

# alpinwelt

Das Bergmagazin für München und Oberland

**1001 Tipps & Tricks  
für die Berge**



# Über die Alpen und über alle Berge.

Als Bergsteiger oder Bergradler, zu Fuß oder mit dem Bike. Von der anspruchsvollen Hochgebirgsdurchquerung bis zur klassischen Transalp.

- ▶ **Transalp-Vorbereitung mit Fahrtechnik und Touren**  
3 Tage, Buchungscode: RAMTRE, € 310,-
- ▶ **SUMMIT Bikedays im Zillertal**  
7 Tage, Buchungscode: RAMZIL, € 990,-
- ▶ **Trekkingradtour Bodensee – Genfer See**  
9 Tage, Buchungscode: RATSEE, € 1250,-
- ▶ **TransHimalaya: Bike Abenteuer Lhasa – Kathmandu**  
24 Tage, Buchungscode: RAMTIB, € 4795,-



## Lebe Deinen Traum – jetzt!

Von nah bis fern – von leicht bis schwierig. Mit dem DAV Summit Club, der Bergsteigerschule des Deutschen Alpenvereins, aus den Alpen zu europäischen Wanderzielen oder in die Berge der Welt. Kulturwandern oder großes Trekking; zum Beispiel zum Mera Peak in Nepal. Oder auf dem Salcantay-Trail nach Machu Picchu.

DAV Summit Club GmbH  
Bergsteigerschule des  
Deutschen Alpenvereins  
Am Perlacher Forst 186  
D-81545 München  
Tel: +49 89/64240-0

info@dav-summit-club.de  
www.dav-summit-club.de

**SUMMIT**  
Bergreisen weltweit



dav-summit-club.de



- ▶ **Aufbaukurs Eis in der Bernina Zwischen Glüschaint und Piz Roseg**  
6 Tage, Buchungscode: AECOAZ, ab € 750,-
- ▶ **Biancograt am Piz Bernina, 4049 m Eindrucksvolle Hochtouren-Woche**  
6 Tage, Buchungscode: HDBIA, ab € 930,-
- ▶ **Acht Viertausender in einer Woche: Vom Gran Paradiso zum Monte Rosa**  
7 Tage, Buchungscode: HTCHA, ab € 660,-
- ▶ **Matterhorn, Eiger & Co. – Traumgipfel Individuell, mit Bergführer**  
7 Tage, Buchungscode: HDMAT, ab € 1998,-



- ▶ **Zelt-Trekking im Hongu Himal – mit Mera Peak, 6461 m**  
21 Tage, Buchungscode: HIHHO, ab € 3660,-
- ▶ **Mountain Lodges of Peru: Komfort-Trekking nach Machu Picchu**  
16 Tage, Buchungscode: PEKOM, ab € 3295,-
- ▶ **Kulturwanderungen mit Komfort im Annapurna Himal**  
18 Tage, Buchungscode: HILKO, ab € 2960,-
- ▶ **Kilimandscharo: Zelt-Trekking auf der Machame-Route:**  
12 Tage, Buchungscode: TAMAC, ab € 3295,-

# 1001 TIPPS & TRICKS



Foto: Jutta Schlick

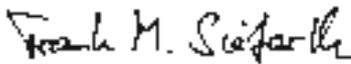
... sind es nicht ganz geworden, aber „1001“ steht ja auch einfach für „ganz viele“. Und ganz viele Tipps & Tricks fürs Bergsteigen sind es ja nun wirklich geworden, die wir zusammengetragen haben. Wie viele, verrate ich aber nicht – vielleicht zählt ja der eine oder die andere selbst nach!?

Wir haben in den eigenen Erinnerungen gekramt, den Redaktionsbeirat intensiv hirn lassen, Freunde, Bekannte, Autoren, Mitarbeiter gelöchert – und ein Gewinnspiel im Internet veranstaltet.

Die besten und originellsten Beiträge, solche, die garantiert in (kaum)einem Lehrbuch stehen, haben wir schließlich ausgewählt. Vielen Dank allen, die uns ihre „Geheimtipps“ verraten haben! Die hier veröffentlichten stammen von den unten genannten Tippgebern ... und natürlich von uns selbst. Sollte jemand tatsächlich noch einen weiteren nützlichen Tipp oder Trick parat haben – her damit! Vielleicht gibt's ja noch einen Nachtragsband ...

Ich wünsche Ihnen/Euch bei der Lektüre viele Aha-Erlebnisse und tiefe Erkenntnisse!

Ihr/Euer



Frank Martin Siefarth, Chefredakteur

## Tippgeber:

Sabine Aipperspach, Florian Anwander, Franziska Baumann, Lutz Berthold, Andreas Butz, Daniela Eißner, Reinhold Forster, Robert Franzen, Siegfried Garnweidner, Andi Geiß, Dieter Gerschwitz, Ines Gnettner, Peter Göllner, Martin Graßl, Inga Haverkamp, Valentin Hecht, Maria Hoffmann, Christine Jäger, Karin, Christl Kern, Jörg Kiveris, Margit Kleemann, Edu Koch, Herbert Konnerth, Ellen Kreipe, Richard Lauterbach, Thomas Listle, Achim Metzler, Barbara Nöken, G. Nützel, Andrea Prantner, Philipp Radtke, Reinolf Reisinger, Andreas Schoberth, Burkhard Schröter, Tina Seyffert, Stefan, Anna Sterr, Peter Sürth, Walter Treibel, Bettina Ulrichs, Markus Vellinger, Beatrix Voigt, Henrike Wackermann, Andrea Wauer, Anja Wenzel, Sara Westermann, Karin Zlöbl.

## Impressum

### alpinwelt

Das Bergmagazin für München und Oberland  
Mitgliederzeitschrift der Sektionen München  
und Oberland  
[www.alpinwelt.de](http://www.alpinwelt.de)

### Inhaber und Herausgeber:

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

Sektion Oberland des Deutschen Alpenvereins e.V.  
Tal 42, 80331 München  
Tel. 089/29 07 09-0, Fax 089/29 07 09-515  
[service@dav-oberland.de](mailto:service@dav-oberland.de)  
[www.alpenverein-muenchen-oberland.de](http://www.alpenverein-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](mailto:redaktion@alpinwelt.de)

### Redaktion:

Joachim Burghardt -jb, Jutta Schlick -js,  
Catherine Eisele -ce (Sektionsgeschehen  
München), Barbara Huber -hu (Sektions-  
geschehen Oberland)

### Jugendredaktion:

Florian Bayer, Anja Wenzel

### Redaktionsbeirat:

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

### Mitarbeiter dieser Ausgabe:

Alle Tippgeber (siehe oben), Rainer und Susanne  
Altrichter, Josef Bäuml, Franziska Baumann, Dr.  
Ines Gnettner, Thomas Heßlinger, Margit Kleemann,  
Wolfgang Neuner, Michael Robert, Nils  
Schützenberger, Peter Sürth, Petra Wiedemann

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](mailto:info@agentur-tegethoff.de)  
Anzeigenpreisliste Nr. 12 (ab 01.01.2011)

### Konzeption, Gestaltung, Produktion:

Agentur Brauer GmbH, München

### Kartografie:

Rolle Kartografie, Holzkirchen

### Litho:

Teipel & Partner, München

### Druck und Verlag:

Mayr Miesbach GmbH, Miesbach

### Auflage:

102.000

### Erscheinungsweise:

Viermal jährlich plus 1 Veranstaltungsprogramm-  
Sondernummer pro Jahr.  
Die Bezugsgebühr ist für Mitglieder der Sektionen  
München und Oberland im Mitgliedsbeitrag  
enthalten.

Heft 3/2011 erscheint am 22.08.2011

Redaktionsschluss: 01.07.2011



...die bewährte Ergänzung zur  
modernen Regenbekleidung



€ 39,90

inkl. 19% MwSt. und  
Versand innerhalb Deutschlands.  
Aufpreis €2,50 für silber-metallic mit UV-Schutz Faktor 50+

- ➔ extra leicht
- ➔ hohe Stabilität
- ➔ kein Schwitzen durch Wärmestau
- ➔ Kopf und Oberkörper bleiben frei
- ➔ robuste Schutzhülle



€ 41,-

inkl. 19% MwSt. und  
Versand innerhalb Deutschlands.  
Aufpreis €2,50 für silber-metallic mit UV-Schutz Faktor 50+

Weitere Trekkingsschirme und  
Bestellungen:

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

Tel +49 (0)731-140130 · Fax +49 (0)731-1401310  
[info@euroschirm.com](mailto:info@euroschirm.com)

EBERHARD GÖBEL GMBH+CO



Titelbild:  
Blumenwiese am  
Vilsalpsee im  
Tannheimer Tal/Tirol

Foto: Wolfgang Ehn

**alpinwelt 3/2011** mit dem Schwerpunkt-Thema  
„Klassisches Bergsteigen“ erscheint am 22.08.2011  
Redaktionsschluss: 01.07.2011

**BITTE BEACHTEN !**

Die Servicestelle am Hauptbahnhof  
ist am 29.06.11 wegen einer Betriebs-  
veranstaltung erst ab 12 Uhr geöffnet.

**BITTE BEACHTEN !**

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

**Servicestelle Hauptbahnhof (Sektion München)**  
(U-/S-Bahn, Tram, Bus Hauptbahnhof)  
Bayerstraße 21/V, Aufgang 2, 80335 München  
Tel. 089/55 17 00-0, Fax 089/55 17 00-99  
service@alpenverein-muenchen.de

**Öffnungszeiten**  
Mo–Fr 8–19 Uhr  
Sa 8–17 Uhr



**Servicestelle im Globetrotter (Sektion Oberland)**  
(S-Bahn Isartor, U-Bahn Marienplatz)  
Isartorplatz 8–10, 80331 München  
Tel. 089/29 07 09-0, Fax 089/29 07 09-515  
service@dav-oberland.de

**Öffnungszeiten**  
Mo 8–20 Uhr  
Di–Do 10–20 Uhr  
Fr 8–20 Uhr  
Sa 10–20 Uhr



**Servicestelle Gilching (Sektion München)**  
**im DAV Kletter- und Boulderzentrum Gilching**  
(S 8, Station Gilching-Argelsried)  
Frühlingstraße 18, 82205 Gilching  
Tel. 089/55 17 00-680, Fax 089/55 17 00-689  
service@alpenverein365.de

tägl. 14–22 Uhr  
Samstag/Sonntag/Feiertag 9–22 Uhr  
(Kletterbetrieb bis 23 Uhr)



alpenverein-muenchen-oberland.de



**Hey, da war ein Wolf!?**

**Eine legendäre Tierart kehrt zurück**

Es ist ein offenes Geheimnis: Wölfe werden in  
den Alpen allmählich wieder heimisch. Erfah-  
rungen aus anderen Ländern zeigen, dass die  
Koexistenz mit Wildtieren möglich ist.

Seite 28



**Kinder & Jugend**

- Wüstenfüchse
- Mega-Bären
- Kletteraffen
- Säbelzahn tiger

Seite 42



**Stärkung des Ehrenamtes**

Die Aktivitäten des Alpenvereins sind ohne  
ehrenamtliches Engagement undenkbar.  
Mit der aktuellen Aktion will der DAV das  
Ehrenamt stärken und neue Helfer gewinnen.

Seite 58

**1001 Tipps & Tricks  
für die Berge**



Foto: Andreas Strauß



**Vor der Tour**

Zahlreiche Missgeschicke am Berg lassen sich von vorn-  
rein vermeiden, wenn Planung und Ausrüstung stimmen.  
Wir präsentieren zahlreiche Tipps & Tricks für die perfekte  
Tourenvorbereitung – von der Bekleidung bis zu multifunk-  
tionalen Ausrüstungsgegenständen, von der Tourenplanung  
über Fototipps bis hin zum Rucksackpacken.

Seite 6



**Auf Tour**

Richtiges und sicheres Gehen, umweltfreundliches Verhal-  
ten, Ausrüstungstricks, Kenntnisse in Ernährung und Wet-  
terkunde, Tipps für Unternehmungen mit Kindern, Hütten-  
touren und Biwaks – dieses Wissen zeichnet erfahrene  
Bergsteiger aus. Wir haben viele dieser nützlichen Insider-  
Ratschläge gesammelt, die nicht in jedem Lehrbuch stehen.

Seite 14



**Nach der Tour**

Die Tour endet nicht mit den letzten Abstiegshöhenmetern,  
denn auf der Rückfahrt und bei der Einkehr bieten sich noch  
viele Möglichkeiten zum Erholen, Baden und Einkaufen.  
Nach der Tour ist vor der Tour – wenn die Ausrüstung  
gepflegt und die Erlebnisse nachbereitet werden. Und dann  
wären da noch ein paar populäre Irrtümer aufzuklären ...

Seite 24



**Koskulak**

Der kleine Bruder des Muztagh Ata ist so  
klein nun wieder nicht: Michael Robert erzählt  
von seiner Reise zum erst 2005 erstbestiege-  
nen, immerhin auch über 7000 Meter hohen  
Koskulak.

Seite 48



**Bergell**

**Zwischen Giganten aus Granit:** Eine Tour  
durchs schweizerisch-italienische Bergell führt  
zu einem Dorf ohne Straßenanschluss, durch  
wilde Felsberge und zu gemütlichen Hütten.

Seite 52

**THEMA:**

1001 Tipps & Tricks für die Berge	6
Natur & Umwelt	28
Tourentipps	32
Kinder & Jugend	42
Bergwärts unterwegs	48, 52
München & Oberland	60
Gruppen	68

**RUBRIKEN**

Impressum Seite 3	Naturrätsel Seite 30
Medien Seite 56	Forum Seite 58
Unsere Partner Seite 70	Produkte & Markt Seite 72
Kleinanzeigen Seite 74	

**BERGZEIT  
EXPEDITIONS-  
TAG**



**Am 28. Mai 2011  
bei BERGZEIT Alpin  
Holzkirchen  
von 9–18 Uhr**



**Rahmenprogramm:**

- Infos und Tipps aus erster Hand von Bergführern und Extrem-Bergsteigern
- Tolle Angebote rund ums Bergsteigen und Klettern
- Workshops zu den Themen Expeditionsplanung, Höhentraining, Spaltenbergung
- Infostand Expeditionsspezialist Hauser Exkursionen
- Institut Höhenbalance aus München [Akklimatisationsstraining vor Ort]
- Mountain Equipment Portaledge-Event

**Für die Verpflegung sorgt:  
TREK'N EAT  
Expeditionsnahrung**



Bergzeit Alpin: Tölzer Str. 131 • 83607 Holzkirchen  
Bergzeit Online: www.bergzeit.de

# 1 Vor der Tour

von „Alpine Beratung“ bis „zweites Paar Handschuhe“  
Tipps für die perfekte Tourenvorbereitung

Zusammenstellung: Joachim Burghardt, Herkunft der Tipps: siehe Seite 3

## Gut geplant

### Die Tour beginnt zuhause

Sorgfältige Planung ist die halbe Miete für ein gelungenes Bergerlebnis. Wer sich nach Tipps und Tricks für die Berge umsieht, tut gut daran, sorgfältig zu **→ prüfen, von wem die Tipps kommen**: von namhaften Experten und vertrauenswürdigen »alpinwelt«-Redakteuren oder von Sprüchemachern am Hüttenstammtisch (vgl. S. 27)? Nicht nur der Körper will trainiert werden, auch um die theoretische und mentale Vorbereitung sollte man sich rechtzeitig kümmern. Dies ermöglichen die zahlreichen **→ Theoriekurse** in den Alpenvereins-Servicestellen zu vielen Themen von Lawinenkunde über GPS bis hin zur Ersten Hilfe. Auch wenn man keinen Kurs besucht, sind die drei Servicestellen der Sektionen München & Oberland eine praktische Anlaufstelle, denn von ihnen **→ alpinen Bibliotheken** über die **→ Ausrüstungslager** bis zur persönlichen **→ Beratung** ist dort vieles geboten, was man für die Tourenplanung braucht. Ergänzend empfehlen wir unsere **→ Alpinen Links** zu ausgewählten, für Bergsteiger nützlichen Internetseiten: [www.alpine-links.de](http://www.alpine-links.de).

Wer große, anspruchsvolle Unternehmungen plant, könnte auch mal **→ bei schlechtem Wetter** und **→ mit Rucksackgewicht trainieren**, um mit dem Körper zugleich auch die Psyche zu stärken. **→ Kurz vor der Abreise** sollte allerdings kein intensives Training mehr stattfinden, da sonst ein Trainingsunfall die ganze Reise gefährdet. Bei längeren Fahrten lohnt es sich, mehrere **→ freie Tage mit einzuplanen**, da sich viele spontane Abstecher oder Schlechtwetterpausen erst unterwegs ergeben. **→ Kopien von wichtigen Dokumenten** im Rucksack (Reise- und Impfpass, AV-Ausweis, Versicherungskarten) haben schon manch einem aus der Patsche geholfen. Gewissenhafte Planung kennt keine Grenzen und reicht sogar bis zum **→ Fingerschmuck**, den es schon im Vorfeld abzulegen oder auf Tour vor einer Felspassage sicher zu verstauen gilt. Nichts ist ärgerlicher, als wenn

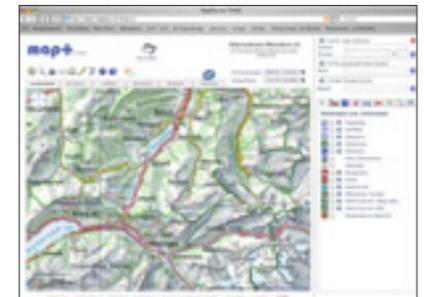
nach einem traumhaften Bergtag wegen eines zerkratzten Eherings der Haussegen schief hängt.

### Aufbruchstimmung

Die richtige Wahl von Ziel und Zeitpunkt der Tour ist das A und O einer guten Planung. Warum nicht statt aufwendiger Fernreisen einmal **→ die eigene Heimat neu entdecken**, spannende Überschreitungen austüfteln oder das Voralpenland mit einbeziehen? Das spart Geld und schont die Umwelt. Auf einer **→ Abenteuer-Trekking-tour** „zwischen den Jahreszeiten“ lernt man die heimatlichen Gebirge außerhalb der Hütten-Bewirtschaftungszeit ganz neu kennen.

Die vielen sektionseigenen **→ Selbstversorgerhütten** für Mitglieder ([www.huettensuchen.de](http://www.huettensuchen.de)) laden zu gemütlichen Abenden ein, vor allem bei **→ antizyklischer Buchung** werktags in der Nebensaison.

**→ Je weiter die Hütte** vom letzten Parkplatz entfernt ist, umso weniger wird sie besucht. Mit etwas Recherche lassen sich außerdem nicht nur einzelne Gipfel (siehe **→ Tourentipps** ab S. 32), sondern auch ganze **→ Gebirgsgruppen abseits des Trubels** finden, etwa das Lechquellengebirge, die Nauderer Berge und die Schobergruppe. Vor dem Aufbruch lohnt es sich, im Schwarzen Brett auf [www.alpenverein-muenchen-oberland.de](http://www.alpenverein-muenchen-oberland.de) nach **→ Tourenpartnern** zu suchen und **→ Mitfahrgelegenheiten** anzubieten oder zu finden. Hinweise auf die aktuellen Verhältnisse lassen sich auch kurzfristig noch ergattern, etwa mit einem **→ Anruf beim Hüttenwirt**, einem Blick auf **→ www.alpine-auskunft.de** oder einer **→ Frage an entgegenkommende Bergsteiger**. Und immer sollte man ein **→ kleineres Alternativziel** im Hinterkopf haben, auf das man kurzfristig umdisponieren kann, wenn auf der Hinfahrt Staus, Verspätungen oder Motivationsprobleme auftauchen.



Zur Tourenplanung empfehlen sich die kostenlosen **→ Online-Kartenwerke**:

Bayern: [www.bayernviewer.de](http://www.bayernviewer.de)  
Österreich: [www.austrianmap.at](http://www.austrianmap.at)  
Schweiz: [www.mapplus.ch](http://www.mapplus.ch)  
Frankreich: [www.geoportail.fr](http://www.geoportail.fr), dann rechts oben auf „Cartes IGN“ klicken  
Südtirol: [www.trekking.suedtirol.info](http://www.trekking.suedtirol.info)

**Bieten Erholung und Gemütlichkeit: die Selbstversorgerhütten für Mitglieder der Sektionen München & Oberland, hier die Bayerische Wildalm**



## Gut gerüstet

### Freunde und Helfer

Die richtige und zweckmäßige Auswahl der Ausrüstung, genau passend für die geplante Tour und die erwarteten Verhältnisse, ist eine Kunst, die man erst in langjähriger Erfahrung erlernt. Wir haben den Profis in die Deckeltasche geschaut und diskutieren seitdem vor jeder Tour über Pro und Contra folgender Ausrüstungsgegenstände:

Ein → **Bleistiftstummel** wiegt so gut wie nichts, kann unterwegs auch an Felsen, Messern oder Zähnen gespitzt werden und schreibt selbst bei widrigen Bedingungen immer. Dazu packen wir ein kleines → **Feuerzeug** mit ein, bei dem man nie weiß, ob man es nicht doch mal braucht. Praktisch ist ein kleiner → **Transportkarabiner**, der zum Beispiel mit einem kleinen → **Thermometer**, einer → **Pfeife für den Notfall**, einer → **Minitaschenlampe** bestückt wird, griffbereit außen am Rucksack baumelt und bei Bedarf auch als → **Hebel zum Öffnen** eines verklemmten SIGG-Flaschenverschlusses dient.

Von der Verwendung minderwertiger Wanderkarten, die nur wenige Landschaftsdetails abbilden und sich schlecht zur Orientierung eignen, ist abzuraten. Besser sind → **detailgenaue topographische Karten** im Maßstab 1:25 000 wie beispielsweise die meisten Alpenvereinskarten oder die Schweizer Landeskarten. Sobald man über eine gute Karte und entsprechende Kartenlesefähigkeiten verfügt, sind bei freier Sicht weitere Orientierungshilfen wie Kompass und GPS meist nicht nötig. Um Kompass oder GPS-Gerät sinnvoll einzusetzen, ist es oft erforderlich, mit der Karte umgehen zu können. Daher sollte man besser zuerst den → **Umgang mit der Karte üben** als auf gut Glück ein teures Gerät kaufen, das man nicht beherrscht.

→ **Grödel** sind ein wertvoller Trumpf, wenn unterwegs mit der Querung steiler Schneefelder, vereisten Felspassagen oder nassem Steilgras zu rechnen ist. Wer auf Skitouren die Teleskopstöcke bei Aufstieg und Abfahrt in der Länge sowieso nicht verstellt, kann auch → **normale, starre Stöcke** verwenden – sie sind stabiler, leichter und billiger als Teleskopstöcke.

Mit den lustigen → **Sicherungsbrillen** kann man beim Klettern als Sichernder nach oben zum Vorsteiger schauen, ohne den Kopf in den Nacken zu legen. Ob sie sich auch im alpinen Bereich durchsetzen werden, bleibt abzuwarten. Beinahe unverzichtbar ist dagegen auf einer Fahrt ins fremdsprachige Ausland eine griffbereite → **Liste mit wichtigen Wörtern und Sätzen** der jeweiligen Sprache. Alpines Vokabular steht z. B. im → **„Tourenbuch“** des Bergverlags Rother, andere touristisch relevante Sprachbrocken kopiert oder schreibt man sich aus einem Reiseführer zusammen. So hat man nicht nur im Notfall, sondern auch beim italienischen Gipfelplausch überm Gardasee immer die entscheidenden Sprüche parat. Posso avere il tuo numero di telefono?

### Bergsteiger-Hobbythek

In ihren Hobbykellern, Heimwerkergaragen und Laboren lassen sich alpine Tüftler und Bastler immer neue Tricks einfallen, die allerdings nur selten an die Außenwelt dringen. Über einen V-Mann konnten wir wertvolle Einblicke in die Tourenvorbereitung eines bergsteigenden Daniel Düsentrüb gewinnen:

Stöcke kann man ein Stück unterhalb der Griffe → **mit Tape** umwickeln, um sie auf Tour bei Bedarf tiefer greifen zu können, ohne abzurutschen. Auf Harsch sind im Steilgelände große Tiefschneeteller von Nachteil, denn mit ihnen lässt sich die Stockspitze nicht tief genug in den Schnee stecken, was gefährliche Ausrutscher begünstigt. Deshalb sollte man je nach Bedingungen die → **Tellergröße** flexibel variieren. Wer schon einmal versucht hat, mit einem Stock, der sich durch Tellerverlust in eine Sonde verwandelt hat, bergauf zu kommen, weiß, wie erleichternd es ist, noch einen → **Ersatzteller** mit dabei zu haben. Skitourengänger können die Oberseite ihrer Ski mit → **Silikonpray** präparieren, um zu verhindern, dass sich beim Aufstieg Schnee auf den Ski festsetzt und sie unnötiges Gewicht nach oben schleppen – und bei der

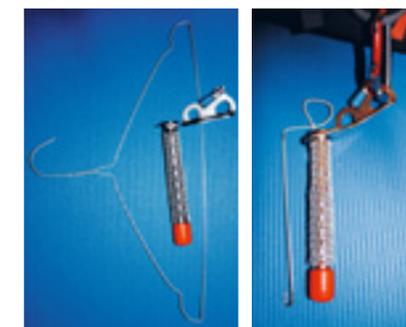
Heimfahrt wird weniger Schnee im Kofferraum zu Wasser.

Brillenträgern ist insbesondere vor Klettertouren zu raten, sich darum zu kümmern, wie die Brille unterwegs → **beim Tragen so befestigt** werden kann, dass sie nicht verlorengeht. Die Ausrüstung sollte mit Name, evtl. auch Anschrift oder Telefonnummer → **beschriftet** sein, um im Verlustfall leichter zu ihrem Besitzer zurückzufinden.

Zum leichteren Durchziehen von Reepschnüren durch Eissanduhren kann man sich eine → **„Reepschnurangel“** bauen. Dazu schneidet man aus einem Drahtkleiderbügel aus der Reinigung ein Stück von der Länge der Eisschrauben heraus, biegt an einem Ende den dicken Draht in spitzem Winkel um und feilt ihn spitz. Mit diesem Haken „fischt“ man Reepschnüre aus Eissanduhren. Das andere Ende formt man zu einer kleinen Öse, an der das Gerät mittels einer dünnen Reepschnurschlinge an der

Sicherungsöse der Eisschraube befestigt wird. Zuletzt in die hohle Eisschraube geschoben ist die Angel wunderbar aufgeräumt.

Bastler können sich, anstatt teure Eisschraubenhalter zu kaufen, beim Elektrostallateur Kunststoffhülsen holen und sich daraus → **Eisschraubenköcher** bauen. Nachdem man beim Eisklettern heutzutage ja oft mit dem Kopf nach unten hängt, sollten die Eisschrauben gegen Herausfallen gesichert sein, weswegen man die Hülsen versetzt anordnet, sodass jeweils eine Schraube die nächste blockiert und immer nur die oberste herausgezogen werden kann. Zusätzlich kann man die Hülse seitlich mit einem Schlitz und einem federnden Blechstreifen versehen, der innen seitlich auf das Gewinde der Schraube drückt. Weitere Ausrüstungstipps zum Einsatz während oder nach der Tour verraten wir auf den Seiten 18 und 26.



„Reepschnurangel“



Bis unter die Zähne ... Eisschraubenköcher

### Alleskönner für jede Tour

Manche Ausrüstungsgegenstände sind wahre Alleskönner mit vielfachen Einsatzmöglichkeiten:

- Ein → **Müllsack** dient als trockene Sitz- und Liegefläche, Regenschutz für den Rucksackinhalt, Windschutz und Not-Biwaksack, Materialsack, Rutschunterlage in Schneeflanken – und natürlich als Müllsack selbst. Gefüllt mit feuchten Materialien oder Pflanzen kann man mit ihm mittels Verdunstung und Kondensation sogar Trinkwasser erzeugen.
- Auch ein → **Biwaksack** kann für all diese Zwecke eingesetzt werden. Eine der beiden Seiten sollte in auffälligem Rot gehalten sein, was das Anlocken von Bergwacht-Hubschraubern stark erleichtert.
- → **Plastiktüten** dienen darüber hinaus zur mehrtägigen „Reservierung“ von Hüttenschlappen, als Abfall- und Schmutzwäschebehälter und unter die Jacke gestopft als Unterkühlungsschutz bei der MTB-Abfahrt. Empfehlenswert sind Tüten aus einem robusten, nicht laut raschelnden Material.
- Ein Rolle → **Klebeband** (Tape, Rollenpflaster) hilft als Verband bei Verletzungen, als Markierung von Ausrüstung und als notdürftiges Reparaturmittel bei allen möglichen Materialschäden.

- Die dünne → **Reepschnur** verwendet man als Ersatz-Schuhband, zur Notbehelfs-Selbstsicherung, zum Abspannen eines Behelfs-Unterstands dachs und für allerlei Reparaturen.
- Ein Stück → **Draht**, → **Sicherheitsnadeln** sowie → **Kabelbinder** oder **Plastik-Schlauchbinder** finden als Allzweck-Utensilien zum Basteln und Reparieren in jedem Rucksack Platz.
- Die → **Stirnlampe** sorgt nicht nur für Beleuchtung beim Nachtstiege und auf der Suche nach dem Hüttenklo, sondern kann auch als Blitzlichtersatz beim Fotografieren und für ein alpines Notsignal eingesetzt werden. Zusätzliche Licht-Redundanz bietet die Mitnahme eines Mobiltelefons mit Taschenlampenfunktion.
- Ein → **Taschenmesser** ist immer nützlich, allerdings sollte man kein zu üppig ausgestattetes Messer mitnehmen, da man viele Funktionen meist nicht braucht.
- Ein → **Textil-Hundereisenapf** kostet nur 6 Euro, passt gefaltet in die Hosentasche und ist wasserundurchlässig, winddicht, leicht und robust. Bei nur 30 g Eigengewicht fasst er mindestens 1 Liter und dient als Suppen-, Beerensammel-

und Waschschüssel, als Sonnenhut, Schöpfkelle, Geldsammel, Lostrommel, Ersatzvogelnest, Fächer, Kotztüte – oder als Hundnapf.

● Eine → **kleine Rucksack-Apotheke**, die immer und überall dabei ist, ist oft einem großen, schweren Exemplar vorzuziehen, das man im Zweifelsfall doch aus Gewichtsgründen auf der Hütte oder beim Einstieg deponiert. Viele der hier genannten Alleskönner passen in die Rucksack-Apotheke, die sich so zum multifunktionalen „Arzt- und Werkzeugkofferchen“ mausert.

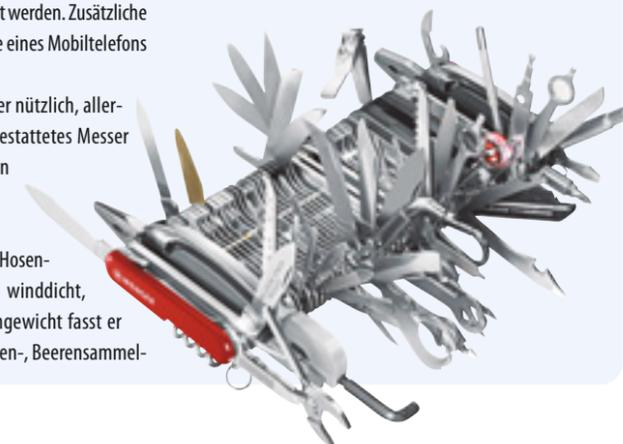


Foto: Wenger



Foto: Archiv alpinwelt

Survival-Set: Transportkarabiner, Minitaschenlampe, Pfeife und Thermometer



Foto: Joachim Burghard

Helfer für alle Fälle:  
Eine Reepschnur gehört in jeden Rucksack

### Kleiderordnung

Vorbei sind die Zeiten, wo wir zwischen Kniebundhosen mit roten Strümpfen und pinkfarbenen Radlerhosen wählten. Heutzutage wird **→ Funktions- statt Baumwollkleidung** (evtl. auch Wollunterwäsche) empfohlen und **→ mehrere dünne Schichten** (Zwiebelprinzip) statt wenigen dicken. Oft wird unterschätzt, wie groß der Anteil der Kopfhaut an der Wärmeregulierung ist. Um nicht unnötig Wärme über den Kopf zu verlieren, sollte man für kühle Passagen auch im Sommer immer eine **→ Mütze parat haben**. Im Gegenzug ist es ein Irrtum zu glauben, bei extremer Sonneneinstrahlung genüge es, **→ nackte Hautpartien zu bedecken**, um weiterer Austrocknung und Sonnenbrand vorzubeugen, sprich: luftige, lange Hemden und Hosen sowie Sonnenhut zu tragen. Den Kauf der Wanderhosen mit abzipfbaren Beinen sollte man sich **→ gut überlegen**. Denn diese bieten keine Vorteile, solange man zum Ausziehen der Beinteile doch die Schuhe ausziehen muss, auch kann der Reißverschluss unangenehme Trageeigenschaften haben und kaputtgehen.

**→ Handschuhe** können wie die Mütze bei fast jeder Tour mitgenommen werden. Sie schützen nicht nur gegen Kälte, sondern auch gegen Handverletzungen beim Abrutschen und auf Klettersteigen. Im Steilgelände sollte man sie mit einem Gummiband oder einem anderen Sicherungsmechanismus **→ am Ärmel befestigen**, um sie nicht zu verlieren. **→ Gummierete Handschuhe** aus dem Baumarkt können wertvolle Dienste bei der Handhabung von Seil, Ski, Teleskopstöcken und mehr leisten (keine Angst wegen der Straßenarbeiteroptik, das kommt wieder in Mode, siehe Mammut-Extreme-Müllabfuhrkleidung). Im Winter und auf Hochtourern ist die Mitnahme eines **→ zweiten, leichten Handschuhpaars** zu überlegen, das bei bitterer Kälte zusätzlich zum ersten Paar angezogen werden kann oder als Notreserve dient. Die Frage nach einem **→ Rotzfänger**, den manche Handschuh-Hersteller bieten, können Sie bei der Kauf-

beratung an geeigneter Stelle ganz fachmännisch ins Spiel bringen. Frauen schwören bei Kälte auf platz- und gewichtsparende **→ Feinstrumpfhosen**. Ja sogar **→ Krankenhauswäsche** wurde uns trotz modischer Bedenken empfohlen – sie ist leicht und trocknet schnell.

Beim Schuheschnüren bietet das Schnüren des obersten Klemmhakens **→ von oben nach unten** größeren Tragekomfort. Die Lasche sollte gleich beim ersten Anziehen **→ mittig zentriert** und eingeschnürt werden, denn wenn sie anfangs zur Seite wegrutscht, bleibt sie dort. Wer nach einem Mittelweg zwischen dem Barfußlaufen und Bergstiefeln sucht, ist vielleicht mit den **→ „FiveFingers“** (www.vibram-fivefingers.de) gut beraten. Kauft man Wandersocken, sollte man die Schuhe, die man dazu tragen will, **→ zum Anprobieren mitbringen**. Ob **→ Damen-Nylonstrümpfe**, unter den Wandersocken getragen, tatsächlich Blasen und Käsefüßen vorbeugen, wie uns von Herrenseite vielfach begeistert versichert wurde, konnten wir bis Redaktionsschluss leider nicht mehr klären.

### Pack ma's!

Kommen wir nun zur geheimnisvollsten Kunst der Tourenvorbereitung: dem Rucksackpacken. Erste Lektion: Rucksäcke werden immer voll. Nimmt man einen zu großen Rucksack, packt man zu viele Dinge ein, nur weil sie noch reinpassen. Deshalb: **→ keinen zu großen Rucksack** wählen, sich auf Wichtiges beschränken und den fünften Satz Wechselwäsche sowie den Fön zuhause lassen.

Wichtig ist, Gewicht zu sparen – und das gelingt besser, wenn man zuhause einmal **→ alle Gegenstände abwägt**, um ein Gefühl für die unterschiedlichen Gewichte zu bekommen und danach besser auswählen zu können. Großes Einsparpotenzial besteht bei Shampoo, Seife, Zahnpasta, Cremes etc., von denen man nur die benötigte Menge **→ in Tuben, Fläschchen oder Fotofilm-döschchen abfüllt** (Tubenhülsen in der Apotheke erhältlich). Medikamente nimmt man **→ aus ihren Schachteln heraus**, legt

die Durchdrückstreifen in den Beipackzettel ein (Haltbarkeitsdatum notieren!) und zieht ein Gummiband drüber. Anstelle eines 500-seitigen Karwendelführers und vier Wanderkarten genügen evtl. auch wenige **→ Kopien**.

Sobald es ans Packen geht, ist darauf zu achten, die schwersten Gegenstände **→ auf Schulterblatthöhe an der Rückenseite** zu platzieren und möglichst **→ kompakt und komprimiert** zu packen. Jacke, Getränk, Fotoapparat und Apotheke sollten **→ gut erreichbar** verpackt werden, weniger Wichtiges wie Hütten- und Biwaksachen kann zuunterst liegen. Je schwieriger erreichbar ein Gegenstand unterwegs ist, umso geringer ist die Bereitschaft, ihn herauszuholen. Später ärgert man sich, dass die Gams schon wieder weg war, noch bevor man überhaupt anfangen konnte, nach dem Fotoapparat zu wühlen.

Der Rucksackinhalt wird in unterscheidbare, wenig raschelnde **→ Plastiktüten** verpackt, damit er wasserdicht und schnell auffindbar ist. Frontlade-Rucksäcke mit Reißverschluss von beiden Seiten sollten nicht oben, sondern **→ an der Seite verschlossen** werden; oft lassen sich die beiden **→ Reißverschlusschiebergriffbündelköpfe auch noch verknoten**.

Gute Vorbilder beim Packen sind die Bergführer, die meist ein überraschend kleines Rucksackerl dabei haben, in dem doch alles Wichtige Platz findet. Ein weiterer Grund, nicht allein aufzubrechen, sondern **→ einen Bergführer zu engagieren** oder sich einer **→ Alpenvereinsveranstaltung** (www.alpinprogramm.de) anzuschließen. Das sorgt für weniger Stress und mehr Genuss auf Tour. Nutzen Sie dann die Gelegenheit, um sich **→ zeigen zu lassen**, wie Profis ihren Rucksack packen!



Loden und Moden ändern sich

„Der beste Stoff für ein Bergkleid ist der aus Schafwolle erzeugte **→ Tiroler Loden**, der sehr haltbar und bei Beibehaltung seiner Porosität fast wasserdicht ist. Ein guter Lodenanzug schützt auch gegen die im Gebirge oft plötzlich auftretende Kälte am besten. Zu kurzen Hosen trage man Wadenstutzen, die mit gut haltenden Strumpfbändern unterm Knie befestigt werden.“

Wagners Führer durch Nordtirol, 1930



Muss das wirklich alles mit? Und wenn ja: Kann man es nicht besser einpacken?

Foto: Joachim Burghardt

seit 1978

# LAUCHE & MAAS

der Reiseausrüster

Alte Allee 28  
81245 München

**P** vor der Tür  
**S** -Bhf Pasing  
10 Gehminuten

**Macpac**

Tuatara 25 **59,95 €**

**Black Diamond**  
Stirnlampe **STORM**  
LED, 100 (!) Lumen,  
dimmbar, bis zu  
70 Meter weit,  
Spot-, Flut- und  
Rotlicht. Batterie-  
anzeige, Verriegelung.  
bis zu 200 Stunden  
mit 4 AAA Batterien.  
Fazit: sagenhaft!

**54,95 €**

**Handtuch** Den Kopf in den Badeseesee oder die Füße in den kühlen Bach hängen: herrlich! Ultraleichte 65g, hohe Saug- und Bindekraft, schnelltrocknend. 69 x 127 cm riesig. In Netztasche mit Klett **29,95 €** 70% Polyester 30% Nylon **19,95 €**

Hat sich bei uns sehr bewährt! Gutes Tragesystem mit Brustgurt. Mit 5cm Hüftgurt zur Fixierung der Last. Große Vortasche, Hauptfach mit gepolsterter Organizer für Handy, Stifte, MP3, Durchführung für Ohrhörer oder ggf. Trinksystem, Netzfächer, optimaler Schnitt, flexible Spinne außen, belastbares Material, 25 Liter Volumen. Bei uns im Laden mit Gewicht zum Ausprobieren gepackt.

**Auf 300 qm alles, was man wirklich braucht !**

[www.lauche-maas.de](http://www.lauche-maas.de) **NEU 512 Seiten kostenlos**

## Berge im Blick

Spätestens seitdem Fotos so gut wie nichts mehr kosten und mehr als 36 Bilder auf den Chip passen, ist das gedankenlose und inflationäre Knipsen bei allen Gelegenheiten ein Grundproblem der digitalen Fotografie. → **Knipsen Sie nicht** einfach mit, sondern überlegen Sie sich schon vor der Tour, was Sie fotografieren wollen; recherchieren Sie Motive, schmieden Sie Pläne und fotografieren Sie lieber 20 Motive je zehn Mal als 200 Motive je einmal – außer, es geht um die bloße Dokumentation ohne fotografische Ansprüche. → **Nehmen Sie sich Zeit**, und zwar bereits im Vorfeld zum Überlegen und Planen wie auch auf Tour beim Fotografieren sowie hinterher bei der Auslese und Nachbearbeitung. Überlegen Sie sich vor jeder Tour, ob Sie eher → **alpinistische oder fotografische Ziele** verfolgen. Wenn von vornherein feststeht, dass man auf die fotografische Ausbeute der Tour nicht so viel Wert legt, kann man Gewicht sparen und das bergsteigerische Erlebnis mehr genießen. Andererseits fällt es leichter, auf den Gipfel zu verzichten, wenn „abgemacht“ ist, dass man alle Zeit und Energie aufs Fotografieren verwendet.

Beim Kauf einer neuen Kamera sollten Sie → **nicht auf den Irrglauben hereinfallen**, mehr Pixel würden automatisch auch mehr Qualität bedeuten. Denn manchmal geht mit mehr Pixeln gleichzeitig ein stärkeres Bildrauschen und damit verringerte Brillanz einher.

→ **Sichern Sie die Kamera** im Absturzgelände am Rucksack oder Gurt, etwa mit Reepschnur und Ankerstich, und zwar so, dass sie angenehm bedient werden kann, aber nicht abstürzt. Bei vielen modernen Kompaktkameras ist die Frontlinse des Objektivs nur durch einen fragilen Lamellenverschluss geschützt. Abhilfe schaffen die aufsetzbaren und sehr preisgünstigen → **Stülpedeckel aus Plastik**, die beispielsweise von der Firma Heliopan in Gräfelfing hergestellt werden.

Um Gewicht zu sparen, kommt ein selbst hergestellter oder gekaufter → **Bohnensack** (Bean Bag, T-Bag) mit, während das schwere Stativ zuhause bleibt. Das → **Blitzlicht** können Sie nicht nur bei sehr wenig, sondern auch bei sehr viel Licht einsetzen.

Insbesondere bei grellem Sonnenlicht und Gegenlicht erzielt zusätzliches Blitzlicht oft gute Effekte. Benutzen Sie aber auch die → **Stirnlampe**, um ein nahes Motiv bei wenig Licht noch sanft aufzuhellen oder mittels „Spotbeleuchtung“ herauszuheben. Nehmen Sie sich vor, → **kein Bild ohne Vordergrund** aufzunehmen (was natürlich nicht immer möglich und sinnvoll ist, aber oft der Bildgestaltung zugute kommt). Bleiben Sie nicht festgewurzelt stehen und drehen Sie nicht nur am Zoom, sondern → **nutzen Sie Ihre Füße** zur Bildgestaltung! Die klassische Bergmalerei zeigt oft den Kontrast zwischen lieblichem Vordergrund und wildem Hintergrund – diese Kombination zieht immer noch. Der → **Bedeutungskontrast** Mensch/Berg, Blume/Stein, Wolken/Fels, Idylle/Gefahr, Bewegung/Stille, Weichheit/Härte, Leben/Tod wird intuitiv erfasst, ist immer stark und bringt Spannung ins Bild.

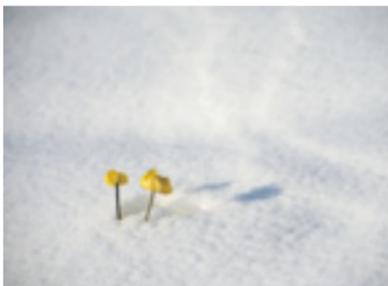
Bei Schnee und gleißendem Sonnenschein ist die korrekte Belichtung oft schwierig. → **Messen Sie Ihre eigene Hand** oder den blauen Himmel (ohne die Sonne) dadurch, dass Sie den Auslöser halb durchdrücken. Speichern Sie den so ermittelten Belichtungswert, schwenken Sie die Kamera auf den endgültigen Bildausschnitt und drücken ab. Wenn die Sonne aufs Bild soll, gehen Sie so vor: → **Sonne aus dem Bild schwenken**, Belichtung messen und speichern, endgültigen Ausschnitt wählen, bingo.

Wussten Sie eigentlich, dass entgegen der verbreiteten Meinung die Formel „größere Blendenzahl = größere Schärfe“ so nicht stimmt? Richtig ist: Bei größerer Blendenzahl steigt zwar die Schärfentiefe; die maximale Schärfe nimmt bei großen Blendenzahlen jedoch wieder ab. Die beste optische Leistung und → **maximale Schärfe** erzielt man in der Regel mit den mittleren Blenden 8 und 11.

Zuletzt sei Ihnen noch ein Zitat des Profifotografen Nick Nichols ans Herz gelegt: „Anstatt einen Fotokurs zu besuchen, → **bilden Sie sich** besser in Geisteswissenschaften weiter. Das Fotografieren kann man auch hinterher lernen.“ Alles klar? Dann kann's ja jetzt losgehen!



Sie sind ambitioniert und ärgern sich, dass Sie immer nur Tourenfotos mittlerer Qualität nach Hause bringen? Dann setzen Sie sich große Ziele und entwickeln Sie ein → **persönliches Fotoprojekt**, das Sie über Monate, Jahre oder sogar Jahrzehnte hinweg verfolgen und an dem Sie beständig arbeiten. Plötzlich gewinnen Ihre Fotos an Aussage und Spannung, wenn Sie beispielsweise ein und denselben Berg, Baum, Fluss oder auch bestimmte Personen über Jahre hinweg in allen nur erdenklichen Lichtstimmungen festhalten und so fotografisch „begleiten“.



Fotos: Joachim Burghardt

Typisches Kontrastmotiv, das keine handwerkliche fotografische Kunst, sondern einfach ein aufmerksames Auge erfordert

# all passion

### mission trad(ition)

Warum mehrere Wochen seiner Zeit damit verschwenden eine Route in den Zustand ihrer Erstbegehung zu bringen? Weil Leidenschaft fürs Klettern mehr sein kann, als sich immer nur neuere und anspruchsvollere Routen zu suchen.

Den beiden Spitzenkletterern Beat und Alex geht es um das ursprüngliche Klettergefühl. Dabei haben sie selbst bei einer VI+ richtig Spaß.

Hol dir das Gefühl auf [adidas.com/outdoor](https://www.adidas.com/outdoor)



beat.kammerlander and alex.luger / rätkon (SUI) © michael.meisl

# 2. Auf Tour

von „Abschneider“ bis „Zitrone am Gipfel“  
Tipps für alle Eventualitäten unterwegs



Foto: Bernd Birschel

## Zwerg am Berg

Liebe Oma, lieber Opa!

Ich muss Euch unbedingt erzählen, was ich diesen Frühling schon für tolle Sachen in den Bergen erlebt habe! Papa hat mir oft → **Geschichten und Sagen** über einen Berg erzählt, zu dem wir fahren wollten. Die kennt er aus Büchern und von → [www.sagen.at](http://www.sagen.at). So hatte ich schon daheim eine Riesenlust, endlich die Wälder, Bäche und Felsen zu sehen, die ich in den geheimnisvollen Geschichten kennengelernt habe. Oft haben wir auch zuhause eine → **Kinderwanderkarte** gezeichnet, in der Almen und viele besondere Stellen drin waren. Am Berg konnte ich dann immer schauen, ob die Karte stimmt und wie weit es noch bis zum nächsten Spielplatz ist. Einmal haben wir sogar einen → **Schatz** in die Karte gezeichnet, und ihr werdet es nicht glauben, ich hab dann bei der Wanderung wirklich den Schatz gefunden – wie er da hinkam, weiß ich auch nicht. Eine der schönsten Touren war die zur → **Jägerbauernalm** beim Spitzingsee. Wir haben auf der Almwiese stundenlang gespielt, und die freundliche Frau von der Alm hat Kühe, Ziegen, Hühner, Ponys und sogar Lamas da oben! Eine Woche später sind wir mit der Kindergruppe vom Alpenverein zur → **Kranzhornalm** in den Chiemgauer Alpen gewandert. Da haben wir auch wieder Tiere zum Streicheln getroffen, und einen Kinderstammtisch und Fußballtore gab's auch. Toll war auch der → **Moor-Erlebnispfad in Benediktbeuern**. Da durften wir über Birkenstämme, Seilrutschen und Stege durchs Moor gehen und sogar einen kleinen Weiher mit dem Floß überqueren! Und nächsten Winter machen wir wieder → **Fackelwanderungen** mit Gartenfackeln aus dem Baumarkt, das geht super, wenn es schon am späten Nachmittag dunkel wird. Eigentlich ist jede Tour schön, weil wir im-

mer → **viele Pausen mit Spielen** machen. Zum Beispiel picknicken wir mit → **Waldbesteck**: Wir suchen uns im Wald unser Besteck selbst und essen dann die mitgebrachten Obst- und Gemüsestückchen. Ein anderes Kind hatte mal ein Überlebensbuch von Rüdiger Nehberg für die ganze Familie dabei und hat den Tipp für Kinder vorgelesen, wie man → **Heuschrecken essen** kann und wie sie schmecken. Leider hatte es dann unser Gruppenleiter auf einmal ganz eilig, und wir mussten absteigen. Oft bauen wir uns aus Rindenschalen eine lange → **Rindenmurmelpbahn** und lassen unsere Murmeln hinunterrollen. Und unsere Gruppenleiter stellen uns Aufgaben, zum Beispiel gehen wir dann auf → **Tierspurenuche**, wir dürfen besonders schöne → **Steine und Blätter sammeln**, oder wir machen eine → **Spiele-Rallye** mit mehreren Stationen unterwegs, wo wir auch Fragen zum Bergsteigen und zur Natur beantworten. Mama und Papa → **erklären mir oft spannende Sachen**: welche Pflanzen man essen kann, aus welchen Medizin gemacht wird, wie man selber das Wetter vorhersagen kann und warum sich der Joghurtdeckel in der Seilbahn abhebt. → **Forststraßen sind nicht toll**. Viele Erwachsene finden die schöne Aussicht und die Ruhe super, aber das ist eher was für alte Leute. Ich mag → **Abenteuer und Äktschn** am Berg, und drum freu ich mich wahnsinnig drauf, wenn ihr, liebe Oma und lieber Opa, mich mal wieder besuchen kommt. Dann fahren wir in die Berge und spielen das → **Kuhfladenspiel**: Wir gehen barfuß über die Almwiese, und wer den wärmsten Kuhfladen findet, hat gewonnen!

Euer Toni



Foto: Sabine Alpperspach

*Mit Kindern unterwegs am Berg: Das macht am meisten Spaß, wenn man sich unterwegs Zeit nimmt und nicht nur in Richtung Gipfel hetzt*



Foto: WanneKoch

*Regen ist doch kein Grund, daheimzubleiben! Man kann auch bei „schlechtem“ Wetter eine Mordsgaudi haben.*

## Bergsteiger-Knigge

### Schritt für Schritt

Los geht's – aber bitte **→ nicht zu schnell**. Ein gemütliches Anfangstempo, das sich später immer noch steigern lässt, tut dem eigenen Körper und dem Tourenpartner gut. Es sei denn, Sie sind Speedbergsteiger – in diesem Fall sollten Sie sich zuerst im Tal aufwärmen und dann richtig losrennen, um Ihre erste Zwischenzeit nicht zu gefährden.

Ein fünfstündiger Aufstieg ist lang, aber er wird noch länger, wenn man zu viele (lange) Pausen einlegt. Natürlich dürfen und müssen Sie immer dann ruhen, wenn Sie es brauchen. Aber am rundesten läuft sich's meist dann, wenn sich ein gleichmäßiger und statt vieler Pausen umso langsamerer **→ Geh-Rhythmus** einstellt. Dann wird man nicht ständig aus dem Takt geworfen, sondern kommt richtig „in den Fluss“, ist „voll drin“, fühlt sich high und erlebt Trance, Flow, die Einheit von Body & Mind – oder schlicht einen schönen Aufstieg.

Schon Wagners Führer durch Nordtirol wusste im Jahr 1930: „Man bleibe im Gebirge hübsch auf dem markierten Weg, jedes Abgehen davon rächt sich in der Hochregion bitter.“ Abgesehen von Sicherheits- und Umweltschutzbedenken lohnt sich das **→ Vermeiden von Abschneidern** auch deshalb, weil offizielle Wege kraftsparender angelegt sind, während Abschneider den Geh-Rhythmus stören.

Hindernisse, etwa querliegende Bäume, sollte man, wenn möglich, mit einem Schritt **→ direkt übersteigen**, anstatt hinauf- und dann wieder abzustiegen. Das sieht nicht immer elegant aus, spart aber Energie und schon die Kniegelenke.

Gehen Sie doch einfach mal **→ barfuß!** Das macht richtig viel Spaß, ist gesund und eröffnet ganz neue Geh-Erlebnisse. Hinterher müssen Sie – je nach Untergrund – vielleicht zum Hautarzt, wohingegen Sie sich aber bei wiederholtem Barfußwandern in Zukunft den Orthopäden sparen.

Wanderstöcke sollte man nicht immer und überall, sondern **→ bewusst und sinnvoll einsetzen**, also vor allem zum Wohle und Nutzen der Knie bei technisch einfachen

Abstiegen. Wer immer mit Stöcken geht, könnte an Trittsicherheit einbüßen, sobald er doch einmal ohne unterwegs ist. Die Möglichkeit der Höhenverstellbarkeit von Teleskopstöcken sollte man nicht ungenutzt lassen.

Auch ohne Stöcke tut man seinen Knien etwas Gutes, wenn man sich beim Abstieg nicht mit ganz durchgestreckten Beinen auf die Tritte fallen lässt, sondern sie zumindest **→ leicht gebeugt** hält. Setzt man die Füße überdies so auf, dass die **→ Ferse Spielraum nach unten** hat (z. B. indem man einen Felsen nur mit dem Vorderfuß antritt), kann zusätzlich Gewicht abgefedert werden, und einer wohlbehaltenen Rückkehr ins Tal steht nichts mehr im Wege.

### Winke zur Sicherheit

Gewisse Maßnahmen zur Sicherheit, vor und während der Tour peinlichst genau beachtet, entscheiden über Wohl und Wehe der Bergfahrt: Man führe nicht nur in Kletterhallen, sondern vor jedem Aufbruch einen sogenannten **→ Partnercheck** durch, der das Vorhandensein und die Funktionalität wichtiger Utensilien wie Stirnlampe, Steigeisen und Zahlungsmittel sicherstellt. Auf längeren Bergfahrten schalte man das **→ Mobiltelefon aus**, auf dass es nicht aufgrund fortwährender Netzsuche seiner Stromversorgung verlustig gehe. Den **→ PIN-Code** zum Einschalten teile man vorab dem Compagnon schriftlich mit; er kann nützlich sein, auch wenn man ihn für einen Notruf nicht benötigt. Das beabsichtigte Tourenziel eröffne man – vor allem als Alleingänger! – anderen Personen und trage sich in **→ Hütten- und Gipfelbücher** ein. Auf dem Weg zu alpinen Kletterübungen lege man **→ Helm und Gurt nicht erst am Einstieg** an, um sich an nämllichem Orte nicht barhäuptig der Steinschlaggefahr auszusetzen. In Passagen mit Aus- und Abwärtschiffen trage man **→ Handschuhe**, um Schürfblessuren zu vermeiden. Zum Bremsen eines Sturzes im Schnee nehme man **→ Liegestützhaltung** ein und bremse

mit Händen (und ggfs. mit Pickel) und Fußspitzen; trägt man Steigeisen, bremse man nur mit Händen und Pickel und vermeide ein Einhängen der Frontalzacken im Eis. Beim steilen oder schwierigen Bergabsteigen ist die Verankerung der **→ Hände in den Stockschlaufen zu widerraten**, andernfalls lassen sie sich nicht ungehindert zum Abfangen eines Sturzes einsetzen.

Auf Symptome von Höhenunverträglichkeit ist nicht nur beim Höhenbergsteigen, sondern auch in den Alpen, bisweilen bereits ab Höhen von 2300 Metern zu achten. Kopfschmerzen, Unwohlsein, schneller Puls und Schlaflosigkeit sind manches Mal auf die Höhe zurückzuführen und werden mit **→ viel Trinken** und einem **→ baldigen Abstieg** kuriert. Wer zweifelt, ob er die Exponiertheit eines alpinen Klettersteigs verkraftet, besuche zunächst einen **→ Hochseilgarten**, um zu prüfen, wie ihm der Blick in die Tiefe erscheint (siehe Tourentipp auf Seite 40).

Umsichtige Alpinisten reflektieren nicht nur vor, sondern auch während der Tour über **→ Alternativrouten, Ausweichziele und Notabstiege**, sie ändern das Tourenziel wann immer nötig ab, anstatt krampfhaft am Plan festzuhalten. Man vermeide allerdings, zu viel Zeit und Kraft mit Herumüberlegen zu vergeuden. In manchen Situationen ist es ratsamer, **→ beherzt zu entscheiden** und tatkräftig zu handeln, als Pläne wiederholt zu revidieren und sich zu verzetteln. Ab einem bestimmten Zeitpunkt entscheide man sich für ein **→ Notbiwak** und finde rechtzeitig den bestmöglichen Platz, anstatt bis zur völligen Dunkelheit nach dem Weg zu suchen und dann kein Licht mehr für die Einrichtung des Biwaks zu haben. In kritischen Situationen gilt es allgemein **→ ruhig und sachlich nachzudenken**, **→ alle Faktoren mit einzubeziehen** (Wetter, konditioneller Zustand der Begleiter ...) und sich in **→ ehrlicher Selbsteinschätzung** zu üben („Muss der Gipfel um jeden Preis erobert werden?“).

### Der Umwelt zuliebe

Umwelttipps müssen nicht zwangsläufig belehrend und unlustig sein. Es geht auch phantasievoll: **→ Lass in der Natur nichts zurück** außer deinen Fußspuren und **→ nimm nichts mit** außer deinen Eindrücken! Und zugleich schränken wir ein: Mitnehmen darf man natürlich auch den Müll, den andere zurückgelassen haben. Das ist keine Pflicht, aber eine edle Geste, die sogar Spaß machen und als gemeinsame **→ Ramadama-Aktion** gestaltet werden kann: Der eine darf nur rechts vom Weg Müll aufklauben, der andere nur links o. ä. Nichts zurückzulassen bedeutet auch, seine Bananenschalen, Taschentücher und andere – auch organische – Objekte schon aus optischen Gründen wieder ins Tal zu tragen. Raucher sollten **→ Aschenbecher mitführen**; das kann ein Reiseaschenbecher zum Kaufen, eine Pullmoll-Dose oder als Minimalvariante bei überschaubarem Konsum ein Fotofilmhülle sein.

Nichts zurücklassen heißt aber auch, **keine Ritzereien, Schnitzereien, Schmiere-reien** oder andere Sauereien an Gipfelkreuzen, hölzernen Hüttenwänden o. ä. vorzunehmen – das war früher mal chic, ist aber kein Kavaliersdelikt.

Ist man doch einmal zum Zurücklassen organischen Materials gezwungen, weil man einfach mal muss, sollte man größere Geschäfte so erledigen, dass eine möglichst schnelle Zersetzung der Hinterlassenschaften begünstigt wird. Also wird das Corpus delicti entweder **→ in fruchtbarem Erdbo-den vergraben** oder, wo ein Vergraben nicht möglich ist, auf einem abseits gelegenen, südseitigen Felsen **→ in möglichst dünner Schicht verrieben**, damit Sonne und Wind in kürzester Zeit klar Schiff machen können. Was gibt's da zu lachen? Anstelle des Zurücklassens von Klopapier wählt man lieber **→ Pflanzen oder Steine als Klopapierersatz** und hält bei alledem in jedem Fall **→ Abstand von Wanderwegen, Quellen und Bächen** – eine wirklich ernste Angelegenheit.



Fotos: Frank/Martin Siefarth, Joachim Burghardt

„Winke für Touristen bei Wanderungen durch österreichisches Jagdgebiet: Jedenfalls empfiehlt es sich, derartige Jagdgebiete wegen etwaiger Zeugenschaft nicht allein, sondern nur in Gesellschaft eines zweiten oder mehrerer Personen zu betreten. Der Einzelne steht Übergriffen der Jagdorgane meist völlig wehrlos gegenüber, da seine Aussage durch einen gegnerischen Dienstleid in der Regel ihre Bedeutung verliert.“

Zellers Führer durch die Berchtesgadener Alpen, 1911



Nicht nur Gehen, auch Stürzen will gelernt sein

Foto: Walter Bieri



Ramadama!

Foto: Archivalpinwet

## Hilf dir selbst

### Bergsteiger-Wellness

Fangen wir da an, wo wir im vorigen Kapitel aufgehört haben: Leidet man unter Durchfall, muss man nicht immer gleich zu starken Medikamenten greifen, sondern kann es auch mit **→ Schwarzem Tee** versuchen – gut gesüßt und mit einer Prise Salz. Gegen lästige Insekten hilft unter Umständen **→ Asche** (z. B. von einem Lagerfeuer), ringförmig ums Nachtlager gezogen gegen Krabbeltiere, in Wasser angerührt auf der Haut verrieben gegen Fluginsekten (und zugleich als Tarnung). Wer Probleme mit schmerzhaft einwachsenden Zehennägeln hat, kann probieren, sie beim nächsten Schneiden nicht rund, sondern **→ gerade abzuschneiden**. Gegen ans Schienbein drückende Tourenskischeuhe helfen mit Tape am Schienbein befestigte **→ Slipeinlagen**.

Unterwegs darf man – auch bei Kälte – nie vergessen, reichlich und **→ regelmäßig zu trinken**. Die Ideallösung ist ein Trinkschlauch, aus dem ohne Unterbrechung des Geh-Rhythmus alle paar Minuten ein Schluck isotonisches Mineralgetränk den Gaumen benetzt; gemütlicher und kommunikativer ist sicherlich die klassische Trink- und Ratschpause.

Um sich nach anstrengender Wanderung zu erfrischen und heiße, geschwollene Füße zu kühlen, empfiehlt sich das **→ Kneippen**: Dabei werden Beine und Arme etwa bis zu den Knien/Ellenbogen in kaltes Wasser eingetaucht. Sonnenbrände und Blasen lassen sich gut mit **→ Johanniskrautöl** (Rotöl) behandeln, indem man sie abends einreibt und sie am nächsten Tag nicht der Sonne aussetzt. Das Öl kann man auch **→ selbst herstellen**, indem man das im Gebirge gesammelte Johanniskraut in Oliven- oder Sesamöl ansetzt und nach 14 Tagen in der Sonne das nun rote Öl abfiltert. Um Blasen gar nicht erst entstehen zu lassen, schwört mancher auf das vorherige Einreiben der Füße mit **→ Hirschtalg**.

Bei extremen Minustemperaturen ist die Nasenspitze besonders von Erfrierungsschäden bedroht. Abhilfe schafft ein Stück **→ Kinesio-Tape** (wie das normale Tape rollenweise zu kaufen), das gut anliegend auf

die Nase geklebt werden kann und diese vor Wind und Sonne schützt. Eine echte Wohltat ist auch die mit heißem Wasser gefüllte SIGG-Flasche, die mit in den Schlafsack oder unter die Decke genommen als **→ Wärmflasche** dient.

Unterkühlte darf man **→ nicht massieren oder mit Schnee abreiben**! Besser ist es, sie durch Abgabe eigener Körperwärme, warmes Wasser, warm-nasse Tücher oder Wärmflaschen langsam aufzuwärmen und dabei möglichst wenig zu bewegen. Dass sich Zecken auf ihre Opfer fallen lassen, ist ein verbreiteter Irrtum und kommt eher im Horrorfilm als in der Wirklichkeit vor – in den allermeisten Fällen werden sie beim direkten Baum-, Busch- oder Graskontakt abgestreift, weswegen man besonders nach Kriechgängen durchs dichte Gestrüpp seine **→ Haut inspizieren** sollte. Bei Stichen oder Bissen aller Art können insbesondere auf Auslandsreisen **→ Kenntnisse der örtlichen Fauna** (sowie entsprechende Impfungen) angenehm sein.

Falls Sie **→ von einem Auerhahn angebalzt** werden, gibt es zwei Möglichkeiten. Sie sind eine Frau oder ein Kind: Keine Angst, der will nur spielen! Sie sind ein Mann: Flach auf den Boden legen und auf Hilfe warten!

Bei einer **→ Begegnung mit Luchsen, Wölfen oder Bären** vermeide man, hastig wegzurennen, dem Tier zu folgen, es zu erschrecken, es zu ködern (etwa durch einen freilaufenden Hund) oder es zu füttern, und man melde die Begegnung im Falle des Überlebens an die zuständigen Stellen.

### Basteltipps für unterwegs

Wenn die Felle auf Skitour zu stollen beginnen, ärgert sich der Tourenger – oder er schafft Abhilfe, indem er einen **→ Plastik-Teigschaber** aus dem Ärmel zaubert, damit den Schnee abkratzt und die Felle anschließend **→ mit einem Stück Wachs einreibt**. Lösen sich die Felle, bringt man zur Fixierung je zwei **→ Ski-Klettverschlüsse** (Ski-Clips) oder auch Kabelbinder, Tape o. ä. vor und hinter der Bindung an.

Falls man auf Skitour mal den Teller eines Skistocks verliert, kann sich eine große **→ PET-Flasche** als hilfreich erweisen: Etwa 3 cm oberhalb des Flaschenbodens durchtrennt man mit dem Messer die Flasche im Querschnitt und bohrt in das tellerartige Gebilde ein kleine, gerade noch für den Stock ausreichende Öffnung, in die dieser gesteckt wird – fertig.

Beim Trocknen von Schuhen ist darauf zu achten, die Schuhe nicht zu nah ans Feuer zu stellen, wo sie durch die extreme Hitze von außen beschädigt werden, während sie innen noch nass sind. Besser ist es, nasse Schuhe wiederholt **→ mit trockenen, warmen Socken anzuziehen** und sie auf diese Weise zu trocknen. Erfahrene Camper und Biwakierer empfehlen, die nassen Schuhe zum Trocknen einfach **→ mit heißen Steinen zu füllen**.

Befindet sich der erste Haken einer Kletterroute so hoch, dass man sich nicht traut, im Vorstieg hinaufzuklettern, kann man sich einen **→ „Clip-Stick“ bauen**: Dazu wird an einem langen, geraden Stock mit Tape eine Express-Schlinge befestigt und in deren unteren Karabiner das Seil eingehängt. Nun versucht man, mit dem an der Stockspitze fixierten oberen Karabiner den Haken zu treffen. Gelingt der Trick, kann man „toprope“ hinaufklettern und hat keine Angst mehr, auf den Boden zu fallen.

Um unterwegs für alle Bastelanforderungen gewappnet zu sein, empfiehlt es sich natürlich, einige der auf S. 9 vorgestellten **→ Alleskönner dabeizuhaben** und ein perfekt auf die persönlichen Bedürfnisse abgestimmtes Notfallset immer bei sich zu wissen.

### Bergsteigen auf Rädern

Mountainbiker kleiden sich anders als Wanderer, rüsten sich anders aus – und kennen andere Tipps & Tricks. Aus der Münchner Bikerszene wurden uns ein paar davon gesteckt:

Vor Touren in die Berge sollte man immer den **→ Vulkanisierkleber fürs Flickzeug prüfen**. Einmal geöffnete Tuben verlieren –

auch wenn sie geschlossen sind – den Inhalt. Manche Tuben wirken voll, sind aber nur noch mit Luft gefüllt.

Für eine Transalp gilt es, wo immer möglich Gewicht und Volumen zu sparen; empfehlenswert sind **→ maximal 7 kg auf dem Rücken**. Zu diesem Zweck kann man anstelle eines kleinen Handtuchs auch einen leichten **→ Putzlappen** mitnehmen. Der trocknet meist schneller, ist viel leichter und kostet weniger als ein Mikrofasertuch.

**→ Duschhauben** aus der Drogerie ersetzen den teuren Gore-Überzug für den Helm und lassen sich klein zusammenpacken. Sie sind hauptsächlich bei mehrtägigen Regenetappen sehr hilfreich. Wird es unangenehm kalt, vor allem mit dem Fahrtwind bei Abfahrten, kann man sich mit **→ abgeschnittenen alten Strümpfen** als Ärmel und über die Socken gezogenen **→ Plastiktüten in den Radschuhen** notdürftig behelfen.

Ist der Schlauch geplatzt oder das Ventil abgerissen, kann man den Schlauch ausbauen und **→ den Mantel mit Gras** ausstopfen, um noch weiterrollen zu können, ohne die Felge zu beschädigen.

Auch **→ Kabelbinder** können sich in Pannenfällen als sehr sinnvolle Ersatzteile erweisen: Sollten beispielsweise einmal die Sperrklinken des Freilaufs brechen und man beim Treten keinen Widerstand mehr spüren, so kann man mit Kabelbindern zwischen Kassette und den Speichen eine provisorische starre Verbindung herstellen und kommt so zumindest in den nächsten Ort.

Mountainbiken mit **→ Antiblockiersystem** ist möglich, indem man mit der Hinterradbremse bremst und gleichzeitig ins Pedal tritt, um zu gewährleisten, dass das Hinterrad nicht blockiert. Das funktioniert nicht beim Abbremsen aus voller Fahrt, aber bei kontrolliertem gemäßigttem Fahren und sogar auf Schnee.

Die besten Tipps helfen jedoch auch nicht weiter, wenn man sein wertvolles **→ Bike direkt am Weidezaun** abstellt und das hungrige Vieh genüsslich den Sattel auffrisst. Reklamationen beim Senner sind dann zwecklos.



Foto: Andreas Schabert

Kinesio-Tape als Nasenschutz



Foto: Siegfried Garmwider

Der will nur spielen ...

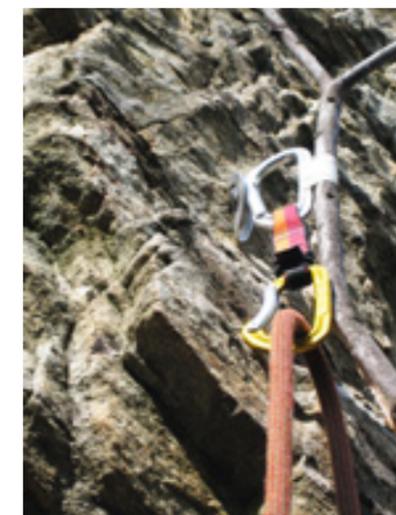


Foto: Frank Martin Stedarth

Ein „Clip-Stick“ zum Einhängen des Seils in den ersten Haken



Foto: Ralph Kirchhoff

Man muss sich nur zu helfen wissen

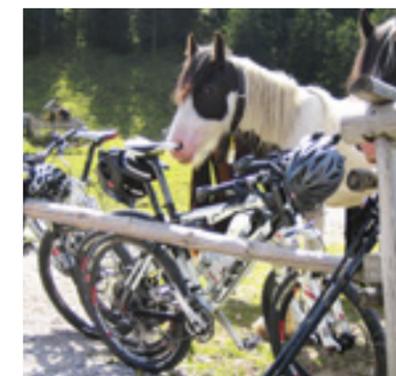


Foto: Jutta Schlick

Man sollte schon beim Fahrradkauf darauf achten, dass der Sattel Bitterstoffe enthält

## Zwischen Himmel und Erde



Foto: Joachim Burghardt

Genuss-Biwak im März auf der Pleisenspitze



Grafik: bearbeitetes Screenshot des Programms Stellarium, © Stellarium Developers

Bestimmung des Polarsterns mit Großem Wagen und Kassiopeia

Zahlreiche Infos und **→ aktuelle Beobachtungstipps** für Astronomie-Interessierte findest du im Internet auf [www.vds-astro.de](http://www.vds-astro.de). Wie man auch mit unbekanntem Sternbildern oder dem Mond **→ in der Nacht die Himmelsrichtungen bestimmen** kann, erfährst du auf [www.tippscout.de/Orientierung-kw.html](http://www.tippscout.de/Orientierung-kw.html). Ein hervorragendes, kostenloses **→ Planetarium für den Bildschirm** kannst du unter [www.stellarium.org/de](http://www.stellarium.org/de) herunterladen.

### Romantische Nächte

Du willst unter freiem Himmel übernachten, vielleicht auf einem Gipfel bivouacieren und hast am Ende gar die Dame deines Herzens dabei, die du mit einem romantischen Sternschnuppen-Erlebnis überraschen willst? Dann dürften folgende Biwak- und Campingtipps für dich interessant sein, denn vielleicht wusstest du nicht, dass **→ Winterbiwaks zahlreiche Vorteile** bieten: Der Aufstieg mit schwerem Gepäck ist oft nicht so erschöpfend wie an heißen Sommernachmittagen, und Getränke können mittels Schneeschmelzen immer wieder nachproduziert werden. Am Biwakplatz kann im Schnee eine komfortable Liegefläche mit Windschutzmauer gebaut werden. Lange Winternächte sind erholsamer als Julinächte mit nur fünf Stunden Dunkelheit, und bei Minusgraden wird nicht alles taunass. Außerdem besteht nur selten Gewittergefahr. Aber natürlich lohnt sich das Biwakieren auch im Sommer, vor allem **→ um den 12. und 13. August**, denn dann sorgen die Perseiden, ein jährlich wiederkehrender Sternschnuppenschwarm, für ein Spektakel am Nachthimmel. Das Wachbleiben lohnt sich immer, denn die **→ meisten Sternschnuppen sind nach Mitternacht** zu sehen.

Der Biwakkomfort kann sehr leiden, wenn vor lauter Aufstiegsschweiß im Schlafsack alles klebt. Wenn du zusätzliches Wasser in einem Trinkbeutel mit Schlauch (z. B. von Platypus, Camelbak o.ä.) mitnimmst, kannst du nach der Ankunft am Biwakplatz erst mal **→ duschen**. **→ Wenn es dich friert**, setz eine Mütze auf. Friert es dich immer noch, zieh zusätzliche Kleidung an. Beschwer dich nie darüber, dass es dir zu kalt ist, bevor du alle mitgebrachten Kleidungsstücke angezogen hast. Friert es dich immer noch, iss etwas. Friert es dich auch dann noch, leg dich in den Schlafsack. Friert es dich auch dann noch, mach im Schlafsack Liegestütze und Sit-ups. Friert es dich auch dann noch, hast du irgendeinen großen, möglicherweise finalen Fehler gemacht ... Für Beleuchtung bei wenig Wind sorgst du, indem du eine **→ Kerze in einen durchsich-**

**tigen Plastikbecher** (mit Loch im Boden) steckst, sie fixierst und anzündest. Sie spendet im Gegensatz zur Stirnlampe in alle Richtungen Licht. Wenn du ein Feuer machen willst oder musst, könntest du schon unterwegs Ausschau nach einem **→ trockenen Baumpilz** halten – er glimmt, einmal entzündet, ewig vor sich hin. **→ Mit in den Schlafsack** nimmst du sowohl die feuchtgeschwitzte Kleidung (zum Trocknen) als auch Flaschen mit heißen Getränken (zum Wärmen). Und sogar einen echten Beauty- und Wellnessstipp haben wir: Den gebrauchten, noch **→ warmen Teebeutel** aus deiner Tasse kannst du deiner Begleiterin wunderbar zur Gesichtereinigung und -erfrischung anbieten!

### Wieviele Sternlein stehen ...

Auf astronomische Fragen eine Antwort parat zu haben, kommt immer gut an, egal, ob man Eindruck schinden oder sich einfach gemeinsam am Nachthimmel ergötzen will. Sollte also jemand wissen wollen, **→ wieviele Sternlein am Himmelszelt stehen**, kannst du sofort antworten: „Einige Trilliarden und ein paar Zerquetschte im ganzen Universum oder etwa 2000, die wir jetzt gerade sehen können!“ Den Polarstern und damit den **→ Norden zu bestimmen**, ist mithilfe des Großen Wagens, aber auch mit dem auf der anderen Seite liegenden, w-förmigen Sternbild Kassiopeia kein Problem (siehe Bild). Der Polarstern steht übrigens **→ nicht exakt am Himmelsnordpol**: Das Maß der Abweichung (derzeit knapp 1 Grad) ändert sich ständig; um 14.000 n. Chr. wird – wie schon in der Jungsteinzeit – ein anderer Stern näher am Himmelsnordpol stehen und als neuer Polarstern dienen. Kannst du auf Anhieb **→ Sirius finden**, den hellsten Stern am Nachthimmel? Die drei Gürtelsterne des Orion, nach links verlängert, zeigen grob in seine Richtung; allerdings sind von Mitteleuropa aus sowohl Sirius als auch Orion etwa von Mai bis August vorübergehend unsichtbar. Dass Mond und Sonne, wenn sie tief ste-

hen, größer erscheinen, liegt erstaunlicherweise nicht an der veränderten Lichtbrechung („mehr Atmosphäre dazwischen“), sondern es handelt sich dabei um eine **→ optische Täuschung**, d. h. man glaubt nur, sie würden größer erscheinen, obwohl sie es in Wirklichkeit nicht tun. Fotografiert man den Mond gleich nach seinem Aufgang und noch einmal Stunden später, sieht man, dass er exakt gleich groß geblieben ist.

### Wettervorhersage, Lektion 1

Nicht nur vor Biwaks, sondern auf allen Touren empfiehlt es sich, unterwegs (z. B. auf Hütten) **→ aktuelle Wetterinformationen einzuholen**, aber persönlichen Vorhersagen von Einheimischen oder anderen Bergsteigern **→ nicht blindlings zu vertrauen**. Die gewonnenen Infos sollte man **→ mit eigenen Wetterbeobachtungen abgleichen**, indem man beispielsweise mit Thermometer und Höhenmesser (Barometer) die Wetterentwicklung selbst mitverfolgt. Wenn die Hütte über Nacht den Berg aufgestiegen ist, kommt ein Tief oder ist schon da.

Der Vollmond hat übrigens entgegen einer weitverbreiteten Annahme **→ keine Auswirkungen aufs Wetter**.

Viele Wetterphänomene und Himmelsercheinungen erleichtern die Vorhersage der kurzfristigen weiteren Wetterentwicklung. Für **→ schlechtes Wetter** am nächsten Tag sprechen: Halo-Erscheinungen (Sonnenring, Nebensonne, Mondhof); Morgenrot; dunkelrot-flammendes Abendrot oder gelblich-schmutziger Sonnenuntergang; Abendgrau; kein Morgentau nach heißem Tag; eine ungewöhnlich warme Nacht; überraschend gute Hörbarkeit weit entfernter Geräusche; sich nicht schnell auflösende, sondern dicker werdende und abdriftende Flugzeug-Kondensstreifen; Schäfchenwolken und Föhnfische; von Westen aufziehende und sich verdichtende Cirren; auffällige Talwärts-Wanderungen von Gämsen oder Schafen.

Eher als **→ Schönwetterboten** treten dagegen folgende Phänomene in Erscheinung: zartes, rosafarbenes Abendrot; Morgengrau; starker Morgentau; eine kalte und klare Nacht; sich sofort auflösende Flugzeug-Kondensstreifen; von Osten aufziehende und sich auflösende Cirren; ein Nebelmeer im Tal.

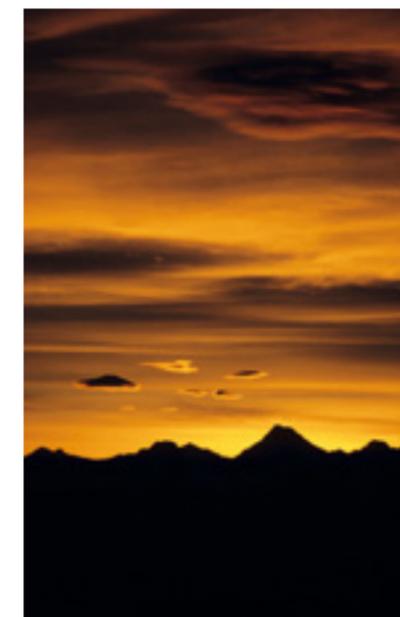


Foto: Joachim Burghardt

Zwei Argumente für eine baldige Wetterverschlechterung: starkes Morgenrot und linsenförmige Föhnfische

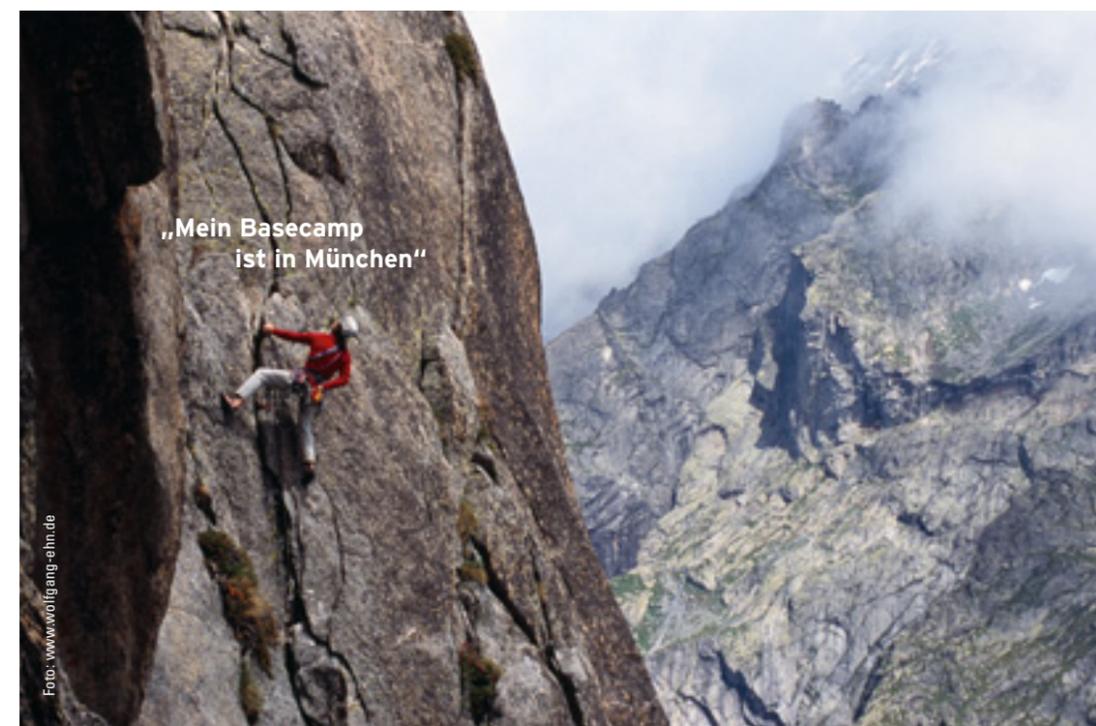


Foto: www.wolfgang-ehm.de

„Mein Basecamp ist in München“



DER GIPFEL AN GUTER AUSTRÜSTUNG |  
IMPLERSTR. ECKE GAISSACHER  
| 81371 MÜNCHEN-SENDLING |  
TELEFON 089 76 47 59 | PARKPLÄTZE  
VOR DEM HAUS | [WWW.BASECAMP.DE](http://WWW.BASECAMP.DE)



Basecamp



Foto: fotolia.com

Studentenfutter ist gesund, nahrhaft und schmeckt besonders gut, wenn man es sich **→ selbst zusammenstellt**. Die Luxusvariante für Genießer enthält Mandeln, Hasel-, Wal- und Cashew-Nüsse (davon ein paar mit Schokolade ummantelt), Rosinen, selbst getrocknete Apfelringe, Cranberries, getrocknete Aprikosen, Feigen, Datteln und Kirschen. An Guadn!

Ein **→ Trinktipp**, der nicht mehr ganz der heutigen Lehrmeinung entspricht:

„Nicht genug ist die Mitnahme einer Flasche schweren alten Weines auf einer Hochtour anzurathen. [...] Auf der Spitze angekommen, wird eine Flasche Champagner oder selbst ein guter Asti spumante ein Labetrunk sein, wie er köstlicher nicht gedacht werden kann. Beim Abstiege alsdann braucht man nicht mehr so vorsichtig zu sein, man kann dann schon ungescheut etwas mehr trinken [...]“

Julius Meurer, Handbuch des Alpinen-Sport, Wien 1882



Foto: Mflich

Eine fürstliche Nacht verbringt man in der Kaisersuite auf der Vorderkaiserfeldenhütte

## Kost und Logis

### Speis und Trank

Ein Wanderführer empfahl im Jahr 1930 folgenden **→ Tourenproviand**: „Geselchten Speck (Tiroler Spezialität), Dauerwurst, Butter, Käse, besonders Brot, das in entlegenen Tälern oft nicht zu haben ist, Zwieback oder Kekse, Tee und Zucker, Schokolade usw.“

Heutzutage wird dazu geraten, je nach Länge und Art der Tour die für den Stoffwechsel günstigste Verpflegung einzupacken: Je kürzer eine Tour ist, umso mehr **→ kohlenhydratbasiert** sollte die Nahrung sein (Bananen, Müsliriegel, Energieriegel, Brot); je länger die Tour ist, umso mehr sollte der Anteil der mitgenommenen **→ Eiweiß- und Fett-nahrung** steigen. Nur auf langen Touren und bei großer Kälte ist es wichtig, größere Mengen fetter Nahrung mitzuführen. Besonders oberhalb von 4000 Metern greift der Körper verstärkt auf Fettreserven zurück; zur Ernährung eignet sich dann Speck besser als Nudeln.

Wenn **→ Obst oder Gemüse** mitgenommen wird, sollte man es schon zu Hause schälen, in Stücke aufteilen und in einer leichten Plastikbox mitnehmen. So spart man sich unterwegs Arbeit und Abfälle. Nie vergessen sollte man den großen Einfluss der Ernährung auf die Psyche: Eine **→ Zitrone am Gipfel** steigert das Wohlbefinden enorm, ähnlich wie eine **→ Tafel Schokolade** in nervlich belastenden Situationen, langen Biwaknächten und wenn man bei schlechtem Wetter irgendwo fest sitzt.

Wenig bekannt ist der positive Effekt, den **→ reichliches Trinken** schon vor der Tour auf Leistung und Gesundheit hat. Zu den gesündesten Getränken am Berg zählen **→ Fruchtsaftschorlen und alkoholfreies Weißbier**, wohingegen taurin- und koffeinhaltige Getränke als Wasserräuber fungieren und nur bei gleichzeitigem **→ hohem Wasserkonsum** genossen werden sollten. Für Abwechslung und Spaß sorgt die **→ eigene Zubereitung von Getränken** unterwegs mit Getränketabletten, Sirup, Brühpulver, Teebeuteln und Kaffeepulver. Ein sehr wirkungsvoller und gesunder **→ Frischmacher** für erschöpfte Bergsteiger

ist ein kleiner Becher Zitronensaft mit Wasser, in dem reichlich Zucker und Salz verrührt werden.

**→ Heiße Getränke aus der Thermosflasche** können im Winter mit Schnee noch um ca. 20 % gestreckt werden und sind dann immer noch warm.

### Hütten-Survival

**→ Achtung auf Hüttenregeln im Ausland:**

In Spanien gibt es oft erst um 21 Uhr Abendessen, in Frankreich ein Menü für alle, in Italien wird oft die Buchung von Halbpension erwartet. Im Hochgebirge in der Schweiz ist oftmals mit „strengem Regime“ und strikten Essens-, Ruhe- und Weckzeiten zu rechnen. Vor allem in den Westalpen ist es sehr wichtig, sich vorab über den **→ Status einer Hütte** zu informieren, damit man nicht eine voll bewirtschaftete Hütte erwartet und stattdessen eine Biwakschachtel vorfindet.

Mit einer Mütze (evtl. dünne Sturmhaube) kann man auch im Matratzenlager **→ unter dem offenen Fenster schlafen**, ohne sich zu erkälten. Wenn Leute mit Frischluftphobie immer wieder das Fenster schließen, kann man gezwungen sein, den **→ Fensterflügel auszuhängen und zu verstecken**. Mehr Überlebensstipps fürs Matratzenlager finden Sie in den Schriften von Charles Darwin im Kapitel „Survival of the Fittest“!

Paarweise vorhandene Ausrüstung wird in der Hütte zum Schutz gegen Diebstahl und Verwechslung **→ separat deponiert**.

Ein Gefühl der Freiheit genießt man unter der **→ Freilanddusche bei der Oberreintalhütte**; kuschelig und diskret haben's verliebte Paare in der **→ Kaisersuite auf der Vorderkaiserfeldenhütte**.

Wie Damen mit tiefem Ausschnitt bei der Buchung von Hüttenquartieren trotz vergessenem AV-Ausweis **→ durch gezieltes Vorbeugen** in den Genuss der AV-Vergünstigung kommen, ist mit diesem Satz bereits beschrieben.



FOTO: DAMIANO LEVATI / IKER AND ENZO POU, DOLOMITES, ITALIEN

LEICHT. STRAPAZIERFÄHIG. KOMPRIMIERBAR. VON 26 AUF 1 LITER: DAS VERTO PACK KANN IM EIGENEN DECKELFACH VERSTAUT WERDEN. TOP RUCKSACK FÜR DAS HOCHGEBIRGE.

THENORTHFACE.COM

PACK

THE NORTH FACE TRAILHEAD APP

Available on the App Store

# 3 Nach der Tour

von „Autobahnvignette“ bis „Zahmer Kaiser“  
Tipps für einen gelungenen Abschluss der Tour



Foto: Kur- und Touris-Info Bad Bayerischen

## Après-Tour

Sie haben Ihre Bergtour erfolgreich abgeschlossen und sind wohlbehalten ins Tal zurückgekehrt? Fein! Aber denken Sie bitte nicht jetzt schon an die Arbeit, die in der Werkstatt auf Sie wartet oder sich auf Ihrem Bürotisch türmt, denn zuerst steht Ihnen noch die Rückfahrt bevor, die mit dem einen oder anderen Abstecher versüßt werden kann.

Am schönsten lässt sich die Tour abrunden, wenn man das Erlebnis bei einem schon vorab in einem Gewässer deponierten **→ gekühlten Belohnungsgetränk** ausklingen lässt. **→ Kneippvorrichtungen** an den Bahnhöfen Osterhofen und Geitau sowie an der Schwaigeralm im Leitzachtal laden zum Planschen ein, aber vielleicht sind Sie ja vom Rotwandhaus durch den Pfanngraben abgestiegen und haben dort schon **→ in den Gumpen gebadet**.

Zahlreiche Seen bieten Erfrischung und Erholung: vom kalten Spitzingsee bis zu den warmen Osterseen, von kinderfreundlichen **→ Seen mit Spielplatz** (z. B. Schliersee, Urfahrn am Chiemsee, Gmund am Tegernsee, Neubeurer Badesees) über **→ Freibäder** (z. B. in Benediktbeuern, Bayrischzell, Fischbachau, Ebbs) bis hin zu **→ Hallenbädern** (Innsola Kiefersfelden, Prienera Prien, Montemare Schliersee oder Tegernsee). Die letztgenannten Bäder bieten sich auch für einen entspannenden **→ Saunagang** an, am Tegernsee sogar mit direktem Seezugang.

Wenn es Sie nach Kaffee und erstklassigem Kuchen gelüftet, lohnt das **→ Café Huber in Bayrischzell** einen Besuch. Beim Einkauf von Souvenirs und Spezialitäten vor der Heimfahrt gilt: Produkte, die man verschenken will, lieber gleich **→ doppelt und dreifach einkaufen**, denn Einzelstücke behält man zuhause meist doch lieber selbst, außerdem könnte bei Mehrfachkauf ein Rabatt herauspringen.

Mit Kindern, die sich am Berg noch nicht ausreichend abregiert haben, könnte man in einem **→ Tierpark** vorbeischaun, etwa im Raritatenzoo Ebbs oder im Bergtierpark Blindham mit Abenteuerplatz (siehe Tourentipp S. 36).

Autofahrer auf dem Rückweg von der Schweiz nach Deutschland sollten nicht

vergessen, dass die kurze Passage von Diepoldsau (CH) durch Österreich nach Lindau (D) mit einer preisgünstigen **→ Korridorvignette** möglich ist und kein reguläres „Bicker!“ erfordert.

Falls Sie im Bereich Engadin/Poschiavo/Bormio unterwegs sind, könnte sich ein Abstecher nach **→ Livigno (I) oder Samnaun (CH)** lohnen, beides zollfreie Zonen mit günstigen Preisen; der Sprit ist dort in Extremfällen sogar um bis zu 50 Cent pro Liter billiger zu haben. Deutlich weniger sparen Sie als normaler **→ Tanktourist**, der bei einem Abstecher von Bayerisch Gmain nach Großgmain oder von Oberaudorf/Kiefersfelden nach Kufstein österreichische Tankstellen aufsucht.

Spritkosten lassen sich aber auch ohne Grenzübertritt reduzieren, zum Beispiel indem Sie auf der Rückfahrt durchs Inntal bei der **→ Ausfahrt Hall West** abfahren und schon nach 300 Metern im Gewerbegebiet deutlich günstiger tanken als bei einer Autobahnraststätte.

Was viele nicht wissen: Auch das kurze Autobahnstück zwischen Kiefersfelden und Kufstein Süd ist offiziell vignettenpflichtig, allerdings wird dort seit Jahren im Rahmen einer Kulanzregelung auf Kontrollen verzichtet. Eine Vignette ist daher auf diesem Stück derzeit **→ nicht erforderlich**, was sich jedoch ändern kann.

Vergessen Sie vor allem nach anstrengenden Touren und bei längeren Fahrten nicht, einen oder mehrere **→ Fahrerwechsel** vorzunehmen. Und sollten wirklich Staufrost, Baustellenwahnsinn oder Asphaltkoller drohen: Bleiben Sie ruhig, fahren Sie weiterhin defensiv und **→ freuen Sie sich über die gewonnenen Bergerlebnisse!** Vielleicht ist das nächste Mal ja doch die Anreise mit den Öffentlichen eine Option ...

Sie sind wohlbehalten in München angekommen und haben schon wieder Fernweh nach den Bergen? Lindern Sie doch Ihre Sehnsucht mit den **→ Spezialitäten von der Albert-Link-Hütte** – Steinofenbrot, Geräucherter, Käse & mehr aus eigener Produktion –, die in den Alpenvereins-Servicestellen am Hauptbahnhof und in Gilching jeden Donnerstag frisch erhältlich sind.



Foto: Jutta Schlick

Ganzkörper-Kneipen erfrischt Körper und Geist



Foto: B08

Staufrei nach Hause



Foto: Albert-Link-Hütte

Noch immer nicht müde? Dann ab auf den Spielplatz!

## Nach der Tour ist vor der Tour

### Die Berge im Rückblick

Den Rucksack in die Ecke geworfen, und das war's dann bis zum nächsten Mal? Besser, wir nehmen uns die Zeit und **→ analysieren die soeben erlebte Tour**. Das heißt, wir lassen sie noch einmal Revue passieren und fragen uns: Gab es brenzlige Situationen? Hat mit der Ausrüstung alles gepasst? Was können wir nächstes Mal besser machen?

Das Ziel dieser Überlegungen sollte sein, die Planung sowie die Zusammenstellung von Ausrüstung und Bekleidung von Tour zu Tour zu verbessern, vielleicht eine **→ persönliche Packliste zu erstellen** und Verzichtbares wegzulassen. So entsteht ein persönlicher Mittelweg zwischen „möglichst leicht & einfach“ und „möglichst sicher & vollständig“.

Unsere am Berg gewonnenen Erkenntnisse können wir mit einem **→ Eintrag auf [www.alpine-auskunft.de](http://www.alpine-auskunft.de)** oder **→ [www.huettentest.de](http://www.huettentest.de)** auch anderen mitteilen.

Die fotografische Nachbereitung der Tour erfordert Disziplin, nämlich wenn es darum geht, mangelhafte und **→ überflüssige Digitalfotos konsequent zu löschen**, da man sie sowieso nicht ausdrucken oder herzeigen wird. Auch bei Bildersessions mit Freunden vor dem Bildschirm oder vollends bei richtigen Vorträgen gilt: **→ Weniger ist mehr**, auf keinen Fall die Zuschauer mit zu vielen (mittelmäßigen) Fotos langweilen!

Zur Optimierung und Verwaltung von Digitalbildern ist das kostenlose **→ Google Picasa** zu empfehlen. Wem das nicht genügt, der sollte Geld in die Hand nehmen und sich **→ Adobe Lightroom** besorgen, welches knapp 300 € kostet, aber kaum Wünsche offen lässt.

Bleibt nur noch darauf hinzuweisen, dass die **→ Fotogruppen der Sektionen München & Oberland** eine perfekte Anlaufstelle für bergbegeisterte Amateurfotografen sind, die unterwegs gern mal etwas mehr Zeit zum Fotografieren haben wollen, anstatt um jede Fotopause betteln zu müssen ([www.alpenvereinsgruppen.de](http://www.alpenvereinsgruppen.de) > Interessengruppen).

### Materialpflege danach

Einige Tüftler mit langjähriger Bergerfahrung haben uns verraten, wie sie ihre Ausrüstung für die nächste Tour wieder fit bekommen:

Alten Fellkleber und auch Skiwachs kann man **→ mit Waschbenzin entfernen**, keinesfalls sollte man jedoch Aceton verwenden. Beim Neuauftrag von Fellkleber darf man **→ keine verschiedenen Fabrikate mischen** (keinen Colltex-Kleber auf Pomoca-Felle und umgekehrt), da sonst eine unbrauchbare Schmiere entsteht. Zum Imprägnieren der Skifelle eignet sich **→ Langlauf-Gleitwachsspray** genauso gut wie Fellimprägnierspray, ist aber billiger. Wenn ein Loch im Skibelag klafft und herkömmliche Methoden zur Ausbesserung nicht helfen, kann man versuchen, das Loch **→ mit Zwei-Komponenten-Kleber aufzufüllen** und überstehendes Material mit der Feile zu entfernen.

Nasse Teleskopstöcke sollte man zuhause **→ auseinanderschrauben und trocknen lassen**. Wanderstiefel behandelt man nicht mit Lederfett, denn dieses löst mit der Zeit den Kleber zwischen Gummiteilen und Leder auf; zur Pflege eignet sich **→ gutes Lederwachs** besser. Schuhe mit beschädigten Sohlen kann man **→ neu besohlen lassen** (z. B. bei einem Schuster oder dem gleichnamigen Sporthaus).

Schlechten Geruch und Geschmack in Thermoskannen oder Trinkschläuchen vertreibt man mit **→ Soda** (Natron). Eine Lösung aus ca. einem halben bis 1 Teelöffel auf 0,5 bis 1 Liter warmes Wasser lässt man kurz auf das gewünschte Trinkgefäß einwirken und spült dieses nach etwas Schütteln bzw. Bürsten aus. Schwergängige Reißverschlüsse können wieder **→ leichtgängig gemacht werden**: Auf Kunststoffzähne sprüht man etwas Silikon- oder Haarspray auf, bei Metallzähnen hilft Graphit, Seife oder etwas Wachs. Übrigens, Reißverschlüsse sollte man **→ beim Waschen immer schließen!**

Ausrüstung tipptopp, Wandersocken frisch gewaschen? Dann kann's ja wieder losgehen – Tourenziele verraten wir ab Seite 32.

## Bergsteigerlatein

### Populäre Irrtümer, die endlich einmal richtiggestellt werden müssen

Neulich auf dem Watzmannhaus: alpinwelt-Redaktionspraktikant Maximilian Fröhlich sitzt nach erfolgreicher Besteigung des Hochecks abends in der Gaststube und lauscht den Gesprächen seiner offensichtlich von weit her gereisten Tischnachbarn.

„Dörte, Finn, Anneke, hört mal her! Ich erklär euch jetzt ein paar Dinge übers Bergsteigen“, hebt der Wortführer der Runde, ein Ehrfurcht gebietender Herr von mittlerem Alter, bedeutungsvoll an. Die jungen Zuhörerinnen und Zuhörer hängen aufmerksam an seinen Lippen. „Wenn wir es morgen auf den Watzmann schaffen, habt ihr Deutschlands zweithöchsten Berg bestiegen! Denkt daran: Die Orientierung mit Karte und Kompass beginnt immer mit dem Einnorden der Karte. Bei Wechten am Grat dürft ihr euch nur so weit der Kante nähern, dass euch die senkrecht abbrechenden Wechten nicht mitreißen können. Bei Lawinengefahr können wir erst wieder unten im Wald aufatmen, weil es da ja keine Lawinen gibt. Falls ihr roten Schnee seht: Das kommt vom Sahara-Sand. Und vergesst nicht: Bergab ist es immer viel leichter als bergauf.“

An dieser Stelle sieht sich Maxi gezwungen, sein Schweigen zu brechen: „Entschuldigt, wenn ich mich einmische, nur ... der Watzmann ist leider nicht Deutschlands zweithöchster, sondern der dritthöchste Berg, denn **→ der Hochwanner ist höher** und nach allen üblichen Definitionen ein eigenständiger Berg. Und tut mir echt leid, aber: Das Einnorden der Karte ist nur für den Karte-Gelände-Abgleich nützlich, aber für die eigentliche Orientierung mit Planzeiger und Marschzahlen **→ irrelevant**. Wechten **→ brechen oft nicht senkrecht ab**, sondern schräg; die Bruchlinie kann ein gutes Stück nach innen reichen. Und sehr wohl kann **→ auch im Wald Lawinengefahr** herrschen. Außerdem kommt die Rotfärbung des Schnees meistens nicht vom Sahara-Sand – der ist eher gelb –, sondern **→ von winzigen Algen**. Schließlich – und dann geb ich wieder Ruh – würde ich **→ nicht sagen, dass es bergab immer leichter ist** als bergauf. Bergab geht mehr auf die Gelenke, braucht größere Trittsicherheit, ist schwieriger abzuklettern, Ausrutscher fängt man nicht so leicht ab, das Tal kommt einfach nicht näher, die meisten Unfälle passieren beim Abstieg und so weiter. Aber nichts für ungut.“ Spricht's und nimmt einen tiefen Zug aus seiner Mass Skiwasser.

„Hört, hört!“, erwidert der sichtlich überraschte Zurechtgewiesene. „Du bist ja ein ganz Gescheiter! Der Watzmann nicht zweithöchster Berg Deutschlands? Dann willst du mir wahrscheinlich auch weismachen, der höchste Gipfel



Ein seltenes Exemplar von *marmota wolpertingensis* (der Keks ist eine Fotomontage)

der Bayerischen Voralpen liege nicht in Bayern, oder der höchste Berg des Zahmen Kaisers sei nicht die Pyramiden spitze, was?“ „So ist es“, entgegnet Maxi ungerührt. „Das Hintere Sonnwendjoch liegt als **→ höchster Gipfel zumindest der östlichen Bayerischen Voralpen nicht in Bayern**, sondern in Tirol, und höchster Gipfel des Zahmen Kaisers ist, so leid es mir tut, die **→ Vordere Kesselschneid**.“

Der Tourist ist nun völlig baff und sieht seine Felle davon schwimmen. Leicht ungehalten raunzt er unseren Praktikanten an: „Dir würde etwas mehr Respekt gut zu Gesicht stehen! Ich habe viel Erfahrung in den Bergen, habe damals miterlebt, wie Karl und Kiene in den Pumprissen' 1977 erstmals Schwierigkeiten des VII. Grads bewältigt haben, da warst du noch gar nicht auf der Welt! Ich habe schon einmal im Ernstfall das Alpine Notsignal abgesetzt, am Piz Roseg war das: exakt alle zehn Sekunden einen Pfiff, sechs Mal, so wie es sich gehört! Das ist alles so klar wie die Grenzen zwischen den Alpenstaaten! Und da kommt mir dieser Dreikäsehoch mit seinen Märchen daher. So nach dem Motto, Angelo Dibona sei nicht der Erstbegeher der Dibonakante!“

„Und wenn es so wäre?“, feixt Maxi Fröhlich mit diebi-

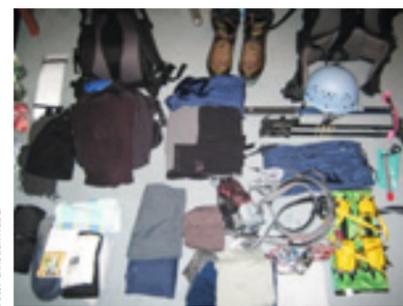
schem Grinsen. „Die Dibonakante an der Großen Zinne wurde **→ von Rudl Eller erstbegangen**, tut mir leid. Und die ‚Pumprisse‘ waren zwar der erste offizielle ‚Siebener‘, doch derartige Schwierigkeiten wurden **→ schon lange davor** bewältigt, ich sage nur Hias Rebitsch oder John Gill, damals waren nebenbei auch Sie noch nicht auf der Welt. Sechs Notsignal-Zeichen pro Minute bedeuten **→ alle zwölf Sekunden** ein Zeichen, nicht alle zehn. Das macht in der Realität vielleicht keinen Unterschied, ist aber mathematisch hieb- und stichfest. Und wo soll denn dieser Piz Roseg, wie Sie es aussprechen, stehen? Ich kenne nur den Berg in der Bernina, den man so ähnlich wie **→ ‚Piz Rosetsch‘** ausspricht. Klare Grenzen in den Alpen? Sie haben wohl noch nie von den **→ umstrittenen oder sich ändernden Grenzverläufen** auf dem Mont Blanc, im Bodensee, bei der Ötzi-Fundstelle und am Furggsattel gehört?“ Der Alte gibt sich geschlagen. „Ja um Himmels willen, Junge, woher weißt du denn das alles?“ keucht er mit schweißnasser Stirn. Zufrieden lächelnd deutet Maximilian auf das Bücherregal gleich nebenan. Dort liegt – von vielfacher Lektüre schon zerfleddert – die neueste Ausgabe eines Bergmagazins: „1001 Tipps & Tricks für die Berge“.



Wer mit den Fotogruppen der Sektionen München & Oberland unterwegs ist, kann sich fotografischen Details widmen und herumprobieren



Gut gepflegte Schuhe laufen besser



Materialpflege und Aufräumen sind zugleich schon die erste Vorbereitung auf die nächste Tour

Foto: Jutta Schlick

Foto: Bettina Haas

Foto: Christian Huber

Foto: Montage aus zwei Fotos von Bainer Höhle

Begegnung mit einem Wolfs-Rüden

Rechte Seite: Ein Wolf quert einen Bach



Text & Fotos: Peter Sürth

# Hey, da war ein Wolf!? Anmerkungen zur Koexistenz mit Wildtieren

Die Begegnung mit einem Wolf wird künftig in den Alpen wieder wahrscheinlicher. Wölfe breiten sich in den Alpen und in Deutschland weiter aus. 2010 waren es in Österreich etwa 7+, in der Schweiz etwa 18+, in Deutschland insgesamt etwa 50–80, davon einer in Bayern. Neben dem Wolf wird auch der Luchs zurückkehren, und wir sollten uns auf einzelne Bären vorbereiten. Ein akutes Risiko für Wanderer, Touristen und Anwohner besteht nicht.

Wölfe sind ausgezeichnete Wanderer. Jungwölfe, die mit ein bis zwei Jahren ihr Rudel verlassen, können über 1000 km weit wandern. Wenn sie überleben, werden sie irgendwo ein neues Rudel gründen. Ein Rudel ist eine Familie und besteht aus den beiden Elterntieren, den Jungwölfen und den Welpen, also vier bis sechs Tieren. Jedes Rudel besetzt ein eigenes Revier, das in Mitteleuropa 150–300 km<sup>2</sup> groß ist. Auf dieser riesigen Fläche leben dann keine weiteren Wölfe bzw. Wolfsrudel.

Was für Wanderer in den Alpen noch ungewöhnlich, vielleicht beängstigend ist, ist in anderen europäischen Bergregionen – den französischen/italienischen Alpen, den Abruzzen, dem Dinarischen Gebirge, der Tatra in der Slowakei und Polen und den transsylvanischen Karpaten in Rumänien – normal. In Rumänien über 2500 Wölfe, über 5000 Braunbären und etwa 1500 Luchse. Acht Jahre lang konnte ich das Verhalten der Wölfe im Ellenbogen der Karpaten studieren, einem eng besiedelten Lebensraum mit stark ausgebauter touristischer Infrastruktur. Das Freizeitverhalten der Menschen ist dort weniger gut gesteuert als in den Alpen. Viele

Sammler durchstöbern die Wälder nach Feuerholz, Beeren, Pilzen und Kräutern. Dazu kommen die vielen Schäfercamps. Gleichzeitig leben dort flächendeckend Wölfe, Luchse und Bären. Jährliche oder regelmäßige Unfälle zwischen Menschen und Wölfen oder Luchsen sind keine bekannt. Das Risiko ist sehr gering. Gelegentlich gibt es Unfälle mit Braunbären, die meistens von Menschen oder von deren Hunden provoziert worden sind.

Wölfe werden also mit dem Tourismus im Oberland kaum Probleme haben. Trotzdem möchte ich allen Wanderern und Alpenbewohnern einige Verhaltensregeln empfehlen:

- Die Wildtiere niemals füttern.
- An den Rastplätzen keine Lebensmittelreste (auch keinen Müll) zurücklassen.
- Auf keinen Fall die Tiere provozieren oder ihnen folgen, um Fotos oder Videos zu machen. Hundebesitzer sollten ihre Hunde an die Leine nehmen. Die Hunde könnten die Wildtiere aufstöbern und dann verletzt oder gar getötet werden.

Wir werden wieder lernen müssen, den gesamten Lebensraum „Alpen“ mit Wolf, Luchs und Bär zu teilen. Das gilt ausdrücklich auch für die Bayerischen Alpen. Aus biologischer und aus wölfischer Sicht ist der Lebensraum vom Mangfallgebirge bis Füssen gut geeignet. Die Menschen aber sind nicht oder schlecht darauf vorbereitet. Ohne Zweifel wird die Rückkehr von Wolf, Luchs und Bär erhebliche Konflikte verursachen. In erster Linie sind Schafe und Ziegen betroffen. Verständlich, dass die Almwirtschaft über diese Entwicklung nicht begeistert ist. Einige der Kritikpunkte der Alm-

bauern sind absolut berechtigt, leider entbehren andere Aussagen jeglicher wissenschaftlicher Grundlage.

Mit diversen Schutzmaßnahmen muss man insbesondere Schafe und Ziegen sichern. Jeder Wanderer sollte diese Schutzmaßnahmen respektieren. Welche Schutzmaßnahmen am Ende erfolgreich eingesetzt werden können, muss in den kommenden Jahren gemeinsam erarbeitet werden. Das Ganze wird ein schwieriger Entwicklungsprozess sein. Eine Aufteilung in Schadviecher und nützliche Tiere sollte aber der Vergangenheit angehören. Auch für die Almwirtschaft ist ein Miteinander möglich. Eine Blockadehaltung

fenen Menschen ist auch die Arbeit mit den nächsten Generationen an den Schulen wichtig. Im neuen Leitfaden des WWF „Lernen, mit dem Wolf zu leben“, der im April vorgestellt wurde, haben wir versucht, sehr viele Fragen aller Interessensgruppen zu beantworten. ◀

Peter Sürth ist Ingenieur für Wildtiermanagement. 8 Jahre Forschungsarbeit mit Wolf, Bär und Luchs in den rumänischen Karpaten von 1996–2003, Expeditionsleiter quer durch die Karpaten und Alpen seit 2005, Schulprogramme zum Thema Koexistenz mit Wildtieren und Beutegreifern. – [www.derwegderwoelfe.de](http://www.derwegderwoelfe.de)

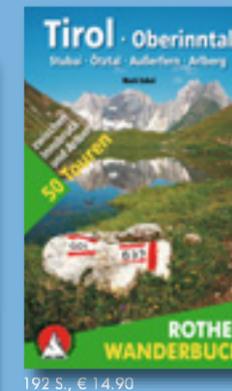
## In den Bergen zu Hause



136 S., € 14,90



160 S., € 14,90



192 S., € 14,90



208 S., € 14,90



192 S., € 14,90



108 S., € 12,90



## NATUR-RÄTSEL GESCHÜTZTE TIERE UND PFLANZEN DER ALPEN

Welch eine Pracht, das Tier, das wir diesmal suchen! Prächtig und zugleich sehr zart und empfindlich. Denn es braucht sauberes Wasser. Schon die kleinste Verunreinigung führt dazu, dass es ein Biotop nicht mehr nutzen kann. Damit können diese Tiere als Bioindikatoren wertvolle Gewässerlebensräume anzeigen.

In eindrucksvollem Blaugrün (das dem Tier einen Teil seines Namens gegeben hat) fliegen die Männchen pfeilschnell über die Wasseroberfläche, die Weibchen sind eher metallisch grün bis bronzefarben. Wunderschön ist der Flug bei ihrem ausgeprägten Territorial- und Balzverhalten. Dafür nutzen sie ihre Flügelgefärbung und spezielle Flugtechniken. Die großen Facettenaugen liegen seitlich am Kopf. Die Flügelpaare haben in etwa die gleiche Größe und werden im Ruhezustand seitlich auf den Rücken gelegt. Die Flugzeit in unseren Breitengraden erstreckt sich über die Monate Mai bis September. Wie alle Tiere ihrer Art ernähren sie sich von Fluginsekten, wobei sie sich nicht sonderlich spezialisiert haben.

Die Larven benötigen reichhaltige Ufervegetation, an der sie sich festklammern können. Sie bleiben dabei bis zu zwei Jahre unter Wasser. Das Wasser darf nicht zu warm sein, optimal sind 13–18°C. Auch die Sauerstoffsättigung des Wassers muss ausreichend hoch sein. Sie fressen höchst räuberisch dabei kleinere Krebstiere und andere Insektenlarven, z. B. die von der Eintagsfliege. Das Leben als Larve ist deutlich länger als das an der Luft, wo die Tiere nur ca. einen Monat leben. Die Männchen sind ausgesprochen revierbetont und verteidigen ihr Revier und die Larven gegenüber anderen Artgenossen.

### Wie heißt das gesuchte Tier?

Schicken Sie die Lösung (auch den lateinischen Namen) bis spätestens 1. Juli 2011 (Poststempel) wie immer an eine der beiden Servicestellen oder direkt an die [redaktion@alpinwelt.de](mailto:redaktion@alpinwelt.de) (Absender nicht vergessen!).

Viel Spaß und viel Erfolg!  
Ines Gnettner

### Auflösung des letzten Rätsels aus Heft 1/2011



Die Pflanze des letzten Rätsels war die bekannte Silberdistel (lat. *Carlina acaulis*), die viele Volksnamen trägt, z. B. Eberwurz, Wetterdistel, Sonnenblume, Karlsblume, Kleine Distel, Jagerbrot oder Irrwurz. Karlsblume deshalb, weil ein Engel Karl dem Großen im Traum die Silberdistel als wahres Heilmittel gegen die Pest gezeigt haben soll. Daraufhin wurde sie in dessen Heer verwendet und also Karlsblume genannt.

### Und das sind die Gewinner:

- Hauptpreis (Ein Paar Zustiegsschuhe „Badile Low GTX“ von »Hanwag«):** Manuela Besl, München  
**2. Preis (Ein DAV-Hüttenschlafsack Seide):** Dylan Ilg, München  
**3. Preis (Ein T-Shirt aus der aktuellen DAV-Kollektion):** Bettina Abröll, Rain  
**4. und 5. Preis (Je eine DVD „Sicher Klettern“):** Christian Schuhmacher, Germering; Johanna Deubler, Dachau  
**6. und 7. Preis (Je ein DAV-Hüttenschlafsack Baumwolle):** Dr. Helmut Ehrhardt, München; Renate Maier, Ampfing  
**8. bis 10. Preis (Je ein AV-Karten-Planzeiger):** Gisela Behrnt, Kiefersfelden; Stephanie Wolf, München; Wolfgang Goldberg, Ampfing

Herzlichen Glückwunsch und viel Spaß mit den Preisen!

### Und das gibt es diesmal zu gewinnen:

**Hauptpreis: Ein Rucksack „Rock 35 + 10“ von »Vaude«**



Der „Rock 35“ ist ein professionell ausgestatteter Bergsteiger- und Kletterrucksack mit leicht zugänglicher Steigeisenhalterung auf dem Vorderteil und schnellem RV-Zugriff ins Hauptfach. Der Rock besteht aus robustem Cordura und bietet alles für die anspruchsvolle Klettertour: Die Deckelhöhe ist variabel, der Deckel abnehmbar und mit innenliegender Seilhalterung ausgestattet. Der geschweißte, gepolsterte Rücken sorgt für sicheren Sitz. Die Schulterträger sind durch die innovative F.L.A.S.H. NT-Längenverstellung einfach und schnell verstellbar. [www.vaude.com](http://www.vaude.com)



- 2. und 3. Preis:** Je eine Stirnlampe von »Black Diamond«  
**4. und 5. Preis:** Je ein T-Shirt aus der DAV-Kollektion  
**6. bis 8. Preis:** Je eine „Swiss Card“ von »Victorinox«  
**9. und 10. Preis:** Je ein Führer „Bergtouren mit Bus und Bahn“

# DER SOMMER 2011 WIRD AKTIV!



€ 159,95\*

### RENEGADE XT JACKET MEN/WOMEN

Extrem und dynamisch atmungsaktive Wanderjacke aus wasserdichtem, luftdurchlässigem TEXAPORE AIR O<sub>2</sub>+. Ihre Werte zur Atmungsaktivität passen sich dem Grad der Aktivität an! Ausstattung: fest mit der Jacke verbundene Kapuze und drei Taschen. Material: 100 % Polyamid  
**MEN** | Größen: S - XXL | Farbe: **a** mexican pepper  
**WOMEN** | Größen: XS - XL | Farbe: **b** yellow green



€ 129,95\*

### CROSSHIKE MID TEXAPORE MEN/WOMEN

Sportlicher, wasserdichter Wandersschuh mit mittelhohem Schaft aus Veloursleder. Dank TEXAPORE O<sub>2</sub>-Membran ist er bei allem Wetterschutz außergewöhnlich atmungsaktiv. Die TRAILLOCK-Sohle bietet hohe Trittsicherheit und gute Dämpfung.  
**MEN** | Größen (UK): 7; 7,5; 8; ...; 13 | Farbe: **c** shadow black  
**WOMEN** | Größen (UK): 4; 4,5; 5; ...; 9 | Farbe: **d** tarmac grey



€ 119,95\*

### ACTIVATE ZIP OFF PANTS MEN/WOMEN

Softshell-Hose mit zwei Trage-Optionen: Dank Reißverschlüssen am Bein wird sie im Handumdrehen zur Shorts. Das Material ist extrem leicht und atmungsaktiv, elastisch sowie wind- und wasserabweisend. Material: 94 % Polyamid, 6 % Elasthan und 100 % Polyurethan  
**MEN** | Größen: 46 - 58 | Farbe: **e** black  
**WOMEN** | Größen: 34 - 46 | Farbe: **f** black



€ 99,95\*

### HIGHLAND TRAIL 36 MEN/32 WOMEN

Komfortabler 2-Kammer-Wanderrucksack für (Mehr-)Tagestouren mit Regenhülle, Trinksystem-Vorbereitung und Trekkingstock-Fixierung. Das Tragesystem ACS TIGHT sitzt nah am Körper und gewährleistet gleichzeitig hohen Belüftungskomfort. Material: 100 % Polyester und 100 % Polyamid  
**MEN** | Gewicht: ca. 1490 g | ca. 36 Liter | ca. 51 x 30/28 x 17,5 cm | Farbe: **g** shadow black  
**WOMEN** | Gewicht: ca. 1470 g | ca. 32 Liter | ca. 51 x 30/26 x 17 cm | Farbe: **h** tango red

\* unverbindliche Preisempfehlung | Angebot gilt, solange der Vorrat reicht.

Einkaufszentrum PEP · Ollenhauerstraße 6 · 81737 München · Mo - Sa: 9.30 - 20.00 Uhr  
 Olympia-Einkaufszentrum · Hanauer Straße 68 · 80993 München · Mo - Sa: 9.30 - 20.00 Uhr  
 Tal 34 · 80331 München · Mo - Fr: 10.00 - 20.00 Uhr · Sa: 10.00 - 18.00 Uhr

[www.jack-wolfskin.com](http://www.jack-wolfskin.com)

DRAUSSEN ZU HAUSE

BEKLEIDUNG | SCHUHE | AUSTRÜGUNG

Jack  
Wolfskin  
-STORE-



## Sieben Kilometer einsame Pfade

Über einen der längsten Wandergrate Bayerns auf den Hochfelln, 1671 m

Ein kilometerlanger, wanderbarer Grat, die fabelhafte Aussicht vom Hochfelln, zwei wenig bestiegene Nebengipfel – das sind die Höhepunkte dieser Chiemgauer Abenteuertour.

**Ausgangspunkt:** Parkplatz gegenüber dem Freizeitpark Ruhpolding, 705 m

**Einkehr:** Hochfellnhaus, 1671 m. Keine Übernachtung. Tel. 08662/82 33 – [www.hochfellnhaus.de](http://www.hochfellnhaus.de)

**Karte/Führer:** AV-Karte BY 18 „Chiemgauer Alpen Mitte“ 1:25 000; Burghardt, Vergessene Pfade in den Bayerischen Hausbergen (Bruckmann)

**Weg:** Vom Parkplatz auf der Straße zu den Haßberg-Höfen und geradeaus weiter am Klettergarten vorbei zu einer Schranke. 30 Meter weiter folgt man am Ansatz des langen Hochfelln-Ostkamms einem Pfad links hinauf in den Wald. In der Folge hält man sich immer auf oder an der Kammhöhe. Die zwei gewaltigen Felsmassive des Haßbergs werden rechts unterhalb umgangen; nach dem zweiten geht es steil und rutschig wieder zur Kammhöhe empor. Nun in Kammnähe weiter, die Hauptaufstiegsroute von Ruhpolding zum Hochfelln kreuzen und gleich wieder rechts auf schwachem Pfad ab. Weiter westlich bergauf, die Felsen der Poschinger Wand links unterhalb umgehen und auf alpinem Pfad über die schöne Strohschneid zum Hochfelln.



Wer nicht direkt ins Tal absteigen will, hat nun die Option eines anspruchsvollen Aufstiegs auf zwei stille Nebengipfel. Dazu wandert man vom Hochfellngipfel südlich bergab und in die Scharte südlich des Thoraukopfs. Nun auf sehr steiler Pfadspur (nicht in der Karte verzeichnet) südwestlich empor in felsiges Gelände. Hier besser nicht nach links zu einladender Scharte queren, sondern geradeaus über die Felsstufe (I) zu den am weitesten herabreichenden Latschen hinauf und auf Pfad zum Gipfel des Weißgrabenkopfs (1578 m). Weiter zum Gröhrkopf (1562 m) und östlich auf schönen Wegen zur Nesselau- und Geieralm hinab, talauswärts nach Brand und zurück zum Ausgangspunkt.

**ab München** 1,5 Std.  
**Bus & Bahn** Bahn über Traunstein nach Ruhpolding, weiter mit Bus B bis Vorderbrand Märchenpark  
**Talort** Ruhpolding, 656 m  
**Schwierigkeit\*** Bergtour  
**Kondition** groß  
**Anforderung** vielfach unmarkiert, Stellen I, Trittsicherheit und guter Orientierungssinn erforderlich  
**Ausrüstung** kompl. Bergwandausrüstung  
**Dauer** 7 Std.  
**Höhendifferenz** ↗ 1320 Hm



Text & Foto: Joachim Burghardt

**ab München** 1 Std.  
**Bus & Bahn** Bahn nach Eschenlohe  
**Talort** Eschenlohe, 639 m  
**Schwierigkeit\*** Bergtour  
**Kondition** mittel  
**Anforderung** vielfach unmarkiert/weglos, Trittsicherheit und Orientierungssinn erforderlich  
**Ausrüstung** kompl. Bergwandausrüstung  
**Dauer** 5–6 Std.  
**Höhendifferenz** ↗ 800 Hm



Text & Foto: Josef Blumberg

## Zundereck und Teufelskapelle

Eine nur Insidern bekannte Tour im Estergebirge

Jenseits von Krottenkopf, Wank und Hoher Kisten hat das Estergebirge auch eine ganz stille und unbekanntere Seite – mit schmalen, anspruchsvollen Pfaden und kleinen Gipfeln.

**Ausgangspunkt:** Sportplatz Eschenlohe, 700 m. Dort hin zu Fuß vom Bahnhof oder Parkplatz in der Nähe

**Einkehr:** Unterwegs keine  
**Karte:** AV-Karte BY 9 „Estergebirge, Herzogstand, Wank“ 1:25 000

**Aufstieg:** Man folgt dem markierten Weg Nr. 12 in Richtung Kistenkar bis zu einer Höhe von etwa 1000 Metern; sobald der Weg abwärts führt, ist man zu weit gegangen. Rechts zweigt man auf den Bergabsatz ab und sucht den Steig, der nach etwa 100 Metern sogar mit roten Punkten an Buchenbäumen markiert ist. Leicht ansteigend und einige Bachrinnen ausgehend, die teilweise kurz gesichert sind, gelangt man so bis in 1200 m Höhe.

Nun heißt es auf einen kleinen Jägerstand rechts des Steigs Acht geben, denn ab hier steigt man links weglos hoch, folgt immer dem leichtesten natürlichen Widerstand und sieht dabei Trittschritte – hier ist Spürsinn gefragt! Der Gipfel des Zunderecks mit Kreuz und Buch wird von Westen her erreicht, er bietet Platz für maximal 8 Personen und reichliche Aussicht für neue, ähnliche Bergtouren, z. B. den Zwölferkopf 1656 m.



**Abstieg:** Man steigt auf demselben Weg bis zum Jägerstand zurück ab und folgt nun dem (im Aufstieg hier verlassenen) Steig nach links weiter. Tiefe, steile Bergschluchten sind zu überqueren, die bis in den Frühsommer mit Lawinschnee gefüllt und größtenteils gesichert sind; trotzdem ist große Trittsicherheit notwendig. Kurz vor einer Blockhütte, übrigens ein herrlicher, aussichtsreicher Rastplatz, beginnt ein guter, markierter Abstiegsweg, und nach 30 Min. weist ein Hinweisschild zur Teufelskapelle (1069 m), einem Kletterziel von markanter Gestalt. Im weiteren Abstieg trifft man auf die Forststraße und wandert im Tal vorbei an den „sieben Quellen“ zurück nach Eschenlohe.

alpinwelt-Ausrüstungsliste: [www.ausruestung.alpinprogramm.de](http://www.ausruestung.alpinprogramm.de)

**ab München** 1–1,5 Std.  
**Bus & Bahn** Bahn nach Lenggries, Bus 9595 nach Jachenau  
**Talort** Jachenau, 790 m  
**Schwierigkeit\*** Bergwanderung mittelschwer  
**Kondition** gering bis mittel  
**Anforderung** vielfach unmarkiert/weglos, Trittsicherheit und Orientierungssinn erforderlich  
**Ausrüstung** kompl. Bergwandausrüstung  
**Dauer** 5–6 Std.  
**Höhendifferenz** ↗ 750 Hm  
**Besonderheiten** während der Alm-Bewirtschaftungszeit evtl. Behinderungen durch Vieh oder Weidezäune



Text & Foto: Joachim Burghardt

## Die geheimnisvolle Welt der Almen

Eine stille Wandertour zum Latschenkopf, 1487 m

Diese kaum bekannte Rundtour – teils auf unmarkierten Pfaden, teils weglos – gibt Einblicke in die faszinierende Almenlandschaft auf der Südseite der Benediktenwand.

**Ausgangspunkt:** Parkplatz unterhalb der Kirche in Jachenau

**Karten/Führer:** Topogr. Karte UK50–51 „Karwendel“ 1:50 000; AV-Karte BY 11 „Isarwinkel, Benediktenwand“ 1:25 000; Burghardt, Vergessene Pfade in den Bayerischen Hausbergen (Bruckmann)

**Weg:** Man wandert links der Großen Laine taleinwärts und schließlich über den Bach zur Lainlstraße. Auf ihr weiter, bei der Lainlalm rechts ab und auf idyllischem Weg zum Wasserfall. Nach einem Steilaufschwung folgt die Peterer Alm. Nun verlässt man die markierten Wege: von der Almhütte südlich den Wiesenhang hinauf und immer dem Verlauf des Bergrückens südöstlich aufwärts folgen. Auf 1260 m Höhe bricht das Gelände nach rechts spektakulär ab. Weiter auf dem Kamm im Wald bis zu Punkt 1317 und ost-südöstlich durch schönen Mischwald mit Baumruinen und Ameisenhügeln in eine kleine Mulde. Rechts (südöstlich) aus ihr heraus führt ein Pfad mit freier Sicht zur Benediktenwand ins obere Eibelsbachtal mit der Erbhofer Alm. Der letzte Aufstieg der



Rundtour führt westlich zum Sattel zwischen Gamseck und Latschenkopf hinauf und von dort auf einer Pfadspur durch Latschen zum Gipfel des Latschenkopfs. Danach geht es wieder zurück in den Sattel, links auf sehr gutem Pfad westlich um den Latschenkopf herum und zur Laichhansenalm. Hinüber zur Gopperalm und auf schmalen Pfad westlich hinab in den Gschwendtgraben. Der Weg führt nun nördlich um den Bergrücken herum und quert schließlich als wunderschöner Bilderbuchpfad die Westflanke des Labelsbergs, bevor er beim Kienstein in einen Fahrweg mündet. Dieser geht auf 970 m Höhe in eine breite Fahrstraße über. Auf dieser zurück nach Jachenau.

„ERFAHRUNG KANN MAN NICHT KAUFEN – MAN MUSS SIE SELBER MACHEN.“

HANWAG FRICTION GTX®

Unser Klassiker Super Friction GTX® hat sich auf Fels- und Gletschertouren sowie sehr anspruchsvollen Treks seit Jahren bewährt. HANWAG hat ihn nun komplett neu überarbeitet und sowohl Klimakomfort als auch Gewicht optimiert. Selbst der Name wurde reduziert: er heißt jetzt FRICTION GTX®!



OUTDOOR FOOTWEAR SINCE 1921



# tourentipps + + + tourentipps + + + tourentipps

## Firn & Gneis

### Firntour zum Passo Campolungo, 2318 m, und Klettern auf dem Monte Verità

**Tessiner Triathlon: morgens eine Einheimischen-Tour im Gebirge, nachmittags Genussklettern überm Lago, abends Apéro unter Palmen.**

**Ausgangspunkt:** Parkplatz an der Straße außerhalb des Dorfes Fusio, 1275 m; Parkplatz auf dem Monte Verità am Parco Parsifalin, 293 m

**Stützpunkt/Einkehr:** Antica Osteria Dazio in Fusio (wenn bereits geöffnet – vorher erkundigen!), Tel. 0041/(0)91/755 11 62 – [www.osteriadazio.ch](http://www.osteriadazio.ch); div. Unterkunftsmöglichkeiten im unteren Valle Maggia sowie in und um Locarno und Ascona

**Ski-/Schneeschuhtour:** Vom Parkplatz noch ein Stück der Straße folgen bis zu den „Molini e Peste“. Hier rechts den Hang hinauf und durch Wald und über Wiesen, zweimal die Straße kreuzend empor bis zu einer Almstraße. Nun entweder auf dieser in etlichen Serpentina bergan oder etwas schwieriger weiter durch den Wald auf dem Sommerweg bergauf bis 1636 m. Weiter auf der Straße zu den freien Flächen der Alpe Zaria (1876 m), wo Valerio

Tabacchi aus Fusio jeden Sommer 2000 köstliche Formaggi Valle Maggia herstellt. Hinter der Alm über offenes, kuptiertes Gelände zum Pass empor (2318 m, Schutzhütte, herrliche Ausblicke). Abstieg/Abfahrt wie Aufstieg (mit Ski Varianten möglich).



**Klettern:** 1000 Höhenmeter tiefer erreicht man vom Parkplatz in 25 Minuten die Felsen von „Balladrum“ auf dem „Berg der Wahrheit“. Die untere Wand mit überwiegend schweren Routen ist eines der frühesten Klettergebiete der Locarnesi. In der Wand darüber

sind in den letzten Jahren Routen von 4 bis 6 entstanden – echtes „Plaisir“ in sonnenbeschienenem Gneis, südlich ausgerichtet direkt überm „Langen See“ mit Blick auf die Brissago-Inseln!

Und nach einem erfüllten Tag lassen wir uns schließlich mit den letzten Sonnenstrahlen auf der Piazza von Ascona direkt am Seeufer einen Bianco sporco (so heißt hier der „Spritz“) oder ein Erdinger Weißbier schmecken und betrachten die flanierenden Reichen und Schönen.



**ab München** Locarno/Ascona 4,5 Std., Fusio + 45 Min.  
**Bus & Bahn** Bahn München – Locarno nicht zu empfehlen, stündlich Regionalbus Locarno – Bignasco, weiter mit Postbus bis Fusio  
**Talort** Fusio, 1289 m, Ascona, 199 m  
**Schwierigkeit\*** Ski-/Schneeschuhtour mittelschwer, Sportklettern 4a–8a  
**Kondition** mittel  
**Ausrüstung** kompl. Ski-/Schneeschuhtourenausrüstung inkl. LVS, Sonde, Schaufel; Sportkletterausrüstung inkl. Helm  
**Dauer** Passo Campolungo ↗ 3–3,5 Std. ↘ 1–2,5 Std.  
**Höhendifferenz** ↗ ↘ 1050 Hm  
**Karte/Topo:** Landkarte der Schweiz 1272 „Pizzo Campo Tencia“ und 1252 „Ambri-Piotta“ 1:25 000; Schweiz plaisir sud (Edition Filidor), im SAC-Kletterführers „Ticino e Moesano“ ist der neue Balladrum-Sektor noch nicht enthalten



Text: Frank Martin Steinhilber, Fotos: Jutta Schlick

\* alpinwelt-Schwierigkeitsbewertungen: [www.schwierigkeitsbewertung.alpinprogramm.de](http://www.schwierigkeitsbewertung.alpinprogramm.de)

## 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 Alpenvereinshütten – 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 Ostern, Geburtstag, Valentinstag ... oder für Sie selbst!

**Infos & Bestellung:**  
 DAV-Sektion München, Bayerstr. 21, 80335 München  
 Tel. 089/551700-0, Fax 089/551700-99  
[service@alpenverein-muenchen.de](mailto:service@alpenverein-muenchen.de) oder [www.huettengutschein.de](http://www.huettengutschein.de)



## Seil-Testreihe.

Zwischen Himmel und Erde. Sicherer Halt auf Verlangen. 30 internationale Kletterathleten stellten am Klausenpass die hohe Kompetenz der technischen Klettermarke Mammut unter Beweis. Mit Erfolg: Optimal ausgerüstet mit der neuesten Technical Hardware und den Klettergurten von Mammut durchsteigst du jede Wand mit Leidenschaft. [www.mammut.ch](http://www.mammut.ch)



**MAMMUT**  
 Absolute alpine.

SWISS TECHNOLOGY

## Streichelzoo und Abenteuerspielplatz

### Der Bergtierpark Blindham bei Großhelfendorf

Im Bergtierpark Blindham erleben kleine und große Kinder die Vielfalt der heimischen Tierwelt und vergnügen sich ausgelassen auf dem Abenteuerspielplatz.

**Einkehr:** Imbiss und Getränke im Bergtierpark  
**Öffnungszeiten:** in der Sommerzeit tägl. 9–20 Uhr, in der Winterzeit tägl. 10–18 Uhr – [www.bergtierpark.de](http://www.bergtierpark.de)  
**Eintrittspreise:** 5 € pro Erwachsenen, 3,50 € pro Kind bis 12 Jahre; Kinder unter 85 cm Körpergröße frei

**Weg:** An der Kasse können Bollerwagen ausgeliehen werden, außerdem gibt es Tierfutter zu kaufen, das gleich im Anschluss zum Einsatz kommt: Die begehbare Weide steht bei Kindern hoch im Kurs und ermöglicht den direkten Kontakt mit den immer hungrigen braunen Bergschafen und Walliser Schwarzhalsziegen. Es kommt aber durchaus auch vor, dass kleinere Ziegen außerhalb des Geheges frei herumlaufen und den Kindern beim Spielen im Sandkasten Gesellschaft leisten.

Ein großzügig angelegter Rundweg führt von einer Attraktion zur nächsten: Kaninchen, Esel, Pferde, Schweine, Wildschweine, eine Vogelvoliere, Gehege mit Bibern, Bisamratten und Frettchen, Rehe, Damwild und nicht zuletzt allerlei Federvieh können aus der Nähe bestaunt werden. Im Wald gibt es einen Brotzeit- und Grillplatz sowie einen Moorsteg. Größte Attraktion für viele Kinder



ist aber sicherlich der Spielplatz, auf dem gerutscht, geschaukelt, geklettert und gehüpft wird und auf dem sich überschüssige Energien wunderbar abbauen lassen.

**Tipp:** Außerhalb der Hauptbesuchszeiten können die Tiere viel ungestörter beobachtet werden. So wird der Besuch – mit Blick ins Mangfallgebirge – auch für Erwachsene zu einem erholsamen Erlebnis.

**ab München** 30 Min.  
**Bus & Bahn** S-Bahn nach Aying, Bus 9582 nach Blindham  
**Talort** Blindham, 655 m  
**Schwierigkeit** Spaziergang  
**Kondition** gering  
**Ausrüstung** bequemes Schuhwerk, evtl. Brotzeit  
**Dauer** 2–4 Std.  
**Höhendifferenz** > 30 Hm  
**Tipp** von Zeit zu Zeit Sonderveranstaltungen wie z. B. Greifvogel-Vorführungen und Auftritte von „Wurlitz, dem kleinen Troll“



Text & Foto: Joachim Burghardt

alle alpinwelt-Tourentipps: [www.alpenverein-muenchen-oberland.de/alpinwelt/tourentipps](http://www.alpenverein-muenchen-oberland.de/alpinwelt/tourentipps)

**ab München** 1,5 Std.  
**Bus & Bahn** BOB nach Neuhaus, Bus 9562 bis Spitzingsattel  
**Talort** Spitzingsee, 1084 m  
**Schwierigkeit\*** Bergwanderung mittelschwer  
**Kondition** mittel  
**Ausrüstung** kompl. Bergwandausrüstung  
**Dauer** 5 Std.  
**Höhendifferenz** > 650 Hm > 150 Hm  
**Tipp** aufgrund der Höhendifferenz für Kinder ab 9 Jahren geeignet; für kleinere Kinder bei Übernachtung auf der Schönfeldhütte



Text & Foto: Margit Kleemann

## Wandern auf leisen Sohlen

### Ein Barfußwanderpfad in der Rotwandgruppe

Auf Abenteuerwegen, die uns zum Kraxeln und Barfußgehen einladen, erkunden wir Bergwälder und Almweisen und finden Plätze zum Spielen und Verweilen.

**Ausgangspunkt:** Spitzingsattel, 1127 m  
**Stützpunkt:** Schönfeldhütte, 1410 m. Ganzt. bew., Tel. 08026/7496 – [www.schoenfeldhuette.de](http://www.schoenfeldhuette.de)

**Karte/Führer:** AV-Karte 7/1 „Tegernsee – Schliersee“ 1:25 000; Kleemann, Wanderungen mit Kindern in den Alpen (J. Berg)

**Weg:** Am Spitzingsattel überqueren wir die Straße und gehen südöstlich zu einem steinigen Pfad, der uns hinauf in den Wald führt. Er ist sehr interessant für Kinder, da er mit kleinen Kraxeleyen lockt; dennoch sollten die Kinder immer mit den Erwachsenen gehen, da es auch Stellen gibt, an denen man trittsicher sein muss. Nach dem Wald führt uns der Pfad mit Seeblick weiter bergauf über eine Bergwiese zur Schönfeldhütte, die sich mit ihrer Terrasse und dem guten Essen zur Mittagseinkehr anbietet.

Etwas östlich unterhalb, bei der Rauhkopfhütte, beginnt unser Barfußweg: Wir folgen einem kleinen Pfad, der sich über die Almwiese bis zum Bergsattel nördlich des Rauhkopfs hinaufzieht. Er ist besonders wohltuend, wenn in kleinen Vertiefungen noch Regenwasser steht



und wir unsere Füße darin abkühlen können. Am Sattel angekommen, sehen wir vor uns unterhalb die Krottenthaler Alm liegen. Mit Bergschuhen wandern wir den steinigen Pfad hinunter zur Alm (mit gutem Pausen- und Kraxelplatz bei großen Blöcken). Einige Meter hinter den Felsblöcken führt ein Pfad rechts in den Wald. Wir folgen ihm zur nächsten Gabelung und gehen dort weiter bergauf, bis wir aus dem Wald kommen. Nun können wir wieder barfuß über die Almwiese und zum Taubensteinhaus spazieren.

Von hier aus sind es noch ca. 15 Minuten leicht bergauf bis zur Taubensteinbahn, mit der wir zu Tal fahren und direkt in den Bus einsteigen oder zu Fuß zum Spitzingsattel hinaufwandern können.



SPORTHAUS SCHUSTER  
 MÜNCHEN – DIREKT AM MARIENPLATZ  
 ROSENSTRASSE 3–5

MIT DER M/CARD PUNKTE SAMMELN.  
 MO–SA 10.00 BIS 20.00 UHR  
 ONLINE SHOPPEN: [SPORT-SCHUSTER.DE](http://SPORT-SCHUSTER.DE)

Zeichen & Wunder, München Foto: Andreas Loewenhaus

# Sightseeing auf unsere Art.

Sporthaus des Südens.



1913

# tourentipps + + + tourentipps + + + tourentipps

## Durch blühende Steingärten

### Blütenwanderung in der Puez-/Geislergruppe

*Diese Wanderung ist ein Leckerbissen für botanisch Interessierte, denn aus jeder Ecke lachen einem Blumengesichter entgegen und machen die „Steinwüste“ zum Blütenmeer.*

**Ausgangspunkt:** Parkplatz bei Wolkenstein im Gröden-tal, am Beginn des Langentals, 1630 m

**Stützpunkt:** Puezhütte, 2475 m. Bew. Mitte Juni bis Anf. Okt. (je nach Witterung), Tel. 0039/0471/79 53 65

**Karte/Führer:** Kompass Wanderkarte 699 „Südtirol“ 1:50 000; Altrichter, Die schönsten Blütenwanderungen in Südtirol (Stocker)

**Weg:** Vom Parkplatz geht es zur Kapelle des Hl. Sylvester, hier zweigt rechts der Weg Nr. 12 ins Chedulal ab. Der bewaldete Anstieg ist steil, und unzählige Treppen helfen rasch Höhe zu gewinnen. Der Blick ins Hochtal wird immer freier, rechts ragen die steilen Zacken der Cirspitzen empor, und bald ist das Crespeina-Joch erreicht. Unten liegt karstverwittert und scheinbar kahl, als oft zitierte Mondlandschaft, die Crespeina-Hochfläche – ein einziger Alpenblumengarten. Der Weg führt durch eine botanische Schatzkammer mit einmaliger Vielfalt an Farben und Formen der Flora.

Wie mit einem Paukenschlag präsentiert sich das Dolomitenfingerkraut auf den sonnigen Kalkfelsen mit meterbreit ausgebreiteten, silbrig schimmernden Polstern,



geschmückt mit tausenden rosa Knospen und Blüten, die Fels und Schutt mit ihrer Blütenfülle in berührender Zartheit wie ein Teppich überziehen.

Vorbei geht's am Crespeina-See zum Cianpeijoch mit Blick ins Edelweißtal und ins Langental. Über Platten und Felsen gelangt man zur Puezhütte, und nach vier-dienter Stärkung führt Weg Nr. 14 zurück ins Langental.

**Tipp:** Die seltene, beeindruckend prachtvolle Blüte der Dolomiten-Teufelskralle zielt ab August das Gestein.

**ab München** 3–4 Std.  
**Bus & Bahn** Bahn bis Brixen, Bus nach Wolkenstein  
**Talort** Wolkenstein, 1560 m  
**Schwierigkeit** Bergwanderung mittelschwer  
**Kondition** mittel  
**Anforderung** steiler Auf- und Abstieg – Trittsicherheit erforderlich  
**Ausrüstung** kompl. Bergwandausrüstung  
**Dauer** 6 Std.  
**Höhendifferenz** > 900 Hm  
**Beste Zeit** Juni bis August



Text & Foto: Rainer und Susanne Altrichter

Bergwetter: [www.alpenverein-muenchen-oberland.de/alpenwetter](http://www.alpenverein-muenchen-oberland.de/alpenwetter)

**Bus & Bahn** U 2 ab Hbf bis Frankfurter Ring, Rückfahrt mit der U 3 ab Olympiazentrum; zahlreiche Rück- und Weiterfahrtmöglichkeiten unterwegs (Bus, U-Bahn)  
**Talort** München-Feldmoching, 492 m  
**Schwierigkeit\*** Spaziergang leicht  
**Kondition** gering  
**Ausrüstung** bequemes Schuhwerk  
**Dauer** 3–4 Std.  
**Strecke** je nach Routenwahl ca. 13 km  
**Variante** Die Tour lässt sich natürlich auch mit dem Rad unternehmen.



Text: Joachim Burghardt; Foto: Frank Martin Siefarth

## Entdeckertour in der Bergsteigerhauptstadt

### Ein lehrreicher Spaziergang durch den Münchner Norden

*Der Münchner Norden und Nordwesten ist nicht gerade als Ausflugsziel bekannt. Doch es lohnt sich, die Schönheiten und Eigenarten dieser Gegend mit eigenen Augen zu begutachten.*

**Ausgangspunkt:** U-Bahn-Station Frankfurter Ring  
**Karte/Führer:** Stadtplan München; Kulturgeschichtspfad 24 „Feldmoching–Hasenberg!“

**Weg:** Vom Frankfurter Ring, der Schwelle zum „fernen Norden“ Münchens, führt uns die Knorrstraße in das Viertel „Am Hart“ und zwischen der BMW-Stadt (links) und schönen Wohngebieten (rechts) hindurch. Weiter geht's nördlich durch Hochhausviertel, über die Neuherbergstraße und zur Panzerwiese (Naturschutzgebiet) am Stadtrand. Nun spazieren wir westlich zur Schleißheimer Straße. Wenn wir diese bis zu ihrem nördlichen Ende und ab dort die Fortnerstraße verfolgen, erreichen wir bei der Kirche „Mariä Sieben Schmerzen“ den nördlichsten Punkt Münchens kurz vor der Autobahn A 99.

Das Viertel Hasenberg ist nach einem eiszeitlichen, bis zu 8 m hohen Lösshügel benannt, der heute noch bei der Dülferstraße, Ecke Linkstraße, zu erkennen ist. Interessant sind die vielen nach Alpinisten benannten Straßen ringsherum: Dülfer-, Grohmann-, Paulcke-, Kiene-, Blodig-, Thurwieserstraße und Stanigplatz sind einige Bei-

spiele. Auch in Feldmoching, das wir wenig später erreichen, finden wir Straßennamen wie Stüdlstraße, Georg-Winkler-Straße und viele weitere. Ungewöhnlich gestaltet sich das Ortsbild von Feldmoching: mit einer U-Bahn-Haltestelle, stadteinwärts von dieser gelegenen Äckern und Bauernhöfen im alten Dorfkern.

Über die Lerchen- oder Lerchenauer Straße geht es nun südwärts zum Lerchenauer See und daran anschließend von der Schittgablerstraße in die Feldbahnstraße, eine ungeteerte Straße neben weitläufigen Bahnanlagen – eine eigenartige Gegend, die ein eher abseitiges, teils fast ländliches Bild der Millionenstadt vermittelt. Wir unterqueren die Gleise und erreichen kurz darauf den Olympiapark – westlich der Landshuter Allee kann noch der seit 1988 geschlossene S-Bahnhof Olympiastadion, heute ein Geisterbahnhof, besichtigt werden.

**Tipp:** Über Sehenswürdigkeiten und Hintergründe unterwegs informieren die von der Stadt für jeden Stadtbezirk herausgegebenen Büchlein der „Kulturgeschichtspfade“ ([www.muenchen.de/kgp](http://www.muenchen.de/kgp)).

Bei Muskel- und Wadenkrämpfen

# Starten Sie durch!



## Magnesium-Sandoz® forte

- Hervorragende Resorption durch zwei organische Magnesiumsalze
- Hochdosiert und nur 1 x täglich
- Brausetablette: direkt, schnell, schmackhaft
- Frei von Laktose, Gluten und Farbstoffen
- **Exklusiv in Ihrer Apotheke**

Sandoz – Ihr Mineralien-Experte seit über 80 Jahren.



**NEU als Filmtablette: Magnesium-Sandoz® extra**



Magnesium-Sandoz® / Magnesium-Sandoz® forte: Wirkstoff: Magnesium-bis(Hydrogenphosphat) – forte zusätzlich: Magnesiumcitrat. Anw.: Nachgew. Magnesiummangel, wenn er Ursache für Störungen der Muskelaktivität (neuromuskuläre Störung, Wadenkrämpfe, nächtliche Krämpfe) ist und Elektrolytgleichgewicht wiederhergestellt werden kann. Hinweis: Enthält Natriumverbindungen, Sorbitol – forte zusätzlich: Enthält Aspartam. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Apothekenpflichtig, Stand Mai 2009. Sandoz Pharmaceuticals GmbH, Raiffeisenstr. 11, 83607 Holzkirchen • Magnesium-Sandoz® extra: Eigenschaften: 50 mg Magnesium (als Magnesiumcitrat) / Filmtablette. Zur Ergänzung des täglichen Magnesiumbedarfs. Hinweis: Kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken. Lactosefrei, glutenfrei, sojafrei, zuckerfrei. Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung verwendet werden. Nahrungsergänzungsmittel, Stand April 2010, Sandoz Pharmaceuticals GmbH, Raiffeisenstraße 11, 83607 Holzkirchen

## Kletterspaß für Tarzan und Jane

Der Kletterwald am Blomberg, 1200 m

Im „Kletterwald Blomberg“ kann man in verschiedenen Höhen und in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden durch die Baumwipfel turnen.

**Ausgangspunkt:** Talstation der Blombergbahn, 720 m  
**Zustieg:** Zu Fuß in 1–1,5 Std. auf dem „Rodelweg“ zum Blomberghaus oder mit der Sesselbahn zur Bergstation und in 10 Minuten hinüber

**Einkehr:** Blomberghaus, 1203 m. Ganzj. bew., Tel. 08041/64 36 – [www.blomberghaus.de](http://www.blomberghaus.de)

**Öffnungszeiten:** Wochenenden/Feiertage/Schulferien 10–18 Uhr, Di (zwischen Oster- und Pfingstferien sowie nach den Sommerferien Mi) bis Fr 12–17 Uhr. Weitere Infos: [www.kletterwald-blomberg.de](http://www.kletterwald-blomberg.de)

**Eintrittspreis:** Erwachsene 21 €, Kinder bis 13 Jahre 17 €; versch. Gruppen- und Familienermäßigungen

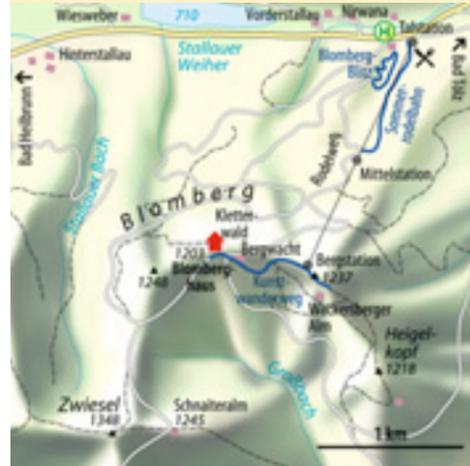
**Weg:** Nach Eintritt und Bestätigung der Benutzungsregeln erhalten die Besucher die Sicherheitsausrüstung (Helm, Komplettgurt und Selbstsicherungen) und eine ca. 20-minütige Einweisung. Anschließend kann man die Anlage eigenverantwortlich begehen (bis 14 Jahre bzw. unter 1,40 m Körpergröße in Begleitung). Das Besondere am „Kletterwald“ ist, dass der Hochseilgarten in den natürlichen Bergwald hineingebaut ist. Es gibt sechs verschiedene Parcours (eine spezielle Kinder-



runde, je zwei leichte und mittlere und einen schweren) mit so schillernden Namen wie „Isartalien“, „Hollywald“ oder „Durchs wilde Blombergistan“. Die Höhen reichen von 2 bis 15 Meter, die Schwierigkeiten der neun bis zehn Übungen von sehr einfach bis schwer. Für Gruppen, Firmen, Schulklassen usw. gibt es verschiedene „Event“-Angebote.

**Tipp:** Im Rahmen der neuen Hochseilgarten-Touren bieten die Sektionen München & Oberland im »alpinprogramm 2011« auch den Kletterwald Blomberg an.

**ab München** 1 Std.  
**Bus & Bahn** BOB bis Bad Tölz, RVO-Bus zur Blombergbahn  
**Talort** Bad Tölz-Wackersberg, 735 m  
**Schwierigkeit\*** von leicht (ab 6 Jahre) bis schwer (ab 14 Jahre)  
**Kondition** gering bis mittel  
**Ausrüstung** bequeme Kleidung, Turn- oder leichte Bergschuhe, Regen- und Windschutz; Sicherheitsausrüstung wird gestellt  
**Dauer** max. 3 Std. (jede weitere Std. 5 €)  
**Höhendifferenz** Höhe der Anlage bis 15 Meter



Text: Frank Martin Siefarth; Foto: Matthias Heidmann

\* alpinwelt-Schwierigkeitsbewertungen: [www.schwierigkeitsbewertung.alpinprogramm.de](http://www.schwierigkeitsbewertung.alpinprogramm.de)

**ab München** 1 Std.  
**Bus & Bahn** BOB nach Bayrischzell-Osterhofen  
**Talort** Bayrischzell, 800 m  
**Schwierigkeit\*** Wanderung leicht  
**Kondition** gering  
**Ausrüstung** bequeme Kleidung, feste Turn- oder leichte Bergschuhe, Regenschutz  
**Dauer** frei begehbar, ca. 1 Std.  
**Höhendifferenz** ↗ 22 Hm

## Im Bauch des Berges

Die Wendelsteinhöhle, 1711 m

Im Sommer 2010 ist Deutschlands höchstgelegene Schauhöhle im Gipfelbereich des Wendelsteins mit einem ganz neuartigen Höhlen-Erlebniskonzept eröffnet worden.

**Ausgangspunkt:** BOB-Bhf. Osterhofen, 800 m, bzw. Talstation der Wendelstein-Seilbahn, 790 m (alternativ auch Auffahrt mit der Zahnradbahn von Brannenburg, 510 m)

**Einkehr:** Wendelsteinhaus, 1724 m. Ganzj. bew. während der Seilbahn-Betriebszeiten, Tel. 08023/404 – [www.wendelsteinbahn.de](http://www.wendelsteinbahn.de)

**Öffnungszeiten:** ca. Mai/Juni bis November täglich  
**Eintrittspreis:** 2 €

**Karte/Führer:** AV-Karte BY 16 „Mangfallgebirge Ost, Wendelstein“ 1:25 000; Prospekte/Faltblätter der Wendelsteinbahn; Peter Hofmann, Inntaler Unterwelten (Books on Demand)

**Weg:** Viele Wege führen auf den Wendelstein: von Osterhofen mit der Seilbahn, von Brannenburg mit der Zahnradbahn oder zu Fuß. Von der Bergstation gelangt man in 5 Minuten über den „Höhlen-Fragenweg“ (Tafeln) zum Besuchereingang. Hier geht es über 82 Stufen hinab ins Höhleninnere, dem man im Zickzack nach links ca. 200 Meter bis zum „Dom“ oder rechts ca. 30 Meter zum tiefsten Punkt der (begehbaren) Höhle, der „Kältefalle“,



und zum natürlichen Höhleneingang (nicht begehbar) folgen kann. Seit der Neueröffnung werden die Gänge, Räume und Löcher mittels LED-Beleuchtung in Szene gesetzt, und vier interaktive Lern- und Erlebnisstationen mit Touchscreen informieren sehr anschaulich und multimedial zu den Themen Geologie, Biologie, Psychologie und Philosophie.

**Tipp:** Die Wendelsteinhöhle ist Teil des INTERREG-Projekts „Inntaler Unterwelten“ – einen Besuch lohnen auch die drei anderen Höhlen, das Grafenloch bei Oberaudorf, die Hundalm-Eishöhle bei Mariastein und die Tischoferhöhle im Kaisertal – [www.unterwelten.com](http://www.unterwelten.com).

## München Hauptbahnhof Bayerstraße 21 in unserer Servicestelle

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

**Öffnungszeiten**  
 Mo – Fr 8–19 Uhr  
 Sa 8–17 Uhr



### ALPINE KARTEN IM CITY-SHOP

AV-Karten	5,95 €
AV-Karten auf DVD	79,00 €
Karten Bayer. Landesvermessungsamt	6,60 €
Tabacco-Karten	7,50 €
Schweizer Landeskarten	ab 9,20 €

### Die DAV-Kollektion! Frisch, pfiffig, funktionell



1 Funktionsshirt Damen	34,80 €	9 Softshelljacke Damen	69,80 €
2 Funktionsshirt Herren	34,80 €	10 Softshelljacke Herren	69,80 €
3 Rollkragenshirt Damen	22,80 €	11 T-Shirt Damen	17,80 €
4 Langarmshirt Herren	19,80 €	12 T-Shirt Herren	17,80 €
5 Fleecejacke Damen	39,80 €	13 Klettershirt Damen	17,80 €
6 Fleecejacke Herren	39,80 €	14 Klettershirt Herren	17,80 €
7 Kurzarm-Funktionsshirt Damen	39,80 €	15 Sommer-Cap	9,80 €
8 Kurzarm-Funktionsshirt Herren	39,80 €		

### ALPINE LITERATUR IM CITY-SHOP

NEU! AV-Karten Bay. Alpen	5,95 €
Die „Münchner“ Berghütten	6,00 €
div. Führer und Lehrbücher	ab 10,95 €



SATMAP active10 Satelliten-Navigationsgerät inkl. 35 Alpenvereinskarten auf SD-Karte 399,00 €

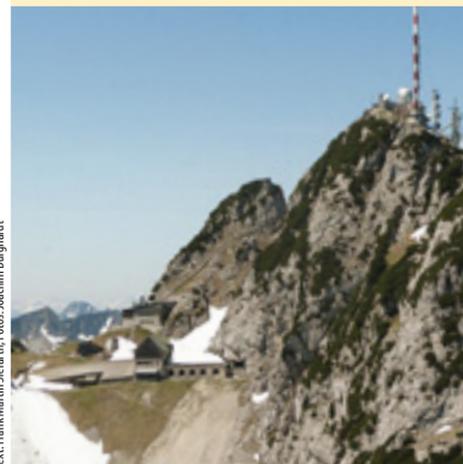


### DAV-TASCHEN IM CITY-SHOP

16 Tagesrucksack	29,80 €
17 Geldbörse	9,80 €
18 Kulturtasche	15,80 €
19 Reisetasche	34,80 €
20 Umhängetasche	29,80 €



DAV Summit Club Reisetasche 140 Liter 69,95 €



Text: Frank Martin Siefarth; Fotos: Joachim Burghardt

# ENDE EINER ÄRA?

Text & Fotos: Sophia Deinhard und Stefanie Rothe

Mit wenig Planung, aber dafür umso mehr Motivation im Gepäck zogen wir Richtung Nordafrika. Nach besch... 58 Stunden Zugfahrt, Zeit-Totschlagen in Genua, Geburtstagsfeiern auf der Fähre und Frieren im tunesischen Nachtzug strandeten wir mit geschätzten 500 Radl-Packtaschen um vier Uhr in der Früh in Gabès. Ab hier sollte es dann wirklich losgehen.

Mehr oder weniger ausgeschlafen führen wir nach einigen Einkäufen auf einer Schnellstraße Richtung Medenine. Wir waren die Attraktion schlechthin, die Leute winkten, und die Autos hupten andauernd. Die großen Laster mit den richtig lauten Tröten mochten wir am liebsten. Alle paar Meter stand am Straßenrand ein Benzinkanister-Verkäufer oder Dattel-Händler, bei denen wir uns gleich mit ein paar Kilo Datteln eindeckten. Alle freuten sich schon auf das Abendessen, Couscous mit Thunfisch und Tomatenmark, also fuhren wir rechts ran, radelten noch 50 Meter in die Landschaft und breiteten unsere Isomatten aus.

Der nächste Tag gestaltete sich schon spannender. Nach einem ausgiebigen Marktbesuch in Tataouine ging's weg von der Schnellstraße nach Chenini. Weit waren wir noch nicht gekommen, als uns ein mysteriöses Auto auffiel, das uns in Fahrradgeschwindigkeit verfolgte. Erst in Chenini stellten sich die Insassen als Polizisten heraus, die Biwakierern gegenüber leider nicht so tolerant waren und von unserem Plan, unter freiem Himmel zu schlafen, gar nichts hielten. Wir quartierten uns kurzerhand im Garten des örtlichen Postamtes ein, umsäumt von hohen Betonmauern. Ganz zufrieden waren die Ordnungshüter damit auch nicht und stellten noch einen Beschützer vor das Postamt-Tor. Zum Abendessen gab es Couscous mit Thunfisch und Tomatenmark. Morgens besichtigten wir erst mal das Berberdorf mit Ksar, bevor wir unsere Reise durch eine inzwischen hügelige und wüstenähnliche Landschaft fortsetzten. Für die Silvesternacht schlugen wir unser Nachtlager in der Nähe von Beni Kheddache auf und bereiteten das Essen vor – Couscous mit Thunfisch und Tomatenmark. Wir hatten einen lustigen Abend, bis wir

## Jugend-Alpha-Abschluss tour nach Tunesien



kurz vor Mitternacht einen Nachbarschaftsbesuch erhielten, der uns vertreiben wollte. Mit weiblichem Charme und guten Französischkenntnissen konnten wir jedoch gemeinsam ein friedliches Bonne Année feiern.

Am nächsten Tag zog sich unsere Route spektakulär durchs Gebirge, zum ersten Mal mussten wir richtig bergauf radeln. Leider hatten wir hier auch unsere erste und einzige schlimme Panne, eine Felge hatte einen Riss. Da hieß es Gepäck aufteilen und hoffen, dass die provisorisch getapete Felge durchhält. Matmata war das Ziel der Etappe und zum Abendessen gab es wieder Couscous, diesmal aber mit frischen Tomaten und Karotten!

Nach einem atemberaubenden Sonnenaufgang ging's am folgenden Tag 100 Kilometer immer geradeaus durch öde Landschaft ohne Zivilisation flach durch die Wüste, den Campingplatz mit Duschen in Douz immer vor Au-

gen. Zum ersten Mal aßen wir abends am Tisch, und zwar Hühnchen mit Baguette – lecker, mal was anderes!

Am nächsten Tag waren wir Vorzeige-Touristen in Douz. Wir ritten auf Kamelen, fuhren Quad, spielten wie Kinder im Sand und schossen eine ganze Menge Poser-Fotos in der Sahara! Am Abend ging ein Kocher auf unerklärliche Weise in Flammen auf, woraufhin wir nur noch einen schlecht funktionierenden Kocher für die gesamte Gruppe hatten. Kochen wurde zum Erlebnis, und bis jeder seinen Couscous mit Thunfisch und Tomatenmark auf dem Teller hatte, konnte es schon eine Weile dauern.

Weiter ging die Reise über den Salzsee Chott el Djerid wieder in die Berge, wo wir nach dem Abendessen mit unserem Lieblingsgericht die letzte Nacht unterm Sternenhimmel mit den vielen Sternschnuppen fast direkt neben der Straße verbrachten.

Am nächsten Tag entschieden wir, unsere Route etwas abzuändern und eine im Reiseführer beschriebene Schlucht hochzufahren. Die haben wir jedoch leider nicht gefunden und sind ewig eine andere, ordentlich steile Straße hochgeradelt. Für die



rasante Abfahrt nach Sened hat sich's jedoch ziemlich gelohnt. Hier wurden wir von geschätzten 200 Kindern belagert. Das war selbst uns nicht mehr so ganz geheuer, und nach einigen Einkäufen zogen wir uns in die Bahnhofswartehalle zurück, um auf den Nachtzug zu warten und erst mal Couscous mit Thunfisch und Tomatenmark zu essen.

Nach der erstaunlich guten Nacht im Zug holten wir am Strand von Hammam Lif erst mal ein paar Stunden Schlaf nach, um anschließend von Chartage über Sidi Bou Said sämtliche Sehenswürdigkeiten rund um Tunis abzuklappern. In dieser ziemlich bewohnten Gegend einen Schlafplatz zu finden, gestaltete sich schon etwas schwerer, aber am Ende haben wir's uns auf einer Wiese mitten in Chartage gemüt-

lich gemacht. Und zum Abendessen gab es – Couscous mit Thunfisch und Tomatenmark.

Am nächsten Tag ging's auf einer vierspurigen Autobahn zwischen unzählbar vielen Autos, überfüllten Bussen und anderen Fahrradfahrern Richtung Tunis und in der dortigen Innenstadt schiebend durch einen Dschungel von kleinen Gassen mit unglaublich vielen Ständen zu unserer Jugendherberge. Als nach zwei Tagen Stadtbummel, Essen gehen und aufdringliche Händler abwehren, die mit Angeboten wie „Heute alles umsonst“ oder „Heidi! Monika! Mein Auge!“ versuchten, uns in ihre Stände zu locken, alle tunesischen Dinar für Datteln, Gewürze und Co. ausgegeben waren, bepackten wir die Räder ein letztes Mal, suchten den Weg zum Hafen und traten unsere Heimfahrt an.

Weg von angenehmen 20 Grad im Januar, unglaublicher Landschaft, einmaligen Erfahrungen und einem faszinierenden Land. Diese ganz besondere Tour werden wir so schnell nicht vergessen. Und noch eins ist sicher: In nächster Zeit entwickelt ganz bestimmt keiner von uns Gelüste auf Couscous mit Thunfisch und Tomatenmark ...

# DIE TKKG AUF DEN SPUREN DER „MEGA-BÄREN“

Text & Fotos: Bianca Berrang



Am Donnerstag in den Faschingsferien machten wir (die TKKG, Wolfgang, Marie und Bianca) uns – trotz Streiks bei der Deutschen Bahn – mit der BOB auf den Weg nach Bayrischzell. Von Osterhofen ging es dann hinauf auf die Siglhütte. Alle freuten sich schon auf die drei Übernachtungen bei schönstem Nachfaschingswetter. Auf halbem Weg begegneten uns schon die ersten seltenen Tiere: Drei Lamas standen mitten auf dem Weg und schauten uns interessiert an. Doch leider zogen sie ab, als wir uns näherten. Oben angekommen, mussten wir uns erst einmal von der Proviantsschlepperei erholen. Doch bald waren alle wieder fit für ein paar Spiele in und um die Hütte.

Am nächsten Morgen brachen wir nach dem Frühstück auf zum Wendelstein. Als wir losstapften, hing überall noch dichter Nebel. Laut Wettervorhersage sollte es jedoch ein sonniger Tag werden. Motiviert durch den geplanten Höhlenbesuch oben am Gipfel liefen alle Kids ohne Murren den

Berg hinauf. Doch leider hat uns das Wetter einen Strich durch die Rechnung gemacht. Auch als wir oben waren, verzog sich der Nebel nicht, und bei den tiefen Temperaturen und dem stürmischen Wind war die Höhle gesperrt. Dafür setzten wir uns in eine kleine Ausstellung unterhalb des Restaurants, wo es warm war und wir gemütlich Brotzeit machen konnten. So haben wir sogar noch einiges über den Wendelstein und seine Bergfreunde erfahren.

Wie es nicht anders zu erwarten war, wärmte uns die Sonne erst, als wir wieder auf der Hütte waren. Während die Kinder sich bei Black Stories vergnügten, bereiteten Marie und Bianca ein Geländespiel für den nächsten Tag vor. Rund um die Hütte versteckten sie Zettel mit Aufgaben, die es zu lösen galt. Die Lösung sollte die Kids auf die Spur der „Mega-Bären“ führen. Ehe wir es uns versahen, war es auch schon Zeit, das Abendessen vorzubereiten. Die selbstgemachten Rohrmudeln



schmeckten super. Vor allem mit Vanillesauce. Als auch die zweite Ladung verputzt war, spielten wir noch einige Spiele in der Hütte. Am ersten Abend hatten die Kids noch

bis 12 Uhr in der Nacht durchgehalten, doch am zweiten gingen alle freiwillig um 22 Uhr ins Bett.

Das Wetter war am nächsten Vormittag sehr schön. Die Sonne schien, und es wehte ein laues Lüftchen. Es war also ideal, um unser Geländespiel zu testen. Die Gruppen waren schnell eingeteilt, und schon konnte es losgehen. Damit die Gruppen nicht aus Versehen gleichzeitig eine der Stationen erreichten, schickten wir sie auf zwei verschiedenen Routen durchs Gelände. Bei Aufgaben wie: „Finde drei Wiesenpflanzen und benenne sie“ oder „Bau ein Bild eines Kletterers aus Naturmaterialien“ konnten die Kids ihre Fähigkeiten unter Beweis stellen. Neben praktischen Herausforderungen mussten sie auch ein paar Fragen zu Erster Hilfe, Kartenkunde und Natur beantworten. Als beide Gruppen die Aufgaben gemeistert hatten, trafen sich alle wieder auf der Hütte. Mit knappem Vorsprung hatte eine Gruppe gewonnen und erhielt den genauen Aufenthaltsort der geheimnisvollen „Mega-Bären“. Schnell waren die Bären gefunden und entpuppten sich als riesige Gummibärchen. Allerdings brachte ihnen ihre Größe nichts bei einer Schar von hungrigen Schatzsuchern ...



Für den Nachmittag war eine Wanderung auf die Lacherspitz angesetzt. Doch leider verschlechterte sich das Wetter zusehends. So erlebten wir hautnah, dass ein Wetterumbruch in den Bergen schnell geschehen kann. Dass wir die Wanderung abblasen mussten, störte höchstens uns Jugendleiter. Die Kids vergnügten sich in und rund um die Hütte, sodass auch wir ausspannen konnten. Zum Abend stürmte es immer heftiger, sodass wir nicht einmal auf die geplante Nachtwanderung gehen konnten. Wir wollten ja nicht riskieren, dass einem unserer Kids ein Ast auf den Kopf fällt. Am dritten und letzten Abend gingen die Kinder noch früher als am Vortag ins Bett. Bianca erzählte noch eine Traumreise, sodass alle auch bei tosendem Sturm wie Babys schliefen.

Den Abreisetag begannen wir mit einem ausgedehnten Frühstück. Wolfgang backte dafür unser letztes Brot auf, sodass es herrlich nach frischen Backwaren roch. Da am nächsten Tag wieder Schule angesagt war, beschlossen wir, nach dem Aufräumen ins Tal abzustiegen.

Bei einer gemütlichen BOB-Fahrt mit einem Bilderbuchausblick auf die Bayerischen Voralpen ging es wieder heim nach München.

# KLETTERN AM SCHNEPFILING

Schnepfling – wo und was ist das denn schon wieder? Das ist ein großer, wiederentdeckter und neu erschlossener Kletterfels am Tegelberg in der Nähe der Königsschlösser bei Füssen. Ein Sektor in diesem Klettergebiet wurde von einem Jugendleiter und seinen Freunden weiter erschlossen. Aber wie kam es zu dieser Idee, neben so vielen

Klettergebieten weitere neue Routen zu bohren? Schon vor ein paar Jahren hatte Yo (Jugendleiter der Sektion Oberland) das Klettern an den Nagel gehängt und wollte nur noch segeln. Doch seine Freundin Franzi wurde von ihren spanischen Freundinnen vom Klettern begeistert, und Yo musste fürs Training als chico de seguro (zu Deutsch: Sicherungsknabe) herhalten. Nach einiger Zeit fand auch er wieder die Lust am Klettern. Nachdem die beiden aus Spanien zurück waren, gingen sie an Ross- und Buchstein klettern. Franzi meinte nach dem wunderschönen „Südwandschmankerl“, einer tollen und gut abgesicherten Tour: „So was Cooles müssen wir auch mal machen.“

Gesagt – getan: Sofort schauten sie sich nach einem potenziellen Felsen um und sind am Schnepfling fündig geworden.

„Aller Anfang ist schwer“, das haben hier auch unsere mutigen Freunde schnell gemerkt. Eigentlich wollten sie die Routen von oben einrichten. Nach den Instruktionen durch Winni Kurzeder (Bergführer bei der Sektion Oberland) und den ersten Testbohrungen am Wandfuß haben sie sich von oben in die Wand geseilt, den ersten Stand gebohrt und fixiert, um anschließend in aller Ruhe die Route mit Seil von oben zu klettern und gute Clip-Positionen zu markieren.

Allerdings stellte sich das Bohren selbst in nur leicht überhängenden Passagen bald als Problem heraus, denn woher sollte man denn den Druck für



den Bohrer nehmen? So wurde ihnen also bald klar, dass das Bohren von unten besser geht, was allerdings für wesentlich mehr Adrenalin sorgt.

Nun ein paar Fakten zu diesem Gebiet:

**Anfahrt:** Von Schwangau bei Füssen zum gut ausgeschilderten Parkplatz der Tegelbergbahn.

**Zustieg:** Vom Parkplatz über die Alpe Raith auf einem Forstweg zum oberen Ende des Schlepplifts, dann

dem horizontalen Forstweg nach Süden bis zu dessen Ende folgen. Von dort auf einem unmarkierten Steig in wenigen Minuten zum Wandfuß.

**Fels:** Kalk, von geneigt bis leicht überhängend. Die Wandhöhe beträgt maximal 250 m. Der Fels ist sehr kompakt, stellenweise jedoch auch sehr brüchig (die derzeitigen Touren meiden die brüchigen Stellen).

**Sektor „Amigos Valencianos“:** Wandhöhe maximal 50 m. Exposition Nord, also eher schattig. Bei Regen kann dieser Sektor noch einige Stunden trocken bleiben, wenn er aber mal nass ist, hält die Feuchtigkeit auch einige Tage an. Touren im Bereich von 4 bis 9-/9 (derzeit 12 Touren). Die Absicherung ist sehr gut.

Das eigentliche Ziel, eine lange Route durch die Hauptwand, haben Franzi und Yo aus Wetter- und Zeitgründen auf einen späteren Zeitpunkt vertagt. Yo möchte sich bei seinen Mitstreitern bedanken, die beim Einrichten, Putzen, beim Beschaffen von Informationen und beim Testklettern geholfen haben. Ebenso bedankt er sich bei der Sektion Oberland, die ihm einen großen Teil der Bohrhaken spendiert und die Bohrmaschine zur Verfügung gestellt hat.

Nicht zuletzt auch Danke an die spanischen Freunde als Klettermotivierer und daher Namensgeber des Sektors „Amigos Valencianos“.

*Text: Florian Bayer, mit Information von Franzi und Yo, Fotos: Franzi Glüer & Yo Wiebel*

## Unsere Jugendgruppen

### DIE SÄBELZAHNTIGER

Seit letzten Herbst gibt es die **Säbelzahntiger** (Jahrgänge 03/02) – die jüngste Truppe der JDAV Oberland. Fragt ihr euch, wie es bei uns so geht?

Wir sind natürlich wild, wie sich das für Tiger gehört. Drum sind wir auch gerne draußen und laufen beim Fangenspielen sogar unseren Leitern davon. Wetterfest sind wir sowieso. Wir stapfen durch tiefen Schnee bis zu den schönsten Plätzen im Wald. Die Ausdauer dazu haben wir, weil wir auf dem Weg viel gute Brotzeit vertilgen. Aber Säbelzahntiger sind vielleicht doch anders als echte Tiger. Wir sind nämlich keine Einzelgänger, sondern gern in der Gruppe unterwegs, und das nicht nur auf Streifzügen durch die Wildnis. Man hat uns auch schon auf der Schlittschuhbahn, beim Keks-häuser-Bauen und beim Diskutieren über die Skiregeln beobachtet. Dabei haben wir festgestellt, dass unsere eigenen Skiregelideen viel lustiger sind als die für die Menschen.

Und was steht in Zukunft an, wenn unsere Schneemänner geschmolzen sind? Demnächst werden wir auf der ersten Übernachtungstour die Gegend um die Blankensteinhütte unsicher machen. Im Frühling stellen wir dann endlich unsere Kletterkünste unter Beweis! Bis bald am Felsen in Thalkirchen, wenn ihr euch noch hintraut :-)

E-Mail: saebelzahntiger\_leiter@gmx.de

Tini Müller



Fotos: Dominik Langbein



→ [alpinjugend.de](http://alpinjugend.de)

**TKKG Unterschleißheim** – jetzt Jahrgänge 01–96, neue Leiter-E-Mail: [davjugend-unterschleissheim@web.de](mailto:davjugend-unterschleissheim@web.de) + **Bergtrolle** – neuer Leiter: Jakob Dirnaichner, [jakobdirnaichner@web.de](mailto:jakobdirnaichner@web.de) + **Kletteraffen** – neue Co-Leiterin neben Julia Stadler: Lisa Hemmer, [lisa-hemmer@gmx.de](mailto:lisa-hemmer@gmx.de) + Die **Kletter- & Bouldergruppe** hat sich aufgelöst



ZUM ERSTEN MAL IN DEUTSCHLAND!

## DIE NEUE KLETTERFILM-TOUR

Mit: Chris Sharma, Ueli Steck, Dean Potter, Lisa Rands uvm.  
ANFANG JULI IN MÜNCHEN!

Alle Tourinfos und Termine ab Mai unter [www.reel-rock.de](http://www.reel-rock.de)



# KOSKULAK –

## „kleiner“ Bruder des Muztagh Ata

**K**oskulak. Bei diesem Begriff erntet man selbst in einer Runde weit gereister Bergsteiger nur fragende Blicke. Unter Fachfremden werden gar Assoziationen zu russischen Eisbrechern wach. Der Koskulak ist ein Berg. Ein Berg, der wie viele Berge der Welt im Schatten seines berühmten Nachbarn steht. Wie der Hochkalter neben dem Watzmann, der Mont Maudit unter der weißen Firnhäube des höchsten Berges der Alpen oder der Ojos del Salado, zweithöchster Berg Amerikas nach dem Aconcagua. Hoch, imposant – aber selten bestiegen.

Der Koskulak befindet sich in Westchina in der autonomen Region Xinjiang an der Grenze zum Pamir- und Karakorumgebirge. Obwohl über 7000 Meter hoch, steht auch er im Schatten eines sehr bekannten Nachbarn, des Muztagh Ata (7546 m). Den Muztagh Ata besteigen pro Jahr weit mehr als 100 Bergsteiger. Sei es, um an einem technisch einfachen Skiberg Höhenenerfahrung zu sammeln, die eigenen Grenzen kennenzulernen oder einfach nur einen weiteren hohen Berg „abzuknipsen“. Der Koskulak hingegen wurde erst im Jahr 2005 erstbestiegen, obwohl das Basislager nicht weiter als fünf Stunden Fußmarsch von der Straße entfernt liegt. Der Aufstieg ist direkter als auf den Muztagh Ata und damit auch steiler. Auf etwa 6000 Meter muss ein schmaler Grat überwunden werden, danach folgt eine bis zu 45 Grad steile Rampe – Stürzen verboten!

Der Oberstdorfer Bergführer und Expeditionsleiter Matthias Robl bestieg den Koskulak 2007 mit einer kommerziellen Expedition und führte anschließend noch eine Schnellbesteigung des Muztagh Ata vom Basislager aus mit Ski durch. Zu dritt – zusammen mit den Brüdern Boris und Frank – scheint uns dies die ideale Kombination, um verantwortungsvoll das Bergsteigen an den Bergen der Welt kennenzulernen.

### Ein großer Berg im Schatten eines berühmten Nachbarn

Ende Juli 2009, Flughafen München. Insgesamt 160 Kilo Gepäck für zwei 7000 Meter hohe Berge „am Ende der Welt“ scheint nicht viel, doch die Stewardess am Check-in-Schalter runzelt die Stirn. Die Ausrüstung wiegt trotz Leichtgewichtski auch in heutiger Zeit immer noch viel, zu viel. Jedoch scheint ein guter Stern über dem Start der Expedition zu stehen, wir zahlen keinen Cent für Übergepäck.

Ankunft in Bischkek, der Hauptstadt Kirgisiens, am nächsten Morgen, und es geht gleich weiter nach Süden in Richtung China. Der Fahrer lässt uns nach einiger Zeit am Straßenrand aussteigen, um

bei Einheimischen ein Glas Yakmilch zu trinken. Doch wir haben Angst um unsere Gesundheit, ist doch der mitteleuropäische Magen solche hygienischen Verhältnisse oder besser: Missverhältnisse nicht gewohnt. Nicht einmal eine Schale zu dritt wollen wir schaffen.

Nach insgesamt drei Tagen erreichen wir die Stadt Kashgar am Beginn der alten Seidenstraße. Kashgar ist die zweitgrößte Stadt der autonomen Region Xinjiang. Während das Schicksal der Tibeter die Weltgemeinschaft erschüttert, ist die Situation der überwiegend muslimischen uigurischen Bevölkerung in Xinjiang nur wenigen Interessierten bekannt. 1949 durch chinesische Kommunisten in die Volksrepublik China eingegliedert, wurde der Region 1955 der Status der „Uigurischen autonomen Region Xinjiang“ zugesprochen. Während der „Kulturrevolution“ fand jedoch auch hier ein Blutvergießen einhergehend mit der Zerstörung historischer Bauten statt. Vom heutigen Wirtschaftswunder der Volksrepublik profitieren vor allem die über Jahrzehnte angesiedelten Han-Chinesen.

Wir verlassen die Stadt im Kleinbus in Richtung Süden – wilde Canyons, reißende Flüsse. Die Fahrt wird immer wieder unterbro-

chen von chinesischen Kontrollpunkten. Papiere werden überprüft, abgestempelt, kopiert. Bürokratismus schafft auch hier Arbeitsplätze, zudem befinden wir uns im Grenzgebiet zu Afghanistan und Pakistan. Es geht weiter Richtung Süden. Der Himmel ist wolkenfrei, wir erreichen den riesigen Karakul-See und erblicken 3500 Meter über der Hochebene den gletscherbedeckten Gipfel des Muztagh Ata. Trotz Medienzeitalters – wir haben den Berg aus unzähligen Perspektiven auf Fotos gesehen, bewegte Bilder auf der Internetplattform Youtube betrachtet, in Foren im Internet Aufstiegs-taktiken diskutiert – ist der Anblick

vor Ort überwältigend. Der Koskulak hingegen liegt noch versteckt hinter diesem Riesenkoloss aus Eis.

Nach zwei Akklimatisierungstagen – wir befinden uns bereits auf einer Höhe von 3800 Metern – beginnt morgens um sechs Uhr der mehrstündige Aufstieg in das 700 Meter höher gelegene Basislager des Koskulak. Die Region ist trocken, die Wüste nicht weit, und so wird unser Gepäck kurzerhand auf Kamele der lokalen Hirten verteilt. Für die Hirten ein ertragreiches Geschäft, für uns unverzichtbare Hilfe. Langsam gehen, nur langsam! Wer seinem Körper bereits jetzt zu viel abverlangt, kann in den kommenden Wochen ▶



Trotz moderner Leicht-Ausrüstung: 160 Kilo Gepäck für zwei 7000 Meter hohe Berge „am Ende der Welt“



Kameltransport: für die Hirten ein ertragreiches Geschäft, für uns unverzichtbare Hilfe



Das Basislager mit See auf 4500 Meter



Der Aufstieg beginnt

dafür bestraft werden. Seinen Körper zu kennen, die Signale zu deuten und danach zu handeln, wird oberstes Prinzip. Wir erreichen das an einem See gelegene Basislager in 4500 Metern Höhe. Bis jetzt war es nur eine Vermutung, nun ist es Gewissheit: Hier oben sind wir allein, keine weitere Gruppe in dieser Saison. Es werden nur Alim von unserer uigurischen Agentur sowie der Koch Abdul bei uns bleiben. Keine Straße, keine E-Mails, kein Telefon. Wir sind zwar nur einen halben Tagesmarsch von unserem Ausgangspunkt an der Passstraße entfernt, doch im Ernstfall wären dies Welten.

Der Körper leistet bereits in der Akklimatisierungsphase Schwerstarbeit. Nach dem Frühstück gleich wieder ins Zelt – ausruhen, neue Kräfte schöpfen. Schon das nachmittägliche Waschen der Kleidung im Fluss scheint den Tag auszufüllen. Um sieben ist es dunkel, Zeit zu schlafen. Ein Rhythmus wie im Mittelalter.

Nach einigen Tagen der erste Aufstieg zum Gletscherrand. Anschließend auch die erste Übernachtung dort oben im engen Zelt. Am nächsten Tag wieder nach unten, in dickere Luft. Das Wetter ist stabil, und so wollen wir nach einigen Ruhetagen bereits einen Versuch starten, den Gipfel zu erreichen.

Eine Woche später, drei Uhr morgens, 5900 Meter. Schnee schmelzen für einen langen Tag. Das kostet Kraft und Zeit. Doch draußen ist es noch dunkel – weiter schmelzen. Drei Menschen, die in einem Zelt auf zwei Quadratmetern versuchen, sich für einen Siebentausender einzukleiden – man könnte eine Comedyshow damit füllen. Schließlich ist es geschafft. Vor dem Zelt der Blick in den sternklaren Himmel. Glücksgefühle. Die ersten Meter sind steil, mit Ski am Rücken steigen wir über einen ausgesetzten Grat nach oben. Diese Passage gilt als der schwierigste Teil des Aufstiegs. Die Kno-



Glücksgefühle

chen sind noch steif von einer kalten Nacht, nur nicht zu schnell losgehen! Dabei darauf achten, dass auch die Finger und Zehen nicht kalt werden. Es ist noch dunkel. Weiter nach oben. Wir gehen langsam, atmen tief, es bleibt sogar noch Zeit für Scherze. Der Horizont beginnt sich allmählich orange zu färben. Blick zurück, der kalte Schatten des Koskulak zeichnet sich auf der Hochebene ab, entschädigt schon jetzt für alle Mühen. Gedanken kommen auf, so weit weg vom Rest der Welt. Nur wachsam bleiben hier oben! Kein Hubschrauber wird kommen und uns abholen im Notfall. Das Knie verdreht, Kreuzbandriss, und dann!? Nicht nachdenken, weiter!

Es wird flacher, auch die Sonne ist mittlerweile da und wärmt. 6300 Meter. Wir schnallen die Ski an, legen ab, was wir nicht mehr benötigen und gehen weiter. Zehn Schritte – Pause, zehn Schritte – Pause. Die Welt als schiefe Ebene. Wir gehen mit einem gewissen Abstand, jeder sein Tempo, jeder im Tunnel gefangen. Ein

Blick zum Himmel: Wolken sind aufgezo- gen, doch die Wetterlage hat sich nicht geändert, beunruhigt nicht. Es kann nicht mehr weit sein, doch ich erkenne Boris noch in der Ferne, er bewegt sich weiter. Die Lunge schmerzt jetzt durch die stoßweise eingeatmete, kalte Luft. Weiter nach oben! Die Minuten werden zu Stunden, die Stunden zu Ewigkeiten. Schließlich der Gipfel. Kein Gipfel, wie ihn Kinder zeichnen würden, mehr ein flaches Plateau. Doch rundherum geht es nirgendwo mehr nach oben, das zählt. Kein Gefühl von Gipfelglück stellt sich ein, vielmehr die Freude über das „Nicht-mehr-weiter-Müssen“. Kurz darauf ist auch Frank am Gipfel. Fotos machen, Ski anschnallen, abfahren. Zehn Zentimeter Pulver auf hartem Schnee. Spaß beim Skifahren auf 7000 Metern, wer hätte gedacht, dass so etwas möglich ist. Alle 50 Meter bleiben wir bei der Abfahrt hechelnd stehen, pressen das bisschen Rest an Luft hier



Minuten werden zu Stunden – es kann nicht mehr weit sein



„Kurzes Gipfelglück“: Fotos machen, Ski anschnallen, abfahren ...

oben in unsere Lungen. Wir genießen die Aussicht auf das staubtrockene Hochland, die Vielfalt an möglichen Brauntönen scheint unerschöpflich.

Am Morgen des nächsten Tages bauen wir unser Hochlagerzelt ab, erreichen am Mittag mit jeweils 30 Kilo schwerem Rucksack das Basislager. Alim und Abdul kommen uns schon entgegengelaufen, von den Hirten haben sie bereits erfahren, dass wir am Gipfel waren. Der Blick zurück: Die Wolken umschließen bereits am Mittag den Gipfel. Wir haben alles richtig gemacht.

Tags darauf herrscht schon morgens um sechs Hochbetrieb in unserem Zufluchtsort der letzten zwei Wochen. Die Hirten sind wieder da, mitsamt ihren Kamelen. Diesmal aber haben einige auch ihre Kinder mitgebracht. Abwechslung im kargen Nomadenalltag. Einer Karawane ähnlich wechseln wir heute in das Basislager des Muztagh Ata. Wir sind früh unterwegs. Um diese Tageszeit führen die Flüsse noch wenig Wasser, wir können sie so gefahrlos durchqueren. Eine hochsommerliche Wetterlage hat sich eingestellt. Temperaturen von über 20 Grad auf 4000 Meter Höhe, in der Sonne gar weit über 30 Grad. Am Nachmittag erreichen wir das Basislager des Muztagh Ata. Mitten in der Saison herrschen Verhältnisse wie auf einem Campingplatz an der Adria. Sogar einen Basecamp-Manager gibt es hier.

Die Geschichte der nächsten Tage ist schnell erzählt. Die stabile Wetterlage bricht zusammen. Was gestern noch als perfekter Gipfeltag über Satellitentelefon aus Innsbruck gemeldet wurde, ist heute schon hinfällig. Wir haben nicht mehr allzu viel Zeit. Beim Gipfelversuch drehe ich auf 6800 Meter Höhe um. Die Zehen wie aus Stein. Die Freunde gehen weiter. Auf 7400 Metern überrascht sie der Schneesturm. Whiteout. Mit dem Satellitennavigationssystem vor Augen fahren sie ab, erreichen am Abend völlig erschöpft den Fuß des Berges. 100 Meter fehlten zum Gipfel. 100 Meter auf einer dreißigtägigen Reise ans Ende der Welt. ◀



Michael Robert (30), studierter Geograf, ist in seiner Freizeit als Fachübungsleiter im Winter auf Ski für die Sektion Oberland unterwegs. Als Geschäftsstellenleiter des „Vereins zum Schutz der Bergwelt“ in München ist er auch beruflich den Bergen verbunden.

# INDIEN

selbst erleben...



## Kleingruppenreisen und individuelle Touren:

- ▲ **Zauberhaftes Rajasthan**  
17 Tage Kulturrundreise ab 1890 €
- ▲ **Tempel, Tiger, Traditionen**  
14/16 Tage Kultur- und Safarirundreise ab 2250 €
- ▲ **Hindu-Götter und Kokospalmen**  
16/20 Tage Kultur und Natur in Südindien ab 2390 €
- ▲ **Nubra-Tal, Spiti-Trekking und Exil des Dalai Lama**  
22 Tage Kultur- und Trekkingrundreise ab 2590 €
- ▲ **Im Land der Bergklöster**  
22 Tage Zaskar-Trekkingreise ab 2590 €
- ▲ **Vom Goldenen Dreieck ins Kathmandu-Tal**  
18 Tage Kultur- und Naturrundreise ab 2640 €
- ▲ **17 Tage Stok Kangri (6121 m)**  
Besteigung ab 2890 €
- ▲ **18 Tage Sikkim · Darjeeling**  
Trekkingreise ab 2890 €
- ▲ **17 Tage Assam · Arunachal Pradesh · Nagaland** ab 3190 €
- ▲ **Über 50 Bausteinprogramme ab 2 Personen**  
Indien, Nepal, Tibet, Pakistan, China und weltweit ...

## Katalogbestellung, Beratung und Buchung bei:

DIAMIR Erlebnisreisen GmbH  
Berthold-Haupt-Straße 2  
D – 01257 Dresden  
Tel.: (0351) 31 20 77  
Fax: (0351) 31 20 76  
E-Mail: indien@diamir.de  
Internet: www.diamir.de

Natur- und Kulturreisen, Trekking, Safaris und Expeditionen in über 100 Länder weltweit

Incredible India

www.indien.travel



# Zwischen Giganten aus Granit – eine Wanderung im BERGELL

Text & Fotos: Franziska Baumann

**N**eugierig werden wir beäugt. Im Schatten einer Kastanie haben wir unsere Siebensachen ausgebreitet, bevor sie in den Rucksack wandern. Es sieht aus wie auf einem Basar. Nur wenige Meter entfernt, beim letzten Haus von Novate Mezzola, scheint für die Rentner des Ortes der Dorfplatz zu sein. Sie stellen ihre Klappstühle auf, diskutieren gestenreich und verfolgen aus dem Augenwinkel jeden unserer Handgriffe. Wahrscheinlich kämen sie nie auf die Idee, freiwillig einen großen Rucksack zu schultern und über die Berge in die Schweiz zu laufen.

Wie ein Uhrwerk heben und senken sich unsere Beine. Über 2500 Stufen sollen es sein, die den schluchtartigen Eingang des Val Codera überwinden – die schweißtreibende Ouverture zu unserer einwöchigen Wanderung durch das Bergell. Sie beginnt auf der Südseite des Gebirges, im italienischen Novate Mezzola nordöstlich des Comer Sees, führt durch das lange, abgeschiedene Val Codera hinauf zum Passo della Trubinasca und hinüber auf die Schweizer Seite mit ihren berühmten Granitwänden. Es ist bereits Nachmittag. Die Septembersonne heizt dem Südhang kräftig ein. Im Tal glänzt der Lago di Mezzola, ein Anhängsel des Comer Sees. Fast übermächtig wird der Wunsch, in seine erfrischenden Fluten zu tauchen. Dann bringen knorrige Kastanienbäume mit ihren grünen Blätterhänden die ersehnte Abkühlung. Ganz unvermittelt, nach 500 Höhenmeter steilen Anstiegs, liegt unser heutiges Ziel vor uns: Die letzten Sonnenstrahlen beleuchten Codera, eine kleine Häuserschar, die sich an steile Berghänge drängt. Die Siedler, die sich um 1000 n. Chr. dort niederließen, haben sich einen besonders unzugänglichen Winkel ausgesucht. Bis heute ist Codera eines der wenigen Dörfer in den Alpen, zu dem keine Straße führt. Die einzige Verbindung ins Tal ist eine Materialseilbahn.

Um den kleinen Dorfplatz mit seinem grünen Grastoppich scharen sich Kirche, Glockenturm und unsere Unterkunft „La Locanda“. Im offenen Kamin züngeln Flammen um glühende Holzscheite. Dampfende Pasta lässt unsere Mägen voller Vorfreude knurren. „Dieses Haus war als Schule geplant“, erzählt die Wirtin, „doch als es fertig war, gab es keine Kinder mehr im Dorf.“ Sie blickt in die knisternde Glut und spricht von der bedrückenden Stille an Schlechtwettertagen. Mehr als 600 Einwohner zählte Codera einmal. Sie hielten Schafe, Ziegen und Rinder, bewirtschafteten die kleinen Landparzellen und verdienten sich mit dem Abbau von Granit ein bescheidenes Ein-

kommen. Ab den 1950er-Jahren ereilte das kleine Bergdorf dasselbe Schicksal wie viele andere. Die Familien zogen in die Städte im Tal, nach Novate Mezzola, Chiavenna, Mailand. Heute leben im Dorf noch an die zehn Personen. Und doch ist es in Codera ein bisschen anders. Kaum rissiges und bröckelndes Mauerwerk, keine zerborstenen Fensterscheiben, die blind aus verlassenem Gemäuer starren – viele Häuser sind renoviert. Satellitenschüsseln zeugen davon, dass hinter den Mauern aus Granitgestein gelebt wird. In kleinen Gärten wachsen Bohnen, Mais, Kartoffeln. Eine „Associazione degli Amici della Val Codera“ setzt sich für den Erhalt des Dorfes ein. Auch unsere Unterkunft „Locanda“ und ein kleines Museum gleich nebenan werden von ihr betrieben. An den Wochenenden und in den Ferien kehren die Bewohner in ihre ehemaligen Häuser zurück. Dann ist es ein bisschen wie früher – mit Kindern, die auf dem Dorfplatz spielen.

Wir wandern weiter in das Tal hinein, vorbei an ehemaligen Sommersiedlungen, kleine Ansammlungen von Steinhäusern, die heute vorwiegend als Feriendomizil genutzt werden. Nach und nach lassen sie sich blicken – die spitzen Zacken und mächtigen Felsfluchten aus Granit mit klingenden Namen wie Cima del Barbacan, Pizzi dell' Oro oder Pizzo Ligoncio, der höchste Gipfel über dem Val Codera mit seiner glatt polierten Nordwand.

## *In den Ferien kehren die Bewohner in ihr Heimat-Bergdorf zurück*

Das Rifugio Brasca im flachen Wiesenkegel ist ein perfekter Logenplatz vor der Bühne mit den felsigen Darstellern. Also runter mit dem Rucksack, raus aus den Bergschuhen! Hennen picken geschäftig um uns herum. Wüssten sie, was da zwischen den Salatblättern auf unserem Teller liegt, würde ihr spitzer Schnabel in unserem Zeh landen. Wasserfallrauschen, Insektenurren, Hühnergackern – ein weiches Klangkissen lässt unsere Augenlider schwer werden. „Due espressi, per favore!“ Schließlich wollen wir noch einige Höhenmeter zurücklegen, bis wir uns ein bequemes Wiesenpolster für die Nacht suchen. Die Biwakschachtel Pedroni Del Pra im obersten Val Codera würde sich als Schlafplatz anbieten. Wir ziehen den Sternenhimmel als Dach über dem Kopf vor und sehen zu, wie die Dämmerung die Granitberge über dem Val Codera in riesenhafte schwarze Urzeittiere verwandelt.

Wie ein feuchtes Tuch legt sich die Luft am nächsten Morgen über das Tal. Die Gipfel verschwimmen im Dunst. Eine Stille, die so intensiv ist, dass man sie zu hören glaubt, hängt über dem Bergkegel unter dem Passo della Trubinasca. Schon das ▶



Codera



Rifugio Brasca



Bivacco Pedroni Del Pra unterhalb des Trubinasca-Passes

Summen einer Fliege ist viel zu laut. Die Welt um uns ist grau. Über uns der Himmel als bleierne Glocke und Felswände, die an den plattigen Panzer eines Rhinoceros erinnern. Unter uns Granitblöcke, die mit dumpfem Klacken aneinanderstoßen, wenn sie unser Tritt ins Wackeln bringt. Die Schweiz empfängt uns nicht gerade mit offenen Armen. Wie winzige Geschosse prasseln weiße Graupelkörner auf uns nieder und verwandeln die Felsen am Trubinasca-Pass in Schmierseife. Die Sohlen suchen nach Halt, die Finger umklammern die Sicherungskette – die „leichte Kletterei“, die der Führer verspricht, hat es plötzlich in sich. Blickt der Schweizer Wettergott auf unsere rutschenden und tastenden Gehversuche im Fels, muss er Mitleid haben. Tatsächlich: Die graue Wolkendecke reißt in Stücke und aus klarem Blau wirft die Nachmittagssonne einen Spot auf den prominentesten Berg des Bergells. Unwillkürlich bleiben wir stehen, so eindrucksvoll ist der Anblick des Pizzo Badile mit seiner mauerglatten Nordwestwand und einem messerscharfen Grat.

An der Capanna Sasc Furä fällt uns auf, dass wir seit dem Rifugio Brasca keiner Menschenseele begegnet sind. Die Gegend um den Trubinasca-Pass ist eine der einsamsten Regionen des Bergells. In der gemütlichen Gaststube des kleinen Berghauses herrscht im Sommer babylonisches Sprachengewirr. Kletterer unterschiedlicher Nationalität logieren am Fuß des Badile, um in die berühmten Nordwände des Bergells einzusteigen. Jetzt, schon fast Mitte September, sind es nur noch zwei Seilschaften, die sich über Karten und Topos beugen. Freudige Erregung liegt in der Luft. Für viele ist es ein Traum, einmal die Badile-Nordkante zu klettern. Für die vier Kletterer wird er in Erfüllung gehen.

**Wie ein Laufsteg zieht die Nordkante zum Gipfel des Badile ermpor**

Am nächsten Morgen blicken wir durch das Fernglas auf die Kante, die wie ein Laufsteg zum Gipfel des Badile hinaufzuziehen scheint. Wir machen unsere Kletterer aus. Sie wirken ein bisschen wie Ameisen, die den Rücken eines Elefanten erklimmen. Unsere Route ist nicht ganz so steil und exponiert, aber deshalb nicht weniger eindrucksvoll. „Il Viale“ heißt eine der großartigsten Wanderungen im Bergell, die in das Herzstück des Gebirges führt. Auf rauen Granitplatten, geneigt wie Hausdächer, scheinen sich unsere Sohlen festzusaugen. Mühelos bewegen wir uns in der schiefen Ebene.

Dann blicken wir in den Bondasca-Kessel und schweigen erst einmal – minutenlang. Sprachloses Staunen vor einer Landschaft, die nicht von dieser Welt zu sein scheint. Gletscher züngeln zwischen den Giganten aus Granit. Ihr Eispanzer ist rissig wie die Haut eines Greises. Auf ihrem Rückzug haben sie eine Wüstenlandschaft zurückgelassen: Geröllhalden, Moränenrücken, Granittrümmer, glatt geschliffene Felsbuckel. Über uns strebt eine Wandflucht mit gewaltigen Dimensionen in den Himmel.

An der Nordostwand des Badile wurde Klettergeschichte geschrieben. 1937 gelang einer italienischen Seilschaft unter der Führung von Riccardo Cassin unter schwierigsten Bedingungen eine Erstbegehung. Sie mussten zweimal in der Wand biwakieren und einen Wettersturz überstehen. Beim Abstieg kam es zur Tragödie: Zwei der Männer starben an Erschöpfung.

In mühsamem Auf und Ab durchqueren wir das Labyrinth aus Fels, Geröll und Moränenschutt am Fuß der versteinerten Riesen, die sich nun in dunkles Wolkengebräu hüllen. Sollte der Wetterbericht Recht behalten und tatsächlich eine Kaltfront im Anmarsch sein? Als die gezackte Felskrone der Sciora-Gruppe oberhalb der gleich-

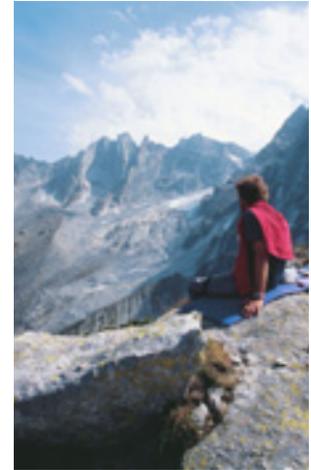


Unterwegs am „Viale“ über wie Hausdächer geneigte Granitplatten



Pizzo Badile mit der Nordwestwand und der berühmten Nordkante

Blick in den Bondasca-Kessel, hinten die Sciora-Gruppe



namigen Hütte noch einmal im Sonnenlicht aufleuchtet, schöpfen wir Hoffnung. Auf der Capanna di Sciora sind wir die einzigen Gäste. Ein gelber Lichtkegel fällt auf den Tisch in der Gaststube. Senior-Hüttenwirt Bruno Hofmeister sitzt im Halbdunkel und erzählt. Seine Eltern bewirtschafteten ab 1948 die Hütte, damals einziger Stützpunkt über dem Val Bondasca. Klettergrößen gingen dort ein und aus. Riccardo Cassin natürlich, Fritz Kasperek, einer der Erstbegeher der Eiger-Nordwand, und viele andere. Der Wirt deutet auf die Holzbank neben sich: „Dort saß Hermann Buhl mit seinem Rucksack.“ Der Innsbrucker

**Sprachlos staunend betrachten wir die gewaltige Hochgebirgslandschaft**

Alpinist hatte die 200 Kilometer von seinem Heimatort ins Bergell mit dem Fahrrad zurückgelegt, durchstieg die Badile-Nordostwand als erster im Alleingang und in einer Rekordzeit von vier Stunden und fünfzig Minuten und radelte anschließend wieder nach Innsbruck. Den damals siebenjährigen Bruno Hofmeister beeindruckte besonders, dass Buhl zum Abendessen nur eine Dose Kondensmilch trank. Für mehr reichte das Geld nicht. Am nächsten Tag weckt uns ein langgezogenes, dumpfes Grollen. Als auf dem Hüttdach ein Trommelwirbel einsetzt, wissen wir, dass die Kaltfront angekommen ist und unserer Tour ein vorzeitiges Ende setzt. Albigna- und Forno-Hütte müssen warten. Wir machen uns an den Abstieg nach Bondo. Eingepackt in Kapuzen, Regenhosen und Rucksackhüllen sehen wir ein bisschen aus wie bunte Berggnome. Heute werden die Alten von Novate Mezzola kaum auf ihren Klappstühlen sitzen und uns zusehen, wie wir das Auto mit tropfnassen und tiefenden Kleidungsstücken dekorieren. Und wenn, würden wir wohl nur ein mitleidiges Lächeln ernten. ◀



Franziska Baumann (41), langjährige »alpinwelt«-Autorin, lebt in München und Oberammergau und schreibt als freie Journalistin für Bergmagazine und Bergverlage.

**INNEN  
ANSCHMIEGSAM  
AUßEN  
GERÄUMIG**



**NEOSPHERE -4°, -10° & -15°**  
Die Daunen-Schlafsäcke mit elastischer Innenhülle  
» schneller warm, da anschmiegsam  
» bequemerer Schlaf, da geräumiger  
www.deuter.com; tel: (0)821/4987-327



Offizieller Ausrüster des Verbands der Deutschen Berg- und Skiführer



bücher

Alpine Bildbände und Literatur



Uli Ertle, Michael Ruhland, Sandra Zistl, **Die Isar**. Stadt, Mensch, Fluss. 242 S., zahlr. Abb. Süddeutsche Zeitung Edition, 2. überarb. Aufl. 2011. 24,90 € – [www.sz-edition.de](http://www.sz-edition.de)

Uli Auffermann, **Entscheidung in der Wand**. Marksteine des Alpinismus. 448 S., zahlr. Abb. Schall-Verlag 2010. 32 € – [www.schall-verlag.at](http://www.schall-verlag.at)



Hans Grossen, **Sportklettern Berner Oberland**. 240 S., zahlr. Abb. Edition Filidor 2010. 48 € – [www.filidor.ch](http://www.filidor.ch)

Werner Schmidbauer, **Gipfeltreffen 4**. Ein Buch zum Nachlesen und Nachgehen. 160 S., zahlr. Abb. u. Kartenskizzen. Ariston 2010. 19,99 € – [www.randomhouse.de/ariston](http://www.randomhouse.de/ariston)



Tristan Gooley, **Der natürliche Kompass**. Mit allen Sinnen unterwegs. 288 S., einige Skizzen. Piper Verlag 2011. 17,95 € – [www.malik.de](http://www.malik.de)

Andreas Kieling, **Ein deutscher Wandersommer**. 1400 Kilometer durch unsere wilde Heimat. 302 S., zahlr. Abb. Piper Verlag 2011. 22,95 € – [www.malik.de](http://www.malik.de)



O. Adrian Pfiffner, **Geologie der Alpen**. 360 S., zahlr. Abb. u. Skizzen. Haupt Verlag, 2. korr. Aufl. 2010. 58 € – [www.haupt.ch](http://www.haupt.ch)

Wanderführer

Susanne und Rainer Altrichter, **Die schönsten Blütenwanderungen in Südtirol**. 224 S., zahlr. Abb. u. Kartenskizzen. Stocker Verlag 2011. 19,90 € – [www.stocker-verlag.com](http://www.stocker-verlag.com)



Michael Reimer, **Die schönsten Blütenwanderungen in Oberbayern**. 40 Touren für Einsteiger und Kenner. 160 S., zahlr. Abb. u. Kartenskizzen. Frischluft-Edition 2011. 19,90 € – [www.frischluftedition.de](http://www.frischluftedition.de)

Hans Fischlmaier, **Wanderbuch Wilder Kaiser**. 256 S., zahlr. Abb. u. Kartenskizzen. Tyrolia 2011. 17,95 € – [www.tyrolia-verlag.at](http://www.tyrolia-verlag.at)



Peter Hofmann, **Inntaler Unterwelten**. Vier Wege – vier Höhlen – vier Erlebnisse. 96 S., zahlr. Abb. Books on Demand 2010. 8,90 € – [www.unterwelten.com](http://www.unterwelten.com)

Thomas Man, Bernhard Kern, **Alm- und Hüttenwanderungen Salzburger Land**. 208 S., zahlr. Abb. u. Kartenskizzen. Rother 2010. 14,90 € – [www.rother.de](http://www.rother.de)



Franz Hauleitner, **Salzkammergut**. 50 Touren zwischen Salzach- und Steyratal. Wanderbuch. 160 S., zahlr. Farbabb. u. Kartenskizzen. Rother 2011. 14,90 € – [www.rother.de](http://www.rother.de)

Werner Bätzing, Michael Kleider, **Die Ligurischen Alpen**. Naturpark wandern zwischen Hochgebirge und Mittelmeer. 240 S., zahlr. Farbabb. u. Kartenskizzen. Rotpunktverlag 2011. 24 € – [www.rotpunktverlag.ch](http://www.rotpunktverlag.ch)



Eugen E. Hüsler u.a., **Activity Guide Gardasee**. Bergtouren – Klettersteige – Mountainbike. 192 S., zahlr. Abb. u. Kartenskizzen. Bruckmann 2010. 22,95 € – [www.bruckmann.de](http://www.bruckmann.de)

Rolf Goetz, **Mallorca**. Wandern & Genießen. 192 S., zahlr. Abb. u. Kartenskizzen. Rother 2011. 19,90 € – [www.rother.de](http://www.rother.de)



Rad- und Mountainbikeführer

Armin Schneider, **Erlebnis Rad München**. 30 Entdeckungstouren in und um Bayerns Landeshauptstadt. 144 S., zahlr. Abb. u. Kartenskizzen. Bruckmann 2010. 16,95 € – [www.bruckmann.de](http://www.bruckmann.de)



Udo Kewitsch, **Faszination AlpenX**. Band 2. Mit dem Bike über die Alpen. 160 S., zahlr. Farbabb. Frischluft-Edition 2010. 19,90 € – [www.frischluftedition.de](http://www.frischluftedition.de)

Klettersteigführer

Sascha Hoch u.a., **Klettersteig-Atlas Deutschland**. Alle lohnenden Klettersteige von leicht bis extrem schwierig sowie interessante gesicherte Steige. 432 S., Ringband, zahlr. Farbabb. u. Routenskizzen. Schall-Verlag 2010. 35 € – [www.schall-verlag.at](http://www.schall-verlag.at)



Axel Jentsch-Rabl u. a., **Klettersteigführer Dolomiten – Südtirol – Gardasee**. 430 S., zahlr. Abb. u. Routenskizzen, mit DVD. Alpinverlag, 2. erw. Aufl. 2011. 29,95 € – [www.alpinverlag.at](http://www.alpinverlag.at)

Kletterführer

Aris Theodoropoulos, **Kalymnos**. Rock Climbing Guidebook. 360 S., zahlr. Abb. u. Routenskizzen. Terrain 2010. 37 € – [www.tms-shop.de](http://www.tms-shop.de)



Sandro von Känel, **Schweiz Plaisir Sud**. 336 S., zahlr. Abb. u. Routenskizzen. Edition Filidor 2011. 34 € – [www.filidor.ch](http://www.filidor.ch)

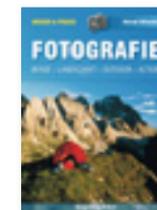
Davide Mazzucchelli, **Varese e Canton Ticino**. Falesie e vie moderne. 432 S., zahlr. Abb. u. Routenskizzen, deutsche Übersetzung. Versante Sud 2011. 29,50 € – [www.versantesud.it](http://www.versantesud.it)



Lehrbücher

Gerald Krug, **Hexen & Exen**. Kletterlehrbuch. 396 S., zahlr. Abb. u. Skizzen. Geoquest, 2. erw. Aufl. 2011. 27,95 € – [www.geoquest-verlag.at](http://www.geoquest-verlag.at)

Bernd Ritschel, **Fotografie**. Berge – Landschaft – Outdoor – Action. 224 S., zahlr. Abb. Rother 2011. 24,90 € – [www.rother.de](http://www.rother.de)

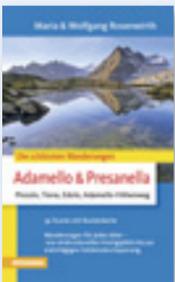


gelesen

Zum Auftakt der Wandersaison ... drei besondere Tourenführer von Mitarbeitern der Sektionen München & Oberland



**Vergessene Pfade in den Bayerischen Hausbergen**  
Versteckte Pfade an Breitenstein und Hochfelln, wenig bekannte Grattouren in den Karwendel-Vorbergen, rassistige Felsriesen wie die Kaltwasserkar Spitze, einsame Wälder in den Blaubergen und eine Wanderung zu Fuß von München auf den ersten Alpenberg – diese und andere unkonventionelle Unternehmungen abseits des Trubels beschreibt der reich bebilderte Tourenführer von »alpinwelt«-Redakteur Joachim Burghardt. Auch Kenner der Hausberge finden in diesem Buch noch viele neue Anregungen.  
**Joachim Burghardt, Vergessene Pfade in den Bayerischen Hausbergen**. 38 außergewöhnliche Touren abseits des Trubels. 144 S., zahlr. Abb. u. Kartenskizzen. Bruckmann 2011. 19,95 € – [www.bruckmann.de](http://www.bruckmann.de)



**Adamello & Presanella**  
Kaum zu glauben, dass es zu den wildromantischen Bergen der Adamello-Presanella-Alpen, mitten im größten zusammenhängenden Schutzgebiet der Alpen gelegen, jahrzehntlang so gut wie keine deutschsprachige Veröffentlichung gab. Maria Rosenwirth und ihr Mann Wolfgang, seines Zeichens Vortragsreferent der Sektion München, haben diese Lücke nun mit ihrem neuen Wanderführer „Adamello & Presanella“ geschlossen und präsentieren 39 Touren mit fotografisch hochwertiger Bebilderung – von der Dreitausender-Besteigung über mehrtägiges Hüttentrekking bis zur beschaulichen Seenwanderung.

**Maria und Wolfgang Rosenwirth, Adamello & Presanella**. Pinzolo, Tione, Edolo, Adamello-Höhenweg. 39 Touren mit Routenkarte. Wanderungen für jedes Alter – von eindrucksvollen Hochgipfeln bis zur mehrtägigen Gebietsdurchquerung. 168 S., zahlr. Abb. u. Kartenskizzen. Athesia 2011. 14,90 € – [www.athesiabuch.it](http://www.athesiabuch.it)



**Wanderungen mit Kindern in den Alpen**  
Wer mit seinem kleinen oder schon etwas größeren Nachwuchs die Alpen unsicher machen will, ist mit dem neuen Familienwanderbuch von Michael und Margit Kleemann bestens beraten. Unzählige Wanderungen mit Kindern und Familien und jahrelange Erfahrung als Familientourenleiter im Veranstaltungsprogramm der Sektionen München & Oberland bilden den Fundus, aus denen die Autoren ihre Tourenideen zusammengetragen haben: 40 Wanderungen mit kleinen und großen Kindern – vom Allgäu über die Münchner Hausberge und die Berchtesgadener Alpen bis nach Südtirol.

**Michael Kleemann, Wanderungen mit Kindern in den Alpen**. 40 ausgewählte Familientouren für Groß und Klein. 144 S., zahlr. Abb. u. Kartenskizzen. J. Berg 2011. 16,95 € – [www.bruckmann.de](http://www.bruckmann.de)

Im »Forum« werden persönliche Meinungen, Standpunkte, Kritiken, Erfahrungsberichte, Diskussionsbeiträge veröffentlicht. Hier kommen Sie zu Wort!

## DAV-Aktion „Wir brauchen dich!“ zur Stärkung des Ehrenamtes im Alpenverein

standpunkt



„Das Ehrenamt ist viele Millionen wert“ – so hieß es in einer Pressemeldung des DAV zu Beginn des Jahres 2011. Übertrieben? Keineswegs! Denn die Behauptung fasst nur die Ergebnisse einer umfangreichen aktuellen Erhebung zum Ehrenamt im DAV zusammen. Darin wird deutlich, dass die rund 16.700 Ehrenamtlichen in den Gremien des DAV 1,3 Mio. Stunden ehrenamtliche Arbeit leisten und dabei umgerechnet 19,5 Mio. € an Wertschöpfung erbringen.

Der größte Teil der ehrenamtlichen Aufgaben im DAV dreht sich um den aktiven Bergsport – also um die Leitung von Kursen, Touren und Jugend- oder Familiengruppen. Rund ein Viertel der Ehrenamtlichen kümmert sich in Vorstand und Beirat um Organisation und Verwaltung. Ein nicht genau bezifferbarer und daher auch nicht in der Erhebung enthaltener Anteil betrifft die vielen freiwilligen Helfer bei diversen Sektionsveranstaltungen und Aktionen. Wie viele Arbeitsstunden bei Hütten- und Wegesanierung, Umweltaktionen, Vereinsfesten, Kletterwettkämpfen und anderen Aktivitäten im Einzelfall anfallen, ist schlichtweg nicht abzuschätzen. Fest steht nur: Dort wird über die kalkulierbaren Umfänge hinaus sehr viel ehrenamtliche Arbeit geleistet. Schon beim ersten Blick auf die wesentlichen Ergebnisse der Erhebung zeigt sich mit großer Klarheit: Das Ehrenamt ist die tragende Säule des DAV – flächendeckend und bei allen Sektionen. Auch bei jenen, die hauptberufliches Personal sowie selbstständige Veranstaltungsleiter beschäftigen und umfangreiche Veranstaltungsprogramme und umfassenden Service anbieten. Auch dort werden die Vereinsführung und wesentliche Teile des Vereinslebens vom Ehrenamt getragen – man denke nur an die Kinder-, Jugend- und Familienarbeit, an die Kletter- und Bergsportgruppen, an die Arbeitstouren zum Natur- und Umweltschutz oder an die Einsätze zum Erhalt der Hütten und Wege (siehe Seite 64!). Trotz der schönen Zahlen geht die allgemeine Krise des Ehrenamtes auch am DAV nicht spurlos vorüber. Zahlreiche Studien belegen, dass sich die Menschen in Deutschland zwar engagieren wollen, dies aber oftmals nur in zeitlich sehr begrenztem Umfang können. Während also kurzfristige ehrenamtliche Projektarbeiten sehr beliebt sind, sinkt die Bereitschaft zur Übernahme von längerfristig bindenden Ämtern – zum Beispiel in Vereinsvorständen. Beim DAV ist das nicht anders.

Deshalb hat der DAV die Aktion „Wir brauchen dich!“ ins Leben gerufen. Im Rahmen dieser Struktur- und Kommunikationsoffensive soll das Ehrenamt im DAV breite Aufmerksamkeit erhalten, attraktiver gestaltet und in seiner neuen Form aktiv beworben werden. Kernstück der Offensive ist ein umfangreiches und effektives Instrumentarium zur Gewinnung von ehrenamtlichen Mitarbeitern. So können die Sektionen das ehrenamtliche Potenzial ausschöpfen, das durch das erfreuliche Wachstum des DAV entsteht.

Die DAV-Aktion „Wir brauchen dich!“ kommt zum richtigen Zeitpunkt: Das Jahr 2011 wurde von der Europäischen Union zum Europäischen Jahr der Freiwilligentätigkeit ausgerufen. Damit soll das Ehrenamt als eine der wesentlichen Dimensionen der aktiven Bürgerschaft und der Demokratie ins allgemeine Bewusstsein rücken. Die Bundesregierung geht in eine ähnliche Richtung: Mit der 2010 beschlossenen Nationalen Engagementsstrategie will sie bessere Rahmenbedingungen für das Ehrenamt schaffen.

Es herrscht also große Einigkeit über die herausragende Bedeutung des Ehrenamtes in modernen demokratischen Gesellschaften. Der DAV ist Teil einer solchen Gesellschaft; das Ehrenamt ist sein Herz und seine Seele. Bei der Aktion „Wir brauchen dich!“ geht es um nicht weniger als die Zukunft des Deutschen Alpenvereins.

Petra Wiedemann,  
Referentin des DAV-Hauptgeschäftsführers

Infos: [www.alpenverein.de](http://www.alpenverein.de) → Ehrenamt im DAV

## Leser-Zuschriften

### Gegen Übergewicht

Wenn man die Zeitschriften des DAV liest, sieht man nur schlanke, sportliche Menschen. Das ist schön und attraktiv, hat aber leider nichts mit der Realität in Deutschland zu tun. Deutschland ist laut einer Studie das viertfetteste Land der Erde. Es spielt sich in unserem Land vor unseren Augen eine Katastrophe ab, deren Auswirkungen erst in einigen Jahren zu sehen sein werden. Denn unsere Kinder und Jugendlichen sind oft übergewichtig und völlig unfit. Sport oder Spielen draußen jeden Tag? Fehlzanzeige! Aus übergewichtigen, unспортlichen Kindern werden ebensolche Erwachsene. Ich beobachte diese Entwicklung seit Jahren mit großer Sorge und finde, dass ein so großer und einflussreicher Verein wie der DAV sich mit aller Kraft ins Zeug legen sollte,

um unseren Kindern (und zwar möglichst vielen, nicht nur den eigenen Mitgliedern) Bewegung nahezubringen. Der DAV müsste meiner Meinung nach politischen Druck ausüben, um dem Sport an den Schulen endlich größeren Stellenwert zu verschaffen.

Angela Reim, Mutter von zwei Kindern (9 und 12)



### Berge in Worten

Zu Ihrem Beitrag „Kleiner Berggruß-Knigge“ in alpinwelt 1/2011: Der Schreiber hat viele schöne Grußworte aufgezählt und auch einige, die weniger schön sind, aber den schrecklichsten aller Grüsse hat er vergessen: „Tschüss“.

Franz Hein

### Bergwärts unterwegs

Danke für den schönen Bericht über Skitouren in Marokko! Bereits im April 1975 unternahmen wir und etwa 10 Gleichgesinnte (Spinner damals!) eine mehrtägige Skitour in den Hohen Atlas: Skitour einmal anders! Die Fahrt von Marrakesch über Asni nach Imlil in einem Bus war schon abenteuerlich, da es sich auf der feuchten Lehmstraße wie auf Glatteis fuhr. Nach einer Übernachtung im Gästehaus in Imlil und abendlichem Couscous-Essen bei einer Berberfamilie brachten uns und unser Gepäck Mulis zur Neltnerhütte. Wir richteten uns nach

Säuberung und Heizung dort als Selbstversorger ein, wobei uns 3 Berber halbherzig zur Hand gingen.

Leider war der Winter 1975 ausgesprochen schneearm, so dass wir die Viertausender Timesguida, Ras n'Ouanoukrim, Akioud, Biiguinoussene und Toubkal zwar alle bestiegen haben, die Ski aber kaum zum Einsatz kamen. Die mühsamen Anstiege durch Schotter, Lehm und Sand wurden natürlich reichlich belohnt durch die herrlichen Aussichten auf AntiAtlas und Sahara.

Am letzten Tag brachte der starke Wind dann einen Viertelmeter Neuschnee über Nacht; die Mulis brachten widerwillig das Gepäck nach Imlil von 3200 m auf 1800 m, und auch da waren die blühenden Nuss- und Kirschbäume voller Nassschnee. Da der Bus auf der nun total durchweichten Lehmstraße nicht nach Imlil durchkam, ging es mit den Mulis bis Asni – wer Mulis kennt, weiß, wie wohl das Reiten in der Ebene tut!

Es war eine eindrucksvolle Bergunternehmung, aber kein Skitourenerebnis, wie wir es erwartet hatten.

Werner und Ruthilde Zasche

### Tourentipp und Standpunkt

Ich bin seit über 50 Jahren DAV-Mitglied und lese die Veröffentlichungen regelmäßig. Im letzten Heft sind mir zwei bedenkliche Veröffentlichungen aufgefallen:

1. Seite 38, „Bergell“: Wer mir beweist, von München bis Casaccia in gut 4 Stunden mit Bus und Bahn gereist zu sein, kriegt von mir mindestens einen Kasten Bier. Die Strecke ist nicht einmal mit einem schnellen Auto in 4 Stunden zu machen. Bahnverbindung München – St. Moritz dauert 5 bis 7/8 Stunden, Bus bis Casaccia ca. 1 Stunde. Gebt mir einmal die fahrplanmäßig schnellste Verbindung bekannt! (Ich kenne mich im Engadin und Bergell seit über 50 Jahren aus.)

Anm. d. Red.: Die Zeitangabe bezieht sich in diesem Fall auf die Fahrtdauer mit Pkw; die kürzeste Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln dauert gut 7 Stunden.

2. Seite 58, „Skitourenlauf in der Klemme“: Lieber Skibergsteiger Garmweidner: Ich bin ca. 50 Jahre Skitourengänger von den Münchner Hausbergen bis zum Piz Palü gewesen. Der einzig richtige und wichtige Satz in Ihrem Aufsatz ist: „Selbstverständlich sind die grundlegendsten Gebote von gegenseitiger Rücksichtnahme und Vorsicht zu beachten.“ Wenn der Skibergsteiger danach handelt, dann hat er keines der von Ihnen angesprochenen Probleme. Skipisten und Lifanlagen sind für Abfahrer. Wir kamen nie in Versuchung, mit Fellen eine Piste hinaufzusteigen, das hat ja mit Skitouren nichts zu tun. Wir sind auch nicht quer durch den Wald gelaufen und

haben nie einen bösen Jäger oder Bauern getroffen. Wir haben auch nie das Wild verschreckt; das ist doch das grundsätzliche Gebot der Rücksichtnahme. Auf echten Skitouren begegnet man keinem mit Hochgeschwindigkeit herunterrasenden Pistenfahrer. Mir ist nicht klar, warum heute sogenannte Skibergsteiger da herumlaufen, wo es andere Menschen und Tiere stört. Wenn ein passionierter Skibergsteiger sämtliche klassischen Skitouren von Rotwand bis Mont Blanc geht, dann wird er nie Ärger haben. Nix für ungut. Nicht auf andere schimpfen, sondern das eigene Verhalten vernünftig und rücksichtsvoll einrichten.

Claus-Christian Mittelstrass

### München 2018

Die Vorstände der Sektionen München und Oberland betuern, bekräftigen und transportieren gebetsmühlenartig den ökologischen Mehrwert von Olympia München. Sie begleiten



in Umweltfragen und verbessern die Umweltverträglichkeit. Ich als DAV-Mitglied kann das nur nicht sehen. Können Sie mir konkrete Leistungen nennen, an denen der DAV gemessen werden kann? Die ich als Diskussionsbeitrag vor Ort übernehmen kann, wenn ich auf „meinen“ DAV angesprochen werde. Ich will jetzt gar nicht von den undurchschaubaren Verträgen sprechen, die das IOC schließt. Ich will auch nicht von der Kostenexplosion sprechen, die uns vermutlich bevorsteht (Vorbild Atlanta) und auch nicht von der enormen Naturzerstörung der Garmischer Skihänge. Mir ist Berchtesgaden geläufiger, daher will ich vom Eiskanal in Königssee sprechen: Er wurde für über 22 Millionen Euro saniert. Über ein Teilstück des Königssees wird eine Brücke zur besseren Parkplatzanbindung gebaut. Ein großes Hotel soll direkt an der Seelände erneuert bzw. das Grundstück neu bebaut werden. Eine neue Informationsstelle am Parkplatz wurde bereits gebaut. Der Parkplatz und die Geschäftsstraße zum See wurden saniert. Ähnliches blüht vermutlich auch der kurvigen, engen Anliegerstraße, die zur Eisbahn führt. Die A 8 vom Chiemsee nach Bad Reichenhall soll sechsspurig ausgebaut werden. Wo – ganz konkret – hat der DAV hier die Umweltverträglichkeit verbessert?

Rosemarie Will

Der Artikel [Anm. d. Red.: Interview mit dem damaligen DAV-Präsidenten Wucherpfennig und DAV-Hauptgeschäftsführer Urban], „Olympia 2018 bringt Mehrwert für Naturschutz“ in der »alpinwelt« 4/2010 dokumentiert einen Verrat an den Zielen des Alpenvereins, den Alpenraum vor Zerstörung zu schützen. Das Interview enthält nichts weiter als hohle Phrasen, mit denen die DAV-Vertreter versuchen, die Teilnahme des DAV in der „Fachkommission Umwelt“ zu rechtfertigen. Warum muss in einer Region, die schon seit Jahrzehnten touristisch voll entwickelt ist, eine weitere Entwicklung vom DAV unterstützt werden? Hier wird offensichtlich einer weiteren Belastung der Region Landkreis Garmisch Partenkirchen bedenkenlos das Wort geredet. Durch die Teilnahme des DAV an Projekten im Zusammenhang mit der Bewerbung um die Olympischen Winterspiele 2018 wird der DAV auch Mit-täter an der wirtschaftlichen Ausbeutung und weiteren Überlastung der Region Landkreis Garmisch Partenkirchen. Schon seit Jahren muss ich feststellen, dass der DAV nichts unternimmt, den verheerenden Erosionsfolgen und damit der Zerstörung des Alpenraumes durch Brems Spuren im Zusammenhang mit dem Mountainbiken entgegenzutreten. Auch schafft es der DAV nicht, die Belästigung von Bergwanderern auf schmalsten Bergpfaden durch Mountainbiker in den Griff zu bekommen. Stattdessen tut er alles, das Mountainbiken im Gebirge zu unterstützen. In diesem Kontext hat der oben zitierte Artikel in der »alpinwelt« mich vollends davon überzeugt, den DAV zu verlassen.

Martin Emans

**Hier wäre noch Platz für Ihre Meinung gewesen ...**  
Schreiben Sie uns: Lob oder Kritik, Freude oder Ärger, gute oder schlechte Erfahrungen, Erlebnisse oder Fragen  
[redaktion@alpinwelt.de](mailto:redaktion@alpinwelt.de)

Kletter- & Boulderzentrum München



Nach nur zehnmonatiger Bauzeit konnte am 18. Februar die langersehnte und dringend erforderliche Erweiterung des Kletterzentrums in München-Thalkirchen eingeweiht werden. Wahrzeichen im Inneren der neuen Halle ist ein einzigartiger, naturgetreuer Freeform-Tower, der die spezifischen Charakteristika verschiedener Felsstrukturen nachahmt.



Foto: DigaSport

## Größte Kletteranlage der Welt

### Erweiterung des Kletter- und Boulderzentrums München eröffnet



Neu ist auch ein eigener Schulungsbereich mit einer Grundfläche von rund 100 qm, dessen Gestaltung die Schulung verschiedenster Klettertechniken ermöglicht.



Ebenso außergewöhnlich ist der hohe, großzügige und belüftete Boulderraum mit 400 qm Boulderfläche und direktem Anschluss an die Freiflächen.



Für die Nachwuchs-Kraxler wurde ein eigener Kinderspielbereich mit Piratenschiff und Kletterburg geschaffen.



In der neuen Haupthalle warten teilweise strukturierte – Wände mit einer Höhe bis zu 15,5 Meter

Mit 2500 qm neuer Kletter- und Boulderfläche wartet das DAV Kletter- und Boulderzentrum München nach der Inbetriebnahme des Erweiterungsbaus jetzt mit insgesamt 7800 qm Kletterfläche auf und ist damit die mit Abstand größte Kletteranlage der Welt.

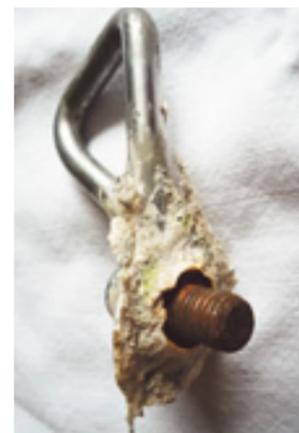
Zum Après-Klettern lädt der moderne Bistro-Bereich „Bella Vista“ ein, wo es neben erfrischenden Getränken auch knusprige Pizzen, knackige Salate und weitere frisch zubereitete Speisen gibt.



## Sanierung eines Klassikers

Der Blankenstein und insbesondere dessen Südseite ist eines der lohnendsten alpinen (Sport-) Klettergebiete in den Bayerischen Voralpen. Viele der Routen wurden schon in den 80er-Jahren erstbestiegen. Die damals verwendeten Bohrhaken wurden mit Silikon abgedichtet und sind mittlerweile innen total verrostet. Sie stellen somit ein unkalkulierbares Sicherheitsrisiko dar.

Eine Gruppe einheimischer Kletterer und Routen-Erschließer hat 2010 beschlossen, in einer ehrenamtlichen Sanierungsaktion die infrage kommenden Haken auszutauschen. Als Unterstützung konnte die Firma Krah (Deutschland-Importeur von Petzl) aus Garmisch-Partenkirchen gewonnen werden, die alle benötigten Edelstahl-Bohrhaken (500 Stück!) sowie 100 Kettenglieder für die Stände gesponsert hat.



Besaher erwogen wir aus Dankbarkeit sogar eine Umbenennung von Blankenstein in Petzlstein. Da die örtlichen Alpenvereinssektionen keine Unterstützung zusagen konnten, erklärten sich die Sektionen München & Oberland des DAV spontan bereit, die sonst noch anfallenden Kosten zu übernehmen.

Daraufhin wurde zunächst – soweit möglich – die Zustimmung der Erstbegeher zur Sanierung eingeholt. Teilweise machten diese dann auch gleich selbst mit, und so wurden ab Herbst 2010 bei über 30 Kletterrouten (vom Normalweg über die Überschreitung im 4. Schwierigkeitsgrad bis zur extremen Sportkletterroute im 10. Grad) die Haken ausgetauscht. Zudem wurde darauf geachtet, den Charakter des Gebietes nicht zu verändern. Leider hat der frühe Schneefall im Herbst die Aktion zunächst unterbrochen, sodass die Sanierung voraussichtlich erst im Frühsommer 2011 komplett abgeschlossen sein wird. Dann wird der Blankenstein wieder das sein, was er früher war: eines der besten alpinen Klettergebiete der Bayerischen Alpen.

Thomas HeBlinger

Die Alpenvereinssektion München bietet zum 1. September 2011 einen



Deutscher Alpenverein München & Oberland

## Ausbildungsplatz zum/zur Sport- und Fitnesskaufmann/-frau

Berufsbild: Sport- und Fitnesskaufleute sind Dienstleistungskaufleute, die durch ihre vielfältigen Aufgaben in betriebswirtschaftlicher, organisatorischer und kundenorientierter Hinsicht zu einem reibungslosen Sportbetrieb beitragen. Dazu gehören die Beschaffung und Verwaltung von Finanzen und Fördermitteln, die Förderung der Nachwuchsarbeit, Werbung von Mitgliedern und Sponsoren, die Gestaltung und Ausstattung von Sportstätten und Fitnessanlagen und die sportfachliche Beratung und Betreuung von Kunden. Sie übernehmen Aufgaben in Marketing und Öffentlichkeitsarbeit, im Rechnungswesen und in der Materialwirtschaft, Veranstaltungs- und Buchungswesen. Ihre Tätigkeit als Betreuer in Vereinen, Verbänden, Sport- und Fitnessanlagen, Freizeitparks oder Sportämtern macht sie zu Vermittlern zwischen spezialisierten Sportanbietern und den Mitgliedern bzw. Sponsoren und Interessenten.

Die Ausbildung dauert 2–2,5 Jahre. Als Voraussetzung bringen Sie einen Realschulabschluss oder ein Abitur mit und haben zum Zeitpunkt des Ausbildungsbeginns das 18. Lebensjahr vollendet. Wichtig ist auch Ihre Freude an Ihrem persönlichen Hobby Bergsteigen, Sportklettern etc.

Schriftliche Bewerbungen mit Lebenslauf, Foto, Zeugniskopie(n) und einer kurzen Beschreibung der Motivation sind zu richten an:

Deutscher Alpenverein Sektion München e.V., Herrn Andreas Holle, Bayerstraße 21, 80335 München

## alpenverein-aktuell.de

- ▶ Am 28. Mai steigt mit der **9. Münchner Stadtmeisterschaft** im Kletter- und Boulderzentrum München in Thalkirchen zugleich das Finale des **Oberlandcups 2011**. – [www.klettermeisterschaft-muenchen.de](http://www.klettermeisterschaft-muenchen.de)
- ▶ Die **7. DAV Bike Days** finden am 28./29. Mai in Haus Hammer bei Fischbachau statt. Das Mountainbike-Festival bietet wieder ein umfassendes Programm mit Fahrtechniktrainings, Bergzeitfahren, Testbikes, Slackline u. v. m. – [www.bike-days.de](http://www.bike-days.de)
- ▶ **Tai Chi im Englischen Garten** – 12 Termine ab 14.05., jeweils dienstags von 19:00–20:15. Anmeldung bei der Sektion München, Buchungscode MUC-11-1495 – [www.alpinprogramm.de](http://www.alpinprogramm.de)
- ▶ Neu im »alpinprogramm 2011« der Sektionen München & Oberland: In den Seminarräumen der Alpenvereins-Servicestellen werden regelmäßig interessante **Vorträge, Kurse und Workshops** zu verschiedenen Themen rund um den Bergsport angeboten – [www.alpinprogramm.de](http://www.alpinprogramm.de)
- ▶ Wegen der noch nicht abgeschlossenen Generalsanierung bleibt das **Heinrich-Schwaiger-Haus** in der Glocknergruppe 2011 geschlossen – [www.heinrich-schwaiger-haus.at](http://www.heinrich-schwaiger-haus.at)
- ▶ **Alpines Museum:** Die neue Sonder-Ausstellung **„Gipfel und Abgründe“** zeigt Cartoons der deutschen Zeichner „Erbse“ Köpf, Georg Sojer und Sebastian Schrank. **Führungen** durch die Sonderausstellung gibt's am 25. Juni und 28. August um 14 Uhr. **Veranstaltungen:** „Kletterkabarett mit Erbse“ am 8. Juni und „Spiel mir das Lied vom Berg – Das Berg-Lieder-Kabarett von und mit Andi Dick“ am 6. Juli, jeweils 19 Uhr. Für Kinder und Jugendliche von 10 bis 15 gibt's am 16. Juni einen Workshop „Comiczeichnen“. – [www.alpines-museum.de](http://www.alpines-museum.de)

## Jetzt 100 Stunden Mitgliederservice pro Woche

Neue Alpenvereins-Servicestelle im Globetrotter



Am 5. März wurde im Globetrotter-Haus am Isartor die neue Alpenvereins-Servicestelle der Sektionen München & Oberland eröffnet. Damit steht den Alpenvereinsmitgliedern und allen Interessierten eine ideale Anlaufstelle bei Fragen und Wünschen rund um den Bergsport zur Verfügung. Das umfassende Angebot mit Beratung, Aus-

rüstungverleih, Alpiner Bibliothek, Kurs- und Tourenprogramm, Hüttenbuchung und mehr kann nun – ebenso wie in der Servicestelle am Hauptbahnhof – 64 Stunden pro Woche und auch ganztägig samstags genutzt werden. Zusammen mit der weiteren Servicestelle im DAV Kletter- und Boulderzentrum in Gilching sind die Alpenvereinssektionen München & Ober-

land sogar 100 Stunden pro Woche erreichbar! Der Rundgang durchs neue Globetrotter-Haus ist ein Erlebnis für die ganze Familie: Neben der neuen Alpenvereins-Servicestelle im 2. Stock finden Sie im neuen Geschäft des Ausrüstungsexperten auch ein Kajakbecken, eine Höhen- und Kälte-Trainingskammer, zwei Boulderwände für Groß und Klein, eine Impfpraxis, ein Reisebüro des DAV Summit Club und vieles mehr. Kommen Sie einfach vorbei und lassen Sie sich zu Ihrem persönlichen Bergerlebnis inspirieren – Mo, Fr von 8 bis 20 Uhr, Di, Mi, Do, Sa von 10 bis 20 Uhr, am Isartorplatz 8–10!



### Premiere für Frühjahrs-Alpinflohmarkt

Das angenehm sonnige Wetter lockte zahlreiche Aussteller und Besucher zur Jagd nach Ausrüstungsschnäppchen auf den ersten Frühjahrsflohmarkt der Sektionen München & Oberland auf das Feierwerk-Gelände.



Vor allem auf den Freiflächen vor den Hallen tummeln sich die Beutejäger. Dort boten über 90 sehr zufriedene Verkäufer vom Wanderschuh über Kletterkarabiner bis hin zu Fahrrädern und den letzten Winter-Schnäppchen bei Tourenski gebrauchte Ausrüstungsgegenstände und Alpinliteratur an. So gingen viele mit gut gefüllten Rucksäcken und zufriedenen Gesichtern nach Hause. Die Sommersaison in den Bergen kann beginnen. Auch am Stand der Sektionen München & Oberland blieben keine Wünsche offen: Vom antiquarischen Kletterführer bis hin zur Skitourkarte konnte jeder noch sein Lieblingsstück aus den Stapeln fischen. Ideal für Besucher und Aussteller erwiesen sich die Parkmöglichkeiten auf dem nahegelegenen ehemaligen Busparkplatz hinter dem Feierwerk. So konnten die Besucher von dort gemütlich durch die Standreihen schlendern und sich dann an der Feierwerk-Bar mit einem feinen Getränk oder Snack stärken.

Der nächste Flohmarkt findet zu Beginn der Wintersaison statt. – [www.alpinflohmarkt.de](http://www.alpinflohmarkt.de)

hu

### Berge und mehr für Junggebliebene

Viele Mitglieder des Seniorenkreises der Sektion Oberland sind altersbedingt mit silbergrauen Haaren bedacht. Trotzdem – wir lieben die Bewegung in der Natur und schätzen Humor und Kameradschaft während der Tour in der Gruppe. Wenn Sie auch so denken, im Alter von „50 plus“ sind und an Werktagen für Aktivitäten Zeit haben, schnuppern Sie doch bei uns rein! Sie sind herzlich willkommen. Kennenlernen könnten Sie uns bei unserem monatlichen Mitglieder-treffen am ersten Montag im Monat im Gasthaus „Rhaetenhaus“, Luisenstr. 27. Dort erhalten Sie auch unser neues Sommerprogramm 2011, das Sie natürlich auch im Internet finden können.

Wir bieten ein vielfältiges Programm an geführten Touren, z. B. S-Bahn-Wanderungen, Radtouren, leichtere Bergwanderungen um die 500 Höhenmeter, Bergtouren, die Sie schon etwas fordern, und auch Bergtouren, die höhere Ansprüche an Ihr Können stellen. Einige unserer Tourenbegleiter organisieren im Sommer auch Tourenwochen, z. B. in



die Dolomiten. Wir nächtigen in preiswerten Hotels, die aber doch Komfort und gute Verpflegung bieten. Viermal im Jahr feiern wir Feste auf der Oberlandhütte „Hauleitn“. Da wird's richtig lustig. Wir grillen, feiern mit Musik und heiteren Darbietungen.

Möchten Sie uns kennenlernen? Wir freuen uns auf Sie. – [www.alpingruppen.de](http://www.alpingruppen.de) → Interessengruppen → Seniorenkreis

Ilse Distler

## „Münchens größtes Testcenter für alle Alpin- und Outdoor-Fans.“

Höhen- und Kältekammer bis -25° / Kanubecken mit Gegenstromanlage / Regenkammer / Gläserne Boulderwand / Kinderland / Arc'teryx-Sonderfläche / uvm.

Die größte Auswahl für Outdoor und Reise in München auf 6.500 m².



Träume leben.

Isartorplatz 8-10, 80331 München  
Montag-Samstag: 10:00 bis 20:00 Uhr  
Telefon: 089 / 444 555 7-0  
[shop-muenchen@globetrotter.de](mailto:shop-muenchen@globetrotter.de)

**Globetrotter.de**  
Ausrüstung

HAMBURG | BERLIN | DRESDEN | FRANKFURT | BONN | KÖLN | MÜNCHEN

## GEMEINSAM FÜR DIE UMWELT

### Ehrenamtliche Arbeitstouren

Auch diesen Sommer gibt's in den von den Sektionen München und Oberland betreuten Hütten- und Wegegebieten wieder einiges zu tun. Machen Sie mit und unterstützen Sie die ehrenamtlichen Referenten bei ihren wichtigen Vereinsaufgaben! Von der klassischen Holztour über Markierungs- und Reparaturarbeiten bis hin zu Umweltbaustellen und Wegesanierungen werden ganz verschiedene Arbeitstouren angeboten – es ist also je nach Erfahrung und Vorlieben für jeden etwas dabei. Die Teilnahme ist selbstverständlich kostenlos! Übernachtung und Verpflegung sowie die Kosten für die Anreise übernehmen die Sektionen gemäß ihren jeweiligen Reisekostenordnungen. Wir laden Sie herzlich ein, an einem dieser Arbeitseinsätze teilzunehmen – es ist ein ganz besonders Gemeinschaftserlebnis. Vielleicht finden Sie sogar Gefallen an einer ehrenamtlichen Tätigkeit in unseren Sektionen. Bitte bedenken Sie im Fall einer kurzfristigen Absage, dass wir mit Ihrer Hilfe rechnen und z. B. Arbeitsmaterial bereitgestellt wurde. Bitte machen Sie, wenn möglich, wie zugesagt mit – die Organisatoren danken es Ihnen! Wir wünschen Ihnen und uns gutes Wetter sowie viel Spaß und Erfolg bei unseren gemeinschaftlichen Arbeitstouren!

#### Frühjahrscheck auf dem Alplhaus

Brennholz aufbereiten, Grundreinigung der Hütte  
**Voraussetzung:** Keine besonderen Fähigkeiten, Lust am Zupacken

27.–29.05.11	MUC-11-1457
Stützpunkt	Alplhaus
Gebirgsgruppe	Mieminger Kette
Leistungen	Kurs, Leiter, Übernachtung, Halbpension
Preis	0/0 €

#### Umbau des Gründhütten-Nebengebäudes

Holzlege ausräumen, zerlegen, Fundamente neu betonieren, wieder aufbauen und einräumen  
**Voraussetzung:** Lust am Zupacken und handwerkliches Geschick

28.–29.05.11	OL-11-1438
Stützpunkt	Gründhütte
Gebirgsgruppe	Bayerische Voralpen (Tegernseer Berge)
Leistungen	Kurs, Leiter, Übernachtung, Halbpension
Preis	0/0 €

#### Umwelt-Arbeitswochenende der AGUSSO

Wie jedes Jahr werden wir Instandsetzungsarbeiten am Weg Ladizalm-Falkenhütte durchführen, Erosionsstellen wieder begrünen und Weidezäune aufbauen. Infos unter [www.agusso.de](http://www.agusso.de)  
**Voraussetzung:** Lust am Zupacken

18.–19.06.11	OL-11-1432
Stützpunkt	Falkenhütte
Gebirgsgruppe	Karwendel
Leistungen	Kurs, Leiter, Übernachtung, Halbpension
Preis	0/0 €

#### Wegesanierung im Spitzinggebiet/Rotwandgebiet

In unserem Wegegebiet „Spitzing“ wollen wir den Weg zum Taubenstein, der im Lochgraben durch einen Murenabgang verschüttet wurde, wieder herstellen.  
**Voraussetzung:** Etwas Kondition, Lust am Zupacken  
**Ausrüstung:** Arbeitskleidung

23.–26.06.11	MUC-11-1458
Stützpunkt	Taubensteinhaus
Gebirgsgruppe	Bayerische Voralpen (Schlierseer Berge)
Leistungen	Kurs, Leiter, Übernachtung, Halbpension
Preis	0/0 €

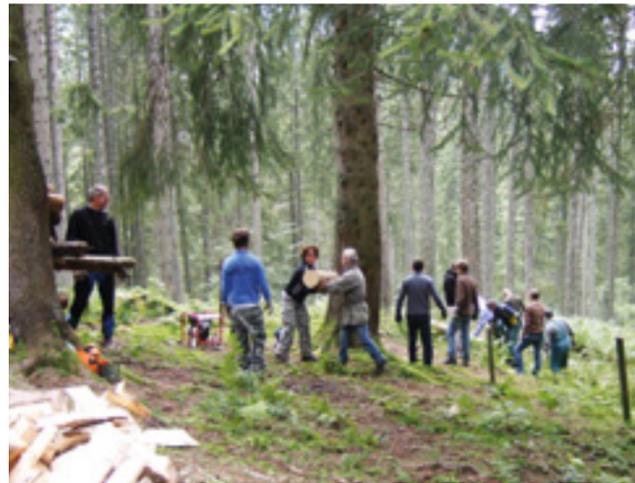


Foto: Jürgen Acherl

#### Wegesanierung Matheisenkar

Unter der technischen Leitung von Florian Dörfler soll der stark erodierte Weg in der Waldzone oberhalb der Höllentalangerhütte stabilisiert werden.  
**Voraussetzung:** Arme und Arbeitseifer

03.–07.07.11	MUC-11-1459
Stützpunkt	Höllentalangerhütte
Gebirgsgruppe	Wettersteingebirge
Leistungen	Kurs, Leiter, Übernachtung, Halbpension
Preis	0/0 €

#### Holzaktion auf der Reitbichlhütte

Brennholz sägen, spalten, stapeln  
**Voraussetzung:** Lust am Zupacken

17.–18.09.11	OL-11-1435
Stützpunkt	Reitbichlhütte
Gebirgsgruppe	Karwendel
Leistungen	Kurs, Leiter, Übernachtung, Halbpension
Preis	0/0 €

#### Holzaktion auf der Siglhütte

Holzarbeiten  
 Die Anreise sollte möglichst schon am Freitagabend erfolgen, damit es am Samstag in der Früh direkt losgehen kann.  
**Voraussetzung:** Lust am Zupacken

08.–09.10.11	OL-11-1436
Stützpunkt	Siglhütte
Gebirgsgruppe	Bayerische Voralpen (Wendelsteingruppe)
Leistungen	Kurs, Leiter, Übernachtung, Halbpension
Preis	0/0 €

#### Holzaktion auf der Gründhütte

Holz schneiden und ofenfertig kleinhacken für die Wintersaison  
**Voraussetzung:** Lust am Zupacken und handwerkliches Geschick

08.–09.10.11	OL-11-1439
Stützpunkt	Siglhütte
Gebirgsgruppe	Bayerische Voralpen (Tegernseer Berge)
Leistungen	Kurs, Leiter, Übernachtung, Halbpension
Preis	0/0 €

## Abseits der „eisigen Höhen“

### Erholsamer Nepal-Urlaub mit leichten Kulturwanderungen

Wer Nepal nur mit „Eisigen Höhen“ in Verbindung bringt, mit froststarrten Zeltmächtchen und Entbehrungen auf abenteuerlichen Trekkings, der täuscht sich. Abgesehen davon, dass man mit den vom DAV Summit Club entwickelten Lodge- und Komfort-Lodge-Konzepten komfortabel in die Nähe der „Säulen der Erde“ gelangen kann: Nepal bietet auch Traumurlaub für den kulturinteressierten Wanderer. Das Pendant der Everest Summit Lodges im Kathmandu-Tal ist die neue „Summit Village Lodge“, auf einer Sonnenterrasse gelegen, mit Blumenschmuck und kleinen, komfortablen Bungalows – natürlich mit Dusche und WC. Es ist etwas ganz Besonderes, sich der schönsten der drei Königsstädte im Kathmandu-Tal, Bakthapur, auf einer zweieinhalbstündigen Wanderung durch kleine Dörfer zu nähern. Man stößt unterwegs unversehens auf einen mystischen, wie verzaubert wirkenden, kleinen Shiva-Tempel mitten im Wald. Diesen wunderbaren Platz finden exklusiv nur Gruppen, die mit Muga, Janak oder Suman unterwegs sind, den vom DAV Summit Club selbst aus- und fortge-



bildeten deutschsprachigen nepalischen Local-Guides. „Brigands Ben“ steht für Dorferkundung auf einsamsten Pfaden und für eine romantische Unterkunft hoch über dem Trisul-River. In der „Fish Tail Lodge“ in Pokhara blühen die Weihnachtssterne in Baumgröße. Im dunklen Auge des Sees spiegeln sich Machapucharé und die Annapurnen. Zum „Begnas Lake Resort“ wird man in bunten Booten gerudert. Kein Motor-

lärm stört das beschauliche Gleiten. Herrmann Hesses „Siddharta“ – wo sonst sollte man dieses Stück Weltliteratur lesen, wenn nicht auf dem Weg nach Lumbini, wo der historische Buddha Gautama geboren wurde? Tags darauf im Wald der Salzbäume – vom Weltkulturerbe zum Weltnaturerbe: am Rand des weitläufigen Chitwan-Nationalparks, in dem über 200 Tiger, Leoparden, wilde Elefanten und – vor allem – eine große Population der vom Aussterben bedrohten Panzer-Nashörner leben. – [www.dav-summit-club.de](http://www.dav-summit-club.de)

#### Reisebeispiele:

Kulturwanderungen im Kathmandu-Tal mit Verlängerung Annapurna-Himal gibt's im Oktober 2011 – zur besten Reisezeit – ab € 1795,- (mit Flug ab Frankfurt). Eine Rundreise durch Nepal für Entdecker mit leichten Wanderungen gibt's April, Oktober und Dezember – ab € 2295,- (mit Flug ab Frankfurt). Die Verlängerung Chitwan-Nationalpark, drei Tage im Terai, gibt's schon ab € 345,-. Christoph Thoma, DAV Summit Club

# Urthalerhof

## WIRTSCHAUS & HOFBLAD' 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](http://www.urthalerhof.de)

Ihre Hilfe wirkt und wirkt... und wirkt...

**SOS-Kinderdorf-Stiftung**  
[www.sos-kinderdorf-stiftung.de](http://www.sos-kinderdorf-stiftung.de)

Eine Zustiftung ins Dachkapital der SOS-Kinderdorf-Stiftung hat großartige, nachhaltige Wirkung: Denn dank Ihres Beitrags werden Jahr für Jahr die daraus erwirtschafteten Erträge ausschließlich für die Zukunft nachfolgender Generationen verwendet.

Kontaktieren Sie uns für mehr Informationen!  
**SOS-Kinderdorf-Stiftung · Petra Träg**  
 Renatastraße 77 · 80639 München  
 Tel. 089-126 06 109 · [stiftung@sos-kinderdorf.de](mailto:stiftung@sos-kinderdorf.de)

DAB-Bank · Filiale München  
 Konto Nr. 307 065 4003 · BLZ 701 204 00  
 Verwendungszweck: „Zustiftung“ und Ihre Adresse

### Alte und neue Schachtel



Zu seinem 90-jährigen Firmenjubiläum hat der Bergschuhhersteller Hanwag, neuer Partner der Sektionen München & Oberland, den Bergsteigern ein ganz besonderes Geschenk gemacht: eine neue Bivakschachtel für den Jubiläumsgat. Wie in den vergangenen Ausgaben

berichtet, wurde sie bereits im letzten Jahr angefertigt und befindet sich aktuell auf großer Deutschlandtournee. Der letzte Ort, an dem sie vor ihrer Aufstellung am Grat noch zu besichtigen sein wird, ist Penzberg (24./25. Juni).

Bevor aber die neue Bivakschachtel aufgestellt werden kann, muss zunächst das alte „Grathütterl“, das bisher am Jubiläumsgat als Notunterkunft gedient hat, abgebaut werden. Um den alten Wellblechbau als Teil der neueren Bergsteigergeschichte zu erhalten, wird sie aufwendig in Stücke zerlegt und ins Tal geflogen. Vom Wetterstein kommt sie nach München, wo sie im Garten des Alpinen Museums auf der Praterinsel von freiwilligen Helfern wieder zusammengebaut wird.  
– [www.jubiläumsgrathütte.de](http://www.jubiläumsgrathütte.de)

ce

### huettentest.de – Ihre Meinung ist gefragt!

Seit 1998 gibt es bereits die Plattform „Hüttentest“, eine Initiative der JDAV Bayern zur Bewertung von Berghütten durch Besucher und Gäste. Seitdem wurde der Hüttentest laufend überarbeitet und ein differenziertes Bewertungssystem entwickelt. Aus den anfänglichen Umfragen über Postkarten ist heute ein stattliches Internetportal für Hütten im deutschsprachigen Raum geworden.

Ziel und Zweck von huettentest.de ist es, Erfahrungen über Hüttenbesuche zu sammeln und allen Interessierten zur Verfügung zu stellen. Jeder, der auf einer Alpenvereins- oder Hüttenhütte zu Besuch war oder dort auch übernachtet hat, kann im Internet seine persönliche Bewertung abgeben. Neben standardisierten Fragen bietet huettentest.de zudem die Möglichkeit für ergänzende Bemerkungen zu Hütte, Touren oder anderen relevanten Informationen rund um den Hüttenbesuch.

Das Informationsangebot von huettentest.de liefert damit einen hohen Mehrwert für Hüttenbesucher, Sektionen und Hüttenwirte. Die Sektionen München & Oberland unterstützen dieses Bewertungsportal, da sie hier wertvolle Impulse bekommen, wie das Hüttenangebot zusammen mit den Hüttenpächtern stetig verbessert werden kann. Helfen Sie mit und bewerten Sie die Hütten nach Ihrer Tour auf huettentest.de!

Mauno Gerritzen/Thomas Gesell



### 3. CLIMB FREE auf höchstem Niveau

Über 150 Teilnehmer kletterten auf dem „CLIMB FREE“ Ende Februar um die Wette, über tausend Zuschauer beobachteten an zwei Tagen Kletterwettkämpfe vom Feinsten. Die riesige DAV-Area, die in Zusammenarbeit mit der Stadt München auf der Messe „f.re.e.“ betrieben wurde, bot eine Vielzahl an Attraktionen, u. a. Mountainbikeparcours, Kletterturm und Bierkastenklettern. Am Samstag fand der erste Wettkampf aus der Serie des Oberlandcups ([www.oberlandcup.de](http://www.oberlandcup.de)) statt, am Sonntag folgte die Bayerische Bouldermeisterschaft. Unter [www.climbfree.de](http://www.climbfree.de) gibt es ein Video des Events.

#### Wettkampfklettern für Jung und Alt



Fotos: Nick Stand

Im Kinder- und Jugendbereich starteten einige hochkarätige Talente. Philipp Gassner (Bad Tölz) siegte bei den Jungs, Carla Lobreyer bei den Mädels. Isabell „Isi“ Adolph (München & Oberland) wäre mit ihrem Qualifikationsergebnis auch bei den Damen als Topfavoritin ins Finale eingezogen und gewann verdient bei der weiblichen Jugend. Bei der männlichen Jugend konnte sich Florian Mahler mit einer hervorragenden Leistung durchsetzen. Klettern ist ein Sport, der zunehmend auch von Menschen über 40 betrieben wird. Katrin Lindemann lag in dieser Klasse wieder vorne und gewann. Bei den Herren 40+ war Jörg Perwitzschky der Beste.

Im Damenfinale präsentierte sich Joanna „Jojo“ Melle erwartungsgemäß in Topform und wurde CLIMB FREE-Siegerin. Bei den Herren kämpften 5 Kletterer fast gleich stark um den Tagessieg. Letztlich setzte sich im Superfinale der favorisierte Thomas Franze knapp durch. Der Samstag war bei bester Stimmung in jeder Hinsicht ein Erfolg. Viele große und kleine Besucher äußerten sich hochzufrieden über die angenehme, familiäre Atmosphäre.

#### Deutsche Spitzenkletterer auf der Bayerischen Bouldermeisterschaft

Unter den Startern der vielleicht größten Attraktion der ganzen Messe, dem Bayerischen Bouldercup, waren einige, die auch auf den Deutschlandwettkämpfen ganz vorne mitkletterten. Die beiden Profischrauber Manuel Brunn und Markus Härtl kletterten interessante, anspruchsvolle Boulder. Mehrere hundert Zuschauer fieberten mit, als es im Finale der Damen zu einem spannenden Kopf-an-Kopf-Rennen der beiden Favoritinnen Monika Retschy und Sarah Schützenberger kam, das Moni für sich entscheiden konnte. Sie wurde damit erneut Bayerische Bouldermeisterin, nachdem sie auf dem Deutschen Bouldercup auf der ISPO zwei Wochen zuvor bereits Platz 2 hinter Jule Wurm gemacht hatte. Bei den Herren trumpfte ein alles überragender Markus Grünebach auf und erlangte den begehrten Titel des Bayerischen Bouldermeisters 2011.

Einen erheblichen Beitrag zum Gelingen des CLIMB FREE leisteten die Sponsoren, die sich mit großzügigen Preispenden beteiligten: die Hauptsponsoren Sporthaus Schuster, Mammut und Kletterparadies Imst-Gurgltal sowie die Nebensponsoren Edelrid, Chillax, Walltopia, Snap, 5.10, The North Face, Directalpine, Sätilla, Gibbon, Fivefingers, Martin-Lochner-Verlag, Betasticks, Marmot und Dein Klettershop.

Nils Schützenberger

### † Alois Vogl

26.05.1915 – 30.03.2011  
Mitglied seit 1935



Alois Vogl hat vor allem in der Skiabteilung der Sektion Oberland viele Jahre unermüdlich gewirkt: Von 1953

bis 1960 war er ihr Leiter und dazu noch 23 Jahre 2. Vorstand. Alois war ein hervorragender Bergsteiger, ein leidenschaftlicher Tourenbegleiter und ein guter Organisator. So hat er z. B. 26 Jahre lang die Abfahrtsläufe der Sektion Oberland mitorganisiert. 1974 übernahm er das Amt des Veranstaltungsreferenten, das er bis 1990 innehatte. Dies weckt unvergessliche Erinnerungen an schöne Edelweißfeste, fröhliche Stunden beim Maitanz und stilvolle Kathreintänze im Augustinerkeller. Das Sommerfest auf Haunleiten, begleitet von zünftiger bayerischer Musik, geht auf seine Initiative zurück. Alois

hat also immer wieder für gesellschaftliche Glanzpunkte im Jahreslauf der Sektion gesorgt. Sein ehrenamtliches Wirken setzte Maßstäbe. Er gehörte zu der Generation, die nach dem 2. Weltkrieg die Sektion Oberland wieder aufgebaut hat. Alois Vogl und seine Frau Rosl, mit der er mehr als 60 glückliche Ehejahre verbringen durfte, haben den „Oberländergeist“ nicht nur verinnerlicht, sondern beispielhaft vorgelebt und damit viele für das ehrenamtliche Engagement in der Sektion motiviert.

Für sein außergewöhnlich verdienstvolles Wirken wurde er 1985 zum Ehrenmitglied der Sektion Oberland ernannt. Letztes Jahr haben wir mit ihm beim Edelweißfest noch ein sehr seltenes Jubiläum, nämlich 75 Jahre Mitgliedschaft gefeiert. Besonders imponiert hat mir, dass er an uns alle noch ein paar Worte gerichtet hat und sich für die schöne Zeit in und mit unserem Verein bedankt hat – als hätte er schon geahnt, dass dies die letzte

Gelegenheit für ihn ist.

Die Sektion Oberland hat eine große Persönlichkeit verloren, die seit Jahrzehnten zu unserem Vereinsleben dazugehört hat – wir werden ihn sehr vermissen und immer gerne an ihn zurückdenken.

Dr. Walter Treibel

### † Franz Stachl



Was steht am Wochenende an? Arbeitstour auf Haunleiten! Es galt, den neuen Sektionsstütz-

punkt auszubauen. Franz Stachl war selbstverständlich mit seiner Familie, Frau und Tochter, dabei. Er gehörte zu den engagierten ehrenamtlich Mitgliedern, die man als Kraftquelle des sprichwörtlichen „Oberländergeistes“ verstehen muss. Der monatelange freiwillige Arbeitseinsatz auf Haunleiten war für ihn aber nur die selbstverständliche Konse-

quenz der tiefen Verbundenheit mit „seiner“ Sektion. Wie so viele Oberländer, hat auch Franz Stachl seine spätere Ehefrau auf einer Sektionstour kennengelernt; erfreulicherweise hat sich so die Zugehörigkeit zur Sektion noch weiter vertieft. Von 1969 bis 1976 betreute er in vorbildlicher Weise als ehrenamtlicher Hüttenreferent unsere Lamsenjochhütte im Karwendel. 1987 war die Leitung der Skiabteilung neu zu besetzen. Franz Stachl, den viele schöne gemeinsame Bergtouren-erlebnisse mit seiner Skiabteilung der Sektion Oberland verbanden, übernahm dieses Amt bis 1996. Als Tourenführer, besonders bei seinen Radlwochen auf Haunleiten, war er sehr beliebt und als freiwilliger Helfer in der Service-stelle immer gerne gesehen. Franz Stachl verstarb am 18. Februar 2011. Die zahlreichen Teilnehmer an seiner Beisetzung haben in überaus eindrucksvoller Weise ihre Wertschätzung und Anteilnahme bekundet.

Konrad Ott und Helga Lechler

1 Mein Tipp  
Für ELVIA Reiseschutz ist man  
im Urlaub gleich  
viel entspannter



#### Öfter unterwegs?

Mit unserem ELVIA Jahres-Reiserücktritt-Vollschutz sind Sie auf jeder Reise immer bestens versichert, weltweit und rund um die Uhr. Allianz Global Assistance gehört zu den weltweit führenden Anbietern von Reiseschutz, Assistance-Leistungen und Spezialversicherungen.

How can we help?

[www.allianz-assistance.de](http://www.allianz-assistance.de)



Global Assistance

Allianz



Text: Wolfgang Neuner, Fotos: Martina Renner



## Berggenuss 35 plus – der Name ist die Formel vom Berg

**Berg** – Ohne den geht (fast) gar nix. Und „den Berg“ gibt's eh nicht und schon gar nicht für die 11 unterschiedlichen Typen von Organisatoren, die jeden Monat das Thema „Hausberg“ ganz neu und individuell interpretieren. Und so sind wir vom Berggenuss 35 plus wie die Alpen voller Gegensätze und Widersprüche. Mal laufen wir uns die Sohlen bei einer Neun-Stunden-Tour über die Große Arnspitze heiß, und mal raucht der Sohlengummi bei einer zackigen Schotterreisen von der Riffelscharte zum Eibsee. Und dann ist's scheinbar ganz unspektakulär bei einer Novemberwanderung im Nebel von der Gindelalmschneid zur Neureuth.

**+ Genuss** – Ohne den geht nun wirklich gar nix. Für uns nicht und für die, die wir in den letzten gut fünf Jahren begleiten durften, schon gar nicht. Für die einen ist es der Schwatz bei einem Schweinsbraten und eines Dunklen anlässlich des monatlichen Stammtischs im Hofbräuhaus. Oder wir genießen beim traditionellen Sommerfest auf der Praterinsel mal einen lauen Sommerabend oder auch dicht um die Wärme des Grills geschart einen heftigen Regenschauer. Und Genuss heißt auch, dass wir alle immer gemeinsam zu- und anpacken, da bleibt keiner außen vor. Autos werden in Fahrgemeinschaften genutzt, und irgendjemand findet sich immer, der das Bayernticket für alle besorgt oder eine Runde Gummibären ausgibt. Und letztlich haben wir es auch noch immer geschafft, Euch zur Mitnahme von 2 Gugelhupfen und 36 Muffins

auf lichte, hohe Gipfel zu motivieren. Den Gasbrenner, die Caffettiera, den Kaffee, die Streichhölzer und das Wasser tragen wir dann schon noch, so sind wir Organisatoren dann auch wieder nicht.

**+ 35 = 5 Jahre x 7 Farben des Lebens** – das Blau des Himmels, das Weiß des Schnees, das Grün der Lärchen, das Lila der Heidelbeeren, das Rot des Alpenglühens, das Grau der Herbstnebel, das Gelb der Wegweiser, das Orange des Türkenbunds, das Schwarz der Tannenwälder, das Türkis der Isar, das Braun der Schindeln, das Violett des Enzians, das Crème eines Bergkas, das Salz und Pfeffer von Granit und der Rost von Gneis, das Schwefel der fernen Gewitterwolken, das Blaugrau der Sommerhitze ...

**+ Plus** – heißt für uns, unsere Touren möglichst abwechslungsreich zu gestalten und ein breites Spektrum von Schwierigkeiten und konditionellen Anforderungen zu vermessen. Auf diese Weise sind wir vom Schliersee bis zum Lago di Garda und vom Steinernen Meer bis ins Rätikon unterwegs. Wir wandern auf breiten Forstwegen und schmalen Bergpfaden. Wir verschmähen den Weg entlang eines einsamen Bachlaufs nicht. Die Geschäftigkeit eines überlaufenen Gipfels an einer Bergbahn ist uns aber auch nicht fremd. Wir schlitteln und hangeln uns auf Klettersteigen unseren Zielen entgegen. Wir helfen uns bei Winterwanderungen mit Schneeschuhen weiter oder gleiten auf dünnen Latten über die Loipen der Voralpen. Die Sonntagnachmittagstour ist kein Spielplan-

klassiker. Viel öfter trifft man uns bei einem Kaffee und einem Kaiser auf einer Hütt – jetzt schweife ich aber ab! Der Frühaufsteher kommt bei uns des Öfteren zum Zug, im wahrsten Sinn des Wortes. Gern darf's auch ein Hüttenabend auf einer der Selbstversorgerhütten unserer Sektion sein. Und wir sind zum Sonnenaufgang bereits aus dem Hüttenschlafsack gekrochen. Und wenn in einer warmen Sommernacht im weiten Berggrund Sonnwendfeuer aufflammen, so erwärmt sich daran das Herz des hartnäckigsten Romantikverweigerers.

**+ de** – das heißt, dass wir im Internet die Möglichkeit nutzen, Euch kurzfristig und in Abhängigkeit von der Wetterentwicklung noch in der laufenden Woche neue Touren fürs Wochenende anzubieten.

**= Berggenuss35plus.de** – Als Martina den Berggenuss 35 plus am 31. Mai 2005 ins Leben rief, war eigentlich niemandem klar, was daraus werden würde. Mittlerweile ist das Baby schulpflichtig geworden, und wir Organisatoren haben viel gelernt. Zum einen, weil die Sektion München uns großzügig mit Aus- und Fortbildungen fördert. Zum anderen, weil all die vielen Mitgeher/-innen uns immer wieder herausfordern. Und wer schon einmal beim Abschied in die glänzenden Augen eines müden Wanderers geschaut hat, erkennt sehr schnell, dass es ein guter Tag war. Das möchten wir – ziemlich eigennützig und zum eigenen Spaß – auch in Zukunft mit Euch teilen und hoffen, dass der Eine oder die Andere gefallen an unserem Treiben findet und viele unser Wandern begleiten.

**Kontakt:** [www.berggenuss35plus.de](http://www.berggenuss35plus.de); Tel. 089/72 05 97 66  
**Stammtisch:** Bräustüberl im Hofbräuhaus, letzter Dienstag im Monat, 19.30 Uhr

### → [alpenvereinsgruppen.de](http://alpenvereinsgruppen.de)

**DAV Club Russland** – Klettertreff jetzt jeden Donnerstag, 20 Uhr, Kletter- und Boulderzentrum Gilching; neue Leiter-Tel. 0160/94 90 98 35 + **Gruppe Gilching** – neue Leiterin: Barbara Hartmann, Tel. 08105/229 74, thomas-peter.hartmann@t-online.de + **Seniorenkreis Oberland** – neue Leiterin: Ilse Distler, Tel. 089/95 69 48, ilse.distler@t-online.de + **Seniorengruppe München** – neuer Leiter: Rudolf Köpl, Tel. 089/17 78 60, rudi-koepf@t-online.de + **Naturkundliche Abteilung** – neue Leiterin: Sabine Weigelt, Tel. 0160/871 64 21, sabineweigelt@hotmail.com; Treff: 3. Di im Monat, 19 Uhr, Kriechbaumhof + **Die Gruppe Georgenstein** hat sich aufgelöst

**Punktlandung:**  
Bei uns findest du die richtigen Schuhe für draussen.

**HANWAG**  
OUTDOORSCHUHE SINCE 1921

HANWAG ATLAS GTX, UVP € 219,95

SCHUHE FÜR DRAUSSEN | BERG UND TREKKING | TROPEN UND WÜSTEN | SCHNEE | KINDERSCHUHE | GR. 25 - 54  
KAPUZINERPLATZ 1 | 80337 MÜNCHEN | [WWW.OUTDOORSCHUHE-MUENCHEN.DE](http://WWW.OUTDOORSCHUHE-MUENCHEN.DE)

**Outdoorschuhe**

Foto: www.wolfgang-ehm.de



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



**Fidelio**  
Spezialgeschäft für Fahrradanhänger  
Immer Jürgen Schmid, Th. Anna Str. 18, 80939 München  
Tel. 089/21 26 93 14, Fax 089/21 26 93 17  
www.fidelio-mot.de, mail@fidelio-mot.de



**KIKOSPORT**  
VERKAUF SERVICE BERATUNG  
Ossingerstr. 4, 81375 München  
Tel. 089/714 36 59  
www.radl.kiko.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 Sperrk**  
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



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



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



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



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



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



**Kletterschuh**  
Fachmärkte Schuhe  
Kletter- und Bergschuhbesohlung, Orthopädi-  
sche Zurichtungen, Ewald Bauch,  
Schuhmachermeister, Bayerischer Str. 2,  
Mü-Giesing, Tel. & Fax 089/692 83 50



**radschlag**  
Einsteinststraße 48, München  
Tel. 089/47 98 46  
info@radschlag-x.de



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



**INTERSPORT REISER**  
Bürgermeister-Finsterwalder-Ring 3  
82515 Wolfratshausen  
Tel. 08171/781 56, Fax 08171/99 76 84  
www.intersport-reiser.de



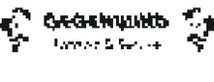
**SPORT DIVERGE SPORTS & MORE**  
Sauerlacherstr. 19, 82515 Wolfratshausen  
Tel. 08171/264 98



**Radsport Ullmann**  
Blutenburgstr. 122  
80634 München, Tel. 089/168 80 88  
info@radsport-ullmann.de



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



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



**KLETTER-und HOCHTOURENECKE**  
Ihr Bergsportladen seit 1978  
Würther Straße 1  
82380 Peißenberg  
Tel. 08803/488 58-48,  
Fax 08803/488 58-71  
bergsport@web.de



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



**vertical-shop**  
Wangener Weg 9, 82069 Hohenschäftlam  
Tel. 08178/95 50 12, Fax 08178/95 50 11  
www.vertical-shop.de



**RADHAUS STAMBERG**  
Hauptstr. 6, 82319 Starnberg  
Tel. 0851/167 14  
Baierplatz 2, 82131 Stockdorf, Tel. 089/89 74 49 49  
www.radhaus-starnberg.de



**RADL-MARKT**  
Untere Bahnhofstr. 53a, 82110 Germering  
Tel. 089/89 42 89 00



**Samberger**  
Landsberger Straße 203-205 | 80687 München  
Telefon: 089-517777-0 | www.samberger24.de



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



**smartino Sport & Outdoor**  
Smartino e.K.  
Bayerstraße 10, 81127 Schliersee, Neudorf  
Tel. 089 428 717



**wild mountain**  
wildwasser telemark bergsport



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



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



**SUMMIT**  
Bergreisen weltweit  
dav-summit-club.de  
Am Perlächer Forst 186, 81545 München  
Tel. 089/642 40-0, Fax 089/642 40-100



**SPORT BITTL**  
Georg-Reismüller-Str. 5-7,  
80999 München-Allach  
Tel. 089/892 19-0  
Fürstenrieder-Str. 18,  
80687 München-Laim  
Tel. 089/54 67 67-0  
Kurt-Nuber-Ring 5,  
82256 FFB-Buchenau  
Tel. 08141/320 80



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



**munich-bikes**  
Dachauer Str. 340  
80993 München  
Tel.: 089 / 145 41 31  
Fax: 089 / 145 41 35  
www.munich-bikes.de



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



**www.raddiscount.de**  
Aidenbachstr. 116  
81379 München  
Tel. 089/724 23 51  
Trappentrest. 10  
80339 München  
Tel. 089/50 62 85



**FLUSPORT**  
BERATUNG + VERKAUF + SERVICE  
SKI/SNOWBOARD VERLEIH  
Röntgenstr. 1a, 82152 Martinsried  
Tel. 089/856 23 79



**RADL-WELT**  
Radl-Welt  
Walter-Sedlmayr-Platz 7  
80995 München  
Tel.: 089-326 062 43  
Fax: 089-326 062 44  
info@radl-welt.de



**sport-outlet**  
Föhrenwaldstr. 2  
82515 Wolfratshausen | Waldram  
Service Hotline: 08171 40 88 11  
www.sport-outlet.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 66-14 20



**Die riesigen Fahrrad-Abholmärkte ZIMMERMANN**  
DIE GANZE WELT DER FAHRRÄDER  
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



**THE NORTH FACE**  
Sendlinger Str. 11, 80331 München  
Tel. 089/237 07-190  
www.sport-schuster.de



**Hauser exkursionen**  
Spiegelstr. 9, 81241 München  
Tel. 089/23 50 06-0  
www.hauser-exkursionen.de



**ausstattungslager.de**  
j.dav



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



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



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



**schuster**  
Rosenstr. 1-5, 80331 München  
Tel. 089/237 07-0  
Fax 089/237 07-429  
www.sport-schuster.de



**2R 2-rad 2R**  
Georgenstraße 39, 80799 München  
Tel. 089/271 63 83  
Geöffnet tägl. 9:00 – 19:00 Uhr  
Sa 9:00 – 14:00 Uhr

**Insertenverzeichnis**

Adidas AG	www.adidas.com	Tel.: +49(0)9132/840
Basecamp GmbH	www.basecamp.de	Tel.: +49(0)89/764759
BERGANS	www.bergans.de	Tel.: +49(0)40/325964450
Bergverlag Rother	www.rother.de	Tel.: +49(0)89/6086690
Bergzeit	www.bergzeit.de	Tel.: +49(0)8024/902290
Bruckmann Verlag	www.bruckmann-verlag.de	Tel.: +49(0)89/1306990
DAV Summit Club	www.dav-summit-club.de	Tel.: +49(0)89/642400
Deuter Sport GmbH & Co. KG	www.deuter.com	Tel.: +49(0)821/4987327
Diamir Reisen	www.diamir.de	Tel.: +49(0)351/312077
ELVIA	www.elvia.de	Tel.: +49(0)89/624240
EuroSCHIRM Eberhard Göbel	www.euroschirm.com	Tel.: +49(0)731/140130
Jack Wolfskin Store Rosenheim	www.jack-wolfskin.com	Tel.: +49(0)8031/219944
Globetrotter	www.globetrotter.de	Tel.: +49(0)40/67966179
Hanwag	www.hanwag.de	Tel.: +49(0)81/3993560
Lauche & Maas	www.lauche-maas.de	Tel.: +49(0)89/880705
Mammut	www.mammut.ch	Tel.: +41(0)62/7698181
Moving Adventures Medien GmbH	www.moving-adventures.de	Tel.: +49(0)89/38396780
Outdoorschuhe München	www.outdoor-schuhe-muenchen.de	Tel.: +49(0)89/74665755
Sandoz	www.sandoz.de	Tel.: +49(0)8024/90240
Sporthaus Schuster	www.sporthaus-schuster.de	Tel.: +49(0)89/237070
The North Face	www.thenorthface.com	Tel.: +39(0)423/683110
Urthalerhof	www.urthalerhof.de	Tel.: +49(0)8856/2003

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



**DAV**  
Deutscher Alpenverein München & Oberland



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



**www.wanderwastl.de**  
Outdoor Bergreisen mit dem besten Partner des Münchener Hochalpinen Vereins und Wandervereinigung für die ganze Familie



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



**INTERSPORT HAINDL**  
Bahnhofstr. 22, 82152 Planegg  
Römerstr. 13, 82205 Gilching  
Tel. 089/850 15 81, 089/859 85 81, 08105/4400  
www.intersport-haindl.de



**DER RADL-MARKT**  
Paul & Sailer GmbH  
Chiemgaustr. 142, 81549 München  
Tel. 089/68 43 98  
Nymphenburgerstr. 24, 80335 München  
089/123 54 44  
www.radlmarkt.de

## Familienferien in den Bergen – Urlaubhits 4 Kids



Ein gelungener Familienurlaub muss viele Wünsche erfüllen: Der Nachwuchs braucht Action und Abwechslung, die Eltern sehnen sich nach Ruhe und Entspannung. Da sind die Selbstversorgerhütten von „Almliesl“ genau das richtige Basislager für krisenfreie Ferientage. Rustikal mit Kerzenlicht, Plumpsklo und Brunnen als Kühlschrank – oder gemütlich mit Dusche, Heizung und Geschirrspüler.

Das ideale Urlaubsdomizil ist das „Naturdorf Oberkühnreit“ im Salzburger Land, inmitten des Nationalparks: Die Biobäuerin beliefert die Gäste auf Wunsch mit Selbstgemachtem wie Joghurt, Butter, Käse, Brot und Marmelade. Wer in der klaren Bergluft aktiv sein oder sich, umgeben von stillen Wäldern, einfach nur ausruhen

möchte, ist hier genau richtig. Mit Blick ins Tal und auf die Dreitausender der Hohen Tauern beginnen direkt im „Almliesl“-Dorf genussvolle Almwanderungen sowie faszinierende Berg- und Mountainbiketouren. Den besonderen Kick finden Abenteurer auf geführten Klettertouren, beim Rafting oder Canyoning. Direkt in der Anlage gibt es einen kleinen Schwimmteich und ein Saunahäuschen. Am Ende eines ereignisreichen Tages laden die hauseigene Bar und der gemütliche Kaminofen in den eigenen vier Wänden zum Entspannen ein.



Gratis-Katalog und viele weitere Informationen unter [www.almliesl.com](http://www.almliesl.com)

## Vertikale Explosion!

Klettern boomt: Aus einer beschaulichen Szene ist innerhalb von 15 Jahren eine weltweite Massenbewegung entstanden. Längst hat sich das Erklimmen natürlicher und künstlicher Wände aus der Nische befreit. Allein in Deutschland

bewegen sich rund 350.000 Sportkletterer (Quelle: DAV) regelmäßig in der Senkrechten. In München-Thalkirchen öffnete erst kürzlich die nun größte Kletteranlage der Welt ihre deutlich erweiterten Pforten ... Ob indoor oder outdoor – für maximale Sicherheit in der Vertikalen sorgt der Bergsportspezialist MAMMUT. Nicht nur mit zahlreichen Produkt-Highlights von der Bekleidung bis hin zu den in der Schweiz

klimaneutral produzierten Kletterseilen, sondern auch mit Aktionen in Kletterhallen und der MAMMUT Alpine School mit ihren zahlreichen Programmen rund um die Eroberung von Kunst- und Naturfelsen. Und für alle, die gerne richtig hoch hinaus möchten, hat MAMMUT das größte Gipfelprojekt aller Zeiten ins Leben gerufen. Ambitionierte Bergsportler können dabei ihren persönlichen Traumgipfel besteigen. 150 Gipfel werden es – analog der «Jahresringe» der Bergsportmarke – am Ende weltweit sein.

Weitere Informationen unter [www.mammut.ch](http://www.mammut.ch) und [www.mammut-alpineschool.ch](http://www.mammut-alpineschool.ch)

## 1. Salewa-Klettersteig-Familientage in Berchtesgaden

Von der anspruchsvollen Wanderung am Drahtseil bis zu Leitern im senkrechten Fels, auf einem Klettersteig findet jeder sein persönliches Abenteuer. Insbesondere für Kinder ist das Klettersteiggehen ein spannender Sport, der physisch und psychisch konzentrierte Leistung erfordert, aber auch nicht ganz ohne spezielle Anforderungen und Risiken ist. Die 1. SALEWA-Klettersteig-Familientage in Berchtesgaden am 4. und 5. Juni 2011

widmen sich genau diesem Thema: Gemeinsam mit professionellen Partnern richtet sich das kostenfreie Angebot an Familien, Kinder und Jugendliche. Das vielseitige Programm umfasst u.a. den SALEWA-Testcenter für Klettersteig-Produkte, Kletterturm, Sturz-/Bergrettungsdemonstrationen, ein ALPIN-Kinderquiz zum Thema Klettersteig. Kurzvorträge rund um das Thema „Klettersteig“ und „Risiken am Berg“ sowie Unterhaltung für Groß und Klein. Zudem gibt es an beiden Tagen eine Auswahl an geführten Touren, z.B. den Workshop „Sicher mit Kindern im Klettersteig“ oder die Familienbergtour „Stahlhaus-Runde“.

Alle Infos und Buchung der geführten Touren unter: [www.alpin.de/familientage](http://www.alpin.de/familientage)



## Breite Reifen auf schmalen Pfaden



ÖTZTAL

„Auf die Trails im Ötztal fährt jeder ab“, weiß Lukas Riml, Hotelchef und geprüfter Mountainbike-Guide. „Ein Geheimtipp ist mit Sicherheit die Abfahrt vom Gaislachkogel, die zu einem großen Teil auf Singletrails verläuft. Fast 1.700 Höhenmeter gilt es bis nach Sölden hinunter zu vernichten. Aber auch die Langdistanzler werden im Ötztal gut bedient. Der Ötztal Mountainbike Trail, die konditionell wohl anspruchsvollste Tour, mit einer Länge von 76 Kilometern, gespickt mit über 2.500 Höhenmetern, zählt zur Kategorie „Konditionsproben“. Es wird wohl kaum einen Biker geben, der zwischen diesen beiden Extremen nicht die richtige Tour für den persönlichen Gusto findet.“

Eingebettet zwischen Stubaier und Ötztaler Alpen befindet sich Europas größte Spielwiese. Das Ötztal gilt schon seit jeher als Outdoor-Arena schlechthin. Seit Eröffnung der „Area 47“ wurde diese Meinung nur noch verstärkt: Gleitschirmfliegen, Canyoning, Klettern, Raften, grenzenloser Wasserspaß im Waterslide Park und nicht zuletzt natürlich Mountainbiken – die 250 Dreitausender im Ötztal bilden die perfekte Kulisse für abenteuerlustige Sportler. Das Ötztal gilt als Tal voller Möglichkeiten und Trails, die nur darauf warten, unter die Stollenreifen genommen zu werden.



Mehr als 700 Kilometer an ausgeschilderten Biketouren werden geboten. Ein Klassiker ist der 76,6 Kilometer lange Ötztal Mountainbiketour, der sich durch das ganze Tal bis hinauf zur Langtalerhütte auf 2.450 m zieht und gleichzeitig Zubringer zu allen Bikerouten ist. Nicht wirklich auf Alpentrails versierte Biker sollten sich anfangs ein wenig langsamer an das vorhandene Terrain herantasten. Auf den teilweise mit unzähligen Singletrail-Serpentinen verzierten Mountainbike-Pfaden sind eine lockere Fahrweise und die Beherrschung des Geräts oberste Prämisse. Von einfachen Routen im Tal über die Tour zur Kleblealm, auf der sich die einzelnen Etappen je nach Können und Tagesform kombinieren lassen, bis hin zu den Wegen bis zum ewigen Eis am Fuß der Gletscher auf 2.600 Meter Höhe, ist im Ötztal alles möglich.



Ötztal Tourismus  
[www.oetztal.com](http://www.oetztal.com)

Mehr Informationen zu allen Regionen & Hotels:  
[www.bike-holidays.com](http://www.bike-holidays.com)

### Spezialisierte Mountainbike-Hotels:

Hotel Alpina\*\*\*\* | [www.bike-soelden.com](http://www.bike-soelden.com)  
BIKE Wochenpauschale.....ab € 535,00 pro Person im Doppelzimmer

Hotel Bergland\*\*\*\* | [www.bergland-soelden.at](http://www.bergland-soelden.at)  
Bergland's Bikeweek.....ab € 1.185,00 pro Person im Doppelzimmer

Hier könnte Ihre  
Anzeige stehen!

**MediaAgentur  
Doris Tegethoff**

E-Mail [info@agentur-tegethoff.de](mailto:info@agentur-tegethoff.de)  
[www.agentur-tegethoff.de](http://www.agentur-tegethoff.de)

**Klettern**  
Gardasee und Dolomiten  
Kletterkurse - Kletterführungen  
Email: [heiss-franz@web.de](mailto:heiss-franz@web.de)  
[www.klettern-arco.com](http://www.klettern-arco.com)



**DIE BERGE SCHÜTZEN,  
DAMIT WIR SIE WILD  
ERLEBEN KÖNNEN.**

[www.mountainwilderness.de](http://www.mountainwilderness.de)

**KORSIKA**



**FERIENDORF  
ZUMSTÖRRISCHENESEL**

Ein Feriendorf für aktive Gäste und die ganze Familie.  
Erwachsene ab € **699,-**  
für 1 Woche inkl. Flug, Bungalow und Halbpension  
Abflüge ab Wien, Salzburg, Memmingen, Köln, Berlin.

Rhomberg Reisen  
A-6850 Dornbirn  
Eisengasse 12  
T +43 5572/22420-52

**rhomberg**  
mehr vom Leben

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



**worldwide active**  
biking, trekking & adventures

**Reise-Highlights 2011:**  
Wüsten-Trekking  
Inselhüpfen mit Bike und Schiff  
Trekking im Himalaya  
Mountainbiken im Mittelmeerraum  
Adventure Urlaub

Jetzt den neuen Katalog kostenlos anfordern: [www.worldwideactive.at](http://www.worldwideactive.at) oder  
Tel.: +43 / (0) 50-884-8433

World of  TUI

**SINNBILD** aktiv & kreativ  
Freizeitangebote für Frauen  
[www.sinnbild-aktiv.de](http://www.sinnbild-aktiv.de)

[www.bergshop.com](http://www.bergshop.com) Der Kletter- und Bergsteigershop im Internet

**Bergsport- und Wanderausrüstung  
zu TOP-PREISEN**

[www.wanderwastl.de](http://www.wanderwastl.de)



WANDER  
WASTL

**Trekking  
& Expeditionsreisen**

- Nepal • Tibet • Indien •
- Sikkim • Bhutan • Pakistan •



Kleine Gruppen oder individuell!  
Reise-Ideen auf 150 Seiten!  
Gratis-Katalog anfordern!

**Auf und Davon Reisen**  
GmbH, Tel.: 02261-501990  
[www.auf-und-davon-reisen.de](http://www.auf-und-davon-reisen.de)

**REJKA**  
good intent

[www.rejka.de](http://www.rejka.de)

**ANDREAS HELMER**  
Berg- u. Schiffführer

**Alpenschule in Tirol!**

+43 676 92 88 464 - [info@andreas-helmer.com](mailto:info@andreas-helmer.com)  
[www.andreas-helmer.com](http://www.andreas-helmer.com)

**Wandern & Trekking  
in ganz Europa**

- Perfekt organisiert
- Geführt oder individuell

**EUROHIKE**  
WANDERREISEN

**KATALOG  
anfordern!**

**GRATIS Infoline 0800 / 5 88 97 18 • [www.eurohike.at](http://www.eurohike.at)**



**Wandern & Bergsteigen** in den schönsten Bergregionen der Türkei

**Ararat** (5137m) • **Süphan** (4058m)  
**Nemrut** (3300m) • **Artos** (3537m) • **Kaçkar** (3932m)  
**Erciyes** (3917m) • **Latmos** (1367m) • **Lykischer Weg**

[www.dr-koch-reisen.de](http://www.dr-koch-reisen.de) ☎ 0721 - 151 151



**HIMALAYA**

<b>Nepal</b>	
Everest Base Camp Trek	≈ 2090 €
Rund um die Annapurna	≈ 1990 €
Annapurna Base Camp	≈ 1790 €
Königreich Mustang	≈ 3190 €
Island Peak, 6190 m	≈ 2690 €
<b>Ladakh</b>	
Markha Valley Trek	≈ 2690 €
Großer Zaskar Trek	≈ 3090 €
Stok Kangri, 6150 m	≈ 2490 €
<b>Bhutan</b>	
Darjeeling - Sikkim - Bhutan	≈ 3490 €

Bestellen Sie unseren Katalog:  
HFT Himalaya Fair Trekking  
Giststr. 84, 82049 Pullach im Isartal  
Tel.: 089/600 600 00  
E-mail: [info@himalaya.de](mailto:info@himalaya.de)  
[www.himalaya.de](http://www.himalaya.de)

**SPORT  
conrad**  
[www.sport-conrad.com](http://www.sport-conrad.com)

**Das neue  
Urlaubs-  
Magazin ist da!**

Einfach anfordern  
unter:  
[www.bad-toelz.de](http://www.bad-toelz.de)



**WELTWEIT**  
TREKKING WANDERN  
SAFARIS  
KULTURREISEN  
INDIVIDUALREISEN  
KLEINGRUPPEN

**HENKALAYA**  
Hollerstück 4 • 35232 Friedensdorf  
Tel.: 06466 912970 • Fax: 912972  
[henkalaya@t-online.de](mailto:henkalaya@t-online.de)  
[www.henkalaya.de](http://www.henkalaya.de)

Wenn Sie unterwegs  
zum Nordpol sind,  
kommen Sie auf halbem  
Weg bei uns vorbei

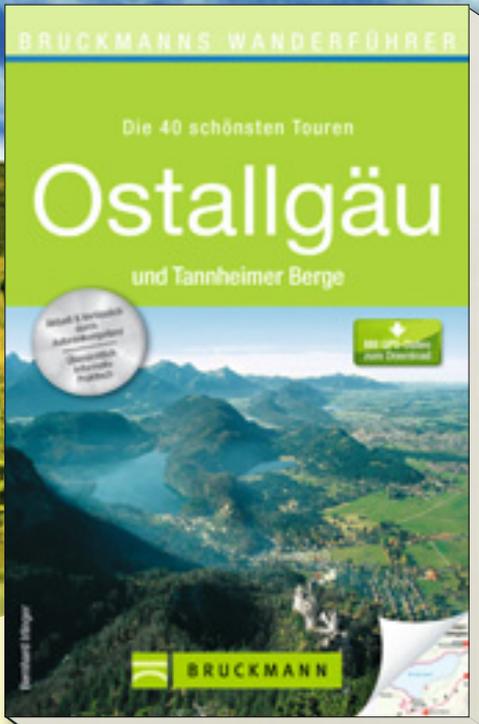


Huskytouren  
in den Bergen  
Lapplands - auch  
für die ganze Familie

Björn Klauer; Innet; N-9360 Bardu; Norway  
Tel: 0047 77 18 45 03; [klauer@huskyfarm.de](mailto:klauer@huskyfarm.de)  
[www.huskyfarm.de](http://www.huskyfarm.de)

# Die besten Bruckmann Wanderführer, die es je gab!

www.bruckmann.de



ISBN 978-3-7654-5677-0



Ab 30. Mai

Jeder der neuen Bruckmann Wanderführer beschreibt übersichtlich und kompetent die 40 schönsten Wanderungen einer Region. Zu jeder der abwechslungsreichen Touren gibt es Detailkarten und Höhenprofile. Sämtliche Touren werden von unseren Autoren vor Ort recherchiert, regelmäßig überprüft und aktualisiert.

**Farbleitsystem zu Schwierigkeitsgrad und Gehzeit**

**Kindereignung, Sonne/Schatten, Sehenswürdigkeiten, Winterbegehrbarkeit uvm.**

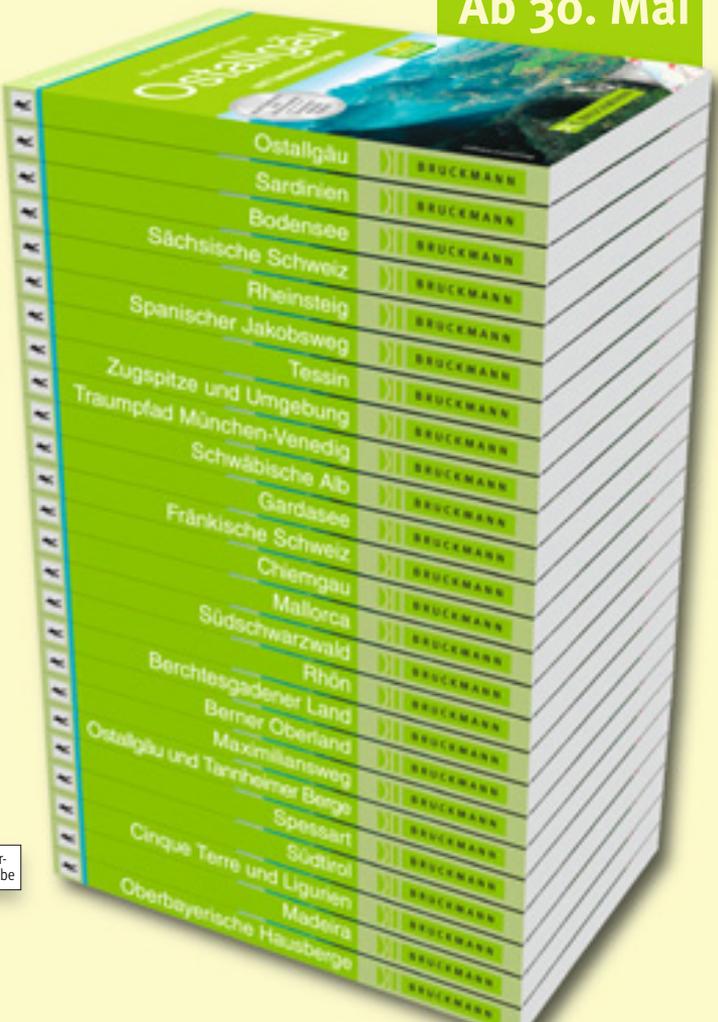
**Tourcharakter**

**Schnelle Orientierung durch hervorgehobene Wegpunkte mit Zeitangabe**

**Alles auf einen Blick: der Info-Kasten**

**Höhenprofil mit Wegpunkten, Zeitangaben und Einkehrmöglichkeiten**

**Tourenkarte mit Wegpunkten**



**Je Bruckmann Wanderführer:**  
 ca. 168 Seiten · 11,4 x 17,5 cm  
 € [A] 13,40 · sFr. 19,90  
**€ 12,95**

Die Welt neu entdecken



*Jetzt online haben unter*

www.bruckmann.de  
 oder gleich bestellen unter  
 Tel. 0180-532 16 17 (0,14 €/Min.)

# Bergans

OF NORWAY



## GLITTERTIND JACKET

Superleichte Funktionsjacke, ideal für aktive Outdoor-Enthusiasten. Mit wind- und wasserdichter, atmungsaktiver Dermizax™-Membran.

Als Damen- und Herrenmodell erhältlich.

Alle unsere Produkte finden Sie unter [www.bergans.de](http://www.bergans.de)

FOTO: ASCEIR HELGESTAD



Seit über 100 Jahren ist Bergans of Norway führend bei funktioneller und hochwertiger Outdoor-Ausrüstung.

