

www.alpinwelt.de

alpinwelt 2/2015

Das Bergmagazin für München und Oberland

Klettern Vertikale Leidenschaft

Ortler-Hintergrat

Tradclimbing in Wales

Naturverträgliches Klettern

Tourentipps





30 € Buchungsrabatt
p. a. für DAV Mitglieder



DIE BERGE SIND UNSER ZUHAUSE. AN JEDEM ORT.



ANSPRUCHSVOLLE INSEL-DURCHQUERUNG
MADEIRA VON OST NACH WEST

PORTUGAL

8 Tage
ab/bis Flughafen Funchal ab € 795,-
(Buchungscode POTRE)



EVEREST BASECAMP UND KALA PATTAR
LODGE-TREKKING IM KHUMBU

NEPAL

20 Tage
ab/bis Frankfurt ab € 2590,-
(Buchungscode HIAHS)



CORDILLERA URUBAMBA-TREKKING MIT
BESTEIGUNG DES NEVADO CHACHANI

PERU

17 Tage,
ab/bis Frankfurt ab € 3990,-
(Buchungscode PECHA)

ERFAHRUNG, QUALITÄT, KOMPETENZ AM BERG.

Mehr als ein Gefühl: Unterwegs sein heißt für uns, die schönsten Momente gemeinsam genießen. Jetzt Kataloge anfordern unter www.dav-summit-club.de



STEINIGE LEIDENSCHAFT



Foto: Franziska Leutner

Kletter-Leidenschaft hat so viele Facetten, wie es Kletterer und wie es Arten des Kletterns gibt. So lassen sich die Geschichten und Portraits im Schwerpunktthema ab Seite 6 zusammenfassen. Ich selbst habe erst jenseits der Kindheit und Jugend mit dem Klettern angefangen. Und das auch nicht in den „richtigen“ Bergen. Nein, auch nicht in der Halle. Sondern im Klettergebiet Morgenbachtal, hoch über dem Rhein an den Ausläufern des Hunsrücks. An der Kante des „Mainzer Turms“ kam allerdings durchaus „alpines Gefühl“ auf!

Im „Alpenvereinshaus“ meiner damaligen Sektion gab's sogar schon eine Kletterwand. Nicht aus Holzplatten mit bunten Plastikgriffen, sondern in kunst- und liebevoller Handarbeit aus Naturstein gebaut. Hier konnten wir also zwischen den Morgenbachtal-Wochenenden in der alpenfernen Stadt bei unseren Treffen Sicherungstechnik üben – und klettern!

Anlässlich der Eröffnung des DAV Kletter- und Boulderzentrums München-Nord in Freimann haben wir als Sonderbeilage zu dieser Ausgabe ein »alpinwelt«-Spezial „Klettern in der Stadt“ gemacht. Schon seit mehr als hundert Jahren frönen Münchner Kletterer ihrer Leidenschaft auch in der Bergsteigerstadt. Damals eine kleine, verwegene Clique in Buchenhain, heute Zehntausende in den Kletterhallen am „Plastik“.

Zugegeben: Aus mir wird kein Stein-Star mehr und ein Kunststoff-Könner schon überhaupt nicht. Aber die Freude an der Bewegung, die körperliche und geistige Herausforderung, das Anfassen des Felses, das Kletter-Lebensgefühl und die Leidenschaft packen mich immer wieder und sind steiniger Teil meines Lebens geworden.

Ob Kletterer/Kletterin oder nicht: Ich bin mir sicher, dass die vertikalen Leidenschaften unserer Protagonisten in diesem Heft alle Leserinnen und Leser „packen“ werden!

Ihr/Euer

Frank M. Siefarth

Frank Martin Siefarth, Chefredakteur
redaktion@alpinwelt.de

Impressum

alpinwelt

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

Inhaber und Herausgeber:

Sektion München des Deutschen Alpenvereins e.V.
Bayerstraße 21, 80335 München
Tel. 089/29 07 09-0, Fax 089/55 17 00-99
service@alpenverein-muenchen.de
und
Sektion Oberland des Deutschen Alpenvereins e.V.
Tal 42, 80331 München
Tel. 089/29 07 09-0, Fax 089/29 07 09-515
service@dav-oberland.de
www.DAVplus.de

Chefredakteur (verantwortlich):

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

Redaktion:

Joachim Burghardt -jb, Franziska Leutner -fl,
Jutta Siefarth -js, Tanja Heidtmann -th (Sektions-
geschehen Oberland), Kilian Schwalbe -ks
(Sektionsgeschehen München)

Jugendredaktion:

Berthold Fischer, Sabrina Keller

Redaktionsbeirat:

Peter Dill, Harry Dobner, Berthold Fischer, Dr. Ines
Gnettner, Sabrina Keller, Herbert Konnerth
-hk, Andi Mohr, Reinolf Reisinger

Mitarbeiter dieser Ausgabe:

Pirmin Bertle, Irmgard Braun, Elisabeth & Reiner
Busko, Peter Dill, Andreas Eichlinger, Dr. Ines
Gnettner, Maria Graf, Philipp Gruber, Franziska
Horn, Hermann Huber, Sonja Jatzkowski, Michael
Lentrod, Angelika Lorenz, Andrea Maruna, Mela-
nie Michalski, Ines Papert, Maria Pilarski, Michael
Prötzel, Steffen Reich, Nils Schützenberger, Chris-
tian Thiele, Benno Wagner

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
Anzeigenleitung: Doris Tegethoff (verantwortlich)
Am Kirnhöhölz 14, 82166 Gräfelfing
Tel. 089/74 68 99 06, Fax 089/72 95 97 78
info@agentur-tegethoff.de
Anzeigenpreisliste Nr. 16 (ab 01.01.2015)

Konzeption, Gestaltung, Produktion:

Agentur Brauer GmbH, München

Kartografie:

Rolle Kartografie, Holzkirchen

Litho:

Teipel & Partner, München

Druck und Verarbeitung:

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 3/2015 erscheint am 24.08.2015

Redaktionsschluss: 26.06.2015

LEICHT TRAGEN



SERIE ACT TRAIL PRO

Perfekte Lastübertragung mit
spürbar angenehmer Belüftung vereint
das neue ACT Trail Pro Rückensystem.

dj
deuter

www.deuter.com



Titelbild: Kletterer in der Schüsselkar-Südwand, Wettersteingebirge

Foto: Wolfgang Ehn

BITTE BEACHTEN !

Die Servicestellen am Isartor und am Hauptbahnhof sind am 05.06.2015 nicht geöffnet.

Alpenvereins-Servicestellen der Sektionen München & Oberland

Servicestelle am Isartor im Globetrotter (Sektion Oberland)

(S-Bahn Isartor im UG, U-Bahn Marienplatz, Tram, Bus, Tiefgarage im Haus)

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

Mo + Fr vor 10 Uhr Nebeneingang Frauenstraße

auch Samstag geöffnet

Servicestelle am Hauptbahnhof (Sektion München)

(U-/S-Bahn, Tram, Bus Hauptbahnhof)

Bayerstraße 21, 5. OG, Aufgang A, 80335 München

Tel. 089/55 17 00-0, Fax 089/55 17 00-99

service@alpenverein-muenchen.de

Öffnungszeiten

Mo–Fr 8–19 Uhr

Servicestelle am Marienplatz im Sporthaus Schuster (Sektion München)

(U-/S-Bahn, Bus Marienplatz, Tiefgarage)

Rosenstraße 1–5, 5. OG, 80331 München,

Tel. 089/55 17 00-500, Fax 089/55 17 00-599

servicemarienplatz@alpenverein-muenchen.de

Öffnungszeiten

Mo–Sa 10–20 Uhr

auch Samstag geöffnet

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

Mo–Fr 14–19:30 Uhr

Samstag/Sonntag/Feiertag 9–18 Uhr

(Kletterbetrieb bis 23 Uhr)

auch Sonntag geöffnet

DAVplus.de

INHALT



THEMA: KLETTERN Vertikale Leidenschaft

Seite 8



Freiheit atmen

Beim Klettern wird Freiheit erfahrbar: etwa die Freiheit, sich selbst einen Weg zu suchen, bewusst Risiken einzugehen, Neues zu wagen und Hürden zu überwinden. Wie unterschiedlich die Freiheit beim Klettern erlebt werden kann, zeigen die Porträts fünf grundverschiedener Kletterer.

Stärke zeigen

Jedes Kind weiß: Beim Klettern kann man auch stürzen. Die Gefahr eines Sturzes richtig einzuschätzen und mit der Angst vor ihm umzugehen, stellt hohe Anforderungen an die Psyche. Philipp Gruber, Andrea Maruna, Maria Pilarski und Ines Papert erzählen, wie sie beim Klettern mentale Stärke zeigen.

Seite 14



Körper spüren

Wer klettert, kommt um den eigenen Körper nicht herum. Mal ist er kraftlos und schlaff, mal gleitet er mühelos einen Überhang hinauf. Der Körper lässt uns Müdigkeit und Schmerzen spüren, dann wieder Stärke und Gesundheit – und wer besonders stolz auf seinen Körper ist, gefällt sich im Posieren.

Seite 20



Klettern leben

Für das Bergsteigen insgesamt wie auch für das Klettern im Speziellen gilt: Es ist mehr als nur ein Hobby, mehr als nur ein Sport. Wer leidenschaftlich klettert, lebt für diese vertikale Leidenschaft, er „lebt das Klettern“ – in der großen Freiheit der Jugend, im intensiven Berufsleben oder im Ruhestand.

Seite 26



Bergzeit

der Kletterschuh-Spezialist

Impressum	3
THEMA: Klettern	6
Natur & Umwelt	30
Rätsel	32
Tourentipps	34
Kinder & Jugend	44
Bergwärts unterwegs.....	50, 54
Medien	58
Forum.....	60
München & Oberland	62
Produkte & Markt.....	70
Unsere Partner	72
Kleinanzeigen	74

Kinder & Jugend



Seite 44

- Kroatien im Herbst
- Große Umweltaktion der Jugend
- Ein bayerisches Wintermärchen
- Minimalkonsumenten



alpinwelt-Tourentipps



Seite 34

Die persönlichen Tourentipps der in den Schwerpunktartikeln porträtierten Kletterer: Alpinklettern im Oberreintal, im Kaiser und in den Dolomiten, Bouldern und Sportklettern in Tirol, die Insel Kalymnos und einiges mehr.

Der Ortler



Seite 50

Eine der großen Berggestalten der Ostalpen ist der Ortler, höchster Punkt Südtirols und nicht zu Unrecht oft als „König“ bezeichnet. Der Hintergrat ist eine der klassischen Routen, die auf seinen Gipfel führen.

Ein schöner Tag am Fels



Seite 30

Draußen klettern ist anders als in der Halle! Aktuelle Felsperrungen müssen ebenso beachtet werden wie generelle Regeln zum naturverträglichen Klettern. Lohn sind besondere Erlebnisse, die die Halle nicht bieten kann.

Tradclimbing in Wales



Seite 54

Das Klettern im „Trad“-Stil, bei dem die Sicherungen selbst gelegt werden müssen, stellt besondere Herausforderungen an die Kletterer, verstärkt jedoch das Erlebnis und erhöht den Abenteuerfaktor.

RIESIGE AUSWAHL AN KLETTERSCHUHEN ZU TOP-PREISEN

ALLE LA SPORTIVA KLETTERSCHUHE 10% REDUZIERT



bergzeit.de

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



KLETTERN

Vertikale Leidenschaft



Freiheit abseits der Massen (Hochalmspitzen-Südpfeiler, Ankogelgruppe)

FREIHEIT ATMEN

Viele wollen rauf auf den Berg, kletternd oder bergsteigend, um dort oben „Freiheit zu atmen“. Wie unterschiedlich dieser Freiheitsbegriff jedoch betrachtet und interpretiert werden kann, zeigen Gespräche mit der katalanischen Bigwall-Climberin **Sílvia Vidal**, dem Bergführer **Hanspeter Eisendle** aus Südtirol, zwei Fachübungsleitern der Sektionen **München & Oberland** sowie dem französischen Kletterer **Philippe Ribière**.

Text: **Franziska Horn**

„Wo es keine Regeln gibt, zählen Werte“

Christof Woltersdorf (53) führt seit eineinhalb Jahren als Fachübungsleiter Hochtouren bei den Sektionen München & Oberland, obwohl er erst mit 40 Jahren zu den Bergen und zum Bergsteigen gekommen ist. Seit rund acht Jahren ist der Münchner Mitglied der Hochtouristengruppe (HTG). Für ihn hat der Begriff „Freiheit“ verschiedene Lesarten. Selbst noch lange nicht alt, beobachtet er doch eine größere innere Freiheit und Erfahrung an sich, die er seinen Schützlingen weiterzugeben versucht. „Man kann jugendliche Leistungskraft sehr gut mit Erfahrung, Technik und Wissen ausgleichen. Besonders bei Eiskletterkursen beobachte ich immer wieder, dass die nervliche Belastung bei den Teilnehmern größer ist als bei anderen Disziplinen. Wenn dann noch innerer Druck dazukommt, geraten viele schnell an ihre physische wie psychische Grenze. Sich davon freizumachen, ist auch

Klettern bedeutet Freiheit ... von Regeln, Gesetzen und Konventionen

ein Stück Freiheit und ein wichtiger Lernschritt.“ Hat Freiheit also auch etwas mit Grenzen zu tun, mit Vernunft, mit Selbsteinschätzung, um den eigenen Spielraum beurteilen und am Ende genießen zu können? „Zum einen hat natürlich jeder die Freiheit, sich eine neue Disziplin, ein neues Element wie zum Beispiel das Eis beim Eisklettern zu erobern. Aber zur neuen Freiheit gehören eben auch Arbeit, Training, Wissen und Erfahrung“, betont Christof. Er selbst schätzt, wenn er privat beim Klettern unterwegs ist, vor allem das Gesamterlebnis. Das Argument der Nutzlosigkeit des Bergsteigens hört er immer wieder. „Umwege ma-

chen, Risiken am Fels eingehen, um am Ende schließlich wieder dort anzukommen, wo man begonnen hat? Natürlich hat das einen Sinn. Denn du kommst als ein anderer zurück, du bist um eine Erfahrung reicher, hast vielleicht sogar neue Werte gefunden – denn dort oben, wo es wenige Regeln, aber viele Freiheiten gibt, definierst du dein Handeln selbst. Man muss Probleme lösen, ganz auf sich selbst gestellt. Da lernst du etwas über dich ... all das bringt diese Freiheit mit sich. Für mich ist Bergsteigen und das Unterwegssein mit leichtem Gepäck inzwischen der einzig lebbar Kontrast zu einem 30-jährigen Bausparvertrag“, grinst er.

„Nur am Berg lebe ich wirklich intensiv“

Hanspeter Eisendle ist hauptberuflich Bergführer, geboren 1956 in Sterzing, Südtirol. Er zählt zu den besten Alpinisten seines Landes. 2014 bekam er den Paul-Preuß-Preis überreicht. Nach Jahrzehnten in der Felswand bleibt der Berg für ihn ein Kosmos – eine Welt der Möglichkeiten, des Erlebens. Auch der Freiheit? „Mit solch großen Begriffen wie Freiheit, Liebe usw. tue ich mich schwer, weil die sozusagen aus Gummi sind, jeder verwendet und interpretiert sie anders. Für mich bedeutet Klettern vor allem Selbstbestimmtheit abseits von gesellschaftlichen Regeln und Gesetzen und Konventionen. Es ist wie ein zweites Leben in einer Parallelwelt. Ich verfolge dort keinen anderen Zweck, als die Gegebenheiten der Ursprungswelt zu begreifen und mich ihnen anzupassen.“ Ob diese Art Freiheit für ihn auch das Unplanbare, das Abenteuer beinhaltet? Das will er so nicht verstanden wissen: „Abenteuer versuche ich zu verhindern! Ich gehe Routen, die für mich vertretbar gefährlich sind, und somit ein Risiko ein; aber die wirklichen Abenteuer passieren nur, wenn etwas außer ►

Kontrolle gerät.“ Als beruflicher Bergführer sieht er sich hauptsächlich als Abenteuer-Verhinderer: „Das ist eine genügend große Herausforderung, weil objektive Gefahren im Gebirge ja immer real sind.“ Nach der Kreativität oder Individualität des Kletterns gefragt, meint er: „Kreativität entsteht in der Regel aus der Not. Somit ist Klettern eine Lebenssituation, die gewissermaßen eine Notlage darstellt, aus der man sich mit Geschicklichkeit, Krafteinsatz und Ideenreichtum befreien muss. Wie ich das mache, darin drückt sich meine Individualität aus. Aber am wichtigsten ist, dass man gesund wieder heimkommt. Hanspeter hat sich die Freiheit genommen, „Nein“ zum Profi-Alpinismus zu sagen, und sich für das Bergführen entschieden. „Ich bin mit den wohl stärksten Alpinisten der Welt geklettert.

interview

Freiheit, die ich meine

Friedhelm Reda, Jahrgang 1962, klettert seit dem 27. Lebensjahr. Er ist Fachübungsleiter Klettern bei den Sektionen München & Oberland.

alpinwelt: Was suchst du am Berg? Wie denkst du über Freiheit und Abenteuer?

Friedhelm Reda: Was ich suche am Berg? Gar nichts. Klettern ist einfach eine Beschäftigung, die mir Spaß macht. Und Freiheit beinhaltet für mich die Frage nach dem „Was tue ich? Und bin ich bereit, dafür die Verantwortung zu übernehmen?“

Ist es also mehr die Faszination als die Freiheit, die dich an den Fels zieht?

Im Moment des Kletterns gibt es nur dich, den Fels, die Natur. Es geht einzig und allein darum: Wie schaffe ich den nächsten Zentimeter, wie erreiche ich den nächsten Griff oder Tritt? Natürlich ist das auch und vor allem eine Auseinandersetzung mit dir selbst. Ich entscheide, ob und welche Tour ich gehe, und welches Risiko ich bereit bin zu akzeptieren. Aber wenn du dann am Gipfel stehst, und alles liegt hinter und vor allem unter dir, dann ist das schon eine Art Freiheit, begleitet von einer tiefen Zufriedenheit und einer intensiven Selbstwahrnehmung.

Mit dem Begriff Freiheit habe ich so meine Probleme, weil das Wort häufig missbraucht wird. Auch am Berg reklamiert sie mancher ausschließlich für sich, ohne Rücksicht auf andere oder die Natur. Aber Freiheit bedeutet doch eigentlich, für sich selbst Neues zu entdecken und nicht nur immer dahin zu rennen, „wo man gewesen sein muss“. Oft findet man die Freiheit dort, wo eben nicht die Massen unterwegs sind.

Ist Klettern auch Abenteuer?

Ja, weil Klettern in der Natur immer wieder eine neue Herausforderung bedeutet. Der Schwierigkeitsgrad ist dabei gar nicht wichtig. Jede Tour ist anders. Ich muss immer neue Wege finden, die Herausforderungen zu meistern. Das Abenteuer muss man da nicht lange suchen. Es findet einfach statt. In Sachsen im Elbsandsteingebirge, wo ich angefangen habe, sind die Routen manchmal schwer abzusichern. Es kam immer wieder vor, dass wir die zwei möglichen Sicherungspunkte in einer Route nicht gefunden haben und dann ungewollt solo geklettert sind – eine echte Herausforderung. Überhaupt hat die mentale Komponente beim Klettern eine große Bedeutung, das macht diese Sportart für mich so einzigartig. Die Entscheidung, wie weit ich gehe, liegt ausschließlich bei mir. Das ist auch eine Art Freiheit.



Foto: Christof Woltersdorf

Alternative zum Bausparvertrag: Klettern am Leuchsturm (Wilder Kaiser)

Wer nicht zu den Top-Performern gehört und über Sponsoren, Medien und Öffentlichkeit den Lebensunterhalt bestreiten muss, gerät leicht über die Grenzen des guten Geschmacks. Das wollte ich auf keinen Fall, deshalb habe ich mich schon sehr früh für die Bergführerei entschieden und dabei etwas sehr Schönes und Befriedigendes für mich gefunden.“ Seine vertikale Leidenschaft lebt er immer noch aus: „Klettern ist die Fokussierung auf den Augenblick. Darin liegt für mich die stärkste mentale und emotionale Konzentration auf das Leben. Ich versuche oft, diesen Zustand der Ausschließlichkeit in andere Lebenssituationen hinüberzuretten. Mich selbst, mein Ego, kann ich wohl wirklich nur in ausgesetzten Stellen am Berg leben. Die Gelassenheit jedoch, die daraus entsteht, kann man im urbanen Alltag sehr gut gebrauchen.“ Ob das „Grenzen verschieben“ beim Klettern für ihn noch eine Rolle spielt? Da hält es Hanspeter Eisendle mit der Aussage von Paul Preuß: „Das Können ist des Dürfens Maß“. Oder in seinen Worten: „Das Ziel muss zum eigenen Können passen.“ www.eisendle.info ►



Foto: Silvia Vidal

Big in the Wall: Silvia Vidal erschließt eine neue Route („Entre Boires“, Huascarán Norte, Peru)



Foto: Hanspeter Eisendle

Konzentration auf den Augenblick (Verdon, Südfrankreich)

interview

Im Dialog mit der Wand

Die Katalanin Silvia Vidal, Jahrgang 1971 und bekannt für ihre Solo-Ascents in den entlegensten Regionen der Welt, sucht die direkte Konfrontation zwischen Mensch und Fels.

alpinwelt: Besteht für dich zwischen den Begriffen „Klettern“ und „Freiheit“ eine Verbindung?

Silvia Vidal: Klettern ist eine Lebenseinstellung. Und ja: Klettern und Freiheit sind für mich eindeutig ein und dasselbe.

Wie sieht es bei deinen Bigwall-Kletteraktionen aus, wo du völlig auf dich allein gestellt bist und die gesamte Logistik und absolut alles bis zur letzten Entscheidung selbst bewältigen musst?

Obwohl es da unzählige Situationen und ebenso viele Ent-



scheidungen gibt, die nicht nur von dir allein abhängen, bleibt dir ja immer die Freiheit, dich dafür oder dagegen zu entscheiden. Entscheidungen treffen zu müssen ist Teil der Freiheit.

Was bedeutet Klettern für dich, für dein Leben?

Klettern ist für mich eine Methode, eine Art und Weise, das Leben viel intensiver und reicher zu erleben. Das Klettern hält mich in Bewegung, es bringt mich weiter, ich entwickle mich damit weiter.

Ist Klettern eher ein Akt der Individualität oder eher der Kreativität für dich? Und auf welche Weise?

Klettern ist beides. Die Individualität erscheint vielleicht in einer Solo-Tour am offensichtlichsten, weil es ja dort nur dich alleine gibt. Daneben brauchst du aber auch Kreativität, zum Beispiel beim technischen Klettern, denn da geht es darum,

dass du entscheiden musst, welches Material du wann, wo und wie einsetzt. Das ist wie eine Art von selbst kreiertem „Do-it-yourself“ in der Vertikalen.

Heißt Klettern für dich auch, deine persönlichen Grenzen ständig weiter zu verschieben?

Ja, besonders bei meinen Solo-Expeditionen, weil sie mir ja viel mehr Einsatz abverlangen. Und außerdem muss ich mit allen möglichen Herausforderungen klarkommen während dieser Wochen, ob mentaler oder physischer Art.

Planst du aktuell neue Projekte?

Ich erkläre niemals vorneweg, was ich vorhabe. Weil ich die Freiheit brauche, über alles, was die Expedition betrifft, im allerletzten Moment entscheiden zu können. Und ich möchte während meiner Projekte mit wenig Druck leben – das heißt: höchstens mit dem Druck, den ich mir selbst mache.

www.vidalsilvia.com

„Freiheit heißt, man selbst zu sein“

Philippe Ribière kommt 1977 auf Martinique auf die Welt. Bei der Geburt hat er einen deformierten Körper, verkürzte Unterarme, zusammengewachsene Zehen. Anfangs diagnostiziert man das Rubinstein-Taybi-Syndrom. Doch der Grund für die Missbildungen ist, dass seine Mutter während der Schwangerschaft Antidepressiva nahm. Von den Eltern verlassen, wird Philippe in den ersten vier Jahren seines Lebens mehrfach an Armen und Beinen operiert. Mit vier wird er von einer Familie aus Frankreich adoptiert. Als Kind ist er häufig allein, ein Außenseiter.

„Ich habe immer nach Antworten gesucht. Wollte begreifen, warum und wer ich bin“, sagt Philippe. Mit 16 Jahren beginnt er zu klettern, heute verdient er damit seinen Lebensunterhalt. Durch das Klettern lernt er, sich zu vertrauen, mit seinem Handicap umzugehen. Gründet sogar 2003 die Organisation „Handi-Grimpe“ und motiviert die IFSC (International Federation of Sport Climbing), Paraclimbing (Klettern für Behinderte) als eigene Kategorie einzuführen. 2011 gewinnt er die Bronzemedaille im Geschwindigkeitsklettern in Arco. Für Philippe Ribière bedeutet Klettern nicht unbedingt auch Freiheit. Klettern ist für ihn einfach „sein persönlicher Lebensstil“. Denn Freiheit ist für ihn wie Liebe: Bei-

Freiheit ...

eng mit Freude verbunden, verlangt Abwesenheit von Un-Freiem. Alle möchten wir gern, möglichst frei von Druck und Zwängen, in selbstbestimmtem Leben agieren.

Da hatte ich Glück, schon früh mit meinem Vater Richtung Berg gehen zu dürfen. Bald tauchen noch ganz andere mächtige Gestalten auf, Felsgrate und Wände. Selbst in solch unnahbar steiles Reich einzudringen, wird zur mächtigen und anhaltenden Verlockung. Nach dem Krieg, ohne viele Mittel, geht's via Boulder-Klettergarten Buchenhain und Frankenjura weiter zu eher gefährlichen kleinen Alpin-Solo-Klettereien und dann mit 18 Jahren in den Kreis echter Kletterer ins Oberreintal-Paradies. Der Sommer 1949 wird zum Schlüssel einer Selbstfindung in Freiheit, Emanzipation aus behütender Elternfürsorge, das Tor ins Leben ist aufgestoßen!

Lange trägt mich nun schon ein Strom mit nicht geringem Freiheits-Anteil durchs Dasein.

Erreichte Freiheit bleibt indes nicht einfach da. Gegen Widerstände aus verschiedensten Richtungen müssen wir sie immer wieder neu erringen, manchmal auch gegen uns selbst.

Wie frei sind wir eigentlich? Der innere Zwang zu immer neuem, möglichst spannendem Erleben mag auf Außenstehende –



oder die eigene Ehefrau – auch mal neurotisch wirken. „Junkies without needle“ haben sich in Selbsterkenntnis die Yosemite climbers genannt – wie frei bilden wir uns ein, selbst davon zu sein?

Wenn's beim Klettern gut läuft, konzentrierter Geist mit harmonisch-sicherem Bewegungsfluss

in Einheit ist, wenn du dich wie eine gespannte Feder fühlst, die das Aufwärts wie von selbst bringt, die Sicherung passt und der Gleichklang mit dem Gefährten stimmt, dann erfüllt dich eine Art Freiheits-Rausch. Nicht selten durfte ich das erleben in oft wiederholten Edel-Genuss-Klettereien wie: Neue Hochgrubach-Südwand im Ostkaiser, Fleischbank-Südost, Kirchl-Westwand, Schüsselkar-Direkte, Mühlsturzkante, Oberreintal- und Dolomiten-Klassiker – wo auch immer. Extremes Soloklettern war nie mein Ding. Doch allein in festem Fels beschwingt höherzuturnen, kann grenzenlosem Freiheits-Empfinden nahe sein.

Bei anspruchsvollem Alpinismus bewegt man sich häufig in schattenreicherem Milieu. Alpines Winterklettern war in unseren jungen Jahren quasi eine Soll-Vorgabe. Der Momentan-Spaß dabei hielt sich allerdings in engen Grenzen; Gefahr, Schinderei, Kälte sorgten dafür. Doch auch im Sommer gibt es genügend Möglichkeiten, sich während einer Kletterei alles andere als frei zu fühlen: Besondere Westalpen-Wege, Expeditions-Bergsteigen, Wände in aller Welt – wenn Bedrohung von der Wetter-Seite her und Fehlen jeder Hilfsmöglichkeit von au-

Ben zusätzlich für den Ernst der Sache sorgen. So war z.B. bei einem verlorenen Wettrennen gegen den Schneesturm in der Grepon-Ostwand das Freiheitsgefühl weit entfernt, auch während zwei Tagen in der finsternen norwegischen Trollwand, bei von salziger Meeresluft zerfressenen miesen Haken, fehlendem Trinkwasser, noch nassem Exit Chimneys. Umso größer dann natürlich die Befreiung beim Ausstieg in einen sonnigen Morgen am Gipfel.

Rahmenbedingungen, äußere Möglichkeiten, Ausrüstung, neue Spezial-Disziplinen, Training und Einstellungen haben sich durch die Jahrzehnte gewaltig entwickelt oder verändert, das Wesentlichste jedoch an alpin-kletterischem Erlebnisgehalt ist geblieben. In langen Jahren wird man natürlich vorsichtiger, feiger und altersgemäß schwächer, das sehe ich im Buchenhainer Klettergarten. Doch gleichzeitig wird Freude und selbst reduzierte Freiheit immer wertvoller, die Begeisterung bleibt. Freiheit in der Vertikalen immer wieder unbeschadet erleben zu dürfen, verdanken viele von uns, neben eigener Fähigkeit, bisweilen einer Portion Glück, das im richtigen Moment zur Stelle war. Die nicht auszublenkende Tatsache, dass neunzehn meiner Seilgefährten am Berg ihr Leben verloren haben, wirft tiefe und lange Schatten auch auf die Relativität von Freiheit. Ein starker Wink, sehr sorgsam mit ihr in steiler Welt umzugehen, und, wo immer es uns vergönnt ist, Freiheit als hohes Gut zu erleben.

Hermann Huber

Tourentipp Huber: Seite 34

des sind keine Objekte. „Aber“, sagt er dann, „Klettern macht mich frei, so kann man das schon sehen! Und Freiheit ist das wichtigste Gut der Menschen überhaupt, es ist ein Menschenrecht.“

Nach 20 Jahren als Kletternomade bereut Philippe – rein gar nichts. Für ihn der beste Beweis, dass sein Leben in den richtigen Bahnen – oder vielmehr Routen – verläuft. „Ich habe mich entschieden, Kletterer zu sein, vor allem anderen. Klettern ist für mich wie essen oder beten.“

Klettern macht frei – und Freiheit ist ein Menschenrecht

In Philippes Philosophie wird jeder Mensch frei geboren, aber dann vom sozialen Leben kontrolliert. Sich selbst leben zu können, den eigenen individuellen Lebensstil – das ist Freiheit für ihn. „Wir sind frei, zu entscheiden, was wir mit unserem Leben anfangen wollen. Herr unserer selbst zu sein“, sagt er. „Und wenn ich morgens in der freien Natur aufwache, egal wo auf der Welt, ist das einfach unglaublich.“ Wer zu sehr in sein Berufsleben involviert ist, verliert seine naturgegebene Freiheit, die man eben vor allem in der Natur wiederfindet, erklärt er. Zu viele soziale oder politische Regeln engen den Menschen ein, lassen ihn aufhören, ein Individuum zu sein. Was aus Philippe ohne das Klettern geworden wäre? „Das kann ich gar nicht beantworten“, sinniert er. „Ich wäre sicher vor allem: ein Mensch mit Handicap an der Armutsgrenze. Aber ich habe einige meiner Grenzen überwunden und dadurch einen eigenen Weg eröffnet. Ich habe vielleicht kein reiches Leben im finanziellen Sinne, aber ich fühle mein eigenes, freies Leben.“ ◀



Foto: Peter Lafouche

Klettern als persönlicher Lebensstil: Philippe Ribière

Klettern und Bouldern trotz Handicap – auch das ist Freiheit



Foto: Peter Lafouche

STÄRKE ZEIGEN

Wir alle kennen das: In einer gefährlichen Lage mit hohem Sturzpotential und großem Verletzungsrisiko läuft in unseren Köpfen ein Film ab. Was würde wohl passieren, wenn ich jetzt stürze?



Alpine Genussklettere im Toten Gebirge



Konzentriert dem Himmel entgegen (Wetzsteinplatte, Hochschwabgruppe)

Text & Fotos: **Philipp Gruber**

Ich weiß, dass ich es kann. Ich weiß es. Konzentrier dich! Setz einen Fuß nach dem anderen, mit Bedacht. Lass dir Zeit. Bleib in der Balance. Stellen wie diese bin ich schon oft geklettert. Plattig, keine Griffe, nur ein paar Dellen zum Steigen. Ich stehe vor einer 5-Meter-Querung ohne Zwischenhaken und habe auch keine Möglichkeit, mobile Sicherungsmittel anzubringen. Aber ich weiß, dass ich es kann. Ich muss nur präzise hinstiegen und auf meinen Körperschwerpunkt achten. Dann geht das schon. Kurz zieht der Gedanke durch den Kopf, was passieren würde, wenn ich stürze. Ein Pendler über die Platte, dann werde ich wohl gegen die große Schuppe neben der Route prallen. Nein, nur nicht daran denken. Durchatmen. Konzentrier dich ganz auf den nächsten Schritt.



Sturzangst: Das ist es, was uns hemmt. Wieso wir manchmal nicht weiterklettern können. Wir Alpinkletterer. Weil ein Sturz im alpinen Gelände oft böse Folgen hat. Vor allem im unteren und mittleren Schwierigkeitsbereich, weil dort das Gelände meist nicht gerade sturzfreundlich ist. Aber was uns hemmt, behindert uns beim Durchsteigen einer Route. Und doch kann diese Angst sinnvoll sein. „Das Schlimmste wäre, aus Angst hektisch zu werden“, sagt Maria Pilarski, Alpinkletterin im DAV-Frauenkader (siehe Interview S. 17). „Trotzdem bin ich froh darum, Angst zu haben. Denn ein gesundes Angstempfinden schützt hoffentlich vor gefährlichen Situationen.“

Robert Hürner, ein erfahrener Alpinkletterer (Instruktor Alpin beim ÖAV), beschreibt genau eine solche Situation: „Bei einem Verhauer in einer alpinen Route zog ich an einem Felsstück, das fest verbunden schien. Und dann passierte es – das Felsstück ging raus wie Butter, und der Moment der Erkenntnis ließ sofort rasend schnell eine Kaskade von Gedanken in meinem Kopf ablaufen: Ich werde schräg nach rechts unten Richtung Klemmkeil stürzen, diesen dabei ungünstig belasten, und der Keil wird ausreißen. Es folgt ein Sturz in den Stand, der sich 12 bis 15 Meter unterhalb befindet. – In Anbetracht der schwerwiegenden Konsequenzen konnte ich noch blitzschnell einen Griff fassen, der zum Glück hielt. Erstaunlich, da ich mich schon in leichter Rückenlage befand und gleich auch meine Beine den Halt verloren hätten.“

***Angst kann uns hemmen,
aber auch im rechten Moment Kräfte mobilisieren***

So sehr uns Angst hemmt und kein guter Begleiter beim Klettern ist, sie kann auch Kräfte freisetzen, die uns helfen, eine Situation zu meistern. In diesem Fall hat die Angst vor einem fatalen Sturz Robert eine Reaktion ermöglicht, die ihn vor schweren Verletzungen bewahrt hat. Innerhalb eines Sekundenbruchteils konnte er die rettende Handlung vornehmen. Adrenalin sei Dank.

Es geht ja! Ich komme gut voran. Der Fels ist fest und rau. Die Dellen für die Füße sind klein, aber ausreichend. Ein Griff wäre nicht schlecht, aber die Neigung erlaubt es mir, mich nur mit den Handflächen zu stabilisieren. Ich schleiche wie ein Kätzchen über die Platte, dann ist der Quergang geschafft! Jetzt nur noch ein, zwei Züge um eine kleine Kante, dann kann ich den nächsten Haken clippen. Da fehlt mir dann doch ein Griff zum Aufstehen. Ich suche die richtige Position, bin aber nie wirklich stabil.

Noch einmal muss ich den Fokus ganz gezielt auf diesen einen Zug legen, alles andere ausblenden, mich völlig auf diese Situation einlassen. Es gibt in diesem Moment nichts anderes in meinem Kopf als das Bild von einem Quadratmeter Fels vor meinen Augen. Da ist der kleine Seitgriff, da die kleine Delle zum Aufstehen. Geschafft. Ich kann clippen.

Momente wie dieser dauern nur einige Sekunden. In meiner Wahrnehmung verliert sich hier jeder Zeitbegriff. Schaffe ich ►



Ein Freund, der so sitzt, beruhigt die Nerven! (Granitklettere in der Schweiz)

es, mich hundertprozentig auf das Klettern, auf die Bewegungen, den Fels und meinen Körper einzulassen, gerate ich in eine Art Trancezustand. Wobei die Sinne hier nicht abgeschaltet sind, sondern extrem geschärft. Idealerweise nehme ich nur dieses kleine Stück Fels wahr, das mich umgibt, an dem ich mich halte. Ich sehe nicht, wie weit es runtergeht, wie weit es noch bis zum nächsten Stand ist. Ich sehe nur, was ich für diesen einen Zug sehen muss. Das Bewegungsmuster, das ich machen muss, läuft als Film im Kopf ab. Griffe werden nochmal auf ihre Festigkeit ge-

Höchste Konzentration und der Glaube an sich selbst sind der Schlüssel zum Erfolg

prüft, und erst wenn mir mein Körper das Feedback gibt, dass der folgende Zug auch physisch funktioniert, führe ich die Bewegung aus. Die Intensität dieser Momente kann ich schwer beschreiben. Im Idealfall weichen Angst, Anspannung und Unsicherheit einem Selbstvertrauen, einer inneren Ruhe und einer Art inneren Leere. Leere deshalb, weil da sonst nichts mehr ist, nur noch der Fels und ich.

Die Sportkletterin Andrea Maruna (Athletin im Team Salewa) klettert meist in gut abgesicherten, schweren Routen an ihrem Limit. Dabei muss sie Routen projektieren, die schwierigsten Stellen immer wieder probieren, bis sie gelingen. „Um eine Schlüsselstelle in einem Projekt, für die du physisch stark genug bist, in einem Durchstieg wirklich klettern zu können, gibt es für mich nur einen einzigen mentalen Weg: Ich muss alle Bewegungen, die ich in vorherigen Versuchen zig Mal einstudiert habe, korrekt abrufen können. Die Gedanken dürfen dabei nur auf das Positio-



Foto: Bernhard Fiedler

Kein Raum für negative Gedanken – aber dann passiert es halt doch mal (Andrea Maruna in Achleiten, Tirol)

nieren der Füße, der Finger oder des Beckens gerichtet sein. In meinen Gedanken konzentriere ich mich rein auf das exakte Anspannen und Bewegen meines Körpers. In diesen entscheidenden Sekunden darf es keinen Raum und keine Zeit für negative Gedanken geben, da darfst du niemals daran denken, was passiert, wenn du stürzt, wenn du danebengreifst oder wenn du abrutschst. Lässt du diese Gedanken zu, dann wirst du scheitern und stürzen. Dann hast du eigentlich bereits verloren, bevor du zur Crux kommst.“

Die Frage der Angst stellt sich für sie nicht. „Das kann ich mir in meinem Schwierigkeitsbereich gar nicht leisten. Um eine Stelle an deinem physischen Limit zu schaffen, musst du mit allen deinen Sinnen daran glauben, dass du den Schlüsselzug klettern kannst. Nur so ist es möglich, an dein Leistungslimit zu gehen.“ Der Glaube an sich selbst, an das eigene Können ist neben dem fokussierten Klettern und der physischen Leistungsfähigkeit der Schlüssel zur Durchsteigung einer Route. Sowohl beim Alpin- als auch beim Sportklettern. Idealerweise findet im Moment der höchsten Konzentration eine Verschmelzung mit dem Fels statt. Körper und Fels werden eins. Die Bewegungen passen sich der Felsstruktur an und laufen harmonisch ab. „Das sieht so leicht aus, wenn du kletterst.“ Wenn wir diesen Satz hören, dann ist der Kletterfluss geglückt, dann ist es wie ein Tanz am Fels. ◀

Tourentipp Gruber: Seite 34



Philipp Gruber (41) lebt in Wien und arbeitet als freier Autor für diverse Bergsport- und Outdoor-Magazine. Als aktiver Kletterer und Skitourengeher sind die Berge für ihn kein Sportgerät, sondern ein Ort, wo man unberührte Natur und Abenteuer erleben kann.

„Klettern ist immer mental herausfordernd“

interview

Maria Pilarski (23) ist Leiterin der Jungmannschaft der Sektion München und aktuell Mitglied im DAV-Expeditionskader der Damen.

alpinwelt: Du bist erst während deines Medizinstudiums zum Klettern gekommen und kannst mit deinen 23 Jahren schon auf einige große alpine Klettertouren verweisen (z. B. Cassin, Piz Badile VI+ 800 m). Wie fühlt sich das an, in diesen Klassikern zu klettern?

Maria Pilarski: In solche Klassiker steigt man nicht zufällig ein. Und doch hat es sich im letzten Sommer und Herbst so ergeben. Ich las über Hermann Buhl und begab mich vor der Haustür auf seine Spuren, im Wilden Kaiser. Dann stand ich im August vor dem Piz Badile, Buhls Begehung im Alleingang im Hinterkopf. Ein schöner Granitriese mit seiner so abweisend wirkenden Nordwand. Ich hatte großen Respekt und überlegte mir bei so manchem rostigen Schlaghaken, ob der wohl noch aus Zeiten Cassins stamme? Für mich und meine Seilpartnerin war diese Tour eine tagfüllende Unternehmung, die Kletterei lief gut. Letztlich war es nur ein Stück Fels, über das schon so viele Menschen geklettert sind. Natürlich schätze ich die Leistung der damaligen Kletterer sehr. Dennoch habe ich gemerkt, dass man keine Angst haben braucht, in eine „Cassin“ einzusteigen.

Wie gehst du mit Situationen um, die dich an dein Limit bringen? Was machst du, wenn du Angst hast?

Klettern ist immer mental herausfordernd. Wenn man mit dem Kopf nicht ganz bei der Sache ist, sollte man nicht in eine Route einsteigen. Vor allem, wenn ich am Limit unterwegs bin und die Absicherung nicht ganz vertrauenswürdig ist, muss ich mich voll konzentrieren, Körperspannung halten, sauber klettern und keinen Fehler machen. Bloß nicht aus Angst hektisch werden. Die Situation kennt bestimmt jeder Kletterer: Da fangen die Beine an zu zittern, Nähmaschine. Die Hände schwitzen. Es gibt kein Vor und Zurück. Die Arme laufen zu ... und dann kommt entweder der Abflug, oder man reißt sich zusammen. Ich sage mir dann, dass ich das kann, atme tief durch und versuche die Stelle zu lösen. Trotzdem schützt ein gesundes Angstempfinden hoffentlich vor gefährlichen Situationen.

Warst du schon einmal in einer Situation, die du nicht mehr erleben möchtest?

Ja. Als ich das erste Mal mit zwei Freundinnen in Chamonix unterwegs war, kletterten wir eine Tour an einer Felsnadel neben dem Grand Capucin. Der Wetterbericht für den Tag war eigentlich gut. Zwei Seillängen vor dem Gipfel zogen dann aber unerwartet dunkle Wolken vom Mont Blanc herüber. Wir seilten ab und innerhalb von zwanzig



Minuten donnerte und blitzte es um uns herum. Die Zeit beim Abseilen kam mir vor wie eine halbe Ewigkeit. Man ist dieser Naturgewalt so hilflos ausgeliefert und mag nur noch runter vom Berg. Ich musste mich zwingen, ruhig zu bleiben und jeden Handgriff beim Abseilen doppelt zu prüfen, um ja keinen Fehler zu machen.

Welche Faktoren tragen dazu bei, dass du dich besonders stark fühlst – physisch und psychisch? Was gibt dir die Kraft für die psychisch anspruchsvollen Routen?

Vor allem bei anspruchsvolleren Routen ist mir eine gute Planung wichtig. Ich will genau wissen, was ich an Ausrüstung brauche, wie ich dort hinkomme, wie die Route verläuft und wo es wieder runtergeht. Oft schwebt mir eine Tour schon länger vor, und ich hatte das Topo schon mehrmals in der Hand, bis der Entschluss fällt, dass jetzt der richtige Zeitpunkt ist. Ebenso wichtig ist ein guter Seilpartner, auf den ich mich verlassen kann. Gerade in lange Touren mit schwieriger Rückzugsmöglichkeit steige ich lieber mit jemandem ein, den ich gut kenne. Ausgeschlafen und gut trainiert zu sein ist natürlich auch sinnvoll, bei mir spielt aber häufig der Kopf eine größere Rolle. Wenn ich Stress habe, weil ich zum Beispiel für Prüfungen lernen muss, kann ich mich auf psychisch fordernde Touren oft nicht einlassen. Da kenne ich mich gut genug und gehe lieber gemütlich sportklettern, bis die Prüfungszeit vorbei ist.

Was ist das Schöne am Klettern?

Eindeutig die Bewegung am Fels. Der ewige Kampf gegen die Schwerkraft, sich an kleinsten Griffen hochzuziehen und -zuschieben. Die Kombination aus Kraft, Technik und Konzentration macht das Klettern komplex und spannend. Dazu kommt noch die Materialschlacht aus buntem Metall, Seilen etc. Ich gehe nicht so viel sportklettern, aber es macht Spaß, im Klettergarten auszuprobieren, was möglich ist, Grenzen herauszufinden und die Kletterei dann im Alpinen umzusetzen. Mich sprechen oft schöne Felslinien an. Risse, Verschneidungen, die geradezu einladen, geklettert zu werden, und gut selbst abzusichern sind, ohne viele Haken im Gebirge zu lassen.

Was motiviert dich, für Touren mit Expeditionscharakter zu trainieren?

Expedition bedeutet für mich, Neuland zu entdecken und mir plötzlich den Weg auf einen Berg selbst aussuchen zu können. Auf Expedition geht man nicht jeden Tag. Es ist ein besonderes Erlebnis, diese Chance möchte ich unbedingt so gut wie möglich nutzen und körperlich sowie mental fit sein, um eine gute Zeit zu haben und spannende Routen zu erschließen. Für mich ist ein guter physischer Zustand auch eine gewisse Sicherheit. Falls etwas schief läuft, sollte man immer genug Reserven für einen Rückzug haben. Ich klettere nur rauf, wo ich mir sicher bin, auch wieder runterzukommen.

Tourentipp Pilarski: Seite 36



Foto: Dörte Pietron

Und immer diese schlaflose Nacht davor...

Dem Aufbruch im Schein unserer Stirnlampen geht trotz aller Vorbereitungen und positiver Gedanken eine kurze schlaflose Nacht voraus. Eine Nacht, in der mir alle möglichen Situationen durch den Kopf gehen, eine Nacht voller Zweifel und Ängste, eine Nacht, in der ich mich klein, unbedeutend und schwach fühle, eine Nacht, in der ich in Gedanken zum hundertsten Mal den Inhalt meines Rucksacks durchgehe und mich frage, ob wir im Dunkeln den Einstieg finden werden. Ich kenne diesen Zustand gut, er erschreckt mich schon lange nicht mehr. Ich weiß: Sobald wir in die Wand einsteigen, bin ich in meinem Element und lasse alle Zweifel und Ängste im Tal.

Ich spreche hier nicht nur von Erstbegehungen mit ihrer Ungewissheit, ob sie überhaupt möglich sind, sondern auch von großen Wänden in den Alpen wie beispielsweise der Eigernordwand, mit deren Begehung mir kürzlich ein lang gehegter Wunsch in Erfüllung ging. Mehr als 10 Jahre war ich immer wieder vergeblich in die Schweiz gereist. Ich hatte jeweils nur die Höhe des Stollenlochs erreicht, bevor ich wegen zu großer Wärme oder zu viel Neuschnee umkehren musste. Geduld ist nicht meine größte Stärke, aber hier wurde sie wirklich strapaziert. Vor Jahren hatte ich bei der Produktion des Kinofilms „Die Nordwand“ als Double mitgewirkt und mich damals intensiv mit der Geschichte dieser Wand und den zahlreichen Tragödien befasst. Trotzdem wuchs über all die Jahre die Gewissheit: Ich bin dieser Wand gewachsen! Schließlich hatte ich im Himalaja und anderen Bergen der Welt mittlerweile etliche anspruchsvolle Erstbegehungen realisiert. Mit dennoch großem Respekt sind wir dann Freitag, den 13. März – ich bin ja nicht abergläubisch – gegen 00:30 Uhr eingestiegen. Vormittags um elf standen Thomas Senf und ich auf dem höchsten Punkt. Was für ein überwältigendes Gefühl, endlich alle Zweifel ablegen zu können!

Doch damit nicht genug: Wir hatten unsere Gleitschirme auf dem Rücken durch die Wand getragen, um anschließend zum Einstieg der Mönch-Nordwand fliegen zu können. Diese wollten wir über die Lauperroute durchsteigen, vom Mönchgipfel weiter zum Fuß der Jungfrau-Nordwand fliegen, auch durch diese bis auf den Gipfel klettern und schließlich hinunter ins Tal fliegen. Das war unser ambitionierter Plan – ohne geplantes Biwak, ohne konkrete Zeitvorgabe.

Aber als wir den Eigergipfel erreichten, fühlte ich mich nicht bereit. Ich war doch deutlich angeschlagen von den letzten elf Stunden in der Wand, das Wasser in den Trinkflaschen war gefroren, und meine Hose hatte in der Wand einen großen Riss bekommen. Mein Bauchgefühl war nicht optimal. Ich habe über die Jahre gelernt, mich selbst einzuschätzen. Bei minimalem Energielevel an den hohen Bergen zu fliegen und wieder in schwieri-



Beim Durchstieg der Eiger-Nordwand

ge Kletterei einzusteigen, schien mir unvernünftig, das Risiko zu hoch. Zumal wir aus Gewichtsgründen auf jedes Sicherheitsbackup (Biwak, 2. Seil zum Abseilen etc.) verzichtet hatten. Nicht die besten Voraussetzungen weiterzumachen. Mir kamen Zweifel: Ob ich jemals bereit wäre für diese große Aufgabe. Ob es überhaupt möglich wäre, weil zu viele Faktoren gleichzeitig stimmen müssen (Windstärke und -richtung, die Verhältnisse in der Wand, Körper und Kopf).

***Momente, in denen alles perfekt läuft,
geben die Kraft zurück, die der Weg dorthin kostet***

Ich sprach mit Thomas und erklärte ihm, dass ich heute nicht weitermachen würde. Er akzeptierte meine Entscheidung und auch, dass ich mich noch nicht auf einen weiteren Versuch festlegen wollte, wofür ich ihn als Freund und Kletterpartner schätzte. Aber am 14. März stand der Entschluss fest: Ich möchte es wieder versuchen. Wir waren mit so viel Herzblut in diese Idee gestartet, hatten nun auch schon die Jungfrau-Nordwand geklettert und so viele wichtige Erfahrungen im Detail gesammelt; jetzt abzubrechen würde mir keine Ruhe lassen. Ich bin ein Mensch, der seine Ideen gern verwirklicht. Und ich kann mich erst auf neue Ziele konzentrieren, wenn die alten verwirklicht sind. Die Momente der Freude, in denen etwas gelingt, geben mir so viel Kraft für mein normales Leben als Mutter mit Verantwortung für meinen



Foto: Thomas Seif



Foto: Nadir Khan

Trotz widriger Umstände in perfekter Harmonie: In der Route „The Hurting“

Sohn, auch wenn der Weg dorthin viel Kraft kostet. Die Angst ist mein ständiger Begleiter, sie macht mich aufmerksam gegenüber Gefahren, darf mich aber nicht verunsichern. Angst davor, schwierige und schlecht gesicherte Routen zu wiederholen, ist für mich ganz normal. Inzwischen weiß ich, dass ich diese Art Routen nicht mit zu viel Respekt angehen darf. Ich bestätige mir vorher, was ich kann, und arbeite gezielt an meinen Schwächen. Fühle ich mich gut vorbereitet, denke ich: „Andere kochen auch nur mit Wasser.“

Als wir beispielsweise zum Einstieg der schottischen High-End-Route „The Hurting“ unterwegs waren, blies der Sturm so stark, dass wir Mühe hatten, die Balance nicht zu verlieren. Meine schottischen Freunde hatten mich gelehrt, nie aufzugeben, bevor man die Wand erreicht, möglicherweise lag sie ja im Windschatten. Diesmal leider nicht. Ich stellte meine Begehung nicht infrage, aber hätte einer meiner Begleiter Zweifel geäußert, wäre ich wohl umgekehrt. So startete ich die Offensive in die senkrechte, strukturarme Wand, platzierte die wenigen Sicherungen präzise und kletterte sehr kontrolliert und zielstrebig. Ich ignorierte den zunehmenden Sturm und die nahezu gefühllosen Finger und Zehen. Mein Fokus war ganz auf den Ausstieg gerichtet, den ich wenig später erreichte. Ich spürte keine Minute Zweifel oder Ängste – es war einer dieser Momente, in denen alles perfekt und reibungslos verläuft. In denen Kopf und Körper perfekt harmonieren.

Äußeren Druck lasse ich gar nicht an mich ran. Ich würde die Freude am Klettern und Bergsteigen verlieren. Ich möchte ich selbst bleiben, authentisch und voller Leidenschaft für meine selbst gewählten Ziele, und bin bereit, weiterhin zu kämpfen für das, was mir so viel bedeutet. Und mir doch immer wieder diese schlaflose Nacht davor bereitet ... ◀

Ines Papert

Tourentipp Papert: Seite 36

BERGTRÄUME erleben



ROTHER TOUREN APP
für iPhone & Android
www.rother.de/app



Bergverlag Rother
www.rother.de



Foto: Friedhelm Fieda

KÖRPER SPÜREN

Wer klettert, kommt um den eigenen Körper nicht herum.
Gelegentlich klettert er gegen ihn, häufig trotz ihm, praktisch nie ohne ihn und – wohl oder übel – immer mit ihm.

Text: **Christian Thiele**

Wer alpin klettert, kennt so etwas: Altes Südplättli, eine gemütliche, plaisirige und dennoch an jenem Tag einsame 4a-Tour auf den Föhnligipfel nahe der Hundsteinhütte. Man ist nicht ganz so früh aufgestanden wie eigentlich nötig, man war nicht ganz so fix am Einstieg wie eigentlich sinnvoll, man hat dann das Gewitter nicht ganz so rasch erkannt wie eigentlich möglich. Und plötzlich stehen wir, an einem bis vor Kurzem noch sonnig-heiteren Juni-Tag, in der fünften oder sechsten Abseillänge unter mittelschwerem Beschuss: Ein Graupelsturm! Tischtennisballgroße Eisklumpen prasseln uns minutenlang auf den Rücken, der Körper wird steif vor Kälte und Nässe. Stunden später, beim dritten oder vierten Becher Tee auf der Hütte, wird man wieder zum Menschen. Und erzählt den anderen Gästen lachend die Geschichte und zeigt zum Beweis die tiefroten Graupelspuren unter dem T-Shirt.

In solchen Momenten wird Klettern, jedenfalls für mich, wirklich zum Extremsport. Jener Körper, den man erst mit all seinen Verpackungs-, Versorgungs- und Sicherungsmaterialien auf die Hütte geschleppt hat, den man dann – seine Müdigkeit von der gestrigen Tour ignorierend – der Schwerkraft entgegen auf den Gipfel gerannt hat, muss dann auch noch einen hochalpinen Vollwaschgang über sich ergehen lassen. Nach vollbrachter Tat bekommt er warmes Essen, der Körper, frische Kleidung und, zur Feier des Tages, eine warme Dusche. Und schon bald fühlt man sich wie neugeboren, und zwar nicht trotz, sondern gerade wegen dieser alpinen Erfahrung.

Der Körper beim Klettern:

Mal Anlass zur Freude, mal zur Verzweiflung

Der Körper beim Klettern: Manchmal behindert er uns. Manchmal stellt er uns Fragen. Manchmal gibt er uns – bequeme oder unbequeme – Antworten. Manchmal warnt er uns. Manchmal gibt er uns Anlass zum Ärger – und manchmal zur Freude. Manche von uns geben beim Klettern an mit ihrem Körper, sie posen. Und manche würden ihn dabei am liebsten verstecken, weil sie sich für ihn schämen. Weil er ihnen zu steif, zu ungelentk, zu schwer, zu kraftlos oder wer weiß was noch alles ist.

Angelika, besser bekannt als Geli Lorenz ist eine der besten und bekanntesten Kletterinnen Münchens. Dreimal hat sie den Ober-

landcup gewonnen, zieht am Fels eine 9 und ist Trainerin C Sportklettern im DAV. Verabredet man sich mit ihr zu einem Gespräch über den Körper und das Klettern, erscheint sie wenige Tage später mit einer – schließlich ist sie ja Kunstlehrerin – prächtig kolorierten, wild verzweigten, präzise rubrizierten Ideensammlung in Form einer „Mind Map“ zum Kaffee in Thalkirchen. „Klettern ist Rätsel lösen mit dem Körper“, steht in der Ecke oben links. „Älter werden“ steht unten rechts. Und „fast wie SEX“ steht daneben. Sie sagt: „Am meisten begeistert mich am Klettern, dass alle Körperteile, von der Finger- bis zur Zehenspitze, eingesetzt werden und zusammenspielen müssen.“ Bevor sie in eine Kletterroute einsteigt, hat sie dieses Ritual: Erst mal am Boden die Hände ein paar Sekunden lang ganz ruhig an den Fels legen, den Charakter des Felsens spüren und in Gedanken eine Reise machen durch den Körper, dass die Chemie auch stimmt zwischen Körper und Fels. „So nehme ich meinen Körper wahr – und so nimmt gleichzeitig mein Körper die Wand wahr.“

Das Alter muss kein Hindernis sein, wenn man es nur ein wenig ruhiger angehen lässt

Das Schinden, die Erschöpfung, der Schmerz – all das gehört für Geli Lorenz zum Klettern natürlich dazu. Und auch, dass sie den elektronischen Anschlag-Knopf für ihre Küchenwaage nicht mehr anbekommt, wenn die Hornhaut auf den Fingern mal wieder zu dick geworden ist. Einerseits. Und auf der anderen Seite: „Ich bin mit dem Älterwerden viel aufmerksamer gegenüber meinem Körper geworden. Achte früher auf Überlastungssignale, mache meine Pausen, wechsele intensiver zwischen Anspannung und Entspannung. So habe ich meine Leistungsgrenze noch weiter nach oben geschoben – und wenn ich so weitermache, geht auch mit fünfzig, sechzig noch was“, sagt sie und rührt in ihrem Latte Macchiato.

Andreas Eichlinger ist Architekt im Münchner Westend und träumt eigentlich seit Jahrzehnten davon, mal eine Kletter- oder zur Not auch eine Skitourenhalle zu bauen. Hat bislang nicht geklappt. Aber wenn er in Thalkirchen einläuft, meistens montags oder dienstags, immer vormittags, hat er schon auf dem Weg von der Eingangstür bis zur Umkleidekabine ein Dutzend Hände geschüttelt und Bussis an Kletterpartnerinnen verteilt. „Ich bin ein alter Sack unter den Kletterern“, sagt Eichlinger. Er ist jetzt 53, ►



Foto: Angelika Lorenz

Löst Rätsel mit ihrem Körper: Angelika Lorenz („La Séance“, Fb 4C, Sektor L'Éléphant/Fontainebleau)



Foto: Marco Kost

Nils Schützenberger beim Lead-Cup in Neu-Ulm



Foto: Angelika Lorenz

Zusammenspiel von der Finger- bis zur Zehenspitze (Angelika Lorenz im Sektor „Abissi“, Massone/Arco)

regelmäßig klettert er seit einem Vierteljahrhundert. Am liebsten Mehrseillängentouren, im Karwendel oder nahe seinem Ferienhaus in Istrien, aber eben auch gerne zwischen zwei Baustellenterminen in Thalkirchen. „Früher war für mich das Hallenklettern reine Gymnastik, so wie Fitness-Studio. Draußen klettern zu gehen, das ist einfach immer so eine Art Kurzurlaub, mit der Anfahrt, dem Zustieg, in einsamer Landschaft. Aber mittlerweile hat das Hallenklettern für mich auch seinen eigenen Wert.“

Fokus und Flow, Athletik und Artistik, Körper und Geist – die Vielseitigkeit macht den Reiz des Kletterns aus

Grundsätzlich ist Klettern für Eichlinger viel weniger eine körperliche, sondern eine geistige Betätigung: „Ich habe manchmal Muskelkater von der Skitour am Vortag, fühle mich körperlich ganz schlapp – und komme trotzdem in so einen Flow, dass mich eine 7+ nach der nächsten anlächelt. Und manchmal bin

ich eigentlich körperlich top drauf, aber irgendwas steckt im Hinterkopf, und dann geht nix zamm.“

Das Zusammenspiel zwischen Geist und Körper, die Fokussierung auf den Moment in der Wand, das Ausblenden all dessen, was es da sonst noch im Leben gibt – das macht für ihn den Reiz des Kletterns aus. Deshalb ist Eichlinger auch keiner, der gerne stundenlang eine Schlüsselstelle ausbouldert. „Ich steige lieber eine leichtere Tour durch und bin dabei im Flow, als dass ich mich durch eine schwerere Route so irgendwie durchhänge.“

Nils Schützenberger weiß auch seit Kurzem, wie das ist, wenn man mit einem 50 Jahre alten Körper klettert. Schützenberger, Alpin-, Sport-, Wettkampf-Kletterer seit seinem 13. Lebensjahr, Trainer von Wettkampfkadern bei den DAV-Sektionen München & Oberland, Mitglied in den DAV-Lehrteams für Sport- und Wettkampfklettern, Wettkampfschiedsrichter, Wettkampfmoderator, Wettkampforganisator, Routenschrauber und Vater von drei (bisweilen stark kletternden) Töchtern, hat ebenfalls festgestellt: „Ich gehe jetzt bewusster mit meinem Körper um, verbrenne nicht mehr so viel unnötige Energie – und bin damit ein noch besserer



Foto: Angelika Lorenz

Hier stimmt die Chemie zwischen Körper und Fels (Angelika Lorenz in „Baise la Police“, Geierwand/Nördlicher Frankenjura)



Foto: Melanie Michalski

Bouldern schafft ein ganz eigenes Körpergefühl (Sonja Jatzkowski)

Zehn goldene Regeln für „gesundes“ Klettern

- Hör auf deinen Körper, auf die Signale, die er dir gibt
- Vorsicht ist besser als Nachsicht: Lass die äußeren Faktoren nicht außer Acht
- Vergiss die Ruhe- und Regenerationsphasen nicht
- Arbeite an deinen Grenzen, aber respektiere sie
- Schaff den Absprung: Auch die richtige Fall- und Sturztechnik will gelernt sein
- Nutze die vernetzte Intelligenz – nicht nur, aber auch beim Klettern
- Nutze deine Ressourcen, aber nicht die Reserven
- Achte auf die Chemie zwischen dir und dem Fels
- Klettere mit deinem Körper, nicht gegen ihn
- Vor allem aber: Vergiss den Spaß nicht!

Kletterer geworden!“ Trotz gestiegenen Erholungszeiten, trotz stärkerem Sicherheitsbedürfnis.

Schützenberger trainiert Kinder und Jugendliche ab dem Alter von acht Jahren. Seine Beobachtung: Kinder fasziniert vor allem

die körperliche Freiheit beim Klettern, die eigene Entscheidungsmacht darüber, wie sie diese oder jene Stelle in einem Kletterproblem lösen können. „Die Mischung aus Athletik und Artistik, kontrolliert und gleichzeitig dynamisch, macht die Bewegungsabläufe des Kletterns so interessant“, sagt Schützenberger.

Clever durch Klettern:

Klettern fordert und fördert Körper und Geist

Gerade das Training mit Kindern und Jugendlichen, sagt Schützenberger, nimmt heute viel mehr Rücksicht auf ihre körperlichen Fähigkeiten als früher: „In den 80ern hat man noch viel mehr mit ‚Trial and Error‘ trainiert.“ Heute hingegen übertrage er zum Beispiel Falltechniken aus dem Judo auf das Kindertraining beim Bouldern. „Denn wer das richtige Abspringen und Fallen nicht trainiert, kann sich leicht mal verletzen.“

Weil jeder die verschiedenen Möglichkeiten zur Fortbewegung unterschiedlich für sich zusammenbauen kann und muss, ►



Foto: Frank Iwe/Wunsch

Sonja Jatzkowski im Edelweiß-Klettersteig (Stubai Alpen)



Foto: Gunnar Füller

Bella Figura am Fels (Sonja Jatzkowski auf Kalymnos, Dolphin Bay)

erfordert und fördert gleichzeitig das Klettern ein hohes Maß an vernetzter Intelligenz, sagt Schützenberger. Wer gut kraxelt, steigt also auch bei anderen komplizierten Dingen im Leben schneller durch. Clever durch Klettern – eine aufwendige Studie des Bayerischen Kultusministeriums soll diesen Zusammenhang gerade untersuchen. Aber Schützenberger vermutet, dass genau dieses Ergebnis dabei herauskommen wird.

Man spürt sich selbst, und man erfährt die Welt durch den kletternden Körper. Man bringt Geist und Körper zusammen beim Klettern. Man tut dem Körper – meistens – etwas Gutes beim Klettern. Und, wenn wir ganz ehrlich sind, man hübscht den Körper auch auf durchs Klettern.

***Körper und Körper-Kult –
beim Bouldern kommt eins zum anderen***

Nirgends kann man das besser beobachten als in der Boulderwelt, zum Beispiel an einem Freitagnachmittag. Frauen in seeeeehr kurzen Boulderhöschen. Männer in seeeeehr eng geschnittenen Tanktops. Haare werden provozierend aus dem Gesicht gewischt. Bauch- und andere Muskeln werden über das Notwendige hinaus angespannt: Das Ausgeheckte, das Angeflirte, also das Sie-und-Er-Ding (oder auch das Sie-und-Sie-Ding und das Er-und-Er-Ding) liegt hier nicht weniger in der Luft als um Mitternacht in einer Bar. Die kletternde Frau von heute ist – wenn sie das denn je war – keine Amazone mehr, sie ist häufig ziemlich Frau. Mit rosa Top, glitzerndem Ohrring und lila lackierten Nägeln. „Ich bin, seitdem ich klettere, schon auch ein Stück stolz auf meinen Körper und zeige ihn auch her“, sagt Sonja Jatzkowski, 35. „Aber das Selbstbewusstsein im Umgang mit unserem Körper, so wie die Männer das haben, haben wir Frauen meistens eher doch nicht ...“ Sie ist heute mit ihrer Kletter- und

Bouldertrainerin Melanie und mit ihrer Gelegenheitskletterpartnerin Doro da. Sie wärmen sich gemeinsam im hinteren Teil der Halle auf, dann werden ein paar leichtere Eingehrouten ausgecheckt, erst grün, dann weiß, dann gelb. Immer unter der Anleitung von Melanie Michalski.

Melanie Michalski ist Psychologin, Coach und Gründerin der Kletter-Werkstatt, über die sie Trainings, Kurse und Kletterreisen in ganz Europa anbietet. Sie selbst geht ganz unterschiedlich klettern oder bouldern: Mal ackert sie, um von der einen 8a zur nächsten 8a zu kommen. Und mal geht es nur um den Spaß an der Freude. Und der kommt über die körperliche Erfahrung: „Beim Joggen dauert es eine halbe Stunde, bis ich in den Flow komme. Beim Biken kommt für mich der richtige Spaß erst bei der Abfahrt. Aber beim Klettern bist du ab dem ersten Moment dabei, von den Fingerspitzen bis zum Zeh“, sagt Michalski. „Aber mal ganz ehrlich: Wer richtig gut werden will, der kommt gelegentlich um ein bisschen Schmerz, um ein bisschen Leiden einfach nicht herum. Denn beim Klettern ist der Körper eben auch mal Werkzeug“, sagt Michalski. Die Teilnehmer ihrer Trainings lernen auch, auf den Körper besser zu hören, seine Grenzen genauer zu erfahren. „Man muss einfach wissen, wann der Punkt für eine Pause ist – und wann man die Zähne zusammenbeißt und einfach weitermacht“, sagt Michalski. Und verabschiedet sich mal kurz, Achtsamkeit hin, Nikotinbedarf her, vor die Tür. Eine rauchen. ◀

Tourentipps der Porträtierten: ab Seite 37



Christian Thiele (42) arbeitet als Journalist und Coach in München. Er ist im Allgäu aufgewachsen, aber ein guter Kletterer wird in diesem Leben nicht mehr aus ihm. Er hofft da eher auf die nächste Generation in Form seiner Tochter (5).



OUTDOOR FOOTWEAR
SINCE 1921

„ABC“

WIE
BESTFORM



Hanwag Tatra GTX®

Wandern in Bestform: Unser Tatra ist ein echter Klassiker für viele Füße. Der besonders komfortable Trekking-Stiefel mit leichtem, stabilem Aufbau läuft auf einer gut flexenden, stabilen Vibram® AW Integral Sohle. Er ist mit Leder- oder GORE-TEX® Futter und in jeweils vier Leistenformen – Standard, Narrow, Wide und Bunion – erhältlich.



Was Pirmin Bertle (30), Christian Wenzel (41), Elisabeth Busko (57) und eine Seniorengruppe gemeinsam haben? Die Freude am Klettern. Gleichzeitig verkörpern sie die verschiedenen Phasen im Leben eines Kletterers: Der großen Freiheit in der Jugend folgt das Arrangement mit Geld und Arbeit, bis der Kletterer im Ruhestand wieder Herr seiner Zeit wird.

Text: **Irmgard Braun**

Der 30-jährige Pirmin Bertle aus Starnberg klettert saustark – mit Seil 9a, beim Bouldern bis 8c – trainiert aber nicht wie ein Profi. 2011 ist er mit einer Freundin und einem Kumpel ein Jahr lang durch Europa gereist, von einem Kletter-Hotspot zum nächsten. „Damals schien die Welt in ihrer Ganzheit vertikal zu sein.“ So entstand das Buch „Passion Verticale“, in dem es nicht nur um Gebiete und Routen geht, sondern auch ums Reisen und Erleben der Landschaft. Und um die Begegnung mit Menschen – unter ihnen viele eigenwillige Typen, die nicht ins Schema unserer profitorientierten Gesellschaft passen.

Noch heute gibt es sie, diese Szene der Freaks, die fast ohne Geld auskommen und sich oft monatelang, von ihrer Kletterleidenschaft getrieben, mit einer Route herumschlagen, um vielleicht eine Rotpunktbegehung zu schaffen. Zu diesem Leben gehört auch die Natur. Pirmin: „Nicht immer erlaubt, aber unendlich geil: am Wandfuß biwakieren und in der Früh ins Tal sehen. Oder abends am Lagerfeuer sitzen, jemand spielt Gitarre. Bis nachts um fünf miteinander reden, bis Mittag herumhängen und Boule oder Hacky-Sack spielen. Und

KLETTERN LEBEN

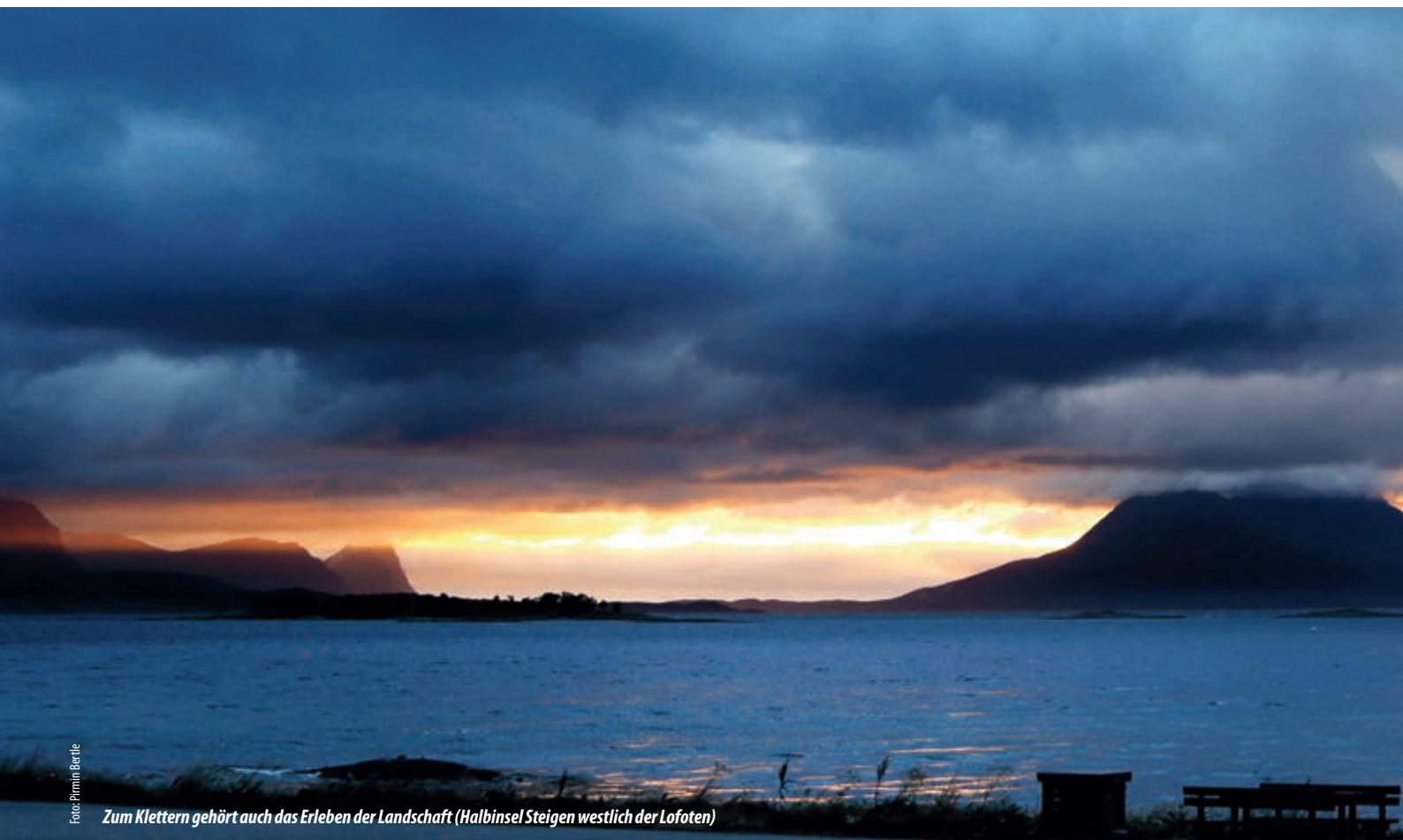


Foto: Pirmin Bertle

Zum Klettern gehört auch das Erleben der Landschaft (Halbinsel Steigen westlich der Lofoten)

am Nachmittag ein Projekt angreifen. Einmal habe ich eineinhalb Wochen allein im Regen in einer Höhle zugebracht, weil ich so heiß auf eine bestimmte 9a war.“

Was Pirmin am Klettern fasziniert? „Felsklettern ist eine der wenigen freien Sportarten, man muss sich nicht anpassen.“ Nach seiner Kletterreise durch Europa baute Pirmin eine Jurte, in der er jetzt mit seiner Freundin und seinen zwei kleinen Kindern lebt. Ein bisschen Geld kommt durch das Schreiben von Artikeln und seine professionellen Fotos herein. Pirmins Fazit nach

***Wer Klettern lebt, lebt frei und unangepasst –
und die ganze Welt scheint vertikal***

einem halben Jahr verletzungsbedingter Kletterpause: „So rauschhaft auch das Schreiben sein kann, so inspirierend das Fotografieren, so befriedigend das Bauen am ersten eigenen Heim, so schön die Zeit mit einem durchgeknallten Zweijährigen – am geilsten ist doch irgendwie immer noch: das Klettern!“ Christian Wenzels Lebensstil ist da vollkommen anders. Mit 41 Jahren arbeitet er wie die meisten in seinem Alter voll in einer festen Anstellung. Fürs Klettern bleibt ihm nur das Wochenende – wenn überhaupt. Trotzdem findet er Zeit, als Jugendleiter der

Sektion München 11- bis 16-Jährige der Ortsgruppe Gilching beim Sportklettern zu betreuen.

Immerhin hat Christians Beruf ein bisschen mit seinem Hobby zu tun: Er arbeitet als Industriekletterer. Allerdings sollte man sich keinen kühnen Helden vorstellen, der an Fassaden hochkraxelt. Meistens wird abgeseilt. Aber: „Meine Arbeit ist manchmal wie das Hängen an einem Standplatz. Das ist schon etwas Besonderes, so eine glatte Fassade hinunterzuschauen. Man darf keine Angst haben, aber ein gewisses Unwohlsein bleibt, und das ist auch gut so.“ Oft ist Christians Tätigkeit körperlich anstrengend, aber als Training fürs Klettern eignet sie sich nicht. „Man braucht keine Fingerkraft und übt nicht die Bewegungstechnik.“ Doch ihm geht es nicht um das Erreichen höherer Schwierigkeitsgrade. „Beim Klettern kommt man an schöne Orte, trifft interessante Leute und verbringt tolle Urlaube.“

Elisabeth und Reiner Busko sind als Trainer für die Sektion Oberland tätig und geben zum Beispiel Sturz- und Sicherungskurse. Reiner ist zudem Schiedsrichter bei Kletterwettkämpfen und Mental-Trainer, Elisabeth ist Trainer C Wettkampfklettern. Viele Jahre haben sie davon geträumt, gespart und darauf hingearbeitet, ihre Kletterleidenschaft ausleben zu können. Vor neun Jahren ging Reiner mit 57 Jahren in den Vorruhestand. Elisabeth, inzwischen 57, kann sich im Jahr zwei bis drei Monate am Stück ►



*Aus der Hängematte
direkt in die Wand
Johannes Lüftl in Rodellar:
Molekito orullo 7c*

Zum „ganzheitlichen“ Klettern gehört auch das „Drumherum“



Foto: Pirmin Bernte



Foto: Pirmin Bernte



Foto: Elisabeth & Reiner Busko



Foto: Elisabeth & Reiner Busko



Foto: Imgard Braun

oben links: Freiheit auf vier Rädern

oben rechts: Gemeinsam am Gipfel (Quiquillon bei Orpierre)

links: Lieber chalken als verkalken

rechts: Fitness, Spaß und Geselligkeit stehen bei den Senioren gleichrangig nebeneinander



Foto: Imgard Braun

freinehmen. Und das nutzen sie voll aus. Die beiden gehören zu jener speziellen Szene von Kletterern, die mit dem Bus unterwegs sind und sich an Park- und Campingplätzen nahe den Felsen treffen. „Dort lernen wir Leute kennen, die einen gewissen Abenteuergeist haben“, sagt Elisabeth. „Ein Bus heißt Freiheit. Jederzeit losfahren, nichts buchen, dazu Natur und Romantik. Zum Beispiel auf einer Passhöhe übernachten und den Sternenhimmel bewundern. Und am nächsten Morgen die Stühle rausstellen und mit Blick auf die Wand frühstücken.“ So gemütlich das klingt, tatsächlich klettern beide sehr ambitioniert. „Bei meinen Projekten möchte ich meine Grenzen ausloten und kreativ sein“, sagt Reiner. Im Vorruhestand konnte er endlich seinen Traum verwirklichen: 8a! Elisabeths Herangehensweise ist ähnlich, auch sie steckt sich beim Klettern gern hohe Ziele. „Mich inspirieren große Aufgaben“, sagt sie, „aber ich muss niemandem etwas beweisen.“ Auch in der Gruppe von Senioren, die zweimal pro Woche in der Kletterhalle Thalkirchen die Wände hochgehen, muss sich niemand mehr beweisen. Die meisten von ihnen sind große Namen der Kletterszene der 60er- und 70er-Jahre, zum Beispiel Hans Engl (70), der als erster Deutscher und dritter Mensch überhaupt den Everest ohne Sauerstoff bestiegen hat, oder der ehemalige Bergführer-Präsident Claus Gehrke, der die Pumprisse im Solo gemacht hat. 17 Leute sind heute dabei. Das Durchschnittsalter liegt bei 73, die durchschnittliche Klettererfahrung bei 53 Jahren. Der Älteste ist heute der 80-jährige Willi Schröttele, der flachst: „Ab 80 sollte man in Begleitung der Eltern freien Eintritt in die Halle kriegen.“

Klettern hält fit und bringt die Leute zusammen – egal in welchem Alter

Sie sind verdammt fit, diese Senioren. Entspannt steigt der 78-jährige Manfred Sturm eine 6+ und freut sich über eine 7-. Der berühmte Münchner Bergsteiger ist die Seele dieser Treffen, er hat viele alte Haudegen angesprochen und zum Mitmachen ermutigt. „Ohne die Halle würden viele überhaupt nicht mehr klettern.“ Die meisten kennen einander von früher aus der Münchner Szene, ein paar sind auch ehemalige Größen aus dem Elbsandstein, die es nach München verschlagen hat, wie etwa den aus Sachsen stammenden Konrad Lindner: „Halle hat mit Klettern nichts zu tun, da braucht man keinen Mut. Aber es bringt Kraft und Spaß, und man trifft die alten Kumpels.“

Ab der Mittagszeit versammeln sich die Kämpen der Vertikalen im Bistro, ratschen und tauschen sich aus. „Das Klettern in der Halle ist eher für die Gesundheit, macht aber auch Spaß“, sagt Claus Gehrke. „Und die Halbe Tegernseer Dunkles danach ist auch wichtig.“ „Und es ist schön, dass man unter die Leute kommt“, ergänzt Margot Lapp (68). Gerd Uhner (74), der im Winter 1963 die „Super-Direttissima“ an der Großen Zinne erstbegangen hat, meint: „Als Jugendlicher wollte ich in meiner Gruppe der Beste sein. Später war es dann vor allem Spaß – und das ist bis heute so geblieben.“

Zwei Aspekte spielen wohl für alle eine entscheidende Rolle: der Spaß am Tun, der Bewegung, dem Flow, dem Körpergefühl und die Freude am Drumherum – dem Draußensein in der Natur, dem Abenteuer, dem Reisen, der Gemeinschaft mit netten Leuten. Das bringt starke Gefühle und Erfahrungen, die vielleicht auch die Wertvorstellungen beeinflussen. Soziales Ansehen, Erfolg im Beruf treten da oft in den Hintergrund. Und Geld ist für viele nur Mittel zum Zweck, sprich: Klettern. Elisabeth Busko bringt es auf den Punkt: „Ich will keinen goldenen Wasserhahn, ich will irgendwann ‚Eraserhead‘ (8+) hochkommen!“ ◀

Tourentipps der Porträtierten: ab Seite 40



Die Freie Journalistin und Autorin Irmgard Braun klettert seit über 30 Jahren begeistert. Sie hat zwei Bergkrimis im Klettermilieu geschrieben: „Nie wieder tot – Mord am Gardasee“ und „Mutig aber tot – Mord am Grödner Joch“.
– www.irmgard-braun.de

Landkreissieger im Wettbewerb „bayerische Küche“

Urthalerhof

Täglich von 10-24 Uhr geöffnet Wärme Küche von 11.30-22.00 Uhr durchgehend

WIRTSCHAUS & HOFLAD' N

Bayerische Schmankerlküche - eigene Landmetzgerei

Fein, bodenständig, echt
bayerisch, freundlich und
liebenswert der
Urthalerhof in Sindelsdorf

Der **Urthalerhof** ist ein echtes bayerisches Wirtshaus das viel Wert auf Tradition und Gemütlichkeit in der heimeligen Wirtsstube legt.

Die Wirtsleute Luggi und Rita Käiser verstehen es ihre Gäste zu verwöhnen. Die Köchin, Rita Käiser, legt besonderen Wert auf Frische und beste Zutaten, aus der Region. In der bayerischen Schmankerlküche vom **Urthalerhof** werden alle Soßen, Suppen, Beilagen, Gemüse und Salate täglich selbst hergestellt ohne Zusatz von Konservierungs- und Geschmacksstoffen.

Ein besonderer Genuss ist das Bauerngeräucherte sowie die Wurst- und Fleischspezialitäten aus der hofeigenen Metzgerei. Das Beste vom Besten ist das Fleisch und die Steaks von den echten Weideochsen des Urthalerhofes. Soviel Mühe um den Gast wird belohnt: Von der Brauerei HB München gab's die Auszeichnung „bestes Wirtshaus“. Zusätzlich wurde der beliebte Gasthof Landkreissieger im Wettbewerb „Bayerische Küche“ vom Bayerischem Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten. Dies beweist: Qualität setzt sich durch. Der Urthalerhof in Sindelsdorf bietet zu jeder Jahreszeit eine Menge Spass und Abwechslung für Groß und Klein.

Hochzeiten - Familienfeiern - Geburtstage
Betriebsfeste - Betriebsausflüge - Catering

Unsere ausgezeichnete bayerische
Schmankerlküche erfüllt gerne
Ihre kulinarischen Wünsche.
Wir entlasten Sie an Ihrem »schönsten Tag«
durch Organisation, Planung
und intensiver Betreuung.

Geschenkideen

- Restaurantgutscheine & Geschenkkörbe
- Schlepper- und Hoftrackfahren wie ein Landwirt
- Kutschfahrten von 1-70 Personen
- Romantische Mondscheinkutschfahrten
All inclusive: Empfangs-Aperitif, Candle-Light-Dinner am See,
Softgetränke, Bier, Wein, Prosecco, Digestif, Lagerfeuer, Live Musik
für Sie zu zweit oder in der Gruppe
- Kutschenfahrkurs mit Prüfung
- Reitunterricht
- Ponyverleih zum Selberführen in Begleitung Erwachsener

82404 Sindelsdorf - Urthal 4 - Telefon (0 88 56) 20 03
www.urthalerhof.de

Ein schöner Tag am Fels oder: Lizenz zum – na



Zeichnung: Eibse

Text: **Steffen Reich**

Draußen klettern ist anders als in der Halle. Ob schön oder traumatisch – das hängt von einigen kleinen Details ab ...

„Heute muss es klappen! Heute zocke ich sie ab.“ Max spült seinen Eiweißriegel mit dem zähflüssigen Smoothie runter und muss husten. „Wie schwer wird es denn?“, will Julia wissen. „Knallharte 8c, schätze ich, vielleicht 8c+. Ohne den Knieklemmer im dicken Loch da oben wäre es sicher unkletterbar.“

Währenddessen kracht tief im Wald jemand durchs Unterholz. „Irgendwo hier muss es sein.“ Bruno kneift die Augen zusammen und versucht auf seinem

Draußen ist anders

- Informiere dich über aktuelle Felssperungen
- Halte dich an die 10 Regeln zum naturverträglichen Klettern
- Beachte den Boulderappell (kein Nachtbouldern, stark bewachsene Felsen nicht beklettern etc.)
- Besuche einen Kurs und mache den Kletterschein Outdoor
- Engagiere dich selbst für dein Klettergebiet

www.dav-felsinfo.de

www.alpenverein.de/draussen-ist-anders

Smartphone zu erkennen, wo er ist. Der Schweiß quillt unter der Wollmütze hervor, die XXL-Bouldermatte ist schwer. Monatelang hat Bruno in der Boulderhalle für seinen ersten Trip an den Fels trainiert, und jetzt das. Frustrierend!

Julia lenkt den Blick nach oben: „Was sind denn das für weiße Streifen unter deinem Knieklemmer-Loch? Da brütet doch was! Da kannst du unmöglich einsteigen.“ „Was? Das gibt’s doch nicht!“, empört sich Max, der schnauft, als wäre er schon an der Schlüsselstelle angekommen. „Aber ein einziger Versuch wird doch nicht gleich schaden!“ Doch mit Julia ist nicht zu reden: „Wenn du so rücksichtslos bist, dann dür-

turverträglichen – Klettern



fen wir bald nirgendwo mehr klettern!“ Sie grinst: „Du kannst dich ja in deinem Projekt selbst sichern.“

Bruno sinkt erschöpft auf seine XXL-Matte. Aus dem eimergroßen Chalkbeutel steigt eine Staubwolke. Durch den Nebel erkennt Bruno einen grau-grünen Felsbrocken zwischen den bemoosten Fichten. „Das ist zwar nicht der Block, den ich gesucht habe, aber was soll’s. Dann mal ran an die Arbeit.“ Er zückt seine „Supersize“-Bürste und springt auf.

Unterdessen telefoniert Julia: „... ja, am Aussichtsfels, wahrscheinlich ein Wanderfalke. Wir klären das und bringen ein Schild an. Ich denke, eine Sperre bis 30. Juni müsste genügen.“ „Was? So lange? Zu wem hältst du eigentlich? Zu den Kletterern oder zu den Piepmatz-Schützern?“, ärgert sich Max. Julia kontert: „Deine Denke ist von vorgestern, heutzutage muss man beides im Blick haben. Und jetzt reg dich ab und lass uns woandershin gehen. Es gibt noch genügend andere Felsen.“

Schrubb! Schrubb! „Noch das Pflänzchen raus ... puuuh, geschafft!“ In der Abenddämmerung segelt das letzte Moospolster zu Boden. „Jetzt noch der Durchstieg – mmpfffff, zah, aaaaargh! Fett! First ascent on sight.“ Bruno steht auf dem Felsblock und stößt einen lauten Siegeschrei aus, als ein Schuss die Luft zerreißt und eine Kugel neben ihm im Baum einschlägt. „Verdammte Schwarzkittel! Wildschweine haben in meinem Wald nichts verloren“, schimpft der erboste Jäger.

„So, jetzt aber! Irgendein Zehner muss heute noch fallen.“ Max steigt entschlossen in die Route „Hardcore directe“ ein. „Aber nur bis zum Umlenker, zum Schutz der besonderen Flora auf dem Felskopf“, erinnert ihn Julia. „Ist ja eh klar! Was soll ich denn da oben?“, denkt Max. Er setzt zum letzten Dynamo ins Zweifingerloch an und ... „Yeah! Geschafft! Zu!“ Beim Blick in den Sonnenuntergang glaubt Max schon den nahegelegenen Biergarten zu erkennen.

Zurück am Parkplatz: „Hey Bruno, was machst du denn hier?“, ruft Max, als Bruno vor ihnen aus dem Wald bricht. „Frag nicht, es war furchtbar ...“ „Tja, draußen ist halt anders“, bestätigt Max. „Stimmt“, sagt Julia begeistert, „draußen klettern ist einfach viel erlebnisreicher. Was für ein schöner Tag am Fels!“ ◀



Steffen Reich (36) ist Geoökologe, klettert seit fast 20 Jahren mit Begeisterung an den heimischen Felsen und ist beim DAV-Bundesverband für Klettern & Naturschutz zuständig.

Idylle pur.



160 Seiten · ca. 140 Abb. · 16,5 x 23,5 cm
€ [A] 20,60
sFr. 27,90 **€ 19,99**
ISBN 978-3-7654-4754-9



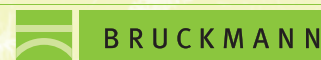
160 Seiten · ca. 140 Abb. · 16,5 x 23,5 cm
€ [A] 20,60
sFr. 27,90 **€ 19,99**
ISBN 978-3-7654-6132-3



160 Seiten · ca. 140 Abb. · 16,5 x 23,5 cm
€ [A] 20,60
sFr. 27,90 **€ 19,99**
ISBN 978-3-7654-8253-3

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

Die Welt neu entdecken



www.bruckmann.de

Bruckmann Verlag GmbH, Infanteriestraße 11a, 80797 München

NATUR-RÄTSEL

GESCHÜTZTE TIERE UND PFLANZEN DER ALPEN

Im Naturpark Fichtelgebirge kann man sie finden, auch in der Sächsischen Schweiz oder im Südschwarzwald. Sehr häufig gibt es sie auch in von Menschen geschaffenen Stollen, Steinbrüchen und alten Kellern. In kalkfreien Höhlen und Felsspalten wächst diese Pflanze, auf Buntsandstein, Granit oder Gneis, immer an luftfeuchten, schattigen und zugleich regen- geschützten Stellen. Denn das Licht verändert sie, und wenn man sie ans Licht zieht, verschwindet ihre ganz besondere, ihr den Namen gebende Eigenschaft. Diese war wahrscheinlich ideengebend für das sagenumwobene Rheingold. Aber eigentlich ist die Pflanze durch ihren wachsartigen Überzug blaugrün. Sie hat speziell ausgebildete Zellen, das Protonema, die eine wasserhelle, linsenförmige Oberfläche besitzen und somit das wenige Licht auf das Chlorophyll konzentrieren.

Nach dem Durchgang durch die Chloroplasten wird das nicht absorbierte Licht (der Grünanteil) wie von einem Hohlspiegel reflektiert. Diese Zellen heißen prosenchymatisch. Die Pflanze selbst ist nur bis zu 1,5 cm hoch und wächst in lockeren Gruppen. Kleiner Tipp: Sie gehört zu den Pflanzen des Jahres 2015.

Wie heißt die gesuchte Pflanze?

Schicken Sie die Lösung (auch den lateinischen Namen) bis spätestens 26.06.2015 wie immer an eine der beiden Alpenvereinssektionen oder direkt an die redaktion@alpinwelt.de (Absender nicht vergessen!).

*Viel Spaß und viel Erfolg!
Ines Gnettner*

Und das gibt es diesmal zu gewinnen:

Hauptpreis: ein Outdoor-Gaskocher von »PRIMUS« im Wert von 129,95 €

Das „Spider Stove Set“ ist ein Kochsystem mit hohem Wirkungsgrad für 1 bis 2 Personen. Die Gaskartusche wird mit einem Schlauch angeschlossen, der niedrige Schwerpunkt sorgt für viel Standsicherheit. Der 1,0-Liter-Prime-Tech-Topf aus eloxiertem Aluminium hat eine Antihaft-Beschichtung aus Keramik – prima für unterwegs. Neben dem Wärmetauscher am Topfboden hat er auch einen integrierten Windschutz. Der Deckel des Topfes besteht aus transparentem, BPA-freiem Tritan und lässt sich auch als Sieb nutzen. Brenner, die mitgelieferte Kunststoffschüssel, der externe Piezozünder und eine 100-Gramm-Gaskartusche passen zum Transport in den Topf, der seinerseits mit dem Windschutz in eine Tasche gepackt wird. Die Tasche ist isoliert und hält so das Essen länger warm.



2. Preis: ein DAV-Erste-Hilfe-Packerl
3. Preis: ein Paar DAV-Bike-Handschuhe
4. und 5. Preis: je ein DAV-Waschbeutel
6. und 7. Preis: je ein Paar Filz-Hüttenschuhe »DAVplus«
8. bis 10. Preis: je eine AV-Karte nach Wahl

Auflösung des letzten Rätsels aus Heft 1/2015

Im ersten Heft des Jahres 2015 suchten wir eine Libelle. Viele der Einsender wussten auch, dass es sich um die Gefleckte Heidelibelle (lat. *Symptetrum flaveolum*) handelte. Diese ist zugleich Libelle des Jahres 2015. Sie ist unverwechselbar an den auffälligen gelben Flecken der Hinterflügel – die bei beiden Geschlechtern zu finden sind – zu erkennen. Diese gehen bis mindestens an das Flügeldreieck, meist noch darüber hinaus.

Auch sie ist gefährdet und somit ein Beispiel für die

Bedrohung unserer gesamten Natur, insbesondere den Artenschwund. Leider stehen aktuell 48 der 81 heimischen Libellenarten auf der Roten Liste. Die Gefleckte Heidelibelle wird bundesweit als „gefährdet“ (RL 3) eingestuft, wobei die Vorkommen der Art von Nord nach Süd abnimmt. So ist diese hübsche, zur Familie der Segellibellen zählende Großlibelle in Bayern, Baden-Württemberg, Thüringen, im Saarland und in Rheinland-Pfalz sogar „stark gefährdet“ (RL 2).



Und das sind die Gewinner:

Hauptpreis eine Ganzjahres-Wanderjacke von »99percent«: Peter Schaub, München

2. Preis (ein kariierter Hüttenschlafsack »München & Oberland«): Andrea Koppius, München

3. und 4. Preis (je ein SamSplint »München & Oberland«): Rosalie Grünwald, Scheyern; Thomas Nuber, Karlsfeld

5. bis 7. Preis (je ein Paar Hüttenschlappen »DAVplus«): Bettina Köhne, Freising; Ursula Feiser, Egmatting; Gabriele Dusch, Olching

8. bis 10. Preis (je ein Brotzeitbrettl „So schmecken die Berge“): Roswitha Peuckert, Tutzing; Silvia Moritz, Freising; Margarete Schmid, Ampermoching

*Herzlichen Glückwunsch
und viel Spaß mit den Preisen!*

AUFGEHT'S ZU DEN GLOBEALPIN WOCHEN



GLOBEALPIN WOCHEN | MO., 18. MAI BIS FR., 19. JUNI 2015

Edelrid Seilmaschine im EG | Garmin Aktionstage | Neue Routen an der gläsernen Boulderwand im 2. OG | Kurs- und Aktionsprogramm zum Thema Alpin
Alle Informationen unter: www.globetrotter.de/veranstaltungen

AKTIONSTAG TRAILRUNNING | FR., 5. JUNI 2015

Indoor informieren – Outdoor probieren: Erfahren Sie vieles über die Philosophie des Trailrunnings und erleben Sie eine Auswahl an Testschuhen. Outdoor-Running an der Isar – testen Sie Trailrunning-Schuhe von führenden Markenherstellern wie Merrell, Salomon, Scott und Inov8.

Outdoor-Testtouren: 12:00 | 14:00 | 16:00 Uhr | Dauer: je ca. 1 Stunde

Anmeldung Testtouren unter E-Mail: shop-muenchen@globetrotter.de oder Tel.: 089/444 555 7-0

Stichwort: „Trailrunning“

GLOBETAG „ALPIN“ | SA., 13. JUNI 2015

Globetrotter und die DAV-Sektionen München & Oberland gestalten gemeinsam einen Tag rund ums Thema Bergsport: Alpine Aktionsstation in der Filiale | Live-Act-Zeichnen mit Comiczeichner Erbse | Themenbereich Bergsport und Gesundheit der DAV-Sektionen München & Oberland

Globetrotter Ausrüstung GmbH
Filiale München
Isartorplatz 8–10, 80331 München
Montag–Samstag: 10:00 bis 20:00 Uhr
Telefon: 089/444 555 7-0
Email: shop-muenchen@globetrotter.de

Globetrotter

Träume leben.

Ein Abbild von Zeitgeschichte und Entwicklungen

Das „Gelbe U“ am Unteren Bergeistturm (Oberreintal, Wetterstein)

Eine der beliebtesten klassischen Oberreintal-Klettereien, schon 1928 von Leo Rittler und Toni Schmid eröffnet. Einst nannte sich die hüttennahe Tour einfach „Bergeist-Kante“.

Ausgangspunkt: Olympia-Skistadion in Partenkirchen, 735 m

Ab München: Auto ca. 1 Std., Bahn 1,5 Std.

Stützpunkte: Oberreintalhütte (1525 m), Selbstversorgerhütte, geöffnet Juni bis Sept.

Karte/Führer: AV-Karte BY 8 „Wettersteingebirge, Zugspitze“ 1:25 000; Pfanzelt, Kletterführer Wetterstein Nord (Panico)

Zustieg: Von der Hütte hinunter in den Karboden und über den markanten Schuttkegel zum oberhalb ansetzenden Steig über Schrofen (I) und durch Latschen, linkshaltend in die vom Schlüsselkar herabziehende Schuttrinne. Aus ihr über zunächst waagrechte Steigspur scharf links haltend unter der Wand zum deutlichen Einstieg unter Plattenverschneidung.

Abstieg: Vom Gipfel kurzes Stück abseilen in die bergseitige Scharte, dann viermal abseilen durch die südseitige Kaminreihe und über Schrofen (I und II) rechts hinaus in den Schlüsselkar-Boden, weiter zur Hütte wie beim Zustieg.

Wissenswertes: Die vielseitig schöne Kletterei in bestem Fels hat Kletterer-Generationen kommen und gehen sehen. Aus eigener Beobachtung hier der Zeitraum von 1949 bis 2004:

Mit steif-krangelndem Hanfstrick und schweren Eisen-Karabinern waren wir anfangs unterwegs. Zwei Jahrzehnte später wollten wir in Yosemite Gesehenes *all free* auch hier anwenden – doch dick-schwarze Gewitterwolken sorgten dafür,



dass wir nach dem Gelben Riss auf schnellstmöglich schalteten, also auch Karabiner als „silbernen Griff“ hernahmen. Noch in den 1970ern zogen Sportkletter-Geist und -Ausrüstung ein. In den 1980er-Jahren, als längst *Rotpunkt* heimisch war, haben es Pit Schubert und Sepp Eichinger unternommen, eine dosierte Sanierung der Standplätze bei sparsamen Zwischensicherungen durchzuführen. Zusätzliche mobile Sicherungen sollte man also besser dabei haben, positiver Alpin-Touch dieser besonderen Gegend. Längst kletterten wir mit immer leichter werdenden Alu-Doppel-Karabinern als *EXE*. Für mehrere Jahre hing mitten in der Wandflucht ein echtes gelbes Wildwasser-Kajak, ein *Yellow Submarine*, bis sich der Berg wieder davon befreite. 2002 war unsere Zweier-Seilschaft mit Konrad Kirch knapp 140 Jahre alt. Die Tour bleibt eine besondere Empfehlung für alte Hasen und neugierige Alpinkletter-Aspiranten.

Alpinklettern

Schwierigkeit VI oder V+/AO (UIAA)

Kondition mittel

Ausrüstung komplette Alpinkletterausrüstung mit Keilen, Friends und Bandschlingen

Dauer Zustieg 3–4 Std., Kletterzeit 3 Std., Abstieg 2–3 Std.

Höhendifferenz Wandhöhe ca. 300 m, Kletterlänge ca. 370 m, 9–10 Seillängen

www.DAVplus.de/tourentipps



© alpinwelt, Ausgabe 2/2015, Text & Foto: Hermann Huber

Sanduhren-Paradies in den Dolomiten

Über den Nordostpfeiler auf den Östlichen Mur de Pisciadù, 2530 m

Eine leichte, dennoch echt alpine Kletterei, bei der man den Großteil der Sicherungen selbst anbringen muss. Wenig begangen, aber meist schöner Fels.

Ausgangspunkt: Parkplatz des Pisciadù-Klettersteigs (Via Ferrata Tridentina)

Ab München: ein Anreisetag

Stützpunkt: Pisciadù-Hütte (2585 m), geöffnet Juli bis Sept., Tel. +39/471/83 62 92

Karte/Führer: Tabacco 06 „Val di Fassa“ 1:25 000; Mauro Bernardi, Klettern in Gröden (Athesia-Verlag)



Zustieg: Vom Parkplatz der Beschilderung Richtung Klettersteig folgen, den ersten kurzen Steilaufschwung (A/B) mitnehmen und linkshaltend weiter Richtung Klettersteig-Einstieg. Bei der Abzweigung zum Klettersteig auf dem Weg unterhalb der Felswände in einer langen Linksquerung unter den Nordostpfeiler. Noch vor der Einmündung des Weges ins Mittagstal führen Steigspuren über Schrofengelände zum Einstieg.

Route: Dem schwach ausgeprägten Pfeiler 6 Seillängen folgen, in den Seillängen 5 und 6 linkshaltend, bis man ein ausgeprägtes Schrofengelände erreicht. Diesem bis unter eine steile Rinne folgen. Hier sollte laut Bernardi-Topo ein Standplatz mit 2 Sanduhren sein. Diese existieren nicht mehr. Der Weg über die laut Topo „dunkelgraue Wand“ war im Rahmen von zwei Begehungen ebenfalls nicht auffindbar. Besser am Ende des Schrofengeländes ca. 15 bis 20 Meter nach links queren bis zu einem Stand auf einem kleinen Absatz mit geschlagenen Haken. Von hier in 3 Seillängen in leichtem, aber teilweise unzuverlässigem Fels auf den Pfeilerabsatz.

Abstieg: Vom Pfeilerabsatz zuerst leicht ansteigend über Wiesen und dann nach links auf den Weg Nr. 676 durch das Mittagstal und beim Einstieg vorbei am Zustiegsweg retour. Alternativ kann man auch zur Pisciadù-Hütte aufsteigen und von dort über das Val Setus (Weg Nr. 666) zurück zum Parkplatz gehen.

Alpinklettern

Schwierigkeit IV- (UIAA); teilw. schwierige Orientierung, wenig fixes Material

Kondition mittel

Ausrüstung kompl. Alpinkletterausrüstung, ausreichend Bandschlingen (viele Sanduhren!), kleines Sortiment Keile und Friends

Dauer Zustieg 1–1,5 Std., Kletterzeit ca. 3–4 Std., Abstieg 1,5–2 Std.

Höhendifferenz Kletterlänge 400 m, 10 Seillängen, gesamt 600 Hm, Variante von Kolfuschg über das Mittagstal: gesamt 950 Hm

www.DAVplus.de/tourentipps



© alpinwelt, Ausgabe 2/2015, Text & Foto: Philipp Gruber

SIE KÖNNEN IHRE AUSRÜSTUNG AUCH BEI UNS LEIHEN – IN DER DAV SERVICESTELLE IM 5. STOCK!

Zeichen & Wunder, München Foto: Klaus Fengler



Sabrina

▼
**VERKAUFT
KLETTERBEKLEIDUNG**

im Sporthaus des Südens.

//////
(ABER NICHT HEUTE)

 SPORThAUS SCHUSTER

MÜNCHEN – DIREKT AM MARIENPLATZ
ROSENSTRASSE 3-5

ONLINESHOP:
WWW.SPORT-SCHUSTER.DE

schuster 
1913

Des Kaisers Klassiker – beliebt, poliert, lohnend!

Die „Alte Westwand“ am Bauernpredigtstuhl im Wilden Kaiser

Auf dem Weg ins Elmauer Tor lohnt sich ein Abstecher gen Westen: Gegenüber von Karlspitze und Fleischbank lockt der „Bauernspitz“ mit genussvoll luftiger Alpinkletterei und kaiserlichem Gipfelerlebnis.

Ausgangspunkt: Ellmau (840 m)/Wochenbrunneralm (1085 m, erreichbar auf Mautstraße)

Ab München: Auto ca. 1,5 Std.

Stützpunkt: Gaudeamushütte (1263 m), geöffnet von Mitte Mai bis Oktober (20 Minuten ab Parkplatz), Tel. +43/5358/22 62

Karte/Führer: AV-Karte 8 „Kaisergebirge“ 1:25 000, Kletterführer Wilder Kaiser (Panico)

Zustieg: Von der Gaudeamushütte geht es auf einem Wanderweg in Richtung Ellmauer Tor, vorbei am Kübelkar und der vorderen Karlspitze, bis ein Steig durch das Geröll nach rechts abzweigt. Diesem folgt man bis zum Fuß des Bauernpredigtstuhls. Der Einstieg befindet sich im rechten Wanddrittel unter einer Verschneidung mit Klemmblock.

Route: Die Route folgt zuerst einer schönen, klassisch abgesicherten Verschneidung und gelangt in der zweiten Seillänge rechts haltend zu einem Stand unter der folgenden 25 m langen Rissverschneidung. Hier findet man historische Normalhaken unterschiedlichster Qualität. Es ist ratsam, die Absicherung mit mittleren bis großen Friends zu ergänzen. Nun darf man sich auf die vielleicht schönste Seillänge der Tour freuen. Zuerst ein paar Meter über eine abweisende Platte, bevor die ausgesetzte Querung nach links beginnt. Es folgt eine weitere Sechserlänge mit kurzer, knackiger Überhangstelle, und dann geht's dahin, durch (dem Kaiserkletterer bekannten) schroffe Ausstiegslängen zum Gipfelkreuz.



Abstieg: Vom Gipfel geht es nach Osten zu einem Gratsporn. Dort seilt man 20 m nach Süden in eine Scharte ab. Nach Südwesten den Spuren folgen zu einem Drahtseil, wo nach 5 m Abstieg die Abseilpiste beginnt. Viermal 20 m abseilen und weitere 20 m abklettern oder mit Doppelseil abseilen (ca. 45 Minuten zurück zum Einstieg).

Tipp: Wer morgens den Schatten an heißen Sommertagen sucht oder nachmittags die goldene Herbstsonne genießen möchte, der ist in dieser Westwand genau richtig. Und wenn's mit dem Schatten nicht klappt, dann gibt's auf der Gaudeamushütte das verdiente erfrischende Tourenabschluss-Bier.

Alpinklettern

Schwierigkeit	VI+ oder VI-/AO (E2+) (UIAA)
Kondition	mittel
Ausrüstung	komplette Alpinkletterausrüstung mit Grundsoriment Keilen und Friends, Bandschlingen, 10 Expressschlingen, 50 m Doppelseil
Dauer	Zustieg 1,5 Std., Kletterzeit 3 Std., Abstieg 1,5 Std.,
Höhendifferenz	Wandhöhe ca. 160 m, Kletterlänge ca. 220 m, 8 Seillängen

www.DAVplus.de/tourentipps



© alpinwelt, Ausgabe 2/2015, Text: Maria Pilarski & Anja Haertel

Ein Klassiker mit originellem Touch

Der „Große Trichter“ am Hohen Göll

Schon 1922 erschloss der Berchtesgadener Josef Aschauer die Route, die mit einigen ungewöhnlichen Kletterstellen aufwartet, aber leider selten ganz trocken ist.

Ausgangspunkt: Scharitzkehlalm (1042 m)

Ab München: Auto ca. 2 Std.

Stützpunkt: Scharitzkehlalm, Tel. 08652/28 20 oder 32 36; www.scharitzkehlalm.com

Karte/Führer: AV-Karte BY 22 „Berchtesgaden, Untersberg“ 1:25 000; AV-Führer „Berchtesgadener Alpen“ (Rother); zum Routenverlauf siehe auch www.sirdar.de

Zustieg: Auf dem Fahrweg ins Endstal und bei der Kehre geradeaus bis unter die Westwand. Hier entweder im Zickzack den einfachsten Weg durch den Plattenschild suchen (Stellen III), oder über den unteren Teil des Jubiläumswegs bis zu einem markanten Felskopf links unterhalb des Großen Trichters. Weiter bis zu einer höhlenartigen Nische. Hier zweigt



der „Große Trichter“ von der Alten Westwand rechts ab.

Route: 2012 bin ich gemeinsam mit Achim Joos (Gesamtweltcup Sieger im Gleitschirmfliegen) vor meiner Haustüre in Bayerisch Gmain aufgebrochen, um den Großen Trichter am Göll zu klettern. Aufstieg zum Predigtstuhl, thermischer Flug mit den Gleitschirmen nach Berchtesgaden, Aufstieg zum Wandfuß. Dann sind wir mit unseren Schirmen im Gepäck über die Alte Westwand in einfachem Gelände zum eigentlichen Einstieg gelaufen. Dort wurde es für Achim „ungemütlich“, da er als Einsteiger im Klettern mit dem Gleitschirm am Rücken besonders in den luftigen Quergängen gut gefordert war. Ich selbst hatte auch ein wenig Mühe, mit dem Zusatzgepäck durch den Trichter zu kommen. Allerdings war der Klemmblock in SL 5 nicht mehr an alter Stelle, und wir mussten ihn links umklettern. Das war die Schlüsselstelle. Danach wurde es deutlich einfacher. Normalerweise hört die Route am Trichterwiesl auf, doch wir sind weiter zum Göll-Gipfel aufgestiegen, um den „Abstieg“ mit dem Gleitschirm zu machen. Nach kurzem Flug über die Westwand sind wir an der Scharitzkehl gelandet, inmitten von neugierigen Kühen. Wir haben fluchtartig die Wiese verlassen. Ein wunderbarer Tag, aber nicht ganz ohne Anstrengung. Und Achtung: Der Trichterboden ist selbst nach langen Trockenperioden noch unangenehm zu klettern.

Abstieg: Abseilen über die Alte Westwand.

Alpinklettern

Schwierigkeit	V+/A1 (UIAA)
Kondition	mittel
Ausrüstung	komplette Alpinkletterausrüstung
Dauer	Zustieg 1 Std., Kletterzeit 4–5 Std., Abstieg 2 Std.
Höhendifferenz	Wandhöhe ca. 400 m, Kletterlänge 180 m, 6 Seillängen

www.DAVplus.de/tourentipps



© alpinwelt, Ausgabe 2/2015, Text & Foto: Ines Papert

Plaisirroute für kühlere Tage

Über das „Südwandschmankerl“ auf den Buchstein, 1701 m

Sehr gut mit Bohrhaken abgesicherte, neuere Kletterroute im mittleren Schwierigkeitsbereich an der Buchstein-Südwand – ideal im Herbst

Ausgangspunkt: großer Parkplatz bei Bayerwald

Ab München: Auto ca. 1,5 Std.; Bus & Bahn: BOB nach Tegernsee, RVO-Bus 9550 bis Bayerwald/Tegernseer Hütte

Stützpunkt: Tegernseer Hütte (1650 m), bew. Mitte Mai bis Anfang November, Tel. 08029/997 92 62, 0175/411 58 13 – www.tegernseerhuette.de

Karte: AV-Karte BY 13 „Tegernsee – Hirschberg“ 1:25 000

Zustieg: Kürzester Zustieg von Bayerwald über die Sonnbargalm zum Beginn des kurzen Klettersteigs unterhalb des Roßsteins. Nach den ersten Drahtseilen den Weg nach rechts verlassen und zwischen Roßstein und Roßsteinnadel hindurch zum Fuß des Buchsteins queren. Der Einstieg ist ziemlich in der Mitte der Wand bei einer Rampe.

Route: Der Einstieg ist identisch mit der Route „Mann oder Memme“ (7-), wendet sich dann aber leicht rechts in die Rissverschneidung. Über einige griffige Absätze erreicht man bereits sehr luftig nach 30 m den ersten Stand. In der 2. SL kommt bald eine unangenehm glatte und mittlerweile abgespeckte Stelle (5+), danach geht's minimal leichter über große Platten weiter zum 2. Stand. Die 3. SL führt recht bald zur Schlüsselstelle (6-) in einem griffarmen seichten Riss. Wenn man's weiß, kann das Problem mit einem versteckten Seitgriff links außen recht schnell gelöst werden. Jetzt noch eine Querung nach links zum Stand an einer Kiefer, wo man

dem Nachsteiger einige aufmunternde Ratschläge zurufen kann. Die 4. SL ist noch einmal voller Genuss durchgehend im 5. Grad, bevor die 5. SL über grasige Schrofen schließlich deutlich leichter auf eine kleine Einsattelung kurz unter dem Buchsteingipfel führt.

Bis auf die letzte SL liegen die Schwierigkeiten immer im Bereich 4+ bis 5+.

Abstieg: Vom Ausstieg erreicht man in wenigen Minuten den Buchsteingipfel, der Abstieg erfolgt über die abgespeckte Buchsteinföhre direkt zur exponiert gelegenen Tegernseer Hütte und über den Klettersteig zurück zur Sonnbargalm.

Beste Zeit: Frühjahr oder bis in den späten Herbst, keinesfalls Hochsommer!

Info: Das Südwandschmankerl wurde 2005 von Uwe Kalkbrenner und Tom Hesslinger, beide Mitarbeiter der Sektion München, eingerichtet.

Alpinklettern

Schwierigkeit	VI- (UIAA); bombenfester Fels bei sehr guter Absicherung
Kondition	mittel
Ausrüstung	komplette Alpinkletterausrüstung, 60 m Doppelseil, es genügen 12 Expressschlingen
Dauer	Zustieg 1,5 Std., Kletterzeit max. 2 Std., Abstieg 1,5 Std.
Höhendifferenz	inkl. Zu- und Abstieg ↗ 850 Hm; Kletterei 5 SL, 180 m

www.DAVplus.de/tourentipps



© alpinwelt, Ausgabe 2/2015; Text & Foto: Andreas Eichinger

RugGear®

EUROPE GMBH

Display: 7" (17,78 cm)

Betriebssystem: Android™ 4.1.2 Jelly Bean

Prozessor: Qualcomm MSM8225Q (Quad Core 1.2 GHz)

Display: 5,3" (13,46 cm)

Betriebssystem: Android™ 4.1.2 Jelly Bean

Prozessor: MT6577 (Dual Core 1 GHz)

Display: 4,5" (11,43 cm)

Betriebssystem: Android™ 4.4.2 KitKat

Prozessor: MT6582 (Quad Core 1.3 GHz)

Display: 3,2" (8,13 cm)

Betriebssystem: Android™ 4.2.2 Jelly Bean

Prozessor: MT6572 (Dual Core 1.2 GHz)

SOS-Button mit Notruf-Funktionalität

Drahtlose Kommunikation: GPS, Lokalisierung

Akku: 2400 mAh, 600 Std. Stand-by, Gesprächszeit 2G: 560 min.

Leistungsstarke LED Taschenlampe

ZUBEHÖR

RugGear BLUETOOTH SPEAKER
Musik-Entertainment für Unterwegs, spritzwassergeschützt

RugGear POWER BANK
7800 mAh Hochleistungs-Akku für den Outdoor-Einsatz, mit Taschenlampe

RugGear DESK CHARGER
Die ideale Lademöglichkeit für das RugGear RG300 oder RG500

RugGear 100/300/500/600/700 POUCHES
Robuste, wasserabweisende Tasche aus Nylon

OUTDOOR. INDUSTRY. COMMUNICATION.

DESIGNED IN GERMANY

Die RugGear Europe GmbH ist **Hersteller sehr robuster Mobiltelefone für den Outdoor-Einsatz.** Die Produkte wurden speziell von deutschen Ingenieuren für private und berufliche Anwender entwickelt. Alle Produkte von RugGear sind nach **IP-Standard wasserdicht** und nach **MIL-STD-810G staubdicht** und **aufprallgeschützt.** Die perfekten Begleiter für den Outdoor-Bereich.

WWW.RUGGEAR-EUROPE.COM

DW/3150326

Bouldern mit Aussicht

„Richis Luder“ im Sundergrund/Zillertal

Blöcke über Blöcke, perfektes Absprunggelände, traumhafte Landschaft, dazu die erste Frühlings- oder letzte Herbstsonne auf der Haut – da schlägt jedes Bouldererherz höher!

Ausgangspunkt: Alpengasthof „In der Au“ im Zillertal (1270 m). Kostenlose Parkmöglichkeit, dafür sollte man den Tag dort auch ausklingen lassen.

Ab München: Auto ca. 2 Std.

Stützpunkte: Alpengasthof „In der Au“, Tel. +43/5289/214; Campingplatz in Mayrhofen, Tel. +43/5289/625 80 51 – www.campingplatz-tirol.at

Führer: Schwaiger, Zillertal – Klettern und Bouldern (Lochner Verlag)

Weg/Routenbeschreibung: Nach dem Parkplatz zweigt rechts eine Forststraße in den Sundergrund ab. Auf dieser wandert man mit dem dicken Crashpad auf dem Rücken gemütlich bergauf – und beantwortet mit schlagfertigen Kommentaren die häufige Frage der Wanderer, warum man sein Bett mit sich herumtrage ... Bald finden sich die ersten Boulderblöcke am Wegesrand verteilt. Nach ca. 20 Minuten trifft man linkerhand auf die klare Linie von „Richis Luder“. Jedes Frühjahr wieder lege ich an dieser Stelle erstmals das Gepäck ab und freue mich an der Frühlingssonne auf der Haut – die Saison kann beginnen! Mit der Ferse immer wieder neue Hooks set-

zend und mit den Händen die besten Stellen der Auflager suchend, arbeitet man sich an der leicht ansteigenden Kante nach rechts vor, um schließlich nach einem Mantle oben auf dem Block anzukommen (s. Foto). Wandert man einige Minuten weiter, öffnet sich der Sundergrund selbst, ein Sammelsurium an Granitblöcken auf saftigen Almwiesen – im Hintergrund stets das oft noch schneebedeckte Panorama der Zillertaler Bergwelt – und dazu ein paar verwundert schauende Kühe, die sich durch uns Verrückte nicht vom Wiederkäuen abhalten lassen.

Extras: Landschaftliche Schönheit, perfektes Absprunggelände, Familieneignung



Bouldern

Schwierigkeit Fb 6B („Richis Luder“); im Gebiet „Sundergrund“ insgesamt 147 Boulder zwischen Fb 4C und Fb 8A; Hauptschwierigkeiten zwischen 6B und 6C

Ausrüstung Crashpad, Kletterschuhe, Magnesia, evtl. Spotter

Dauer Zustieg zu „Richis Luder“ 20 Minuten, bis Sundergrund 25 Minuten

Beste Zeit April bis November

www.DAVplus.de/tourentipps



© alpinwelt, Ausgabe 2/2015, Text & Foto: Angelika Lorenz

Die Sonnenterrasse über dem Tiroler Unterland

Das Sportklettergebiet Achleiten

Panoramablick bis zu den Kitzbüheler Alpen, Genussstouren bis High-End-Linien, knackige Bouldertouren bis pumpige Ausdauerhämmer – ein perfekter Frühlingsspot!

Ausgangspunkt: Gasthof Achleiten (2 € Parkgebühr, werden bei Konsumation erstattet) zwischen Kufstein und Scheffau am Wilden Kaiser

Ab München: Auto ca. 1,5 Std., Bahn & Bus ca. 2 Std.

Stützpunkt: Gasthof Achleiten (965 m), Tel. +43/5333/52 86 – www.alpengasthof-achleiten.at



Karte/Führer: Meisl, Sportklettern in Tirol (Routebook); Topos: www.climbers-paradise.com

Zustieg: Der Zustieg führt vom Gasthof Achleiten in etwa 20 bis 30 Minuten zur Wand. Von der Kurve unterhalb des Gasthofs geht es über eine Schranke immer der Forststraße folgend, bis am Ende links der Weg Richtung Hintersteiner See abzweigt. Diesem zuerst hinunter, dann wieder bergauf folgen, bis bei einer Hinweistafel rechts ein schmaler Steig zur Wand abzweigt. Dieser windet sich steil bergauf und endet direkt an der Wand.

Routen/Charakter: Die Kletterei in Achleiten ist sehr abwechslungsreich. Sie beinhaltet diffizile, ausdauerlastige Wandkletterei (z.B. „Eats End“ 7c/7c+ oder „007“ 7c+/8a), aber auch Boulderer und Boulderinnen kommen auf ihre Kosten: Genial sind die kurzen, knackigen Linien am sonnigen Panoramawandl wie z.B. „Feuersalamander“ 8a. Viele schöne Routen gibt es zusätzlich für alle 6a-/7a-Aspiranten am Genusswandl. Der Kalkfels bietet vielseitige Kletterei mit Leisten, Rissen, Kanten, Verschneidungen und Löchern.

Hinweis: Die gesamte Wand ist perfekt mit Bolts abgesichert. Wegen ihrer südseitige Lage heißt es meist früh aufstehen, zu Mittag am Panoramawandl chillen und bei Sonnenuntergang nochmal anreißern.

Sportklettern & Bouldern

Schwierigkeit 6a bis 8c (ca. 150 Routen)

Ausrüstung komplette Sportkletterausrüstung mit Helm

Dauer Zustieg in 20–30 Minuten leicht bergauf

Beste Zeit Herbst, Winter, Frühling

www.DAVplus.de/tourentipps



© alpinwelt, Ausgabe 2/2015, Text: Andrea Maruna, Foto: Bernhard Fiedler

„Der letzte Streich“

Platten- und Rissklettere an der Muttekopf-Nordwestwand (Lechtaler Alpen)

„Der letzte Streich“ ist die leichteste Route am Muttekopf in sehr gutem Kalkfels. Aber die Wand liegt lange im Schatten und braucht deshalb nach Regen einen Tag zum Trocknen.

Ausgangspunkt: Imst

Ab München: Auto ca. 2 Std.

Stützpunkt: Muttekopfhütte (1934 m), geöffnet Anfang Juni bis Anfang Oktober, Tel. +43/664/123 69 28 – www.muttekopf.at

Karte/Führer: AV-Karte 3/4 „Lechtaler Alpen, Heiterwand und Muttekopfgebiet“ 1:25 000; Alpinkletterführer „Lechtaler Alpen“ (Panico)

Weg/Routenbeschreibung: Die Hütte ist leicht über die Forststraße zur Obermarkter Alm/Latschenhütte vom Imster Ortsteil Rastbühel aus erreichbar.

Zustieg zur Wand: Von der Muttekopfhütte dem Wanderweg folgend ins Scharnitzkar und zum Scharnitzsattel (2441 m). Über den markierten und teils gesicherten Wanderweg zum Einstieg am Vorbau (ca. 2350 m Einstieg, „Frühlingsstreifen“) und westlich um diesen herum. Bei markantem 30-m-Turm rechts zum höchsten Punkt des Kars (ca. 2400 m). Einstieg links neben Klemmblock bei BH an glattem Pfeiler.

Route: An allen Ständen befinden sich 2 Bohrhaken, 2–4 Bohrhaken pro Seillänge als Zwischensicherungen und einige Sanduhren. Der Fels ist die ersten Meter ein bisschen bröselig, danach perfekter Kalk. Da die Absicherung für eine alpine Route gut ist, die Schwierigkeit eher gemäßigt, habe ich hier einen meiner ersten alpinen Vorstiege gewagt. Es kann nicht



schaden, dennoch ein paar Friends (0,5–3) und Bandschlingen mitzunehmen. Die Landschaft ist atemberaubend schön und flasht mich immer wieder.

Abstieg: Etwa 1 Seillänge auf dem NNO-Grat in Richtung Muttekopf weiterklettern (II–III). Für alle Routen: 1x35 m und 1x45 m über die Route „Kurz und glatt“ und 1x60 m zum ersten Stand vom „Letzten Streich“ abseilen. Von hier 20 m aufsteigen zum ersten Stand der „Queren Welt“ und dort 1x35 m zum Einstieg abseilen. Der schnellere, aber ausgesetzte Abstieg: Am Grat in 5 Minuten (15 m III) zum dritten Stand der „Queren Welt“ direkt am NNO-Grat. Von dort in wenigen Minuten zum „Mondspaziergang“ abklettern (III) und über diesen dreimal abseilen.

Alpinklettern

Schwierigkeit überwiegend IV und IV+ und eine Stelle V (UIAA)

Kondition gering

Ausrüstung komplette Alpinkletterausrüstung, Friends (0,5–3); 60 m Doppelseil
Dauer Zustieg ab Muttekopfhütte 1 Std., Kletterei 1,5–3 Std., Abseilen + Abstieg zur Hütte 2 Std.

Höhendifferenz Wandhöhe 170 m, Kletterlänge 200 m, 5 Seillängen

www.DAVplus.de/tourentipps



© alpinwelt, Ausgabe 2/2015, Text: Sonja Jazdzewski, Foto: Martin Feistl

1. Schlafe unter freiem Himmel!
2. Schicke uns Dein Foto!
3. Erhalte ein T-Shirt!
4. Gewinne einen Schlafsack!



WildNight – A Mountain Equipment Microadventure

Schnappt Euch im Juni Eure Freunde, Partner, Familie oder Kollegen, packt Eurer Biwak-Equipment und raus mit Euch unter den Sternenhimmel. Macht Euch Euer eigenes WildNight Microadventure, wo und wann immer ihr wollt. Wenn ihr keinen passenden Schlafsack dafür habt, dann leiht Euch im Juni kostenfrei einen Mountain Equipment Kunstfaser-Schlafsack bei einem teilnehmenden Händler in Eurer Nähe. Mehr Infos und wie ihr mit einem Klick an ein Mountain Equipment T-Shirt kommt erfahrt ihr hier:

Follow us on   

www.mountain-equipment.de/wildnight



Pure Ästhetik des Kletterns

Sportklettern par excellence in den Gorges du Tarn

Wer will schon ewig klettern? Vielleicht nur der, der sich verirrt im Fünf-Sterne-Garten der Gorges du Tarn, in der sich Löcher über Löcher über Löcher türmen. Am besten gleich im allerersten Sektor: Oasif.

Ausgangspunkt: Parkplatz „Cirque de Baumes“ zwischen La Malène und Les Vignes

Ab München: ein Anreisetag

Stützpunkt: Camping im Tal oder Herbergen in La Malène, Les Vignes oder Le Rozier

Führer: Topoguide „Les Gorges du Tarn – Escalade entre Lozère et Aveyron“ (CAF Millau)

Zustieg: Von der Straße hoch zum Fels in einer Minute

Routen: Aufwärmen hat normalerweise einen Zweck. Einen Zweck für etwas, das danach kommt: Das Projekt zum Beispiel. Oder einen schweren Onsight-Versuch. Aufwärmen hat normalerweise keinen Zweck an sich. Keinen tieferen Sinn. Normalerweise.

Aber die Routen in den Gorges du Tarn sind anders. Sie sind zu gut, um als normal zu gelten. Ihre Löcher sind zu rau, zu rund, zu perfekt. Ihr Ambiente ist zu pittoresk, die Formen ihrer Felsen sind zu surreal. Wie Wachs in den Händen eines beschwingten Schöpfers. Es ist schwer, hier nur ein, zwei leichtere Routen abzuspulen, um warm zu werden. Es ist zu schwer für mich. In den Gorges du Tarn muss ich mich reihenweise der Ästhetik des Kletterns beugen. Zum Beispiel im Sektor Oasif, dem ersten Felsen vom östlichsten Parkplatz aus gesehen. Jede Menge Löcher, Überhang und Kalksandstein. Von 6b ganz rechts bis 8 irgendwas in der Mitte, dort wo es am steilsten ist, und zurück zu 7a ganz links. 7a im vollen Dach, wohlgeerntet. Schon bei meinem ersten Besuch



bleich, statt nach dem Aufwärmen weiterzuziehen, hängen. Ein halbes Dutzend Mal mindestens zieht es mich in noch eine 7a gleich nebenan. Eigentlich ähneln sich die Linien, und doch ist jede für sich zu geil, um jetzt schon aufzuhören. Routenspulen in diesem Sektor (und in der Schlucht im Allgemeinen) ist wie halluzinogene Drogen nehmen ... Auch zehn Jahre nach dem Erstkontakt zeichnet sich für mich keine Heilung ab am Horizont. Wann immer ich eintauche zwischen diese Felsen, zieht es mich hinauf zum Sektor Oasif, zu mindestens fünf 7a. Aufwärmen, so wie es immer sein sollte: Sich selbst genug. Ein Selbstzweck.

Abstieg: Du kannst dich herunterlassen, aber der Boden unter deinen Füßen wird nie mehr der gleiche sein!

Sportklettern

Schwierigkeit	6b bis 8
Ausrüstung	Sportkletterausrüstung
Dauer	pro Route und Seilschaft ca. 30 Minuten
Höhendifferenz	20–25 m pro Route

www.DAVplus.de/tourentipps



© alpinwelt, Ausgabe 2/2015, Text & Foto: Primit Bentite

Traumberg in Nebelsuppe oder Mitternachtssonne

Der große Unbekannte: Stetinden, 1392 m

Wieso nur kennt keiner diesen Berg? Dabei ist der Stetinden Norwegens offizieller Nationalberg, und er hat Dimensionen, die den Bergen in Baffin Island nahekommen.

Ausgangspunkt: Parkplatz am Tysfjord. 70 km südlich von Narvik auf der E6 zum Eijfjord und auf die 827. Der Ausschilderung nach Kjølpsvik/Tysfjord folgen. Am Parkplatz kann man übernachten (WC vorhanden)

Ab München: Auto 3 Anreisetage oder Flug nach Narvik und weiter mit Mietauto

Stützpunkt: am Berg keiner, Hotels in Kjølpsvik

Karte: Fylkeskart Buskerud Nr. 18 „Nordland“, 1:300 000; Wanderkarten bei www.nordland-shop.com

Zustieg: Vom Parkplatz auf gutem Weg (spärliche rote Markierungen) an der linken Flussseite entlang. Zuerst durch lichten Birkenwald zu einem Sattel mit See und schließlich in

steiniger Flanke durch große Granitboulder zum Halls Peak (1290 m). Vereinzelte Steinmännchen weisen den Weg hierher.

Route: Vom Halls Peak ein kurzes Stück in die Südwand absteigen. Zuerst im 3er-Gelände auf einem Band queren bis zu Fixpunkten. Rechterhand thront der Mysostenblock, der Markstein für den Abstieg. Klettertechnisch kommt jetzt die luftige, recht trittarme Schlüsselstelle. Danach geht's im steilen Gehgelände mit eingestreuten 3er-Stellen weiter zum Gipfel. Absteigen, bzw. -klettern bis zum Mysostenblock mit Abseilanker. 1x 30 m abseilen auf das Zustiegsband und auf diesem zurück zum Vorgipfel. Weiterer Abstieg wie Aufstieg.

Wissenswert: Der Stetinden hält für engagierte Alpinisten Kletterrouten von 12 bis 53 Seillängen parat: Big-Wall-Feeling garantiert. Die gute Seite: in den Monaten Juni bis August ist man tageszeitlich nicht gebunden, der Mitternachtssonne sei Dank. Berüchtigt ist allerdings der „Stetindennebel“, steht der Berg doch in „erster Reihe“ zum Nordmeer und ist deshalb anfällig für häufige und schnelle Wetterwechsel. An unserem Besteigungstag hat es um 7 Uhr früh in Strömen geregnet, der ganze Berg war eine tiefende schwarze Granitmasse. Nach einem gemütlichen Frühstück zu unserem Erstaunen: große blaue Lücken von Westen! Nach unserem späten Start freuten wir uns über trockenen Fels und Sonnenschein am Gipfel.



Alpine Klettertour

Schwierigkeit	norwegisch V (VI UIAA) eine Stelle, sonst II bis III
Ausrüstung	komplette Alpinkletterausrüstung mit Bandschlingen, Keilen und Friends
Kondition	groß
Dauer	10–12 Std. hin und zurück
Höhendifferenz	1390 Hm

www.DAVplus.de/tourentipps



© alpinwelt, Ausgabe 2/2015, Text & Foto: Elisabeth & Reiner Busko

Bergsteiger sein – **BERGSTEIGER** lesen!

Jeden Monat neu am Kiosk!

- ✓ die schönsten Tourengebiete der Alpen mit über 50 Tourentipps
- ✓ die besten Bergsteiger im Porträt, Ausrüstungstests und vieles mehr
- ✓ 12 herausnehmbare Tourenkarten



Jetzt **Gratisausgabe** anfordern unter:
www.bergsteiger.de/gratisheft

Ein Kletterparadies der Extraklasse

Kalymnos – Kletterträume werden wahr

Die kleine Insel in der Ägäis, nicht weit von Kos, bietet ein Kletterparadies vom Feinsten: bestens abgesicherte Routen in allen Schwierigkeitsgraden, Neigungen und Himmelsrichtungen.



Anreise: Flug nach Kos, Linienfähre nach Kalymnos, ab Mai Direktflüge, sonst über Athen

Ab München: 1 Anreisetag

Führer: Aris Theodoropoulos, Kalymnos Rock Climbing Guidebook (Terrain)

Stützpunkt: Masouri

Wissenswert: Kalymnos liegt in der südlichen Ägäis unweit der Urlaubsinsel Kos. In den 50er- und 60er-Jahren war die Insel vor allem durch ihre Schwammtaucherei bekannt. Mitte der 90er-Jahre entdeckte der Italiener Andrea di Bari das enorme Kletterpotenzial von Kalymnos und begann die Insel zu erschließen. Bis heute werden immer wieder neue Klettergebiete erschlossen und Routen eingebohrt. Seit dem Jahr 2000 finden regelmäßig internationale Kletter-Treffen statt, die Jahr für Jahr die besten Kletterer weltweit auf die Insel locken und dazu beitragen, dass Kalymnos seit einigen Jahren zu den Top-Adressen in Europa gehört. So kann es schon mal passieren, dass man Alex Megos und Roger Schälli dabei beobachten kann, wie sie ganz lässig eine 8b onsighten.

Bester Ort: Doch nicht nur für die Top-Kletterer ist diese Insel ein perfektes Urlaubsziel, denn hier kommt jeder Kletterer – egal ob Anfänger oder Fortgeschrittener, ob Mann oder Frau – auf seine Kosten. Sei es in den steilen Sinterwegen und der abgefahrenen 3D-Kletterei in der Grande Grotta, den wunderschönen, dafür weniger steilen Sinterwegen im Gebiet Spartakus oder der senkrechten Wandkletterei in Prophitis Andreas. Belohnt wird man in jedem Gebiet mit einem herrlichen Ausblick auf das türkisblaue Meer und die umliegenden Inseln. Alle Gebiete sind bestens abgesichert und werden regelmäßig saniert. Zudem findet man in den meisten Routen fest eingerichtete Umlenker.

Beste Zeit: Prinzipiell kann das ganze Jahr über geklettert werden, wobei dem einen die südliche Sonne im Sommer vermutlich zu warm und dem anderen die milden Wintertage zu kalt sein werden. Die ideale Jahreszeit liegt daher zum einen im Herbst, wenn die Sonne noch genug Kraft hat und das Meer noch warm genug ist, um so richtig in Urlaubsstimmung zu kommen. Zum anderen ist der Frühling sehr zu empfehlen, nicht nur wegen seiner blühenden Farbenpracht, dem duftenden Rosmarin und Thymian, sondern auch wegen der angenehmen Temperaturen.

Aber zu einem Kletterurlaub gehört ja nicht nur das Klettern, sondern auch das Drumherum. In dem kleinen Ort Masouri finden sich zahlreiche Restaurants und Bars, wo man nach einem anstrengenden Tag ein romantisches Abendessen mit seinem Liebsten genießen oder in gemütlicher Runde den Tag Revue passieren lassen kann. Und für die „Restdays“ unbedingt ein Buch und Badesachen einpacken, denn auf der Insel gibt es einige kleine Badebuchten! Sehr zu empfehlen ist die „Pirate Bay“ zwischen Skalia und Emporios. Hier servieren „echte“ Piraten leckere Snacks und kühle Drinks, während man gemütlich im Liegestuhl den Sonnenuntergang genießen kann.

Eine kleine Auswahl lohnender Gebiete:

– **Ahri:** Das erste und eines der größten Sportklettergebiete auf Kalymnos, sehr abwechslungsreich, über steile Sinterkletterei bis hin zu grauem, teils sehr scharfkantigem und plattigem Fels

Schwierigkeitsgrad: 4c bis 9a

Must do: „Mofeta“ (6c+ / eher 7a), „Eros“ (7b+)

– **Grande Grotta:** Eindrucksvolle Grotte direkt oberhalb von Masouri gelegen, mit sehr steilen Sinterwegen und 3D-Strukturen. Techniken wie Hooken, Knieklemmer und Auspreizen bekommen hier eine ganz neue Bedeutung, und wer Rastpunkte findet, ist klar im Vorteil. Vermutlich die faszinierendste Wand der ganzen Insel.

Schwierigkeitsgrad: lohnend ab 6b bis 8b+

Must do: „DNA“ (7a)

Achtung: Sinter können brechen!

– **Spartakus:** Steile Sinterkletterei an orangem Fels, die Ausdauer verlangt, da viele Routen über 30 m lang sind

Schwierigkeitsgrad: 6b bis 8a

Must do: „Spartakus“ (7b+)

– **Prophitis Andreas:** Ein neueres Gebiet oberhalb von Skalia mit einem bezaubernden Ausblick. Hier gibt es senkrechte Wandkletterei, mit Leisten und Fingerlöchern an grauem Fels, mehr als gut abgesichert, Sonne ab frühem Nachmittag.

Schwierigkeitsgrad: 6a bis 8a

Must do: „Damocles is watching you“ (6a+), „Prophet Andreas“ (7a)

Sportklettern

Schwierigkeit 4a bis 9a

Kondition gering

Ausrüstung komplette Kletterausrüstung inkl. Helm

Dauer 15–50 Minuten Zustieg

Beste Jahreszeit Ende September bis Ende November, Mitte März bis Mitte Mai

www.DAVplus.de/tourentipps



Das neue **ALPIN**

Ihr Erlebnismagazin für die Berge

Jetzt
kaufen!



ALPIN zum Vorzugspreis im Abo:

www.alpin.de/abonnements oder Tel. +49 911 216 22 22

ALPIN



Kroatien im Herbst

Als wir uns morgens aus unseren Schlafsäcken quälten, gähnten, die verschlafenen Glieder streckten und zusammenkamen, um im Sonnenschein zu frühstücken, dachte wohl niemand daran, was uns die kommenden Tage alles erwarten würde.

Denn wir von der Jugend Gamma nutzten jeden unserer Tage voll aus.

Los ging es schon am Freitagnachmittag, dem Beginn der Herbstferien, mit den Gedanken noch in der Schule und dem Alltag noch in den Gliedern, gespannt, ob Sommer, Sonne und Wärme noch irgendwo zu finden seien, vielleicht ja in Kroatien. Bis zu unserem Ziel kamen wir an dem Tag aber nicht mehr, denn wir verbrachten die erste, sehr kurze Nacht an einen Rastplatz im Norden Kroatiens bei Nebel, Regen und Kälte, nur um bei den ersten Anzeichen von Helligkeit weiterzufahren. Müdigkeit, Erschöpfung und schlechte Laune von der langen Autofahrt verfliegen, sobald wir durch den letzten Tunnel an der Küste ankamen. Auf einen Schlag waren die Wolken verschwunden, und sonnenbeschienene Felsberge, gefolgt von dunkelblauem Meer empfingen uns bei unserer Ankunft am Campingplatz nahe dem Kletterparadies Paklenica.

Nachdem wir uns einen Platz direkt am Strand ausgesucht hatten, und jeder einmal ins Meer gehüpft war, kam Aktivität auf, und wir brachen in das nicht weit entfernte Klettergebiet auf.

**Ein Campingplatz, so riesig,
dass er eigene Restaurants,
Clubs und Supermärkte hat**

Dort waren wir aber enttäuscht, dass eine so schöne und idyllische Schlucht, die ideal zum Sportklettern und für Mehrseillängen-Touren ist, gleichzeitig so touristisch geschöpft wird. Unsere Aussicht beim Klettern war daher geprägt von einem Souvenirladen, öffentlichen Toiletten und einer Menge anderer Kletterer. Dazu kam, dass der Fels sehr abgespeckt war. Trotzdem bezwangen wir doch noch die eine oder andere Route. Somit war der Kletterurlaub eröffnet, der auch am zweiten Tag wieder in die Schlucht zum Klettern führte, ehe kurz vor Sonnenuntergang ein Teil von uns noch die Umgebung auf einer kleinen Wanderung erkundete.

Der dritte Tag brach mit der Aussicht auf eine siebenstündige Wanderung an, die nicht jeden in Begeisterung ausbrechen ließ. Nachdem sich aber rausstellte, dass der Weg an einem Flussbett entlangging, das mehr Wasser führte als gedacht, waren die Sorgen verfliegen. So wurde dies auch zu einer ereignisreichen Tour, die jedem Spaß machte.





fest, dass der Muschelfels zwar interessant zum Anschauen, zum Klettern aber zu brüchig war. Doch letztlich war das für niemand weiter schlimm, denn auch ohne zu klettern war dieser direkt über dem Meer liegende, abgeschiedene Felsen, umrahmt von der kargen Küstenlandschaft Kroatiens seinen Besuch absolut wert. Nachdem wir die riesigen Felsblöcke mit ihren unzähligen Fossilien ausreichend erkundet hatten, sprangen wir ein letztes Mal für dieses Jahr in das gar nicht mal so kalte Meer, bevor wir mit den letzten Sonnenstrahlen im Gesicht direkt über dem Wasser zurück zum Auto boulderten. So endete der letzte Abend wie so viele zuvor mit gemeinsamem Kochen und tollen Gruppenspielen, bis schließlich das Lager aus Isomatten und Schlafsäcken gerichtet wurde, und wir dann langsam wieder ins Schlafland hinübersanken. Nur vielleicht ein bisschen trauriger als

Auch die Vorfreude auf eine am nächsten Tag geplante Höhlenbesichtigung ließ uns voller Erwartungen schlafen gehen. Diese stellte sich als interessant und informativ heraus, jedoch hatten wir gehofft, uns dort etwas freier bewegen zu dürfen. Um doch noch die Glieder etwas zu beanspruchen, steuerten wir ein neues Klettergebiet an, welches sehr schön gelegen, deutlich wilder und daher schon viel mehr nach unserem Geschmack war.

Am nächsten Morgen war ein Wechsel des Campingplatzes geplant, vor dem wir allerdings noch ein letztes Mal in die Paklenica-Schlucht spazierten, in der wir zum Abschluss doch noch ein paar schöne Routen fanden.

Auf unserem Weg auf die Insel Pag machten wir noch Halt im zauberhaften Zadar, wo wir uns ein Abendessen in einer Pizzeria gönnten und so zur Abwechslung mal nicht selber kochen mussten. Bis zu unserem neuen Campingplatz stand uns aber noch eine kleine Nachtfahrt bevor, also gab es für die Leiter noch schnell einen Kaffee, und schon ging es im vollbepackten Auto weiter. Angekommen am Ziel, stellten wir fest, dass der Campingplatz so riesig war, dass er eigene Restaurants, Clubs und Supermärkte besaß. Hinzu kam, dass er sich über einen relativ großen Teil der Küste erstreckte und dadurch so viele Plätze bot, dass man sie zu Fuß kaum ablaufen konnte. Damit waren wir zwar etwas überfordert, dennoch fanden wir einen schönen freien Platz am Meer und schliefen auf der Stelle ein.

Der letzte Tag vor der Heimreise begann mit ausgelassener Stimmung und gutem Wetter. Nach ein paar Runden Völkerball machten wir uns auf den Weg zum letzten Klettergebiet der Woche. Dort stellten wir allerdings

sonst, dass die Tour schon wieder zu Ende ging. Vielleicht aber auch schon wieder gespannt und vorfreudig auf kommende Touren.

Text: Fernando Stängl

*Bilder: Jule Fischer, Laurin Grote
Jugend Gamma, Sektion München*



Große Umweltaktion der Jugend

Das Wochenende vom 19. bis 21. September 2014 war voll und ganz der alpinen Natur und Umwelt gewidmet. Während sich die jüngeren Jugendgruppen an der Hütte Hammer mit dem Lebensraum der Alpen beschäftigten, werkten die Älteren rund um die Vorderkaiserfeldenhütte im Zahmen Kaiser, um Erosionsschäden vorzubeugen.

An der Hütte Hammer erwartete vier Jugendgruppen ein großes Umweltspiel, das von der CIPRA* erarbeitet wurde. In Kleingruppen wanderten die Kinder und Jugendlichen von Station zu Station, wobei sie sich mittels Karte selbstständig orientieren mussten. An den Stationen konnten sie ihr Wissen zu Pflanzen und Tieren unserer Alpen zum Besten geben und sich mit dem Lebensraum in den Alpen kritisch auseinandersetzen.

Am nächsten Tag durften die Kinder und Jugendlichen tatkräftig mit anpacken und einen Haselnussbaum zurückschneiden, Unkraut zupfen und Feuerholz sägen. Zum Ende



Zwei Wege wurden saniert und außerdem einige Almen von Kies befreit

des ereignisreichen Wochenendes erzählte uns der Hüttenreferent Anton Hirschauer spannende Dinge zu unseren Wäldern, und gemeinsam konnten wir sogar einige Adler beobachten.

An der Vorderkaiserfeldenhütte wurde unter Anleitung unseres Wegereferenten Wolfgang Germann kräftig bei der Wegesanierung angepackt: Erst einmal, um das schwere Material und Werkzeug zu den betroffenen Stellen zu tragen, und schließlich, um die Wege so herzurichten, dass keine weitere Erosionsgefahr mehr besteht. Hierzu wurden viele Stufen gesetzt und Entwässerungsrinnen eingebaut. Zwei Wege wurden saniert und außerdem einige Almen von Kies befreit, den der Regen von der Straße gespült hatte. Der fleißige Helfertrupp bestand aus Mitgliedern der Jungmannschaften der Sektionen München & Oberland, der Bergwachtjugend und der Jugend B.

Ein großer Dank geht an die Bayerische Oberlandbahn und an den Meridian: Beide unterstützten unsere Umweltaktion, indem sie die BOB-Tickets bzw. Guten-Tag-Tickets für eine umweltfreundliche Anreise sponserten.

Text: Joana Melle

Bilder: Berthold Fischer, Constantin Krause

*Nichtstaatliche, unabhängige und nicht gewinnorientierte Dachorganisation, die sich seit 1952 für den Schutz und die nachhaltige Entwicklung in den Alpen einsetzt.

Ein bayerisches Wintermärchen

Es waren einmal acht kräftige Buam (und keine einzige Dirn). Diese kräftigen Buam, nämlich der störrische Alex, der gelassene Benni, der furchtlose Philipp, der ambitionierte Felix, der schneehöhlehdachzerstörende Flo, die zwei Kuschelbären Max und Rico und der trödelnde Manu, die führten nur Wildes im Sinn, und so schlossen sie sich zur Oberländer Gruppe Bergaufboardab zusammen, um gemeinsam ein Abenteuer zu bestehen.

Zunächst trafen sie sich in aller Herrgottsfrüh im städtischen Dschungel des Platzes, den man Candid nennt. Von dort reisten sie in ihren knatternden Kutschen durch wilde Wälder und tiefe Täler in das atemberaubende Ammergebirge. Mit schwerer Last von nicht weniger als dem Gewicht eines ausgewachsenen Steinbocks auf ihren stählernen Schultern machten sie sich auf den Weg über einen kaum passierbaren Schützensteig auf einen Sattel zwischen Ochsenälpeleskopf, Hochblasse und Krähe. In der Nähe einer längst verlassenen Jagdhütte beschlossen die Gefährten, dass das Quartier für die Nacht in Form von Palästen, geschlagen in kalten Schnee, erbaut werden würde.

Zuvor begaben sich die Gefährten jedoch auf den noch unerklommenen Ochsenälpeleskopf. Trotz der brennenden Sonne und des steilen Gipfelgrates vergoss keiner der kräftigen Acht einen einzigen Tropfen Schweiß, denn man nannte sie auch „die Herakliden“.

Der Genuss von Gipfeln war ihr tägliches Brot, und so genossen sie auch diesen. Die steile Nordostflanke des Berges beugten sie von vielen Seiten, um diese schließlich guten Gewissens zu bestäuben. Die Abfahrt gab ihnen das Gefühl, in einem Märchen zu stecken, großkotzig geschrieben und voller Lügen.

Später besangen sie noch vor einem Feuer am Lager gemeinsam mit wilden Wölfen inbrünstig den sternklaren Nachthimmel

Nach Speis und Trank blieben sie von der klirrenden Kälte unbeeindruckt und begannen sodann, architektenhaft ihre Schneepaläste zu erbauen. Einer der Gefährten jedoch erwies sich als zu kräftig und zerstörte das Dach seines Palastes. Aber auch dieser, wie die restlichen sieben Herakliden, fror nachts nicht, denn in ihren Schneepalästen herrschten

fast doppelstellige Plusgrade. Abends erwies sich der störrische Alex als engagierter Sternekoch und zuvorkommender Wirt. Später saßen sie noch zusammen vor einem Feuer am Lager und besangen gemeinsam mit wilden Wölfen inbrünstig den sternklaren Nachthimmel, bevor sie sich schlafen legten.

Am nächsten Morgen erwachten die Herakliden und hatten bald nur noch den Gipfel der Hochblasse im Sinn. Trotz eines Schneesturms, wie ihn die Menschheit selten gesehen hatte, durchstreiften sie die düsteren Wälder des Bergmassivs. Als dann genossen sie den Neuschnee und hatten erneut das Gefühl, in einem absonderlichen Märchen zu stecken. Glückselig und zufrieden machten sich die Herakliden mit ihrer schweren Last auf den hindernisreichen Rückweg. Und wenn sie dabei nicht gestorben sind, dann leben sie noch heute.

*Text & Bilder: Manuel Nadler,
Sektion Oberland,
Gruppe Bergaufboardab*



Minimalkonsumenten

Ein ganz normaler Hüttenabend im August. Die Jugendgruppe sitzt nach der spannenden Tour im Gastraum der Hütte und erwartet sehnsüchtig ihr Bergsteigeressen. Aber dann ... Leberkas, so dünn, dass man durchschauen kann, dazu ein Löffel Kartoffelsalat. Wie soll man davon denn satt werden? Na ja, klopft man eben höflich beim Hüttenwirt an und fragt nach einem Nachschlag. Nur, den gibt's nicht ... Wir sollen doch gefälligst „was Gscheids“ kaufen, des Bergsteigeressen hams ja nur auf der Karte, weil sie müssen. Wenn wir was Reguläres kaufen, würden wir auch satt.

Ein Einzelfall? Wenig früher mit der Jungmannschaft auf Skitour: Abends am Essenstisch tröpfelt alle drei Minuten ein Teller des Bergsteigeressens „Nudeln mit Soße“ ein. Da das bei 15 Jungmannschaftlern ein wenig länger dauern könnte, wird spontan angeboten, beim Auftragen zu helfen. Aber: „Wir ham halt nur eine Mikrowelle. Das dauert beim Bergsteigeressen halt etwas länger.“ Und währenddessen gibt es bei der Halbpension pünktlich und gleichzeitig wohlschmeckendes Frischgekochtes. Was bleibt da anderes übrig, als es mit Humor zu nehmen? Die Summe dieser Erfahrungen hat uns zu folgender Glosse inspiriert:

**„Wir ham halt nur eine Mikrowelle.
Das dauert beim Bergsteigeressen
halt etwas länger.“**

Heute möchten wir Ihnen eine vom Aussterben bedrohte Art vorstellen: den „Bergsteigeressen-Esser“ (lat.: *consumptor minimalis*, umgangssprachlich auch „armer Bergsteiger“ oder „Minimalkonsument“). Diese Spezies wurde früher

noch häufig auf Alpenvereinsstütten gesehen und frönte dort ihrer größten Leidenschaft: trotz knapper Kasse in die Berge zum Klettern, Skitouren, Bergsteigen etc. zu gehen. Die Alpenvereinsstütten boten ihnen ein Habitat, in dem sie sich, ohne viel bezahlen zu müssen, verpflegen konnten, für wenig Geld eine einfache Mahlzeit bekamen und Unterschlupf fanden.

Diese Art ist aber leider in letzter Zeit bedroht! In immer größerer Zahl erfreut sich auch der besserverdienende Halbpensionsgast (lat.: *hospes mediapensionis*) an den Bergen. Grundsätzlich ist eine friedliche Koexistenz dieser beiden Bergsteigerarten problemlos möglich. Man konnte sogar schon Angehörige beider Spezies in der gleichen Bergsteigergruppe beobachten. Allerdings macht ein weiterer Bergbewohner, der profitgeile Hüttenwirt (lat.: *caupo pecuniae avidus*), den Bergsteigeressen-Essern das Leben schwer. Er regelt den Zu-



So dürfte sie schon mal aussehen, die Vorspeise ...



... und so der dritte Nachschlag!



gang zum wichtigen Habitat der Alpenvereinshütte. Und viel lieber gewährt er den kaufstarken Halbpensionsgästen als den armen Minimalkonsumenten Platz in der Hütte. Den Bergsteigeressen-Esser versucht er oft abzuwimmeln oder behandelt ihn als Gast zweiter Klasse und legt ihm Steine in den Weg zu seiner wohlverdienten Ruhe nach der Bergtour.

Der Minimalkonsument ist jedoch eine ausgesprochen schützenswerte Art in den Bergen. Aus dem meist noch recht jungen Bergsteigeressen-Essern entwickeln sich nämlich häufig große Alpinisten und Alpinistinnen und fast immer großartige Bergkameraden und Bergkameradinnen, die viel leisten für den Erhalt der Berge und des Alpenvereins.

Darum, liebe Leser, sollten Sie einen Minimalkonsumenten sehen, der in seinem natürlichen Habitat von einem profitgierigen Hüttenwirt geschunden wird: Unterstützen Sie ihn nach Kräften! Besonders hilft es, wenn die zweite Subspezies der Hüttenwirte, der freundliche Hüttenwirt (lat: caupo benevolens), mit Anerkennung und Unterstützung bedacht wird. Denn er erhält das Habitat und fördert eine harmonische Atmosphäre in der Hütte und in den Bergen.

Der Minimalkonsument ist eine ausgesprochen schützenswerte Art in den Bergen.

Aber Spaß beiseite: In letzter Zeit häufen sich die Vorfälle, bei denen insbesondere Jugendliche auf Alpenvereinshütten als „Gäste zweiter Klasse“ behandelt werden, weil sie weniger konsumieren und keine Halbpension nehmen. Aus unserer Sicht ist das ein Unding! Die Hütten des Deutschen Alpenvereins sollen keine Konsumtempel sein, sondern allen als Unterkunft und Stützpunkt für Bergerlebnisse dienen. Und gerade die, die sich sonst weniger leisten können, sollen hier die Möglichkeit haben, günstig in den Bergen unterzukommen. Wir möchten deshalb auch noch mal an die Hüttenordnung des Alpenvereins erinnern, damit auch alle ihre Rechte kennen:

- Es gibt keine Pflicht zur Halbpension oder überhaupt auf der Hütte für die Übernachtung zu konsumieren.
- Ein Bergsteigeressen (für max. 8 €) und Teewasser (für max. 3 €/Liter) müssen vorhanden sein.
- Gäste, die sich ausschließlich selbst versorgen, zahlen einen Infrastrukturbeitrag von 2,50 € (5 € bei Übernachtung).

Aber denkt daran: „Der Ton macht die Musik“. Es gibt auch viele Hüttenwirte, die schwere Arbeit unter nicht ganz einfachen Bedingungen leisten. Deshalb seid bitte freundlich und winkt nicht gleich zur Begrüßung mit dem „Gesetz“. Wir freuen uns für die Hüttenwirte, die mit ihrem Engagement auf der Hütte auch ein Geschäft machen. Wir sehen es aber nicht ein, wenn dieses Geschäft auf dem Rücken von wenig verdienenden Schülern, Auszubildenden und Studenten gemacht wird.

Text: Korbinian Ballweg, Jungmannschaft Oberland

Bilder: Annika Jungk, Bianca Berrang

Der Ortler: Über den Hintergrat auf

Zum Reschenpass zu fahren ist immer eine spannende Angelegenheit. Jeder Kilometer bringt uns der Antwort auf die entscheidende Frage näher: Zeigt er sich oder zeigt er sich nicht, der berühmte König Südtirols und Anführer eines nicht weniger spektakulären Haufens eisgepanzelter Vasallen?



Der Hintergrat im ersten Morgenlicht

den „König“ Südtirols

Text & Fotos: **Michael Pröttel**

Schnell noch am überfluteten Kirchturm vorbei. Dann wird der Blick am Reschen-Stausee plötzlich frei auf den grünen Vinschgau und die dahinter thronende Ortlergruppe. Und siehe da: Wir haben unverschämtes Glück. Nur der Gipfelbereich des Beinahe-4000ers verbirgt sich hinter einer dicken Quellwolke. An einem Julitag sollte diese eher weiter anwachsen. Doch es passiert das genaue Gegenteil. Während Thomas und ich einen Zwischenstopp dazu nutzen, Südtiroler Schüttelbrot und nicht minder würzigen Bergkäse zu kaufen, löst sich die weiße Watte vollständig auf.

Stolz präsentiert sich in der Ferne die riesige, fast furchterregende Nordwand von Südtirols höchstem Berg. Gewaltige Gletscherabbrüche vermitteln den schwindelerregenden Übergang zum flachen Oberen Ortlerferner. Für die in der Sonne glitzernden Eisflächen haben wir freilich kaum Blicke übrig. Der darüber verlaufende Normalweg ziert bereits das Tourenbuch. Was uns heute interessiert, ist der von Osten zum Gipfel hinaufziehende Hintergrat. Denn genau da wollen wir rauf. So ein stabiles Bergwetter müsste man morgen haben!

Ungeplante Zusatztour

Hochdruckwetter ohne Schauer-Gefahr ist an Südtiroler Julitagen natürlich eher die Ausnahme. Deswegen startet man für den Hintergrat so gut wie mitten in der Nacht. Es ist also keine schlechte Idee, den berüchtigt brüchigen Gratzstieg bei Tageslicht am Vortag zu erkunden. Aus diesem Grund sind wir Punkt zwölf Uhr in Sulden startbereit. Ein letzter Blick in den Rucksack bringt den Zeitplan allerdings zum Einsturz: Ausgerechnet die Hardshell ist aus unerfindlichen Gründen zu Hause geblieben, wie ich Thomas kleinlaut gestehen muss. Ultimativer Wetterschutz ist bei einem „Fast-4000er“ freilich Pflicht. Dass alle Sportgeschäfte genau von 12 bis 15 Uhr Pause machen (man ist schließlich in Italien!), lässt die Laune weiter abstürzen. Wir machen das Beste draus und nutzen die Siesta für eine unerwartet lohnende Spritztour zur Kälberalm. Nach exakt 350 Höhenmetern präsentiert sich oberhalb der Waldgrenze der gesamte Hintergrat mitsamt dem Oberen und Unteren Eisfeld von seiner Schokoladenseite.

Viertel nach drei können wir, mit einem halbwegs günstigen Auslaufmodell im Rucksack, die weiteren 800 Höhenmeter zur Hintergrathütte in Angriff nehmen. Als sich die schwere Holztür knarzend öffnet, ist das Abendessen schon voll im Gange (Südtirol ist dann halt doch nicht so richtig Italien). Die gemütliche Gaststube ist gut gefüllt. Eins ist klar: So gut wie alle Alpinisten hier werden morgen auf Josef Pichlers Spuren unterwegs sein.

Dem legendären Passeier Bergführer gelang nur ein Jahr nach seiner Ortler-Erstbesteigung die großartige Route über den Hintergrat. Da deren größte Schwierigkeiten erst oberhalb des Signalkopfes, also ab etwa 3700 Meter auftreten, sollten da oben keine Sommergewitter im Anzug sein. Doch genau die will der abendliche Wetterbericht der Autonomen Provinz Bozen für den morgigen Tag nicht ausschließen.

Das Gute im Schlechten

Rekordverdächtig stürzen wir wenige (Schlaf-) Stunden später den Vier-Uhr-Morgen-Kaffee hinunter und als zweite Seilschaft in die stockfinstere Nacht hinaus. Wartezeiten an Schlüsselstellen werden heute sicher nicht zum Problem. Oder vielleicht doch? Nach etwa zehn Minuten trifft mich eine spontane Erkenntnis wie der Blitz: Die nagelneue Jacke hängt noch an einem Kleiderhaken im Flur! Während Thomas die Hände über dem Kopf zusammenschlägt und wahrscheinlich darüber nachgrübelt, wen er das nächste Mal in Sachen Hochtour anhaut, sprinte ich im Schein der Stirnlampe zur Hintergrathütte und zurück. Begleitet von den erstaunten Blicken nachkommender Grataspiranten.

Meine Vergesslichkeit birgt, wie sich schnell herausstellt, auch einen Vorteil. Genau dort, wo man vom deutlichen Pfad auf der Seitenmoräne abzweigen muss, weisen kleine Lichtpunkte derer, die uns überholten, den Weg zum und durch den ersten Schlüsselabschnitt. Wenn es einen Preis in Sachen Unübersichtlichkeit gibt, dann ist der Zustieg zum Hintergrat nämlich nur schwer zu schlagen. Im zaghafte heller werdenden Dämmerlicht sucht sich jede Seilschaft den jeweils besten Weg durch die oft brüchigen Zweierstellen. Nasse Felsen und klamme Finger lassen nicht nur Warmduscher am Spaßfaktor der Angelegenheit zweifeln, bis ... ja, bis die Morgensonne plötzlich hinter dem Horizont hervorbricht. Ihr weiches, warmes Licht trifft uns genau in dem Moment, als wir den eigentlichen Hintergrat erreichen.

Der rettende Faden

Der empfängt uns zunächst als unschwerer Blockrücken und leitet sogleich durch einen in rosa Licht getauchten Gletscherflur. Der Traumanstieg über das erste Eisfeld lässt den unangenehmen Einstieg genauso schnell vergessen wie der daran anschließende Signalkopf. Aber die ausgesetzte Umkletterung der Felsnadel verzeiht keinen Fehltritt. Hier und an den folgenden Grat-Passagen, die absolute Trittsicherheit erfordern, gehen wir noch seilfrei, was eine wertvolle Zeitersparnis mit sich bringt. Dann ragt sie fast urplötzlich vor uns auf: die berühmte erste Schlüsselstelle im ►



3905 oder doch „nur“ 3899 Meter? Egal, Hauptsache am Gipfel!



Die einen kommen – die anderen gehen: Der „Normalweg“



Luftige Kletterei – glücklicherweise gesichert

vierten Schwierigkeitsgrad. „Geht der Steilaufschwung vielleicht nicht doch ungesichert?“ Meine Frage beantwortet Thomas wortlos, indem er das Seil aus dem Rucksack zieht und gesichert die erste Seillänge des heutigen Tages vorsteigt. Eine goldrichtige Entscheidung, wie sich keine zehn Minuten später herausstellt: Fluchend kämpfe ich mich mit den steigeisenfesten Bergstiefeln in der abdrängenden und abgespeckten Verschneidung ab. Da passiert's: ein kleiner Fehltritt. Ein kurzer Flug. Und schon baumele ich mit 600 Metern Luft unterm Hintern über den weit aufgerissenen Gletscherspalten des Suldenferners. Seil sei dank! Der Hintergrat ist eben kein Spaziergang.

Traumhaftes Finale

Ab jetzt bleiben wir eingebunden und entscheiden uns für den Klassiker des Grat-Bergsteigens: Das „Laufende Seil“ ist und bleibt für eingespielte Seilschaften der optimale Kompromiss zwischen Sicherheitsbedürfnis und Zeitmanagement. Nach dem kleinen Schock zeigt sich das letzte Hintergrat-Drittel heute von seiner weichen Seite. Dank besten Trittschnees ist das 40° steile zweite Eisfeld an diesem sonnigen Julitag ein Kinderspiel. Und die mit Spannung erwartete zweite Vierer-Stelle erweist sich als echter Kletter-Spaß.

So legt das Seil die letzten Höhenmeter dann doch wieder im Rucksack zurück, was eine abschließende Grat-Kür in individuellem Gehtempo ermöglicht. Unschwer, aber ausgesetzt – mit entsprechenden Tief- und Fernblicken auf Königspitze, Cevedale & Co. – balancieren wir zum 3905 Meter hohen Gipfelkreuz.

Dass österreichische Geodäten, für die als Meeresbezugspunkt nicht das Tyrrenische Meer, sondern die Adria gilt, seiner Majestät sechs Meter abziehen und ihn somit zum höchsten möglichen „3800er“ degradieren, stört an diesem Traumtag weder König Ortler noch seine Gäste. Die kommen fast schon in Scharen über den westseitigen Normalweg herauf, der unseren Abstieg und somit die perfekte Möglichkeit darstellt, auf die gelungene Grattour anzustoßen. Auf der extrem aussichtsreichen Terrasse der Julius-Payer-Hütte gehe ich freilich kein Risiko mehr ein. Es ist schließlich kein Geheimnis: Wer seine Jacke nicht auszieht, der kann sie auch nicht vergessen. ◀



Michael Pröttel (49) hat Geografie, Bioklimatologie und Landschaftsökologie studiert und arbeitet seit 1995 als freier Alpin- und Reisejournalist. Seit 2000 ist er zudem im Vorstand von Mountain Wilderness Deutschland tätig.

Bergans
OF NORWAY

HIGH QUALITY OUTDOOR EQUIPMENT SINCE 1908

BERGSPORT

Microlight Jacket

Microlight ist eine äußerst vielseitige Jacke und das ideale Modell für alle Aktivitäten, bei denen guter Windschutz erforderlich ist. Der winddichte, wasserabweisende 4-Wege-Stretch gewährleistet ausgezeichnete Bewegungsfreiheit. Schnell trocknendes Leichtgewicht mit guter Atmungsaktivität. Die Microlight Jacket wurde speziell zum Bergsport entwickelt.



Tradclimbing in Wales Klettern in 3D

Klettern ist Abenteuer, die Suche nach immer Neuem. Das gilt besonders für das Klettern in Wales. Die Felsen sind großartig: sie bieten wilde, spektakuläre Routen in atemberaubenden, rauen Landschaften.

Text & Fotos: **Benno Wagner**

Es gibt hier wenige Felsen, an denen du „einfach nur“ an vorhandenen Bohrhaken sportkletterst. Es wird *trad* (traditionell) geklettert. An den meisten Felsen musst du die Routen selbst absichern. Tradrouten gibt es Tausende in Wales; ob in den Bergen im Landesinneren oder an den vielen atemberaubenden Steilklippen, den Seacliffs, direkt am Meer. Oft weißt du nicht, was dich an einem Klettertag erwartet; und genau das ist es, was das Klettern dort so interessant macht. Allein, die Linie durch die Wand zu finden, ist manchmal gar nicht so leicht. Die Routenbeschreibungen für eine Seillänge erstrecken sich oft über viele Zeilen. Das Klettern ist multidimensional. Zum einen ist da die Schwierigkeit des Kletterns an sich, zum anderen macht das Selbst-Absichern die ganze Tour noch anspruchsvoller. Eine Sicherung zu platzieren kann genauso anstrengend sein wie ein



Kletterzug. Bei schwierigen Routen boulderst du nicht nur die Züge aus. Du musst dir auch eine Abfolge für das Anbringen der Sicherungen zurechtlegen. Daher ist es sinnvoll, dass Tradrouten immer im E-Grad angegeben sind, einer Kombination aus Schwierigkeit und Absicherung.

Schiefer, Dolerit, Gabbro, Granit, Sand- und Kalkstein – das Klettern ist ebenso vielfältig wie das Gestein

Abgesehen vom Klettern ist Wales bekannt für seine geologische Vielfalt. Aber am Ende hängt auch das wieder mit dem Klettern zusammen: Nirgendwo sonst findest du in einem Umkreis von ein bis zwei Stunden Autofahrt Kletterrouten in Schiefer (Slate),

Dolerit, Gabbro, Granit, Sandstein, Kalkstein und vielem mehr. Es gibt Boulderfelsen, Sportkletterrouten, aber vor allem: Tradrouten!

2011, während meines ersten einwöchigen Urlaubs in Wales, kletterten wir in Gogarth, einem Seacliff im äußersten Norden von Wales. Die Felsen ragen steil, teilweise überhängend aus dem Meer. Ich hing sichernd im Stand, ein paar Meter über dem Meer. Einen Sicherheitsabstand muss man immer einhalten. Es kann passieren, dass der Kletterer langsamer ist als die aufsteigende Flut, oder dass eine hohe Welle spontan heranrauscht. In beiden Fällen bekommt der Sichernde sonst nasse Füße. Ich blickte über das Meer und bewunderte am Ende des Cliffs die großen Höhlen in der Wand. Im Kletterführer las ich später: Durch eine der Höhlen verläuft eine Route geradewegs durch ein acht Meter ►



*links: Zustieg zu „Ultraviolet
Examinator“
Mitte: Das kleine Wales bietet
großartige Routen direkt über
dem Meer
rechts: „Ugly“ – der Name ist
Programm*



*oben: „Deep Sea“ – beim Einstieg bekommt man beinahe nasse Füße
rechts: erschöpft, aber glücklich nach dem gewonnenen „Kampf“*

langes, horizontales Dach, parallel über dem Meer. Verlockend! Doch so eine Route in einem kurzen Urlaub zu klettern, ist schwierig. Mir wurde klar: Wenn ich hier schwere Tradrouten klettern will, muss ich für eine längere Zeit her. Also ab nach Wales zum Auslandsstudium!

Die kleine Studentenstadt Bangor in Nordwales ist für mich ein idealer Ausgangspunkt. Das Wetter ist besser als sein Ruf. Außerdem gibt es dort ein eigenes Mikroklima. Mal regnet es im Westen, dann fährst du zum Klettern eine Stunde in den Osten, mal umgekehrt. So schlecht, dass man gar nicht raus kann, ist es erstaunlich selten. Als ich 2014 dort ankam, fuhr ich direkt nach

Das Wetter ist besser als sein Ruf: Mal regnet es im Westen, mal im Osten, aber selten überall

Gogarth und seilte mich über das Dach ab, das ich drei Jahre zuvor schon gesehen hatte. Leider konnte ich nicht viel machen: Es war ein stürmischer Tag, das Wetter war scheußlich. Ich baumelte über den Wellen, die an den Klippen brachen, und besah mir die Route „Ultraviolet Examinator“. Sie hatte sich inzwischen zu einer kleiner Obsession entwickelt. Fasziniert verfolgte ich ihren Verlauf, wie sie aus einer dunklen Höhle durch das Dach hinauf zum Licht zieht. Doch selbst die Robben, die sonst den Kletterern immer bei ihrem Treiben zuschauen und die Nase neugierig aus dem Wasser strecken, blieben heute unter Wasser. Enttäuscht stieg ich am Seil über die nasse Route wieder nach oben und nahm mir vor, ein andermal wiederzukommen.

Meine zweite Obsession führte mich zur Route „Ugly“. Mich faszinieren die unkonventionellen Routen, die von den meisten Kletterern links liegengelassen werden. Mir war klar, dass ich diese Route zumindest versuchen musste. Wieder mal allein fuhr



ich an den Felsen und seilte mich ab. „Ugly“ zieht durch eine 40 Meter hohe Klippe in einer Bucht, nur fünf Minuten vom malerischen Küstendorf Trefor auf der Halbinsel Llyn entfernt.

Ein paar Wochen später konnte ich auch andere Leute überreden mitzukommen und endlich die Tour in Angriff nehmen. Nach einigen Versuchen, über mehrere Tage verteilt, fühlte ich mich für den Durchstieg der gesamten Tour bereit. Mein Kletterpartner



skinfit®

SIMPLY MULTISPORT.

White war zu Besuch, und ich war froh, dass er mich sicherte. Denn „Ugly“ verlangte mir alles ab. Sie ist schon rein klettertechnisch gar nicht so leicht, der Schwierigkeitsgrad ist etwa 10- (E8). Das größere Problem aber ist der Fels. „Ugly“ ist hier nicht nur der Name, sondern es bezieht sich auch auf das Gestein, eine weitere regionale Spezialität, Shale genannt: Alles ist sehr fragil und so locker geschichtet, dass die Griffe spontan abplatzen. Die Oberfläche ist immer ölig und staubig. Nicht wirklich ideal zum Klettern, aber genau das macht den Reiz der Tour aus. Wobei der Kletterführer den Reiz eher als „masochistic experience“ sieht.

Nach 35 Metern Schwitzen, Klemmen, Pressen und Fürchten erreicht man eine Rastposition. An diesem Punkt angekommen, verkeile ich mich im Riss und versuche meinen Atem zu beruhigen. Jetzt bloß nicht mehr rausfliegen! Nach all den Strapazen im unteren Teil wäre das deprimierend. Noch einmal würde ich sicher nicht einsteigen. Ich lege meine letzte Sicherung vor dem finalen Runout. Auf Zehenspitzen schiebe ich den großen Friend so hoch ich kann in den Riss. Noch einmal durchatmen und weiter: Langsam arbeite ich mich Zentimeter für Zentimeter den staubigen, überhängenden Riss nach

„Ugly“ ist nicht nur Name, sondern Programm; aber:

Hinterher kann auch eine masochistische Erfahrung reizvoll sein


oben. Nach weiteren acht Metern kommt die allerletzte Schwierigkeit: Man muss von dem Handriss in den sich öffnenden Körperriss wechseln. Geschafft! Die letzten Meter robbe ich vertikal zwischen den Felswänden nach oben und schiebe mich durch den Riss auf die flache, grüne Wiese über den Klippen. Hier oben ist es idyllisch, wie in einer anderen Welt. Leute gehen auf der Wiese mit den Hunden spazieren und fragen sich wahrscheinlich, was ich hier mache, dreckig, zerrissen und mit Chalk im Gesicht. Ich gehe einige Schritte und lasse mich erschöpft ins weiche Gras fallen. Mir ist von der pressigen Kletterei etwas übel, aber ich bin überglücklich, diesen brutalen Kampf gegen „Ugly“ gewonnen zu haben. White jümart kopfschüttelnd am Seil nach oben und baut die Sicherungen aus. Wir fahren weiter zu einem gemütlichen, ruhigen Felsen über dem Meer und in der Sonne.

Zwei Tage vor dem Ende meiner großen Reise kehre ich noch einmal zum Anfang zurück: zu „Ultraviolet Examinator“ (E7). Diesmal ist es später im Jahr. Es ist warm, die Sonne glitzert über dem Meer. Ich hänge mit Anna, einer Freundin aus Bangor, am Standplatz. Die Robben schwimmen nur einige Meter unter uns. Beim ersten Versuch an diesem Tag bin ich aus der dunklen Höhle schon bis zur Dachkante geklettert und doch noch mal gefallen. Angeseilt sitze ich nun auf einem kleinen Absatz am Standplatz und hoffe, dass die Kraft für einen neuen Versuch zurückkommt. Lange warten kann ich nicht mehr: Die Wellen schlagen immer höher, Wasser spritzt schon auf meine Kletterschuhe. Der letzte Versuch auf der großen Reise! Ich klettere ins Dach hinein. Es sind athletische Züge. Dreidimensionales Klettern über Kopf. Ich setze nur noch die notwendigsten Sicherungen. Ich erreiche die Dachkante und ziehe diesmal sogar noch zwei Züge weiter. Endlich! Ich erreiche eine Rastposition und lehne mich mit dem Rücken in eine Mulde. Durchatmen, chalken und noch die letzten Meter zum Standplatz. Diesmal hat alles gepasst, und ich nehme ein großes Geschenk mit nach Hause: Die erste Wiederholung der Route „Ultraviolet Examinator“! ◀



Benno Wagner (29) lebt und arbeitet in München. Er klettert seit seinem 13. Lebensjahr. Ihn faszinieren alle Spielarten des Kletterns: Sport-, Alpin-, Trad-, Eisklettern. Zusammen mit Toni Lamprecht gelangen ihm herausragende Erstbegehungen in aller Welt. Mit Sebastian Weiss (White) ist er weiterhin auf der Suche nach neuen Routen und Wänden in den Bergen unterwegs.

Weitere Infos und Topos unter: www.bennowagner.com



Skinfit steht für hochwertige Funktionsbekleidung im Ausdauer- und Outdoorsport. Dabei erlaubt das skinfit® Baukastensystem eine nachhaltige Verwendung der Produkte.

Skinfit Shop München
Implerstraße 7 • 81371 München

Skinfit Showroom Bad Tölz
Sachsenkammer Str. 6 • 83646 Bad Tölz

www.skinfit.eu

Schwerpunktthema „Klettern – Vertikale Leidenschaft“

Die Anzahl der Bücher zum Thema Klettern scheint genauso exponentiell zu wachsen wie die Anzahl der Kletterer. Aber manchmal kommt man einfach nicht weiter, ohne sein Wissen zu erweitern. Hier die zehn aktuell besten Bücher auf dem Markt – zusammengestellt von **Nils Schützenberger** (www.climbingsessions.com).



Michael Hoffmann, **Sicher sichern**. 264 S. Panico Alpinverlag, 4. Aufl. 2010. 19,80 € – www.panico.de



Hinsichtlich Anschaulichkeit und Vollständigkeit ragt dieses Buch heraus. Es liest sich flüssig und stammt von einem hochkompetenten Autor. Die Sicherungstechnik ist in einem starken Wandel, deshalb ist nicht mehr alles (z. B. Cinch) auf dem neuesten Stand.



Thomas Hochholzer, Volker Schöffl, **So weit die Hände greifen**. 320 S. Lochner Verlag, 6. Aufl. 2014. 22,80 € – www.tmms-shop.de



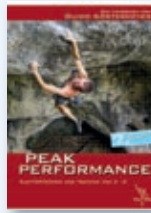
Die „Bibel“, was medizinische Fragen in Sachen Klettern angeht, auch die Kapitel Dehnen, Tapen, Ernährung und Doping sind lesenswert. Gehört in jede nur halbwegs gut sortierte Kletterbibliothek.



Dave MacLeod, **9 von 10 Kletterern machen die gleichen Fehler**. 256 S. Riva Verlag. 17,99 € – www.mv-vg.de



Das Buch ist ein Meilenstein in der Trainingsliteratur. Ein Muss für jeden Kletterer ab dem 8. UIAA-Grad. Was das Sturztraining angeht, würde ich mich allerdings detaillierter mit Sicherheitsaspekten auseinandersetzen.



Guido Köstermeyer, **Peak Performance**. 258 S. tmms Verlag, 7. erw. Aufl. 2014. 24,90 € – www.tmms-shop.de



Geballte Fülle an (wissenschaftlich gesichertem) Wissen zum Klettern. Kein Wunder, dass es das Standardbuch für die Trainerausbildung im Leistungsbereich ist. Kein kletternder Sportstudent und kein ernsthaft ambitionierter Leistungskletterer kann dieses Buch auslassen.



Ressort Spitzbergssport des Deutschen Alpenvereins e. V. (Hg.), **Trainingskript des DAV für das Wettkampfklettern**. 3. überarb. Aufl. 2014. 14,95 € – www.dav-shop.de



Für Trainingsübungen jedweder Art (Taktik, Technik, Mental, Kondition). Die meisten Übungen eignen sich für jeden Kletterer der schärferen Art. Das Coole ist die DIN-A5-Ringbuchform – passt in jeden Kletterrucksack.



Patrick Matros, Ludwig Korb, Hannes Huch, **Gimme Kraft!** 220 S. Café Kraft GmbH. 29,90 € – www.cafekraft.de



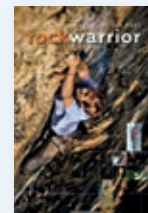
„Gimme Kraft“ ist das Standardwerk zum Krafttraining! Auch hier gilt: Bevor man loslegt, sollte man sich noch genauer über die Gefahren, Risiken oder Sinnhaftigkeit der vorgestellten Übungen informieren. In seiner Aufmachung kommt „Gimme Kraft“ voll zeitgemäß daher.



Andi Hofmann, **Besser Bouldern**. 200 S. tmms Verlag, 2. Aufl. 2013. 19,90 € – www.tmms-shop.de



Für alle, die das Bouldern lieben und in dieser Disziplin besser werden wollen. Nirgendwo werden die Themen Coaching, Spotten und Bouldertechnik so ausführlich abgehandelt.



Arno Ilgner, **Rock Warrior**. 208 S. Panico Alpinverlag, 2013. 19,80 € – www.panico.de



Neu in deutscher Übersetzung. Auch wenn sich Ilgner in vielen Punkten wiederholt, teilweise etwas esoterisch ausdrückt und der inhaltliche Fokus auf der Sturzangst liegt, so gibt es aktuell kein vergleichbares Buch zum Thema.



Pirmin Bertle, Johannes Lüft, Elena Rüb, **Passion Verticale**. 304 S. Geoquest Verlag 2012. 35 € – www.geoquest-verlag.de



Es gibt Dutzende tolle Bildbände zum Klettern. Mein Favorit: „Passion Verticale“. Ein kluger Autor (ent-)führt mit wunderschönen Aufnahmen in die Stille der europäischen Kletterwelt. Einfach nur um zu genießen, zu sinnieren, zu träumen.



Das Kletterbuch, das es (noch) nicht gibt: Sturztraining, Mentaltraining in „griffiger Form“, Absprungtraining beim Bouldern, Stärken-Schwächen-Analyse, „Kletterspezifisches Ausgleichs- und Ergänzungstraining“ ... meiner Ansicht nach bestehen auf dem Kletterbuchmarkt aktuell noch große Lücken für den „Otto Normalkletterer“. Aber man kann eben (noch) nicht alles haben.

Alpine Bildbände und Literatur



Gerhard Waldherr, Bernd Römmelt, **Südtirol**. In den schönsten Bergen der Welt. 220 S. National Geographic 2015. 39,99 € – www.piper.de



Moritz v. Brescius, Friederike Kaiser, Stephanie Kleidt (Hg.), **Über den Himalaya**. 388 S. Böhlaus Verlag 2015. 29,90 € – www.boehlaus-verlag.com



Ines Papert, Thomas Senf, **Unverfroren**. Ines Papert als erster Mensch auf dem Likhu Chuli 1. 180 S. Delius Klasing Verlag 2015. 22,90 € – www.delius-klasing.de



Werner Bätzing, **Die Alpen**. Geschichte und Zukunft einer europäischen Kulturlandschaft. 488 S. Verlag C.H. Beck, überarb. Neuauf. 2015. 38 € – www.beck.de

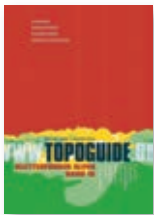


Jochen Hemmleb, Gerfried Göschl, **Spuren für die Ewigkeit**. 288 S. egoth Verlag 2014. 24,90 € – www.egoth.at

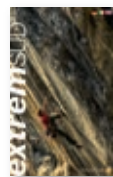


Stephen E. Schmid, Peter Reichenbach (Hg.), **Die Philosophie des Kletterns**. 224 S. Mairisch Verlag 2014. 19,90 € – www.mairisch.de

Touren-, Wander-, Bike- und Kletterführer



Nicole Luzar, Volker Roth, **Kletterführer Alpen III**. 608 S. topoguide.de 2015. 48,95 € – www.topoguide.de



Sandro von Känel, **Schweiz Extrem Sud**. 358 S. Edition Filidor 2014. 38 € – www.filidor.ch



Nina Rebele, **Klettern und Bouldern für Kids**. 144 S. Delius Klasing Verlag 2015. 24,90 € – www.delius-klasing.de

Bei Versante Sud sind folgende Führer neu erschienen:



Malopasso, **Klettern in Kampanien**. 288 S. 30 €

Ossola Rock. 400 S. 30 €

Varese e Canton Ticino. 352 S. 30 €

Klettern in Arco. 448 S. 31 €

Mountainbiken Alto Garda. 280 S. 30 € – www.versantesud.it



Mario Stürzl, **Alpencross light**. 192 S. Bruckmann Verlag 2014. 26,99 € – www.bruckmann.de



Viele dieser Bücher können Sie in den Leihbibliotheken der Sektionen München & Oberland ausleihen.
www.DAVplus.de/bibliotheken



Armin Herb, Daniel Simon, **Die schönsten Hüttentouren für Mountainbiker**. 160 S. Delius Klasing Verlag 2015. 24,90 € – www.delius-klasing.de



Susi Plott, Günter Durner, **Mountainbike Touren 7**. Gardasee Südost – Monte Baldo. 188 S. AM Berg Verlag 2014. 34,95 € – www.am-berg.de



Peter Mertz, **Wandern in den Nationalparks der Alpen**. 160 S. Bruckmann Verlag 2015. 19,99 € – www.bruckmann.de



Gerald Schwalbe, **kurz & gut! Allgäu**. Rother Wanderbuch, 168 S. Rother 2015. 16,90 € – www.rother.de

Wege des Alpenvereins

Liebe Leserinnen und Leser,

im letzten Heft der »alpinwelt« machten wir uns bereits auf den Weg. Heute wollen wir eine weitere Wegetafel aufstellen:

Wir wollen auch morgen noch bergsteigen und Freude an der Bergwelt haben. Deshalb gehören Bergsteigen und Schutz der Umwelt zusammen!

Unsere Basis für den Erhalt der Bergwelt ist das „Grundsatzprogramm zum Schutz und zur nachhaltigen Entwicklung des Alpenraumes sowie zum umweltgerechten Bergsport“, das die Alpenvereine DAV, ÖAV und AVS bereits 1978 erarbeitet und 2014 im Hinblick auf neuere Entwicklungen wie Klimawandel, Energiewende und die novellierte Naturschutzgesetzgebung aktualisiert haben. Dahinter verbergen sich konkrete Forderungen und Handlungsweisen wie eine ganzheitliche Raumordnung, eine Reduzierung der Belastungen (Verkehr, Energiegewinnung, Massentourismus, Zersiedelung der Landschaft), Vernetzung und Weiterentwicklung der Schutzgebiete, Erhalt der Berglandwirtschaft, des Bergwaldes und der alpinen Kulturlandschaft, freie Zugänglichkeit der Natur bei umweltverträglicher Ausübung des Bergsports. (Bergsport ist dabei der Oberbegriff zu allen bergsteigerischen Betätigungen.) Hierzu nun einige Beispiele, wie wir diese Ansprüche in unseren Sektionen praktisch umsetzen wollen.

- Naturschutzbildung und Stärkung des Umweltbewusstseins bei unseren Mitgliedern und in der Jugendarbeit durch Kommunikation bei unseren Veranstaltungen und Kursen sowie in »alpinwelt«, im Internet usw.
- Wahrnehmung der Naturschutzinteressen in den zehn Arbeitsgebieten der Sektionen (Watzmann, Zahmer Kaiser, östl. Spitzingsee, Probstalmkessel, Karwendel, Wetterstein, Kitzbüheler Alpen, Venedigergruppe, Glocknergruppe, Taschachtal). Hierbei werden besonders unsere Naturschutzreferenten sowie die Umweltschutzgruppe AGUS-SO tätig.
- Förderung der Nutzung von öffentlichen Verkehrsmitteln, Aufzeigen von deren Möglichkeiten zum Erreichen unserer Hütten oder bei Tourenvorschlägen, Anstoß zur Or-



Foto: Fotolia

ganisation von Mitfahrgelegenheiten bei Veranstaltungen der Sektionen, regelmäßige Hinweise auf energiesparendes Fahrverhalten und auf die Beachtung von geringem Treibstoffverbrauch und niedrigen Emissionen bei der Nutzung bzw. dem Kauf von Autos.

- Mitarbeit beim Projekt „Skibergsteigen umweltfreundlich“: Zum Schutz von Wildtieren wurden in den Bayerischen Alpen Schutzzonen abgegrenzt, jedoch so, dass alle wichtigen Skitourenziele weiterhin erreichbar bleiben. Die Touren und die Schutzzonen sind in der Natur mit Informationstafeln gekennzeichnet. Um auf das Projekt verstärkt aufmerksam zu machen, wurde nun die Kampagne „Natürlich auf Tour“ ins Leben gerufen und kürzlich mit einem Aktionstag in unserem Arbeitsgebiet Spitzing beworben.
- Mitarbeit an einem Lenkkonzept für das Mountainbiken im Isartal südlich von München: Ziel ist es, die Naturschönheiten zu schützen und trotzdem dort weiterhin fahren zu dürfen, jedoch unter Umgehung besonders sensibler Bereiche. Letzteres soll möglichst freiwillig erfolgen, was einen hohen Aufwand an Aufklärung und Bewusstseinsbildung erfordert. Da ein Großteil der in Verbänden organisierten MTB-Fahrer aus

unserer Untergruppe M97 kommt, hoffen wir, durch deren Einbeziehung gute Lösungen zu erzielen. Das Projekt des Landratsamts und der Landeshauptstadt München wird vom Bayerischen Naturschutzfond als Pilotprojekt gefördert. Näheres auf der Website www.biken-isartal.de.

- Förderung von Verbänden, die sich speziell dem Schutz und dem Erhalt der Bergwelt widmen: Konkret sind dies die Alpenschutzkommission CIPRA und der Verein zum Schutz der Bergwelt. Hier geht es vor allem um Stellungnahmen, Positionsbestimmungen, Presseinformationen und Vorsprache bei politischen Gremien im Zuge von Planungen, die schädliche Umweltauswirkungen auf die Bergwelt erwarten lassen. Diese Verbände können umso mehr Einfluss geltend machen, je mehr Mitglieder hinter ihnen stehen. Insofern sei auch auf die Möglichkeit von Fördermitgliedschaften einzelner DAV-Mitglieder hingewiesen.
- Liebe Mitglieder, ich hoffe, dass Sie diesen Weg gerne mit uns mitgehen. Und ich hoffe dazu beitragen zu können, dass uns damit eine intakte Bergwelt für unsere gemeinsame Leidenschaft Bergsteigen erhalten bleibt.

Ihr Peter Dill

2. Vorsitzender der Sektion München

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

diskussion

Leser-Zuschriften

Heft 4/14 „Menschen am Berg“

Ich wollte Euch noch ein Kompliment aussprechen für die Fusio-Geschichte! Toll gemacht.

Iris Kürschner

Heft 1/15 „Bergsteigen europaweit“

Etwas enttäuscht habe ich Ihr Editorial gelesen, insbesondere Ihre Vorbehalte zum politischen Europa – und Ihr EU-Bashing (vgl. Seilbahngesetze für MeckPomm, warum sollen die da nicht gelten, die



Dinger werden ja nicht nur in den Alpen gebaut?). Mich irritiert diese Haltung, gerade in Ihrer Rolle als Chefredakteur für die intelligente, weltoffene und nachhaltige Zielgruppe Ihrer Leser.

Alexandre Saad

Europa – Kontinent der Berge, S. 8–13

Die Halbinsel Krim unkommentiert als „Geheimtipp“ zu nennen, scheint mir angesichts von deren Okkupation doch recht fragwürdig, auch sollte ergänzt werden, dass, wer nach Nowaja Semlja fährt – ebenfalls „Geheimtipp“ –, ein Gebiet betritt, auf dem 130 nukleare Testexplosionen erfolgten und sehr viel Atommüll lagert.

Martin Hailer

Jugendartikel „Fernweh“, S. 44–45

Als naturbegeisterter zweifacher Vater habe ich eine dringende Bitte: Die Bilder auf den Kinder- & Jugendseiten, S. 45, sind schön – schreibt aber bitte auch dazu, was man nicht nachahmen sollte! Das gesicherte Klettern ist toll, aber eine freie Gruppe am Fels hat hoffentlich vorher schwimmend UND tauchend erkundet, was sie tut: KEIN SPRUNG INS UNBEKANNTE, der Weg zum hohen Querschnitt ist kurz und schnell ...

Thomas

Seven Summits der Alpen, S. 50–53

Die Welt wird von Anglizismen überrollt. Jetzt auch die »alpin(e)welt«? Wie wäre es mit der Ausführung „Sieben Gipfel in den Alpen“? Zumal die Sprache in den Alpen nichts mit Englisch zu tun hat, sondern mundartlich geprägt ist. Wenn scho ned Dialekt, dann wenigstens Deitsch. Nix fua ungut.

Tabitha Gündel

Antwort der Redaktion:

Liebe Tabitha Gündel, da samma beinand! Die „Seven Summits“ sind aber – weltweit wie auch in den Alpen – ein feststehender Begriff.

Ihre Meinung ist gefragt!

Schreiben Sie uns: Lob, Kritik oder Fragen redaktion@alpinwelt.de



präsentiert von
Biolectra

Wandern rund um die Uhr 24h TROPHY

WANDERHIMMEL FESTIVAL
BAIERSBRONN IM SCHWARZWALD
VOM 12. BIS 14. JUNI 2015

5. BERCHTESGADENER LAND
WANDER-FESTIVAL
VOM 3. BIS 5. JULI 2015

24H VON OBERSTAUFEN IM ALLGÄU
VOM 24. BIS 26. JULI 2015

Veranstalter

grassl event & promotion services gmbh/co OUTDOOR CLUB
Griesstätterstraße 9
83471 Berchtesgaden
www.grassl-eps.de

TEL.: +49 (0) 8652-9776-0
www.24h-trophy.de

Inklusion bei den Sektionen München & Oberland

Das Thema Inklusion ist momentan in aller Munde. Aber was bedeutet das für die Sektionen München & Oberland als Bergsport- und Naturschutzvereine? Ist es möglich und sinnvoll, allen Interessierten Zugang zu jeder Bergsportart zu bieten? Nein! Aber darum geht es den Sektionen auch nicht: Vielmehr versuchen wir Menschen, egal aus welchem Land sie stammen, ob sie physische, psychische oder seelische Einschränkungen haben, ob sie wegen ihrer sexuellen Orientierung oder aus anderen Gründen im Alltag ausgegrenzt werden, Raum zum Dabeisein und zur Mitgestaltung am Vereinsleben zu bieten. Dabei wollen wir Hindernisse und Hürden bei der Teilnahme vermindern und besonders in unseren Gruppen einen langfristigen Rahmen schaffen, in dem die unterschiedlichen Bedürfnisse berücksichtigt werden. Ob es zum Beispiel die Familiengruppe ist, die den Jungen im Rollstuhl mit auf die Selbstversorgerhütte nimmt, die Jugend, die Freizeitangebote für ein depressives Mädchen schafft, oder aber eine motivierte Erlebnispädagogin, die, wie der folgende Bericht erzählt, Flüchtlingskindern einen neuen Horizont der Freizeitgestaltung bietet. Bergsport ist zwar per se nicht barrierefrei, aber es gibt Möglichkeiten, diese Freizeitbeschäftigung für alle erlebbar zu machen!

Bergwochenende rund um die Kloaschaulm

Ein erlebnispädagogisches Projekt mit jugendlichen Flüchtlingen

Zwischen dem 11. und 13. Juli 2014 wurde die Kloaschaulm zum Stützpunkt für ein Bergwochenende mit jugendlichen Flüchtlingen im Alter von 15 bis 17 Jahren. Die dreizehn Jugendlichen kamen aus Afghanistan, Tadschikistan, dem Irak, dem Kongo, Vietnam, Bulgarien und Bosnien. Ihre Herkunftsländer haben die meisten aufgrund von Krieg, politischer Verfolgung

und fehlender Zukunftsperspektiven verlassen. Einige der Jugendlichen sind als unbegleitete minderjährige Flüchtlinge nach Europa gekommen. Durch Kriegserlebnisse oder durch dramatische Erfahrungen auf der Flucht sind viele von ihnen psychisch belastet, was es in der Ausrichtung des Projekts stets zu berücksichtigen galt. Daher wurde das Wochenende von einem Team aus pädagogischen und kunsttherapeutischen Fachkräften angeleitet und folgte einem ressourcenorientierten Ansatz. Ziel des Projekts war, die Jugendlichen durch gemeinsame Naturerfahrung und künstlerisches Arbeiten in ihrem Selbstvertrauen zu stärken.



Die Alpen als Natur- und Kulturraum waren ihnen nicht vertraut. Das gemeinsame Berg- und Hüttenwochenende sollte im Rahmen der neuen räumlichen Umgebung auch für kulturellen Austausch genutzt werden. Die Diskussionen über verschiedene Lebensgewohnheiten hatten das Projekt bereits in der Vorbereitung geprägt und einen Raum geschaffen, in dem unterschiedliche Bedürfnisse und Vorstellungen gleichberechtigt nebeneinander Platz finden. Unser Programm für die drei Tage war sehr abwechslungsreich: Neben unseren interkulturellen Kochsessions, dem Spielen und Tanzen auf der Hütte, haben wir einen Nachtspaziergang, einfache Bergwanderungen sowie künstlerische Aktionen am Berg durchgeführt. Dabei kamen auch Abenteuer und Spaß nicht zu kurz. Die Umgebung rund um die Kloaschaulm begeisterte die Jugendlichen schon bei unserer Ankunft. Die flachen Wiesen mit den Kühen, die Bäche und die steilen Bergwälder stellten nicht nur eine idyllische Kulisse dar, von den Jugendlichen wurde der unbekannte Ort entdeckt und sofort als Freiraum angenommen. Die „Kleine Stube“ der Kloaschaulm verwandelte sich in ein Atelier. Dort standen unterschiedliche Kunstmaterialien wie Tusche, Aquarellfarben, Filz- und Buntstifte, Kreiden und Pinsel zur Verfügung. Alle Jugendlichen bekamen einen eigenen Zeichenblock im Panoramaformat, den man auch mit nach draußen nehmen konnte. Wie viele berühmte Künstlerinnen und Künstler hielten die Jugendlichen unterwegs ihre Reise-



Gruppenbild vor der Kloaschaulm



Herumalbern unterwegs

eindrücke auf Papier fest. So wurden verschiedene Skizzen von der Natur und von Ausblicken in die Weite, aber auch Bilder von Tagträumen und Fantasiegeschichten angefertigt. Unser gemeinsamer Bergausflug stellte für alle Beteiligten eine große Bereicherung dar. Die jugendlichen Flüchtlinge beteiligten sich an dem erlebnispädagogischen Bergwochenende mit unglaublichem Engagement. Für sie sind solche Freizeitangebote eine absolute Ausnahme.

Sich draußen zu bewegen, die Natur zu entdecken und mit allen Sinnen wahrzunehmen, eröffnete den Jugendlichen neue Perspektiven, die Mut machten und viele Alltagsorgen verlassen ließen. Am liebsten wären sie noch viel länger geblieben.

Text & Fotos: Maria Graf

Die Autorin hat das Projekt geleitet. Sie arbeitet als Kunsttherapeutin für Refugio München mit jugendlichen Flüchtlingen. Weitere Teamer waren Simon Schneider-Eicke, Katharina Ruhland und Gregor Micheler. Offizieller Veranstalter war die Sektion München mit Unterstützung der Sektion Oberland des DAV, welche die Kloaschaualm als Selbstversorgerhütte zur Verfügung gestellt hat. Weitere Kooperationspartner waren „Refugio München“ und die Albert-Schweitzer-Mittelschule in Neuperlach. Bezuschusst wurde das Projekt außerdem vom „Adventskalender für gute Zwecke der Süddeutschen Zeitung e. V.“



Kunst am Berg

Sonderausstellung im Alpinen Museum München



Über den Himalaya. Die Expedition der Brüder Schlagintweit nach Indien und Zentralasien 1854 bis 1858

Im Vordergrund der Ausstellung im Alpinen Museum München steht die Expedition mit ihren Auftraggebern, den drei Brüdern sowie den einheimischen Mitarbeitern. Kern der Präsentation sind rund 100 Aquarelle aus der Sammlung der Familie Schlagintweit sowie Objekte aus den Schlagintweit'schen Sammlungen, die aus mehreren europäischen Museen und Institutionen zusammengetragen werden konnten.

Donnerstag, 19. März 2015 bis Sonntag, 10. Januar 2016
– mehr Infos unter www.alpines-museum.de

Arbeitstour der AGUSSO im Karwendel



Foto: Jochen Simon

Am 20. und 21. Juni packen wir wieder gemeinsam an! Wir fahren mit BOB und Bus in die Eng und steigen zur Falkenhütte auf. Auf dem Fußweg von der Ladizalm zur Falkenhütte erneuern wir verrottete Wasserauskehren und füllen Schotter nach. Die Teilnahme ist kostenlos; die Sektion Oberland übernimmt zudem die Kosten für Fahrkarten, Übernachtung und eine Verpflegungspauschale. Wenn das Wetter es zulässt, gibt es bei der

Hütte auch ein Sonnwendfeuer. Buchungscode: OL-15-1703, weitere Informationen telefonisch unter 089/290 70 90.

»alpinwelt«-Extra zum neuen Kletterzentrum in München-Freimann

Am 17. April wurde das neue DAV Kletter- und Boulderzentrum München-Nord in Freimann eröffnet. Aus diesem Anlass haben wir ein »alpinwelt«-Extra über die neue Kletteranlage und den Klettersport in München gestaltet, das dieser »alpinwelt«-Ausgabe beiliegt.



Mit der Bahn in die Berge

„Glaub ich nicht!“ – Das ist die typische Reaktion, wenn man sagt, was eine Bahnfahrt von Ebersberg nach Garmisch-Partenkirchen inkl. Rückfahrt und S-Bahn für eine vierköpfige Familie kostet: Es sind gerade mal 23 €! Denn mit dem Regio-Ticket Werdenfels fährt ein Einzelreisender für 19 € stündlich von München nach Garmisch-Partenkirchen; jeder der max. 4 Mitfahrer zahlt 4 €, zusätzlich fahren bis zu 3 Kinder (6–14) sowie beliebig viele Kinder unter 6 kostenlos mit. Ein attraktives Angebot, das im Vergleich zum Auto massiv Geld spart!

Als wir Mitte 2014 das Projekt „Mit der Bahn in die Berge“ ins Leben riefen, standen für uns als Naturschutzverein aber nicht nur die günstige Anreise, sondern auch der positive Effekt für die Umwelt wie auch für die Anwohner im Mittelpunkt. Denn weniger Individualverkehr bedeutet für die Umwelt und die Bevölkerung vor Ort eine spürbare Entlastung. „Mit der Bahn in die Berge“ – unter diesem Titel ist es uns im September 2014 zusammen mit den Projektpartnern Deutsche Bahn, der Bayerischen Zugspitzbahn und Garmisch-Partenkirchen Tourismus gelungen, ein attraktives Paket für die umweltfreundliche Anreise mit der Bahn zum Wandern nach Garmisch-Partenkirchen zu schnüren. Dazu zählt ein Faltblatt, in dem in übersichtlicher und anschaulicher Form 14 attraktive Tourentipps im Wanderparadies Garmisch-Partenkirchen vorgestellt werden. Aufgeteilt in vier Schwierig-

keitsstufen findet der interessierte Bergwanderer dort nicht nur alles Wesentliche zu den Wanderungen selbst, sondern auch zur öffentlichen An- und Abreise sowie allerlei Informationen zum Kultur- und Landschaftsraum Werdenfelser Land. Damit möglichst viele Bergwanderer die preiswerte Anreiseform ken-



nenlernen und die Angebote nutzen, sind zusammen mit den Projektpartnern von Mai bis September 2015 etliche Veranstaltungen und Aktionen zwischen Marienplatz und Zugspitzgipfel geplant. Lassen Sie sich überraschen!

Unterstützen Sie uns und die Projektidee und testen Sie doch mal das attraktive Angebot der Deutschen Bahn! Die Natur und Ihr Geldbeutel werden es Ihnen danken! Näheres erfahren Sie unter www.DAVplus.de/wanderexpress.

DAV und Bahn – Mitmachen und gewinnen!

Machen Sie mit bei unserem Gewinnspiel und gewinnen Sie eine von zehn Gruppenkarten für einen Ausflug nach Garmisch-Partenkirchen! Mit diesem Regio-Ticket Werdenfels können 5 Erwachsene sowie bis zu drei Kinder im Alter zwischen 6 und unter 15 Jahren und beliebig viele Kinder unter 6 Jahren fahren.

Wie viel kostet die Hin- und Rückfahrt aus dem gesamten S-Bahn-Netz der Stadt München nach Garmisch-Partenkirchen für eine ganze Familie (2 Erwachsene, bis zu drei Kinder unter 15 Jahre, beliebig viele Kinder unter 6)?

A) 23 € B) 39 € C) 59 €

Geben Sie die Lösung unter www.DAVplus.de/wanderexpress ein und gewinnen Sie mit etwas Glück! Einsendeschluss ist der 15. Juni 2015, der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.

† Georg Piller

„Samma wieder guad!“ Wie oft haben diesen Spruch die Freunde von Schorsch Piller gehört; nun ist diese Stimme für immer verstummt. Schorsch war eine Persönlichkeit, die durch seine fröhliche und hilfsbereite Art unvergessen bleiben wird. Ein kurzer Rückblick auf sein erfülltes Sektionsleben soll uns noch einmal mit ihm zusammenführen.



Geboren 1932, trat er als gelernter Skilehrer und Hochtourenführer 1969 in die Sektion München ein und war von 1975 bis 1978 Leiter der Skischule. Touren, Kurse, Arbeitsdienste auf Hütten, Abenteuerreisen nach Afrika, Südamerika, mit 65 Lenzen nach China auf den Mustagh Ata (7509 m) oder sonst wohin, der Schorsch machte alles und konnte alles. Fast jeder, der am Vereinsleben teilnahm, ist mit ihm irgendwann, irgendwo schon mal

beisammen gewesen. Die Schar seiner Anhänger und Mitgeher war so groß, dass viele Teilnehmerwünsche mangels freier Plätze abgewiesen werden mussten.

Wenn man sich an seine Skikurse erinnert, denkt man an sein großes Einfühlungsvermögen und sein hervorragendes Fahr-

können als absoluter „Bruchharschkönig“. Am Abend auf der Hütte ließ er sich nicht lange bitten, und nach Musik und lustigen, manchmal auch besinnlichen Erzählungen folgte die immer wieder gewünschte „Familie Schiefmaul“. Kinder hatten ihn einfach gern. Seine Kurse in Schnee und Fels für diesen „Kundenstamm“ waren Höhepunkte, an die sich die damals „Kleinen“ noch nach vielen Jahren mit Begeisterung erinnern. Gab es irgendwo ein

Arbeitsproblem, wurde der Schorsch gefragt, und meist erhielt man nicht einen langatmigen Rat, sondern eine schnelle Tat. Reisen mit ihm in alle Welt (und das zu Selbstkostenpreisen) wurden „unter der Hand“ gehandelt, und wer einmal dabei war und das Abenteuer liebte, ging wieder mit. Bei seinen Tourenführer- und Skilehrerkameraden war Schorsch nicht nur sehr beliebt, sondern auch ein Mann, auf den man hörte, dessen Stimme Gewicht hatte und von dem Junge mit bester Ausbildung noch was lernen konnten.

Die Sektion München kann ihm für seine Unterstützung und Hilfe, für sein großes ehrenamtliches Engagement nur ein herzliches „Vergelt's Gott“ sagen. Schorsch's Tatkraft und außergewöhnliche Bergkameradschaft werden uns fehlen. Wir werden ihn vermissen.

Günther Manstorfer

1. Vorsitzender der Sektion München

Einfacher, sicherer, trockener

NASS?
SCHMUTZ & NÄSSE
BEEINTRÄCHTIGEN DIE
DAMPFDURCHLÄSSIGKEIT
UND LASSEN SCHWEIß
NICHT MEHR ENTWEICHEN!

TROCKEN?
EINE SAUBERE,
IMPRÄGNIERTE JACKE
KANN ATMEN UND BLEIBT
AUF DER INNENSEITE
ANGENEHM TROCKEN!

NIKWAX TECH WASH
HOCHWIRKSAME REINIGUNG.
REAKTIVIERT ATMUNGSAKTIVITÄT &
IMPRÄGNIERUNG - GANZ EINFACH
ZUHAUSE IN DER WASCHMASCHINE



NIKWAX TX.DIRECT
SICHERE, LEISTUNGSSTARKE
IMPRÄGNIERUNG ZUM EINWASCHEN:
FRISCHT DIE DWR AUF UND BEWAHRT
DABEI DIE ATMUNGSAKTIVITÄT



Nikwax Pflegemittel sind 100% Wasser basierend und nicht entzündlich. Nikwax ist der einzige Pflegemittelhersteller, der seit jeher PFC-frei produziert. Wir sind der Meinung, dass PFCs für die menschliche Gesundheit und unsere Umwelt ein großes Risiko darstellen.

KOSTENLOSE NIKWAX PROBEN
Wenn Sie bei unserem WebQuiz mitspielen
www.nikwax.de/alpinwelt

Zum hundertsten Geburtstag von Eugen Panzer

Es ist schon etwas Besonderes, wenn ein Mensch 100 Jahre alt wird – bei Männern kommt dies ja noch seltener vor als bei Frauen. Wenn nun ein verdientes Alpenvereinsmitglied diese stolze Jahreszahl erreicht, ist auf alle Fälle eine große Gratulation fällig. Und wenn dieser Mann noch dazu Ehrenmitglied der Sektion ist und zu seinem Geburtstag ein großes Fest in völliger geistiger Frische veranstaltet, dann muss darüber unbedingt berichtet werden. Obwohl die Sektion Oberland eine riesige Mitgliederzahl hat, gibt es in unserer Großsektion trotzdem nur sieben Ehrenmitglieder. Und Eugen Panzer ist nicht nur bei Weitem der Älteste, sondern auch das dienstälteste Ehrenmitglied. Lassen Sie mich einen kurzen geschichtlichen Ausflug ins Jahr 1932 machen: Paul von Hindenburg wird wieder zum deutschen Reichspräsidenten gewählt, Werner Heisenberg erhält den Nobelpreis für Physik, und die erste öffentliche Autobahn wird vom Kölner Oberbürgermeister Konrad Adenauer eröffnet. In diesem Jahr 1932 trat ein 17-jähriger Jungling in die Sektion Oberland ein, der uns bis heute die Treue hält. Er beschränkte seine Mitgliedschaft aber nicht nur aufs Bergsteigen, sondern nahm auch sehr aktiv am Sektionsgeschehen teil.



1958 – die Sektion zählte gerade 6.660 Mitglieder – wurde Eugen Panzer als 2. Schriftführer in den Sektionsausschuss gewählt.

Acht Jahre übte er dieses Ehrenamt aus. Als im Januar 1967 kurzfristig ein Referent für die

Jubiläumshütte im Spitzinggebiet gesucht wurde, erklärte sich Eugen Panzer sofort bereit, das verantwortungsvolle Amt zu übernehmen. Hatte er schon beim Umbau aus einem ehemaligen Mulistall der Wehrmacht zu einer schmucken Hütte tatkräftig mitgeholfen, stand nun der Neubau eines neuen Bergsteigerheimes an. Volle 15 Jahre lenkte er als

Referent die Geschicke auf der Jubiläumshütte, bis sie 1982 an den Bayerischen Staat zurückgegeben werden musste.

1984 wurde ein neuer Ehrenrat gesucht, und was lag näher, als den eingeschworenen Oberländer Eugen Panzer dafür zu gewinnen. Im Jahr 1995 wurde Eugen aufgrund seiner langjährigen ehrenamtlichen Tätigkeit, seiner Erfahrung und auch seiner immer ausgleichenden Art von der Mitgliederversammlung zum Ehrenmitglied gewählt.

2012 – also vor knapp drei Jahren – haben wir uns alle sehr gefreut, dass er trotz seines hohen Alters von Niederbayern zu uns nach

München gekommen ist. Wir haben ihn damals für seine 75-jährige Mitgliedschaft geehrt, und er hat es sich nicht nehmen lassen, bei dieser Gelegenheit auch selbst wieder ein paar Worte an uns zu richten.

Aber diese „Fakten“ sind gerade bei Eugen nicht das allein Entscheidende, deshalb möchte ich noch auf ein paar andere Aspekte eingehen. Eugen war im so genannten Ampertalkeis, der aus der katholischen Jugendbewegung hervorging. Zusammen mit einigen anderen Freunden, wie Ippisch, Geigenberger oder Obermaier, ist Eugen dann zur Sektion Oberland gekommen. Dieser Freundeskreis war für unsere Sektion ein sehr großer Gewinn, denn die Mitglieder waren Fachleute auf verschiedenen Gebieten und haben immer mitgeholfen, wenn Not am Mann war. Beruflich war Eugen Leiter der Abteilung Strom im Landesamt für Eich- und Vermessungswesen. Sein technischer Sachverstand und seine Hilfsbereitschaft kamen allen Hütten der Sektion Oberland sehr zugute. Nicht nur der schon erwähnten Jubiläumshütte, sondern etwa auch der Riesenhütte oder der Lamsenjochhütte.

In meiner Arztpraxis habe ich in 20 Jahren bisher überhaupt noch keinen männlichen hundertjährigen Patienten gehabt. Das ist vom Medizinischen gesehen schon etwas Besonderes, noch viel beeindruckender ist allerdings die geistige Fitness, die sich Eugen erhalten hat. Auch an seinem Geburtstag hat er wieder eine Rede an seine über 100 Gäste gerichtet. Dafür bewundern wir ihn und hoffen alle insgeheim, dass wir selbst einmal so etwas erleben dürfen.

Zum Abschluss noch ein paar persönliche Worte: Lieber Eugen, du hast dich jahrzehntelang sozial und ehrenamtlich für Andere engagiert, sei es für den Alpenverein, alte Kriegskameraden oder für die Pflege deiner eigenen Frau. Dein Leben war geprägt von Familie und Freundeskreis, von Kriegskameraden und Bergkameraden. Es war nicht immer leicht, aber du hast das Beste daraus gemacht. Du bist in deinem hohen Alter immer noch aktiv, bist dankbar für alles, was du erlebt hast, und kannst auf ein erfülltes und zufriedenes Leben zurückblicken – du bist ein Vorbild für uns alle!

Lieber Eugen, wir bedanken uns bei dir für alles, was du uns gegeben hast, und wir wünschen dir weiterhin alles, alles Gute!

*Dr. Walter Treibel,
1. Vorsitzender der Sektion Oberland*





Unser Hüttenexperte Thomas Gesell

Vom Spitzingsattel auf die Schönfeldhütte – mein Tipp für eine gemütliche und kurzweilige Bergwanderung vor den Toren Münchens. Wer es etwas sportlicher mag, geht noch auf den Jägerkamp und genießt anschließend einen leckeren Kaiserschmarrn auf der Schönfeldhütte.

Gemütliche Einkehr
über dem Spitzingsee



Lasst's euch bei uns gutgehen! Alle Infos zur Hütte unter www.schoenfeldhuette.de



Thomas Gesell
Hüttenbetreuer der Sektion München

TIPP:

Starten Sie in die Wandersaison mit einem Besuch in einer unserer Servicestellen!



Wanderführer mit vielen Vorschlägen für schöne Touren z. B. in den Bayerischen Bergen



Kartenmaterial für die gesamten Alpen

... und natürlich persönliche Beratung!

Außerdem perfekt ausgearbeitete Tourenfaltblätter und Hüttenrekking-Touren



Kompetente Beratung zu Wetter, Verhältnissen, Tourenmöglichkeiten in den Servicestellen

Viele nützliche Helfer für den perfekten Wanderspaß finden Sie auch in unserem

DAV City-Shop

Hüttenschlafsäcke ab 12,80 €



Flachmann 14,95 €



Hüttenschlappen ab 7,90 €



Erste-Hilfe-Set 25,95 €



Outdoor-Handtuch im Netzbeutel 9,90 €

Servicestelle am Hauptbahnhof *
Bayerstraße 21, 5. OG, Aufgang A
80335 München
Tel. 089/55 17 00-0
service@alpenverein-muenchen.de
DAVplus.de/hauptbahnhof

Servicestelle am Isartor im Globetrotter *
Isartorplatz 8–10, 80331 München
Tel. 089/29 07 09-0
service@dav-oberland.de
DAVplus.de/isartor

**Servicestelle am Marienplatz
im Sporthaus Schuster**
Rosenstraße 1–5, 5. OG, 80331 München,
Tel. 089/55 17 00-500
servicemarienplatz@alpenverein-muenchen.de
DAVplus.de/marienplatz

**Servicestelle Gilching im
DAV Kletter- und Boulderzentrum Gilching**
Frühlingstraße 18, 82205 Gilching
Tel. 089/55 17 00-680
service@alpenverein365.de
DAVplus.de/gilching

*Servicestelle mit DAV City-Shop

Im fernen Himalaya – auf den Spuren der Gebrüder Schlagintweit

Drei Münchner Brüder brechen Mitte des 19. Jahrhunderts zu einer Forschungsexpedition in den Himalaya auf. 150 Jahre später folgt der DAV Summit Club ihren Spuren. Ladakh, Nubra und Changtang – die versteckten Winkel im Dreiländereck zwischen Indien, Tibet und Pakistan.

Die Expedition der Brüder Hermann, Adolph und Robert Schlagintweit war ein gewagtes Unterfangen. 1854 brachen die drei zu ihrer vierjährigen Expedition nach Indien und Zentralasien auf. Bestens wissenschaftlich gerüstet und künstlerisch ausgebildet, erhoben sie nicht nur die offiziellen magnetischen Messdaten, sondern kartografierten, sammelten und illustrierten den weitgehend im Himalaya verlaufenden Expeditionsweg auf einzigartige Weise. Als Bergsteiger stellten sie so „nebenbei“ am Kamet im Garhwal Himal mit 6785 m einen über viele Jahrzehnte geltenden Höhenrekord auf.

„Auf den Spuren der Brüder Schlagintweit in Ladakh, Changtang und Nubra“ führt die Reise des DAV Summit Club, speziell zur Schlagintweit-Ausstellung im Alpinen Museum auf der Praterinsel in München entwickelt, in den indischen Himalaya. Zu den Höhepunkten dieser abenteuerlichen Himalaya-Erkundung gehören in Ladakh die einsamen Seen Moriri und Pangong, das abgelegene Nubra-Tal, die Weiten der Changtang-Ebene und die Fahrt über den wilden Pass Zoji La nach Srinagar in Kaschmir.



Beide Termine werden von ausgewiesenen Kennern des Himalayas geleitet.

● Joachim Chwaszcza
(Termin 16.07.2015 – 02.08.2015)

● Dr. Kadi Fuchsberger
(Termin 03.09.2015 – 20.09.2015)

Preise ab € 2990,- inklusive Flüge ab/bis Frankfurt.

Mehr Informationen online direkt unter www.davsc.de/insch

Joachim Chwaszcza

Ausgezeichnet mit der Goldenen Palme 2015 als eine „besonders moderne Version der klassischen Studienreise“. Der seit über zwanzig Jahren von GEO SAISON vergebene Touristikpreis gilt als der „Oscar“ unter den Reisepreisen und wird nach strengen Qualitätsvorgaben und Innovationskriterien vergeben.



WildNight – A Mountain Equipment Microadventure

Bei Mountain Equipment steht der Juni 2015 ganz im Zeichen des Biwakierens. „WildNight“ heißt die große, internationale Sommerkampagne des Schlafsack-Spezialisten. Zusammen mit über 100 Sportfachhändlern in Deutschland, Österreich, Italien und der Schweiz ruft Mountain Equipment dazu auf, einfach mal draußen zu schlafen und sich sein eigenes sogenanntes *Microadventure* zu machen, denn das Abenteuer beginnt direkt vor der Haustür. Wer keinen passenden Schlafsack für eine Nacht unter freiem Himmel hat, kann sich bei einem teilnehmenden Händler kostenlos einen Kunstfaser-Schlafsack leihen.



Die Kampagne läuft im gesamten Juni 2015 parallel zur Einführung der neuen Kunstfaserschlafsack-Serie Aurora. Und wer im Juni ein Foto von seiner WildNight auf der „Mountain Equipment“-facebook-Seite postet, bekommt als Dankeschön ein T-Shirt. Die Bilder mit den meisten Likes werden zusätzlich am Ende des Monats mit einem neuen „Mountain Equipment“-Kunstfaser-Schlafsack belohnt. Also, worauf wartet ihr noch? Raus mit euch! Mehr Informationen so-

wie alle teilnehmenden Händler und viele Tipps und Tricks rund ums Thema Biwakieren findet ihr unter www.mountain-equipment.de

Text: Michael Lentrodt



Das Klettern hat in Deutschland in den letzten 30 Jahren einen unglaublichen Siegeszug vollzogen. Nicht zuletzt ist dies auch dem Engagement des Alpenvereins und seiner Sektionen zu verdanken, die mit dem Bau von Kletterhallen zu einer deutlichen Verbesserung der Infrastruktur und Trainingsmöglichkeiten beitrugen.

Als ich Anfang der Achtzigerjahre mit dem Klettern in München anfing, gab es mit Ausnahme des Türstocks zu Hause nur eine Möglichkeit zu trainieren: den Klettergarten in Buchenhain. In meiner von Kopfschütteln begleiteten, nostalgisch verklärten Erinnerung verbrachte eine eingeschworene Truppe Sommer wie Winter viel Zeit dort, um sich auf die großen Touren vorzubereiten. Image und Ziel des Kletterns haben sich zwischenzeitlich grundlegend geändert. Während man früher das Bouldern und Klettern in Klettergärten zu Trainingszwecken für die großen alpinen Unternehmungen absolvierte, sind sie heute eigenständige Spielarten des Klettersports. Eine zunehmende Zahl von Menschen betreibt den Klettersport ausschließlich in der Kletterhalle als Ausgleichssport.

Klettern ist für viele aber mehr als ein Sport, Klettern ist eine Leidenschaft. Warum ist das so? Die Art, wie man hier einen Sport mit Reisen verbinden kann, sucht sicher ihresgleichen. Die Faszination macht aber auch das aus, was genauso viele Menschen diesem Sport zutreibt wie von ihm fernhält: die latent lauende Gefahr des Abstürzens. Beim Klettersport dringt man in Bereiche vor, in denen verantwortungsbewusstes Handeln, Präzision, Aufmerksamkeit, Risikoeinschätzung sowie eine sich daraus ableitende Konsequenz bis hin zum Verzicht



Foto: Patrick Jost

Klettern – vertikale Leidenschaft

gefordert sind. Dies sind in Zeiten von Vollkasko-Versicherungsmentalität und immer mehr abnehmendem verantwortungsvollen Handeln im Privat- und Berufsleben Eigenschaften, die zunehmend verlorengehen. Man kann sich durch Ausübung des Klettersportes also Eigenschaften erhalten oder aneignen, die weit darüber hinaus bedeutungsvoll sind.

Wird Klettern richtig ausgeführt, ist es keine gefährliche Sportart. Was ist aber „richtig“? Wer sich heute als fachkundiger Mensch in Kletterhallen umsieht, dem kann oft nur angst und bang werden. Unaufmerksame Sicherer, falsche Bedienung von Sicherungsgeräten und Kletterer, die in dicht nebeneinander liegenden Touren im Falle eines Sturzes den Kletterern in den benachbarten Touren schwerste Verletzungen zufügen würden, sind häufig zu beobachten. Es ist deshalb erstaunlich, wie wenig dann tatsächlich passiert. Das Entsetzen im Falle eines Unfalls ist dann groß, obwohl er

in Anbetracht der zuvor beschriebenen Sachverhalte nicht verwunderlich war.

Es ist deshalb das gemeinsame Ziel des Alpenvereins und des Bergführerverbandes, hier Abhilfe durch gute Ausbildung zu schaffen. Sowohl der DAV als auch staatlich geprüfte Berg- und Skiführer bieten Kletterkurse an, in denen die wesentlichen Techniken für eine Risikominimierung vermittelt werden. Während der DAV Trainerausbildungen für den Vereinssport durchführt, bietet der VDDBS eine Ausbildung zum kommerziellen Kletterlehrer für Interessierte an.

Während sich früher Kletterkurse im Wesentlichen auf das Vermitteln von Seil- und Sicherungstechniken beschränkten, ist heute zum Glück das Vermitteln von Klettertechniken auch ein Bestandteil der Ausbildung. Wir pflegen zu sagen: „Die Menschen kommen zu uns, um zu klettern und nicht um zu sichern.“ Dass das Sichern aber gelehrt und gelernt werden muss, ist selbstver-

ständig. Es geht dabei aber nicht um das Sichern als Selbstzweck, sondern im Vordergrund steht immer die risikominimierte Ausführung des Klettersports. Ein großer Fortschritt ist sicher auch, dass heute die richtige Sturztechnik für Kletterer und Sicherer trainiert wird.

Klettern ist eine Leidenschaft, die durch gute Ausbildung und verantwortungsvolle Durchführung eins der schönsten Dinge der Welt sein kann. Dass in dem Wort Leidenschaft auch das Wort „Leid“ steckt, sollte jedoch immer in Erinnerung rufen, dass Nachlässigkeit mit brutalen Folgen bestraft wird.



Michael Lentrodt (49) ist seit 2012 Präsident des Verbands der Deutschen Berg- und Skiführer e. V. Neben seiner Bergführertätigkeit

ist er seit vielen Jahren als Geschäftsführer in einem Wirtschaftsunternehmen tätig.

Schladming-Dachstein lockt mit uneingeschränktem Bikespaß



Dort, wo sich im Winter die besten Slalomläufer der Welt messen, finden im Sommer Freerider und Downhiller perfekte Trainingsbedingungen. Die Downhill-Strecke „Worldcup“ ab der Mittelstation der Planai-Seilbahn ist mit einem permanenten Zeitmesssystem ausgestattet und somit der ideale Ort, um sich mit seinen Freunden zu matchen. Doch das ist längst nicht alles ...

Mit der Seilbahn geht es bis zum Startpunkt der verschiedenen Trails auf 1.830 Metern. Je nach Können stehen der Rookie Trail mit engen Kurvenradien und geringem Gefälle, der Biker Cross im Zielhang, die Flowline mit einer Menge an Sprungkombinationen oder die verschiedenen Freeride- und Downhill-Strecken zur Auswahl. Am Ziel angekommen, wartet schon der Pumptrack mit einigen Runden zum Pushen und Pumpen, während sich BMX- und Mountainbike-Freaks im Dirtpark austoben und wetteifern, wer den höchsten Sprung und die schnellste Runde schafft.

Die Region Schladming-Dachstein ist jedoch keinesfalls nur Revier für Freerider und Downhill-Spezialisten. In dieser vitalen Naturlandschaft findet man alles, von der idyllisch ver-

laufenden Genuss tour bis hin zu herausfordernden Uphill-Etappen und knackigen Trails. Auf 930 Bike-Kilometern und 25.000 Höhenmetern wurden 48 Touren in allen Schwierigkeitsgraden und Höhenlagen von Bikern für Biker entwickelt. Auch für E-Biker gibt es in der Region Grund genug zum Jubeln: 200 Kilometer und 5.000 Höhenmeter ausgewiesene E-Bike-Strecken, stets mit herrlichem Ausblick auf Dachstein, Bischofsmütze und Schladminger Tauern, führen durch Schladming-Dachstein sowie die benachbarten Regionen Ramsau am Dachstein und Filzmoos.

Sportliche Vielfalt: On Tour in Schladming

Gemeinsam mit Heinz, Hotelier und ausgebildeter Bikeguide in einer Person, planen wir die Touren für die nächsten Tage. „Eine meiner liebsten Touren ist die Panoramarunde. Direkt von Schladming über Ramsau am Dachstein bis zur Türnwand am Fuße der Dachstein-Südwand und über Mandling kommen wir zum Hotel zurück. Ein absolutes Muss für alle Biker, die auf sportliche Herausforderung und Naturgenuss stehen“, schwärmt Heinz. „Ein Aussichtspunkt folgt auf den anderen – diese Tour trägt zu Recht den Namen Panoramatour! Vom höchsten Punkt, auf fast 1.700 Metern, hat man eine wunderbare Aussicht auf den Hohen Dachstein, auf Dirndl, Hunerkogel, Mitterspitz und Torstein. Hinunter geht es dann auf Forstwegen, Trails und Wiesen bis zum Gasthof Bachlalm, wo wir auf ein erfrischendes Getränk einkehren. Vor Mandling wird es dann noch einmal steil, und es heißt, kräftig in die Pedale zu treten, bevor die Tour auf dem Ennstalradweg recht gemütlich endet.“ Überredet: Mit dieser schwarz markierten Tour für erfahrene Mountainbiker mit guter Fahrtechnik und Kondition wollen wir also am nächsten Tag starten.

Für die darauffolgenden Urlaubstage haben wir dann die Qual der Wahl. Aus den 48 Top-Touren der Region heißt es, die für uns besten Strecken herauszufiltern: Stoderzinken- oder Reiteralms-Runde? Rund um den Dachstein, zum Giglachsee oder die Fünf-Berge-Tour? Oder doch lieber die Kaibling-Runde? Wir merken schnell, die Auswahl ist groß und die Entscheidung fällt nicht leicht. Gut, dass wir Heinz haben. Er wird uns sicher helfen, die richtige Wahl zu treffen.

INFOBOX

Auf Biker spezialisiertes Hotel in der Region Schladming-Dachstein
Hotel Hartweger***s, www.hotel-hartweger.at

Infos zu allen Mountainbike-Regionen und Hotels unter www.bike-holidays.com



Flotter Dreier: Neue Herausforderung für 24-Stunden-Wanderer

Die erste 24h-Trophy im deutschsprachigen Raum bietet sorgenfreie Langzeit-Wander-Erlebnisse.



steigen möchten, bieten die Regionen jeweils 12-Stunden-Varianten an, die einzeln für 69 Euro, im Dreier-Pack für 179 Euro erlebbar werden. Besonderer Tipp: Frühentschlösse-
nen sparen bei einer Buchung bis 26. April 2015 bis zu 30 Euro pro Ticket.

Weitere Informationen und Bezugsquellen unter

www.24h-trophy.com, Buchungen unter <http://ticketshop.outdoor-club.de/24h-trophy/>

Drei Rundum-Sorglos-Pakete in drei Regionen über drei atem(be)raubende Routen: Die erste komplett durchorganisierte 24h-Trophy im deutschsprachigen Raum lockt Wanderbegeisterte mit einer Gesamtstrecke von 172 Kilometern, rund 6.800 Höhenmetern und einer erwarteten reinen Gehzeit von über 50 Stunden. Begleitet von erfahrenen Guides, die auch für Motivations- oder Erste-Hilfe-Zwecke bereit stehen, streift der gehfreudige Trupp durch drei völlig verschiedene Landschaften. Ob Schwarzwald, Berchtesgadener Berge oder Allgäu – die unzähligen Facetten kommen erst im Lichtspiel der wechselnden Tageszeiten voll zur Geltung. Von der blauen Stunde bis zur Morgenröte wird es besonders spannend, denn „wenn die Müdigkeit kommt, greift die Gruppendynamik, die jeden Einzelnen dazu bringt, seine letzten Kräfte zu aktivieren“, weiß Veranstalter Toni Grassl.

Los geht's am 13. Juni im Rahmen des Wanderhimmel-Festivals von Baiersbrunn, bevor am 4. Juli gleich drei unterschiedliche Schlaflos-Routen im Berchtesgadener Land zur Wahl stehen und am 25. Juli die Wander-Trilogie mit einer erlebnisreichen Tour rund um Oberstaufen endet. Der „Flotte Dreier“ ist als Komplett-Paket für 269 Euro buchbar, inklusive Streckenplanung, erfahrenen Begleitern, Getränken und Stärkungen unterwegs sowie einer besonderen Leistungs-Anerkennung. Die Teilnahme an einzelnen 24h-Etappen kostet je 109 Euro. Für alle, die erst ins Langzeit-Wandern ein-

Südtiroler Wein- und Almenweg – die „Blütenrunde“ am Südhang der Alpen



Farbenprächtig wie kaum eine andere Region Europas präsentiert sich Südtirol im Frühling. Wein- und Obstgärten fast so weit das Auge reicht, alles grünt und blüht – besonders zur Apfelblüte Anfang bis Mitte April. Schließlich ist die Region zwischen Meran und Bozen mit einzigartigen Vegetationsbedingungen gesegnet: Geringe

Niederschlagsmengen und unzählige Sonnenstunden im Jahr sind ideal für Landwirtschaft und Weinbau. Wer je die Köstlichkeiten aus Südtiroler Küchen und Kellern probieren durfte, kann ein Loblied davon singen.

Doch diese Reise nur auf Kulinarik und Landschaft zu reduzieren, wäre fatal: Wo blieben die unvergesslichen Eindrücke beim Entdecken der historischen Burgen und Schlösser? Beim Durchatmen und Schlürfen eines Cappuccinos am Bozener Waltherplatz? Beim Panoramablick vom Kalterer See hinüber zu den schroffen Felsen der Dolomiten? Kaum zu glauben, wie viel Erlebnis sich in eine einzige Wanderreise packen lässt ...

Wanderreise: Südtiroler Wein- & Almenweg

Individuelle Einzeltour, 7 Tage, Anreise Samstag von

16. Mai bis 3. Oktober 2015, ab 495 Euro pro Person

Weitere Infos und Buchung unter www.eurohike.at



Wasserdicht mit Garantie: Outdoorjacken von Klepper

Angenehme 600 Gramm leicht und gleichzeitig wind- und wasserdicht – darauf gibt die Marke Klepper lebenslange Garantie. Die Outdoorjacke ist in drei femininen Farben erhältlich und überzeugt durch ihre praktische Ausstattung. Die Frontblende mit Regenrinne, Klettverschlüssen sowie Druckknöpfen und die abnehmbare Kapuze schützen zusätzlich. Schmutz hat dank Fleckschutz-Veredelung keine Chance. Die kontrastfarbigen Seitenteile, Wiener Nähte und die Schulterpasse sorgen für eine schlanke, figurfreundliche Silhouette. Die Jacke ist innen mit Handy- und Netztasche ausgestattet, der Saumtunnelzug ist mit einer Kordel regulierbar. Für eine perfekte Passform bietet Klepper die Jacke in 14 Größen, von 36 bis 50 und in Kurzgrößen. Klepper-Mode von Kopf bis Fuß für Damen und Herren gibt es exklusiv bei Walbusch, in einer der 40 Filialen oder online unter www.walbusch.de



ALPHA BIKES & SPORTS
Ingolstädter Str. 107, 80939 München
Tel. 089/35 06 18 18, Fax 089/35 06 18 19



Fidelio
Spezialgeschäft für Fahrradanhänger
Inhaber: Jürgen Schmid - St.-Anna-Str. 18 - 80538 München
Telefon: (089) 21 86 90 16 - Telefax: (089) 21 86 90 17
www.fidelio-mobil.de - mail@fidelio-mobil.de



KIKOSPORT
VERKAUF SERVICE BERATUNG
Fürstenrieder Str. 206, 81377 München
Tel. 089/714 36 59
www.radkiko.de



RABE BIKE
EINFACH GUTE RÄDER
RABE Bike – jetzt 5x in Bayern
www.rabe-bike.de



CARSHARING - MÜNCHEN
Spectrum Mobil GmbH
Tel. 089/202 05 70
www.stattauto-muenchen.de



Globetrotter.de
Ausrüstung
Isartorplatz 8–10, 80331 München
Telefon: 089 / 444 555 7-0
shop-muenchen@globetrotter.de



Schuhmacher-Meisterbetrieb
Ewald Bauch
www.ewald-bauch.de
Der Spezialist für Kletter- und Bergschuhbesohlung sowie orthopädische Schuheinlagen
81539 München Bayrischzellerstr. 2
Telefon (089) 69 28 35 0



Einsteinstraße 48 Fon 089/47 98 46
81 67 5 München info@radschlagixi.de



BASECAMP
Der Gipfel an guter Ausrüstung
Gaißbacher Str. 18, Ecke Implerstraße,
81371 München
Tel. 089/76 47 59, Fax 089/746 06 30



GEGENWIND
Ausrüstung & Service
Thalkirchnerstr. 145, Ecke Bruderlmühlstraße
Tel. 089/723 28 60, Fax 089/723 28 10

KLETTER-und HOCHTOURENECKE
Ihr Bergsportladen seit 1978

Wörther Straße 1
82380 Peißenberg
Tel. 08803/488 58-48,
Fax 08803/488 58-71
bergsport@web.de



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



Bergsporthütte
FINE ALPINE EQUIPMENT
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



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



smartino
berg . sport . outdoor
funktionelles.de
Bayrischzeller Str. 11, neben Styrs-Destillerie
83727 Schliersee / Neuhaus
Mo-Sa 9-18 Uhr



bitti
UNSER HERZ SCHLÄGT FÜR SPORT
Georg-Reismüller-Str. 5, München-Attlach
Fürstenrieder Str. 18, München-Laim
Kurt-Huber-Ring 5, Fürstenfeldbruck

sport-bitti.de



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



munich-bikes
and more...
Dachauer Str. 340
80993 München
Tel.: 089 / 141 41 21
Fax: 089 / 141 41 35
www.munich-bikes.de



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



Oberanger 40/42, 80331 München
www.alpenkind-muenchen.de



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



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



Neuhauser Str. 19–21, 80331 München
Tel. 089/21 66-1219
www.sportscheck.com



DARR
Alles für Erlebnisreisen
Schertlinstr. 17, D-81379 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



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



WANDER WASTI
www.wanderwasti.de
Outdoor Vergnügen mit dem besten Freund des Menschen
Nachwärtige Freizeit- und Wanderausrüstung
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

Sport Sperk

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

SKI+BIKE

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

Velo

am Ostbahnhof
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



NEVER STOP EXPLORING!
Sendlinger Str. 11, 80331 München
Tel. 089/23 70 24 68
tnfstore_munich@vfc.com



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



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



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



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



„stützpunkt für gesundes Laufen, Gehen und Stehen!“
Landsberger Str. 209 | Tel. 089-517777-0
www.wanderfreude24.de



wildwasser telemark bergsport



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



82377 Penzberg • 82407 Wielenbach
82418 Murnau • 82467 Garmisch-P.



Bergreisen weltweit
dav-summit-club.de

Am Perlaicher Forst 186, 81545 München
Tel. 089/642 40-0, Fax 089/642 40-100



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



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



RADL-WELT
Vth. Michael Rosenberger
Jost-Frankl-Str. 42
80955 München
Tel. 089 32 60 62 63
Fax: 089 32 60 62 64
info@radl-welt.de



IM SPORT DAHOAM
Tel. 08171/408815
Föhrenwaldstraße 2, 82515 Wolfratshausen

Die riesigen Fahrrad-Abholmärkte ZIMMERMANN

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

Inserentenverzeichnis

BERGANS	www.bergans.de	Tel.: +49(0)40-325964450
Bergverlag Rother	www.rother.de	Tel.: +49(0)89-6086690
Bergzeit GmbH	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
Globetrotter	www.globetrotter.de	Tel.: +49(0)40-67966179
Grassl Event	www.grassl-eps.de	Tel.: +49(0)8657-98352-0
Hanwag	www.hanwag.de	Tel.: +49(0)81-3993
Mountain Equipment	www.mountain-equipment.de	Tel.: +44(0)161-366 5020
Nikwax Ltd.	www.nikwax.com	Tel.: +44(0)1892-786400
Olympia Verlag	www.olympia-verlag.de	Tel.: +49(0)911-2160
Paramo	www.paramo-clothing.de	Tel.: +44(0)1892-786400
RugGear	www.ruggear-europe.com	Tel.: +49(0)9343-60148-80
Sauter	www.foto-video-sauter.de	Tel.: +49(0)89-5515040
Skinfit	www.skinfit.eu	Tel.: +49(0)2263-902353-0
Sporthaus Schuster	www.sporthaus-schuster.de	Tel.: +49(0)89-237070
Urthalerhof	www.urthalerhof.de	Tel.: +49(0)8856-2003

WHEEL

LANDSBERGERSTR. 234
80687 MÜNCHEN-LAIM
TEL. 089/512 618 02

www.2-wheel.de



Landsberger Str. 62, 82205 Gilching
Tel. 08105/77 58 77
info@sebis-sport.de



Chiemgaustr. 142, 81549 München
Tel. 089/68 43 98
Nymphenburgerstr. 24, 80335 München
089/123 54 44
www.radmarkt.de

SALEWAWORLD



Tal 21 | 80331 München
+49 (0) 89 / 23 23 61 90
www.bergzeit.de
Öffnungszeiten: Mo. – Sa. 10.00 – 19.00

arte toscana
 Eglinger Str.18
 82544 Moosham/Egling,
 Tel. 08176/428
 www.arte-toscana.de




DIE Zeitschrift für
 eine nachhaltige
 Lebensmittelproduktion
 und bewusste
 Ernährungsweise
 Jetzt am Kiosk!



BERGSHOP COM
 Der Klettershop im Internet



Korsika
 Mein Bergerlebnis

**FERIENDORF
 ZUMSTÖRRISCHENSEEL**
Korsika Urlaub, der verbindet.

Flüge jeden SO von
 Mai bis Okt. 2015
 ab Memmingen
 und Salzburg.

**Wir beraten
 Sie gerne:
 Gratis Telefon
 0800 589 3027**

Jetzt buchen
 &
 Vorfreude
 genießen!

Online buchen auf www.rhomberg-reisen.com
 Rhomberg Reisen GmbH, Eiseng. 12, A-6850 Dornbirn/Vibg.



**WANDERN
 OHNE GEPÄCK!**
 INDIVIDUELLE WANDERREISEN
 IN GANZ EUROPA.

EUROHIKE
 WANDERREISEN

Infoline (gratis aus DE):
 0800 58 89 718
 Tel. +43 (0)6219 7444-161
 www.eurohike.at

Jetzt
KATALOG!
 bestellen



Funktionsbe-
 kleidung und
 Ausrüstung
 fürs Extreme

www.xtrym.de

xtrym.de
RW OutdoorSport e.K.

info@xtrym.de | +49 (0)6207 470 89 09



Erlebnisreise Ladakh
 grandiose Bergwelt zum Wandern,
 lebendiges buddhistisches
 Klosterleben, 11-tägige Pauschalreise
 von/bis Leh ab 1.120,00 € p.P.

Maha Travel

Telefon: 0811-12699942
 E-Mail: kontakt@mahatravel.com
 Web: www.mahatravel.com

Hier könnte Ihre Anzeige stehen!

MediaAgentur alpinwelt
 Doris Tegethoff

Das Bergmagazin für München und Oberland

DAV
 Deutscher Alpenverein
 München & Oberland

E-Mail info@agentur-tegethoff.de, www.agentur-tegethoff.de

WELTWEIT
 TREKKING, WANDERN
 SAFARIS
 KULTURREISEN
 INDIVIDUALREISEN
 KLEINGRUPPEN

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



Pilger-Wander-Weg
 "Heilige Landschaft Pfaffenwinkel"
www.pfaffen-winkel.de



HIMALAYA

Nepal	
Langtang und Helambu	ab 2090 €
Rund um die Annapurna	ab 2190 €
Annapurna Base Camp	ab 1990 €
Königreich Mustang	ab 2690 €
Island Peak, 6190 m	ab 2690 €
Ladakh	
Markha Valley & Kaschmir	ab 2790 €
Großer Zaskar Trek	ab 3190 €
Stok Kangri, 6150 m	ab 2790 €
Bhutan	
Darjeeling - Sikkim - Bhutan	ab 3490 €

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

WIR RÜSTEN SIE AUS

SPORT conrad
www.sport-conrad.com

82377 Penzberg • 82407 Wielenbach
 82418 Murnau • 82467 Garmisch-P.

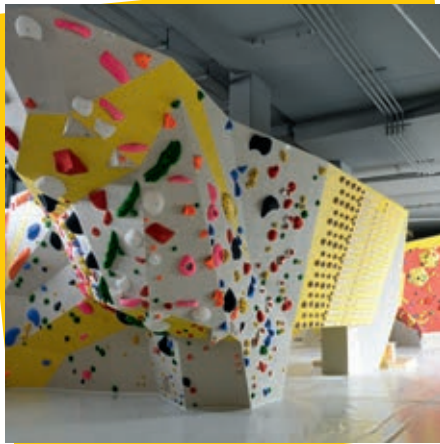
**DIE BERGE SCHÜTZEN,
 DAMIT WIR SIE WILD
 ERLEBEN KÖNNEN.**

mountainwilderness
 deutschland





ICH BIN HIER, WENN IHR MICH SUCHT.



KLETTERN + BOULDERN + GENIESSEN

DEIN NEUES HALLENELDORADO MIT 3.800 QM² KLETTER- UND BOULDERFLÄCHE, KINDERPARADIES UND CHILLEN IM BISTRO. DAS ERLEBNIS FÜR JUNG UND ALT! WWW.KBFFREIMANN.DE



DAV KLETTER- UND BOULDERZENTRUM MÜNCHEN-NORD (FREIMANN), WERNER-HEISENBERG-ALLEE 5, 80939 MÜNCHEN



Photo: Mandy Tee



Men's Enduro Fleece UVP: 210€
Men's Enduro Windproof UVP: 145€



Womens' Ventura Fleece UVP: 195€
Womens' Ventura Windproof UVP: 130€

Klettern im Reich der Extreme

Äthiopien ist Land voller Extreme. Im Süden schlängeln sich tiefe, fruchtbare Täler; im Norden herrschen Wüste und Vulkane. Brennheiße Sonne, frostige Abende und heftige Regenschauer sind Programm. Das perfekte Wetter, um die Flexibilität der neuen Enduro und Ventura Fleece Hoodie - und Windjacken Kombis zu testen:

„Packen war noch nie so einfach. An kühlen Morgen, am Abend und im Schatten brauchten wir nur den dünnen Fleece oder die Windjacke. Sobald der Regen aufkam, war ich sehr froh um den starken Schutz, den mir die Kombi bieten konnte.“

Mandy Tee, Kletterin & Bergsteigerin, Großbritannien

Die Men's Enduro und Women's Ventura Fleece Hoodie und Windjacken Kombis bilden ein flexibles System für unberechenbares Sommerwetter. Der wind- und wasserresistente Fleece Hoodie schützt und isoliert, während die imprägnierte Außenjacke Windstürmen und leichten Sommerschauern trotz, ohne zu überhitzen. Zusammen ergeben sie einen starken PFC-freien Wetterschutz, der auch heftigen Regen zuverlässig abweist. Noch nie war es so einfach, für alle Fälle vorbereitet zu sein.

Auf www.paramo-clothing.de/alpinwelt erfahren Sie mehr über Mandys Kletterreise in Äthiopien mit den Enduro und Ventura Kombis im Gepäck.

