorfer, Vorsitzender der Sektion München, feierte im März seinen 60. Geburtstag. 1977 trat er in die Sektion München ein. Bei der Ausbildung zum Bergwanderführer 1988/89 stellte sich heraus, dass sein Können wesentlich höher war als gefordert, und so absolvierte er schließlich die Ausbildung zum Fachübungsleiter Hochtouren. Ab 1990 führte er dann Touren mit breitem bergsteigerischem Spektrum, wie z.B. Watzmann-Überschreitung, Piz Kesch, Piz Buin, Piz Lischana oder Hoher Sonnblick u.v.m.



Foto: privat

Seine sehr umgängliche menschliche Ausstrahlung rückten ihn dann schon bald ins Visier für höhere Aufgaben im Vorstand. Und so fand er sich nach längerer „Bearbeitung“ bereit, 1996 das Amt des 2. Vorsitzenden zu übernehmen; 2005 wurde er schließlich zum Vorsitzenden der Sektion München gewählt. Egal, ob es sich um Baumaßnahmen auf Hütten, die Erweiterung des Veranstaltungsprogramms, die Modernisierung des Mitgliederservice oder den Bau der Kletterhalle in Gilching handelt, er verfolgt zielstrebig – nach innen wie nach außen – die vielfältigen Aufgaben der „Großsektion“ München. Sein Einsatz ist unermüdlich, um das Optimale für die Mitglieder auszuschöpfen. Im Jahr 2006 wurde ihm das Ehrenzeichen für besondere Verdienste verliehen.

Die wenige freie Zeit, die ihm daneben noch bleibt, verbringt Günther Manstorfer nach wie vor mit Leidenschaft beim Wandern, Trekken und Bergsteigen, auf Hoch- und Skitouren und auch auf dem Bergrad in den Alpen oder bei Reisen auf die verschiedensten Inseln, aber auch in den Bergen der Welt.

Wir gratulieren herzlich und wünschen weiter alles Gute!
Renate Hitzelberger

Mitglieder werben und gewinnen

Im März konnte Michael Schott, Geschäftsführer von »Hauser exkursionen«, zwei Reise Gutscheine im Wert von je 750 Euro an die beiden Gewinnerinnen der Mitgliederwerbe-Aktion 2007 überreichen. **Marion Waneck** aus München (27) will den Gutschein für eine Hauser-Reise nach Nordeuropa verwenden. **Marion Engelskirchen** aus München (35) zieht es hingegen nach Afrika, höchstwahrscheinlich nach Namibia.



Rückmeldung lohnt sich

Die Sektionen München und Oberland arbeiten ständig daran, die Qualität des Veranstaltungsprogramms zu verbessern. Dabei sind sie auf die Rückmeldung der Teilnehmer angewiesen. Um Rückmeldungen noch komfortabler zu machen, gibt es seit September 2007 die Möglichkeit, Bewertungen von Veranstaltungen auch online durchzuführen. Als Dankeschön für die Mithilfe werden regelmäßig unter den Einsendern von Online-Rückmeldungen Veranstaltungsgutscheine und Hüttengutscheine verlost. – www.alpinsommer.de → *Bewertung*



Foto: Reinhold Forster

„Kaiserliches“ Tunnel-Erlebnis

Achtung Kaisertalwanderer und Besucher der Vorderkaiserfeldenhütte! Voraussichtlich von Mitte Juli bis Anfang/Mitte August wird der Kaisertalzustieg über die Sparchenstiege wegen Kanalarbeiten zur umweltschonenden Abwasserbeseitigung aus dem Kaisertal gesperrt. In dieser Zeit ergibt sich die einmalige Gelegenheit, das Kaisertal – natürlich zu Fuß! – durch den neuen Tunnel zu erreichen, der sonst nur den wenigen Bewohnern des Kaisertals als Versorgungstunnel vorbehalten ist. Es handelt sich um eine einspurige Tunnelanlage mit elektronischem Überwachungssystem, Brandschutzalarmanlage, Nottelefon, Löschwasserleitung, drei großen Ausweichen und einem 1 Meter breiten Gehweg für Notfälle. Der genaue Zeitraum wird rechtzeitig im Internet bekanntgegeben und durch aktuelle Beschilderung am Beginn der Sparchenstiege. Von dort sind es nur 300 m bis zum Tunnelein-
gang. – www.vorderkaiserfeldenhuette.at

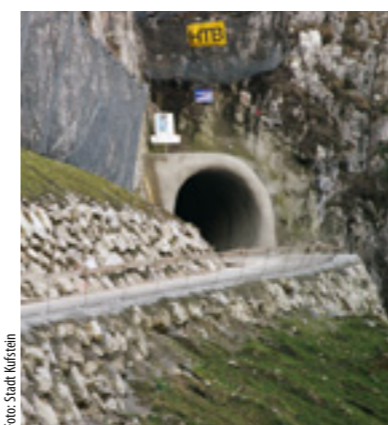


Foto: Stadt Kufstein

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

www.vollcorner.de



„Honig ist ein
Geschenk der Natur“

Rudi Betz, Auhausen.
Bioland Honig

VOLL CORNER
BIOMARKT

- Denning/Bogenhausen ■ Fürstenried/Maxhof
- Glockenbachviertel ■ Neuhausen ■ Maxvorstadt

Kooperation: Schüler auf Arbeitstour

Vom **Deckenwechseln** über Holzlagerauffüllen bis zum Anlegen eines Tastpfades: Bereits bei zwei ehrenamtlichen Arbeitstouren zu Hütten der Sektion Oberland haben Schüler einer Münchner Förderschule ihre Einsatzbereitschaft gezeigt.

In der 8. und 9. Jahrgangsstufe werden die Schülerinnen und Schüler intensiv auf das spätere Berufs- und Arbeitsleben vorbereitet. Im Rahmen von Praktika können sich die Jugendlichen in der Arbeitswelt erproben, die damit verbundenen Zusammenhänge besser verstehen lernen und eigene Interessen und Neigungen entwickeln.

Auf eine Anfrage des Lehrers hin wurden die Touren gemeinsam mit Hüttenreferenten geplant und durchgeführt. So engagierten sich die Schüler im vergangenen Jahr bereits unter der herzlichen Aufnahme durch Gabi und Walter Behringer gemeinsam mit weiteren Erwachsenen auf der Vorderkaiserfeldenhütte.



Fotos: Schule für Lernförderung



Ein weiterer Einsatz führte sie mit Hüttenreferent Horst Wels zur Falkenhütte.



Die Jugendlichen haben mit Freude bei den verschiedensten Arbeiten angepackt und dabei die faszinierende Bergwelt kennengelernt.

Die für beide Seiten so erfolgreiche Kooperation der Schule für Lernförderung und der Sektion Oberland soll in diesem Jahr fortgeführt werden. Informationen und Bilder zu den Arbeitstouren gibt es im Internet unter www.alpenverein-muenchen-oberland.de →Hütten & Wege→Aktuell.

Barbara Huber

Kanada meets Österreich – Rock auf Vorderkaiserfelden



Schon im vergangenen Herbst begeisterte Morgan Finlay mit seiner einfühlsamen Rockmusik die Gäste auf Vorderkaiserfelden. Großartige Songstrukturen und schöne Melodien klangen durch die Gaststuben, die sonst von Harfen- und Akkordeonklängen erfüllt sind – aber die sympathische Mischung des Kanadiers aus alternativem Rock und melancholischen Songwriter-Parts passte hervorragend in diese schöne Hütte.

Nun kommt er am Samstag, 7. Juni, ab 18 Uhr wieder, um mit seiner tief an den folkigen Liedermacherwurzeln liegenden Musik für einen unvergesslichen Abend zu sorgen. Mit von der Partie ist sein befreundeter österreichischer Kollege WAWA, der durch seine von Country, Punk und Blues beeinflusste Akustikgitarre und seinen klaren melodischen Gesang besticht.

Infos und Musikbeispiele: www.vorderkaiserfeldenuette.at →Aktuell.
Anmeldungen: Tel. 0043/5372/634 82 und info@vorderkaiserfelden.com

Bergsommerfest

... auf der **Albert-Link-Hütte**

am 16. (bei Schlechtwetter 17.) August von 11 bis ca. 20 Uhr:

Kinderprogramm mit der Försterliesl, Schmankerl vom Grill, Kletterturm u.v.m.

Es spielen die „Edelweiss Piraten“.

Eintritt frei!

– www.albert-link-huette.de



Foto: Thomas Geisel

Kajak-Schnupperpaddeln auf der Isar

Wann? Donnerstag, 26.06.2008 (1. Termin) oder Donnerstag, 24.07.2008 (2. Termin), jeweils 17:30 Uhr

Wo? Bootshaus der Kajakgruppe der Sektion München (FASM), Zentralländstr. 6 in München-Thalkirchen (U3/Thalkirchen)

Wer? Alle, die gerne einmal das Kajakfahren ausprobieren wollen

Voraussetzung: Schwimmkenntnisse, Mindestalter 14 Jahre

Mitbringen: Badesachen, Handtuch, Turnschuhe, die nass werden dürfen, evtl. eigener Neoprenanzug (Surfanzug), kann aber auch ausgeliehen werden

Kosten: keine!



Foto: FASM

Anmeldung: schriftlich unter schnupperpaddeln@fasm.de, max. 20 Teilnehmer – wer zuerst schreibt, paddelt zuerst...

Und danach? Für alle, die dann noch nicht genug haben, bieten wir am 2., 5. und 6.7.2008, sowie am 30.7., 1. und 2.8.2008 einen preiswerten Anfängerkurs an. Anmeldung dazu nach dem Schnupperpaddeln!

Michael Fischer

MTB-Traumtoure in der Silberregion Karwendel



Foto: M. Mattschweiger

Druckfrisch erhalten Mountainbikeinteressierte seit April einen kostenlosen Mountainbikeführer mit den schönsten 42 Routen im Karwendel und in den Tuxer Voralpen mit insgesamt weit mehr als 1.000 km Länge und 40.000 Höhenmetern.

In der „Silberregion Karwendel“ kommen Genussbiker voll auf

ihre Kosten. In den steilen Flanken des Karwendels finden die anspruchsvolleren Biker Traumtoure. Besonders zu empfehlen sind die Routen von Hinterriss und der Eng zur Falkenhütte und Lamsenjochhütte. Die sanfteren Tuxer Alpen sind einfacher zu befahren, führen aber zu Traum-Aussichtsplätzen. Besonders beliebt sind die Routen rund um Schwaz und die Transalp-Etappe über die Weidener Hütte auf das Geiseljoch. Den kostenlosen Führer mit 42 Routen gibt's – neben vielen weiteren Informationen – beim Tourismusverband Silberregion Karwendel, Franz-Josef-Strasse 2, A-6130 Schwaz.

– www.silberregion-karwendel.at

Korsika



FERIENDORF
ZUM STÖRRISCHEN ESEL

Patronat ÖAV Bezirk Dornbirn

SONNE, BERGE UND MEER!

Gemeinsam wandern, baden, bergsteigen, radfahren: Auf Korsika ist alles möglich. Von April bis Oktober!

- Wöchentliche Flüge ab Friedrichshafen, München, Innsbruck und Salzburg
- Vielseitiges Wander- und Aktivprogramm
- Familienfreundliche Kinderermäßigungen

Rhomberg mehr vom Leben

Eisengasse 12, A-6850 Dornbirn, Tel. 0043 5572 22420-52
Fax: DW-9, E-Mail: reisen@rhomberg.at, www.korsika.com



Vorderkaiserfeldenhütte
Kaisertal/Tirol

Wir suchen für die Sommersaison noch eine/n

Koch oder Küchenhilfe mit Kochkenntnissen

in Vollzeit zur Ergänzung unseres Hüttenteams. Gemütliches Zimmer, Dusche und Personalraum mit TV vorhanden, ebenso Fahrmöglichkeit nach Kufstein.

Bitte melden unter Tel. 0043/5372/634 82, 0043/676/344 97 30 oder info@vorderkaiserfelden.com

Nähere Infos zur Hütte unter www.vorderkaiserfelden.com

Text: Joachim Burghardt



Foto: Georg Fröhlich

EINE WELT VOLLER SPANNUNG & SINN

Die Familiengruppen der Sektionen München & Oberland



„Also, es war doch toll, ich will wieder mitwandern.“ – Der anfangs noch mürrische Neuling ist aufgetaut, seine Ablehnungshaltung hat sich ins Gegenteil verkehrt. Ausgepowert und mit roten Wangen sitzen die Kinder abends im Auto, die ersten leuchtenden Augenpaare schließen sich schon vor Müdigkeit. Bilder und Erlebnisse vermischen sich zu einem traumartigen Gebilde, wenn es wieder heimwärts geht, zurück in die gewohnte Welt.

Wenn die Familiengruppen der Sektionen München und Oberland ausziehen, um ein Wochenende in der Natur zu verbringen, stehen nicht so sehr Gipfel, Strecken oder Leistungen auf dem Programm. Was uns „Erwachsenen“ an objektiven Größen oft so ungemein bedeutsam erscheint – heute acht Stunden geschlafen, zweitausend Höhenmeter geschafft, fünf Gipfel bestiegen – verblasst bei einer Tour mit Kindern bis zur Bedeutungslosigkeit. Grundgedanke und Ziel der Familiengruppen München, Oberland, Eching-Neufahrn und Gilching ist vielmehr, die Welt der kleinen, aufregenden Schönheiten am Wegrand zu entdecken

und unbeschwert unterwegs zu sein. Und dass dabei nicht nur die Jüngsten Neues erleben und lernen, sondern auch die Eltern, macht den Unterschied zu einer reinen Kindergruppe aus und kann verdammt spannend sein! „Unsere Kinder nehmen uns mit in die Berge“ lautet das Motto, und was zunächst als witziger Spruch erscheint, hat doch einen tieferen Sinn: Auch wenn es letztlich die Kleinen sind, mit deren Bedürfnissen und Ideen die gemeinsame Unternehmung steht und fällt, liegt das Hauptaugenmerk doch auf dem Miteinander.

Mal ganz ehrlich: Welcher ach so lebenserfahrene 40-Jährige begreift noch auf Anhieb, welche Begeisterung ein Kind beim Bauen eines Staudamms empfindet oder was es beim ehrfurchtsvollen Beobachten eines Tieres fühlt? Wer sieht nicht zuerst einmal seinen gesunden Menschenverstand in Frage gestellt, wenn Kinder alle paar Minuten planlos das Aufstiegstempo ändern, unbegründete Pausen machen oder sich andere „sinnlose“ Dinge in den Kopf setzen? Die fundiert ausgebildeten Familiengruppenleiter der Sektionen berichten in einer Mischung aus Bewunderung

und Selbstironie davon, wie befreit und lebensfroh die Kinder die organisierten Ausflüge erleben: Da werden Tiere erspäht, Lager gebaut, Gumpen entdeckt und hinter Wegbiegungen Geister vermutet. Da dürfen die Kinder – welch einfacher und doch faszinierender Gedanke! – Kühe oder Schweine berühren, Schluchten erkunden, in Schneewehen springen und am Lagerfeuer sitzen. Als Tourenbuch-Bergsteiger der alten Schule darf und soll man da gerne einmal den eigenen alpinen Sinn- und Wertehorizont hinterfragen. Und wird anerkennend feststellen, dass Kinder, wenn sie ganz sie selbst sind und im Augenblick aufgehen, eine sehr elementare Fähigkeit besitzen, die wir Erwachsene uns mit Imperativen wie „Der Weg ist das Ziel“ unbeholfen erst wieder anzueignen versuchen.

Dass der Weg das Ziel ist, erfährt man am besten beim Unterwegssein mit Kindern

Verfehlt wäre es dennoch, das bunte Treiben der Kinder am Berg zu einer gänzlich heilen Welt ohne Mühe und Makel zu verklären: In Wirklichkeit stehen hinter den Familiengruppentouren ein großer Planungsaufwand und viel Verantwortung. Nicht jedes Kind ist immer zu begeistern, und so schnell die Motivation in einer umherstürmenden Bubengruppe entfacht ist, so sensibel sind die Kleinen, wenn doch mal ein längeres Stück langweilige Forststraße dabei ist. Im Großen und Ganzen sind jedoch die vielfältig angelegten Aktionen der Familiengruppen in fast allen alpinen Spielarten wie auch mit Ausflügen und Freizeiten im Flachland ein überwältigender Erfolg, der immer mehr Eltern überzeugt. Es liegt ja auch auf der Hand: Die Kinder werden für die Schönheit und Kostbarkeit der Natur sensibilisiert, lernen ihren eigenen Körper besser kennen, bauen Ängste ab und entwickeln in der sozialen Interaktion mit anderen kleinen und großen Berggehern Fähigkeiten, die generell wichtig sind.

Am Ende eines Tourentages, an dem die Eltern abschalten und genießen konnten und die Kinder so richtig aktiv waren, kehrt dann irgendwann Ruhe ein, und mit ihr das schöne Gefühl, gemeinsam einen spannenden und sinnerfüllten Tag gewonnen zu haben. ◀

www.alpenverein-muenchen-oberland.de → Familien → Familiengruppen

Tourentipp: Seite 38

→ alpenvereinsgruppen.de

Berg-Ski-Gruppe – neue E-Mail-Adresse: bergskigruppe@arcor.de + **DAV Club Russ-land** – neue Leiterin: Elena Kalinina, Tel. 0176/21 83 62 41, pani_ka@inbox.ru + **Gruppe Georgenstein** – Gruppentreff jeden 2. und 4. Montag im Monat + **Ortsgruppe Germering** – neue Leiterin: Dr. Ina Koch, Tel. 089/84 71 68, ina.koch@gmx.de + **Gruppe Gilching** – neuer Leiter: Günter Steudel, Tel. 08105/239 16, ggsteudel@t-online.de + **Seniorengruppe München** – neuer Leiter: Dr. Wilfried Studeny, Tel. 089/85 17 04 + **Skiabteilung** – neuer Leiter: Anton Hirth, Tel. 08122/147 95, anton-hirth@web.de + Aufgelöst haben sich die **BC-Boarders** und die **Sportklettertrainings- und Wettkampfgruppe**



Foto: Jürgen Aichert

Wasser in jeder Form ist für Kinder faszinierend



Foto: Ulrike & Markus Dellinger

Auch die Kleinsten sind zu allen Jahreszeiten unterwegs



Foto: Eva Dellinger

Vertieft in eine wichtige Arbeit

Text und Fotos: Michael Grünebach



Vorfreude auf die Ankunft: 1000 km vor Peking



Begegnung der ungewöhnlichen Art

Der höchste Pass der Tour ist über 4200 Meter hoch

Beim Frühstück mit einer kasachischen Familie



DER LANGE WEG NACH China



Am 1. Mai 2007 stieg ich mit dem noch schwer vorstellbaren Ziel auf mein Fahrrad, die größte zusammenhängende Landmasse der Erde aus eigener Muskelkraft zu durchqueren. Damals erschien mir die Welt noch ein ganzes Stück größer und ungreifbarer, als sie sich mir jetzt, beim Rückblick auf fünfeinhalb Monate abenteuerlicher Reise und mehr als 12.500 mit dem Fahrrad zurückgelegte Kilometer zeigt. Wie ich im Laufe der vielen Tage und Wochen auf dem Sattel feststellte, war nicht Peking oder der Pazifik, sondern der Weg an sich das Ziel; und der gestaltete sich oft sehr steinig ...

Ständige Begleiter waren unbarmherziger Gegenwind und gnadenlose Hitze, die mich immer wieder an den Rand des Verzweifels brachten. Schon zu Beginn blies mir permanent eine starke Brise entgegen, sodass ich daran zweifelte, überhaupt die Ukraine zu erreichen. Am schlimmsten war es aber in der chinesischen Provinz Gansu, zwischen dem tibetanischen Hochplateau und der Wüste Gobi, wo unaufhörlich Sandstürme wüteten. Die Temperaturen von bis zu 49° C im Schatten waren besonders in den unendlichen Weiten Kasachstans kaum auszuhalten und verlangten

enorme Disziplin und Planung, um in den nahezu menschenleeren Gebieten an den täglichen Wasserbedarf von 15 Litern zu kommen. Auch in besiedelten Regionen war das Leben manchmal nicht einfach. Bekanntschaften mit Betrunknen verliefen nicht immer angenehm: In einer Kleinstadt in Kasachstan aß ich gerade etwas in einem kleinen Straßenlokal, als sich zwei schon sehr alkoholisierte Kasachen vor mir aufbauten und verlangten, der reiche Westler müsse ihnen Bier kaufen, was ich verweigerte. Gottseidank reichte mein unterwegs erlerntes Russisch aus, um mit der Bedienung und der Schwester eines der beiden schon ziemlich wütenden Typen die Situation zu meistern und mich schnell aus dem Staub zu machen.

Die wichtigsten Erfahrungen aber waren die positiven, die meinen Durchhaltewillen immer wieder aufbauten. Die Gastfreundschaft in den Ländern der ehemaligen Sowjetunion hat es mir besonders angetan. Egal ob in der Ukraine, am unteren Wolgalauf in Russland oder in den Bergen Kirgisiens, die Warmherzigkeit der Menschen war fast überall zu spüren. Bereits am ersten Abend in der Ukraine wurde ich von einer Familie zum Abendessen ins Haus gebeten, obwohl ich mit ihnen kein einziges Wort

Mit dem Fahrrad von Pienzenau nach Peking

sprechen, sondern mich nur durch Handzeichen verständlich machen konnte. Die Kaffee- und Übernachtungsangebote waren manchmal so zahlreich, dass es mir zuviel wurde und ich endlich wieder Zeit für mich haben wollte. Die kleinen Ereignisse waren aber immer eine tolle Aufmunterung: Wenn ich nach dem Weg fragte und die Menschen mir teils aus Begeisterung, teils aus Mitleid mit dem „Spinner“ eine Flasche Wasser zusteckten, mir ihr Telefon hinhielten, damit ich einem Englisch sprechenden Freund erkläre, was ich mache, weil sie es nicht verstanden hatten, oder wenn sie einfach mal schnell meinen gebrochenen Gepäckträger zu einem Freund brachten, der ihn schweißen konnte. Oft wurde ich auch für mehrere Tage eingeladen, wie in Wolgograd beim Präsidenten eines örtlichen Fahrradclubs oder in den entlegenen Bergregionen Kirgisiens, wo mich eine Familie bei strömendem Regen von der Straße holte, mir ihren mit Holzofen betriebenen Saunawaschraum anheizte und darauf bestand, mich zu versorgen, bis der Regen aufhörte. Auch in China gab es immer jemanden, der mir auf Englisch half, wenn ich mit meinem Chinesisch und meinen Nerven am Ende war. Diese vielfältigen Erlebnisse und das Wissen, jeden Höhenmeter

und Streckenkilometer als erster Zwanzigjähriger alleine und ohne Hilfe zurückgelegt zu haben, gaben mir am 4. Oktober 2007 auf den letzten Kilometern nach Peking ein bisher fremdes, seltsames Gefühl: Das alles sollte jetzt vorbei sein? Doch ich freute mich auch schon wieder auf die Rückkehr, denn egal wie lange ich auch unterwegs gewesen war, wie viele beeindruckende Landschaften ich auch durchquert und welch unvergessliche Erfahrungen ich gemacht hatte – nach Hause zu kommen, ist immer wieder schön. ◀



Michael Grünebach (21) bereiste schon zu Schulzeiten mehr als zehn europäische Länder mit dem Fahrrad. Er schreibt momentan ein Buch über seine Tour nach Peking und beginnt im Herbst ein Medizinstudium.

Weitere Infos unter www.pekingradler.de

Klimawandel
Heft 1/08

Zum einen loben Sie innovative Alpine Architektur, zum anderen wird der Klimawandel bejammert und eine substanzielle Reduktion des Konsums fossiler Energieträger gefordert und zu guter Letzt eine CO₂-freie Skitour per Bahn und Seilbahn aufs Hafelekar vorgeschlagen.

Was ist an einer Bahnfahrt gefolgt von einer Seilbahnfahrt CO₂-frei? Kommt bei Ihnen der Strom aus der Steckdose? Wurde der Stahl und Beton mit Energie aus Kohlung hergestellt und anschließend per Esel in die Höhe gebracht? Der europäische Strommix beinhaltet in der Grundlast noch immer substanziell Strom aus Stein- und Braunkohleverbrennung. Man sehe sich nur den auch vom Alpenverein angeführten Sturm der Entrüstung gegen das neue Wasserkraftwerk bei Vent an und die grundsätzlich ablehnende Haltung der Alpenbewohner gegen Windkraft. Das könnte ja die lieben Touristen verjagen – welche allesamt klimaschädlich aus den Industrieregionen Europas anreisen. Kaufen wir uns doch den Strom vom 800 Km entfernten Kohlekraftwerk, das sieht keiner und im Urlaub sind die Kosten ja eh egal.

Wer vor 100 Jahren hätte an den Bau von Glaspalästen auf 2000 Meter gedacht? Heute kein Problem, mit Strom und Kerosin bekommen wir es alles dort hinauf, um dann in selbigem Bau ein Naturinfocentrum zu errichten, welches Besuchermagnet werden soll (siehe Karwendelbahn). Ja wunderbar, mit Kohlestrom zur Ökoinformation, das ist die heutige Logik der Ökodebatte. Einziger Feind bleibt das schon immer so böse Auto.

Akzeptieren wir es: Die Chinesen, deren Industrialisierung gerade erst angefangen hat, steigern Ihre Emissionen pro Monat um die gesamte Jahresemission Deutschlands. Wollten wir irgendeinen Einfluss auf das Klima nehmen

und nur den Zuwachs chinesischer Emissionen kompensieren, dann müssten wir monatlich ganz Deutschland abschalten: kein Strom, keine Heizung, keine Industrie, kein Computer, um all dies zu berechnen, keine neuen Ski, nicht einmal eine frische Semmel und auch keine »alpinwelt« mehr, nie mehr! Was einzig wirklich helfen würde, wäre die Förderung von biogener Energie und Rohstoffen, um eines Tages das bestehende System abzulösen. Milliarden teure Trippelschritte unter Gefährdung des wirtschaftlichen Gleichgewichts helfen uns gar nichts.

Holger Albers, per E-Mail

Schneekanonen, die durch ein Sonderinvestitionsprogramm für die bayerische Tourismuswirtschaft gefördert werden – das mag vorübergehend die Qualität der Skipisten verbessern und die Quantität der Skipistennutzer erhöhen. Gleichzeitig senden Politik und Tourismuswirtschaft aber auch ein Signal an unsere Kinder: Mit den Auswirkungen des Klimawandels dürft Ihr Euch befassen – wir kümmern uns erst mal um den Profit.

In diese Rubrik gehört auch der seit Anfang des Jahres geltende reduzierte Mehrwertsteuersatz für Skikarten: Gewinne maximieren – Folgekosten sozialisieren. Kann mir jemand erklären, warum für Babywindeln der volle Mehrwertsteuersatz von 19 %, für Skipässe aber der reduzierte von 7 % gilt? Ja, natürlich macht Skifahren Spaß, aber seit wann gehört Skifahren zu den Grundbedürfnissen eines Menschen?

Michael Schropp, Ismaning

– Enormer Anstieg von Treibhausgasen vs. Weltweit-Trekking/Wandern.

– Besonders empfindliches Bergökosystem Alpen vs. Heliskiing auf Kamtschatka und in Kanada.

– Enormer Rückgang der Glet-



scher vs. Himalaya. Es ist ja wirklich nett, dass Ihr Euch auch Sorgen um das Klima macht. Allerdings kommt mir das eher so vor wie der Bayernkurier voller Anzeigen der Linkspartei. Wenn man das Klima schützen und gleichzeitig durch die Welt jetten will, um weltweit zu wandern, sich auf jeden Zipfel mit dem Hubschrauber raufheben lässt, damit man mutterseeleallein als allerallererster und einziger von sonstwo runterboarden oder was auch immer kann, dann hat man irgendwie ein Problem.

Dierk Wedekind, per E-Mail

Wertewandel

Heft 1/08, Sektion unterwegs
Zwei Sachen, über die die neue Generation Kletterer und auch Jugendleiter mal nachdenken sollten:

1. In Madagaskar ist man sehr schnell! Von dem Appell der Klima-Allianz, der auch der Alpenverein angehört, ist da wohl noch nichts angekommen.
2. Weißes Pulver? Das Gestein auf den Bildern sieht ziemlich rau aus, warum also Pulver benutzen? Der Magnesiagebrauch an Naturstein sollte grundsätzlich unterbleiben. Im Sächsischen funktioniert das schon seit über 100 Jahren. Wer gibt uns das „Recht“, den Naturstein mit Magnesia zu überziehen? Hängt Leistung nur am Pulver?

Klemens Maier, Großbränschen (Lausitz)

Werbehandel

Es erstaunte mich sehr, als ich in der letzten »alpinwelt« die Beilage von »ATLAS FOR MEN« fand. Der Alpenverein ist also auch käuflich und sich nicht zu schade, sein mühsam erworbenes Image als Umweltschutzverein für ein paar Kröten auf's Spiel zu setzen. Warum ist diese Beilage so verwerflich?

1. Wo lassen sich denn Ihrer

Meinung nach „Spezielle Schneeschuhe“ herstellen, die man in Mitteleuropa gewinnbringend für 42 € verkaufen kann und die in diesem Fall sogar für 15 € feilgeboten werden?

2. Unter welchen Arbeitsbedingungen muss gearbeitet werden, um einen „Perfekten Parka“ für 15 € anbieten zu können?

3. Ist es dem örtlichen Sportfachhandel zuträglich, wenn der Alpenverein einem Versandhandel eine Plattform gibt, „Bergsport-geeignete“ Sonnenbrillen für 7,50 € anzubieten?

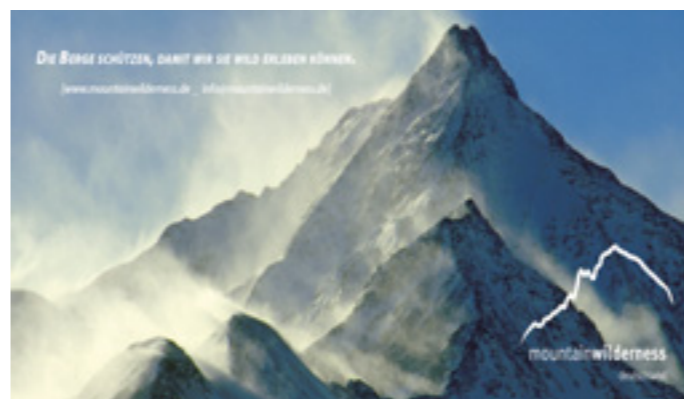
4. Die seriösen Alpin-BekleidungsHersteller freuen sich bestimmt, wenn Thermo-Unterwäsche oder Fleecejacken zum Preis von 7,50 € angeboten werden und dieses Angebot weitläufig durch den Alpenverein verteilt wird.

5. Auf der einen Seite bemüht sich der Alpenverein um objektive Produkttests und auf der anderen Seite verarscht er seine Mitglieder, indem er ihnen (zwar indirekt) diesen Müll als hochqualitative Ware anbietet.

Stephan Dellinger, per E-Mail

Beim Lesen der wieder sehr interessanten »alpinwelt« ist mir die Werbung für „Heliskiing auf Kamtschatka und in Kanada“ sehr sauer aufgestoßen. Das muss doch wohl nicht sein, dass zwei Sektionen des anerkannten Naturschutzverbandes des DAV einerseits gelegentlich Artikel gegen Heliskiing veröffentlichen und ihre Naturschutzgruppen gegen diese Art umweltschädlicher Bergnutzung vorgehen, und andererseits Werbung dafür gemacht wird! Ich weiß, dass Werbung für die Finanzierung des Heftes notwendig ist, aber doch nicht um jeden Preis! Bitte vermeidet in Zukunft Werbung für solcherlei umweltzerstörende Aktivitäten!

Beatrix Voigt, per E-Mail



bergshop.com der Kletter- und Bergsteigershop im Internet
www.bergshop.com

WELTWEIT TREKKING WANDERN SAFARIS KULTURREISEN INDIVIDUALREISEN KLEINGRUPPEN

HENKALAYA
Hollerstück 4 • 35232 Friedensdorf
Tel.: 06466 912970 • Fax: 912972
henkalaya@t-online.de
www.henkalaya.de

HIMALAYA

Nepal Everest Base Camp Trek	ab 1780 €
Rund um die Annapurna	ab 1680 €
Nepal zum Kennenlernen	ab 1590 €
Königreich Mustang	ab 2890 €
Island Peak, 6190 m	ab 2390 €
Ladakh	
Markha Valley Trek	ab 2490 €
Großer Zaskar Trek	ab 2790 €
Stok Kangri (6150 m)	ab 1990 €
Tibet	
Sieben Tage Tibet	ab 2290 €
Kailash - Guge - Lhasa	ab 4490 €
Bhutan	
Darjeeling, Sikkim, Bhutan	ab 2990 €

HFT Himalaya Fair Trekking
Gistlstr. 84, 82049 Pullach im Isartal
Bestellen Sie unseren Katalog!
Tel.: 089/600 600-00, Fax:- 01
E-mail: info@himalaya.de
www.himalaya.de

WANDER WASTL
Ihr Internetshop für Wandern und Trekking
www.wander-wastl.de

Geheimtipp
FeWo priv CH-Val Lumnezia 58qm
Schlafzi/Wozi/Küche/Bad großer Südbalkon.
Für Natur-Wanderer-Biker-Romantikerfreunde
75 Sfr/Tag + 80 Sfr Endreinigung
Tel. 08193/8167

KLETTER SUCHT
UNTERWEGS AUF GROSSEN UND KLEINEN BERGEN ...
KLETTERN & BERGSTEIGEN ERLEBEN!
FON 09126.294295

X ACTION OUTDOOR BERGSPORT OUTLET
ÖFFNUNGSZEITEN
Do - Fr 10:00 - 16:00 UHR
IHR FINDET UNS IN DER SONNENSTRASSE 12
1. STOCK/ RÜCKGEBÄUDE 80331 MÜNCHEN
WWW.XACTION.DE
DAS AUSBILDUNGSPROJEKT DES ETC E.V.
WIRD GEFÖRDERT DURCH KOOPERATIONEN MIT
BEKANNTEN HERSTELLERN UND HÄNDLERN.

Kajak | Kanadier | Zubehör
Ihr Spezialist für Kanusport!
La Ola Kanushop | Eichenstraße 3 | 83083 Riedering
Infos und Kataloge unter:
Tel.: 08036 90630 | www.kajak.de | info@kajak.de

REJKA out gear
www.rejka.de

BAD TÖLZ
Ich mag Dich!

Hier könnte Ihre Anzeige stehen
MediaAgentur Doris Tegethoff
E-Mail info@agentur-tegethoff.de
www.agentur-tegethoff.de

SPORTER ALPIN
www.sportler.com
KUFSTEIN, KAISERBERGSTRASSE 25
TEL. +43 (0) 5372 63100

ARARAT-BESTEIGUNG
& Vortraining Kappadokien
DR. KOCH REISEN
Latmos • Bolkar • Taurus • Embler • Kaçkar • Artos • Nemrut
Info: ☎ 0721-151 151 www.trektravel.de

Ihr Fachausrüster
email: info@sport-stephan.de - Tel: 09074 - 922 04 05 - Fax: 09074 - 922 04 06
www.sport-stephan.de
SPORT STEPHAN.DE
Bergsport | Trekking | Ski und Snowboard | Outdoor

EUROHIKE
Wanderreisen in Europa
- perfekt organisiert
- geführt oder individuell
Katalog anfordern!
www.eurohike.at
A-5162 Obertrum – Mühlstraße 20
office@eurohike.at
Tel. 0043(0) 62 19 74 44

EUROBIKE
Radspass in Europa
- perfekt organisiert
- geführt oder individuell
Katalog anfordern!
www.eurobike.at
A-5162 Obertrum – Mühlstraße 20
eurobike@eurobike.at
Tel. 0043(0) 62 19 74 44

Frühling erleben auf Korsika

Den unvergleichlichen Duft einatmen, wenn im Frühling auf ganz Korsika die Macchia blüht, und den Blick über die Bergwelt und das Meer schweifen lassen – egal, ob man einfach mal am Strand relaxen oder aktiv sein möchte: Auf Korsika ist alles möglich. Mit den Rhombberg-Charterflügen gelangt man jeden Sonntag von Friedrichshafen, München, Innsbruck und Salzburg auf die Insel, die im Frühjahr mit einer farbenfrohen Natur verzaubert, über der der 2.706 Meter hohe Monte Cinto thront. Der Korsika-Spezialist Rhombberg-Reisen bietet neben geführten Wander- und Aktivprogrammen in der faszinierenden Natur auch Hotels und Ferienwohnungen, das beliebte „Feriendorf zum störrischen Esel“, Mietwagenrundreisen und vieles mehr an.



Gratis-Katalog und weitere Infos
unter Tel.: 0043-5572/22420-53
oder www.korsika.com

Idealer Begleiter für Tagesabenteurer

Das Diad Jacket mit Performance Passform ist der ideale Begleiter für alle Tagesabenteurer. Die ultraleichte Jacke (Frauenmodell 201 Gramm, Herrenmodell 220 Gramm) aus Hyvent-DT-Material ist wasserdicht, atmungsaktiv und vereint so besten Wetterschutz und kleines Packmaß. Das Diad Jacket hat einen durchgehenden Reißverschluss vorne, Unterarm-RV's, eine Napoleontasche und zwei seitliche Schubtaschen. Außerdem ist die Jacke mit Details wie einem Saumzug und reflektierenden Logos ausgestattet.



Diad Jacket

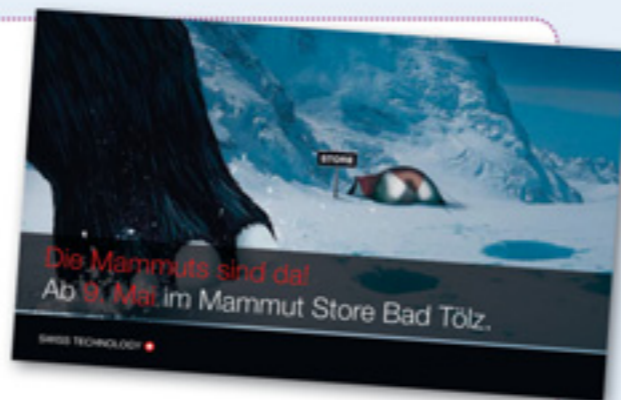
Empfohlener Verkaufspreis: 200 Euro
Infos: www.thenorthface.com

Neuer Mammut Store in Bad Tölz

Der Schweizer Bergsportspezialist kommt nach Oberbayern. In Bad Tölz eröffnet Mammut zusammen mit seinem Handelspartner Intersport Peter den ersten Laden im Münchner Raum. Ab 9. Mai präsentieren Mammut, Raichle und Toko ihr umfangreiches Sortiment in der Tölzer Altstadt. In der zentralen Marktstraße können Bergsportbegeisterte auf 180 qm das umfangreiche Produktsortiment der Marken Mammut und Raichle sowie die Toko CareLine bewundern und kaufen. Ein Pfad führt den Besucher durch den gesamten Laden zu den Bereichen Damen- und Herrenbekleidung, Kletterhartwaren, Rucksäcke, Schlafsäcke und Schuhe. Zum Ausprobieren der Produkte dienen eine Kletterwand, eine Laufstrecke und ein Seilvorhang mit Karabinern. Während des Besuchs ruhen sich die Kunden bei einem Kaffee in der Boulderlounge aus und lassen sich von den aktuellen Mammutfilmen für die nächste Tour inspirieren. Betrieben wird der Mammut Store von Peter von Wippel, in dessen Familie auch der Intersport Peter geführt wird. Der Standort Bad Tölz ist wegen seiner Nähe zu München und dem bayerischen Gebirge optimal, um die Mammutwelt und -produkte zu zeigen. Bad Tölz ist nach Kempten der zweite Standort in Deutschland, wo der Schweizer Bergsportspezialist einen Markenshop eröffnet. Die Mammut

Sports Group, die 1862 aus den Grundsteinen einer Seilerei in der Nähe von Lenzburg, Aargau, gegründet wurde, hat sich zu einem innovativen Unternehmen für Alpin-, Outdoor- und Snowsportprodukten entwickelt. Zur Mammut Sports Group AG gehören die Bergsportmarke Mammut, der Schuhbrand Raichle und der Skiwax- und Pflegemittel-experte Toko. Neben dem zentralen Firmensitz im Schweizerischen Seon, wo heute über 200 Personen arbeiten, ist die Mammut-Gruppe über Niederlassungen und Tochtergesellschaften weltweit tätig.

Weitere Infos:
www.mammutsportsgroup.ch



Dolomite feiert 111. Geburtstag

Im Jahr 1897 begann die Geschichte des italienischen Outdoor-Labels in der kleinen Schuhmacherwerkstatt „Calzoleria del Montello“, später „La Dolomite“. Die ersten Produkte waren handgefertigte, robuste Schuhe für die Forstarbeit und das Militär. Im Laufe der Zeit entwickelten sich aus den einfachen Arbeiterschuhern ergonomische Bergstiefel. So schuf Dolomite sich einen Namen in der Bergsteiger- und Alpinisten-Szene. Als im Jahr 1954 eine italienische Expeditionsgruppe zur Erstbesteigung des K2 aufbrach, waren die Teilnehmer mit Schuhen und Daunenjacken von Dolomite ausgestattet – und bezwangen am 31. Juli den gefährlichsten Gipfel der Welt. In den Jahren 1962 bis 1976 stattete Dolomite Expeditionsteams unter anderem für die Besteigung des Gasherbrum IV im Grenzgebiet zwischen Pakistan und China aus. In den 1980er-Jahren präsentierte Dolomite erstmalig eine komplette Outdoor- und Sportswearkollektion, die durch das Feedback namhafter Sportler und Expeditions-

teilnehmer ständig verbessert und weiterentwickelt wird. Übrigens: Aus der Schuhmacherwerkstatt von damals sind heute ca. 3.000 Verkaufsstellen in 15 Ländern geworden.

Weitere Infos: www.dolomite.it



Damals

Expeditionsboot Heute

BERGLUFT.



» WWW.MAIER-SPORTS.DE

Atmen Sie tief durch! maier sports bietet Ihnen Outdoormode mit vielen intelligenten Details, hoher Funktionalität und perfekter Passform für einen optimalen Erholungswert. Schauen Sie doch einfach mal auf unserer Website vorbei und informieren Sie sich über den Fachhändler in Ihrer Nähe!



Outdoor-Jacke Rossa

www.maierdesign.de

Unsere Partner in München und Umgebung

In diesen Geschäften finden Sie die aktuellen Monatsinfos und das Bergmagazin »alpinwelt« der Sektionen München & Oberland

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

Fidelio
Spezialgeschäft für Fahrradanhänger
Klosterplatz 11, 80333 München
Tel. 089/21 90 91 24, Fax 089/21 90 91 25
www.fidelio-mot.de

KIKOSPORT
VERKAUF SERVICE BERATUNG
Ossingerstr. 4, 81375 München
Tel. 089/714 36 59
www.radliko.de

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

Sport Sperk
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

INTERSPORT AIGNER
Römerstr. 13, 82205 Gilching
Tel. 08105/44 00

INTERSPORT UTZINGER
Egerlandstr. 56, 82538 Geretsried
Tel. 08171/620 40

Gollierstr. 13, 80339 München
Tel. 089/50 42 50, Fax 089/50 83 50

freytag & berndt
www.freytagberndt.de
Karlsplatz 5 (Stachus)
80335 München
Tel. 089/660 59 71
Fax 089/660 59 72

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

SPECIALIZED
auf gute Sachen
Einsteinstraße 48 Fon 089/47 98 46
81675 München www.radschlag-x.de
radschlagX

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

INTERSPORT REISER
Untermarkt 12, 82515 Wolfratshausen
Tel. 08171/781 56, Fax 08171/99 76 84
reiser@intersport-reiser.de

SPORTSCHMIEDE
Fischerei 31, 86911 Diessen
Tel. 08807/68 66

BASECAMP
Das Spiel in jeder Ausrüstung
Gaissacher Str. 18, Ecke Implerstraße,
81371 München
Tel. 089/76 47 59, Fax 089/746 06 30

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

KLETTER-UND HOCHTORNENCKE
U3/6 Goetheplatz
Kapuzinerplatz 4
80337 München
Tel. 089/74 72 70 00, Fax 089/77 39 37

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

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

RADHAUS STAMBERG
Wittelsbacher Str. 20, 82319 Starnberg
Tel. 0851/167 14
Baierplatz 2, 82131 Stockdorf, Tel. 089/89 74 49 49
www.radhaus-starnberg.de

RADLMARKT
Untere Bahnhofstr. 53a, 82110 Germering
Tel. 089/89 42 89 00

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

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

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

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

wild mountain
wildwasser telemark bergsport

BIKE IT
Bahnhofstr. 1, 82319 Starnberg
Tel. 08151/74 64 30

sport conrad
www.sport-conrad.de
Bahnhofstr. 20, 82377 Penzberg
Tel. 08856/81 10
info@sport-conrad.de

SPORT MACHES
www.bittl.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-Nuber-Ring 5,
82256 FFB-Buchenu
Tel. 08141/320 80

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

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

WÖRLE.OPTIK
SehkraftCenter München
Augustenstraße 6
80333 München
Tel. 089/55 22 43-0
www.woerle.de

radldiscount.de
Aidenbachstr. 116
81379 München
Tel. 089/724 23 51
Trappentreustr. 10
80339 München
Tel. 089/50 62 85

PULSPORT
BERATUNG • VERKAUF • SERVICE
SKI/SNOWBOARD VERLEIH
Röntgenstr. 1a, 82152 Martinsried
Tel. 089/856 23 79

Alpinsport
Vorderer Anger 239, 86899 Landsberg
Tel. 08191/428 92 74
www.alpinsportzentrale.de

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

Jack Wolfskin-STORE
Tal 34, 80331 München
Tel. 089/22 80 16 84

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

SportScheck
Sendlinger Str. 6, 80331 München
Tel. 089/21 66-0
Fax 089/21 66-1420

Die riesigen Fahrrad-Abholmärkte ZIMMERMANN
DIE GANZE WELT DER FAHRADER
Schmuckerweg 3, 81825 München
Tel. 089/42 62 21, Fax 089/42 56 07
Carl-v.-Linde-Str. 28, 85716 Unterschleißheim
Tel. 089/310 95 07
www.fahrrad-zimmermann.de

SKI + BIKE
Häberlstr. 23, 80337 München
Tel. 089/53 10 47

THE NORTH FACE
NEVER STOP EXPLORING
Sendlinger Str. 11, 80331 München
Tel. 089/237 07-190
www.sport-schuster.de

Dörr
Alles für Eisenreiter
Theresienstr. 66, D-80333 München
Tel. 089/28 20 32

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

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

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

2-rad
Georgenstraße 39, 80799 München
Tel. 089/271 63 83
Geöffnet tägl. 9:00-19:00 Uhr
Sa 9:00-14:00 Uhr
Oktober bis März Mittwoch geschlossen

berth sport lenger
Schongau, Tel. 08861/83 83

RADL-WELT
In: Michael Rosenberger
Walter-Sedlmayr-Platz 7
80995 München
Tel.: 089-326 062 63
Fax: 089-326 062 64
info@radl-welt.de

DANIEL'S FACH SPORT
Lochhauser Str. 33, 82178 Puchheim
Tel. 089/89 02 67 27
www.daniels-fachsport.de

HENLE HERRSCHING
Mode • Freizeit • Sport
Seestr. 4, 82211 Herrsching
Tel. 08152/10 56

INTERSPORT Becke
Pucher Str. 7, 82256 Fürstfeldbruck
Tel. 08141/188 88
www.sport-becke.de

INTERSPORT HAINDL
Bahnhofstr. 21 Bahnhofstr. 22
82131 Gauting 82152 Planegg
Tel. 089/850 15 81 089/859 85 81
www.intersport-handl.de

INTERSPORT SPORT PETER
In der Fußgängerzone,
83646 Bad Tölz
Tel. 08041/87 68

SPORT 3000
DIRRICH SPORTS & MORE
Sauerlachstr. 19, 82515 Wolfratshausen
Tel. 08171/264 98

Wollen auch Sie Partner
der Sektionen München &
Oberland werden?
Tel 089/55 17 00-0

UNSER SERVICE FÜR SIE!



Viele gute Gründe für die DAV-Plus-Mitgliedschaft

* Top Beratung

Servicestelle Hauptbahnhof

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

Servicestelle Isartor

Tal 42, 80331 München
Tel. 089/29 07 09-0, Fax 089/29 07 09-115
service@dav-oberland.de

Servicestelle Gilching

Frühlingstraße 18, 82205 Gilching
Tel. 089/55 17 00-680, Fax 089/55 17 00-689
service@alpenverein365.de

* Vergünstigungen auf Hütten

- Mitgliedervorrechte auf über 2.000 Hütten aller großen europäischen Bergsteigervereine (DAV, ÖAV, AVS, SAC, CAI, CAF, FEDME)
- ermäßigte Übernachtungsgebühr
- günstiges Bergsteigeressen und -getränk
- Teewasser
- AV-Schlüssel für Winterräume

* Ausrüstungsverleih & Alpine Büchereien

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

* Versicherungsschutz

Der Alpine Sicherheits-Service (ASS) des DAV

- Such-, Bergungs- und Rettungskosten weltweit bis 25.000 €
- Unbegrenzte Erstattung unfallbedingter Heilkosten im 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

* 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 in speziellen Kursen und auf Touren zu interessanten Zielen. Die umfangreichen Sommer- und Winterangebote werden jeweils im April und September in Sondernummern der »alpinwelt« veröffentlicht und im Internet ständig aktualisiert: www.alpenvereinsveranstaltungen.de

* 24 Selbstversorgerhütten

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

* Kletteranlagen

Vergünstigter Zugang zu den DAV Kletterzentren München, Gilching und Bad Tölz, sowie Schulsporthalle Nymphenburg, Kletterbrocken Unterschleißheim, Kletterbrücke Emmering oder Kletterturm der Ortsgruppe Taufkirchen

* Kinder, Jugend & Familie

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

* 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 Serviceheft)

* Vortragsprogramm

Spannende Expeditions- und Reiseberichte, alpine Höchstleistungen, schöne Höhenwanderungen, alpine Natur- und Wetterkunde – in Wort und Bild aus erster Hand!

* Information

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

* Internet

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

* Einkaufsservice im City-Shop

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

→ alpenvereinservice.de

Betriebs-Ausflug

1. PREIS:

Reise für 2 Personen aus dem
Europa-Programm des DAV-Summitclubs
im Wert von 3.500 Euro

GEWINNSPIEL: EXPEDITION INS FOTOARCHIV

2. PREIS:

Alpines Outfit der Firma Mammut
im Wert von 1.000 Euro

3. PREIS:

Wanderoutfit der Firma Schöffel
im Wert von 500 Euro

4. - 95. PREIS:

Weitere attraktive Preise
finden Sie im Internet unter
www.sport-schuster.de



die Schuster-Damen-
Mannschaft



SCHUSTER 1913 - 2008 JAHRE
95
SCHUSTER

SPORTHaus SCHUSTER GMBH
ROSENSTRASSE 1-5, 80331 MÜNCHEN
WWW.SPORT-SCHUSTER.DE

95 JAHRE - 95 PREISE! Anlässlich unseres 95. Geburtstages haben wir uns auf Streifzug durch die Schuster-Fotoalben begeben. Machen Sie es uns nach und senden Sie uns ein besonders gelungenes Foto, das Sie, Ihre Familie oder Ihre Freunde in Aktion zeigt - per Email oder als Fotoabzug. Teilnahmebedingungen können Sie im Internet (www.sport-schuster.de) oder bei uns am Info-Counter einsehen. Einsendeschluss: 15. Juli 2008.

schuster 
1913

A photograph of two climbers on a rocky ledge. One climber in a white jacket and red cap is on the left, holding a red rope. The other climber in a red jacket is in the center, looking down at something in their hands. To the right, a red and blue tent is pitched on the rock. The background is a large, craggy rock face.

**ASSUME NOTHING.
PLAN FOR EVERYTHING.
AND THEN PLAN SOME MORE.**

Da draußen gibt's eine Verschwörung. Das Wetter. Der Fels. Isaac Newton. Sie alle möchten dich kriegen.

spectrum.thenorthface.com/eu

The North Face logo, consisting of the words "THE NORTH FACE" in white on a red square background, with a white mountain peak icon to the right.

THE
NORTH
FACE

DAS ZELT SPECTRUM 23

- + Ultraleichtes 2-Personen-Zelt: Wiegt nur 1,7 kg
- + Extreme Windstabilität: Hält im Windtunnel Geschwindigkeiten von bis zu 210 km/h stand
- + Hybridkonstruktion: Kombiniert Einfach- mit Doppelwänden

NEVER STOP EXPLORING™

Peter Croft und Conrad Anker mit dem Spectrum 23 und ihren Triumph Anoraks in der Eastern Sierra, Kalifornien, USA. Foto: Jimmy Chin.
Mehr Infos unter +49.(0)89.2323978-0 (Deutschland, Österreich) bzw. +41.(0)44.3884121 (Schweiz)