

Kletterforum

V
er
n

HULE
ergen
EL
EGE
eff

reichhalti-
senden es

Oesterreichischer
Alpenverein –
Bergsteigerschule
Wilhelm-Greil-Straße 15
A-6010 Innsbruck
Tel. 0 52 22/2 31 71/34
Telex 5-3261 oeav

aum: geplant, organisiert u. geführt von der
derschule Ellmau
am Wilden Kaiser
und-Durchquerungen
n Fels und Eis
n Fels und Eis
ourenwochen
1 in Korsika und in den Pyrenäen
ten im gesamten Alpenraum
dem guten Ruf, direkt in den Bergen.
7- und Wanderschule Ellmau
r. Berg- und Skiführer / Schlehrer
Telefon 05358/2088
tailliertes Bergprogramm an!

GRATIS-BROSCHÜRE!
Auf Postkarte kleben und ein-
senden an:
Hans Winkler, beh. autor.
Berg- und Skiführer, Heeres-
bergführer, A-8644 Mürzhofen,
Mürzgrabenstraße 3.

ICHTESGADENER LAND

steigen
den Alpen-Nationalpark Berchtesgaden

Watzmann-Ostwand
18.5.1984 Skibergsteigen im Kaukasus,
entausenderbesteigung im Pamir

amm anfordern!
geprüfter Berg- und Skiführer
trib · Telefon 08652/5371

Bergsteigerschule
CH-3860 Meiringen
*** Wandern * Skitouren**

rlische Programm.

Literatur

Führers gehabt haben. Besonders erfreulich, daß sich der Autor nicht vor seiner eigenen poetischen Sprache scheut, ohne dabei in Schwulst und Geschwafel zu verfallen. Leider mußte er damit auch seine Zweifel ausdrücken, ob er seiner Bergheimat mit seiner anziehenden Beschreibung einen wirklichen Dienst erweist.

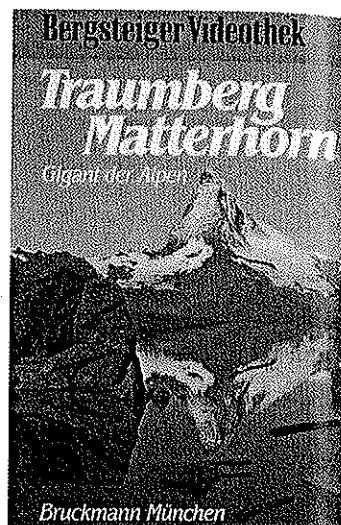
Bergsteiger Videothek Heilbronner Weg

Videokassette mit einer Spieldauer von 50 Minuten; Verfilmung in Farbe; Preis 98,- DM; Bruckmann-Verlag, München, und Montana Film, Mainz 1984

Mit dieser Art der Beschreibung wurde der Versuch unternommen, zu den bereits vorhandenen Führern einen gleichwertigen zu schaffen, der vielfältigere Möglichkeiten der Beschreibung und Erklärung von Routen und Touren ausnützen soll. Der gesamte Höhenweg wurde in ausführlicher und sehr anschaulicher Weise dargestellt. Die Möglichkeiten einer Beschreibung über das Medium Film wurden sehr gut genutzt. Anfangen von herrlichen Panoramaübersichten bis zu den Schwierigkeiten, die sich Wandern auf dem Weg bieten, und den Aufnahmekapazitäten der Hütten enthält der Film alles Wissenswerte über den Heilbronner Weg. Es wurde auch nicht versäumt, Wanderer auf Notabstiege und eventuelle Gefahren hinzuweisen. Ferner wurden die Gehzeiten für die einzelnen Abschnitte des Weges erwähnt. Auch die Benützung von Verkehrsmitteln an Start- und Zielort wurde ausführlich geschildert. Ein weiteres Plus, das man dem Film zuschreiben muß, ist die Bekanntmachung mit der Geschichte, soweit sie den Weg selbst und die umliegenden Orte und Städte betrifft. Der Film enthält dadurch auch eine unterhaltende Komponente. Insgesamt kann festgestellt werden, daß mit dieser Beschreibung des Heilbronner Wegs ein wirklichkeitsnaher und informativer Bericht über einen der ältesten Höhenwege der Nördlichen Kalkalpen geschaffen wurde.

Bergsteiger Videothek Traumberg Matterhorn

Videokassette mit einer Spieldauer von 60 Minuten; Verfilmung in Farbe; Preis 98,- DM; Bruckmann-Verlag, München, und Montana Film, Mainz 1984



Nach der Videokassette über den Heilbronner Weg ist dies die zweite Darstellung eines einzelnen Themas im Bereich Bergsteigen über das Medium Film. Es muß allerdings bemerkt werden, daß hierbei nur der Hörnigrat, also der Normalweg auf das Matterhorn, beschrieben wird. Alle anderen Möglichkeiten werden anhand einer Grafik verdeutlicht. Der Zuschauer wird in eindrucksvoller Weise mit der gesamten Geschichte des Berges und hierbei speziell mit seiner Besteigungsgeschichte vertraut gemacht. Leider ist eine Beschreibung über den Ausgangspunkt Zermatt und dessen touristische Angaben zu kurz gekommen. Da es sich aber hierbei um eine Beschreibung des Berges an sich dreht, kann auf diese Angaben leicht verzichtet werden, da sie sich ja zudem leicht beschaffen lassen. Der Normalweg wird in sehr guter und ausführlicher Weise beschrieben. Ferner werden sämtliche Schwierigkeiten und Kletterzeiten genau angegeben. Der Film enthält zudem wertvolle Tipps für die Besteigung des Matterhorns. So wird zum Beispiel ausdrücklich auf die konditionellen Anforderungen, die der Weg stellt, hingewiesen. Es kommen weiterhin Führer und Hüttenwirte zu Wort, die verschiedene Tipps und Erklärungen geben. Der Film besticht durch eine hohe Bildqualität und durch sehr gute Luftaufnahmen. Der Film zeigt ferner die Arbeit der Air Zermatt, die für die Bergrettung zuständig ist, und läßt hier einige Ärzte und Retter zu Wort kommen. Mit dieser Kassette wurde ein wirklichkeitsnaher Bericht geschaffen, der eine wertvolle Hilfe für eine Begehung des Hörnigrats sein kann.

Wolfgang Pohl

Immer wieder Training

Grundlagen und Anleitung für das Ganzjahrestraining von Kletterern

Mit der vielzitierten Leistungsexplosion auf dem Gebiet des Kletterns in den letzten Jahren hängt es wohl zusammen, daß diese Form des Bergsteigens als Leistungs- und Hochleistungssport bezeichnet wird. Grundvoraussetzung für sportliche Leistung ist das Training.

Training ist ein planmäßiger, komplexer Prozeß, in dessen Verlauf durch gezielte körperliche Aktivitäten die sportliche Leistung erhalten oder verbessert wird. Die konditionelle Beanspruchung der Bergsportler allgemein liegt hauptsächlich bei den Konditionselementen Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Bezogen auf die disziplintypischen Belastungsformen aber kann gesagt werden, daß zum Beispiel beim Sportklettern die Kraftbeanspruchungen vorherrschen. Trainingsschwerpunkt der Disziplin Sportklettern ist deshalb das Konditionselement Kraft. An zweiter Stelle ist die Beweglichkeit zu nennen, die das Training der Kletterer mitbestimmen sollte. Das Konditionselement Ausdauer ist hier von untergeordneter Bedeutung, da sich Sportkletterer überwiegend in kurzen bis mittellangen Kletterrouten mit kurzen Zustiegen (Klettergarten) bewegen.

Die biologische Anpassung

Die Leistungsverbesserung durch Training beruht auf dem Phänomen der biologischen Anpassung. Man versteht darunter, daß durch Einwirkung von Trainingsreizen auf den Organismus ein höheres Leistungsniveau erreicht wird. Unter den Trainingsreizen versteht man Übungen, die durchgeführt werden. Folgendes ist zu beachten:

- Geringe, sogenannte unter-schwellige Reize bringen keinen Trainingseffekt (zum Beispiel Spazierengehen als Ausdauertraining).
- Zu hohe Reize mit zu geringen Pausen haben eine schädliche Wirkung. Sie führen zu Übertrainiertheit (zum Beispiel mehrmals täglich intensives Krafttraining derselben Muskelgruppe).

- Genau richtig dosierte überschwellige Reize sind Voraussetzung für biologische Anpassung. Nach einer überschwelligeren muskulären Beanspruchung benötigt der Organismus eine Phase der Erholung bis zu einem Zeitpunkt, den man den maximalen Anpassungseffekt nach einer Trainingseinheit nennt.

Der maximale Anpassungseffekt bei Anfängern wird bei Kraftausdauerbeanspruchungen nach 48 bis 72 Stunden, bei Maximalkraftbeanspruchungen nach 72 bis 84 Stunden erreicht. Für Hochtrainierte gilt etwa die Hälfte der Zeit. Um eine Leistungssteigerung zu erzielen, wird zum Zeitpunkt der maximalen Anpassung ein neuer Reiz gesetzt.

Achtung: Wird ein neuer Reiz vor diesem Zeitpunkt gesetzt, das heißt, bevor sich der Organismus vollständig erholen konnte, besteht die Gefahr des Übertrainings. Dies kann zu Schlafstörungen, Appetitlosigkeit, Gereiztheit, Herzbeschwerden und ähnlichem führen.

Trainingsleitsätze

Damit beim Training der größtmögliche Effekt erreicht wird, müssen folgende wichtige Trainingsprinzipien berücksichtigt werden:

- Es muß wöchentlich regelmäßig trainiert werden. Ein hoher Leistungsstand beruht auf langjährigem dauerhaftem Training.
- Das Training muß dem Alter und der Entwicklung des Trainierenden angepaßt sein.
- Ein effektives Training darf nicht eintönig und schematisch ablaufen, deshalb soll abwechslungsreich trainiert werden.
- Das Training soll individuelle Stärken und Schwächen des Sportlers berücksichtigen, deshalb individuelle Gegebenheiten berücksichtigen.
- Anpassungserscheinungen und die daraus resultierende erhöhte Leistungsfähigkeit werden durch gesteigerte Trainingsbelastungen erreicht, deshalb die Belastung steigern.
- Der Trainingserfolg wird auch vom optimalen Wechselspiel zwischen Belastung und Erholung bestimmt, deshalb das richtige Verhältnis von Belastung und Erholung finden.
- Soll die Leistung zu einem bestimmten Zeitpunkt ein Optimum erreichen, muß das Training ganzjährig geplant werden.

Periodisierung (Jahresplanung) des Klettertrainings

Periodisierung bedeutet eine Aufteilung des Trainingsjahres in mehrere, in der Trainingsgestaltung jeweils unterschiedliche Abschnitte. Aus biologischen Gründen sind Kletterer nicht in der Lage, den Leistungsstand ganzjährig auf einem optimalen Niveau zu halten. Durch richtige Periodisierung ist es aber möglich, den Höhepunkt der individuellen Leistungsfähigkeit zu einem ganz bestimmten, vorher festgelegten Zeitraum zu erreichen. Ein Leistungshöhepunkt kann auch mehrmals in einem Jahr erreicht werden. Um die individuell mögliche Höchstleistung auszuschöpfen, muß ganzjährig geplant und in Perioden trainiert werden.

Das Trainingsjahr kann in drei große Abschnitte eingeteilt werden.

In der **Vorbereitungsperiode** werden die Grundlagen für das weitere Training geschaffen. Sie wird in zwei Etappen unterteilt: In der ersten Etappe werden die konditionellen, aber auch klettertechnischen und taktischen Voraussetzungen für das Klettern geschaffen. Das Konditionstraining hat eine allgemeine und vielseitige Schulung von Kraft und Beweglichkeit zum Inhalt, wobei Trainingsumfang und -intensität langsam steigen. Der Trainingsumfang steht dabei im Vordergrund. Klettertechnisches und taktisches Training (Klettergarten) ergänzen den Trainingsprozeß.

In der **zweiten Etappe** sinkt der Trainingsumfang zugunsten der Trainingsintensität. Das Konditionstraining wird spezieller, das heißt, es beschränkt sich auf die Muskelgruppen, die überwiegend belastet werden. Technik- und Taktiktraining wirken wiederum begleitend. Am Ende dieser Etappe sollte ein leistungsstarker Kletterer das Vorjahresniveau etwa erreicht haben.

Die **Leistungsperiode** hat zum Ziel, den Leistungshöhepunkt zu erreichen. Sie wird in drei Etappen unterteilt: In der ersten Etappe ist der Trainingsumfang bereits auf hohem, die Trainingsin-

tensität noch auf relativ niedrigem Niveau, deshalb wird jetzt nicht mehr so lange, dafür aber intensiver trainiert. Das Konditionstraining verlagert sich ganz auf die spezifische Belastung durch das Klettern. Gleichzeitig wird versucht, eine hohe Stabilität des klettertechnischen und taktischen Könnens zu erreichen. Klettergartertraining hilft, letzte Schwächen zu erkennen und zu beseitigen. In dieser Etappe sollte man sich gezielt auf die speziellen Anforderungen, die für die Zeit des geplanten Leistungshöhepunkts in Aussicht genommen sind, vorbereiten. – In der zweiten Etappe der Leistungsperiode wird eine Entspannungsphase eingelegt, das bedeutet Reduzierung der Trainingsintensität mit gleichzeitiger Steigerung des Trainingsumfangs. – In der dritten Etappe wird der eigentliche Leistungshöhepunkt erreicht, wozu die Trainingsintensität im Vergleich zur ersten Etappe nochmals erhöht wird. Auch in den Bereichen Klettertechnik und Taktik orientiert sich das Training nur noch am geplanten Leistungshöhepunkt. Die **Übergangsperiode** dient der aktiven Erholung. Um einen starken Abfall des Leistungsniveaus zu verhindern, wird aber das Training nicht vollständig abgebrochen. Hier empfiehlt es sich, auch andere Sportarten auszuüben. Die Periodisierung kann auch auf zwei Leistungshöhepunkte ausgerichtet werden. Die Skizze veranschaulicht die dafür notwendige Gestaltung des Trainings.

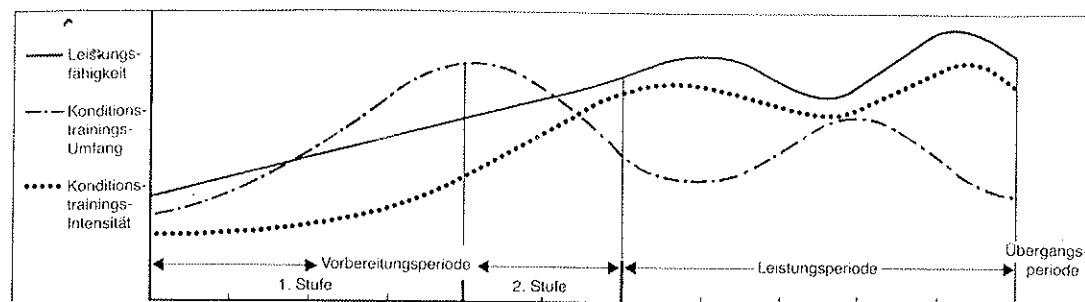
Aufbau des Trainings

Der Trainingsprozeß muß nach einer bestimmten Systematik ablaufen: Zuerst wird die momentane Leistungsfähigkeit festgestellt. Das ist notwendig, damit die Trainingsbelastung richtig dosiert werden kann.

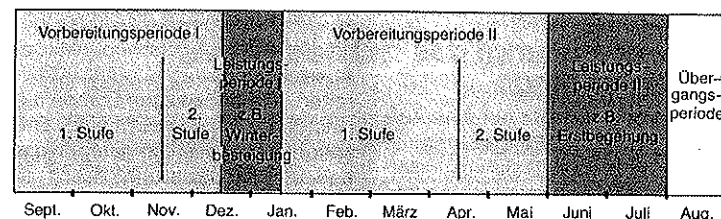
Bei der Trainingsplanung sollten folgende Punkte beachtet werden:

- Ziele und Aufgaben des Trainings müssen klar sein (für Kletterer: Verbesserung der Maximalkraft und Kraftausdauer, Beweglichkeit).
- Die örtlichen Gegebenheiten, wo das Training durchgeführt werden kann, und die zur Verfügung stehenden Trainingsmittel müssen berücksichtigt werden.
- Trainingspläne für bestimmte Zeiträume sollten aufgestellt werden.
- Durchführung des Trainings.
- Kontrolle und Regelung des Trainings.

Training mit ständigem Festhalten am gleichen Plan ist fast so wertlos wie gar kein Training. Subjektive Eindrücke beim Training



Die Trainingsperioden, ihre zeitliche Dauer, Leistungsfähigkeit, Trainingsumfang und -intensität



Darstellung einer Periodisierung mit zweimaligem Leistungshöhepunkt. Beide Darstellungen aus: Radlinger/Iser/Zittermann, Bergsporttraining, BLV München

ning und Erfahrungen aus der Kletterpraxis sollten dazu führen, die Planung immer wieder zu überprüfen und den praktischen Erfordernissen anzupassen.

Grundlagen und Methoden des Krafttrainings

Allen Hauptmuskulgruppen, die beim Klettern vorrangig benutzt werden, wird beim Krafttraining besondere Bedeutung zugewiesen. Es sind dies: Hand- und Fingermuskeln, Unterarmmuskeln, Oberarmmuskeln, Schultermuskeln, Brustmuskeln, Rückenmuskeln, Bauchmuskeln, Oberschenkelmuskeln (vorn), Unterschenkelmuskeln (hinten). Bei der Muskularbeit unterscheidet man zwischen dynamischer (Bewegungsarbeit) und statischer Arbeit (Haltearbeit). Bei dynamischer Arbeit zieht sich ein Muskel in rhythmischen Wechsel zusammen und erschlafft wieder, zum Beispiel beim Gehen. Bei statischer Arbeit, die beim Klettern überwiegt, halten Muskeln eine bestimmte Arbeitsstellung über einen gewissen Zeitraum, zum Beispiel beim Halten an Griffen und Stehen auf Tritten. Um Arbeit zu leisten, benötigen die Muskeln Energie. Im Gegensatz zu Ausdauerbeanspruchungen, während der die Energiegewinnung in den Muskeln vorrangig auf aerobem Wege, also unter Verbrennung mit Sauerstoff, erfolgt, wird die Energie bei Kraftbeanspruchungen vorrangig anaerob (Abbau der Energiestoffe ohne Sauerstoff) bereitgestellt. Bei der anaeroben Energiegewinnung entsteht Milchsäure als Abfallprodukt. Diese kann nur schlecht aus den Muskelfasern entfernt und abgebaut

werden. Dies wird auch vom Trainingszustand der Muskeln bestimmt. Die Folge längere Zeit dauernder anaerober Arbeit ist ein »Sauerwerden« der Muskeln, das schließlich zur Einstellung der Muskeltätigkeit führt. Kletterer differenzieren Kraft in zwei für sie bestimmende Erscheinungsformen: die Maximalkraft und die Kraftausdauer. Maximalkraft ist die größtmögliche Kraft, die ein Muskel bei einer gewissen Anspannung entwickeln kann. Sie ist vom Muskelquerschnitt und dem Zusammenspiel der Muskelfasern untereinander abhängig. Dieses Zusammenspiel der Muskelfasern innerhalb eines Muskels bezeichnet man als intramuskuläre Koordination. Ist diese gut ausgeprägt, können mehr Muskelfasern gleichzeitig kontrahiert werden, und die Maximalkraft wird erhöht.

Kraftausdauer ist das Zusammenspiel von Kraft und Ausdauer, die Fähigkeit, eine Kraftleistung über längere Zeit zu erbringen. Die Kraftausdauer ist von der Maximalkraft und der Fähigkeit zur Energiebereitstellung auf anaerobem Weg abhängig. Ist die Maximalkraft hoch, ist zur Bewältigung einer gegebenen Belastung eine niedrige Kraftintensität notwendig. Ist die anaerobe Energiebereitstellung gut entwickelt, läßt sich eine Belastung länger durchhalten.

Kletterer werden versuchen, mit Hilfe der gewählten Trainingsmethode eine Verbesserung beider Arten der Kraft zu erreichen. Dazu eignet sich am besten die intensive Kraftausdauer-Trainingsmethode, die sowohl eine Muskelverdickung als Folge einer verstärkten Anlagerung von Muskelaufbauweißen auslöst als auch zu

einer Verbesserung der anaeroben Energiebereitstellung führt: Maximalkraft und Kraftausdauer werden verbessert.

Bei der intensiven Kraftausdauer-Trainingsmethode wird mit einer Intensität von 50 bis 70 Prozent gearbeitet. Das bedeutet, daß, ausgehend von der Bestleistung (100 Prozent), mit 50 bis 70 Prozent der maximal möglichen Wiederholungszahl belastet wird. Dabei sind in jeder Serie zwischen zehn und 30 Wiederholungen einer Übung auszuführen. Der Wechsel zu der nächsten Übung und damit zum Training der nächsten Muskelgruppe erfolgt nach vier bis sechs Serien. Zwischen den Serien liegen Pausen von 90 bis 120 Sekunden. Diese Pausen nennt man unvollständig, da die neue Belastung bereits in der noch nicht abgeschlossenen Erholungsphase liegt (Pulsfrequenz 120 bis 130).

Die intensive Kraftausdauer-Trainingsmethode wird im Rahmen eines Stationstrainings ausgeführt. Jedes der nachfolgend beschriebenen Übungsbeispiele ist hierbei als Station anzusehen. Der Wechsel erfolgt in der beschriebenen Reihenfolge. Der Stationsaufbau wird so oft durchlaufen, bis eine lokale muskuläre »Erschöpfung« eintritt.

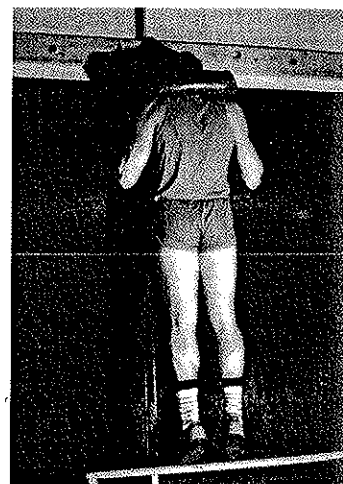
Übungsbeispiele

Bei den angegebenen Übungsbeispielen wurden besonders die oft mangelhaften Voraussetzungen (Räumlichkeiten, Trainingsmittel) berücksichtigt. Die erforderlichen Trainingsgeräte, wie zum Beispiel Klimmzugleiste, können aber mit etwas Geschick leicht selbst angefertigt werden. Zudem stand bei den Übungsbeispielen auch der Gedanke der Überschaubarkeit im Vordergrund.

Hinweis: Auf eine genaue Bewegungsausführung während der Übungen ist im Sinne der Effektivität des Trainings zu achten. — Um mögliche Schädigungen durch das Krafttraining zu vermeiden, müssen außerdem folgende Punkte beachtet werden:

● Den Körper gut aufwärmen und während des Trainings warmhalten.

- Jede neue Kraftübung anfangs vorsichtig dosieren.
 - Schmerzen in der Muskulatur können auf eine beginnende Verletzung hinweisen: Übung beenden!
 - Die Wirbelsäule bei allen Belastungen gerade halten.
 - Zwischen den Serien die belastete Muskulatur aktiv lockern und entspannen.
 - Bei Belastungen nicht den Atem anhalten und ruhig weiteratmen.
- Abschließend sei noch erwähnt, daß das umfassende Gebiet des Bergsporttrainings erstmals auch Eingang in die Literatur gefunden hat. Das im November 1983 von der BLV Verlagsgesellschaft erschienene Buch »Bergsporttraining« der Autoren Radlinger/Iser/Zittermann gibt fundierte Anleitungen für das gesamte sportliche Training aller Bergsportdisziplinen. Es behandelt alle trainingswissenschaftlichen Grundlagen und beschreibt Trainingsmethoden für die Bereiche Technik, Kondition und Taktik im Bergsport.



Oben: Wippen im Ballenstand an einer Stufenkante mit Belastung (Sandsack oder ähnliches)

1 Klimmzüge an einer Leiste, am Türrahmen und ähnlichem

2 Emporhangeln an Treppe, Strickleiter, Tau, Kletterstange und ähnlichem in Auf- und Abwärtsbewegung

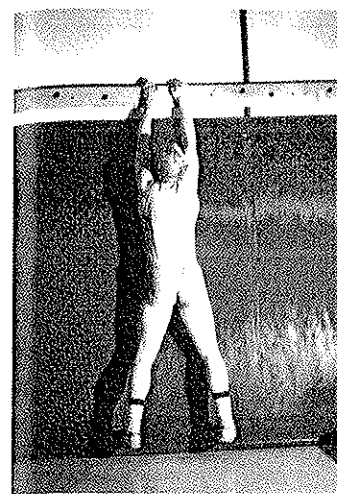
3 Bizepscurl mit Langhantel

4 Beugehang an einer Leiste, am Türrahmen und ähnlichem (Gelenkwinkel 90 Grad). Hinweis: Die Intensität bezieht sich bei diesen Übungen auf die maximal mögliche Haltezeit.

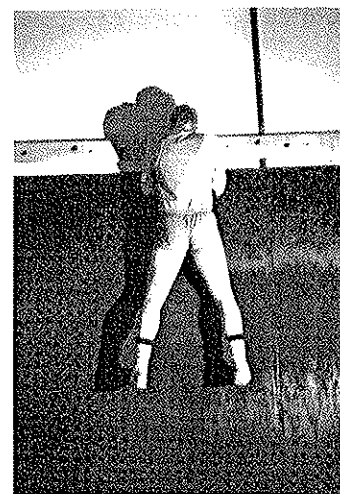
5 Seithochführen der Arme mit Kurzhanteln, Hantelscheiben und ähnlichem

6 Rumpfaufrichten und -drehen am Schrägbrett bei fixierten Beinen, oder »Klappmesser«

7 Oberkörperheben aus der Bauchlage bei fixierten Beinen ohne und mit Rumpfdrehen



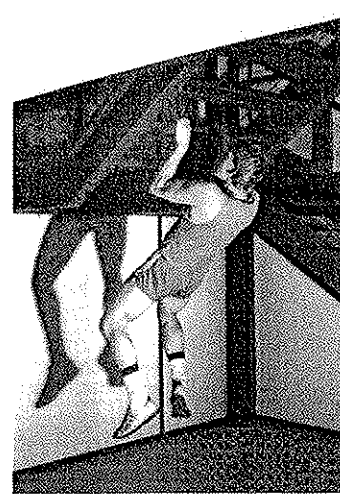
Δ1



Δ1



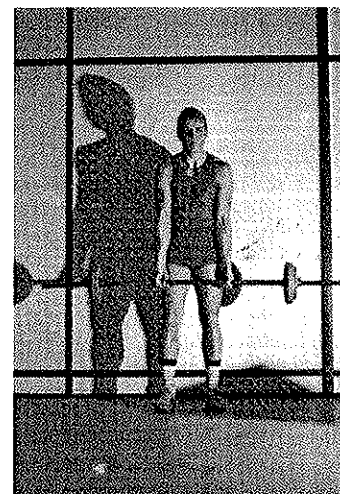
Δ2



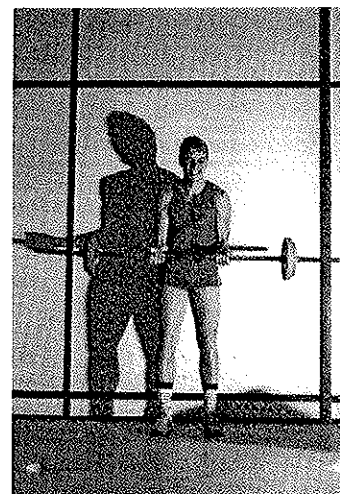
Δ2



Δ3



Δ3



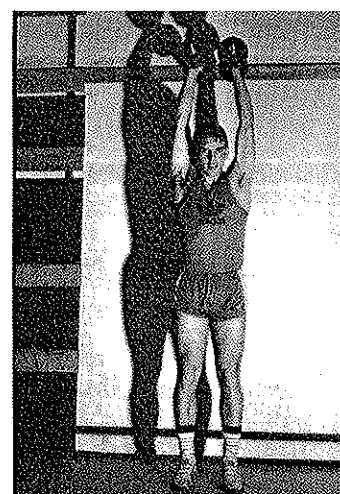
Δ3



Δ4



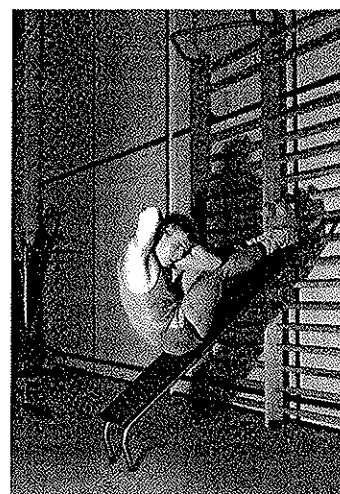
Δ5



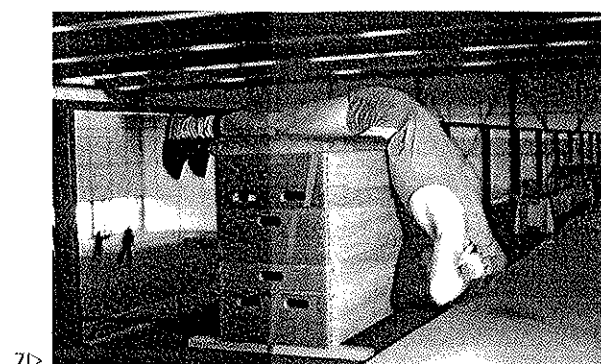
Δ5



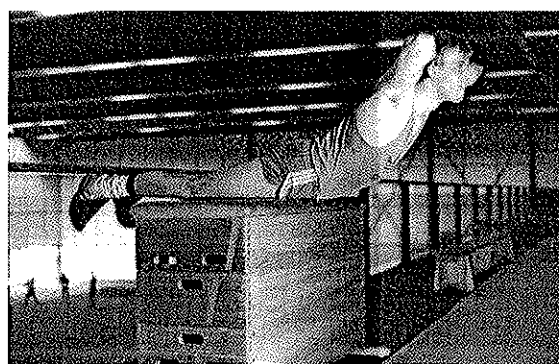
Δ6



Δ6



7D



Δ7

Das Angebot der Sport-Scheck »Biwakschachtel«

Outdoor-Ausrüstungen für Bergsport, Trekking,
Backpacking, Expedition,
Kajak & Canadier und Radtouring

Neu sind unsere
Super-Preise für:

Rucksäcke		
KARRIMOR Alpinist 7	DM 296,—	
KARRIMOR Condor 65 SAS	DM 339,—	
MILLET Calanques	DM 124,—	
MILLET Chacra Plus	DM 309,—	
VAUDE Energetic	DM 179,—	
Schlafsäcke		
SALEWA Konka Duotherm	DM 264,—	
SALEWA Minipack	DM 149,—	
VAUDE Pakker IV	DM 315,—	
Wärmejacken		
SALEWA Cardis Tibet PC-N	DM 268,—	
SALEWA Daunenjacke Bering	DM 279,—	
SALEWA Polarfleece-Jacke	DM 156,—	
Seile		
EDELWEISS Gentle 45 m/11 mm	DM 245,—	
EDELRID Hotline 45 m/11 mm	DM 205,—	
Klettergürtel		
ELITE Komplettgurt Everest	DM 110,—	
EDELRID Brustgurt Action, verstellbar	DM 52,50	
EDELRID Sportklettersitz Libero B	DM 102,—	
Bergsteiger-Helme		
SALEWA Carbonfaserhelm	DM 89,—	
RÖMER R 21	DM 54,50	
Steigeisen		
SALEWA Everest	DM 95,—	
SALEWA Chouinard	DM 99,—	
Eispickel		
SALEWA Ortler	DM 84,50	
STUBAI Superleicht	DM 102,—	
SALEWA Orion	DM 104,—	



Unter neuer Leitung- mit vollkommen neuem Programm

Die Bergsteiger-Schule präsentiert sich für die kommende Saison in vieler Hinsicht ganz neu.

Seit Januar 1984 hat einer der bekanntesten deutschen Bergführer, OTTO WIEDEMANN, deren Leitung übernommen. Neben einem perfekten Ausbildungs- und Führungs-Programm offeriert die Bergsteiger-Schule ungewöhnliche Bergfahrten.

Hier zwei Beispiele: **Kletterdorado Yosemite Valley**
Erstmals in Deutschland bietet die Bergsteiger-Schule von Sport-Scheck eine Kletterreise in die Heimat des Sportkletterns, nach Kalifornien ins Yosemite Valley, an. Termin: 9. Sept. bis 29. Sept. 84

Preis (inkl. Flug ab FFM) DM 3856,—

und einmalig bei Sport-Scheck!

Die große Alpendurchquerung
von Ost nach West

In drei Jahren können Sie, in jeweils drei Wochen, alle bedeutenden Alpengruppen kennenlernen.

Sie wandern durch einsame Täler und besteigen die wichtigsten Gipfel. Einzelheiten am Alpinschalter des Reisedienstes! Telefon: (089) 21 66-257



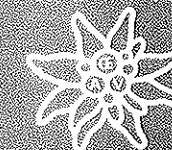
Der Sport-Scheck.

Postfach 880 · Sendlinger Straße 85 · 8 München 33 · Tel. (089) 2166-1
Der Outdoor-Spezialist.

Alpenvereins-
Logo

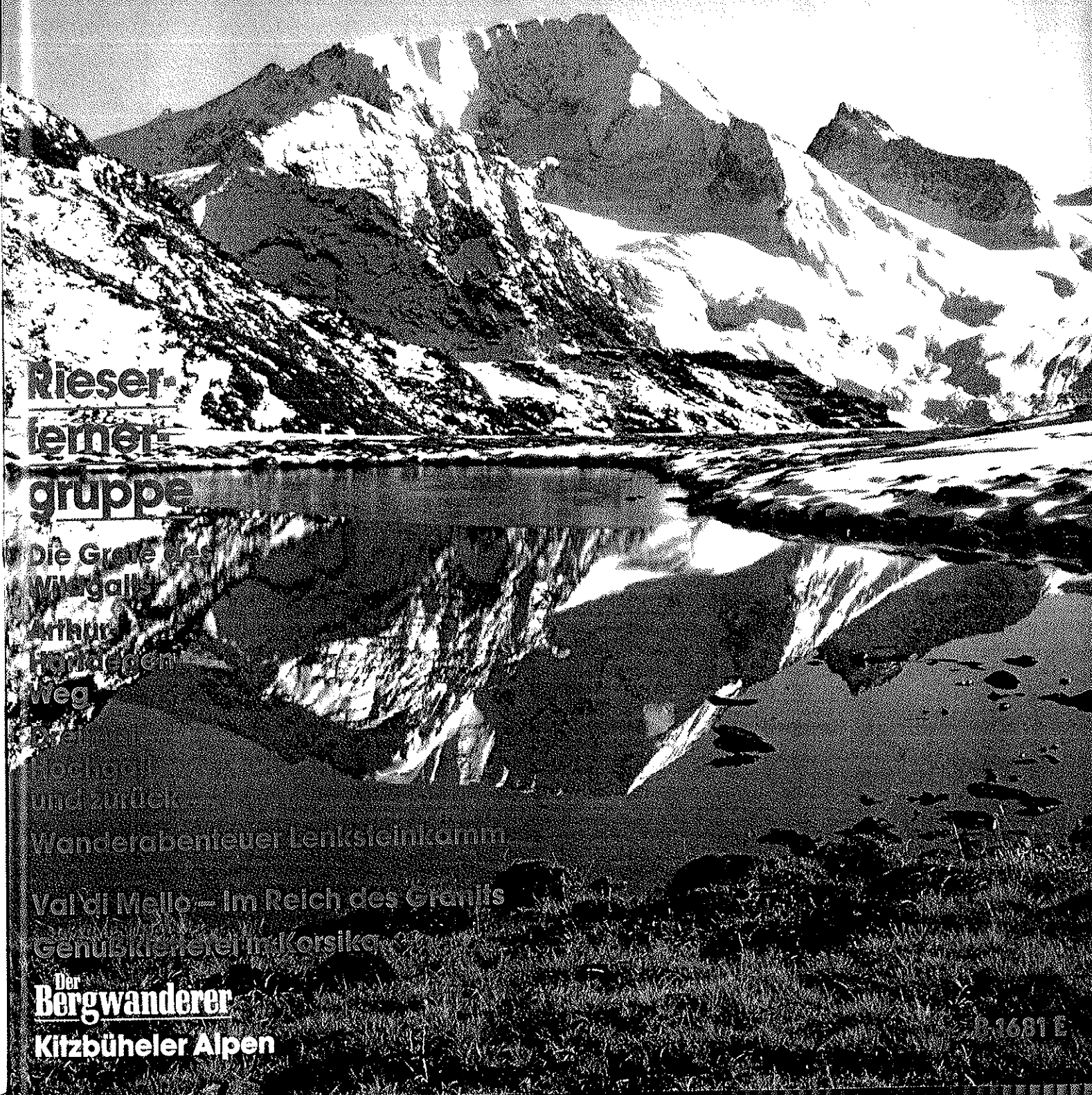
84 17

April 4/84
DM 6,—/65 48,—/str. 6,—/Hilf. 7,—/Lit. 4200



Der Bergsteiger

&
Der Bergwanderer



Rieser- ferner- gruppe

Die Große
Wildgall
Anthur
Hornadeng
Weg

Die
Hochalpe
und zurück

Wanderabenteuer Lenksteinkamm

Val di Mello — Im Reich des Granits
Genüßkletterei in Korsika

Der
Bergwanderer
Kitzbüheler Alpen

B 1681 E