

1/2025
Das Bergmagazin für
München & Oberland

alpinwelt

Nacht

Schlafen am Berg: eure Schnarchgeschichten,
unser Hüttenknigge – und die Frage, wie legales
Biwakieren aussehen könnte

Früh übt sich *Mit 9 von München nach Venedig*
Kurz und bündig *Mit Firngleitern ins Frühjahr*
In Hülle und Fülle *Schlafsäcke und Isomatten*
Jugend *Ecuador-Austausch 2024/25*

 **DAV**
Deutscher Alpenverein
München & Oberland

BAHNWANDERN

EXKLUSIV FÜR MITGLIEDER DER DAV-SEKTIONEN
MÜNCHEN & OBERLAND



LESERREISEN FÜR
ALPINWELT-LESER

SUMMIT
Bergreisen weltweit



dav-summit-club.de

DAV Summit Club GmbH
Bergsteigerschule des
Deutschen Alpenvereins

Anni-Albers-Straße 7
80807 München
Telefon +49 89 64240-0

SUMMIT



Summit Bike



14 Tage
ab 2995,-

RAIL & HIKE – LA DOLCE VITA AUF GRÜNEN WEGEN ERFAHREN

- Entschleunigende, umweltbewusste Bahnreise durch Bella Italia
- Küstenwanderung in der Cinque Terre
- Traumhafte Ausblicke in den Apuanischen Alpen
- Der glitzernde Lago di Bolsena
- Bizarre Steinskulpturen im „Park der Ungeheuer“
- Gipfelmöglichkeiten: Monte Sagro, 1753 m | Monte Tezio, 961 m

Deutsch sprechende*r Bergwanderführer*in • Bahnticket 2. Klasse ab/bis Heimatbahnhof in Deutschland • Gruppenreise ab/bis München • Bahn- und Busfahrten im Zielgebiet lt. Detailprogramm • 12 x Hotel***, 1 x Übernachtung im Zug • 12 x Frühstück • Versicherungen*

14 Tage | 6–15 Teilnehmer*innen

Termin: 27.09.2025

Persönliche Beratung: +49 89 642 40-135

EZZ ab € 625,-

www.davsc.de/ ITRAIL



9 Tage
ab 2295,-

BAHNWANDERN CORNWALL: HOCHMOORE, STEILKÜSTEN UND VERTRÄUMTE BUCHTEN

- Spektakuläre Zugfahrt unter dem Ärmel-Kanal
- Unterkunft in Hotels und Bed & Breakfasts
- Weltmetropole London und tropische Gartenanlagen
- Wandern auf dem Coastal Path zu König Artus' Schloss
- Einsame Hochmoorlandschaft im Dartmoor
- Wilde Küste und Land's End: westlichster Zipfel Englands

Deutsch sprechende*r Bergwanderführer*in • Bahnticket 2. Klasse ab/bis Heimatbahnhof in Deutschland • Gruppenreise ab/bis Köln via Brüssel nach London • Bahn- und Busfahrten vor Ort lt. Detailprogramm • 8 x Hotel**/Gästehaus im DZ • Frühstück • Versicherungen*

9 Tage | 8–12 Teilnehmer*innen

Termine: 21.05. | 25.06. | 16.07. | 13.08. | 10.09.2025

Persönliche Beratung: +49 89 642 40-129

EZZ ab € 540,-

www.davsc.de/ UKRAIL



Foto: ©Carl-Johan Utsi

14 Tage
ab 2995,-

SCHWEDEN – MIT DER INLANDSBANAN BIS ZUM POLARKREIS

- Mit der Bahn von Süd nach Nord mit Tageswanderungen
- Umweltfreundliche Bahnreise von Kopenhagen nach Schweden, Bahnwandern mit der Inlandsbanan, Ende in Hamburg
- Naturschutzgebiet Tysjöarna
- Naturreservat Vittjakk-Akkanalke
- Bahnfahrt über den nördlichen Polarkreis

Deutsch sprechende*r Bergwanderführer*in • Bahnticket 2. Klasse ab/bis Heimatbahnhof in Deutschland • Gruppenreise ab Kopenhagen/bis Hamburg • Bahnfahrten im Zielgebiet lt. Detailprogramm • 11 x Hotel/Pension im DZ, 2 x Übernachtung im Zug • 11 x Frühstück • Versicherungen*

14 Tage | 6–15 Teilnehmer*innen

Termine: 22.06. | 20.07. | 10.08.2025

Persönliche Beratung: +49 89 642 40-135

EZZ ab € 695,-

www.davsc.de/ SCRAIL

→
Nix gepennt, trotzdem
unvergesslich: eine Nacht im
überfüllten Glocknerbiwak



Foto: Thomas Ebert

EDITORIAL

Die Macht der Nächte

Am frühen Nachmittag waren wir an der Biwakschachtel unter der Großglockner-Nordwand angekommen. Wir hatten das Duo aus Tschechien begrüßt („ah, auch Mayerlrampe“), ein bisserl was gekocht und die Plätze drei, vier und fünf von neun belegt – damals gab es die neue Biwakschachtel noch nicht. Gegen vier Uhr nachts, als die letzten Aspiranten eintrafen, stapelten sich handgezählte 24 Menschen in- und übereinander in der kleinen Blechtonne. Es war wie eine Runde „Twister“, nur ohne würfeln – und mit zerlöchernten Schlafsäcken als Spielunterlage, da die letzten Neuankömmlinge nicht einmal mehr die Steigeisen ausgezogen hatten. Man sieht: Nicht immer ist Schnarchen das Problem, und trotzdem war es eine unvergessliche Nacht. Am nächsten Tag ist übrigens niemand irgendwo eingestiegen.

Egal, ob furchtbar oder wunderschön: Nächte am Berg sind oft so besonders, dass man sich noch Jahre später davon erzählt. Eine Nacht im Hochgebirge, mitsamt ihrer Dämmerung, hat die Macht, einen Charakter zu formen, davon bin ich überzeugt. Und wie es so ist mit der Macht, den Nächten und ihren Reizen: Sie haben auch ihre negativen Seiten. Wir alle kennen die Schlagzeilen von Notbiwaks, die für „romantische Nächte“ zweckentfremdet wurden, von halben Zeltstädten an Bergseen, von Weidezäunen, die verfeuert werden, vom neuen Gleitzeit-Bergsport, der 24/7 durchgezogen wird, von Menschen, die ihr Biwak im Landschaftsschutzgebiet auf Twitch streamen. Auch deshalb halten wir uns in der alpinwelt übrigens mit Bildern von Bergbiwaks zurück.

Vor diesem Hintergrund ist es bemerkenswert, dass der „Wegweiser der Sektionsvorstände“ in dieser Ausgabe einen Schritt nach vorne wagt und hinterfragt, wie legales Biwakieren in Bayern und Tirol aussehen könnte. In den Kommentaren wird bereits eifrig diskutiert. Beteiligt euch – es geht um nichts weniger als die Macht der Nächte.

Thomas Ebert

ZUR PERSON



Thomas Ebert

Chefredakteur alpinwelt

Schwerpunkt Nacht

14

Schlafen am Berg: eure Schnarchgeschichten, unser Hüttenknigge – und die Frage, wie legales Biwakieren aussehen könnte



- 16 **„Wir sind inzwischen nicht mehr befreundet“**
Wir haben gefragt, ihr habt geliefert – und wie! **Schlimme Schnarchgeschichten unserer Mitglieder** sind im alpinwelt-Postfach eingetrudelt, aber auch so mancher Hoffnungsschimmer.



- 22 **Hüttenknigge A-Z**
Wie verhält man sich auf Hütten richtig? Grundbegriffe für Neulinge auf bewirtschafteten Hütten – und alle, die sich nicht trauen, zu fragen
- 28 **Morgen gilt's**
Guter Schlaf ist wichtig für Leistungsfähigkeit, Konzentration und Durchhaltevermögen – speziell vor bergsportlichen Taten. Nur ist er nicht leicht zu bekommen
- 32 **Überreizt**
Bergtouren bei Nacht und in der Dämmerung haben ihren ganz besonderen Reiz. Licht und Lärm bedeuten jedoch Stress für ruhesuchende Tiere.

- 6 **Blickfang**
Besondere Momente und einzigartige Ausblicke
- 10 **Wegweiser der Sektionsvorstände**
Könnten reglementierte Zeltplätze das Biwak-Problem in den bayerischen Alpen lösen?
- 12 **Ehrensache**
Unser Tauern-Duo: Johanna Moselage und Johannes Waßmann kümmern sich ehrenamtlich im Glocknergebiet
- 34 **Bergwacht-Blick**
Pilot und Bergwachtler Michael Landmann zur Frage, ob nachts geflogen wird
- 35 **Bergführer-Blick**
Stabübergabe: Michael Lentrodts letzte Kolumne als Bergführer-Präsident
- 48 **Grundwissen: Schlafsack und Isomatte**
Weich und warm sollte die mobile Schlafgelegenheit sein: Worauf es bei der Auswahl ankommt
- 52 **Bücher und Medien**
Gelesen, gesehen, gehört: Neues vom Bücherberg
- 96 **Produkte und Markt**
- 98 **Vorschau**

Touren und Reportagen

- 36 **Kurz und bündig**
Die schönsten Wochen des Jahres: Eine Liebeserklärung an die Firngleitersaison
- 78 **Langes Wochenende: Kreuth**
Vielseitige Touren für Kletterer, Bergsteiger und Familien rund ums Bergsteigerdorf im Tegernseer Tal
- 80 **Tourentipps**
Roter Stein – Fahrenbergkopf – Hirschhörnlkopf – Wendelstein-Männlein-Weg – Klettergarten Sonnenplatten – Heuberg
- 86 **Hüttenporträt: Blankensteinhütte**
Alter Standort, neue Hütte: Unsere moderne und nachhaltig konzipierte Blankensteinhütte für Selbstversorger im Porträt
- 90 **Traumpfad ins Glück**
550 Kilometer, 22.000 Höhenmeter und 34 Tage – eine unvergessliche Mutter-Sohn-Bergtour von München nach Venedig

Mit neun Jahren von München nach Venedig

Unser Sektionsmitglied Daniela Abentung ist mit ihrem Sohn Johannes in vier Wochen auf dem „Traumpfad“ über die Alpen gelaufen



42

Neues vom Alpenverein München & Oberland

- 54 **Gruppenporträt: SAO-Freireiter**
- 55 **Gruppengründung und Abschied von Adolf Knoblich**
- 56 **Mitgliederversammlungen 2025**
- 58 **Sanierung der Vorderkaiserfeldenhütte**
- 60 **25 Jahre Alpenverein München & Oberland: Wie alles begann**
- 64 **Klima und Umwelt**
- 66 **Emissionsbilanzierungen**
- 68 **Sektion Oberland: Laudatio auf Andreas Roth**
- 69 **Oberlandcup 2025**
- 70 **Jobs, Aus- und Fortbildungen**
- 71 **Neues von unseren Hütten**
- 72 **Bergvisionen 2025**
- 73 **Inklusion in den Verbundkletterhallen**
- 74 **Leserbrief und Alpiner Sicherheitsservice**
- 75 **Unsere Partner**
- 76 **Impressum**
- 77 **Aus unseren Servicestellen**

90

Kinder und Jugend

Kinder und Jugend

GO on the Rocks im Porträt, der erste Teil des Ecuador-Austausches und die wirklich letzte Tour der Jugend Pi



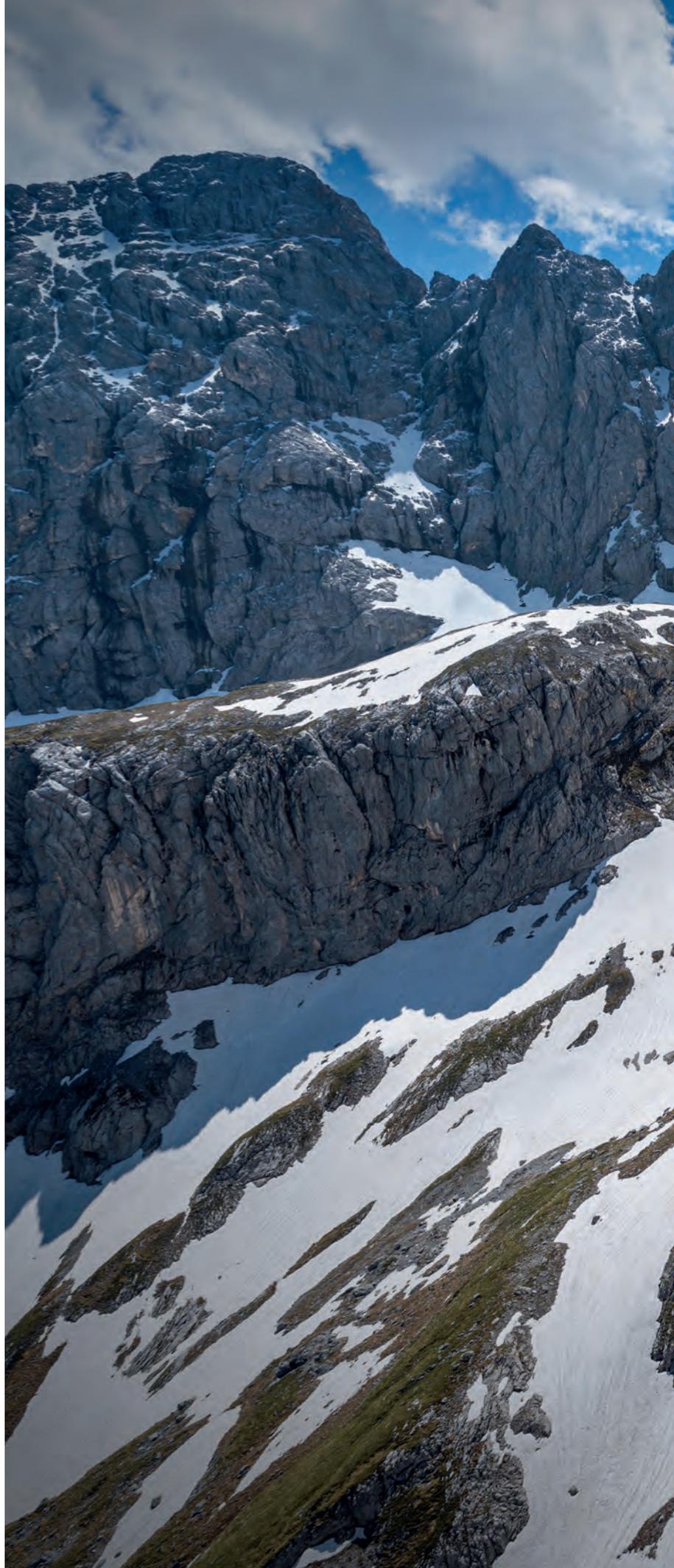
Was vom Käfig bleibt

Namen von Kletterrouten sind manchmal schwer zu ergründen. Warum taufte Dörte Pietron und Daniel Gebel ihr Meisterstück an den Riffelköpfen, das sauber von unten eingebohrt ist und mit Schwierigkeiten bis 10+ eine der schwersten Mehrseillängenrouten Deutschlands, ausgerechnet „Goldkäfig“?

Aufschluss gibt das Datum der Erstbegehung: 3. Juni 2020. An diesem Tag durfte man die Partnachklamm wegen Infektionsgefahr nur in einer Richtung durchwandern, die Kabinen der Kreuzeckbahn verkehrten mit „5 statt 15 Personen, oder zwei Haushalten“, und erst fünf Tage später wurde in Bayern das Tanzen wieder gestattet – aber nur „kontaktlos oder mit einem festen Partner“. Dass der geplante Frühjahrsstrip in die USA für Pietron und Gebel unter diesen Umständen ins Wasser fiel, versteht sich von selbst. Also Abenteuer vor der Haustür, Höllental statt Yosemite, Riffelkopf statt El Cap.

Fünf Jahre sind seitdem vergangen. Ein Klettertag im Wetterstein ist kein Käfig mehr, sondern pures Gold. Es mag noch manche bittere Erinnerung an diese Phase der Unfreiheit geben, einiges ist verblasst, anderes lädt in seiner Absurdität fast zum Schmunzeln ein. „Sich trotz Reichtums in Unfreiheit befinden“, schlägt das Wörterbuch für den Zustand im sprichwörtlichen Goldkäfig vor. Vielleicht ist das Beste, was uns aus dieser Zeit bleiben kann, eine neue Wertschätzung für wahren Reichtum: die Freiheit, dorthin aufbrechen zu können, wohin man will.

Foto: Christian Pfanzeit





Eisbeer direkt voraus

Manch einer hätte sie vielleicht gar nicht erkannt und wäre einfach an ihr vorbeigegangen, und doch: Allein ihre Existenz hat dieser Pflanze zu beträchtlicher medialer Aufmerksamkeit verholfen. Die Rede ist von einer Johannisbeerstaude bzw. einer Ribisel – so wird sie dort genannt, wo sie steht. Und dieser Standort ist speziell: Sie wächst auf rund 2150 Metern direkt am Wanderweg zur Pasterze, dem größten Gletscher Österreichs am Fuße des Großglockners. Die höchstgelegene bekannte Johannisbeere Österreichs ist sie indes nicht: „Wir haben inzwischen eine stattliche Johannisbeerstaude im Gletschervorfeld, wo vor rund 20 Jahren noch Eis das Landschaftsbild prägte“, sagt Barbara Pucker, Direktorin des Nationalparks Hohe Tauern.

Die Stauden als Klima-Zeiger: Wo früher Eis und raue klimatische Bedingungen herrschten, ist heute Wachstum und pflanzliches Leben möglich. Eingewandert ist die Johannisbeere vermutlich durch einen Vogel, der den Samen aus dem Tal auf die Pasterze brachte. Ob die Standortwahl Zufall war? Jedenfalls ragt am Talschluss der Johannisberg (3453 m) aus dem Eis der Pasterze, und auch unsere Johannishütte liegt mit 2121 Metern fast auf gleicher Höhe und nur rund 60 Kilometer Fußmarsch von der Staude entfernt. Um von dort eigens zur Johannisbeerernte anzureisen, dürfte diese jedoch (noch) zu gering ausfallen.

Foto: Georg Granig / Nationalpark Hohe Tauern







Legales Biwakieren in Bayern und Tirol

Wildes Zelten und geplantes Biwakieren ist sehr beliebt, aber in den Bergen hierzulande verboten. Könnten reglementierte Zeltplätze die Lösung sein – hinterfragt der **Wegweiser der Sektionsvorstände**.

Text: Gerhard Wagner und Harry Dobner

Das Zelt haben wir erst sehr spät an einer versteckten Stelle aufgebaut. Die Sonne geht unter und wir schlafen unter freiem Himmel. Über uns ein schier endloser Sternenhimmel. Im ersten Morgenlicht bauen wir das Zelt ab und verschwinden spurlos. So in den Bergen unterwegs zu sein, ist ein Traum – aber illegal.

In Bayern und Tirol ist das wilde Zelten, aber auch geplantes Biwakieren verboten. Trotzdem erfreut sich das freie Übernachten in den Bergen einer zunehmenden Beliebtheit. Die Hotel- und Hüttenschließungen während Corona haben den Trend verstärkt. Jagd, Na-

In der Schweiz gang und gäbe, hierzulande rechtlich schwierig: ein geplantes Biwak in den Bergen



turschutz, Forst- und Almwirtschaft kritisieren diese Praxis der alpinen Übernachtung zu Recht, vor allem, wenn es zu Auswüchsen wie am Schrecksee im Allgäu kommt, wo an schönen Wochenenden schnell über 20 wilde Zelte gezählt werden konnten. Zudem verhalten sich einige der Camper völlig unangemessen, entzünden Lagerfeuer, machen Party, hinterlassen Müll und Fäkalien und stören massiv Flora und Fauna. Was könnte die Lösung sein?

Ist legales Biwakieren umsetzbar?

Kleine Zeltplätze für eine Handvoll Selbstversorger mitten in den Bergen. In Skandinavien, in Großbritannien, in Nordamerika, selbst in einigen deutschen Mittelgebirgen wie der Rhön ist das ganz gewöhnliche Infrastruktur. Oft ist der Zugang zu den Zeltplätzen durch ein Permit-System reglementiert. Nur wer die Genehmigung vorweisen kann, darf die Übernachtungsstellen nutzen. An prominenten Orten wie dem Yosemite-Nationalpark muss man sich weit vor Saisonbeginn an einer Lotterie beteiligen. Nur mit Glück bekommt man das Recht, dort übernachten zu können. Die Regeln für die Benutzung der Plätze sind streng: Hinterlasse keine Spuren. Verstöße werden mit empfindlichen Strafen belegt.

Unsere Idee ist: Plätze für legales Biwakieren in den Bergen Bayerns und Tirols schaffen. Reglementiert in der Nutzung, umweltverträglich und vom DAV betreut. Das wird nicht einfach zu realisieren sein. Und über allem steht natürlich das Grundsatzprogramm des DAV, demzufolge für den DAV die touristische Erschließung der Alpen abgeschlossen ist und jedwede völlige Neuerschließung im unberührten Naturraum, wie den Neubau von Wegen oder Hütten (bzw. damit auch Campgrounds), verbietet. Es wird also nur an Orten gehen, wo (unsere) alpine Infrastruktur vereinfacht oder zurückgebaut wird. Ganz im Sinne des diesjährigen Antrages der Alpenvereinsjugend auf der Hauptversammlung des DAV in Würzburg, für mehr Einfachheit auf Hütten. Was haltet ihr von unserer Idee?

ZU DEN PERSONEN



Gerhard Wagner

ist bei der Sektion Oberland Vorstand für Hütten und Wege.



Harry Dobner

ist im Vorstand der Sektion München für Finanzen und bewirtschaftete Hütten zuständig.

> EUER FEEDBACK ZUM WEGWEISER

Wir haben den links abgedruckten Wegweiser bereits vorab auf unserer Website und unseren sozialen Kanälen veröffentlicht. Einige Auszüge der vielen Kommentare sind hier abgedruckt. Vielen Dank für eure Diskussionsbeiträge!

Ich halte es für widersinnig, die Leute einerseits durch ein Verbot des Wildcampens in die Hütten zu zwingen, andererseits aber über überlaufene Hütten zu klagen, dies wiederum als Grund für die Reservierungspflicht anzuführen und damit den Charakter der Schutzhütte – d. h. spontane Übernachtungsmöglichkeit – immer mehr auszuhöhlen. Ein klares „Ja“ für legale Möglichkeiten des Biwakierens unter strengen Verhaltensvorschriften!
Helmut Böttinger

Einerseits verstehe ich die Regulierung hierzulande. Wenn das alle machen, dann wird das ein Problem. Andererseits finde ich es auch nicht gut, wenn man als Lebewesen nicht mehr im Freien schlafen darf. Allerdings sollte das dann wirklich nur zum Schlafen sein: kein Feuer, kein Müll, einfach nur Isomatte, Schlafsack.
schnitzel.flo, via Instagram

Mit dem legalen Biwakieren nimmt der Druck auf die Natur bzw. der Alpen noch mehr und ohne nächtliche Pausen zu. Ein Biwakieren in den Bergen sollte zum Wohle aller nur in Notfällen stattfinden. Die Nacht in den Bergen sollte der Natur und nicht dem Menschen gehören.
Andreas Bauer

Eine gute Zwischenlösung könnte das (kostenpflichtige, aber günstige) Campen im Umkreis der Hütten sein – natürlich dort, wo es das Gelände erlaubt. Statt einem Bett im Lager könnte man einen Zeltplatz reservieren und auch die Hütteninfrastruktur (Toilette usw.) nutzen dürfen. Ein ähnliches Modell wird aktuell in Korsika auf dem GR20 Wanderweg praktiziert.
Andreea

Am Schrecksee haben sich häufig Party-People massiv danebenbenommen. Ein verantwortungsbewusster Bergwanderer wird dagegen keine Spuren hinterlassen. Diese unterschiedlichen Gruppen in einen Topf zu schmeißen, ist reichlich fragwürdig. Insofern ein klares Votum für eine flexiblere Handhabung dieser Restriktionen und die Auszeichnung von legalen Bereichen für ein einfaches Biwak. Infrastruktur halte ich dabei für unnötig.
Joachim Wendenburg, via Facebook

Ich wünsche mir eine unkomplizierte Möglichkeit, ohne großes Auto günstig im Tal zu übernachten, um am nächsten Morgen auf Tour zu gehen. Im Zelt, im Biwak oder im einfachen Bergsteiger-Lager. Das würde auch die öffentliche Anreise vereinfachen bzw. überhaupt erst ermöglichen: Frühmorgens fährt oft noch nichts. Aktuell finden sich in den Tälern leider nur noch wenige Unterkünfte, in denen man für nur eine Nacht ein Bett bekommt.
Pia

Tolle Idee. Ich würde gern mal in den Bergen zelten, aber weil es verboten ist, habe ich es noch nicht gemacht.
lenalohrer, via Instagram

Wäre es im Bereich der Infrastruktur der Berghütten möglich, Übernachtung mit Biwak/Zelt zu ermöglichen? Mir geht es vor allem darum, bei Mehrtagestouren die Matratzenlager zu vermeiden.
Horst-Arno Fuchs

Biwakieren gehört zur alpinistischen Fortbewegung in den Bergen und sollte oberhalb der Waldgrenze erlaubt sein. Gleichermaßen sollte aber auch unrühmliches Verhalten beim Biwakieren (Müll, laute Musik, offenes Feuer ...) entsprechend bestraft werden. Ferner wäre es zu begrüßen, wenn um Hütten herum das Biwakieren/Campieren in einem engen Radius von 100 Metern erlaubt wäre. Eine entsprechende Infrastrukturabgabe an die Hütte würde alle Seiten profitieren lassen. Geplante Bergtouren würden wieder einfacher umzusetzen zu sein, auch wenn Hütten komplett ausreserviert sind.
Danny Lützelberger

Ich finde die Idee überflüssig. Da ja bereits so viele Verbote, Regularien und Richtlinien bestehen, ist das Ganze für mich obsolet. Das Ganze wird ja nicht besser, wenn man zu bezahlende Plätze hat. Ergänzend dazu wird für viele der Reiz auch weg sein, wenn es offiziell mit anderen in der Reihe ist.
ueber_stock.und.stein, via Instagram

Biwakieren sollte legal sein.
Helga Frisch-Bauer

Auch interessant ist eine Möglichkeit, die es in Spanien gibt. Man darf von einer Stunde vor bis einer Stunde nach Sonnenaufgang sein Zelt im Umfeld von Hütten aufstellen. Das könnte den begrenzten Kapazitäten auf den Hütten entgegenwirken. Ich finde es auch gut, wenn es solche Übernachtungsmöglichkeiten in den Tälern geben würde. Andere Bundesländer sind da weiter als Bayern.
Anne

Unbedingt machen! Das Gelände der (endlich zurückzubauenden) Riesenhütte bietet sich als Pilotprojekt an. Und dann auf viele weitere Standorte ausweiten.
Andi

Biwakplätze mit minimaler Infrastruktur wären toll! In den USA gibt es viele solche Plätze, vor allem in den Nationalparks. Es scheint dort prima zu funktionieren, und ich muss sagen, man sieht dort viel weniger Abfall und Hinterlassenschaften als bei uns. „Leave no trace“ kennt dort anscheinend jedes Kind, sogar die SUV-Owner!
Marek Boehncke, via Facebook

Ich finde die Idee top! Ich freue mich auch, dass ihr lösungsorientiert seid, unsere Mitglieder-Meinung abholt und nicht „altmodisch“ sofort für eine Ablehnung sprecht! Wirklich klasse Aktion! Danke dafür ♥
naturesblackram, via Instagram

Biwakieren und Campieren im alpinen Kontext zu legalisieren, wäre ein toller Schritt. Allerdings brauchen wir dann auch die entsprechenden Bildungsmaßnahmen durch Trainer*innen!
Feinschliffmassivholz, via Instagram

INFO

Der Wegweiser ist online weiterhin zum Kommentieren freigeschaltet.



Duo am Großglockner

Das Wegegebiet am Großglockner ist eines der höchsten Arbeitsgebiete des Alpenvereins München & Oberland, die Stüdlhütte auf 2802 Metern die höchstgelegene Hütte der Sektion Oberland und einer der Stützpunkte für die Besteigung des Großglockners (3798 m).

Hoch droben auf der Stüdlhütte

„Am Anfang testen die Locals einen schon“, erinnert sich Johannes Waßmann, der seit vier Jahren als Hüttenreferent der Stüdlhütte aktiv ist. „Ein Städter aus Deutschland, der plötzlich an ihrem Berg mitreden will? Da musste ich erst beweisen, dass ich anpacken kann“, sagt der 34-jährige. Er nimmt die Herausforderung an. Gemein-

sam mit Freunden räumt er den Winterraum der Hütte aus. 40 alte Matratzen und allerlei Gerümpel bringen sie ins Tal hinunter. Danach hätten die Bergführer und der Hüttenwirt gemerkt: Okay, der meint es ernst.

Dass es einen Fondsmanager aus München zu einer unserer höchsten Hütten nach Osttirol verschlagen würde, war zunächst nicht abzusehen. Doch 2020 war ein Wendepunkt für Waßmann. Nach anstrengenden Jahren im Berufseinstieg und einem Jobwechsel suchte er eine Möglichkeit, seine Passion für die Berge mit einem Ehrenamt zu verbinden. Er stieß auf eine Ausschreibung als Hüttenreferent für unsere Falkenhütte. Das Amt war bereits vergeben, eine Alternative jedoch schnell gefunden: die Stüdlhütte mitten im Nationalpark Hohe Tauern. Ein wenig skeptisch war Waßmann schon, viel hochalpine Erfahrung hatte er nicht – aber er wagte den Schritt.

Seine Aufgaben rund um die Hütte sind vielfältig und er ist das Bindeglied zwischen der Sektion und dem Hüttenwirt. Er bespricht sich regelmäßig mit dem Wirt, plant größere Maßnahmen zur Instandhaltung und erledigt kleinere Reparaturen direkt vor Ort. Ein aktuelles Großprojekt ist die Sanierung der Hütte, die auf einem immer instabiler werdenden Permafrostboden steht. Waßmann ist als Hüttenreferent gleich doppelt im Einsatz: im Sommer von Juli bis September, und in den Skitourenmonaten März und April. Er verbringt im Schnitt vier verlängerte Wochenenden pro Jahr auf der Stüdlhütte, sofern nicht, wie 2024, die Geburt seines Sohnes dazwischenkommt.

Johannes Waßmann und Johanna Moselage halten unsere Stüdlhütte und die Wege an Österreichs höchstem Berg in Schuss. Hochalpine Erfahrung hatten sie beide zuvor kaum.

Text: Nadine Regel



Feuertaufe im neuen Amt:
40 alte Matratzen müssen aus
dem Winterraum ins Tal.

Foto: privat

Seit über vier Jahren ist Johannes Waßmann nun der Hüttenreferent unserer Stüdlhütte.



Foto: privat

Auf neuen Wegen hoch hinaus

Johanna Moselage, die in der Nähe von Augsburg lebt und im Controlling arbeitet, engagiert sich seit März 2024 als Wegereferentin im Großglocknergebiet. Ihre Begeisterung fürs Wandern führte die 31-jährige zu diesem Ehrenamt. Ähnlich wie Waßmann sei ihr vorab schon etwas mulmig gewesen, denn auch sie hatte bis dahin noch nicht viel Erfahrung im hochalpinen Gelände gesammelt. Zu ihren Aufgaben gehören die Inspektion der Wege nach Winterschäden, das Auffrischen von Markierungen und die Koordination von Fachkräften bei größeren Reparaturen.

Ihre erste Saison begann im Juni, nachdem der Schnee auf den Wegen weggetaut war, und sie endete mit dem ersten, ergiebigen Schneefall im September. Das Wetter macht die Arbeit im Hochgebirge anspruchsvoll, weil etwa Wegmarkierungen schneller verwittern. Für Reparaturarbeiten im felsigen Terrain bekommt sie Unterstützung von Bergführern. Moselage wartet nur bestehende Wege, neue werden nicht mehr angelegt.

Durch den Klimawandel kann es aber vermehrt zu Verlegungen kommen, um Wege aus Gefahrenzonen wie etwa Steinschlag oder Erosion wegzuleiten. „Dafür bedarf es aber der Abstimmung mit vielen Interessengruppen“, sagt sie – auch, weil die Wege durch den Nationalpark führen. Immer häufiger wird durch das Wegtauen der Gletscher Moränengelände frei, was ebenfalls neu markiert werden muss.

Das anfängliche mulmige Gefühl ist verflogen. Vier Mal war Moselage in diesem Jahr in Osttirol, um nach „ihren Wegen und den Murmeltieren“ zu schauen, wie sie liebevoll sagt. Nächstes Jahr möchte sie noch mehr Zeit in Osttirol verbringen, um die Region abseits ihres Wegegebiets umfassender zu erkunden. Ein besonderer Moment ihrer ersten Saison für Johanna Moselage: als sie sich an einem Morgen schon sehr früh zum Markieren ins Teischnitztal aufgemacht hatte und wie aus dem Nichts auf eine Herde Steinböcke traf. „Ich habe mich hingesezt und ihnen einfach zugeschaut. Das war so ein friedlicher Moment – da wusste ich, warum ich das mache“, sagt sie.

Ihre Aufgaben erledigen Johanna Moselage und Johannes Waßmann, die sich

erst durch das Ehrenamt kennengelernt haben, normalerweise unabhängig voneinander – auch wenn sie manchmal zeitgleich vor Ort sind. Trotzdem gab es im letzten Jahr auch einen gemeinsamen Arbeitseinsatz: In Teamarbeit strichen sie die Signalkugeln, die zur besseren Sichtbarkeit an den Stützen der Materialseilbahn der Stüdlhütte angebracht sind.

Auch Johannes Waßmann verbindet mit der Gegend eine besondere Erinnerung: eine Tour auf den Großglockner, die er mit zwei der Sektionsvorstände unternahm. Er war erst vom Snowboard auf Ski umgestiegen und hätte sich eine solche Tour selbst nicht zugetraut. Nur im Team hätte er es geschafft – und er sei über sich hinausgewachsen. „Oben zu stehen, über der Nebeluppe, umgeben von Dreitausendern – das war ein Moment, der mich überglücklich gemacht hat.“ Ein Erlebnis, das er gerne mit Johanna Moselage teilen würde: „Nächstes Jahr nehmen wir dich auch mit hinauf“, so Waßmann zu seiner Amtskollegin im gemeinsamen Telefoninterview. Sie lacht, und willigt ein – die beiden scheinen sich in der hochalpinen Umgebung zusehends wohler zu fühlen.



Foto: privat



Arbeitsplatz mit Glocknerblick: Das Erneuern von Wegmarkierungen gehört zu den Aufgaben von Johanna Moselage.

EHRENSACHE EHRENAMT?

Ohne Ehrenamt – kein Alpenverein. Wenn du überlegst, wie du dich im Verein einbringen könntest, findest du auf unserer Ehrenamtsseite alles, was du brauchst.

Alle Infos auf unserer Website



Foto: privat

Die Besteigung des Großglockners steht für die Wegereferentin noch aus.







Foto: Andreas Lattner / hochzwei media

Nacht

Gut möglich, dass eine Nacht im Portaledge mal so etwas wie ein Ritterschlag im Klettersport war. Ein Biwak in einer Wand, so steil und glatt, dass nicht mal ein Vorsprung zum Sitzen zu finden ist – in so eine Tour überhaupt einzusteigen, braucht schon ordentlich Mut und Können. Heute kann man eine Nacht im Portaledge natürlich auch bei Jochen Schweizer buchen. Für knappe 1000 Euro erhalten zwei Personen den „spektakulärsten Schlafplatz aller Zeiten“. Günstiger geht's in unserem Ausrüstungsverleih: Dort gibt's für Mitglieder seit Kurzem auch ein Portaledge, für zehn Euro pro Tag.

Verglichen mit der Aufregung um Sonnenaufgangstouren oder -biwaks wird übrigens erstaunlich wenig diskutiert, ob eine Nacht im Portaledge als „geplantes Biwak“ gilt – und damit je nach Rechtslage und Schutzstatus eine Ordnungswidrigkeit oder gar Straftat wäre. Am Bohrhaken baumelnd gilt bislang wohl dieser Grundsatz: Wo kein Kläger, da kein Richter. Klar ist jedenfalls: Portaledge-Camps werden nicht die Lösung sein, die der unbedingt lesenswerte Wegweiser der Vorstände der beiden Sektionen (S. 10) zum legalen Biwakieren anmahnt.

Garantiert frei von Juristerei und auch ohne Schwindelfreiheit lesbar sind die übrigen Geschichten in unserem Schwerpunkt „Nacht“. Auf unseren Aufruf im letzten Heft habt ihr uns grandiose Schnarchgeschichten geschickt – vielen Dank fürs Teilen, und Hauptsache, man kann hinterher drüber lachen. Andi Dick überlegt, warum sich in einer Nacht vor einer großen Tour das Gedankenkarussell besonders wild dreht. Und wir schauen im „Hüttenknigge von A bis Z“, was sich auf Hütten ziemt, und was eher nicht. Viel Spaß beim Lesen!

„Wir sind inzwischen nicht mehr befreundet“

Wir haben gefragt, ihr habt geliefert – und wie! Schlimme **Schnarchgeschichten unserer Mitglieder** sind im alpinwelt-Postfach eingetrudelt, aber auch so mancher Hoffnungsschimmer.



Umzug ins Glück

Text: Helmut Herberg

„Blaueishütte Sommer 2022: Wir beziehen ein Zimmer mit mehreren Stockbetten. Irgendjemand schnarcht bei so einer Konstellation ja immer, aber diesmal war der Lärmpegel eher Weltrekord. Nach einer total schlaflosen Nacht bitten wir den Hüttenwirt um Hilfe. Er verweist uns aufs Nachbarhaus mit noch freien Lagerplätzen. Wir ziehen mit dem gesamten Gepäck um, einige Neuankömmlinge glauben unseren Warnungen nicht und übernehmen unsere Schlafplätze. Im Nachbarhaus erzähle ich einem netten Holländer von unseren Schnarcherlebnissen und erfahre von ihm, dass er Schlaf-Apnoe-Patient sei und seine Maske vergessen hätte. Wir packen unser Gepäck und bitten wiederum den Hüttenwirt um Hilfe. Nach längerer Diskussion findet er tatsächlich noch einen kleinen, aber ruhigen Platz. Vielen Dank!“

Es braucht mehr Giselas!

Text: Mara Klarner

„Wir waren im Sommer auf Klettersteig-Hüttentour in den Brenta-Dolomiten. In einer Hütte lernten wir Gisela kennen, eine sehr fitte und sportliche Dame um die 75. Sie war mit einem italienischen Bergführer zum Klettern und Wandern dort. Wir teilten uns ein 7er-Lager. Kurz vor der Nachtruhe stellte Gisela eine Schachtel Ohropax auf den Fußboden in der Mitte des Lagers, mit den Worten: ‚Hört mal, ich schnarche recht laut jede Nacht. Das weiß ich seit Jahrzehnten. Bedient euch gern an den Ohropax, wenn's zu wild wird!‘ Gisela hat Wort gehalten und geschnarcht. Wir haben uns an ihren Ohropax bedient und alle hatten eine erholsame Nacht. Fazit: Es braucht mehr Giselas auf unseren Berghütten!“

Alles Schlechte kommt von oben

Text: Anita Wanninger

„Meine bisher übelste Geschichte fand auf der Kemptner Hütte statt. Wir hatten Etappe 1 des E5 geschafft und ein kleines kuscheliges Vierbettzimmer auf der Hütte bekommen. Wir teilten uns das Zimmer mit einem weiteren Paar und so nutzten wir jede Möglichkeit, Dinge zu verstauen oder aufzuhängen. Mein T-Shirt und Handtuch hingen aus dem Fenster, Hose und Socken am Stockbett. Alle anderen Hosen, T-Shirts und Socken hingen an Haken oder dem zweiten Stockbett. Wir hatten uns gut organisiert und den wenigen Platz mal wieder optimal genutzt. Beim Abendessen war die Stimmung ausgelassen. Es hatte sich ein bunter Haufen Gäste eingefunden. Jung und Alt, große Gruppen, kleine Gruppen, Singles, Paare, und alle abenteuerlustig und gut gelaunt.“

Um 21 Uhr ging es zurück aufs Zimmer. Während wir uns fertig machten, fand im Zimmer über uns noch eine Party statt. Die Jungs hatten beim Abendessen schon ordentlich Gas gegeben und wollten den Abend noch lange nicht beenden. Ich war so müde, dass es mir herzlich egal war, ob da oben eine Party stattfand oder nicht. Meine Zimmergenossen sahen das anders. Zu viert in dem kleinen Zimmer mussten wir definitiv das Fenster auflassen, aber dann war an Schlaf erst recht nicht zu denken. Ich holte mein Handtuch und T-Shirt rein, machte das Fenster zu, und gerade in dem Moment, als ich mich umdrehte, hörten wir ein ‚Flatsch‘. Ich hatte eine böse Vorahnung und wollte mich nicht wieder umdrehen. Die restlichen Menschen im Raum schauten angewidert in Richtung Fenster. Ich fragte vorsichtig: ‚Wir machen das Fenster heute Nacht nicht mehr auf, oder?‘ Drei Gesichter schauten mich an und schüttelten entschuldigend den Kopf.

Die Jungs oben feierten nicht nur ihre Party, einer hatte eben aus dem Fenster gekotzt und es irgendwie geschafft, unser Fenster volle Kanne zu erwischen. Nur gut, dass mein einziges Handtuch und T-Shirt sicher verstaut und sauber im Zimmer lagen. Das wäre kein Spaß gewesen, damit noch sechs Tage durch die Berge zu wandern. Die Nacht war warm, stickig, sauerstoffarm und trotz Hüttenruhe laut. Schlimmer als jeder Schnarcher, der schon in so manchen Lagern mit mir in einem Raum geschlafen hat.“

Letzte Ausfahrt Einzelzimmer

Text: Svenja Dirks

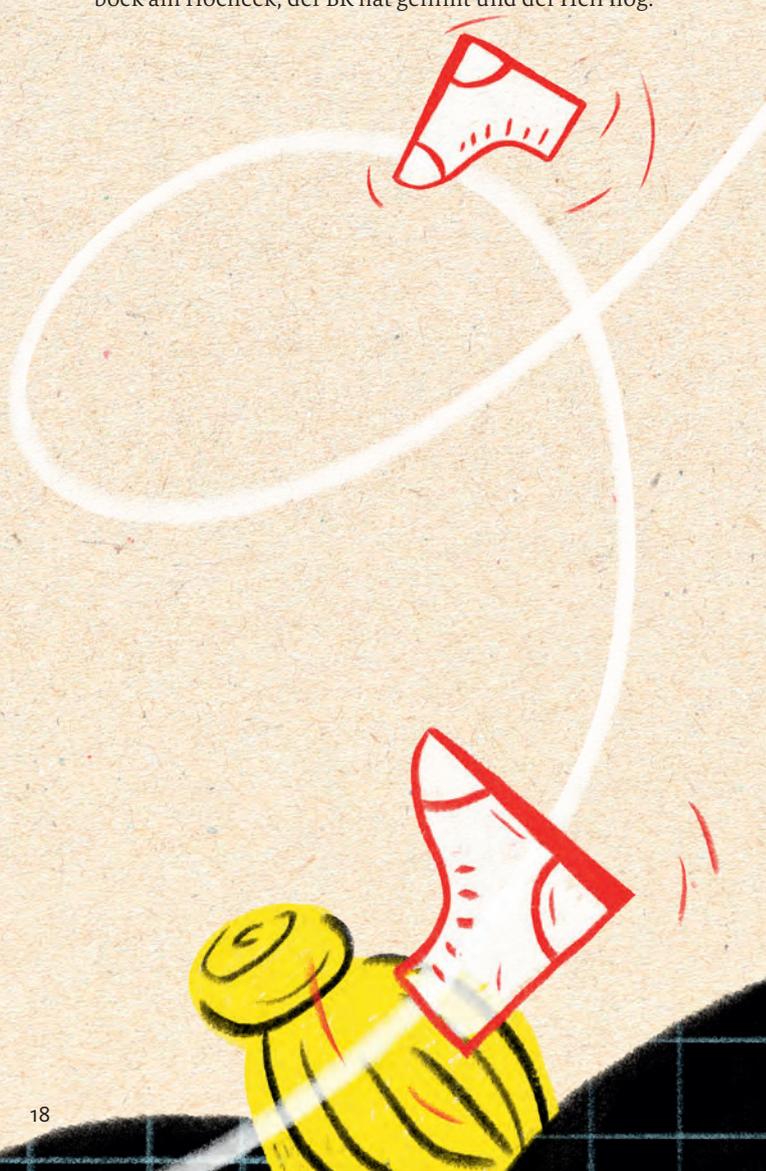
„Ich war mit einem Freund verabredet, die letzten vier Etappen des SalzAlpenSteigs gemeinsam zu gehen. Die erste Nacht übernachtete er bei mir, um am nächsten Tag gemeinsam zur Wanderung anreisen zu können. Abends auf dem Weg ins Bett sagte er: ‚Ach übrigens, ich schnarche.‘ Ich dachte, ich höre nicht richtig, da wir für die nächsten Tage Doppelzimmer gebucht hatten. In dieser ersten Nacht bei mir war ich sechsmal wach und habe nicht viel Schlaf gefunden. Ab dem nächsten Morgen habe ich am Telefon gesessen und unsere Unterkünfte abtelefoniert, um auf Einzelzimmer umzubuchen. Das gelang auch, bis auf die Nacht in der Gablonzer Hütte, wo wir in einem Lager mit ca. 14 Betten schliefen, das fast voll war. Meine Freund erzählte, dass sein Schnarchen vor allem mit dem Trinken von Alkohol zu tun habe. Was ihn nicht davon abgehalten hat, außer dem Kaffee am Morgen bei jeder Einkehr ausschließlich alkoholische Getränke zu sich zu nehmen. Am Abend auf der Gablonzer Hütte wollte er sich selber für die fordernde Etappe belohnen und trank diverse Weißbier, annähernd zwei Flaschen Rotwein, einige Schnäpse und wurde auch leicht ausfallend mir und anderen Hüttengästen gegenüber. Das Schnarchen in der Nacht war ohrenbetäubend und ich war nicht die Einzige, die in der Früh um vier noch wach war. Er stand am Morgen ausgeruht auf und amüsierte sich noch über die Frau, die im Bett über ihm gelegen hatte, weil sie, statt zu frühstücken, wieder ins Bett gegangen war, nachdem er aufgestanden war. Wir sind inzwischen nicht mehr befreundet.“



Watzmann, Watzmann, Schicksalsberg ...

Text: Frank Schmidt

„Ich hab' schon einige Hüttenübernachtungen erlebt, aber diese war wirklich die Hölle: Wetter gut, Glück gehabt – noch 2 Plätze im August 2024 im Watzmannhaus bekommen. 8er-Lager: 4 unten, 4 oben. Wir oben, zusammen mit einer Familie (3 Jugendliche, 2 Erwachsene), also sogar noch ein Platz frei – was will man mehr! Doch dann kam die Nacht: Kurz nach Hüttenruhe ging los – diese EINE Person hat wirklich die GANZE Nacht sowas von geschnarcht! Und wir oben uns angeschaut – da muss doch unten nur mal einer kurz anstupfen, die kennen sich doch. Nix. Der/die Schnarcher(in) durfte unbehelligt weiter sein Unwesen treiben. Es war wirklich die Hölle! Ok – auch so 'ne Nacht geht vorbei. Und insgesamt war's trotzdem ein tolles Wochenende: Steinbock am Hocheck, der BR hat gefilmt und der Heli flog.“



Text: Gretel Theuerkorn

Scherben im Bett

„Meine Liebingshütte ist die Sonnleitnerhütte, die kleine Selbstversorgerhütte in den Kitzbühelern, oberhalb von Kirchberg. Vor genau hundert Jahren konnte sie die Sektion München als Skihütte erwerben. Als junge Mädchen waren wir dort auf Skitour zum Brechhorn und Fleiding; später mit den Bergsteigerfreunden, schließlich mit den Kindern. Da gab es noch keine Skilifte. Eine ältere Dame mit einem von der Kinderlähmung her hinkenden Bein war bekannt als Stammgast auf der Hütte. Sie hackte Holz, heizte, kochte, putzte, als sei es ihr Zuhause – und sie schnarchte fürchterlich.

Von daheim war ich an eine schnarchende Schwester gewöhnt. Mit Wurfgeschossen habe ich sie nachts erfolgreich zur Ruh gebracht. Das Gleiche wollte ich jetzt mit Frau Anke tun. Mein Lager hatte ich ganz an der Wand am offenen Fenster vorbereitet. Neben mir legte ich einen Turnschuh für den Ernstfall parat. Da ging's auch schon los mit dem Sägen der Frau Anke. Lautes Zischen oder Pfeifen blieben ohne Erfolg. Verzweifelt griff ich nach meinem Turnschuh und schleuderte ihn in Richtung Anke. Lautes Klirren und Scheppern – ohje, ich hatte den offenen Fensterflügel am Fußende meines Bettes getroffen. Die Taschenlampe offenbarte die Bescherung: das ganze Bett voller Glassplitter. ‚Nimm die Decke mit‘, flüsterte mein Mann, und wir tappten davon in die Stube. Es wurde dort ein hartes, aber wenigstens ruhiges Lager.

Früh am nächsten Morgen war Frau Anke schon wieder am Küchenherd zugang. Die Kinder fanden uns in der Stube am Boden liegend und fragten nach dem Warum. Unschuldig verkündeten sie darauf alles lauthals in der Küche. Peinlich, peinlich. Mein Mann machte sich gleich auf den Weg und trug den Fensterflügel hinunter nach Kirchberg zum Glaser. Ich musste mühsam die Scherben auf der Matratze einsammeln. Um drei Uhr am Nachmittag sahen die Kinder schon ganz weit unten am Hang den Vater wieder heraufkommen. ‚Er bringt das Fenster mit!‘ Schwarze Gewitterwolken hatten sich drohend zusammengezogen. Hundert Meter vor der Hütte zuckte ein Blitz herunter. Fast hätte er meinen Mann getroffen.“

Text: Werner Glanz

Bergsteigen mit Hängen und Würgen

„Mit zunehmendem Alter stellt man fest, dass man auf das Matratzenlager ganz gut verzichten kann. Vor allem, wenn man im Laufe seines Lebens oft im Matratzenlager übernachtet durfte oder auch musste. Dann kann man natürlich einiges erzählen, manches Gruselige, aber auch viel Amüsantes. Letzteres sieht man vielleicht nur im großen zeitlichen Abstand so.

Ich will hier von einer Wochenendfahrt der Berg-, Wander- und Skigruppe (ja, so hieß sie damals bei ihrer Gründung) der Sektion München erzählen. Wir, etwa zwanzig Bergsteigerinnen und Bergsteiger – ja, damals wurde noch nicht gegendert –, fuhren auf die Hofpürglhütte in der Gosaugruppe im Dachsteingebirge: Freitagnachmittag Aufstieg zur Hütte, Samstag eine knackige Bergtour, z. B. die Bischofsmütze, und Sonntag noch eine Halbtagestour, z. B. der Steigkogel, bevor es am späten Nachmittag wieder zurück nach München ging. Die erste Nacht verbrachten die meisten von uns gemeinsam im Matratzenlager. Links von mir lag, sagen wir mal, die Margitta (ladies first), rechts der Franz und ich in der Mitte zwischen den beiden. In der Nacht werde ich plötzlich wach, weil mich jemand würgt. Verschlafen fahre ich hoch. Margitta hat mich am Hals gepackt, schüttelt mich und knurrt: ‚Hau eam oane eini, er hört net auf zum Schnarchen‘ (in verständlichem Hochdeutsch: ‚Hau ihm eine rein, er hört nicht auf zu schnarchen‘). Ein bisserl halbherzig kam ich ihrer Aufforderung nach, man weiß ja nie, wie Bergkameraden in Stresssituationen – wie z. B. einem nächtlichen Angriff – reagieren. Könnte saudumm ausgehen! Franz aber seufzte nur, fragte: ‚Was gibt's?‘ und drehte sich auf die andere Seite. Kurze Zeit später schnarchte er wieder wie zuvor, bloß jetzt war ich halt (auch) wach. Und an ein Wiedereinschlafen war nicht zu denken. Story zweiter Teil: Am Samstagabend stehe ich wieder vor meinem Lager. Links liegt niemand, rechts liegt niemand. Na ja, sage ich mir, die Margitta hat halt sicher ein ruhigeres Quartier gefunden. Und der Franz wollte keinen mehr stören und hat sich auch ein anderes Fleckerl gesucht. Also verbrachte ich eine meiner angenehmsten Hüttennächte. Kein schnarchender, schoaßelnder oder schwoaßelnder (diese beiden Ausdrücke erfragen Sie bitte bei einem gebürtigen, der bairischen Sprache mächtigen Münchner) Bergkamerad störte meinen Schlummer. Am Sonntagmorgen saß eine übel gelaunte, völlig übernachtigte Margitta mir gegenüber. Sowohl sie als auch Franz hatten sich ein Zimmerlager gegönnt. Blöderweise dasselbe!“

Hintergrund: istock/paladin3



Regenwald statt Holzfäller

Text: Patrick Rocks

„Die klassische Empfehlung bei schnarchenden Zimmergenossinnen und Zimmergenossen sind Ohrenstöpsel. Für mich persönlich ist das jedoch keine Lösung. Weiche, kegelförmige Ohrenstöpsel bieten kaum Schutz gegen Schnarchgeräusche, sodass ich nicht einschlafen kann. Harte Wachskugeln sind zwar effektiv, aber so unangenehm zu tragen, dass ich nachts mit Druckschmerzen im Gehörgang aufwache. Mein persönlicher Gamechanger für erholsamen Schlaf in Mehrbettzimmern oder Matratzenlagern sind sogenannte Sleepbuds. Das sind In-Ear-Kopfhörer mit Bluetooth, die so kompakt sind, dass man sie auch dann relativ bequem tragen kann, wenn man auf der Seite schläft. Meistens lassen sich entspannende Sounds einstellen, wie beispielsweise Regenwaldgeräusche, die dann in Dauerschleife die ganze Nacht abgespielt werden. Zusätzlich zur passiven Abschirmung durch die Sleepbuds wird dadurch das Schnarchen weitestgehend übertönt. Für mich ist das die perfekte Lösung, um in Mehrbettzimmern ruhig zu schlafen. Markenprodukte sind ab etwa 100 Euro erhältlich, während No-Name-Alternativen bereits ab 20 Euro zu finden sind – allerdings mit entsprechend variierender Qualität.“

Der Kopf im Käse

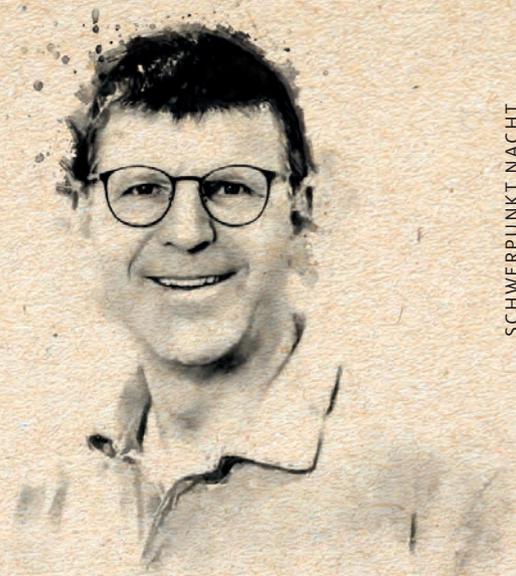
Text: Martin Okrsjar

„Als ich noch in der Blaskapelle mitgespielt habe, waren wir einmal auf einer Hütte und haben am Abend für eine DAV-Sektion gespielt und am nächsten Tag eine Bergmesse. Abends haben wir während des Spielens natürlich ordentlich getrunken. Auf Hütten habe ich noch nicht oft übernachtet gehabt. Irgendwann war ich müde und habe mich ins Schlaflager gelegt. Abgesehen davon, dass sich ein dicker Blasmusikant immer wieder an mich drangewälzt hat und es unerklärlicherweise ganz schlimm nach Fußkäse gestunken hat, haben auch alle wirklich so laut geschnarcht, dass ich trotz ein paar Bier kaum schlafen konnte. Die Sache mit dem Fußkäse hat sich beim Aufwachen auch aufgeklärt: Ich lag falsch herum im Lager, mit dem Kopf bei den Füßen. Da ich wegen des Schnarch-Radaus kaum geschlafen hatte, hatte ich also ein ganz besonders ausgiebiges ‚Fußkäse-Geruchserlebnis‘ spendiert bekommen.“



Dr. Karl Haushofer ist seit über 50 Jahren DAV-Mitglied und führt in München eine Praxis für zahnärztliche Schlafmedizin. Er erläutert die Ursachen des Schnarchens, das Schlaf-Apnoe-Syndrom – und was man dagegen tun kann.

Interview: Thomas Ebert



„Und dann kommt der Saugrunzer“

Gibt es Personen, die nicht schnarchen?

Ja. Das liegt an der Anatomie oder auch am Muskeltonus. Entscheidend ist vor allem der Durchmesser des oberen Atemweges. Je breiter und geöffneter der ist, desto weniger neigt man zum Schnarchen. Eine Rückverlagerung des Kiefers führt zu einer Einengung des Luftschlauches. Mit dem Alter nimmt die Muskelspannung ab, besonders spürbar so ab dem 50. Lebensjahr. Die Rachenmuskeln können wir ja nicht richtig trainieren. Eine Gewichtszunahme fördert das Problem, weil sich das Fett auch im Rachenraum und in der Zunge einlagert, was dann ebenfalls den Luftdurchfluss stört.

Gibt es eine Schlafposition, in der man weniger schnarcht?

Es ist individuell, aber eine klare Beobachtung gibt es: In Rückenlage schnarchen die Allermeisten mehr. Denn in Rückenlage sinkt der Unterkiefer mehr zurück, was den oberen Atemweg noch mehr einengt als in Seitenlage. Dabei rutscht auch die Zunge zurück und verengt zusätzlich. Wer in allen Lagen gleich schnarcht, hat eher ein Problem mit der Nasenatmung.

Ist Schnarchen, medizinisch gesehen, eine Krankheit?

Das bloße Schnarchen, das nicht zu einem Abfall der Sauerstoffsättigung führt, ist nach den medizinischen Leitlinien nicht behandlungsbedürftig. Ich sehe das anders: Der Schlaf ist nicht mehr erholsam, wenn ich aufgeweckt werde. Als klassischer Rückenschnarcher habe ich früher auf den Hütten sofort versucht, mir ein Lager zu suchen, wo ich seitlich an der Wand angelehnt schlafen kann. Unser aller Wohlbefinden wird durch Schnarchen gestört, auch unbewusst. Jeder Schnarcher hat sein Recht auf Behandlung, nicht erst beim obstruktiven Schlaf-Apnoe-Syndrom.

Wie unterscheidet sich das vom Schnarchen?

Die Übergänge sind fließend. Das geht vom leichten Schnarchen bis hin zu Patienten, die nachts teilweise über zwei Minuten keine Luft bekommen. Da fällt

die Sauerstoffsättigung runter bis auf 70 Prozent oder weniger – und dann kommt ein riesiger Atemzug, im Fachjargon das Aufplatzen, im Bairischen der „Saugrunzer“. Man hört lange nichts vom Schläfer, und dann scheppert es. Dann liegt in aller Regel schon ein mittel- bis schwergradiges Schlaf-Apnoe-Syndrom vor.

Wie behandelt man das?

Patienten mit einem obstruktiven Schlaf-Apnoe-Syndrom haben zu Hause meist eine Schlafmaske mit Überdruck, aber die ist nichts für eine Bergtour, denn die braucht einen Stromanschluss. Auf der Hütte ist die Schiene am effektivsten. Sie ist ein Hilfsmittel für den einfachen Schnarcher bis hin zu einem Patienten mit Apnoe-Syndrom. Man versucht, durch ein leichtes Vorschieben des Unterkiefers den oberen Atemweg mechanisch offenzuhalten. Ich höre mir auch oft die Schnarchgeräusche meiner Patienten an. Wenn das Schnarchen auf der Seite weniger stark ist als in Rückenlage, ist das ein verlässlicher Hinweis darauf, dass man das Schnarchen mit der Schiene reduzieren kann.

Wie findet man heraus, ob man unter einer Obstruktion leidet?

Mit einer nächtlichen Schlafmessung. Das Wichtigste dabei ist die Sauerstoffsättigung. Einige Patienten kommen auch zu mir, weil ihre Fitnesstracker, Smartwatches oder Gesundheitsapps auffällige Daten ergeben – das lässt sich dann zu Hause oder im Schlaflabor nachprüfen.

Welche Schnarch-Phänomene gibt es neben dem Saugrunzer noch?

Es gibt den Murnelschnarcher oder Schnurrer, bei dem die Weichteile im Nasensegment nur sanft vibrieren. Damit gibt sich ein Mundatmer in Rückenlage nicht zufrieden, er schnarcht wie ein Holzfäller. Und ganz grundsätzlich: Eine Dame schnarcht nicht, man hört sie nur schlafen.



So nicht: Bitte versorgt eure Handys mit Powerbanks.

Hüttenknigge A bis Z



Foto: Daniela Abentung

Eine **Hüttenübernachtung** ist bei vielen Gipfelzielen nötig, und oft schon ein Erlebnis für sich. Aber wie verhält man sich da eigentlich richtig? Grundbegriffe für Neulinge auf bewirtschafteten Hütten – und alle, die sich nicht trauen, zu fragen.

Text: Thomas Ebert, Carina Neuner, Carolin Kalkbrenner

Absage_Eigentlich selbstverständlich: Wer seinen reservierten Hüttenbesuch nicht antreten kann, gibt den Schlafplatz so schnell wie möglich durch Stornierung wieder frei. Wer nicht kommt, kann auch verunglückt sein!

Apotheke_Natürlich gibt es auf Hütten auch Erste-Hilfe-Kästen. Für die eigenen Wehwehchen sollte aber primär die eigene Reiseapotheke herhalten.

Aufladen_In den Hüttenlagern gibt es üblicherweise keine Steckdosen. Schont also eure Handyakkus oder bringt eine Powerbank mit. Das Aufladen von E-Bikes ist auf den Hütten unserer Sektionen generell nicht möglich.

Bergsteigeressen_Gibt es auf jeder DAV-Hütte, Mitglieder zahlen dafür derzeit maximal elf Euro. Auch eine vegetarische Variante ist Pflicht.

Bettwanzen_Der DAV betreibt seit einigen Jahren Aufklärung zu diesem Thema und hat Maßnahmenkataloge. Die Sektion Oberland kontrolliert ihre Hütten jährlich mit ausgebildeten Spürhunden und kann im Fall der Fälle sofort entsprechende Maßnahmen einleiten.

Biwakieren_Hütte ausgebucht, also biwakiere ich einfach daneben? So einfach geht das nicht. Zumindest in Deutschland und Österreich drohen schnell Bußgelder, in Naturschutzgebieten auch deutlich höhere Strafen.

Boombox_Ist anders als etwa das aktive Musizieren (→ *Xylophon*) weder erwünscht noch erlaubt, da sie unter die verbotenen Rundfunk-, Fernseh- und Musikgeräte fällt. Auf Bergtour zudem leicht entbehrliches Zusatzgewicht.

Cash_Das Online-Reservierungssystem für unsere Hütten erfordert aus technischen Gründen eine Kreditkartennummer – etwa für den Fall einer → *No-Show-Gebühr*. Die Bezahlung mit Karte ist auf Hütten jedoch überwiegend nicht möglich. Nehmt deshalb ausreichend Bargeld mit auf die Hütte.

DAV-Ausweis_Da euch dieser auf allen DAV- und gleichgestellten Hütten (etwa ÖAV, SAC, CAI etc.) eine vergünstigte Übernachtung beschert, solltet ihr ihn unbedingt mitführen – in Papierform oder digital in unserer Mein DAV+ App. Wer keinen Ausweis dabei hat, wird als Nichtmitglied eingebucht.

Decken_In Zimmern stehen euch auf manchen Hütten Federbetten zur Verfügung, im Lager liegen pro Matratze Wolldecken aus. Diskussionen um das gekippte → *Fenster* lassen sich vermeiden, indem man bei den Wirten nach weiteren Decken fragt. Nach Gebrauch die Decken bitte wieder ordentlich zusammenfalten.

Denkmalschutz_Einige unsere Hütten sind über hundert Jahre alt und denkmalgeschützt. Auch das unterscheidet sie von so manchem → *Hotel*.

Duschen_Gibt es mangels → *Wasser* nur auf wenigen Hütten und kostet. Sofern vorhanden, kann es sein, dass es morgens kein warmes Wasser gibt. → *Hygiene* ist übrigens auch ohne Duschen möglich.

Elektrizität_Kann auf Hütten – je nach Versorgungslage – ein knappes Gut sein. Respektiert daher, wenn nicht all eure Endgeräte pauschal in der Küche am Strom hängen können.

Emissionen_Die meisten Ausgangspunkte zu unseren Hütten könnt ihr von München aus problemlos öffentlich erreichen. Das spart auch die Parkplatzgebühr über mehrere Tage. Welchen Unterschied das in Sachen Emissionen ausmacht, seht ihr im CO₂-Rechner auf unserer Website.

Empfang_Kaum etwas wird häufiger nachgefragt: An vielen unserer Hütten gibt es wegen der Topografie (Kessellage) kein verlässliches Handynet.

Fenster_Auf oder zu? Frische Luft oder warme Stube? Das Fenster ist ein häufiger Streitpunkt bei Hüttenübernachtungen, der die Kompromissbereitschaft aller Anwesenden auf die Probe stellt. Die gute Nachricht: Auf unseren Hütten ist noch nie jemand erstickt oder erfroren.

Ganz so streng, wie es früher in der Höllentalangerhütte zu lesen war, geht es heute nicht mehr zu. Eine Hüttenruhe gibt es aber immer noch.



Frühstück_Eine Semmel vom Frühstück mit auf die Bergtour nehmen, das kann doch niemanden stören? Bedenkt dabei, dass unsere Hüttenpächter wegen der komplexen → *Versorgung* eine Saison genau kalkulieren müssen. Nutzt dazu bitte das Lunchpaket-Angebot.

Fundsachen_Regel Nr. 1: Kontrolliert euren Schlafplatz vor dem Aufbruch gründlich! Regel Nr. 2: Wer etwas vermisst, sollte seinen Rucksack durchsuchen – oft taucht das Gesuchte dann wieder auf. Erst dann mit den Wirtsleuten in Verbindung setzen. Bilder eurer Ausrüstung helfen dabei enorm. Ob Fundsachen für eine Saison auf der Hütte zur Abholung aufbewahrt, mit ins Tal genommen oder gar hinterhergeschickt werden, handhaben unsere Hüttenpächter individuell.

Geselligkeit_Macht einen schönen Hüttenabend erst unvergesslich. Genießt den Austausch, das → *Kartenspiel*, das → *Xylophon* und die gemeinsame Leidenschaft zu den Bergen; das Handy funktioniert im Tal eh besser (→ *Empfang*).

Hotel_Warum ist eine Hütte keins? Vor allem deshalb, weil sie selten mit (Ab-)Wasser, Strom, Straße oder Internet erschlossen ist. Gravierende Unterschiede ergeben sich dadurch etwa bei → *Versorgung*, → *Duschen*, → *Elektrizität* und → *WLAN*; aber auch bei → *Privatsphäre* und → *Geselligkeit*. Und natürlich ist jede Hütte viel schöner als ein Hotel.

Hunde_Können in (seltenen) Ausnahmen in entsprechenden Hundezimmern übernachten. Bitte immer vorher mit den Wirten abklären. Auf unseren Hütten gibt es keine Hundezimmer.

Hüttenbuch_Ein Eintrag ins Hüttenbuch ist ein schönes Ritual – und bei Ankunft auch verpflichtend. Die Angabe von Tourenziel und Telefonnummer erleichtert im Notfall die Such- und Rettungsarbeit.

Hüttenruhe_Klar geregelt: Generell muss von 22:00 Uhr bis 6:00 Uhr in der Hütte Ruhe herrschen.

Hüttenschuhe_So gut wie alle Hütten verfügen inzwischen über ein Sortiment an Hüttenschuhen in den gängigen Größen – garantieren können wir die Verfügbarkeit in der Wunschgröße aber nicht.

Hygiene_Die Mitte macht's: Übertriebener Schönheitswahn scheidet oft schon am verfügbaren → *Wasser*, ein Mindestmaß an Sauberkeit ist aber überall möglich und freut alle Hüttengäste.

Informationen_Wer etwa zur Schneelage und Erreichbarkeit der Hütte auf anderem Weg keine Infos bekommt, kann bei den Hüttenwirten nachfragen. Auskünfte erteilen übrigens auch unsere Servicestellen, für die hochpopulären Touren (Watzmann, Zugspitze) informieren wir auf Website und Social Media den Sommer über laufend.

Jausensackerl_Die Mitnahme eines solchen empfiehlt sich, wenn man ein Lunchpaket in Anspruch nimmt. Gibt es z. B. in unseren DAV City-Shops.

JGA_Nichts gegen → *Geselligkeit*, aber auch ein Junggesell(-innen)abschied hat sich an die → *Hüttenruhe* zu halten.

Johannisbeerschorle_Aperol Spritz und ähnliche Kultgetränke im Tal können aus Gründen der → *Versorgung* nicht auf allen Hütten angeboten werden. Aber keine Sorge, es ist für alle was dabei.

Kaiserschmarrn_Schmeckt natürlich nirgends so gut wie auf einer Hütte – steht wie die → *Johannisbeerschorle* aber trotzdem nicht auf jeder → *Speisekarte*.

Kartenspiel_Immer ein guter Einstieg zur → *Geselligkeit*. An gängigen Spielkarten und Gesellschaftsspielen mangelt es auf keiner Hütte.

Kinder_Hütten und ihre Umgebung sind für Kinder immer ein Abenteuer. Besonders familientauglich sind Hütten mit dem DAV-Siegel „Mit Kindern auf Hütten“ – davon haben wir allein im Raum Spitzingsee/Fischbachau gleich fünf zu bieten.



Foto: Archiv Sektion München

Lager_Im Gegensatz zum → *Zimmer* die einfachere und günstigere der zwei Unterbringungsoptionen auf Hütten. Besteht aus Matratze, Kissen und (Woll-)Decken. Ein Hüttenschlafsack muss in jedem Fall mitgenommen werden.

Last-Minute_Auch wegen so mancher → *Absage* wird immer mal wieder kurzfristig ein Lager frei. Kurzentschlossene finden über die Last-Minute-Hüttenbettsuche des DAV oft noch ein Plätzchen.

Lautlos-Modus_Gilt fürs Handy spätestens ab der Hüttenruhe und ist auch tagsüber nicht verkehrt.

Marschtee_Zum Frühstück gehört auf vielen Hütten auch das Angebot, einen warmen Tee für die Tour abgefüllt zu bekommen. Thermosflasche bereithalten!

Milch_Nach Milchalternativen fragen ist erwünscht. Gibt es die Lieblingsmilch nicht, bitte nicht traurig sein, meist ist für jeden Gast etwas dabei.

Müll_Schon wegen der begrenzten → *Versorgung* ist eigener Müll (z. B. Riegelverpackungen, leere Sonnencremetuben etc.) wieder mit ins Tal zu nehmen. Ein kleiner Müllbeutel im Deckelfach leistet gute Dienste.

Nachschlag_Bärenhunger nach anstrengender Tour in dünner Luft? Selbstverständlich dürft ihr auf unseren Hütten nach einem Nachschlag fragen.

No-Show-Gebühr_Eine solche droht, wenn man seinen reservierten Schlafplatz nicht → *absagt*.

Ohropax_Seit 1907 erhältliches und bewährtes Produkt zum Schlaferhalt, das lästige Geräusche fernhält. Bekommt neuerdings Konkurrenz von AirPods und ähnlichen aktiven Rauschunterdrückern, die immer mal wieder in unseren → *Fundsachen* landen.

Packen_Nichts ist lauter als das Rascheln einer Plastiktüte um 4:13 Uhr. Wer vor allen anderen zum Gipfel aufbricht, richtet sein Zeug abends schon so gut her, dass es frühmorgens nur noch geschnappt werden muss. Das große Packen kann dann im Schuh- bzw. → *Trockenraum* passieren.

Privatsphäre_Anders als im → *Hotel* leben die Wirte, ihre Familien und ihr Personal während der Saison auf einer Hütte. Achtet also ihre Rückzugsräume und respektiert ihr Eigentum. Ein Schild mit „Privat“ heißt auch „Privat“.

Queer_Genau wie unser Verein sind auch unsere Schutzhütten ein Ort der Toleranz und Weltoffenheit.

Referent/Referentin_Ehrenamtliche Unterstützung und unverzichtbare Schnittstelle zwischen Hüttenpächter/Hüttenpächterin und Sektion. Vielen Dank für eure Arbeit!

Reservierung_Einen Übernachtungsplatz auf einer unserer Hütten bucht ihr am besten über das Onlinesystem oder via Kontaktformular auf unserer Website. In Schutzhütten der Kategorien I und II müssen, anders als auf Berggasthöfen, zehn Prozent der Übernachtungsplätze für spontan Schutzsuchende von Reservierungen freibleiben.

Rotlicht_Wer nachts mal raus muss: Moderne Stirnlampen verfügen über eine praktische Rotlicht-Funktion, mit der man genügend sieht, die Matratzennachbarn aber nicht so stark blendet.

Schlafsack_Muss schon wegen der → *Hygiene* zwingend im Gepäck sein – und zwar in Form eines kleinen Hüttenschlafsacks aus leichter Baumwolle oder Seide. Einen isolierenden Schlafsack braucht man auf Hütten auch im → *Lager* nicht.



Foto: Hanna Bär

Selbstversorgung Auch die ist allen Alpenvereinsmitgliedern auf unseren bewirtschafteten Hütten in dafür vorgesehenen Bereichen möglich. Tagesgäste entrichten bei Selbstversorgung für die Nutzung der Infrastruktur der Hütte 2,50 Euro und Nächtigungsgäste 5,00 Euro/Übernachtung. Speziell für Mitglieder der Sektionen München & Oberland stehen außerdem 23 Selbstversorgerhütten zur Verfügung.

Speisekarte Halbpension oder à la carte – auf unseren Hütten habt ihr meistens die Wahl. Natürlich gibt's auch ein → *Bergsteigeressen*. Einige unserer Hütten führen das Siegel „So schmecken die Berge“ und zeichnen sich durch ein besonders regionales Angebot aus. Auch Vegetarier werden bei uns fündig.

Spenden Der Erhalt und die Sanierungen unserer Hütten sind nur dank großzügiger Spenden unserer Mitglieder möglich. Vielen Dank an alle Spenderinnen und Spender!

Trinkgeld Ist auf Hütten ebenso willkommen wie in einem Gasthaus im Tal.

Trockenraum Dort deponiert man Bergstiefel, Stöcke, nasse Bekleidung usw. Auch wenn man sich dort aus olfaktorischen Gründen nicht länger aufhalten will, als unbedingt nötig: Merkt euch auf irgendeine Weise, wo ihr eure Sachen hingestellt und hingehängt habt (→ *Fundsachen!*), räumt die Sachen anderer nicht um und nehmt sie nicht mit.

Umweltgütesiegel Wir drehen derzeit jeden Stein auf unseren Hütten um, um einen möglichst nachhaltigen und ressourcenschonenden Betrieb zu gewährleisten. Bereits fünf unserer Hütten haben dadurch das begehrte Umweltgütesiegel für Alpenvereinshütten erhalten.

Unverträglichkeiten Gebt diese gerne bei der → *Reservierung* an. Wir bemühen uns auf allen Hütten um ein breites Angebot, siehe auch → *Milch*.

Versicherung Wer auf einer DAV-Hütte übernachtet, dessen Gepäck ist u. a. gegen Diebstahl und Naturgefahren versichert. Nachweis dafür ist die ausgegebene Schlafmarke.

Versorgung Hütten werden nur selten per Straße, oft per Materialseilbahnen, manchmal auch nur durch Helikopter beliefert. Zudem sind die Lager- und Kühlräumlichkeiten begrenzt. All das beeinflusst natürlich die → *Speisekarte*.

Waschraum Zentraler Ort für die → *Hygiene*, selten mit, meistens ohne → *Duschen*. Ein Handtuch ist von jedem Gast selbst mitzubringen, wir empfehlen kompakte und leichte Handtücher aus Mikrofaser (gibt's z. B. bei uns im DAV City-Shop). Bitte achtet beim Waschen auf einen trockenen Boden.

Wasser Oft noch deutlich rareres Gut als die → *Elektrizität*. Sein Mangel kann in sehr trockenen Jahren sogar den Hüttenbetrieb zum Erliegen bringen. Sparsamkeit ist oberstes Gebot.

Achtung, Verwechslungsgefahr: Bitte merkt euch im Trockenraum, was ihr wo hingestellt habt.



Wecker Braucht es natürlich, um rechtzeitig aus den Federn zu kommen – aber bitte auf einer möglichst dezenten Lautstärke. Wenn man sich im Zimmer/Lager abspricht, reicht vielleicht auch ein Wecker.

Winterraum Viele Berghütten sind nur in den Sommermonaten bewirtschaftet. Primär für Notfälle gedacht sind die unbewarteten Winteräume, die oft nur rudimentär und für eine Handvoll Menschen ausgestattet sind.

WLAN Gibt es für Hüttengäste üblicherweise nicht. Sollte euer Handy ein WLAN finden, ist dies für die Haustechnik (Kassen, Kommunikation, Heizsysteme ...) vorgesehen.

Xylophon Musizieren ist laut DAV-Hüttenordnung klar geregelt: Das Spielen von Musikinstrumenten ist nur im Einvernehmen mit den Hüttenwirtsleuten gestattet. Wie überall gilt: Der Ton macht die Musik!

Yeti Wurde bisher noch auf keiner DAV-Hütte gesichtet. Auch alle anderen Haustiere (→ *Hunde*) sind in den Hüttenschlafräumen verboten.

Zeche zahlen In aller Regel bezahlt man Übernachtung und Verzehr am Abend, bevor man ins Bett geht. So kann man am nächsten Morgen gleich durchstarten. Siehe auch → *Cash*.

Zimmer Neben dem → *Lager* die andere Unterbringungsvariante auf Hütten. Üblich sind Zwei- und Mehrbettzimmer, die Betten sind hier mitunter mit bezogenen Federdecken ausgestattet. Trotzdem ist auch hier ein → *Hüttenschlafsack* Pflicht!



FAQ

Jede Hütte ist anders. Deshalb haben wir für all unsere Hütten auf unserer Website häufig gestellte Fragen beantwortet, etwa zu → *Handynetz*, → *Hüttenschuhen* oder → *Duschen*. Lest euch die Infos vor der Buchung durch, dann sollten keine Fragen offenbleiben.

Taubensteinhaus: Pächter gesucht!

Wir suchen zum nächstmöglichen Zeitpunkt einen **engagierten Hüttenpächter** (m/w/d) für die Bewirtschaftung unseres **Taubensteinhauses** (1567 m) in den Schlierseer Bergen. Die Hütte mit 50 Schlafplätzen ist als DAV-Schutzhütte der Kategorie II klassifiziert und ganzjährig bewirtschaftet. Die Seilbahnnahe und das große Einzugsgebiet von München und Umland verschafft der Hütte sehr regen Zulauf.

Was Sie mitbringen sollten

- > unternehmerisches Engagement, Know-how und Belastbarkeit
- > fundierte gastronomische sowie handwerkliche Kenntnisse und Fähigkeiten
- > technisches Grundverständnis für die Betreuung der Haustechnik
- > service- und dienstleistungsorientierte Einstellung
- > wirtschaftliche Denk- und Arbeitsweise
- > Bereitschaft zur Repräsentanz der Sektion München sowie des DAV
- > nachhaltige Denkweise im Sinne der Klimaziele der Sektion München
- > Identifikation mit dem Selbstverständnis der Sektion München und dem Leitbild des Deutschen Alpenvereins



Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!
Bitte senden Sie Ihre aussagekräftigen Bewerbungsunterlagen mit Anschreiben, Lebenslauf (mit Foto) und Zeugnissen per E-Mail an Frau Strebini:
bewerbung@alpenverein-muenchen.de

Alle Infos auch auf
unserer Website



Es ist überstanden: Freude über den Tagesanbruch nach Durchsteigung der Pic-Sans-Nom-Nordwand

Nachtgedanken

Guter Schlaf ist wichtig für Leistungsfähigkeit, Konzentration und Durchhaltevermögen. So in etwa steht es wohl in jedem medizinischen, psychologischen oder sonstigen Lebensratgeber. Also ist guter Schlaf auch wichtig vor bergsportlichen Taten. Nur ist er nicht leicht zu bekommen.

Text und Fotos: Andi Dick

„Wenn wir vor einer großen Wand im Auto gepennt haben, kommen in der Nacht natürlich die Sorgen, was alles schiefgehen könnte. Manchmal war ich dann richtig glücklich, wenn ich morgens Regentropfen auf dem Autodach gehört habe.“ So schilderte Sepp Gschwendner, Pionier des deutschen Sportkletterns, vor Jahren sein Erleben der wilden und grusligen Alpinkletterzeit mit dunklen Nordwänden, nassem, brüchigem Fels und Rostgurkenhaken.

Auch wenn keine Civetta- oder Lalidererwand bevorstehen, kann guter Schlaf mit seiner wichtigen Erholungsfunktion beim Bergsport bedroht sein. Frei nach Sartres „Die Hölle sind die anderen“ mag man dabei spontan an die naturgegebenen Bergsport-Schlafställe denken, die konzentrationsfeindlichen Matratzenlager-Sägewerke auf Hütten, wo überreich zugeführte Kaspressknödel kleingearbeitet werden müssen, geschmiert durch reichlich Elektrolytgetränk mit vier lebenswichtigen Vitaminen (B, I, E und R), unter Emission vibrierender Dauergeräusche, akzentuiert durch Apnoe-Pausen samt schlagartig wieder einsetzender Rachenatmung.

„Wer zuerst schnarcht, schnarcht am besten“, heißt verkürzt die Strategie dagegen, die der Kabarettist Georg Königer so skizziert: 1) Trinke kein Bier, sonst musst du nachts aufs Klo und schläfst anschließend im Schnarchterror nicht mehr ein. 2) Trinke also ausschließlich – und reichlich – Schnaps, damit du früh müde wirst und als Erster das Lager okkupieren kannst. 3) Poltern dann nach Zapfenstreich die anderen ins Lager, kannst du dank noch hoher Alkoholsedierung nach der Störung gleich weiterschlafen.

Die zweite Schlafstörung, an die man spontan denken mag, ist quasi freiwillig gewählt, ein intrinsisches Problem größerer Unternehmungen: Das frühe Aufstehen, das besonders für westalpine Hochtouren auch schon vor drei oder vier Uhr nachts stattfinden kann. Wie Malte Roeper mal geschrieben hat: „Zu einer Zeit, zu der vernünftige Menschen vom Feiern heimgehen, steigen wir bergauf.“ Bei meinen wenigen Westalpen-Führungswochen habe ich das tägliche Aufstehen samt tranigem Frühstück immer als Knackpunkt des professionellen Tagesgeschäfts betrachtet: Jeder Bissen ins fade Marmeladenbrot ein Teil des Führerhonorars.

Aber es gibt genug Leute, die sich das freiwillig antun. Und die sind nicht alle geborene Frühaufsteher. Bleibt nur die Hoffnung, dass die Tour mit einem halbwegs schlafwandlerisch begeharen Weg beginnt, nicht mit Moränengestolper oder Spaltendurchschlupf-Finden im Stirnlampengefunzel. Denn die Option, dem frühen Aufstehen einfach durch frühes Schlafenlegen zu begegnen, scheitert oft an naturgegebenen Hindernissen. Etwa dem späten Essenstermin auf der Hütte



←

Wenn Schlaf sekundär wird: Warten auf das erste Licht am Mount Hunter

oder dem Lärm, der ins Lager dringt. Eine besonders eklatante Geschichte: Für den Nordpfeiler des Mount Hunter in Alaska wollten Toni Gutsch und ich um Mitternacht aufstehen, um viel vom Tag zu haben, und legten uns um drei Uhr nachmittags ins Zelt. Die Sonne brannte drauf, draußen im großen Basislager herrschte Trubel und Flugverkehr, wir wälzten uns chancenlos hin und her und waren um Mitternacht eher erschöpft als ausgeschlafen. Unter Freunden kann eine Diskussion intensiv und trotzdem pragmatisch verlaufen – letztlich legten wir uns nochmal hin. Und um fünf waren wir erholt und hatten eine großartige Tour.

Mancher klettert im Schlaf weiter

Der dritte Feind des Schlafs ist Kälte. Einige meiner durchzittertsten Nächte habe ich in Winterräumen sekundengezählt, in Italien als „casa invernale“ (besser: infernale?) bezeichnet: mit sämtlichen Klamotten unter Bergen harter Wolldecken eher erdrückt als gewärmt. Nur wenige Biwaks waren kälter, etwa das ohne Schlafsack auf 4000 Metern am Mount Hunter, in Löffelchenstellung klappernd aneinandergedrückt; Schlaf war da sekundär, nur das erste Dämmerlicht zählte. Dabei hatten wir die karge Ausrüstung selbst gewählt, um Gewicht zu sparen. „Härte kann manchmal ganz schön hart sein“, hat mal ein Alpinist geschrieben. Trägt man dagegen Schlafsack und Isomatte mit, kann ein Biwak unter oder auch während der Tour richtig cool statt kalt sein. Wie bei Silvan Metz, der mit Martin Feistl in Sichtweite unter dem für den nächsten Tag geplanten Walkerpfeiler biwakierte und schrieb: „Wie ein guter Porno, man muss einfach hingucken.“

Vorfreude auf ein passend gewähltes Traumziel kann guten Schlaf fördern, ob auf einer Hütte, im Biwak oder daheim (wo die Anfahrt oft ein noch früheres Aufstehen erzwingt). Aber die Kehrseite großer alpiner Träume können auch Alpträume sein. Denn der Reiz unserer selbst gestellten bergsportlichen Aufgaben ist ja eine gewisse Unsicherheit – eben, ob die Aufgabe passt: Wird das Wetter so gut wie vorhergesagt? Sind die Verhältnisse wie erwartet? Passen Vorbereitung und Tagesform – bei mir und im Team?

Martin Schließler, großer Bergsteiger und -filmer der 50er-, 60er-Jahre, hat eine Szene im Matratzenlager der Oberreintalhütte geschildert, wo er vor der Erstbegehung der Oberreintaldom-Nordwand zu schlafen versuchte: „Das Massenlager hat etwas Gespenstisches an sich, wenn man wach liegt. Einige Bergsteiger schnarchen. Dann und wann übertönt ein gequältes Stöhnen oder auch ein Schrei die normale Geräuschkulisse im Raum. Mancher klettert im Schlaf weiter. Das Erlebnis einer schweren Bergtour lässt sich nicht einfach ausschalten. Ich denke an die senkrechte Wand, die wir morgen ersteigen wollen. Kurt dagegen schläft ruhig neben mir, er hat im Krieg an der Front gelernt, abzuschalten. ... Die Zeit scheint stillzustehen. Oft schaue ich auf die Leuchtziffern meiner Uhr.“

Nun soll ja ein gewisses Lampenfieber – ein Eustress (hat nix mit der EU zu tun) – förderlich sein für die Konzentration und Fokussierung auf das Bevorstehende; das gilt für öffentliche Auftritte oder Prüfungen wie am Berg. Und größere Projekte – ob Eigernordwand, Jubiläumsglat oder „nur“ eine mehrstündige Wanderung (die Marge des persönlichen Könnens entscheidet) – sollten in der Tourenplanung mit möglichst allem Für und Wider durchdacht werden: Was tun wir, wenn ...?



Der klassische Biwakplatz aller Aspiranten für die Dru-Westwand: viele vorbereitete Plätze am Rognon

Nur sollte daraus kein Gedankenkarussell werden, das nach dem nächtlichen Toilettengang anspringt und sich auch durch meditative Atemübungen nicht mehr bremsen lässt.

Die „Nacht davor“ ist eben eine besondere. Und die Gedanken können nicht nur um die Trautour selbst kreisen; Steve House hat einmal sinngemäß geschrieben: „Was ist dir im Leben wichtig? Das, woran du in der Nacht vor einem harten Solo denkst.“ Für den Speed-Solo-Profi Dani Arnold ist unruhiger Schlaf vor schweren Projekten „Standard, sogar für die Wochen davor. Das Schlafproblem haben so viele, wenn man ehrlich drüber redet. Weil das ganze so kopflastig ist, dass man es immer wieder durchgeht. Aber die Nacht davor wird überbewertet: Zwanzigmal aufwachen ist ok, solange das Bauchgefühl stimmt.“ Weniger Probleme hat der Bergführer Albert Neuner, der auch regelmäßig free solo klettert: „Zur Tourenplanung gehört, sich perfekt vorzubereiten und Möglichkeiten im Kopf durchzuspielen. Wenn ich dann fühle „jetzt passt’s“, freue ich mich schon auf den Tag der Realisierung. Wenn ich schlecht schlafen würde, wäre ich nicht bereit dafür, dann würde ich es bleiben lassen und die Tour nochmal anschauen gehen. Nachtgedanken habe ich eher vor einer extremen Führungstour, denn mit Gast hast du immer die volle Verantwortung, und auch wenn du ihn kennst, weißt du nie, was ist. Aber auch das sind nur Momente.“

Nicht tiefenentspannt zu sein, gehört dazu

Wer also im Bett rotiert vor einer Bergtour, darf sich trösten, nicht allein zu sein – auch die Besten kennen das Phänomen, bis vielleicht auf den amygdalareduzierten Alex Honnold. Sein Namensvetter Alex Huber sieht es ohnehin positiv: „Die unruhige Nacht vor einem großen Vorhaben sehe ich als wichtigen Bestandteil der guten Vorbereitung. Das Wechselbad der Gefühle zeigt mir, dass mein Geist sich damit auseinandersetzt. Wenn am Ende das Selbstvertrauen gewinnt, dann kann ich berechtigt davon ausgehen, dass ich nicht planlos reingestolpert, sondern zum Ergebnis gekommen bin, dass ich gehen kann und darf. Nicht tiefenentspannt zu sein, gehört für einen reflektierten Geist dazu.“ Nachtgedanken können kommen; man darf sie auch wieder gehen lassen. Irgendwann kommt dann auch der Schlaf. Wenn nicht, oder nicht ausreichend, muss man nicht gleich die Tour abblasen, solange man weiß, dass Vorbereitung und Verhältnisse passen. Aber man sollte im Team ehrlich über Müdigkeit reden und Konsequenzen ziehen: besonders gut auf sich und auf einander aufpassen, vielleicht eine kleine Döse-Rast zwischendurch einlegen, Körper und Geist beobachten – manchmal kommt die Energie mit der Aufgabe, strömt aus dem Fels beim ersten Griff.

Die Grenze zwischen angemessener Anspannung und ungutem Bauchgefühl, das ein Umdrehen nahelegt, lernt man mit Erfahrung besser einzuschätzen, fehlerfrei wird man nie dabei. Andererseits wird man vielleicht mit dem Alter zurückhaltender: ob aus Wahrnehmung der nachlassenden Leistungsfähigkeit; aus dem Wissen, was schon alles knapp gutgegangen ist oder eben nicht; oder einfach deshalb, weil das Tourenbuch schon gut gefüllt ist und ein weiterer Eintrag zwar willkommen, aber nicht wichtig ist. Und wenn kein Stress aus dem Beruf in das nächtliche Hirn drückt, finden andere nichtige Sorgen hinein: Funktioniert der Wecker? Hab ich alles gepackt? Ist das Auto vollgetankt?

Bei mir stelle ich fest, dass mich sogar das Sportklettern stressen kann. Mit einem mehrtägigen Rotpunktprojekt im Kopf klettert man die gelernten Züge vor dem Einschlafen und vor dem Aufstehen – und vielleicht auch mal bei Nacht. Der Kopf ist manchmal erschöpfter als der Körper, wenn es dann geklappt hat. Ein Trost: Der „Schlaf danach“ ist umso besser. Wenn etwa auf der Heimfahrt vom Frankenjura nach München zuerst meine Frau und dann ich (also idealerweise immer der, der gerade nicht fährt), in die postvertikale Depression auf dem Beischlänglersitz abtauchen, könnte man an Eugen Guido Lammer denken. Sein Satz „unlösbar der Durst nach Todesgefahr“ kann ja gelesen werden als: der „Durst danach“ ist unlösbar – und der „Schlaf danach“ ist besonders gut. Da lassen sich dann eventuelle Defizite nachholen.



↑

Für einen guten Start in den Tag:
5-Minuten-Terrine in der Spinne,
Eigernordwand



↑

Nach der letzten Talfahrt wird die
Toilette der Aiguille-du-Midi-Seilbahn
zum beliebten Berghotel.

ZUR PERSON



Andi Dick

schläft eigentlich gern bis neun – aber eine gute Tour weckt seine Lebensgeister, auch wenn er noch so schlecht geschlafen hat. Man kann ja beim Sichern am Stand die Augen zumachen ...

Bergsport bei Nacht und in der Dämmerung hat seinen ganz besonderen Reiz. Doch während beim Sportler die Hektik und der Lärm des Tages verschwinden, bereiten wir mit unserem Verhalten **Stress für die Tiere**.

Überreizt



Text: Franziska Loth, Bea Draese

Helle Stirnlampen durchdringen Hecken und Unterholz. Ein Jubel über die Abfahrt zerreißt die Stille der Nacht. Wir als Menschen nehmen nur eine kurze Störung wahr, bei Tieren wird jedoch schnell der Fluchtreflex ausgelöst. In winterlichen Notzeiten werden die Tiere so gestresst, dass sie in Deckung bleiben oder tiefer in den Wald flüchten. Selbst wenn das Tier nicht sofort wegläuft, schlägt sein Herz schneller und der Energiebedarf steigt. Und das in einer Zeit, in der Nahrung und Energie für das Tier bereits knapp sind. Langfristig führt das zu Populationseinbuen, von denen etwa Auer-, Birk-, Hasel- und Alpenschneehuhn sowie der Alpenschneehase bedroht sind. Zudem leidet auch der Bergwald unter gestressten Tieren – Stichwort Verbischden.

„Tiere haben es gelernt, sich an Wege und menschliche Rhythmen zu gewöhnen. Eine Störung wird viel stärker empfunden, wenn sie nicht gewöhnlich ist“, sagt Sebastian Pilloni, Ranger im Naturpark Karwendel. Die Nacht ist also schon von der Uhrzeit her eine außergewöhnliche Störung. Dazu kommen die Störquellen Lärm und Licht. „Außerdem sind Nacht und Dämmerung die einzigen Zeiten, in denen das Wild mal wirklich für sich alleine ist und ungestört Nahrung aufnehmen bzw. eine Ruhephase oder Wiederkauphase einlegen kann“, so Pilloni. Diese Einschätzung teilt auch Nina Helmschrott, Koordinatorin im Naturpark Ammergauer Alpen. „Grundsätzlich sollten Dämmerungs- und Nachtzeiten gemieden werden. Wenn die Schutzgebiete und die Zeiten eingehalten werden, sind die Tiere dort zu entsprechend gegensätzlichen Uhrzeiten unterwegs. Das ist ein sehr positiver Effekt.“

Nicht nur die Lampe, auch das Hirn einschalten

Eine Studie aus den französischen Nordalpen zeigt jedoch, dass das bloße Bewusstsein für Störungen nicht immer zu Verhaltensänderungen, wie z. B. der Einhaltung von Ruhegebieten führt. Auch in Naherholungsgebieten bei Ballungsräumen kann man dies beobachten. Nach einem Arbeitstag gehen wir noch Joggen oder Fahrradfahren im Wald. Im Winter ist dies fast immer in der Dunkelheit oder der Dämmerung. Im Sommer nutzen wir die warmen, langen Tage, um noch etwas Zeit an der frischen Luft zu verbringen. Die Zeiten, in denen Wildtiere Ruhe finden, nehmen immer mehr ab.

Wie verhält man sich richtig? Zum einen mit der Trichterregel, nach der man speziell im Wald mit seiner hohen Dichte an wildlebenden Tieren auf den ausgewiesenen Wegen bleibt. Zum anderen durch eine Tourenplanung, die Schutzzonen, aber auch Lenkungsmaßnahmen wie Skitourenrouten („Natürlich auf Tour“) respektiert. Im Tourenplaner *alpenvereinaktiv* kann man sich alle Sperrungen und Schutzgebiete anzeigen lassen. Vertretbar sind Dämmerungs- und Nachttouren dann, wenn es sich um organisierte Touren in intensiv genutzten Gebieten wie etwa Bergbahnen handelt. „Wenn die Hrnlehtte abends offen hat, ist es dort auch ok, wenn alle die üblichen Wege gehen“, konkretisiert Nina Helmschrott. „Lieber sind die Menschen konzentriert an einem Ort und die Tiere meiden diesen großflächig oder gewöhnen sich dran, als dass alle Menschen verteilt auf viele Gebiete unterwegs sind und für Störung sorgen.“

Weitere Infos zu umweltverträglichen Bergtouren auf unserer Website





Foto: Bergwacht Bad Reichenhall



Wenn alle Bedingungen passen, kann ein Hubschrauber auch nachts eingesetzt werden.

Bergrettung in der Nacht

Interview mit **Michael Landmann**, Bergretter und Hubschrauberpilot

Interview: Roland Ampenberger

Was ist anders für dich beim Rettungseinsatz in der Nacht?

Gefühlt ist der Einsatz in der Nacht mit mehr Stress verbunden. Wenn jemand in den Bergen nachts vermisst wird, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass es sehr ernst sein kann. Dieser Gedanke begleitet dich von Anfang an. Wenn der Melder geht, bist du manchmal nach einem langen Tag gerade auf der Couch angekommen, oder schon im Tiefschlaf. Du hoffst, dass deine Stirnlampe geladen ist, nimmst noch eine zweite mit und packst eine zusätzliche Schicht Klamotten in den Rucksack. Die Chance, dass ein Nachteinsatz ruckzuck erledigt ist, ist oft sehr gering. Alles dauert länger: die Anfahrt, die Suche der Einsatzstelle, das Arbeiten mit Stirnlampe.

Kann Dunkelheit auch dazu führen, einen Einsatz abubrechen?

Die Dunkelheit macht einfach alles gefährlicher. Das Gelände lässt sich schlechter einschätzen – wo sind Abbrüche, wie weit geht's da runter? Sind meine Kameraden in der Nähe oder haben wir uns verloren? Wenn dann noch Lawinengefahr oder richtig schlechtes Wetter dazukommen, wird es schnell kritisch. Dann wird der Einsatz unterbrochen und erst fortgesetzt, sobald es Wetter und Lichtverhältnisse zulassen. Das gilt auch beim Fliegen. Grundsätzlich muss die Wolkenunter-

grenze bei uns, der Polizeihubschrauberstaffel Bayern, bei mindestens 300 Meter und die Sicht bei fünf Kilometer liegen, damit wir starten dürfen. Auch der Wind darf nicht zu stark sein, weil es sonst sein könnte, dass die Leistung der Maschine nicht ausreicht.

Wie funktioniert das Fliegen in der Nacht mit dem Hubschrauber?

Grundsätzlich fliegen wir mit dem Hubschrauber immer auf Sicht. Nachts verwenden wir sogenannte Bildverstärkerbrillen (BIV), die das vorhandene Restlicht verstärken. In einer mondlosen Nacht im Gebirge kommen die BIV-Brillen aber schnell an die Grenze, und du musst dich langsam mit der Maschine vorantasten, um nichts zu übersehen. Bei Vollmond kann es dagegen sein, dass du regelrecht geblendet wirst. Mit den BIV-Brillen ist nur zweidimensionales Sehen möglich. Entfernungen und Sinkraten lassen sich deutlich schlechter einschätzen. Auch die Instrumente im Cockpit spielen eine viel größere Rolle als am Tag, z. B. der Höhen- oder der Fahrtmesser. Viele Organisationen fliegen nachts immer mit zwei Piloten. Manchmal werden beim Einsatz der Rettungswinde auch zwei Hubschrauber eingesetzt: einer leuchtet die Einsatzstelle aus, mit der zweiten Maschine wird die Rettung durchgeführt. Solche Nachteinsätze dürfen bei uns nur wenige Piloten und Flugtechniker durchführen, die für den Einsatz zum Teil erst aus der Freizeit geholt werden müssen.



Michael Landmann

Der Pilot der Polizeihubschrauberstaffel Bayern ist vom Watzmann bis Oberstdorf bei Bergrettungseinsätzen mit dem Hubschrauber, auch nachts, beteiligt. Ehrenamtlich ist er seit über 15 Jahren bei der Bergwacht Bad Tölz als Einsatzkraft aktiv.

Im Sommer 2023 starteten rund 15 Prozent der Bergrettungseinsätze in Bayern nach 18 Uhr. 2 Prozent fanden in der Zeit zwischen Mitternacht und 6 Uhr morgens statt – zusammengerechnet sind dies rund 580 Einsätze. Rettungshubschrauber (mit Notarzt besetzt) mit Rettungswinde sind von Sonnenaufgang bis Sonnenuntergang im Einsatz. Die Landespolizei, die Bundespolizei und auch die SAR (Search and Rescue) Maschinen der Bundeswehr können teilweise auch in der Nacht zum Einsatz kommen. Ergänzend für den Nachteinsatz in den bayerischen Bergen stehen zum Teil Maschinen aus Österreich und der Schweiz zur Verfügung.

Spiel der Sinne



Nächtliche Reise zu sich selbst:
unterwegs am Signalgrat des Monte Rosa

Foto: Stefan Filzmoser

Michael Lentrodt über den Zauber einer Bergnacht – und die Übergabe des Bergführer-Blicks

Text: Michael Lentrodt

Bergsteigen bei Nacht ist eine Erfahrung, die so intensiv und tiefgreifend ist, dass sie selbst erfahrene Bergsteiger immer wieder in ihren Bann zieht. Es ist ein Spiel der Sinne, eine Begegnung mit der Dunkelheit und zugleich eine Reise zu sich selbst. Während die Welt in den Tälern schläft, erwacht oben am Berg eine ganz eigene Atmosphäre.

In der Nacht wirkt die Welt anders. Der Schein der Stirnlampe taucht den Weg in ein kleines, schimmern-des Lichtfenster, das die unmittelbare Umgebung ent-hüllt, während der Rest der Welt in geheimnisvollem Schatten verschwindet. Dieser eingeschränkte Fokus verändert die Wahrnehmung: Der Blick wird schärfer, Geräusche wirken lauter, und selbst der Geruch des Waldes oder der kalten Bergluft wird intensiver wahr-genommen. Die Dunkelheit hat zudem etwas Beruhigen-des. Ohne die visuelle Ablenkung des Tages konzentriert man sich mehr auf die Bewegung, auf den Rhythmus der Schritte und das regelmäßige Ein- und Ausatmen. Man fühlt sich eins mit der Umgebung.

Einer der größten Reize des nächtlichen Bergstei-gens ist der Sternenhimmel. In den Bergen, fernab von den Lichtern der Städte, entfaltet sich der Himmel in seiner ganzen Pracht. Milliarden von Sternen funkeln, die Milchstraße zieht sich wie ein leuchtendes Band über den Nachthimmel, und manchmal tanzen Stern-schnuppen vorüber. Es ist ein Moment der Ehrfurcht, der einen daran erinnert, wie klein und zugleich wie bedeutungsvoll das eigene Dasein ist.

Einladung zur Reflexion

Für viele ist das Ziel einer nächtlichen Bergbe-steigung der Sonnenaufgang. Stundenlang in der Dun-keiheit unterwegs zu sein, um dann auf dem Gipfel zu stehen, während die ersten Strahlen der Sonne die Welt



BERGFÜHRERBLICK

Die Kolumne des Verbands deutscher
Berg- und Skiführer (VDBS)

erleuchten, ist ein unvergessliches Erlebnis. Der Über-gang von der Nacht zum Tag hat etwas Magisches: Die Dunkelheit weicht langsam, die Berge werden in sanftes Rosa und Orange getaucht, und die Welt erwacht mit einem leisen Rauschen.

Neben den äußeren Eindrücken bietet das nächt-liche Bergsteigen vor allem eines: Zeit und Raum für innere Reflexion. Die Einsamkeit und Stille der Nacht laden dazu ein, den eigenen Gedanken nachzugehen, Ängste zu überwinden und neue Perspektiven zu gewin-nen. Man spürt die eigene Stärke, erkennt aber auch die Grenzen, die einem die Natur setzt.

Bergsteigen bei Nacht ist mehr als nur ein Aben-teuer. Es ist eine intensive Begegnung mit der Natur und mit sich selbst. Wer sich auf diese Erfahrung einlässt, kehrt nicht nur mit beeindruckenden Erlebnissen, son-dern oft auch mit einem gestärkten Selbst zurück. Die Nacht in den Bergen ist eine Welt voller Geheimnisse und Wunder – eine Einladung, sich immer wieder neu zu entdecken.

Liebe Leserinnen und Leser, an diesem Punkt verabschiede ich mich nach über 40 Bergführer-Blicken von Ihnen. Nach zwölf Jahren als Präsident und 20 Jahren im Vorstand des Bergführerverbandes ist es an der Zeit, dass auch ich zu einer neuen Tour aufbreche und für mich neue Dinge ent-decke. Es ist geplant, den Bergführer-Blick mit Kollegen und Kolleginnen, mit wechselnden Autoren, fortzusetzen. Ich hoffe, Ihnen mit meinen Beiträgen in den vergangenen über zehn Jahren einen Einblick in die Gedankenwelt eines Bergführers gegeben zu haben, Sie manchmal zum Nach-denken und vielleicht sogar zum Überdenken der eigenen Sichtweise angeregt zu haben. Mir hat es jedenfalls Spaß gemacht, insbesondere weil auch ich mit jedem Artikel durch die intensive Auseinandersetzung mit dem Thema wieder ein bisschen gewachsen bin.

Ich wünsche Ihnen alles Gute, bleiben Sie gesund und dem Bergführer-Blick treu.

ZUR PERSON



Michael Lentrodt

beim Erscheinen dieses Artikels Präsident a. D. des VDBS, dem er zwölf Jahre als Präsident vorstand



Zwischen Fels und Firn: Im Soiernkessel lässt sich die Skisaison bis in den Frühsommer ausdehnen.

A person in a blue shirt and dark shorts is snowshoeing on a vast, white snowy mountain slope. The sky is a deep, clear blue. The foreground shows a rocky, scree-covered slope with some dry grass. The overall scene is bright and clear.

KURZ und bündig

Beim **Firngleiten** verschmelzen großer Spaß, Anpassung an den Klimawandel und ein gewisser Nonkonformismus zu einer der schönsten Fortbewegungsarten im Gebirge. Eine Art Liebeserklärung

Text und Fotos: Thomas Ebert



←

Ab die Post: Von der Reißenden Lahnspez geht's hinab in den Soiernkessel.

→

Für Firngleiter und ihren Bierdeckel-Radius reicht zum Abfahren schon eine gut gefüllte Altschneerinne.



←

In guten Jahren endet die Skisaison dann direkt im Soiernsee.

Wenn das monatelang akkumulierte Schneemaximum jeden Tag schneller den bayerischen Flüssen und Badeseen entgegenapert, dann schlägt die Stunde der Firngleiter. Vormittags Firnfreuden, nachmittags Biergarten. Die schönste Zeit des Jahres ist da.

Ewiges Leben, nackte Weißwürste, Skifahren im T-Shirt: Ideen vom Paradies beruhen oft auf der Vereinigung von Unvereinbarem. Zwei bis vier Wochen im Jahr können auch irdische Wesen diesem Zustand ziemlich nahekommen – und gemeint ist damit nicht die Faschingszeit. Zwischen Maibaumfeier und Sonnwendfeuer, wenn die Nächte kühl und früh zu Ende gehen; wenn im Europapokal die letzten Spiele anstehen und das monatelang akkumulierte Schneemaximum jeden Tag schneller den bayerischen Flüssen und Badeseen entgegenapert, dann schlägt die Stunde der Firngleiter. Vormittags Firnfreuden, nachmittags Biergarten. Die schönste Zeit des Jahres ist da.

Firngleiter – oder kurz gesagt Figl, sind so etwas wie der Quastenflosser der Bergsport-Evolution: Für manche eine Sackgasse, für andere ein nicht weiter veredelter Zweig der Schöpfung, ein missing link zwischen Ski- und Wandersaison. Laut FIS-Reglement sind Figl sogar definiert, nämlich als 50 bis 66 cm lange Skier mit einer am Ende montierten Bindung. Seit rund 100 Jahren wird dieser Sport betrieben, bis heute gibt es beim Österreichischen Skiverband eine Sparte namens „Firngleiten/Shortcarving“, auf lokaler Ebene werden Traditionen wie etwa der Figl Cup im Allgäu gepflegt. Unterm Strich ist der Sport so lebendig, dass die Skifirma Kästle vor wenigen Jahren sogar einen neuen „Rennfigl“ auf den Markt brachte.

Uns interessiert aber eher der Figl im Bergsport. Ohne Zeitmessung, dafür mit etwas aufgeweichten Längenregularien. Denn während der echte 66er-Figl an Drehfreudigkeit nicht zu überbieten ist, laufen die ebenso transportablen, gut einen Meter langen „Snowblades“ mit mittiger Bindung doch deutlich gutmütiger und im Flachen auch besser. Wie es der Zufall will, waren Snowblades in unseren Kreisen auch schlichtweg besser verfügbar: Ein bergsportfremder Spezl hatte sie aussortiert, weil er sich auf der Piste damit das Schien- und Wadenbein gebrochen hatte; der Schwester waren sie zu wenig tiefschneetauglich. Außer zwei grob meterlangen Brettern – für den Gebrauchtmarkt, aber auch

für Anleitungen zum Eigenbau aus alten Skiern hilft das Netz weiter – braucht es zum Figl nur noch voll steigeisefeste Bergstiefel, die in die Kipphebelbindung passen. Das war's! Nicht komplett ignorieren sollte man die Lawinengefahr, auch wenn die meisten Prognostiker um diese Jahreszeit schon im Sommerschlaf sind.

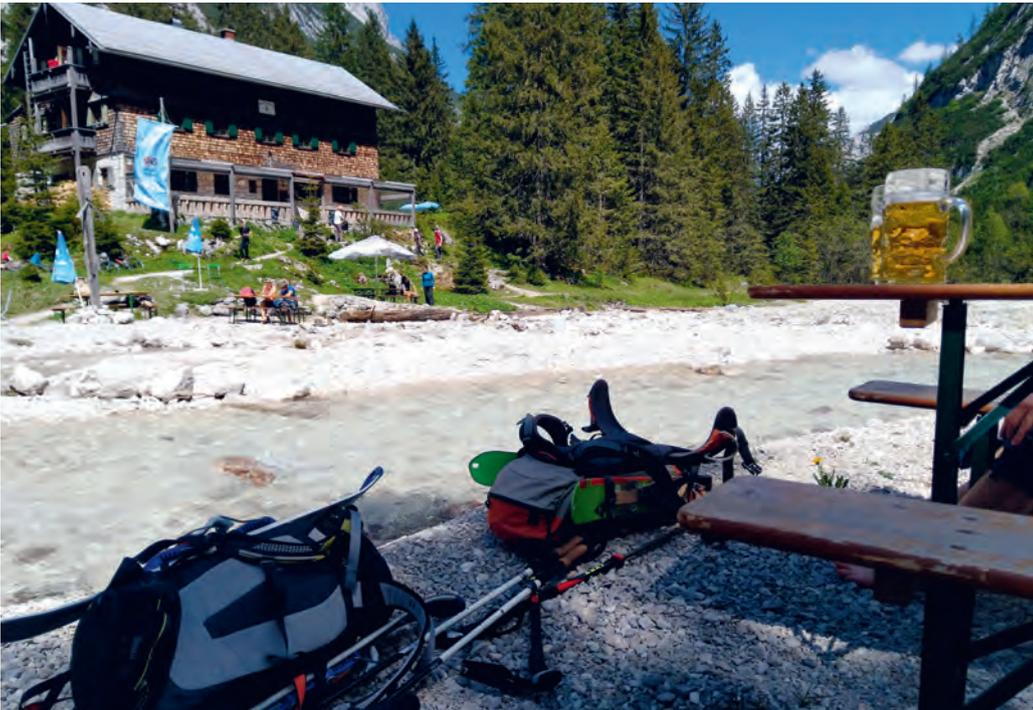
Jetzt aber in die Praxis. Wo kann man überhaupt Firngleiten? Überall dort, wo sich der Altschnee bis in den Frühsommer hält und von umliegenden Wänden gefüttert wird – nach Adam Riese wird man also in Rinnen und Karen nördlicher Ausrichtung am ehesten fündig. Populäre und in jedem Jahr durchführbare Touren sind etwa das Schlauchkar an der Birkkarspitze, das Hochglückkar oder die beiden Kare des Soiernkessels. Letzterer hat den Reiz, dass man über Seinskopf und Feldernkreuz sogar auf aperaturen Wanderwegen und in leichterem Schuhwerk aufsteigen kann. Von der Soiernschneid, dem Sattel zwischen Reißender Lahnspez und Soiernspitze, kann man meist gut in den Kessel einfahren. Nach wenigen steilen Metern folgt ein schlicht und einfach wunderbarer 400-Höhenmeter-Hang in perfekter Neigung – zu flach und zu steil sollte es zum Figl nämlich nicht sein. Dann der jedes Jahr wieder spannende Blick über die Geländekante: Wie weit kommt man bis zum See runter? Viel braucht es dafür nicht: Zum Fahren reicht schon eine zwei Meter breite, alte Lawinenspur. So etwas mit Tourenski abzurutschen, wäre ziemlich spaßbefreit – nicht aber mit Figl oder Kurzski, die man auf einem Bierdeckel drehen kann. Unvergessen bleibt das Jahr 2017, in dem die Skisaison mit einem Sprung in den Soiernsee endete.

Überhaupt ist das richtige Timing beim Figl die dreiviertelte Miete. In Zeiten hochauflösender Webcams mit Bildarchiv ist diese Miete aber vergleichsweise schnell verdient – so gelang im Juni 2019 eine Kombination aus Figlvergnügen am Schafreuter mit anschließender Bootsfahrt auf der Isar. Während dem Firngleiter die moderne Technik hier entscheidend hilft, sehen manche Beobachter den Sport durch anderen Fortschritt bedroht, nämlich durch den Sieges-



→

Am Zugspitzplatt findet man auch im Juni noch genug Schnee für ein paar kurze Schwünge.



←

Firngenuß und Strandurlaub – an der Reintalangerhütte liegt im Frühsommer beides ganz nah beieinander.



Figler sind vielseitig und anpassungsfähig, kommen in jedem Gelände zurecht, scheuen keine Forstautobahnen und keinen Bergsee, auf dem noch die Eisschollen treiben.

zug leichter und relativ bequemer Skitourenschuhe. Es stimmt schon – viel häufiger als Firngleiter sieht man heute Saison-Ausklängler, die sich ihre Tourenskier ans (E-)Bike binden und mit Carbon-Zweischnallern ins Rossloch oder zur Reintalangerhütte kurbeln. Ihr Vorteil ist natürlich der Aufstiegsmodus, über den Figl nicht verfügen. Mit Figl muss man entweder bei der Tourenplanung kreativer werden – Stichwort Rundtour – oder eben mit Gamaschen und Grödeln über den Sommerschnee stapfen, was auch keine Katastrophe ist.

Antizyklisch unterwegs – aber nicht sinnfrei

Dafür genießt man beim Firngleiten den Reiz, gewissermaßen hybrid unterwegs zu sein: Bei einer Figltour gibt es keinen Quotienten von Abfahrts- zu Aufstiegshöhenmetern, ab dem eine Tour keinen Sinn mehr macht. Figln ist, um hier ein Modewort unterzubringen, gelebte Resilienz: Wenn unten der Schnee nicht mehr reicht – ein Problem, das uns allen bekannt vorkommt –, dann gehen wir ihm eben entgegen. Eine Skitour wie das Kistenkar, die alle zehn Jahre mal genug Schnee im Waldgürtel hat, um mit Tourenski durchzukommen, ist mit Figl quasi jedes Jahr möglich. Figler sind vielseitig und anpassungsfähig, kommen in jedem Gelände zurecht, scheuen keine Forstautobahnen und keinen Bergsee, auf dem noch die Eisschollen treiben. Beim Figln macht man eine Bergtour, die idealerweise auch Abfahrtsspaß bereithält – was zählt, ist das Gesamterlebnis. Wer zum Beispiel im Frühsommer die Zugspitze übers Höllental anpeilt, kann sich für ein paar schöne Schwünge auf dem Zugspitzplatt auch einfach noch die Figl seitlich an den Rucksack schnallen – während es schon ziemlich sinnfrei wäre, Tourenski und Plastikstiefel über Leiter, Brett und Klettersteig zu würgen. Oben reicht der Schnee meist noch bis zur Knorrhütte, und eine Dreiviertelstunde später steht man mit einer Radlermaß in der Hand am Reintalido. Viel besser geht es nicht.

Fairerweise sei erwähnt: Ja, die Talhatscher nach dem Figlspaß können sich ziehen. Ratschen hilft. Oder der geistige Rückzug in den Nonkonformismus, was das Bergsteigen ja auch mal war. Nochmal die Ski rauszuholen, wenn andere schon am Baggersee liegen – dieser Gedanke kann beflügeln. Antizyklisch unterwegs zu sein, nicht in einem der jämmerlichen Sommerskigebiete, sondern um ein kreativ gefundenes, zeitlich zurechtgelegtes Sommerschneefeld aus eigener Kraft zu erreichen – kann eine durchaus tiefe Freude hinterlassen. Stellvertretend sei hier ein Baustellenbesuch auf der zu sanierenden Probstalm zwischen Brauneck und Benediktenwand vor vier Jahren erwähnt: Mitte Juni, alles schlägt wie wild hellgrün aus, auf dem Blechdach der Hütte hätte man Spiegeleier braten können. Weit und breit kein Schnee zu sehen. Plötzlich raschelt es, zwei Bergsteiger zwängen sich mit Skiern am Buckel durch die Latschen. Was soll man sagen? Selten hat man ein besser gelauntes, breiter grinstes „Nur für absolute Spinner!“ auf die Frage bekommen, ob es sich gelohnt habe.

ZUR PERSON



Thomas Ebert

Ein Jahr ohne Figltour im Soiernkessel ist für den Autor kein verlorenes Jahr – es ist nur schon lange nicht mehr vorgekommen.

SERVUS!

Text: Ines Primpke
 Servus zusammen, dieses Jahr starten wir mit einem Bericht zu den tollen Erlebnissen, die unsere Jugendleiter*innen im vergangenen Sommer in Ecuador hatten. Weiter geht's mit dem Abschlussbericht von der Jugend Pi, die von 2016 bis 2024 acht phänomenale Jahre zusammen auf Tour hatten. Außerdem lernt ihr im Steckbrief unsere Schulkooperation „GO on the rocks“ mit dem Gymnasium Ottobrunn kennen!

Die Einladung zur **Jugendvollversammlung der Sektion Oberland** gibt es direkt hier auf der Seite, Infos zur **Jugendvollversammlung der Sektion München** gibt es online.

Bis bald und gute Nacht!



DU BIST EINGELADEN ZUR JVV DER SEKTION OBERLAND!

Verantwortung
übernehmen

Ich will auch
mal eine
Jugendgruppe
leiten!



Am 17. März ist es so weit:

Unsere alljährliche JugendVollVersammlung findet statt!

Eine Umwelt-
aktion planen
mit Reichweite



Café Netzwerk, Schertlinstr. 4, 81379 München
 U3 Haltestelle „Machtlfingerstraße“

Junge Menschen
kennenlernen
und gemeinsam
in die Berge
aufbrechen



Von 16 bis 22 Uhr



Alle – ja alle –, die Teil der Jugend sind: Gefragt sind also Mitglieder der Sektion Oberland (oder Plus-Mitglieder), die 27 Jahre oder jünger sind! Und alle, die es noch werden wollen oder gerne noch wären.

Mitbestimmen &
diskutieren

Ich habe
eine Idee!



Du möchtest mal ein echtes Plenum kennenlernen?
 Richtig mitdiskutieren und Demokratie leben?
 Sehen, was es heißt, gemeinsam Lösungen zu suchen
 und Kompromisse zu finden?

Wo wirkt mein
Mitgliedsbeitrag?



Unsere Jugendausschuss und Delegierte wählen oder
 dich wählen lassen?



Den Etat der Jugend beschließen?



Neue Menschen bei coolen Workshops kennenlernen?

Anmeldung
zur JVV



Basteln

Herbsttour

Lecker kochen

Anwärter*innen

WER ODER WAS IST EIGENTLICH



Foto: Archiv GO on the Rocks

Name	GO on the Rocks
steht für	Gymnasium Ottobrunn geht Klettern
Geburtsdatum	alt
Alter	10–19 Jahre
Jugendleiter*innen	Armin, Lukas, Tobi, Maya, Sonja, Lexi
Bestes Essen	Feigen mit Mozzarella
Beste Musik	Armin mach deine Musik wieder an, sie war doch nicht so schlecht.
Gesamte Tourentage	bei uns gilt „Qualität statt Quantität“
Anzahl Touren	nicht viele pro Jahr, aber dafür schon viele Jahre lang
Beste Hütte	Haus Hammer
Entferntestes Reiseziel	Die Heimat zu erkunden, ist auch ganz schön.
Mitgliederzahl	variierend (im Schultraining ca. 100 Leute)
Tourenaktivitäten	Klettern!!!! Wir sind Pros.
Bestes Klettergebiet	die Halle in Weyarn
Lieblingsspiele	Tobis Kartenhaus umpusten, aber Emis ist größer
Das bewegt uns sonst noch	die BRB (wenn sie fährt)
Vergessen, mitzunehmen	Shampoo, Max (Triple M Findiron)
Sonstiges	Wir sollten mal wieder Sonja gießen.
Lieblingstier	Emis Pferd

ICH WÄRE VOLL GERNE MAL IN EINER SANDUHR!

BESTES REZEPT



Feigen und Mozzarella in Scheiben schneiden. Schön auf einen Teller schichten. Mit Öl, Salz, viel Zitronensaft und als letztes Pfeffer würzen. Danach genießen.

WAS KANNST DU EIGENTLICH?

ICH GLAUBE, ICH WILL STERBEN, BEVOR DIE NÄCHSTE EISZEIT BEGINNT.



Foto: Archiv GO on the Rocks



EINTAUCHEN IN EINE ANDERE BERGSPORTKULTUR

Der erste Teil unseres Ecuador- Austausches 2024/2025

Text: Flo Bemann, Fotos: Ecu-Austausch

Im vergangenen August machten sich zwölf Jugendliche im Rahmen des Ecuador-Austausches auf nach Quito. Ecuador-Austausch – was ist das eigentlich?

Eine Gruppe der Sektionsjugend besucht für einen Monat junge, bergsportaktive Mitglieder der Asociación de Excursionismo y Andinismo de Pichincha. Im darauffolgenden Jahr besuchen dann unsere ecuadorianischen Freundinnen und Freunde ihre deutschen Austauschpartner*innen in München. Diese Zusammenarbeit zwischen der Sektion Oberland und ihrem ecuadorianischen Pendant existiert bereits seit 1990 und fand seitdem in einem zweijährlichen Rhythmus durchgehend statt (wenn nicht gerade eine globale Pandemie dazwischenkam).

Wir könnten jetzt von unseren vielen coolen Berg- beziehungsweise Vulkantouren berichten. Aber das Spannendste waren eigentlich andere Dinge: Wie leben unsere Austauschpartner*innen in Quito? Wie



↑
Zeit, um in aller Ruhe in die ecuadorianische Kultur einzutauchen

funktioniert der Alltag in Ecuador? Wie unterscheidet sich die dortige Bergsportkultur von der hiesigen? Das Kennenlernen von Land und Leuten und der Aufbau internationaler Kontakte stehen ganz besonders im Vordergrund. So ist es doch gerade in Zeiten von erstarkendem Populismus wichtig, über den eigenen Tellerrand zu schauen und – auch durch Reisen – ein Verständnis für andere Kulturen zu bekommen und mit nach Hause zu bringen.

Der Hin-Austausch 2024 hatte dabei eine erstaunlich „unaufregende“ Bilanz zu verzeichnen: Keine Kameras sind verschwunden, niemand wurde von einem Fake-Taxi ausgeraubt, und im Krankenhaus waren wir auch nicht. „Sicher, dass ihr im richtigen Land wart?“, wurden wir nach unserer Rückkehr von Teilnehmenden früherer Austausche gefragt.

Bergsteigen auf ecuadorianisch: Von Anreise bis Seildisziplin

Bergsport ist in Ecuador bei Weitem nicht so populär wie bei uns. Auf den Touren haben wir kaum andere Menschen getroffen – kein Vergleich zu einer Wanderung im bayerischen Oberland. Zusammen mit der auf manchen Touren gegebenen Abgelegen-





↑ Die Seilschaften in Ecuador sind meist kleiner und Bremsknoten weniger üblich.



→ Blick von oben: Bei einem Jugendaustausch geht es auch darum, eine andere Perspektive kennenzulernen.



heit der Ausgangsorte ergibt sich dadurch ein deutlich abenteuerlicheres Gefühl. Das birgt natürlich auch Nachteile: Die Anreise zu den Ausgangspunkten der Bergtouren in Ecuador war oft wild und aufwendig. Die Logistik wäre ohne unsere tatkräftigen Austauschpartner*innen (die teilweise nur bis zum Basislager mitgekommen sind, nur um uns logistisch zu helfen) nicht stemmbar gewesen. Und über die eingeschränkte Hilfsinfrastruktur in einem Notfall, die man in Mitteleuropa durch die sehr engagierte Bergwacht genießt, wollen wir da gar nicht erst sprechen ...

Auf Hochtouren sind die „Ecus“ stets nachts unterwegs, wenn das Eis noch fest ist. Während nach deutschem Lehrbuch bevorzugt 4er- und 5er-Seilschaften gebildet werden, organisieren sich die Ecus nur in 2er- und 3er-Seilschaften. Bremsknoten sind nicht üblich, werden aber geduldet. Auch die Spaltenbergungstechnik, die wir auf einer Ausbildungstour am Antisana-Gletscher erklärt bekommen, ist „speziell“.

Generell setzen die Ecus eher darauf, Dinge spontan und in direkter Abstimmung untereinander zu regeln, anstatt vorher große Pläne zu schmieden und zu perfektionieren. Das gilt auch für die Tourenplanung: „Wissen, wo der Weg langgeht“ ist wichtiger als einen Plan, eine Karte, geschweige denn ein GPS-fähiges Gerät zu besitzen. Auch die Anreise mit Bussen, auf Pick-ups oder gar einem Lkw wird lieber spontan via WhatsApp geregelt, anstatt vorher einen Plan mit festen Zeiten auszumachen.

Letztendlich können wir unseren Austausch-Vorgänger*innen nur zustimmen: Die Möglichkeit, einen Monat mit unseren ecuadorianischen Freunden zu verbringen, ist einmalig und wir nehmen jede Menge Eindrücke, Erfahrungen und neue Freundschaften mit nach Hause. Wir freuen uns schon riesig darauf, unsere Ecus im August 2025 in München begrüßen zu dürfen!

↓ Auf Hochtour geht man in Ecuador meist nachts.



↓ Nicht nur die Anreise zur Tour, auch die Bedingungen sind teils „wild“.





ABSCHIED HOCH DREI

Die Jugend Pi ein letztes Mal
gemeinsam auf großer Tour

Die **Jugend Pi** auf ihrer endgültig letzten Abschlusstour beim Bouldern in Fontainebleau, auf Pyrenäendurchquerung und beim Surfen in Bordeaux – und einem Abschied, der ein Neuanfang ist.

Text: Priska Dausch



Foto: Kornel Wendt

Nach acht Jahren war im Sommer 2024 unsere letzte Tour als Jugend Pi. In den Jahren zuvor waren wir meistens im Winter auf Skitour und im Sommer am Fels und auf Durchquerungen. Ansonsten sind wir geradelt, gerodelt, in Höhlen gekrochen, auf (Ski-)Hochtour aufgebrochen, eisgeklettert und haben den Spikeball geschmettert. Großen Wert legten wir auf Powder, gemeinsames Kartenspielen, gute Musik und ausgezeichnete Cuisine. Wenn sich Letztere aufgrund ungenügender Kochkünste oder Möglichkeiten nicht erfüllen ließ, haben wir nahezu jeden Umweg auf uns genommen, eine „gscheide π-zzeria“ zu finden.

Nachdem wir schon so viele weit entfernte und schwer erreichbare Ziele hatten, mussten wir mit unserer Wahl, wohin es für die letzte Sommertour gehen sollte, natürlich noch einen draufsetzen. Und weil deshalb ein Ort nicht reicht, haben wir die Abschlusstour auf drei aufgeteilt.

Unser erstes Ziel war Fontainebleau, wo wir mit geliehenen Crashpads und Rädern bouldern waren. Wenn es nicht gerade geregnet hat, flüchteten wir vor unserem überfluteten Campingplatz an den Fels. Neben dem Bouldern dienten die Tage in „Bleau“ zum Chillen und waren so etwas wie die Ruhe vor dem Sturm. Denn es ging langsam auf den nächsten Teil der Tour zu: die Pyrenäen. Nach

unserer Zeit beim Bouldern sind wir also zurück nach Paris gedüst, und haben uns dort in den Nachtzug nach Lourdes gesetzt. Einen Bus später starteten wir dann auf Durchquerung. Vorbei an tiefblauen Seen, über wunderschöne Pässe und den einen oder anderen Gipfel. Ein Schlafplatz war schöner als der andere und wenn wir ihn uns teilen mussten, dann mit ein paar verrückten Pferden. An Bademöglichkeiten haben wir fast keine ausgelassen und man könnte behaupten, dass wir das Spiel „Wer bin ich?“ durchgespielt haben. Wenn wir beim Schnaufen die Zeit gefunden haben, uns auch einmal umzusehen, fühlten wir uns wie in die Welt von Herr der Ringe reinverschluckt oder dachten, wir wären im Hochgebirge unterwegs. Ein Highlight für viele war sicherlich, die spanische Grenze zu überqueren. Auf der spanischen Seite der Pyrenäen haben wir uns dann an ein Hütten-Tasting gewagt: Die Bewertungen fielen relativ schlecht aus. Die Höhepunkte der Durchquerung waren am Ende womöglich die einzigartigen Schlafplätze, die Beeren, die am Wegrand gewachsen sind – und das wohl eher geschmacklose Frühstück aufgewertet haben –, und das Wolkenmeer, über dem wir die letzten Tage der Durchquerung gelaufen sind.

Um den Rahmen der Abschlusstour komplett zu sprengen, haben wir noch etwas sehr Alpenvereinsuntypisches und

Bergfernes zum Abschluss unserer Tour geplant: Die letzten Tage als Pi verbrachten wir am Atlantik beim Surfen in der Nähe von Bordeaux. Wir tauchten also für drei Tage in den Surfer-Lifestyle ein und buchten einen Surfkurs, der uns in dieser Zeit so viel wie möglich beibringen sollte. Zugegebenermaßen erwies sich die Sportart für viele als schwieriger als erwartet, was wir aber gekonnt ignorierten. Auf jeden Fall sind die meisten von uns jetzt im Surffieber. Die Stimmung am Atlantik bereitet uns aber auch auf den bevorstehenden traurigen Abschied vor und so verbrachten wir die Tage neben Spikeball spielen, chillen und baden viel damit, in Erinnerungen zu schwelgen und über die gemeinsame Zeit nachzudenken.

Am Ende war es ein sehr trauriger und emotionaler Abschied: Es geht schon ein kleiner Lebensabschnitt zu Ende, wenn man auf einmal seine Ferien entweder selbst planen oder mit Mama und Papa verreisen muss. Da wir aber anscheinend noch nicht ganz bereit für ein endgültiges Ende unserer Gruppe sind, haben wir direkt vor dem Ende der Jugend Pi eine neue Jugendgruppe gegründet, mit der wir in den nächsten Monaten und Jahren selbstständig wegfahren wollen. Das hat uns den traurigen Abschied wenigstens etwas versüßt.

Foto: Manu Dausch

Einer der Höhepunkte der Pyrenäendurchquerung waren die idyllischen Schlafplätze.



Foto: Kornel Wendt



Teil eins der Tour: entspanntes Bouldern in Fontainebleau



Foto: Kornel Wendt

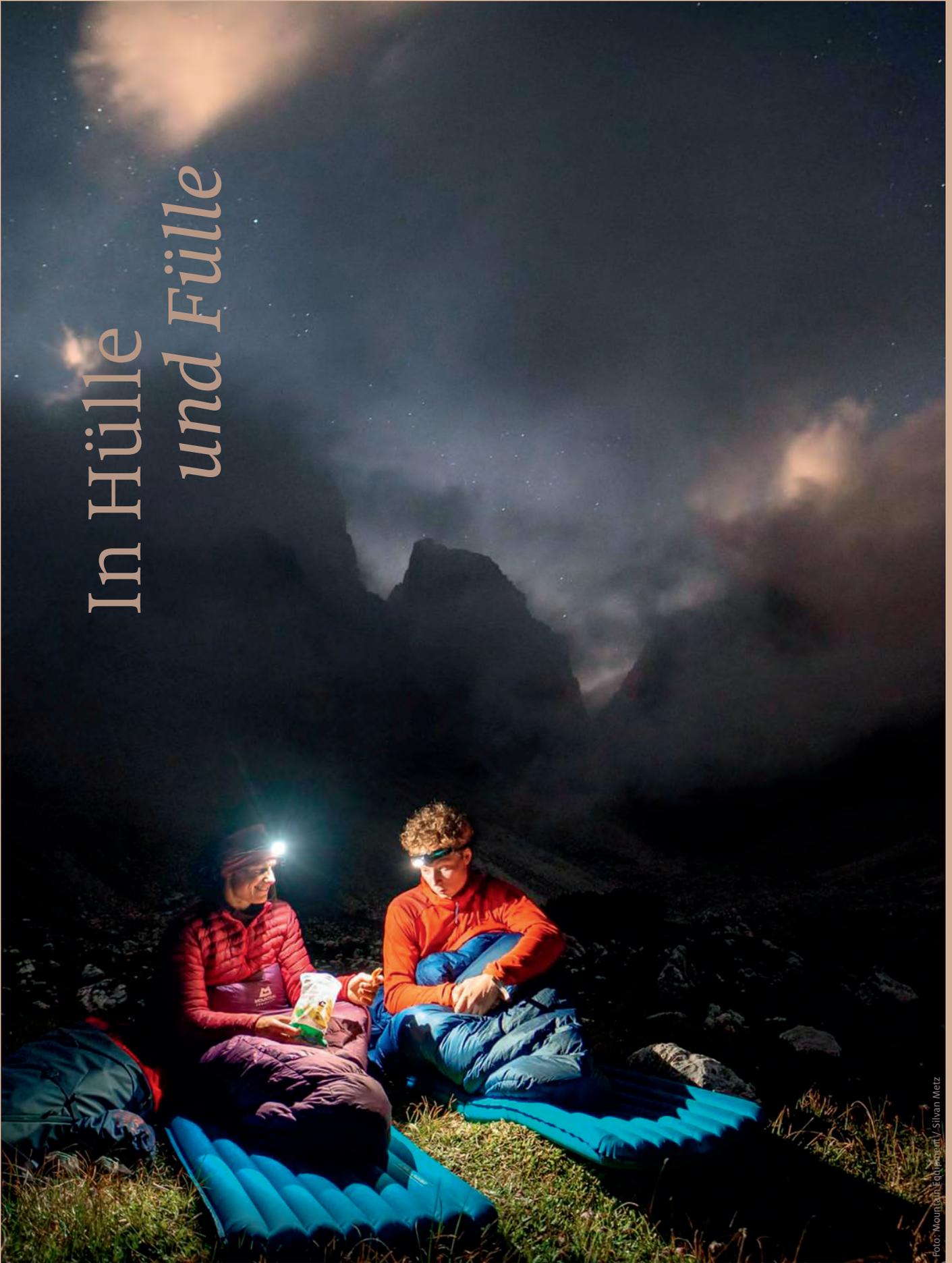


Foto: Kornel Wendt

Zum Ende noch etwas Neues: Die Pi-ler versuchen sich im Surfen.



In Hülle und Fülle



Nirgends liegen die Hütten dichter als in den Alpen. Ganz ohne **Schlafsack und Isomatte** geht es auf mancher Weitwanderung oder alpinen Klettertour aber nicht – in außeralpinen Gebieten sind sie sowieso Standard. Ein Marktüberblick fürs alpine Eigenheim.

Text: Johannes Wessel

Beginnen wir mit dem Schlafsack. Dass hier eine riesige Auswahl in den Läden und Online-Shops bereitsteht, ist kein Wunder – die Variablen aus Reiseregion, Einsatzzweck und individuellem Temperaturempfinden bieten einen bunten Strauß an möglichen Kombinationen. Beantworten sollte man zuerst die Frage „Wofür“. Wie ist das Klima in der bereisten Region? Wird im Zelt, Campingbus, Hütte oder ganz im Freien übernachtet? Suche ich ein Modell fürs Gästezimmer, für laue Sommernächte am See oder drei Wochen Trekking im Khumbugebiet?

Besteht hier Klarheit, lässt sich das Schlafsack-Sortiment hervorragend filtern. Denn Hersteller sind verpflichtet, Temperaturbereiche nach der inzwischen durch die ISO 23537 ersetzte europäische Norm EN 13537 anzugeben. Die drei Normwerte (*T_{comf}*, *T_{lim}*, *T_{ext}*) geben an, bis zu welcher Außentemperatur man gerade noch nicht friert (*Komfort*), das Frieren anfängt (*Limit*) bzw. ab wann eine Unterkühlung (*Extrem*) droht. Im Labor wird die Wärmeisolation mit lebensgroßen, verkabelten Puppen getestet. Der „Norm-Mann“ misst 1,73 Meter bei 70 Kilogramm, die „Norm-Frau“ 1,60 Meter bei 60 Kilogramm, beide übrigens mit dem Normalalter von 25 Jahren. Wichtig für uns Nutzer: Als Referenzwert sollte man immer die „*T_{comf}*“, also die Komforttemperatur, heranziehen – und bedenken, dass das Temperaturempfinden individuell ist. Wer schnell friert, sollte ein wärmeres Modell wählen. Ein klassischer Dreijahreszeiten-Schlafsack, der noch am ehesten als Allrounder für Camping und Wandern durchgeht, hat eine Komforttemperatur von um die 0 °C. Tipp: Mehr Hygiene und einen Hauch mehr Wärme erhält, wer seinen Hüttenschlafsack als Liner im Schlafsack benutzt.

Typische Füllmaterialien für Schlafsäcke sind Daunen oder Kunstfasern mit ihren bekannten Vor- und Nachteilen, vereinzelt kommt auch die feuchtigkeitsregulierende Wolle (*Grüezibag*) zum Einsatz. Kunstfaser-schlafsäcke eignen sich für feuchte Regionen, da sie kaum Feuchtigkeit aufnehmen und schnell trocknen. Sie sind günstiger und pflegeleichter, aber im Vergleich zu Daune etwas schwerer, weniger komprimierbar und von kürzerer Lebensdauer, da die Fasern anfällig gegen Körpersäure und Schweiß sind, mit der Zeit spröde werden und brechen. Daunenschlafsäcke punkten mit geringerem Gewicht und Packmaß bei gleicher Isolationsleistung, solange sie trocken bleiben. Zudem bedienen sie einen breiteren Temperaturbereich als Kunstfaserfüllungen. In feuchtem Zustand verklumpen Daunen jedoch und können kaum noch Luft speichern. Um das zu verhindern, verwenden Hersteller hydrophob behandelte Daunen, die weniger Feuchtigkeit annehmen. Zudem sollen wasserabweisend ausgerüstete Außenstoffe, die fast schon einer Membran gleichkommen, verhindern, dass überhaupt Nässe eindringt. Wer nicht im Zelt schläft, kann seinen Schlafsack mit einem Biwaksack vor Nässe durch Regen oder Tau schützen. Feuchtigkeit kommt aber auch von innen: Durchschnittlich gibt ein Mensch 0,75 Liter pro Nacht über die Haut ab.

Über die Qualität eines Daunenschlafsacks geben der *Loft* (bzw. *Bauschkraft*) und das Mischungsverhältnis Auskunft. „70 Prozent der Wärmeleistung eines Daunenschlafsacks bringt der Loft“, erklärt Thomas Strobl, Geschäftsführer von Mountain Equipment EU und erfahrener Expeditionsbergsteiger. „Die restlichen 30 Prozent fallen auf den Schnitt, die richtige Größe und die Konstruktion.“

Während beim Kunstfaserschlafsack die Kammerkonstruktion eine größere Rolle als der Loft spielt, ist dieser beim Daunenschlafsack ausschlaggebend. Ab 550 cuin spricht man von guter, ab 650 cuin von sehr guter Bauschkraft. Ein Mischungsverhältnis von 80/20 bedeutet, dass die Füllung zu 80 Prozent aus Daunen und zu 20 Prozent aus Federn besteht. Daunen wachsen als feine Flocken an der Brust von Gänsen und Enten und haben im Gegensatz zu Federn keinen festen Kiel. Je mehr Daunen ein Schlafsack enthält, desto besser isoliert er. Um die Füllung zu schonen, lagert man Schlafsäcke übrigens nicht im Kompressionssack, sondern in großen Meshsäcken.

Daunenfüllungen bei Schlafsäcken

Füllgewicht	Einsatzzweck
200-350 g	Sommerschlafsäcke, indoor
400-550 g	Drei-Jahreszeiten, Camping
600-800 g	Taleinsatz Winter, Drei-Jahreszeiten alpin
900-1000 g	Expeditionen

Da Daunen ein tierisches Produkt sind, sollte man auch einen Blick auf Zertifizierungen und Standards werfen. Lebendrupf und Stopfmast sind bei der Daunengewinnung verboten. Einige Standards sind inzwischen auf hohem Niveau, etwa der *Global Traceable Down Standard* (*Global TDS*), der auf *Patagonias* früherem Standard basiert. Als zuverlässig gilt auch der „*Responsible Down Standard* (*RDS*)“, der 2013 von der Outdoor-Marke *The North Face* initiiert wurde. Schon 2010 setzte die britische Marke *Mountain*



←

Jeder Schlafsack sollte die Normangaben zu Komfort-, Limit- und Extremtemperatur enthalten. Bei der Kaufentscheidung hält man sich am besten an die Komforttemperatur.

Equipment den „Down Codex“ auf. Mit einem 12-stelligen Code lässt sich die im Produkt enthaltene Daune zurückverfolgen. Eine solche Rückverfolgbarkeit bietet auch der 2014 ins Leben gerufene „Fjällräven Down Promise“.

Auch die Konstruktion des Schlafsacks beeinflusst die Isolation. Sie bestimmt, wie gut das Füllmaterial an Ort und Stelle bleibt oder ob Kältebrücken auftreten. Letztere entstehen z. B. dort, wo Außen- und Innenhülle direkt zusammengestept sind. Hochwertige Schlafsäcke verfügen über aufwendige, übereinander geschichtete Kammerkonstruktionen mit Zwischenstegen, die verhindern, dass die Füllung verrutscht und dadurch ungedämmte Stellen entstehen. „Je kleiner diese Kammern, desto besser“, weiß Thomas Strobl. 20 Zentimeter oder mehr Abstand zwischen den Stegen beispielsweise sei zu groß für eine effiziente Isolation. Die Kammerkonstruktion ist eine Wissenschaft für sich, die (neben der Füllmenge) die teils beträchtlichen Preisunterschiede von Schlafsäcken erklärt.

Thomas Strobl rät, auch auf das Fußteil zu achten. „Wird hier konstruktionsbedingt die Füllung vor allem im Sohlenbereich stark zusammengedrückt, entsteht eine Kältebrücke und die Füße werden kalt“, so Strobl. Ein gutes Fußteil, das aus mehreren anatomisch sinnvoll angeordneten Kammern besteht und z. B. auch die in Rückenlage nach oben stehenden Zehen berücksichtigt, ist ein Zeichen für einen guten Schlafsack.

Seitenschläfer benötigen oft mehr Platz und Bewegungsfreiheit, da sie sich im Schlaf häufiger drehen und manchmal die Knie anziehen. Ein zu enger Schlafsack ist dann nicht nur unbequem, sondern kann auch zu Kältebrücken führen, wenn die Füllung an den Knien zusammengestaucht

wird. Hersteller hochwertiger Marken bieten Modelle mit elastischen Nähten an, um die richtige Passform zu gewährleisten. Rückenschläfer kommen meist mit enger geschnittenen Mumien Schlafsäcken aus. Das spart Energie, da hier weniger Leerraum warmgehalten werden muss. Es ist also wichtig, sich über die eigenen Schlafgewohnheiten im Klaren zu sein und einen Schlafsack vor dem Kauf möglichst Probe zu liegen. Bei Hochgebirgstrekking, Expeditionen und Winterbergsteigen ist es zudem üblich, in „voller Montur“ im Schlafsack zu liegen, was entsprechend mehr Volumen braucht. Eine gut schließende und wie der Fußraum aufwendig geschnittene Kapuze samt Wärmekragen gehört zur Grundausrüstung eines Schlafsacks. Bei den meistverkauften Schlafsäcken der etablierten Hersteller kann der Kunde zudem die Platzierung des Reißverschlusses wählen. Standardmäßig liegen die meisten Reißverschlüsse links – damit Rechtshänder übergreifen können. Auch gewisse Extras wie Wärmetaschen für Akkus oder Kopfkissenhalter lernt man beim Probeliegen am besten kennen.

Isomatte: Schutzschild gegen Bodenkälte

Während der Schlafsack die Isolation nach oben sicherstellt, verhindert die Isomatte den mindestens dreimal höheren Wärmeverlust zum Boden. Vor allem in kalten Nächten kann die Matte sogar entscheidender für die Nachtruhe sein als der Schlafsack. Der sogenannte *R-Wert* für Isomatten, der im Jahr 2002 von der schweizerischen Firma *EXPED* in Zusammenarbeit mit der *Eidgenössischen Materialprüfanstalt (EMPA)* entwickelt wurde, ist die Orientierungshilfe für

die Dämmleistung einer Matte. Als weltweit einheitlicher Standard wurde der *R-Wert* jedoch erst 2020 etabliert. Er macht die Isolationseigenschaften von Matten unterschiedlicher Hersteller vergleichbar, so wie es bei Schlafsäcken der Fall ist. Zur Bestimmung des *R-Wertes* wird im Labor eine beheizte Platte auf die Matte gedrückt, während eine gekühlte Platte auf der anderen Seite die Temperatur misst. Je weniger Energie benötigt wird, um die warme Platte konstant zu halten, desto besser die Isolation – und desto höher der *R-Wert*. Ein höherer *R-Wert* kann unter Umständen den Einsatz eines leichteren Schlafsacks ermöglichen.

Wärmerückhaltewert Isomatten

R-Wert	Einsatzzweck
1,0 bis 2,5	Sommernächte, indoor
2,5 bis 5,0	Dreijahreszeiten-Matten
ab 5,0	Winterbergsteigen
10 bis 11	Expeditionen, Arktis

Derzeit sind drei unterschiedliche Mattentypen auf dem Markt präsent. Matten aus geschlossenzelligem Schaumstoff (z. B. *Exped FlexMat* oder *Therm-a-Rest Z-Lite*) sind leicht, kostengünstig und unschlagbar robust, da ihr mangels Luftfüllung auch Durchstiche nichts anhaben können. Nachteilig ist das sperrige Packmaß. Für Seitenschläfer sind Feststoffmatten wegen ihrer oft geringen Dicke unbequem. Für alpine Klettertouren mit (Wand-)Biwaks werden sie wegen ihrer Zuverlässigkeit dennoch gern eingesetzt. Praktisch: Leichtgewichtfans können sie sich nach Bedarf zuschneiden.



Foto: Solveig Eichner

Weitaus größer ist der Markt an luftbefüllten Isomatten, die sich in zwei Kategorien trennen. Bei den selbst aufblasbaren Matten (z. B. *Therm-a-Rest Prolite*) sorgt ein Schaum im Inneren dafür, dass die Matte sich größtenteils selbst befüllt, bevor man für den gewünschten Härtegrad mit dem Mund nachfüllt. Diese Matten bieten mehr Komfort und Wärme als Feststoffmatten, sind relativ robust und einfach in der Handhabung. Sie werden allerdings zunehmend von aufblasbaren Luftkammermatten (z. B. *Therm-a-Rest NeoAir*, *Exped Ultra* bzw. *Dura*, *Sea to Summit Ultra Light*) verdrängt, da diese inzwischen deutlich leichter und vor allem verblüffend kompakt daherkommen – im Spitzenbereich bringt es eine Luftmatte mit *R-Wert* 4,5 auf das Packmaß einer 1-Liter-Weithalsflasche! Allerdings sind diese etwas teurer und teils auch empfindlicher. Eine Schutzunterlage (z. B. aus *Tyvek* oder dünnem *EVA*) kann bei Leichtmatten auf steinigem Untergrund angebracht sein. Stand der Technik sind heute auch Multifunktionsventile, die schnelles Ablassen und verlustfreies Aufblasen der Matten ermöglichen.

Zubehör erhältlich. Das spart Lungenkraft und verhindert zudem, dass Atemfeuchte ins Matteninnere gelangt, wo sie Schimmel erzeugen könnte. Für mehrere dicke Matten mit viel Volumen leistet eine kleine Akkupumpe, wie sie für Badespielzeug üblich ist, gute Dienste.

Die Mattenstärke kann ganz nach dem persönlichen Komfortbedürfnis gewählt werden. Während selbst aufblasende Modelle meist eine Stärke von drei bis fünf Zentimetern aufweisen, können Luftkammermatten sogar bis zu zehn Zentimeter erreichen. Die übliche Breite der Matten liegt zwischen 55 und 70 Zentimetern. Rückenschläfer können mit nach unten schmaler werdenden Matten Gewicht sparen. Seitenschläfer brauchen etwas breitere Matten und sollten wegen der ungünstigeren Druckverteilung an Hüfte und Knien zu etwas dickeren Modellen greifen. Am besten macht man einen Liegetest im Geschäft in Kombination mit dem Schlafsack. So lässt sich auch verifizieren, ob ein Mattengewebe unangenehm laut raschelt oder ob man eher zu Luftkammern in Längsrichtung (z. B. *Ex-*

←

Aktuelle Luftkammermatten sind kompakter und leichter als selbst aufblasende Luftmatratzen. Mit einem Pumpsack spart man sich die eigene Puste, und es gelangt keine Atemfeuchte ins Matteninnere.

Manche Luftmatten sind zusätzlich mit Daune oder Kunstfasern gefüllt, was den *R-Wert* nochmals steigert. Wie beim Schlafsack gilt hier: Reist man in feuchte Gegenden, sollte man auf daunengefüllte Modelle verzichten. Zum Aufblasen der Luftmatten liegt üblicherweise ein Pumpkissen mit Ventilanschluss bei oder ist als

ped) oder in Querrichtung (z. B. *Therm-a-Rest*) tendiert.

Neben den frei kombinierbaren Schlafsäcken und Isomatten sind inzwischen auch ganze Schlafsysteme bzw. Quilts (z. B. von *Zenbivy*, *Big Agnes* oder *Exped*) erhältlich. Dabei sind Matte und Schlafsack durch spezielle Laschen oder Einschübe fest miteinander verbunden, um Wärmeverluste und Verrutschen zu verhindern. Zudem wird durch die maßgeschneiderte Kombination häufig Gewicht und Packmaß gespart, was sie für Minimalisten attraktiv macht. Das Wichtigste jedoch, egal, welche Matte und welchen Schlafsack man verwendet: Man verlässt seinen Schlafplatz so, wie man ihn vorgefunden hat – idealerweise ohne jegliche Spuren.

ZUR PERSON



Johannes Wessel

Der Outdoor-Fan seit Jugendtagen liebt es, eine Nacht unter freiem Himmel zu verbringen. Seine Erfahrung mit Schlafsäcken und Isomatten wächst – genauso wie deren Dicke: Alle fünf Jahre kommt ein Zentimeter dazu. Ein Mann, der weiß, wie man draußen wirklich bequem schläft!

Berg-Bibliothek

Gelesen, gesehen, gehört:
empfehlenswerte Neuheiten und Netzfunde

Neu erschienen

Kitzbüheler Alpen. Skitouren und Skibergsteigen
Markus Stadler



Kitzbühel ist mehr als Streif, Golf und Stanglwirt. Da die Täler relativ schneesicher sind und die Hänge oft grasig-sanft, kommen hier auch Einsteiger und Freunde gemäßiger Skitouren voll auf ihre Kosten. Perfekter Ausgangspunkt für jede Menge Kitzbüheler Skitouren ist übrigens unsere Oberlandhütte in Aschau bei Kirchberg.

2024, 336 S., 34,80 EUR
panico.de

Skitouren-Erlebnis Schweiz. 24 Mehrtageskitouren und über 100 Gipfel
Stephanie Heiduk



An den Riesen der Walliser und Berner Alpen geht die Skitourensaison oft bis in den Mai. Stephanie Heiduk hat aber auch in näher gelegenen Regionen wie den Glarner und Bündner Alpen die besten Skitouren ausgesiebt und akribisch beschrieben – bei dem Gipfelangebot kein leichtes Unterfangen. Rother Selection vom Feinsten!

2025, 264 S., 29,90 EUR
rother.de

Hüttentouren Ostalpen. 32 Mehrtagestouren von Hütte zu Hütte

Ralf Gantzhorn, Dirk Steuerwald, Stephan Baur, Sebastian Baur, Andreas Seeger



Jetzt ist die beste Zeit, ein Hüttentrekking zu planen. Inspiration findet man in diesem Werk, das inzwischen in 8. Auflage erscheint und in bewährter Rother-Qualität Hüttentrekking vom Rätikon bis nach Slowenien samt Höhenprofilen und Übersichtskarten darlegt. Der Schwerpunkt liegt bei 4- bis 5-tägigen Wanderungen.

2024, 256. S., 26,90 EUR
rother.de

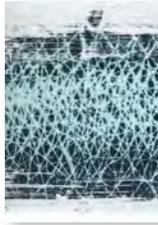
xPeaks. Neue Wege auf alte Berge
Peter von Känel



Der Schweizer Christian „Chrigel“ Maurer, Seriensieger beim Red Bull X-Alps, hat 2024 mit Peter von Känel in nur 51 Tagen alle 82 Alpenviertausender mit strengem Regelwerk bestiegen – mit Tourenski, zu Fuß und mit dem Gleitschirm, aber ohne Fahrräder, Begleitfahrzeug oder gar Seilbahnen. Dies ist das Buch zu ihrem Abenteuer.

2024, 168 S., 48,00 CHF
filidor.ch

Anti Gravity
Dani Arnold, Thomas Monsorno



Der Schweizer Dani Arnold ist vor allem für seine Speedsolos an den sechs großen Nordwänden der Alpen bekannt. Zu Unrecht im Schatten stehen seine Expeditionen an den Baikalsee, Spitzbergen oder Island – vor allem auch deshalb, weil Fotograf Thomas Monsorno einzigartige Bilder davon mitgebracht hat. Dieser Bildband würdigt Eisklettern als Kunstform.

2024, 224 S., 79,00 EUR
daniarnold.ch

Wahre Helden. Sherpas, Baltis und der Triumph der Bergsteiger vom Dach der Welt
Bernadette McDonald



Alpinhistorisch Interessierte können bei Bernadette McDonald bedenkenlos zugreifen: Mit Werken zum polnischen Alpinismus oder dem Höhenbergsteigen im Winter hat sie sich einen ausgezeichneten Ruf erarbeitet. Nun rückt sie die Leistungen der einheimischen Bergsteiger im Himalaya und Karakorum ins rechte Licht.

2025, 240 S., 42,80 CHF
asverlag.lesestoff.ch

Der Spitzenwanderweg rund um die Zugspitze.
In 12 Etappen durch flaches Land, mittlere Höhen und auf hohe Gipfel.
Anette Hausmann



Zugspitze geht immer! Der sogenannte Spitzenwanderweg umkreist Deutschlands Höchsten in zwölf Tagen, wobei jede Etappe auch einzeln als Tagestour möglich ist. Der Rundweg verbindet alle Highlights der Region, von Schloss Linderhof über das Murnauer Moos, von der Höllentalklamm bis zum Schachen. Erscheint Anfang April 2025.

2025, 128 S., 17,99 EUR
verlagshaus.de

Leichtes Bergsteigen in Trentino-Südtirol.
Normalwege und Gratwanderungen Bd. 2 – Östliche Täler
Diego Filippi, Fabrizio Rattin



Band zwei des großen Südtirol-Führerwerks von Versante Sud. Diesmal sind die Gebiete östlich des Etschtals dran, darunter die Sextener Dolomiten, Sellastock, Rosengarten, Pala, Schiara und Riesenerfergruppe und viele mehr.

Unter 116 penibel beschriebenen Touren werden auch Hardcore-Südtirol-Fans noch Neues finden.

2023, 592 S., 45,00 EUR
versantesud.it

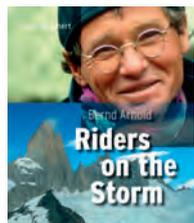
Übrigens: In unseren drei Servicestellen könnt ihr euch Gebiets- und Spezialführer, Karten, Lehrbücher, alpine Literatur, Bildbände sowie außeralpine Reise- und Wanderführer für weltweite Bergsportaktivitäten ausleihen. Auf unserer Website führen wir zudem eine Liste, welche Bücher jeden Monat neu angeschafft wurden.



Rezensionen

Bernd Arnold. Riders on the Storm

Peter Brunnert



Zu Lebzeiten eine Trilogie bei Panico bekommen: Das wird Bernd Arnold, Jahrgang 1947, wohl so schnell keiner nachmachen. Nach „Bernd Arnold. Barfuß im Sand“ und „Bernd Arnold. Ein

Grenzgang“ schließt Peter Brunnert sein Werk mit „Bernd Arnold. Riders on the Storm“ ab. Teil drei widmet sich den Jahren 1989 bis 2024. Nach dem Mauerfall zieht es Arnold in die Berge der Welt. Viel Raum bekommt die titelgebende Erfolgs-Expedition an die Torres del Paine über Weihnachten 1990/91, bei der Arnolds ungezähmter Enthusiasmus u.a. mit den etwas bescheideneren Ambitionen Wolfgang Güllichs kollidiert. Daneben Pakistan, Mali, USA, Jordanien, Venezuela: Quasi im Jahresrhythmus holt Arnold – solange genug Pfeifentabak verfügbar ist – auf seinen „kleinen Fluchten“ nach, was ihm der Eiserne Vorhang verwehrte. Trotzdem verliert er seine Heimat, Hohnstein, das Sächsische Elbsandsteingebirge, wo er etwa lange erfolglos um die Eröffnung eines Klettermuseums kämpft, nie aus den Augen. Dieses abermals in faszinierender Sorgfalt und Dichte recherchierte Buch unterstreicht dick und fett, dass Bernd Arnold viel mehr ist als der Hausmeister des Elbsandsteins. Wie man als Kletterer alt und den Ehrgeiz los wird, Neugier bewahrt, neue Rollen findet, Opa wird und dabei das „starke innere Gerüst“ nie verliert – Bernd Arnold hat dafür den Idealtypus geschaffen.

2024, 304 S., 29,80 EUR
panico.de

Alpen, Baby! Familienabenteuer in den Bergen

Sophie Folger



Etwas Skepsis ist nie verkehrt, wenn ein erfolgreicher Instagram-Kanal den Weg zwischen zwei Buchdeckel findet. Wird da einfach nochmal aufgewärmt, was im Netz schon durchgekaut wurde? In Falle von Sophie Folgers „Alpen,

Baby!“ ist diese Sorge unbegründet. Entstanden ist ein offen von der Seele geschriebenes Buch, in dem Folger eigene Ansprüche, Erwartungen und Rollenbilder reflektiert, denen sie unter-

liegt oder gerecht werden will. Zwar tritt Folger zunächst etwas missionarisch an, um zu beweisen, dass das Bergleben mit Kindern nicht vorbei sei – doch während ihre erste Schwangerschaft noch „Bergzeit ohne Ende“ bedeutete, stand mit zwei Kindern fest: „Eine Stunde allein Joggen ist Luxus, eine Bergtour zu zweit ohne Kids sowieso.“ Die drei häufigsten Botschaften in diesem Buch lauten dann auch wenig verwunderlich: „Ohne Kompromisse geht es nicht“, „Kein Druck“ oder auch nur „Erwartungen zurückschrauben“. Hohe Erwartungen darf man dagegen an den Informationsgehalt stellen. Gesundheit, Ernährung, Ausrüstung, Tourenplanung: Kaum ein Thema, das nicht angerissen wird, in dem die typische Elternfrage („Mache ich das richtig?“) in ihren vielen Variationen durchdekliniert wird. „So gelingt der erste Ausflug“, „Wandermotivation für Kinder“ oder „Wie finde ich eine geeignete Hütte“ lauten typische Kapitel; sogar eine Gynäkologin, eine Hebamme und einen Bergführer hat Folger um Rat gebeten. Hilfreich sind die Ausrüstungstipps vom Walkstoff-Strampler bis zum Kraxen-FAQ. Bleibt der Leserschaft nur zu wünschen, dass sie sich von der perfekt inszenierten Bilderflut (etwas Instagram steckt eben doch drin) nicht unter Druck setzen lässt – so, wie es im Text gefordert wird.

2025, 256 S., 25,00 EUR
piper.de

Bergsteigen. Eine Philosophie des Lebens

Günter Seubold

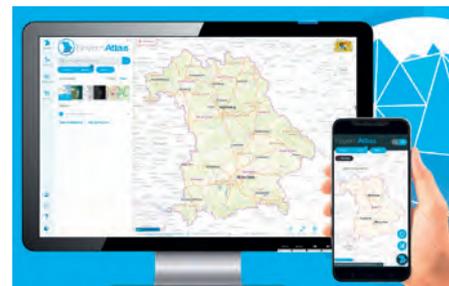


Der emeritierte Philosophie-Professor Günter Seubold hat mit diesem Werk eine „höchst subjektive“, aus seinen eigenen Bergtouren gewonnene Philosophie des Bergsteigens niedergeschrieben. Unumwunden stellt er gleich zu Beginn klar: Der „bessere Bergsteiger“ erkenne, dass in einem nachhaltigeren Verhalten und Weltverständnis mehr Sinn liege als im spaßigen Zeitvertreib in einer temperierten Kletterhalle. Seubold schildert den philosophischen Wert des einfachen Gehens, bei dem das Gehirn „auf wohlige Weise unterfordert“ sei; das Entfernen von Tal und Alltag beim Steigen; das „Hören auf das Innere“, ohne das Bergsteigen nicht vollständig, sondern nur Turnen sei. Seubolds eigene Bergerlebnisse – ein Sturz beim Abstieg vom Piz Julier, ein Sonnenaufgang am Fuji, eine Begehung des Biancograts und

immer wieder eine Solo-Abfahrt von der Diavolezza über den Pers- und Morteratschgletscher – dienen dabei als Ausgangspunkt für zentrale Erkenntnisse: Überwundene Angst stärke die Resilienz; Bergsteigen übe darin, weltlichen Komfort wieder wertzuschätzen; Leidenschaft und Gefahr machten es zu einer „asketischen und spirituellen Angelegenheit“ – ein Verhältnis, das je nach Überforderungsgrad am Berg mal feindliche, mal sogar erotische Züge annehmen könne. Seubolds gern zitierte Gewährsmänner seiner Bergsteiger-Philosophie, bei der „das „Einswerden von Ich und Welt“ der höchste Gipfel ist, den man erreichen kann, sind Messner und Nietzsche, Goethe und Rilke.

2025, 128 S., 20,00 EUR
tyrolia.at

App



BayernAtlas

Seit Ende 2024 erscheint der BayernAtlas mit völlig neuer Oberfläche. Zur Verfügung stehen neben einer topografischen Rasterkarte nun auch Vektor-Karten für Wanderer und Radfahrer. Am Platzhirsch alpenvereinaktiv kommt der BayernAtlas zwar schon deshalb nicht vorbei, weil die Karten naturgemäß hinter der bayerischen Grenze abrupt abreißen (das kann z. B. die offizielle Schweiz-Karte besser). Trotzdem sind die komplett kosten- und gemeinfreien, amtlichen Landeskarten der Bayerischen Vermessungsverwaltung durchaus einen Blick wert – viele Zusatzoptionen wie Umweltdaten oder historische Karten runden das Angebot ab. Der browserbasierte BayernAtlas lässt sich am Rechner und am Handy gleichermaßen gut bedienen. Auch das Tourenplanungstool funktioniert zuverlässig.

atlas.bayern.de

SAO-Freireiter



Egal, ob mit Tourenski oder auf dem Bike: Die **SAO-Freireiter** eint die Suche nach eigenen Wegen.

Text: Gregor Stubbe, Fotos: SAO-Freireiter

Wie kamt ihr auf euren Namen?

Der Name entstand (wie sollte es auch anders sein) beim gemütlichen abendlichen Zusammensitzen. SAO steht für Skiabteilung Oberland. Freireiter leitet sich daraus ab, dass wir gerne abseits von Pisten unterwegs sind. Sei es auf Skitour oder beim Freeriden in Skigebieten im Winter, als auch im Sommer auf dem MTB oder Rennrad. Wandern, Klettern und Bergsteigen natürlich nicht zu vergessen.

Was verbindet euch als Mitglieder?

Der Gruppenkern ist ein Auswuchs aus „Berg auf – Board ab“. Wir kennen uns alle viele Jahre und haben unser Hobby mit den SAO-Freireitern somit weitergeführt.

Wo und wie seid ihr am liebsten in den Bergen unterwegs?

Da wir (fast alle) mittlerweile Familie mit Kindern haben, ist das situationsabhängig. Somit findet man uns zu jeder Uhrzeit in den Bergen. Das Sportgerät passen wir dem Wetter und der Jahreszeit an, die Höhe über „0“ den Wetterverhältnissen.

Vielseitig unterwegs und familiär aufgestellt sind die SAO-Freireiter.

Wer sollte sich eurer Gruppe anschließen und warum?

Anschließen kann sich grundsätzlich jeder, der spontan und humorvoll ist. Ein bisschen Kondition und alpines Wissen sind natürlich Grundvoraussetzung.

Was ist euer Gruppenmotto?

Weiß, steil, kalt – wer braucht schon einen Plan B?

Die SAO-Freireiter im Netz



> DIE SAO-FREIREITER IN ZAHLEN

Gegründet	2017
Mitglieder	20
Touren pro Jahr	15-25



Foto: Plüger

Adolf Knoblich

01.04.1932 – 01.11.2024

„Ich bin vorausgegangen und erkunde den Weg.“ Mir diesen Worten verließ uns Adi in seinem 93. Lebensjahr. Adi Knoblich hatte im Vorstand der Sektion München das Amt des 1. Schriftführers vom 1. Februar 1979 bis zum 31. Dezember 1985 inne – in einer Zeit, in der die Sektion noch im althergebrachten Stil geführt wurde, in der sich aber auch schon ein notwendiger Wandel deutlich abzeichnete. Adi hatte ein offenes Ohr für diese Zeichen der Zeit und versuchte, ihnen mit der Art seiner Schriftführung und in engem Kontakt mit der Sektionsjugend Gehör zu verschaffen. Den Wandel selbst zu einem der Jetztzeit angepassten Verein musste er allerdings seinen Nachfolgern überlassen. Die Sektion München dankt ihm für seinen Einsatz zu dieser Vorarbeit und wird ihm ein ehrendes Gedenken wahren.

Peter Dill

Gemeinsam auf Tour, etwa mit einer unserer vielen Gruppen



Foto: Bernhard Huber

Infoabend zur Gruppengründung

Ihr geht gerne gemeinsam in die Berge zum Wandern, Klettern, Kajakfahren, Mountainbiken oder anderen Aktivitäten und sucht noch Anschluss an Gleichgesinnte? Schaut doch mal zu unseren über 70 Erwachsenen- und Familiengruppen – sie stellen sich auf unserer Website ausführlich vor.

Sollte keine passende Gruppe dabei sein oder ihr eine eigene Idee haben, dann gründet doch selbst eine! Das geht ganz leicht und bringt euch in Kontakt zu vielen Gleichgesinnten oder Familien mit Kindern im gleichen Alter.

Alles Wichtige dazu erfahrt ihr bei unserem kostenfreien Infoabend zur Gruppengründung am Mittwoch, dem 19. März um 19 Uhr in unserer Servicestelle im Globetrotter. Hier könnt ihr euch mit anderen Interessierten austauschen und direkt die nächsten Schritte in Richtung Gruppe gemeinsam gehen.

Wir freuen uns auf euch!

Zur Anmeldung geht's hier



Mitgliederversammlungen 2025

In unseren beiden Sektionen stehen 2025
Mitgliederversammlungen an – das höchste Vereinsorgan
 kann weitreichende Entscheidungen treffen.

SEKTION OBERLAND DES DAV E. V., Tal 42, 80331 München, Tel.: 089 / 290 70 90

Mitgliederversammlung 2025 der Sektion Oberland des DAV e. V.

am Dienstag, dem 20. Mai 2025, 19.00 Uhr, Kolpinghaus, Adolf-Kolping-Straße 1, 80336 München

Tagesordnung

- | | |
|--|--|
| 1. Jahres- und Geschäftsbericht des Vorstandes für das Jahr 2024 | 5. Änderung der Beiträge – Antrag des Vorstandes |
| 2. Haushaltabschluss, Jahresrechnung 2024 | 6. Danksagungen und Ehrungen |
| 3. Rechnungsprüfungsbericht 2024 | 7. Wahlen zum Vorstand, Beirat, Ehrenrat und Rechnungsprüfer*innen |
| 4. Entlastung des Vorstandes | 8. Haushaltsplan 2025 |

Der Vorstand

SEKTION MÜNCHEN DES DAV E. V., Rindermarkt 3-4, 80331 München, Tel.: 089 / 55 17 00 0

Mitgliederversammlung 2025 der Sektion München des DAV e. V.

am Samstag, dem 18. Oktober 2025, 10.00 Uhr, Kolpinghaus, Adolf-Kolping-Straße 1, 80336 München

Die Veröffentlichung der Tagesordnung erfolgt gem. § 19 Abs. 1 Satz 3 der Satzung der Sektion München drei Monate vor Beginn der Mitgliederversammlung. Änderungen der Tagesordnung, die sich nicht auf die Änderung der Satzung beziehen, bleiben bis 6 Wochen vor Beginn der Mitgliederversammlung vorbehalten.

Tagesordnung

- | | |
|---|--|
| 1. Jahres- und Geschäftsbericht des Vorstandes für das Jahr 2024 | 7. Anträge |
| 2. Haushaltabschluss, Jahresrechnung 2024 | 8. Haushaltsplan 2025 |
| 3. Rechnungsprüfungsbericht 2024, Bericht der Wirtschaftsprüfer | 9. Wahlen zum Vorstand |
| 4. Entlastung des Vorstandes | 10. Wahlen der Referent*innen |
| 5. Beschlussfassung Änderung der Satzung der Sektion München in den §§ 2, 3, 4, 7, 15, 19, 20, 24, 28, 29 – Antrag des Vorstandes | 10.1 Wahlen der SV-Hüttenreferent*innen |
| 6. Beschlussfassung über Änderung der Beiträge – Antrag des Vorstandes | 10.2 Wahlen des*der Naturschutzreferent*in |
| | 11. Wahl der Rechnungsprüfer*innen |
| | 12. Wahl der Wirtschaftsprüfungsgesellschaft |

Die vollständigen Unterlagen inklusive aller Anträge zur Mitgliederversammlung 2025 der Sektion München finden Sie auf unserer Website.



Der Vorstand

Kein Gehalt, aber jede Menge Lohn

Vorstandsarbeit bei der Sektion München

Text: Manfred Zink

Ein wesentlicher Punkt der Mitgliederversammlung 2025 am 18. Oktober werden die Wahlen zum Vorstand der Sektion München sein. Wir freuen uns über Vereinsmitglieder, die sich für die Mitarbeit im Vorstand interessieren und kandidieren möchten. In § 15 der Satzung der Sektion München ist die Zusammensetzung des Vorstands geregelt: Er besteht aus dem bzw. der Vorsitzenden sowie sechs Stellvertretern/Stellvertreterinnen. Eine oder einer dieser Stellvertreter bzw. Stellvertreterinnen vertritt die Sektionsjugend. Diese Person wird von ihr bestimmt.

Die Mitglieder des Vorstandes werden auf die Dauer von drei Jahren gewählt, danach ist eine viermalige Wiederwahl möglich. Insgesamt kann ein Vorstandsmitglied also maximal 15 Jahre im Amt sein. Was sind nun die Aufgaben des Vorstandes? Die Satzung sagt dazu: „Die Vorstandsmitglieder tragen Gesamtverantwortung für die Führung der Sektion.“ Der Vorstand ist demnach das Führungsorgan in der Zeit zwischen der Mitglieder- und den Delegiertenversammlungen. Seine Mitglieder entscheiden über alle Angelegenheiten, die nicht der Mitglieder- oder der Delegiertenversammlung vorbehalten sind. Sie befassen sich beispielsweise mit der jährlichen Finanzplanung, können aber nicht über Satzungsänderungen oder die Vereinsbeiträge beschließen.

Mit Unterstützung der Geschäftsleitung gestalten die Vorstände und Vorständinnen die Ausrichtung der Sektion München. Auf Grundlage der Beschlüsse von Mitglieder- und Delegiertenversammlung befassen wir uns mit der Haushalts- und Finanzplanung, entwickeln die Perspektiven für die Sektion durch die regelmäßige Erarbeitung und Aktualisierung der Mehrjahresagenda, den Grundsätzen und dem Betrieb unserer Hütten und vielem mehr. Dazu gehört auch, die regelmäßigen Foren zu gestalten und durchzuführen, die allen Vereinsmitgliedern offen stehen, oder Projekt- und Arbeitsgruppen einzuberufen, an denen interessierte Mitglieder mitarbeiten können.

In unserem Vorstand gibt es keine klassischen Vereinsfunktionen wie Schatzmeister, Schriftführer oder Hüttenreferent mehr. Wir verstehen uns als Gesamtverantwortliche für die Führung der Sektion. Allerdings teilen sich die Vorstandsmitglieder die thematische Betreuung der einzelnen Sachgebiete nach der Wahl untereinander auf, wie z. B. die Bereiche Finanzen, Hütten oder Natur- und Klimaschutz. Es können im Innenverhältnis die Betreuung eines oder mehrerer Sachthemen auch der Vereinsführung übertragen werden, ohne dass dabei die restlichen Mitglieder des Vorstandes aus der Verantwortung für diese Themen genommen werden.

Eine ganz wichtige Aufgabe des Vorstandes ist die Vertretung in die Sektion hinein, z. B. bei Terminen unserer Gruppen, oder nach außen gegenüber dem Bundesverband, oder gegenüber der Landeshauptstadt München und den Gemeinden, in denen die Sektion München ihre Hütten und ihre Arbeits- und Wegegebiete hat.

Der Vorstand der Sektion München trifft sich insgesamt zu acht Sitzungen im Jahr. Eine dieser Sitzungen ist eine zweitägige Klausursitzung, um wichtige Themen ausführlich zu diskutieren. Viermal im Jahr treffen wir uns zu Absprachen in der Kooperation und der Entwicklung gemeinsamer Standpunkte mit dem Vorstand der Partnersektion Oberland.

Der Vorstand der Sektion München freut sich sehr über Personen, die sich für die Vereinsarbeit oder ein Vorstandsamt interessieren. Die Mitarbeit im Vorstand bietet die Chance, die Zukunft der Gründersektion und aktuell größten Sektion des DAV nachhaltig mitzugestalten. Obwohl das Verhältnis Männer und Frauen in unserer Sektion ungefähr ausgeglichen ist, haben wir mit Claudia Niedzela-Felber nur eine Frau im Vorstand vertreten und begrüßen deshalb die Kandidatur von Frauen ganz ausdrücklich. Auf unserer Website findet sich der ausführliche Aufgabenkatalog des Vorstandes sowie eine Aufgabenbeschreibung für den oder die Vorsitzende sowie die Stellvertreter und Stellvertreterinnen.

Erfahre mehr über die
Vorstandsarbeit bei
der Sektion München



ZUR PERSON



Manfred Zink

1. Vorsitzender der
Sektion München

Sanierung der Vorderkaiserfeldenhütte

Ab dem Frühjahr 2025 sanieren wir unsere Vorderkaiserfeldenhütte – für rund 5,2 Millionen Euro. Ihr könnt uns bei diesem Projekt unterstützen und euch in der Hütte verewigen.

Text: Franziska Gruber

Ein Ort voller Geschichte, Gemeinschaft und unvergesslicher Bergmomente: Die Vorderkaiserfeldenhütte begeistert seit über 130 Jahren mit „den besten Aussichten im Kaisertal“. Doch die Spuren des Verschleißes und mehrfachen Umbaus sind überall zu sehen: Schlaflager mit maximaler Höhe von 1,43 Meter, offene Treppenhäuser bis unters Dach und unlösbare organisatorische Probleme haben uns dazu bewogen, die Teile der Hütte, die sich nicht erhalten lassen, durch einen nachhaltigen Ersatzbau zu erneuern. Unser Ziel ist es, diesen besonderen Ort nicht nur zu bewahren, sondern für kommende Generationen fit zu machen – als naturnahen Rückzugsort und modernen Bergstützpunkt, der heutigen Standards entspricht. Die Grundfläche und

Ausrichtung der Urhütte werden aufgegriffen, die Kapazität der Hütte wird nicht erweitert.

Der Ersatzbau wird etwa 5,2 Millionen Euro kosten und soll im Lauf des Jahres 2026 fertiggestellt werden. So wird z. B. für die Baustellenversorgung und Lieferungen eine temporäre Materialeiseilbahn benötigt. Bauen im Gebirge ist grundsätzlich aufwendig und damit kostenintensiv. Die Vorderkaiserfeldenhütte befindet sich zudem im Naturschutzgebiet Kaisergebirge, was einen Mehraufwand bei der Planung und Umsetzung der Bauarbeiten zur Folge hat.

Mit viel Herzblut planen wir den Baustart im Frühjahr 2025 und freuen uns schon jetzt auf eine Hütte, die Tradition und Moderne verbindet.

Beste Aussichten:
Der vordere Teil der Hütte wird durch einen Ersatzbau erneuert.



Foto: Max Richter/Blenken



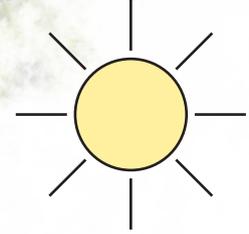
Foto: Max Richter/Blenken



Über 130 Jahre haben ihre Spuren und Geschichten in der Hütte hinterlassen – möglichst viel davon möchten wir erhalten.

Was ist geplant?

Die **Urhütte** wird komplett erneuert. Es ist geplant, die ursprüngliche Inneneinrichtung wiederzuverwenden und so den traditionellen Charme zu erhalten.



Eine **Photovoltaikanlage** versorgt die Hütte zusätzlich mit Sonnenenergie.

Das **Schlafhaus** bleibt erhalten. Zusätzlich werden Flucht- und Brand-schutzmaßnahmen umgesetzt.

Eine **Zisterne** sammelt Regenwasser zur Nutzung als Brauchwasser.

Die **Stückholz-Anlage** arbeitet nachhaltig und umweltfreundlich und ersetzt die Elektroheizung.

Eine **Selbstversorgerhaus** für Familien- und Jugendgruppen tritt an die Stelle des Nebengebäudes.

Infos zum Bauprojekt und zur Ehrenamts-Liste – für alle, die mit anpacken wollen.



Allein können wir die hohen Kosten für den Neubau nicht stemmen – deshalb brauchen wir bei unserem Herzensprojekt eure Unterstützung. Baut mit – damit die Vorderkaiserfeldenhütte ein Ort bleibt, an dem sich Menschen mit der Natur verbunden fühlen.

Spenden für die Vorderkaiserfeldenhütte

Unser Dankeschön: Auf Wunsch bleibt eure Hilfe dauerhaft sichtbar. Ab 100 Euro erhaltet ihr als Dank eine namentliche Würdigung:

Ehrenwand	klein ab 100 € mittel ab 200 € groß ab 500 €
Bett	ab 1000 €
Zimmer	ab 10.000 €
Neben-Stube	ab 25.000 €
Selbstversorgerhaus	ab 100.000 €

Für eure Spende erhaltet ihr eine Urkunde und eine Spendenbescheinigung, die ihr steuerlich absetzen könnt.

Ihr könnt eure Spende auch verschenken und die Namen von Menschen, denen ihr euch verbunden fühlt, auf der Hütte verewigen lassen.

Fragen zur Sanierung und zur Spende?

Kontakt: Franziska Gruber
Telefon: 089 29 07 09-0
E-Mail: spenden@dav-oberland.de



Zwei Nächte – und noch eine dritte?

Seit 25 Jahren kooperieren die Sektionen München & Oberland als „**Alpenverein München & Oberland**“. In Teil 1 von 4 erinnern Andreas Mohr und Harry Dobner daran, wie alles an einem nächtlichen Lagerfeuer in den Pyrenäen begann und mit welchem kreativen Kniff der Weg zur Kooperation geebnet wurde.

Text: Andreas Mohr und Harry Dobner, Fotos: Archiv Sektion Oberland



Zukünftig nicht mehr gegeneinander, sondern miteinander! Der Weg zum gemeinsamen Alpenverein München & Oberland, zum Handschlag der Vorsitzenden, war lang, aber lohnend.

25 Jahre Alpenverein München & Oberland

Vor einem Vierteljahrhundert haben die DAV-Sektionen München und Oberland beschlossen, an einem Strang zu ziehen – als Alpenverein München & Oberland. Dieses Jubiläum feiern wir im Juli 2025 mit einem großen Fest. Und in einer vierteiligen Serie, angelehnt an die alpinwelt-Schwerpunkte, erzählen wir die Meilensteine dieser Kooperation.

In der nächsten alpinwelt: Teil 2/4 – Die Macht der Gemeinschaft

„Am Lagerfeuer philosophieren wir über die Sinnlosigkeit der steten Bemühungen unserer beiden Heimatsektionen, sich gegenseitig im Kampf um mehr Mitglieder das Wasser abzugraben.“

Wir blicken zurück, ca. 40 Jahre weit. Wir sitzen in den Pyrenäen an einem Lagerfeuer. Wir sind mit dem Zelt und einer Jugendgruppe unterwegs. Andi als Jugendleiter der Sektion Oberland, Harry als Jugendleiter der Sektion München.

Das Lagerfeuer ist ein guter Ort, an dem tiefgreifende Diskussionen entstehen, die gerne mal bis weit in die Nacht hinein dauern. In jener Nacht haben wir lange darüber diskutiert, warum es in München überhaupt zwei Sektionen geben muss, die sich gegenseitig das Leben schwer machen, obwohl sie doch nahezu deckungsgleiche Ziele haben. So sitzen wir nun vor unserem Zelt in den Pyrenäen – beide aufgewachsen in der AV-Jugend unserer eigenen Sektionen und schließlich zusammengelassen über den Kriechbaumhof, dem gemeinsamen Jugendhaus aller Münchner Sektionen. Vereint im gemeinsamen Ziel, die Welt des Alpenvereins zu revolutionieren – zumindest in München. Hier am Lagerfeuer philosophieren wir über die Sinnlosigkeit der steten Bemühungen unserer beiden Heimatsektionen, sich gegenseitig im Kampf um mehr Mitglieder das Wasser abzugraben. Denn anders als die Fußballvereine unserer Stadt müssen Alpenvereinssektionen nicht im Wettbewerb gegeneinander antreten. Vielmehr – so sagte uns unsere damals noch jugendliche Leichtigkeit – geht's doch drum, Mitgliedern ein gemeinsames Erleben der Natur am Berg sowie viele gemeinsame schöne

Abende auf Hütten zu ermöglichen – oder eben unter Sternen am Feuer vor dem Zelt. Und so philosophieren wir darüber, wie paradox es doch ist, dass zwei Sektionen, die gleich groß sind und nahezu identische Ziele in ihren Satzungen stehen haben, seit Jahrzehnten am intensivsten verbindet, dass sie eher gegeneinander als miteinander arbeiten. In diesem Ringen unterbieten sie sich bei Teilnehmergebühren und Mitgliedsbeiträgen ebenso, wie sie sich darin überbieten, viel Geld in unsinnige Werbeaktionen zu stecken, um der jeweils anderen Sektion ein paar Mitglieder abzugraben oder um der eigenen Eitelkeit Genüge zu tun, ein bisschen besser dazustehen.

Langsam nimmt die Nacht ihr Ende, und der Tag beginnt, zumindest wird es am Horizont langsam heller. Und auch uns wird zusehends klarer, dass wir mit unseren Gedanken definitiv nicht falsch liegen. Denn es wird uns klar, dass wir gerade dabei sind, das damals Undenkbare in Worte zu fassen: Wir sprachen von der Idee, die zumindest theoretisch nur Gewinner*innen kennt, indem unsere Vereine wirtschaftlich zusammenarbeiten, ihre Kommunikation eng abstimmen und damit so viel Energie freisetzen, um ihre ideellen Ziele gemeinsam optimal umsetzen zu können. Dass am Ende unserer Idee eine Fusion stand, nahmen wir damals billigend in Kauf – unsere Vision! Es ist spät geworden, das Lagerfeuer glimmt noch ein wenig, wir gehen ins Bett ...

... zehn Jahre später, Sternzeit 1999

Es ist 19:30 Uhr, wir sitzen wieder gemeinsam, diesmal nicht im Zelt, sondern in einem schicken Nebenzimmer der Pfistermühle, nicht weit vom Münchner Marienplatz. Mittlerweile sind wir beide keine Jugendleiter mehr, sondern arbeiten in den Sektionen. Harry bei München, Andi bei Oberland – selbstredend!

Letzte Vorbereitungen. Es soll eine anstrengende und lange, aber auch eine hoffentlich erfolgreiche Nacht werden. In Kürze kommen die Vorstände beider Sektionen zusammen, um eine folgenschwere Entscheidung zu treffen: Es geht um nichts weniger als die formale Vorbereitung eines Zwischenschrittes zu einer irgendwann in der Zukunft kommenden Fusion.

Dieser Abend wurde wochenlang in zahlreichen Arbeitskreisen, die aus Mitgliedern und Funktionären beider Sektionen zusammengesetzt waren, intensiv vorbereitet. In verschiedensten Themenkreisen wurden gemeinsam Möglichkeiten diskutiert und Strukturen für eine gemeinsame Zusammenarbeit zusammengetragen, um ein Konzept zu schmieden, das es beiden Sektionen ermöglichen sollte, künftig nicht mehr gegeneinander, sondern miteinander für ein gemeinsames Ziel zu arbeiten. Und der Clou war, dass man dabei auch noch gemeinsam Kosten und Aufwendungen





Gleich ist die Tinte trocken:
Prof. Dr. Klaus Preuss (Sektion Oberland)
und Prof. Dr. Johannes Sonnenbichler
(Sektion München) unterzeichnen die Ver-
träge zur Kooperation ihrer Sektionen.

„Emotionen waren im Spiel! Angst, die eigene Sektion zu verraten, die Furcht vor der Kritik der Mitglieder, und nicht zuletzt die Unsicherheit im Bauch, die einen vor großen alpinen Unternehmungen gerne befällt.“



sparen könnte – alleine schon, indem der unnötige, energie- und kraftfressende Wettbewerb vermieden werden würde.

All diese Arbeit und Abstimmung im Vorfeld waren notwendig und hatten ein einziges Ziel: die Einführung einer intensiven und starken Kooperation der Sektion München und der Sektion Oberland! Es war die Idee der sogenannten PLUS-Mitgliedschaft. Die Vorstände der beiden Sektionen erschienen jeweils vollständig, galt es doch, Geschichte zu schreiben. Zudem waren ein Grafiker und Kommunikationsprofis vor Ort, um den anwesenden Vorständen die kommunikative Umsetzung des emotional dann ja doch heiklen Themas schmackhaft zu machen. Es musste so schmackhaft sein, dass sie zukünftig mit einer engen Kooperation zumindest leben konnten, und es im Idealfall auch wollten.

Und es wurde eine lange Nacht! Es wurde viel diskutiert, um Details gestritten und schließlich gemeinsam um Lösungen gerungen. Emotionen waren im Spiel! Angst, die eigene Sektion zu verraten, die Furcht vor der Kritik der Mitglieder, und nicht

zuletzt die Unsicherheit im Bauch, die einen vor großen alpinen Unternehmungen gerne befällt. Schließlich war es auch ein gewagtes Unternehmen, den eigenen Mitgliedern nach vielen Jahren der Konkurrenz eine Vision zu präsentieren, die eben nicht von Argwohn, Neid und Wettbewerb geprägt war. Nein, nicht die Aufgabe der Sektionen war der Plan, sondern die Etablierung einer neuen, vertrauensvollen Zusammenarbeit das Ziel, um gemeinsam mehr zu erreichen, als es eine einzelne Sektion jemals könnte.

Aber was war mit den Mitgliedern? Diese stellten den Schlüssel zum Erfolg des langen Abends dar. Wer sollte zukünftig die größte Sektion im Alpenverein sein? Die Lösung klang einfach: keine der beiden, sie mussten zukünftig nur gleich groß sein! In einem gewagten Kreativ-Einwurf wurde die *PLUS-Mitgliedschaft* erfunden. So sollten Mitglieder der Sektion München kostenlos auch Mitgliedschaft der Sektion Oberland erhalten und umgekehrt, wobei sie dabei auch die Leistungen beider Sektionen in Anspruch nehmen können. *Genial einfach: zwei*



„Wer sollte zukünftig die größte Sektion im Alpenverein sein? Die Lösung klang einfach: keine der beiden, sie mussten zukünftig nur gleich groß sein!“

Sektionen, ein Beitrag, ein Außenauftritt – fertig!

So war es möglich, dass zwei formal noch rechtlich eigenständige Vereine gemeinsam nach außen agierten und im Innenverhältnis eng zusammenarbeiten konnten. Meistens zumindest, denn ab und zu waren trotz Lagerfeuerromantik ein paar Kieselsteine im Getriebe. Für die Mitglieder jedenfalls waren diese Steine nur selten spürbar, denn sie konnten fortan die (gemeinsamen) Angebote beider Sektionen nutzen. Sie waren und sind seither Mitglieder im Alpenverein München & Oberland.

Damals, spät in der Nacht in der Pfistermühle, wurde jedenfalls die Kooperation der Sektionen München und Oberland geboren. Sie besteht inzwischen seit dem 1. Januar 2000, also 25 Jahre. Sie ist einmalig im Deutschen Alpenverein, und ob tatsächlich die Vision zweier Jugendleiter in den Pyrenäen dafür den Ausschlag gab, sei dahingestellt, könnte aber zumindest im Bereich des Möglichen liegen.

Viele Nächte mit Ideen folgten, manchmal auch ohne Lagerfeuer. Vielen dieser Ideen wiederum folgten Neuerungen in der Ko-

operation: ein gemeinsames Veranstaltungslitersymposium, ein brauchbares Logo, eine gemeinsame Software, Servicestellen in großen Sporthäusern, bessere Versicherungen und vieles mehr.

Und jetzt?

Inzwischen hat der Alpenverein München & Oberland fast 200.000 Mitglieder, von denen 97 Prozent die sagenumwobene PLUS-Mitgliedschaft besitzen, also Mitglied in beiden Sektionen zugleich sind. Bis auf wenige Ausnahmen sind demnach nahezu alle unsere Mitglieder in beiden Sektionen, werden zwei Mal verwaltet und haben dabei doch nur eine alpine Heimat: den Alpenverein München & Oberland!

Es ist mittlerweile viel passiert. Ein Teil der Vision von der Fusion hat sich erfüllt, der andere beinhaltet auch weiterhin ein Paradoxon! Aber vielleicht wird es wieder einmal Zeit, dass ein paar Jugendleiter oder Jugendleiterinnen gemeinsam in den Bergen vor ihrem Zelt am Feuer sitzen und ins Reden kommen.

Über 200 Teilnehmende informierten sich an den Infoständen über nachhaltige Mobilitätsformen.



↑ Auch auf dem Podium wird heiß diskutiert: Wie kann ein klimafreundlicher Freizeitverkehr im Alpenraum aussehen?

Alpines Klimaforum: von A nach Berg – bequem, schnell und klimafreundlich

Rückschau auf das erste **Alpine Klimaforum** am 5. November 2024

Text: Franziska Loth

Freizeitverkehr ohne Ende – wie gelingt die Wende? Unter diesem Motto haben wir erstmals ein Alpines Klimaforum veranstaltet. Über 200 Interessierte sind am 5. November 2024 der Einladung ins Tagungszentrum Kolpinghaus in München gefolgt, um sich über innovative und klimafreundlichere Mobilitätslösungen für den alpinen Freizeitverkehr zu informieren und diese zu diskutieren.

Die Höhenbergsteigerin Alix von Melle eröffnete mit einem Keynote-Vortrag das Forum, und BR-Moderator Michi Düchs führte durch den Abend. Eine Podiumsdiskussion beleuchtete die Chancen und Herausforderungen der Mobilitätswende im alpinen Raum aus verschiedenen Perspektiven. Vertreterinnen und Vertreter aus Tourismus, Naturschutz und Mobilitätspolitik, darunter Josef Niedermaier, Landrat von Bad Tölz-Wolfratshausen, Dr. Matthias Ballweg, Vorsitzender der Sektion Oberland des Deutschen Alpenvereins, und Dr. Bernd Rosenbusch, Geschäftsführer des Münchner Verkehrs- und Tarifverbunds (MVV), diskutierten, wie sich der Freizeitverkehr klimafreundlicher gestalten lässt. Spannende Einblicke aus der Praxis boten Silke Stabinger, Direktorin des Tourismusvereins Prager Tal, zum Thema Hotspot-Management, sowie der Verkehrsexperte Burkard Horn zur Notwendigkeit eines gesellschaftlichen Wandels in der Mobilität.

Sehr erfreuliche Informationen gab es zu unseren einstigen Pilotprojekten: Der Münchner Bergbus als auch der Bergbus Eng – die beide inzwischen in öffentliche Hand übergegangen sind – werden auch im Jahr 2025 weitergeführt.

Vor der Podiumsdiskussion konnten die Teilnehmenden an interaktiven Ständen und Stationen von regionalen Partnern verschiedene Mobilitätskonzepte und Lösungen näher kennenlernen: von Carsharing-Optionen über On-Demand-Verkehre bis hin zu Lastenrädern. Zu den ausstellenden Partnern gehörten unter anderem der Landkreis Miesbach mit einem Beteiligungsangebot zu seinem Mobilitätskonzept, das e-Carsharing-Projekt „e-ALOIS“ des Naturparks Ammergauer Alpen, und die Autoren und Autorinnen des Buches „Natürlich mit Öffis!“.

Wir freuen uns auf eine Fortsetzung des Veranstaltungsformats!

Wir freuen uns auf eine Fortsetzung des Veranstaltungsformats!

Vernetzte Mobilität

→
Eines unserer Mitfahrbankerl am Ettaler Sattel – für das Projekt *DEGREE4ALPS* sollen die Bänke auch in Navigationssysteme eingebunden werden.

Unser Beitrag zum
Projekt **DEGREE4ALPS**

Text und Foto: Franziska Loth



Ein im September 2024 gestartetes Mobilitätsprojekt (siehe *alpinwelt 4/2024*) möchten wir nun genauer vorstellen: *DEGREE4ALPS* steht für *DigitalisEd* and *GREENmobility for ALPine Space communities*. Das Projekt soll erhöhte Erreichbarkeit in bzw. zu peripheren und ländlichen Gebieten der Alpen schaffen und umweltfreundliche Mobilität durch Digitalisierung fördern.

Großflächige Kommunen mit einer geringen Bevölkerungsdichte stellen für öffentliche Verkehrsangebote in peripheren und ländlichen Alpenraumgebieten eine Herausforderung dar: Weite Wege und vergleichsweise geringe Fahrgastzahlen führen zu geringer Rentabilität und Attraktivität. So bleiben Alternativen zum motorisierten Individualverkehr oft nur wenig zugänglich. Zusätzlich verschärft der Mangel an flexiblen Mobilitätsoptionen dort die soziale Ausgrenzung von benachteiligten Gruppen.

Digitalisierte Mitfahrbankerl

Die gemeinsame Aufgabe im Projekt *DEGREE4ALPS* besteht darin, die nachhaltige

Mobilität und soziale Integration zu verbessern, indem traditionelle, flexible und gemeinsam genutzte Mobilitätsoptionen durch digitale Werkzeuge und innovative Ansätze ergänzt werden. *DEGREE4ALPS* wurde als Projekt konzipiert, um ein neuartiges und nahtloses Verkehrsangebot zu entwickeln. Es soll insbesondere für periphere und ländliche Gebiete die Vorteile der Digitalisierung im Mobilitätskontext nutzbar machen und den Zugang zu innovativen und nachhaltigen Transportangeboten verbessern – und so den territorialen Zusammenhalt im ländlichen Alpenraum stärken.

Hierfür werden wir mit weiteren Partnern aus Italien, Slowenien, der Schweiz und Österreich im Projektverlauf digitale Mobilitätsmaßnahmen schaffen und in sechs Pilotregionen erproben. Während andere Projektpartner Buchungssysteme für nachhaltige Mobilitätslösungen oder auch Monitoring- und Analysewerkzeuge im Kontext der Mobilität testen, wird die Sektion Oberland im ersten Schritt die Digitalisierung der DAV-Mitfahrbankerl anstreben. Das bedeutet, dass wir diese in digitale Navigations- als auch Routinganwendungen

integrieren werden, um so eine möglichst breite Sichtbarkeit zu ermöglichen und die Nutzung des Angebots zu vereinfachen. Am Ende des Projekts sollen ein gemeinsames digitales Mobilitätsmodell sowie ein Energiemodell zur Unterstützung der Klima- und Verkehrswende abgeleitet werden.

Und was es mit den Mitfahrbankerln auf sich hat, kommunizieren wir ausführlich in der nächsten Ausgabe – pünktlich zum Beginn der Wandersaison.

Interreg  Co-funded by
the European Union

Alpine Space

DEGREE4ALPS

Laufend aktuelle Infos
zum Projekt *DEGREE4ALPS*



Der Trend zeigt nach unten: Emissionsbilanz 2023, Sektion Oberland

Text: Franziska Loth

Für das Jahr 2023 haben wir wieder die ausgestoßenen, schädlichen Treibhausgasemissionen der Sektion Oberland von Scope 1 bis 3 bilanziert. Generell möchten wir den Aufwand für die Erfassung des Status quo so gering wie möglich halten, damit wir uns umso intensiver auf die Entwicklung und Umsetzung von Klimaschutzmaßnahmen konzentrieren können – verbunden mit dem Ziel, unseren Ausstoß an CO₂-Äquivalenten (CO₂e) direkt zu reduzieren. Die Bilanz ist auch Voraussetzung für Förderungen durch den DAV-Bundesverband.

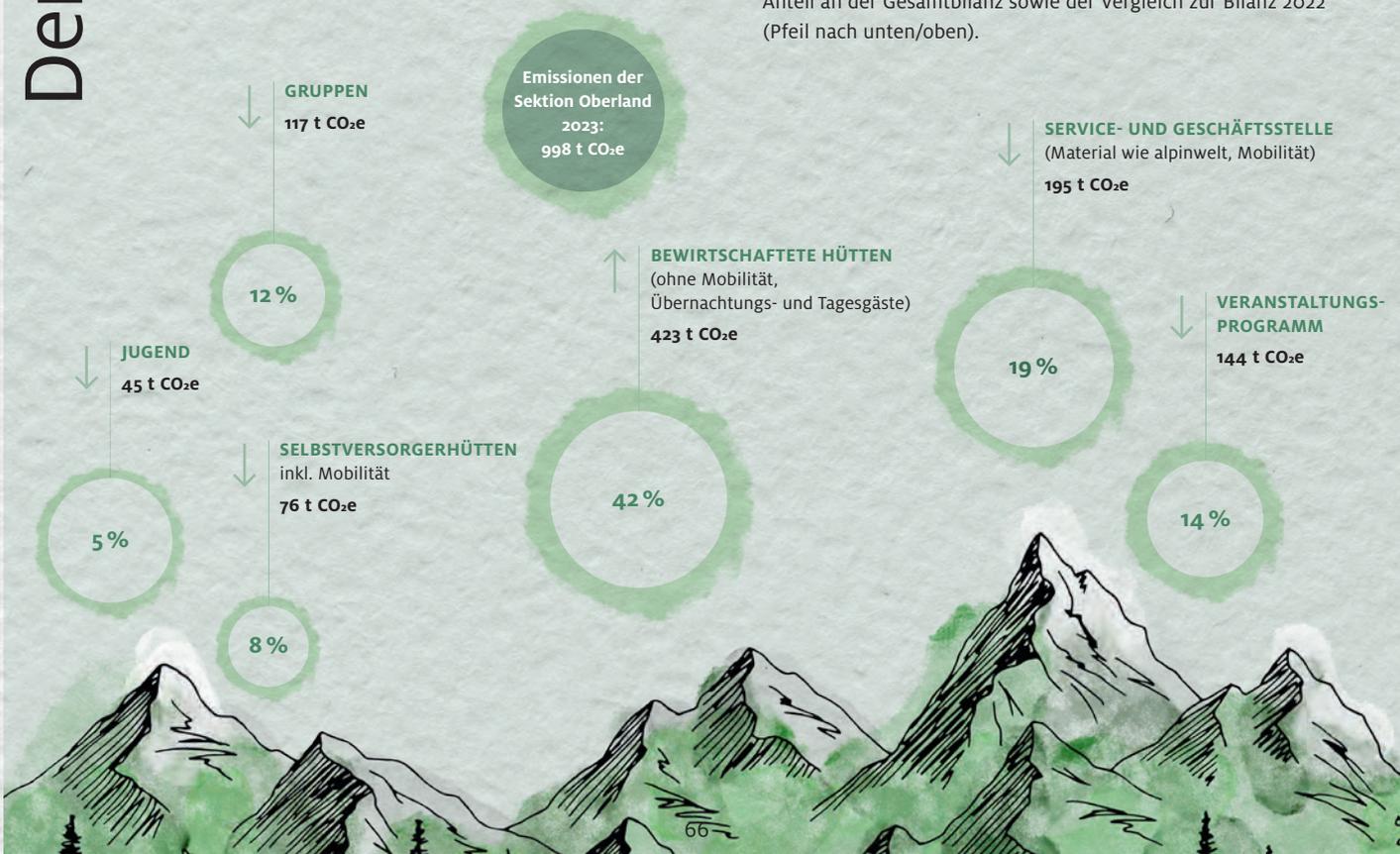
Nichtsdestotrotz befinden wir uns hinsichtlich der Datenbeschaffung und -verarbeitung noch im Lernprozess. Ebenso benötigen die geplante Zusammenführung mit den Daten der Sektion München sowie die Automatisierung Zeit. Aktuell bilanzieren wir jährlich, denkbar ist jedoch auch eine Ausdehnung des Rhythmus, da einige Klimaschutzaktionen ihre Wirkung natürlich nicht direkt ent-

fallen. Erwähnenswert ist auch, dass unsere Maßnahmen nicht isoliert nur auf die von uns bilanzierten Emissionen abzielen, sondern alle Bergsportaktiven im Raum München erreicht werden sollen – etwa durch Mobilitätsinitiativen. So könnten wir theoretisch mehr Einsparungen erreichen, als es überhaupt zu unseren Scopes gehört.

Leichte Abnahme der Gesamtemissionen

Für den Bereich der Geschäftsstelle haben wir bereits seit Jahren ein sehr genaues Bild der Ausstöße. Nun konnten wir die Datenerfassung auch in den Bereichen Veranstaltungsprogramm und Gruppen nachbessern und den jeweiligen Sicherheitsaufschlag etwas reduzieren. Ebenso wurden erste Datenlogger in bewirtschaftete Hütten eingebaut, um ein konkreteres Bild von Verbrauchsströmen zu erhalten – weitere folgen in diesem Jahr.

Die CO₂e-Emissionen der Sektion Oberland, ihr prozentualer Anteil an der Gesamtbilanz sowie der Vergleich zur Bilanz 2022 (Pfeil nach unten/oben).



Zeichnung: iStock.com/Darja Kuznetsova, Bild: iStock.com/igoriss

Emissionsbilanz Sektion München 2024

Text: Franziska Vogel

Es ist wieder so weit – mit neuem Team, größerem Umfang und neuen Erkenntnissen erstellen wir die Emissionsbilanz der Sektion München. Sie ist ein essenzieller Baustein unserer Klimastrategie: Wir wollen verstehen, wo Potenziale für die effizientere Nutzung unserer Ressourcen liegen und uns das Ausmaß unserer Verantwortung im Klimageschehen klar machen. „Wie viele Emissionen werden durch eine Gruppentour verursacht? Wie könnte ein ressourcenschonender Hüttenbetrieb aussehen? Wie sieht ein pragmatischer Weg hin zu einer klimafreundlichen Sektion aus?“ Uns beschäftigen viele solcher Fragen, die wir mithilfe der Bilanzierung zumindest ein Stück weit beantworten können. Die Finalisierung des Emissionsberichts ist aktuell noch in Arbeit, publiziert wird er Mitte des Jahres online auf der Website. Zum Fortschritt der Klimastrategie berichten wir auch auf der Mitgliederversammlung der Sektion München.

Sicherheitsaufschlag

Aufgrund der Validität der Daten und der Genauigkeit von Emissionsfaktoren ist es aktuell noch die gängige Vorgehensweise, dass auf die gemessenen Treibhausgasmissionen ein prozentualer Aufschlag addiert wird. Dieser liegt bei 10 % für Service- und Geschäftsstelle, 12 % für den Bereich Gruppen und Veranstaltungsprogramm, Jugend bei 15 % und 20 % bei bewirtschafteten Hütten und Selbstversorgerhütten.

Kommen wir nun zum Ergebnis für 2023: Mit 998 Tonnen verursachten Treibhausgasemissionen liegen wir leicht unter dem Wert von 2022 (1188 Tonnen CO₂e). Ein Grund dafür ist, dass die Jugend im Jahr 2023 für ihren interkulturellen Austausch keine Flüge nach Ecuador angetreten und dafür mehr (Tages- und Wochenend-)Touren mit dem ÖPNV unternommen hat. Ein leichter Anstieg ist im Bereich der Hütten zu verzeichnen. Dies begründen wir mit gestiegenen Übernachtungszahlen, da wir hier aktuell

noch mit hochskalierten pauschalen Annahmen berechnen müssen, bis konkretere Betriebsdaten vorliegen. Trotz der vielen neu gegründeten Gruppen schlagen sich deren Aktivitäten kaum in den Emissionen nieder, da erfreulicherweise hier die öffentliche Anreise zu den Touren stark zugenommen hat. Ein herzliches Dankeschön an dieser Stelle an alle Ehrenamtlichen und Sektionsbereiche für die Unterstützung bei diesem Projekt, dessen Popularität nicht immer mit seiner Dringlichkeit Schritt halten kann.

*Emissionsbilanzierungen
der Sektion Oberland
und der Sektion München*



27 Jahre Andreas Roth



Mittendrin statt nur dabei:
↓ Ob mit Weggefährte Heinz Zak ...



Foto: Archiv Andi Roth

→
... oder an der berühmten „Nose“
am El Capitan – Andi Roth
hat unsere Sektion Oberland mit
viel Herzblut geführt.

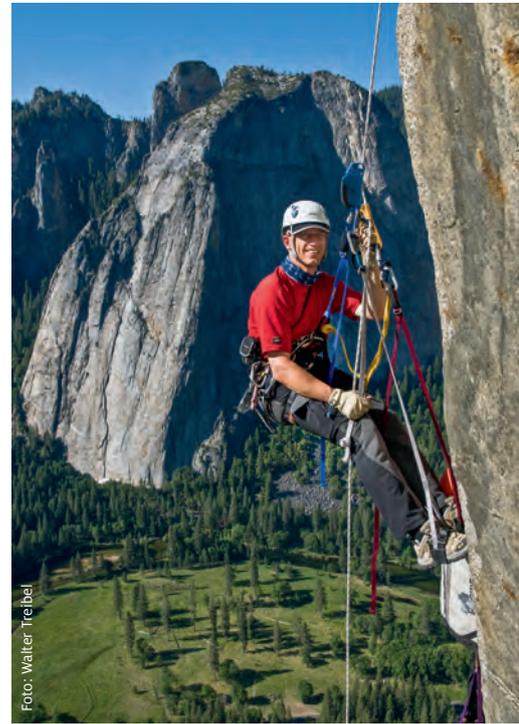


Foto: Walter Treibbel

2024 ist Andi Roth aus dem Vorstand der Sektion Oberland ausgeschieden.
Ein riesengroßes Dankeschön für:

- > zwei Jahre Leitung unserer Jungmannschaft
- > vier Jahre im Vorstand als Vertreter der Jugend
- > 21 Jahre im Vorstand als Rechtsgelehrter und zweiter Vorsitzender
- > die vielen Jahre, die du schon für die Münchner Kletteranlagen und damit weit über den Alpenverein München & Oberland hinaus engagiert bist
- > für die schönen Kletteranlagen in Freimann und Thalkirchen, die du uns dort im Rahmen deiner Vorstandstätigkeit „gebaut“ hast.

Sowie für unendlich viel Herzblut, das du für die Sektion Oberland, den Trägerverein und das Bergsteigen eingebracht hast!
Andi, bleib, wie du bist, und pass gut auf uns auf!

Andi Mohr

Oberlandcup 2025

Der Oberlandcup 2025 bietet auch in diesem Jahr wieder eine Serie von vier spannenden Wettkämpfen für Sportbegeisterte aus München und der Region. Den Start macht in diesem Jahr die Tölzer Stadtmeisterschaft am 10. Mai. Hier können sich Freizeitsportlerinnen und -sportler in der Schwerpunktdisziplin Lead messen.

Nur zwei Wochen später folgt die Gilchinger Meisterschaft am 24. Mai, die wie gewohnt ein starkes Teilnehmerfeld erwarten lässt. Schwerpunkt dieses Wettkampfs ist ebenfalls die Disziplin Lead.

Die nächste Gelegenheit, sich in den Wettbewerb zu stürzen, bietet sich bei der Münchner Stadtmeisterschaft in Freimann am 12. Juli. Hier steht die Disziplin Bouldern auf dem Programm.

Und schließlich der große Abschluss: das Finale in Thalkirchen am 26. Juli. Hier treten die besten Teilnehmenden der bisherigen Wettkämpfe gegeneinander an und kämpfen an den Bouldern um den Gesamtsieg des Oberlandcups 2025.

Ob als Teilnehmender oder als begeisterter Zuschauer – der Oberlandcup bietet eine großartige Gelegenheit, die lokale Sportlandschaft hautnah zu erleben. Seid dabei!

→
... sowie im Lead in den Verbundhallen in Bad Tölz und Gilching (Gilchinger Meisterschaft 2024).

↑

Beim Oberlandcup messen sich die Teilnehmenden in zwei Disziplinen: im Bouldern in Freimann (Münchner Stadtmeisterschaft 2024) und Thalkirchen ...

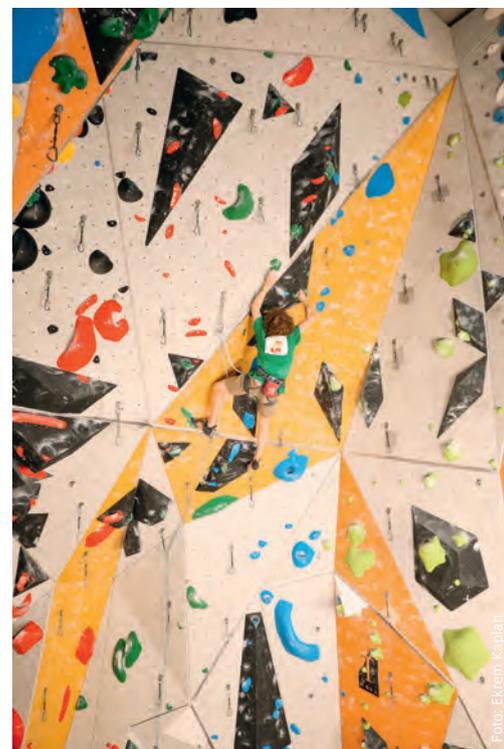


Foto: Ekrem Kaplan

Oberlandcup-Termine 2025

- 10. Mai **Tölzer Stadtmeisterschaft**
- 24. Mai **Gilchinger Meisterschaft**
- 12. Juli **Münchner Stadtmeisterschaft**
in Freimann
- 26. Juli **Oberlandcup-Finale** in Thalkirchen

Alle Infos zum
Oberlandcup gibt's hier



alpinwelt 1/2025

Offene Stellen

beim Alpenverein München & Oberland

Ausbildung zum/zur Sport- und Fitnesskaufmann/-frau (m/w/d)



Berufsbild Sport- und Fitnesskaufleute sind Dienstleistungskaufleute, die durch ihre vielfältigen Aufgaben in betriebswirtschaftlicher und kundenorientierter Hinsicht zu einem reibungslosen Sportbetrieb beitragen. Ihre Tätigkeit als Betreuer, z. B. in Vereinen sowie Sport- und Fitnessanlagen, macht sie zu Vermittlern zwischen spezialisierten Sportanbietern und den Mitgliedern bzw. Sponsoren und Interessenten.

Voraussetzungen Als Voraussetzung bringst du einen Realschulabschluss oder ein Abitur mit und hast zum Zeitpunkt des Ausbildungsbeginns das 18. Lebensjahr vollendet. Da du meist direkt mit unseren Kunden in Kontakt bist, solltest du ein offenes Wesen und Freude am Service mitbringen. Wichtig ist auch die Freude an deinem persönlichen Hobby Bergsteigen, Sportklettern etc.

Start 1. September 2025

Ausbildungsdauer 3 Jahre (mit Option auf Verkürzung)

Bewerbungsfrist 31. Juli 2025

Alle Ausschreibungen und Stellenangebote findet ihr auch laufend auf unserer Website.



Junge, motivierte Kletterinnen und Kletterer (m/w/d) für ein Freiwilliges Soziales Jahr im Sport



Tätigkeiten Abhalten von Klettertrainings für Kinder und Jugendliche im Breitensport, Mitwirkung im operativen Betrieb dreier großer Kletteranlagen, Mithilfe in der Servicestelle, Unterstützung des Wettkampfbereichs, Durchführung von Freizeiten im Rahmen des Jugendprogramms, Beteiligung an der Organisation der Münchner Stadtmeisterschaft und anderer Kletter-Events.

Voraussetzungen Volljährigkeit, eine abgeschlossene Schulausbildung, Computergrundkenntnisse, Erfahrungen in der Jugendarbeit und ein Kletterkönnen im unteren 7. Schwierigkeitsgrad

Start 25. August 2025

Dauer ein Jahr



Alle Infos zur
Bewerbung hier

Bergsport im Kloster?!

Fortbildungs-Symposium 2024
in Benediktbeuern

Zum 19. Mal fand Anfang November 2024 unser Fortbildungswochenende statt, das Symposium für Trainerinnen und Gruppenleiter. Dafür luden wir wieder in die Tagungsräume des Klosters in Benediktbeuern ein. Knapp 300 Ehrenamtliche kamen zum persönlichen und fachlichen Austausch zusammen, um von den vielen Fachvorträgen und Workshops zu lernen – mit Themen wie der digitalen Lawinenkunde mit dem Skitourenguru, Aktuelles aus der Sicherheitsforschung, Update Spaltenbergung oder Verletzungsmuster beim Sportklettern. Auch besonders kritische Themen wie „Expertenfalle Bergsport – Warum Know-how & Erfahrung neue Risiken erschaffen“ oder „Handy-App führt Berg-

steiger in den Tod – die Krux der digitalen Orientierung“ luden zum Diskutieren und Fachsimpeln ein. Ein Programmhilite in diesem Jahr war der Vortrag von Michael Larcher, der lange Jahre beim ÖAV als Leiter der Abteilung Bergsport tätig war. Mittlerweile füllt er jedes Jahr mit seiner Vortragsreihe „Lawinupdate“, mit der er durch Österreich und Süddeutschland tourt, ganze Hallen und erreicht auf YouTube über 60.000 Menschen.

Wir haben viel gelernt, viel gelacht und sind gut gerüstet für künftige Veranstaltungen im alpinprogramm bzw. im Gruppenbereich. Wir freuen uns schon auf das nächste Symposium im Herbst 2025!



DAV-Haus Hammer

Zu jeder Jahreszeit ein gutes Ziel

Text: Markus Block

Egal, ob Familien, Gruppen oder Individualisten – sie alle schätzen das DAV-Haus Hammer in Fischbachau. Das bewartete Selbstversorgerhaus ist das ideale Basecamp für alle, die zwischen Schliersee, Wendelstein und Spitzinggebiet eine Berg-Auszeit der besonderen Art erleben wollen.

Um diese Tourenvielfalt rund um das DAV-Haus Hammer deutlich zu machen, hat die Sektion München einen neu-

en Flyer veröffentlicht. Das Papier umfasst neben allen wichtigen Infos zur Unterkunft im DAV-Haus Hammer auch 29 Tourentipps – vom klassischen Bergwandern im Sommer über winterliche Skitouren bis zum Rodeln oder Klettern. Erstmals stehen alle im Flyer enthaltenen Touren als GPX-Tracks zum Download bereit. Den Flyer gibt es in den Servicestellen des Alpenvereins München & Oberland sowie als Download.

Zum Flyer
DAV-Haus Hammer



DAV-Haus Spitzingsee

Wiedereröffnung und Buchungen für Sommer 2025

Text: Laura Betzler

Das DAV-Haus Spitzingsee, seit Jahrzehnten ein beliebtes Ziel für Familien, Gruppen und Naturliebhaber, erstrahlt bald in neuem Glanz: Nach einer umfassenden Generalsanierung wird das Selbstversorgerhaus ab dem 1. Juli 2025 wieder seine Türen öffnen. Übernachtungsplätze für den Sommer 2025 können bereits jetzt online gebucht werden.

Die Sanierungsarbeiten sind in vollem Gange: Neben einer energetischen Modernisierung der Gebäudehülle werden auch die sanitären Einrichtungen und Gemeinschaftsräume komplett erneuert.

Besonders viel Wert wird auf Nachhaltigkeit gelegt, etwa durch den Einbau eines modernen Heizsystems und die Nutzung regionaler Materialien. Der großzügige Aufenthaltsraum und die zwei Seminarräume bieten künftig viel Platz, die renovierten Schlafräume mehr Komfort. Ab Juli 2025 heißt es dann wieder: Rucksack packen und die Bergwelt rund um den Spitzingsee genießen – mit der Gewissheit, am Abend ein einladendes Quartier vorzufinden. Schon jetzt lohnt es sich, Übernachtungsplätze für den Bergurlaub ab 1. Juli 2025 auf dem DAV-Haus Spitzingsee online zu reservieren.

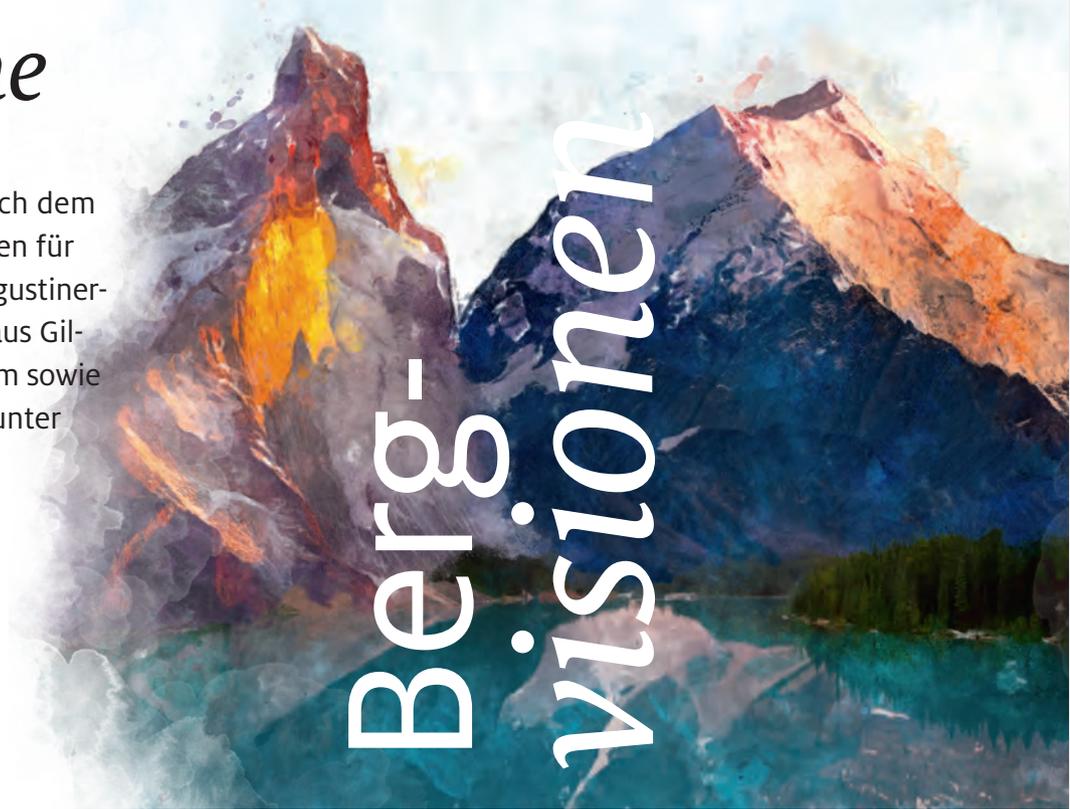
Infos zur Buchung und
zum Bautagebuch findet
ihr auf unserer Website



Saison 2024/25

Die alpine Vortragsreihe

Eine tolle Vortragssaison neigt sich dem Ende zu. Noch drei Vorträge stehen für diese Saison an. Sie finden im Augustiner-Keller (Arnulfstraße) und im Rathaus Gilching statt. Das gesamte Programm sowie alle Infos findet ihr stets aktuell unter bergvisionen.de



Augustiner-Keller München

Di., 11. März 2025, 19:30 Uhr

Auf geht's zur Bergsafari –
Natürlich mit Öffis

Michael Vitzthum, Angelika Feiner & Freunde



Rathaus Gilching

Do., 13. März 2025, 19:30 Uhr

Potzblitz – wie man das
Bergwetter im Griff hat

Michael Pröttel



Augustiner-Keller München

Di., 25. März 2025, 19:30 Uhr

Wildniswandern mit den Berg-
freundinnen auf dem Balkan

Bergfreundinnen



Bergsafaris sind großartige Durchquerungen und Überschreitungen mit unterschiedlichem Ausgangs- und Endpunkt, die nur mit Öffis möglich sind. Der Autorenkreis rund um Michael Vitzthum zeigt die Freude an dieser Art des Unterwegsseins. Denn wer nicht an den Parkplatz zurückmuss, dem eröffnen sich ganz neue Routen fernab der immergleichen Wege.

Dieser Vortrag zu Tourenplanung und Wetter bietet das ideale Handwerkszeug, um erfolgreiche Bergtouren durchzuführen. Neben meteorologischen Grundlagen vermittelt Diplomgeograph und Alpinjournalist Michael Pröttel auch praktische Tipps zur Vorbereitung und zeigt darüber hinaus, welche Überraschungen das Bergwetter auf Lager haben kann.

Die Podcast- und Doku-Macherinnen Kaddi Kestler, Toni Schlosser und Lisa Bartelmus, besser bekannt als „Bergfreundinnen“, zeigen uns die wilden Berge des Balkans auf dem „High Scardus Trail“ durch den Kosovo, Nordmazedonien und Albanien. Taugt der Balkan als Rising Star der Bergdestinationen für Fernwanderungen und Selbstversorgertrips?



Klettern und Bouldern: Eine inklusive Sportart für alle

Klettern und Bouldern bieten einzigartige Möglichkeiten, physische Herausforderungen zu meistern, Selbstvertrauen aufzubauen und Teil einer Gemeinschaft zu werden. Die DAV-Kletter- und Boulderzentren in Thalkirchen, Freimann, Gilching und Bad Tölz setzen sich aktiv dafür ein, diesen Sport für alle zugänglich zu machen. Hier wird Inklusion gelebt – unabhängig von körperlichen Voraussetzungen oder Erfahrungen.

Was macht Klettern inklusiv?

Klettern zeichnet sich durch seine Vielfalt aus: Verschiedene Schwierigkeitsgrade ermöglichen es Menschen mit unterschiedlichen Fähigkeiten, gemeinsam zu klettern. Spezielle Kursbereiche mit inklusiven Routen erleichtern das Miteinander. Der Erfolg, eine Route zu bezwingen, stärkt das Selbstvertrauen – egal, welche Voraussetzungen man mitbringt. **Barrierefreiheit** spielt dabei eine zentrale Rolle. Spezialgurte befähigen Menschen mit Behinderungen, sicher zu klettern. Toprope-Routen in den Hallen vereinfachen das Sichern. Aufzüge, gut begehbare Böden und Klappsitze in normgerechter Höhe sorgen für zusätzlichen Komfort und Zugang für alle.

In unseren Verbundkletterhallen wird Inklusion gelebt – unabhängig von körperlichen Voraussetzungen.



Gelebte Inklusion im Klettersport

In den DAV-Verbundsektionen gibt es inklusive Klettergruppen, in denen Menschen mit und/oder ohne Behinderungen betreut trainieren. Hier steht das gemeinsame Erlebnis im Vordergrund. Paraclimbing-Wettbewerbe zeigen die Stärke und Vielfalt der inklusiven Community. Therapeutisches Klettern, das körperliche Aktivität und mentale Konzentration verbindet, unterstützt Menschen mit psychischen Belastungen. Aufklärungskampagnen und Schnupperangebote fördern das Verständnis und die Akzeptanz inklusiven Kletterns.

Herausforderungen und Lösungen

Trotz der Fortschritte gibt es noch Hürden: Nicht alle Klettersportanlagen sind vollständig barrierefrei. Dies betrifft z. B. die Benutzbarkeit der sanitären Anlagen oder Orientierungshilfen für Blinde. Oft fehlen finanzielle Mittel. Neben den Ermäßigungen in den vier DAV Verbundkletter- und Boulderzentren sind Initiativen wie A.L.M. (Alpen.Leben.Menschen) des DAV oder Aktion Mensch wertvolle Unterstützer. Auch die gezielte Fortbildung von Trainerinnen und Trainern für inklusives Arbeiten ist essenziell.

Klettern und Bouldern fördern Fitness, mentale Stärke und Gemeinschaft. Barrierefreie Infrastruktur, Aufklärung und Unterstützung machen diese Sportarten noch mehr Menschen zugänglich. Klettern zeigt: Jeder Mensch kann über sich hinauswachsen!

Mehr Informationen
zum inklusiven Klettern
in den Verbundhallen



> LESERBRIEFE

Betrifft: alpinwelt 4/2024, Schwerpunkt Migration

Ich möchte nur kurz meine Freude darüber ausdrücken, dass Ihre Redaktion immer wieder bereit ist, Themen anzusprechen, von denen andere Mitglieder Magazine eher die Finger lassen. Gerade in einer Zeit, in der die Grenze des Sagbaren sich immer weiter ins Ungute verschiebt, ist es so schrecklich wichtig, Stellung zu beziehen. Sie leben damit den Mitgliedern eine neue Normalität vor und ich könnte mir vorstellen, dass Ihr Wort vielleicht sogar mehr Gewicht hat als das einiger Politiker oder Enkel. Also noch einmal herzlichsten Dank und lassen Sie sich nicht beirren!

Lukas Ruppel



alpinwelt 4/2025

Foto: P. Gebauer / Simon Katzer

Alpiner Sicherheitservice (ASS)

Neuer Versicherungspartner für Bergungs- und unfallbedingte Heilkosten

Jedes Mitglied im DAV genießt über die DAV-Mitgliedschaft Versicherungsschutz bei Unfällen während alpinistischer Aktivitäten. Für den Teilbereich Bergungskosten, unfallbedingte Heilkosten des Alpiner Sicherheits-Service (ASS) wurde die Zusammenarbeit mit der Würzburger Versicherung zum 31.12.2024 beendet. Der neue Versicherer für diesen Teil des ASS ist ab dem 01.01.2025 die Union Krankenversicherung, ein Partnerunternehmen der Versicherungskammer Bayern. Schadensmeldungen für Unfälle ab dem 01.01.2025 sind bei der UKV einzureichen. Die Notrufnummer +49 89 306 570 91, wie auf den Mitgliedsausweisen aufgedruckt, bleibt unverändert.

Die Versicherungssumme bei Such-, Rettungs- und Bergungsmaßnahmen beträgt künftig 50.000 € (bisher 25.000 €). Bei tödlichen Unfällen betragen die Bergungskosten jetzt 10.000 € (bisher 5.000 €), wenn der Eintritt des Todes bereits vor Beginn der Such-, Rettungs- und Bergungsmaßnahmen bekannt war, ansonsten gilt auch hier künftig eine Versicherungssumme von 50.000 €. Die Ergänzungsversicherungen wie die Auslands-krankenversicherung, die Hunderversicherung, der DAV Reise-, Sport- und Freizeitschutz sowie die Expeditionsversicherung können bis zum Ende des ersten Quartals 2025 über den neuen Versicherungsanbieter gebucht werden. Weitere Infos zur Versicherung findet ihr auf unserer Website oder auch unter alpenverein.de

Mehr Infos auf
unserer Website



Unsere Partner



Premiumbikes
BY RADDISCOUNT

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



Globetrotter
NEUE HORIZONTE

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



skinfit

Skinfit Shop München, Implerstr. 7 81371 München
Telefon 089 / 89 99 88 65
skinfit.muenchen@skinfit.eu



bittl
sport-bittl.com



Velo

Velo am Ostbahnhof
Ihr Fahrradspezialist in Haidhausen
Weissenburgerstr. 44 81667 München
Tel: 089/4484979
laden@velo-am-Ostbahnhof.de



2wheel
MUNICH EST. 2010
★ GT BIKE STORE ★

VERKAUF & REPARATUR
Landsberger Straße 234 | 80687 München
Tel.: 089 / 512 618 02 | www.2-wheel.de



ausruestungslager.de
jdav
Bauzweckverband München



DECATHLON
MÜNCHEN
SPORT FOR ALL - ALL FOR SPORT



funktionelles.de
berg sport outdoor

Der Shop für Deine besten Bergsport- & Outdoor-Produkte

15% Rabatt*
für DAV-Mitglieder | Code: **DAV24**

83727 Schliersee - Neuhaus | Di - Sa 9 - 18 Uhr
* auf die UVP des Herstellers. Bedingungen: www.funktionelles.de/rabatte



WÖRLE.OPTIK
SehkraftCentrum München

Augustenstraße 6, 80333 München
Telefon 089 / 55 22 43-0
www.woerle.de



schuster
1913

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



SUMMIT Bergreisen weltweit
dav-summit-club.de

SUMMIT
summit-bike.de

DAV Summit Club GmbH
Bergsteigerschule des Deutschen Alpenvereins
Anni-Albers-Straße 7 | 80807 München
Telefon +49 89 64240-0 **www.davsc.de**



ALPHA BIKES
MÜNICH

Ingolstädter Str. 12, 80807 München
Tel.: 089/35061818, info@alpha-bikes.de



Orthopädienschuhmacher
Egzon Osmani
www.egzon-osmani.de

Der Spezialist für Kletter- und Bergschuhbesohlung sowie orthopädische Schuheinlagen

Bayrischzeller Str. 2, 81539 München
Telefon (089) 69 28 35 0



münichbike
BIKES & SERVICE
CITY • TREKKING • MTB • EBIKE • CROSS

Dachauer Str. 340, 80993 München
Telefon 089 / 1414121
munich-bikes.de



RABE BIKE
EINFACH GUTE RÄDER

RABE Bike - jetzt 7x in Bayern
www.rabe-bike.de



STATT AUTO
München • CarSharing
Spectrum Mobil GmbH
Bildung Beruf Verkehr

Aidenbachstraße 36, 81379 München
Telefon 089 / 20 20 57 0, Fax 089 / 20 20 57 57
www.stattauto-muenchen.de



BIKE IT
SINCE 1999

BIKE IT, Radsport - Skitouren, Frank Sterzenbach,
Bahnhofstraße 8, 82340 Feldafing,
Telefon 08157 / 9993899

Wollen auch Sie Partner der Sektionen München & Oberland werden?
Telefon 089 / 551700-0



GUTSCHEIN
Nur für **DAV**-Mitglieder
(gegen Vorlage des DAV-Scheins)

10%
auf Möbel, Polster
und Matratzen
(nicht auf Küchen)

Geschäftsführer
Stephan Baumgartner
Ihr Spezialist für Massivholzmöbel
südlich von München

natürlich preiswert

thoba

Wendelsteinstraße 3
83714 Miesbach
Tel.: 0 80 25 / 99 14 80
www.kuechen-thoba.de
www.moebel-thoba.de

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.
Rindermarkt 3-4, 80331 München
Tel. +49 89 55 17 00-0
service@alpenverein-muenchen.de
und

Sektion Oberland des Deutschen Alpenvereins e. V.
Tal 42, 80331 München
Tel. +49 89 29 07 09-0, Fax +49 89 29 07 09-515
service@dav-oberland.de
www.alpenverein-muenchen-oberland.de

Chefredakteur (verantwortlich)

Thomas Ebert -te-
Outkomm GmbH, Kistlerhofstraße 170, 81379 München
Tel. +49 89 74 54 559-0, redaktion@alpinwelt.de

Redaktion

Rabea Zühlke -rz-, Hanna Bär -hb-, Jürg Buschor -jb-
Sektionsgeschehen München: Patricia Ebenberger, Laura Betzler,
Markus Block
Sektionsgeschehen Oberland: Tanja Heidtmann

Jugendredaktion Fabia Krefer, Ines Primpke

Redaktionsbeirat

Claudia Niedzela-Felber, Patricia Ebenberger, Tanja Heidtmann,
Matthias Ballweg, Ines Primpke, Fabia Krefer

Mitarbeiter dieser Ausgabe

Daniela Abentung, Lubika Brechtel, Andreas Dick, Siegfried
Garnweidner, Michael Reimer, Andrea Strauß, Johannes Wessel

Die Beiträge geben die Meinung der Verfasser, nicht
unbedingt die der Redaktion wieder.

Nachdruck nur mit Genehmigung der Sektionen München
und Oberland gestattet. Für Richtigkeit und Vollständigkeit
aller Angaben wird keine Gewähr übernommen.

Lektorat

münchen lektorat, Anna Singer

Gestaltung

Neue Formation GmbH, Ringstraße 18, 82279 Eching
neueformation.com

Anzeigenmarketing

MB Mediaagentur Marion Brandl
Anzeigenleitung: Marion Brandl (verantwortlich)
Roggensteiner Straße 30, 82275 Emmering
Tel. +49 8141 5292060, info@mb-mediaagentur.de
Anzeigenpreisliste gültig ab 1. Januar 2025

Kartografie

Rolle Kartografie, Holzkirchen

Litho

Marc Teipel GmbH, Augsburg

Druck und Verarbeitung

Mayr Miesbach GmbH, Miesbach

Auflage 90.000 Druckexemplare zzgl. 25.000 Digitalabonnenten

Erscheinungsweise viermal jährlich

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

Heft 2/2025 erscheint ab dem 6. Juni 2025

Redaktionsschluss 4. März 2025



TREKKING. TATONKA.



OUTDOOR EQUIPMENT SEIT 1993

tatonka.com/yukon



• ressourcenschonend und umweltfreundlich hergestellt
• emissionsarm gedruckt
• aus 100 % Altpapier

XW1

Aus den Servicestellen

Das bekommt ihr bei uns: Ausrüstungsverleih, Tourenberatung, Bücherei, DAV City-Shops, Mitgliederbetreuung und vieles mehr!

Mitgliedsausweis: ab 2026 standardmäßig digital

Bereits in diesem Jahr konnten unsere Mitglieder den Mitgliedsausweis auf Wunsch in einer rein digitalen Version erhalten – ab dem Beitragsjahr 2026 wird dies zum Standard. Der digitale Ausweis ist in der App „MeinDAV+“ auf dem Smartphone immer griffbereit.

Wer den Ausweis weiterhin in Papierform erhalten möchte, kann dies im Mitgliederbereich „Mein Alpenverein“ auf unserer Website selbst festlegen. Dafür unter „Zusendungen/Mitgliedsausweis“ die Papierversion mit Zusendung per Post auswählen. Alternativ könnt ihr uns anrufen oder via Online-Formular eine Nachricht schreiben.



Zum Online-Formular

Gewappnet für die Hüttennacht

Bei einer Übernachtung auf einer AV-Hütte sind Hüttenschlafsäcke aus Hygienegründen Pflicht, und gehören bei einer Mehrtagestour immer in den Rucksack. Die dünnen Schlafsäcke gibt es auch bei uns im DAV City-Shop, beispielsweise aus der etwas robusteren Baumwolle oder einer etwas leichteren und klein packbaren Seide.



Foto: Karla Fehrenbach

Hüttenschlafsack aus Seide

Von der Firma Cocoon klassisch in Weiß; Erhältlich in den Größen 88 × 220 cm und 110 × 230 cm

Mitgliederpreis: 59,95 € und 74,95 €

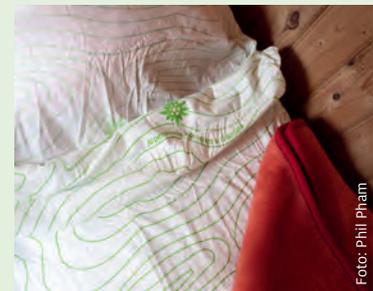


Foto: Phil Pham

Hüttenschlafsack aus Bio-Baumwolle

Von der Firma Cocoon im sektionseigenen Design mit Höhenlinienmotiv; Erhältlich in den Größen 76 × 180 cm, 220 × 88 cm und 230 × 110 cm

Mitgliederpreis: 19,95 €, 23,95 € und 29,95 €

Von Hüttenschuhen bis Handtuch:
Alles rund um den Hüttenaufenthalt
in unseren DAV City-Shops



Neu im Ausrüstungsverleih: Portaledge

Ab Mitte März können ausschließlich unsere Mitglieder in der Servicestelle am Marienplatz eine Einpersonen-Portaledge – eine Plattform zum Biwakieren in Felswänden, etwa während Bigwall-Kletterrouten – von Black Diamond ausleihen. Pro Tag kostet es 10 Euro Leihgebühr. Bei längeren Ausleihzeiträumen gibt es einen gestaffelten Rabatt, beispielsweise wird ab zwei Ausleihtagen ein Tag weniger, ab acht Tagen werden drei Tage weniger berechnet.



Zum Ausrüstungsverleih



Foto: Black Diamond

Auf wen triffst du in den Servicestellen?

Wir stellen unser Team vor!

Der gebürtige Franke **Marcus Oechsner** hat seine Leidenschaft fürs Klettern zum Beruf gemacht: Als Trainer B Sportklettern leitete er unter anderem Kletterkurse für den Alpenverein und arbeitet nun seit vier Jahren abwechselnd in den **Servicestellen am Marienplatz** und **in Gilching**. Der gelernte Reiseverkehrskaufmann kennt auch durch eigene Kletterreisen viele Klettergebiete auf der ganzen Welt. Derzeit ist die griechische Insel Kalymnos sein absolutes Lieblingsklettergebiet. Trotzdem ist er der Fränkischen immer treu geblieben und hat dort viel an Klassikern wie *Hitchhike the Plane* (9/9+) und *Chasin' the Trane* (9) projiziert.



Foto: Martin Grulich
alpinwelt 1/2025

Wald, Wasser, Wanderparadies

Kreuth im Tegernseer Tal trägt seit 2018 das Gütesiegel „Bergsteigerdorf“ und steht damit für nachhaltigen Tourismus. Neben der Pflege von Brauchtum und Tradition bietet der Ort eine große Auswahl an Tal- und Gipfeltouren in intakter Landschaft und Natur.

Text & Fotos: Michael Reimer

Als Wahrzeichen von Kreuth (783 m) thront der markante Leonhardstein (1452 m) erhaben über dem Ort, dessen charakteristische Felsnase fossile Riffmerkmale mit Korallenbildung aufweist. Der Risserkogel (1826 m) ist nicht nur der zweithöchste Gipfel des Mangfallgebirges, sondern auch ein fulminanter Aussichtsberg. Landschaftlich kaum zu toppen ist der Anstieg durch die wildromantische Wolfsschlucht zum Blauberggrat, der sich zwischen Halerspitz (1862 m) und Schildenstein (1613 m) erstreckt. Aber auch Gipfel wie der Setzberg (1706 m) oder der Hirschberg (1668 m) sind lohnenswerte Wanderziele. Die Tourenausswahl ist von der einfachen Talwanderung an der Weißach, der Hofbauernweißach und am Schwarzenbach bis zur exponier-

ten Felsklettere an Roß- und Buchstein (1701 m) sowie am Blankenstein (1768 m) unerschöpflich. In den Pfingstferien werden im Zielgebiet unter dem Motto „Natürlich! Kreuth“ naturkundliche Führungen mit einheimischen Gebietsbetreuern, Rangern, Bergwachtlern und Almgensossenschaften angeboten. Das Landschaftsschutzgebiet „Weißachau“ etwa ist ein Eldorado für seltene Pflanzen und Tiere. Und wenn ab 2026 der neue Express-Bus stündlich Richtung Achensee fährt, wird die Auswahl an Touren noch größer. Doch auch heute schon ist Kreuth durch die Anbindung an das MVV-Netz sehr gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar und ein ideales Wochenendziel für Bergsteigerinnen und Kletterer genauso wie für Familien mit Kindern.



Bestes Wanderklima im Bergsteigerdorf

Kreuth ist nicht nur Bergsteigerdorf, sondern auch „Heilklimatischer Kurort“. Sein Gemeindegebiet erstreckt sich vom Tegernsee im Norden bis zur Staatsgrenze zu Österreich am Achenpass mit einer Fülle an vielfältigen Wanderrouten.



Das Wahrzeichen von Kreuth:
die Kirche St. Leonhard



TOURISTINFORMATION

Kreuth am Tegernsee
Nördliche Hauptstraße 3, 83708 Kreuth
Tel. 08029-99 79 080

Öffnungszeiten: Mo./Mi. 9-13 Uhr
(Auskunft erteilt auch das Rathaus in der Nördlichen Hauptstraße 14)

kreuth@tegernsee.com, tegernsee.com/a-tourist-information-kreuth
sowie tegernsee.com/bergsteigerdorf

AN- UND ABREISE MIT BUS UND BAHN

Von München mit der Bayerischen Regiobahn (BRB 57) Richtung Tegernsee bis zum Bahnhof Tegernsee. Hier umsteigen in den Regionalbus 356 Richtung Wildbad Kreuth bis zur Haltestelle Kreuth, Rathaus (oder je nach Ausgangslage weiterfahren). Erste Fahrt freitags 06:03 Uhr, Rückfahrt am Wochenende bis 18:51 Uhr; Dauer 1:45 Std.

KARTE

AV-Karte BY13 „Bayerische Alpen, Mangfallgebirge West, Tegernsee, Hirschberg“, 1:25.000
AV-Karte BY15 „Bayerische Alpen, Mangfallgebirge Mitte, Spitzingsee, Rotwand“, 1:25.000

LITERATUR

Michael Reimer und Katrin Baur: Regionalführer Alpenregion Tegernsee Schliersee, Frischluft Edition, 2020

AUF DEN HAUSBERG LEONHARDSTEIN (1452 M)

↑↓ 650 hm, 3,5 Std., Strecke: 8 km

Vom Ortskern führt die Straße Am Kirchberg an der St. Leonhard-Kirche vorbei und über die Wiese direkt auf den Gipfel zu. Nach Einmündung in den Wald geht es auf teils steinigem Weg mäßig steil empor. Die Duslualm wird rechts liegen gelassen, dann geht es zuletzt flach in die Einsattelung zwischen Filzenkogel und Leonhardstein. Der Schlussanstieg zum Gipfel des Leonhardsteins erfolgt über steiles Waldwurzeln- und Felsgelände. Zurück geht es ab dem Waldsattel wahlweise auf der Aufstiegsroute oder – deutlich weiter, mit möglichem Abstecher zur Schwarzentalm – im großen Bogen am Schwarzenbach und entlang der Weißbach nach Kreuth (+ 5,5 km).

ANSPRUCH Technik mittel, Kondition gering

DURCH DIE WOLFSSCHLUCHT AUF DEN SCHILDENSTEIN (1613 M)

↑↓ 790 hm, 5 Std., Strecke: 12 km

Von der Bushaltestelle Siebenhütten wandert man auf dem Fahrweg entlang der Hofbauernweißbach zu den Siebenhütten und zweigt an der Weggabelung rechts in den Forstweg Richtung Wolfsschlucht ab. Der Einstieg in die Schlucht erfolgt an einem eindrucksvollen Wasserfall. Man überwindet die felsige Steilstufe auf einem teils ausgesetzten Steig (leichte Kletterstellen mit Drahtseilen) bis zu einer breiten Scharte mit Weggabelung. Hier hält man sich rechts und bewältigt den Schlussanstieg zum Schildenstein über die steile Westflanke. Nach dem Gipfelabstecher geht es rechts über den Nordwestrücken abwärts. Wer einen Abstecher zur Königsalm machen will, sollte den kurzen Gegenanstieg zur Geißalm nicht scheuen, weil der von dort zum Ausgangspunkt zurückführende Steig viel schöner ist als der direkte Abstieg auf dem Fahrweg.

ANSPRUCH Technik mittel, Kondition mittel

TOUR AM RISSERKOGEL (1826 M)

↑↓ 1060 hm, 6,5 Std., Strecke: 15 km

Von Kreuth geht es rund zwei Kilometer entlang der Weißbach entlang nach Süden und auf dem abzweigenden Fahrweg zur Schwaigeralm. Nach einem weiteren Kilometer im Sagenbachtal erfolgt der beschilderte Abzweig zum Risserkogel. Der Steig windet sich in zahlreichen Kehren durch lichten Wald den Südhang empor. Man passiert die Ableitenalm und steigt bis zur Hangkante hinauf. Von dort erfolgt stets in Nähe des Kamms durch Latschen und schrofige Rinnen der Anstieg zum Gipfel des Risserkogels. Der Abstieg erfolgt über den Aufstiegsweg. Ab Anfang Mai – sobald das Betretungsverbot der Wald-Wild-Schongebiete aufgehoben ist – kann man auch über das Grubereck absteigen und dem Weg zurück nach Kreuth folgen.

ANSPRUCH Technik mittel, Kondition mittel



Alle Touren inklusive GPX-Track
zum Download findet ihr hier.

**SKITOUR VOM FERNPASS
AUF DEN ROTEN STEIN**

WEGBESCHREIBUNG Von der Bushaltestelle an der Passhöhe Fernpass geht man nach Westen zum Hotel Alpenretreat und leicht fallend zu einer Almstraßenverzweigung. Hier hält man sich rechts und steigt am Bach entlang an zum Vorderen Birchboden. An dessen Ende überquert die Straße einen Bach. Nun in westlicher Richtung in das Kälbertal und zum Hinteren Birchboden hinauf. Im Talschluss steigt man auf der Trasse des Sommerwegs durch Latschen den südseitigen Hang auf, quert auf ca. 1650 m leicht steigend nach Westen und gelangt über den Bachgraben und eine kurze, steile Flanke zur Galtbergalm (1790 m). Oberhalb geht es nach Nordwesten eine Rippe hinauf, dann ein Tälchen, bis man vom felsigen Ausläufer des Stierkopfes nach rechts abgedrängt wird. Über den sich allmählich aufsteilenden Südhang gelangt man zum Gipfel – je nach Schneelage oft das letzte Stück auch zu Fuß.

ANSPRUCH Technik mittel, Kondition mittel

HÖHENMETER ↑↓ 1170 hm

WEGSTRECKE 12,5 km

DAUER 5 Std.

BUS & BAHN Mit der Regionalbahn (RB 6) Richtung Garmisch-Partenkirchen bis zur Haltestelle Ehrwald Zugspitzbahn, hier umsteigen in den Regionalbus Linie 150 Richtung Nassereith bis zur Haltestelle „Fernpass Hotel Fernsteinsee“. Erste Fahrt am Wochenende 05:32 Uhr (zwingende Verbindung, da die Ankunft ansonsten zu spät wird), Rückfahrt bis 18:46 Uhr; Dauer 2,5 Std.

KARTE AV-Karte 4/1 „Wetterstein- und Mieminger Gebirge West“, 1:25.000

LITERATUR Dieter Elsner, Michael Seifert: Skitourenführer Lechtaler Alpen, Panico Alpinverlag, 2023

Durch das weite Ostkar über dem Kälbertal geht es auf den Roten Stein.



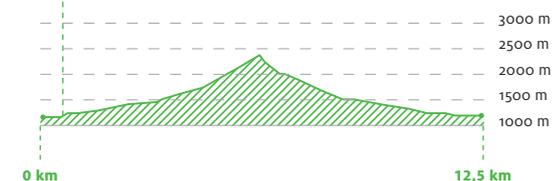
Firntour in den Lechtaler Alpen

Die Lechtaler Alpen sind im Winter eine ruhige Gegend. In den östlichen Lechtalern gibt es kleinere Skigebiete und ein paar Skitourklassiker, die im Gegensatz zu den sonst sehr langen Tälern und den wilden Gipfeln dieser Gebirgsgruppe noch einfach zu besteigen sind. Der Rote Stein (2366 m), zwischen Bichlbach und Fernpass gelegen, ist einer dieser Berge. Als Skitour wird er sowohl von Bichlbächle aus durchs Stockachtal bestiegen oder eben – wie hier empfohlen – vom Fernpass durchs Kälbertal. In beiden Fällen braucht man eine gute Technik und sichere Verhältnisse, denn es warten Steilstufen und, je nach Schneelage, kurze kombinierte Passagen. Während das Stockachtal bei Pulverschnee am schönsten ist, wartet man fürs Kälbertal am besten auf sichere Firnverhältnisse. Dass man dann im Kälbertal vielleicht für ein kurzes Stück die Ski tragen muss, nimmt man bei dieser exklusiven Tour gern in Kauf. Nach dem Anstieg durchs wildromantische Tal tut sich das große ostseitige Kar unter dem Roten Stein auf. Man glaubt kaum, dass man keine fünf Kilometer Luftlinie von der Fernpassstraße oder von den Liften am Grubigstein und Berwang entfernt ist, so still ist es hier.

Text: Andrea Strauß, Foto: Andreas Strauß



Für diese lohnende Firntour durch das Kälbertal trägt man im Frühjahr auch gerne mal ein kurzes Stück die Ski.



Die Schlehdorfer Alm
und der Martinskopf

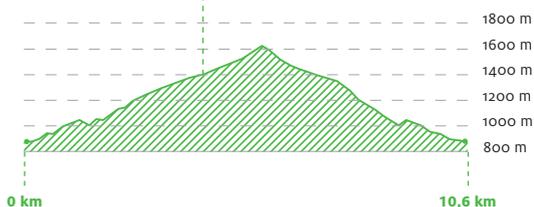


Der urbayerische Skipistenberg

Text und Foto: Siegfried Garnweidner

Der Herzogstand (1732 m) in den Walchenseebergen ist nicht nur ein urbayerischer Wanderklassiker – er verfügt sogar über ein Mini-Skigebiet. Auf der Nordseite des Fahrenbergkopfs (1627 m), den man über die Herzogstandbahn mit der Gondel erreicht, gibt es im Kessel oberhalb der Schlehdorfer Alm einen Schlepplift samt kurzer, aber durchaus reizvoller Skipiste. Einige verlängern den Spaß um die fast 800 (unpräparierten) Tiefenmeter nach Urfeld, um dann mit dem Pendelbus wieder zur Talstation zurückzukehren. Was hat also der Skitourengeher hier verloren? Nun, für einen ordentlichen Liftbetrieb braucht es auch ordentlich Schnee – und selbst, wenn der verfügbar ist, ist der Lift nur an Wochenenden und in den Ferien in Betrieb. In der übrigen Zeit gehört die oftmals stille Piste daher den Tourengerinnen und Schneeschuhwandern – oft auch schon im Frühwinter, denn auf der Fahrstraße zum Herzogstandhaus reicht schon relativ wenig Schnee für Aufstieg und Abfahrt. Die meisten starten an der öffentlich problemlos erreichbaren Pashöhe des Kesselbergs.

Kurze Brotzeitpause an der Schlehdorfer Alm, ehe der letzte Anstieg erfolgt.



SKITOUR AUF DEN FAHRENBERGKOPF

i Vom Parkplatz ein paar Meter nach Norden hinauf und dann links auf einen Fahrweg (Reitweg) abbiegen. Auf ihm durch Wald dahin, bis in der Nähe der Stromleitung die Skipiste erreicht wird. Die steileren Abschnitte der Piste können auf einem Fahrweg überlistet werden. Von der Schlehdorfer Alm steigt man in weitem Bogen, südöstlich des Herzogstandgipfels, auf einem verschneiten Fahrweg zum Hang östlich des Herzogstandhauses und zu der Unterkunftshütte auf. Beim Herzogstandhaus links halten und einfach Richtung Osten zu den Antennenmasten aufsteigen. Dieser Exkurs endet bei der Kriegerkapelle auf dem Gipfel. Ziemlich rasant fällt die Abfahrt aus, wenn man direkt vom Schlepplift geradewegs nach Norden hinunterflitzt, bis die Aufstiegsroute in der Nähe der Schlehdorfer Alm erreicht ist. Von dort fährt man auf der Piste ins Tal ab.

ANSPRUCH Technik leicht, Kondition gering

HÖHENMETER ↑↓ 750 hm

WEGSTRECKE 10,6 km

DAUER 3,5 Std.

BUS & BAHN Mit der Regionalbahn (RB 66) bis zum Bahnhof Kochel am See, hier umsteigen in den Bus Linie 9608 bis zur Bushaltestelle Kesselberg Pashöhe. Rückfahrt von der Bushaltestelle Urfeld oder Helmerhütte. Erste Fahrt am Wochenende 06:58 Uhr, Rückfahrt bis 19:08 Uhr; Dauer 1:35 Std.

EINKEHR Herzogstandhaus (1575 m), Tel. 08851 234, im Winter freitags, samstags und sonntags geöffnet bis 15:30 bzw. 16 Uhr, berggasthaus-herzogstand.de

Außerdem verschiedene Einkehrmöglichkeiten in Kochel am See. Unser Tipp: Tiny-Soul Café & Deli, Bahnhofstraße 9, 82431 Kochel am See, Tel. 08851 9402292, tiny-soul.de

KARTE AV-Karte BY9 „Bayerische Alpen, Estergebirge, Herzogstand, Wank“, 1:25.000

LITERATUR Ähnliche Skitouren in den Bayerischen Alpen: Markus Stadler: Bayerische Alpen – Zwischen Inn und Lech, Bergverlag Rother, 2021



BERGWANDERUNG VON DER JACHENAU AUF DEN HIRSCHHÖRNLKOPF

WEGBESCHREIBUNG Von der Busstation im Ort Jachenau gelangt man rasch zum Wanderparkplatz am Jachenauer Schützenhaus. Der Auftakt durch den weiten Talboden der Kleinen Laine verläuft, das Tagesziel bereits vor Augen, flach auf einem breiten Fahrweg. An der Waldgrenze folgt der Übergang in einen teils steilen Forstweg. Nach Passieren einer Holzammelstelle führt ein schön angelegter Steig in zahlreichen Kehren durch den südseitigen Waldhang empor. Mit Erreichen des Bergrückens lichtet sich der Wald, die Panoramablicke nach Süden nehmen zu. Es folgt eine genussreiche Querung zur idyllisch in einer Geländesenke gelegenen Pfund-Alm. Von hier fehlt nur noch der Schlussanstieg bis zum aussichtsreichen Gipfelkreuz des Hirschhörnlkopfs. Der Abstieg erfolgt unter Einhaltung des Wald-Wild-Schongebiets auf der Aufstiegsroute.

ANSPRUCH Technik leicht, Kondition gering

HÖHENMETER ↑↓ 740 hm

WEGSTRECKE 10 km

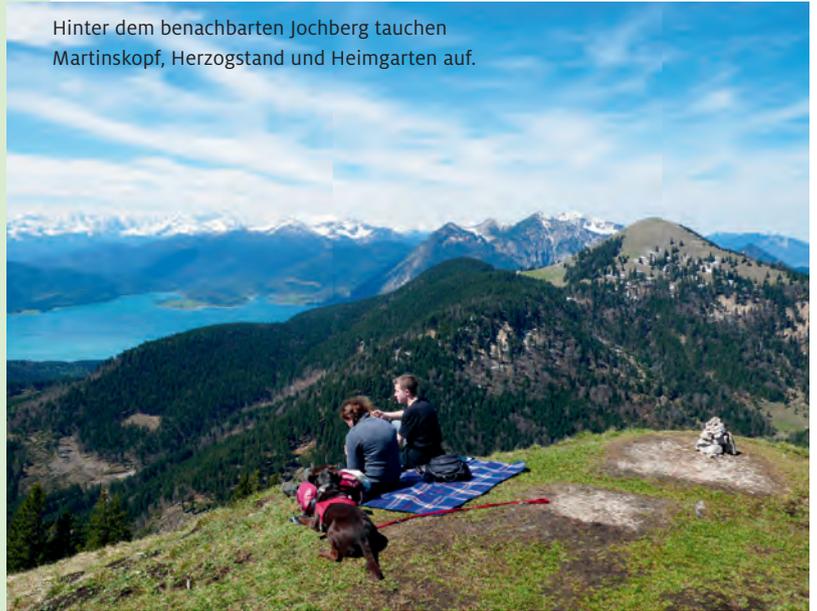
DAUER 3,5 Std.

BUS & BAHN Mit der Bayerischen Regiobahn (BRB RE 56) nach Lenggries, dort in den Regionalbus Linie 395 umsteigen und bis zur Haltestelle Jachenau/Post fahren. Erste Fahrt am Wochenende 09:03 Uhr, Rückfahrt bis 16:10 Uhr; Dauer 1:45 Std.

EINKEHR Jachenau Schützenhaus (740 m), Dorf 7 1/8, 83676 Jachenau, Tel. 08043 303; Mittwoch Ruhetag, jachenauer-schuetzenhaus.de

KARTE AV-Karte BY11 „Bayerische Alpen, Isarwinkel, Benediktenwand“, 1:25.000

LITERATUR Eugen E. Hüsler: Isarwinkel, Bergverlag Rother, 2024



Hinter dem benachbarten Jochberg tauchen Martinskopf, Herzogstand und Heimgarten auf.

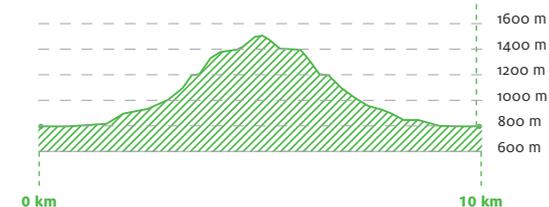
Oberbayerisches Bergidyll

Text und Foto: Michael Reimer

Der Gipfel des Hirschhörnlkopfs ist zwar nur 1514 Meter hoch, die Wanderung dorthin zählt mit Erreichen des langgezogenen Höhenrückens jedoch zu den schönsten Touren in den Bayerischen Voralpen. Wenn im Frühjahr die Nordhänge des Wetterstein- und Karwendelgebirges noch schneebedeckt sind, entfaltet sich ein eindrucksvoller Farbkontrast zu den saftig grünen Wiesen im Tal. Dazu die tiefblauen Blütenköpfe von Stängellosem Kalkenzian und Frühlingsenzian sowie das schimmernde Gelb des Hahnenfußes auf den Alm- und Gipfelwiesen im Vordergrund. Wenn der Bergtag dann noch mit weiß-blauem Himmel gekrönt wird, ist das oberbayerische Naturidyll am Hirschhörnlkopf perfekt! Da die gipfelnahe Pfund-Alm ab Juni zwar Weidevieh beherbergt, aber keine Wanderer bewirbt, hält sich der Andrang hier im Vergleich zum benachbarten Jochberg in Grenzen. Beachten sollte man aber unbedingt das Wald-Wild-Schongebiet bis Anfang Mai: Der Abstieg erfolgt deswegen auf der Aufstiegsroute! Bei der Anreise zudem den Busfahrplan des nicht häufig verkehrenden Busses im Auge behalten. Gut, dass es zur etwaigen Überbrückung im Ort mit dem Schützenhaus und dem Gasthof Jachenau gleich zwei Einkehrmöglichkeiten gibt.



Das Jachenauer Schützenhaus hat nach dem Pächterwechsel sein Speisenangebot auf fränkische Schmankerl wie Schäufele erweitert.



Das Männlein weist
den Kindern den Weg.

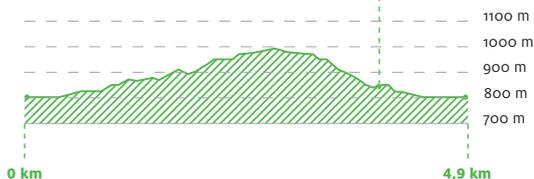


Ein Männlein steht im Walde

Text: Laura Betzler, Foto: Dietmar Denger, Alpenregion Tegernsee Schliersee

Wenn Familien bei uns im DAV-Haus Hammer im Leitzachtal übernachten, ist der Männlein-Weg am Wendelstein ein willkommener Ausflugstipp. Die kurzweilige, leichte Wanderung mit nur 195 Höhenmetern eignet sich gut auch für kleine Kinder, und die Bahnreise von Fischbachau bis Bayrischzell dauert lediglich zehn Minuten. Die Rundtour führt vom Bahnhof Bayrischzell zum Kurpark und von dort zeigen lustige Männlein den Kindern den Weg zu den verschiedenen Attraktionen wie Aussichtsturm, Totholz-Pfad, Wasserspielstationen und Abenteuerspielplatz. Ein besonderes Highlight ist die Brücke über dem spektakulären Wasserfall. Das Wasser sammelt sich hier in türkisgrünen Gumpen und fließt über mehrere Stufen hinab. Die Wanderung ist durch ihre südseitige, niedrige Lage bereits früh im Jahr machbar. Hinweis: Der Männlein-Weg kann nicht mit dem Kinderwagen befahren werden. Als Übernachtungstützpunkt bietet sich das DAV-Haus Hammer in Fischbachau an. Das Selbstversorger-Haus liegt nur drei Bahnhaltstellen vom Ausgangspunkt in Bayrischzell entfernt und ist beliebt bei Familien mit Kindern. Es gibt einen Spielbereich im Haus – und auch der große Garten mit Spiel- und Grillplatz lädt an lauen Frühlings- oder Sommerabenden zum gemütlichen Beisammensein ein.

Von der Brücke blickt man in luftiger
Höhe hinunter auf den Wasserfall.



FAMILIENWANDERUNG AUF DEM WENDELSTEIN-MÄNNLEIN-WEG IN BAYRISCHZELL

TOURENTIPPS

ii WEGBESCHREIBUNG Vom Bahnhof Bayrischzell zum Kurpark, dort weist das erste Männlein den Weg. Vorbei an der Kneippanlage am Bergfeld zum Waldrand hinauf. Dort, am Parapluie mit Aussichtsturm und Brotzeitbankerl, kann eine erste Rast eingelegt werden. Auf dem Totholz-Steig weiter durch den Wald und etwas bergauf zum Abenteuerspielplatz mit Wasserfall an der Grünen Gumpen. Weiter geht es bergauf zum Bergcafé Siglhof mit großem Spielplatz. Kurz vor dem bewirtschafteten Bergbauernhof überqueren wir eine Almwiese mit freiem Blick auf den Wendelstein. Bergab den Männlein und Weiblein durch den Wald folgen. Ein letztes Highlight auf dem Abstiegsweg erwartet uns noch: Von einer Brücke über dem Dorfbad Tannermühl blicken wir auf einen spektakulären Wasserfall hinunter. Über den Kurpark geht es zurück zum Bahnhof.

ANSPRUCH Technik leicht, Kondition gering

HÖHENMETER ↑↓ 195 hm

WEGSTRECKE 4,9 km

DAUER 2:15 Std.

BUS & BAHN Mit der Bayerischen Regiobahn (BRB RB 55) bis zum Bahnhof Bayrischzell. Erste Fahrt am Wochenende 06:30 Uhr, Rückfahrt bis 22:32 Uhr; Dauer 1:20 Std.

EINKEHR Bergcafé Siglhof (990 m), Hochkreuth 3, 83735 Bayrischzell, Tel. 08023 679, geöffnet von Ende April bis November (montags geschlossen), siglhof.com

ÜBERNACHTEN DAV-Haus Hammer (750 m) in Fischbachau, Tel. 08028 905386, alpenverein-muenchen-oberland.de/haus-hammer

KARTE AV-Karte BY16 „Bayerische Alpen, Mangfallgebirge Ost“, 1:25.000

LITERATUR Hüttenflyer DAV-Haus Hammer (verfügbar in unseren DAV-Servicestellen und online unter alpenverein-muenchen-oberland.de/haus-hammer); ADAC Wanderführer: Münchner Hausberge und Voralpenland, Wandern mit Kindern, ADAC Verlag, 2014



SPORTKLETTERN AN DEN SONNENPLATTEN BEI SCHARNITZ

WEGBESCHREIBUNG Vom Bahnhofgebäude in Scharnitz linkerhand der Bahnhofstraße bis zum Übergang in die Innsbruckerstraße folgen. Nach wenigen Minuten rechts in die Porta-Claudia-Straße abbiegen und weiter bis zu einer Gabelung. Dort links abbiegen und in wenigen Minuten entlang des Gießenbachs und am Parkplatz vorbei in den Klettergarten. Eine Infotafel am Eingang zeigt noch einmal übersichtlich alle Sektoren und fasst die wichtigsten Regeln für naturverträgliches Klettern an den Sonnenplatten zusammen. Die Wege zwischen den drei Sektoren sind gut markiert und alle Routen wurden namentlich gekennzeichnet.

SCHWIERIGKEIT 50 Routen in den Schwierigkeitsgraden III bis VII

HINWEIS Die längsten Routen sind 28 Meter lang, ein 60-Meter-Seil ist daher empfehlenswert.

ZUSTIEG ca. 15 Minuten ab Bahnhof Scharnitz

WEGSTRECKE 1,2 km

BUS & BAHN Mit der Regiobahn (RB 6) nach Garmisch-Partenkirchen, hier umsteigen in die S-Bahn (S6) Richtung Innsbruck und bis zum Bahnhof Scharnitz fahren. Erste Fahrt am Wochenende 6:32 Uhr, Rückfahrt bis 21:28; Dauer ca. 2 Std.

EINKEHR Café in der Länd, Hinterautalstraße 355, 6108 Scharnitz, Tel. +43 5213 20183223, montags Ruhetag

LITERATUR Topos und weitere Infos unter climbers-paradise.com/sportklettern-olympiaregion-seefeld/location/sonnenplatten-scharnitz/



Sonnig und plattig: Nicht umsonst trägt das Klettergebiet seinen Namen.

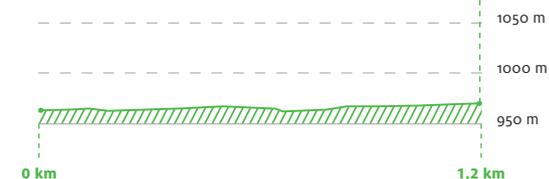
Auf der Sonnenseite

Die Sonnenplatten bei Scharnitz sind unter Sportkletterinnen und Sportkletterern längst kein Geheimtipp mehr. Kein Wunder: Über 50 Routen für alle Könnensstufen, fester Fels, der „geschenkte“ Zustieg und die top Absicherung machen den Klettergarten zum idealen Ziel für Tages- und Wochenendausflüge. Wegen der südseitigen Ausrichtung ist das Gebiet auch für sonnige Wintertage und im Frühjahr interessant. Nach einer schonenden Sanierung im Jahr 2019 durch die Tiroler Kletterlegende Heinz Zak – der mehrere Routen dort erstbegangen und eingerichtet hat – kann wirklich niemand mehr an Absicherung und Beschilderung mäkeln. Auch die Auswahl ist umfangreich: Neben Touren bis zum VII. Schwierigkeitsgrad bietet das Gebiet im Gegensatz zu vielen anderen Klettergärten in Bayern und dem grenznahen Tirol überraschend viele leichte Touren für Genusskletterer, Familien und Einsteiger. Wer gerade nicht in den drei Sektoren „Große Platte“, „Löschwerg“ und „Chill Area“ sichert oder klettert, kann sich in dem extra eingerichteten Bereich am Wandfuß über Sitzmöglichkeiten, Tische und eine Slackline freuen. Eine extra Toiletten-Anlage gibt's sogar auch!

Text: Lubika Brechtel, Foto: Region Seefeld, Heinz Zak



Der Klettergarten selbst ist ein kleines Highlight. Getoppt nur, wenn Kletterprofi Heinz Zak selbst vor Ort ist.



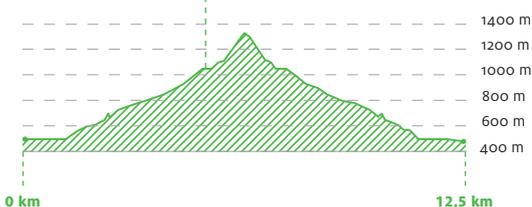
Auf dem weiten Almplateau
mit Deindlalm und Laglerhütte



Frühlingsklassiker über dem Inn

Die Wanderung auf den Heuberg (1338 m) in den Chiemgauer Alpen ist eine „runde Sache“, und das, obwohl Aufstieg und Abstieg identisch sind. Nach einem sanften Start durch den Ort und über die Wiesen südlich von Nußdorf geht es auf einem Sträßchen zur Einsiedelei Kirchwald und in ein paar Kehren hinauf ins Almgelände mit der Deindlalm und der Laglerhütte. Wenn im Frühling die letzten Schneeflecken verschwunden sind, blühen hier die Krokusse – ein Meer von Weiß und Lila! Nicht alle Jahre sind gleich gut, aber beeindruckend ist die Blüte immer. Wer noch eine Stärkung vor dem Gipfelanstieg braucht: Beide Almen sind bewirtschaftet und haben einen guten Ruf. Geht man es gemütlich an, ist man von hier in einer Stunde am Heuberg. Aber die Vorfreude auf die schöne Aussicht wird den einen oder anderen einen schnelleren Schritt einschlagen lassen. Genau genommen besteht der Heuberg aus vier separaten Gipfeln: Der Wanderweg geht auf den Wiesenrücken des Heubergs (1338 m). Wer eine kleine, kurze Klettersteigeinlage nicht scheut, steigt auf die Wasserwand (1367 m). Nördlich vorgelagert steht die selten bestiegene Kindlwand, nach Süden führt ein Steig auf den ausgesetzten Kitzstein. Die beste Aussicht über das Inntal hat man vom Heuberg und von der Wasserwand.

Mit der Deindlalm und der Laglerhütte liegen gleich zwei sehr nette Hütten auf dem Weg.



BERGWANDERUNG VON NUSSDORF AM INN AUF DEN HEUBERG

WEGBESCHREIBUNG Von der Bushaltestelle an der Hauptstraße hält man sich nach Osten, bis man in den Winkelwiesweg rechts abbiegen kann. Nach ein paar Minuten biegt man rechts ab auf die Kirchwaldstraße (beschildert Heuberg). Über Wiesen gelangt man an den Waldrand und es geht auf der Forststraße an der Einsiedelei Kirchwald (692 m) vorbei bis ins Almgelände mit Laglerhütte und Deindlalm. Nach der Deindlalm hält man sich rechts auf dem Fußweg über den Wiesenhang hinauf. Oberhalb durchquert man einen Waldsaum und steuert dann direkt auf den einfachen Heuberggipfel zu (vom Sattel linkshaltend in wenigen Metern zum Gipfel). Versierte Bergsteiger können bei trockenen Verhältnissen in Sichtweite des Heuberggipfels nach schräg rechts zum Wandfuß der Wasserwand aufsteigen und auf einem kurzen, versicherten Steig auf diesen Gipfel klettern (kurz, aber ausgesetzt).

ANSPRUCH Technik leicht, Kondition mittel

HÖHENMETER ↑↓ 850 hm

WEGSTRECKE 12,5 km

DAUER 5 Std.

BUS & BAHN Mit der Bayerischen Regiobahn (BRB RB 54) Richtung Kufstein bis Raubling, hier umsteigen in den Regionalbus 337 bis zur Haltestelle Nußdorf am Inn (Hauptstraße). Erste Fahrt am Wochenende 07:38 Uhr, Rückfahrt bis 18:06 Uhr; Dauer 1,5 Std.

EINKEHR Deindlalm (1050 m), Tel. 0171 4215310, von Oktober bis Mai täglich außer Montag geöffnet, Mai bis Oktober täglich geöffnet, deindlalm.de; Laglerhütte (1050 m), Tel. 0172 6021388, Mitte Oktober bis Mitte Mai von Donnerstag bis Sonntag geöffnet, Mitte Mai bis Mitte Oktober täglich außer Montag, laglerhof-nussdorf.de

KARTE AV-Karte BY17 „Chiemgauer Alpen West, Hochries, Geigelstein“, 1:25.000

LITERATUR Heinrich Bauregger: Chiemgau. Die schönsten Alm- und Gipfelwanderungen, Bergverlag Rother, 2024





Die Blankensteinhütte liegt ziemlich versteckt im Wald – kann sich im neuen Anblick aber durchaus sehen lassen.

Foto: Sophie Dover

Ein Stück Zukunft im Bergwald



Foto: Sophie Dover



Blick in Küche und Essraum der neuen Hütte. Gekocht wird auf einem Holzherd.

Ihre moderne Architektur ist bei manchen umstritten. Viele Hüttengäste aber haben sie bereits in ihr Herz geschlossen: die neue **Blankensteinhütte** der Sektion Oberland im Mangfallgebirge. Einsam im Wald gelegen, autark und nachhaltig, und nur einen Katzensprung von bekannten Gipfelzielen entfernt.

Text: Christian Rauch

Wer vor einigen Jahren zur Blankensteinhütte aufstieg, fand mitten im Wald ein romantisches Hüttlein vor: mit rötlich-braunem Schindelholz, giebelseitig verziert. Kleine Fenster mit Fensterläden und das Hirschgeweih über der Tür muteten fast märchenhaft an. Fast 80 Jahre lang hieß die alte Blankensteinhütte Besucher und Besucherinnen willkommen, ehe die Sektion Oberland sie aus Brandschutz- und Statikgründen 2017 schließen und später abreißen musste. Wer nun zur neu gebauten Blankensteinhütte wandert, die im August 2024 eröffnet wurde, sieht einen langgestreckten, modernen Bau. Auch aus Holz und mit Satteldach ist er. Nicht größer als die alte Hütte, aber mit großen, bodennahen Fenstern. Die 1213 Meter hoch gelegene Selbstversorgerhütte ist ganzjährig Basis für das Tourenrevier zwischen Wallberg und Risserkogel und vom Parkplatz und der Bushaltestelle Kistenwinterstube hinter Rottach-Egern bequem in einer Stunde erreichbar.

An dem Neubau und den großen Fenstern entzündete sich rund um die Tegernseegemeinde jedoch Kritik. „Schlechter Stil“, „wenig Fingerspitzengefühl“ und „rundumadum eine greisliche Hütte“, so zitierte der Münchner Merkur im Mai 2024 verschiedene Mitglieder des Rottach-Egerner Bauausschusses. Auch manche Ein-

heimischen aus dem Tal zeigten sich enttäuscht von der modernen Bauweise. Freilich, die Hütte ist genehmigt, der Grund gehört der Sektion Oberland – seit 1938, als die alte Hütte gebaut worden war. Doch die Kritik tat Architekt Rainer Schmid, der auch für die Generalsanierung unserer Falkenhütte verantwortlich zeichnete, schon weh. Selbst in das satirisch-kritische Wochenmagazin des BR, die Sendung „quer“, hatte es die neue Blankensteinhütte geschafft. Im Bericht äußerte Schmid die Hoffnung, dass die Menschen ihre Sichtweise ändern, wenn sie die Hütte besuchen, kennenlernen und verstehen.

Und die Gäste kamen: Kletterer, die sich in den schwierigen Routen am nahe gelegenen Blankenstein tummeln; Familien mit Kindern, um auf einfachen und doch landschaftlich spannenden Wanderwegen Zeit für sich zu haben, auch Neugierige, die die neue Hütte einmal selbst erleben wollten. Zur Hütte selbst ernannte Hüttenwart Frank-Uwe Reinhardt monatelang fast nur Lob und positive Kritik.

Und in der Tat: Wer die neue Blankensteinhütte betritt, genießt ein wirklich tolles Raumgefühl. Es riecht immer noch nach heimischem Kiefern- und Fichtenholz, das für den Bau und Innenausbau verwendet wurde. Ebenerdig spaziert man von der geräumigen

Wohnküche durch einen breiten Flur mit Schuhregalen und Schränken direkt zu den Lagern. Und hier ist die Überraschung groß: Keine Betten stehen hier, auch keine Matratzen sind aneinandergereiht. Ein „individuelles Raumkonzept“ bietet sich auf anderthalb Etagen. Denn im Lager gibt es eine erhöhte Empore. „Dort können tagsüber Kinder herumturnen und spielen“, sagt Frank-Uwe Reinhardt. „Und für die Nacht legt man oben und unten einfach die selbst mitgebrachten Isomatten aus.“ Wer keine eigene Ausrüstung hat, findet bei uns in begrenztem Umfang selbst aufblasende Matten und Decken. Ein Hüttenschlafsack ist immer mitzuführen. Reinhardts Lebenspartnerin Hanna Jautz hat einen Tipp: „Unten schlafen, mit dem Kopf direkt an den Fenstern. Dann leuchten Mond und Sterne ein wenig über den Baumwipfeln herein, und geweckt wird man durch die Morgensonne.“ Hanna, die mit Frank-Uwe alle zwei bis drei Wochen auf der Blankensteinhütte nach dem Rechten sieht, hat sich in die neue Hütte sofort verliebt. In der alten fühlte sie sich bisweilen wie ein „Eiszapfen“, schreibt sie in ihrer kleinen Liebeserklärung (siehe QR-Code unten). Grund für das gute neue Raumklima sind vor allem die – von manchen so gescholtenen – großen Fenster. Sie sind nicht nur dick verglast und gut isoliert, sondern fangen im Winterhalbjahr auch die Wärme der tief stehenden Sonne ein. Ein wichtiger Nebeneffekt: Die erwärmte Luft kann viel Feuchtigkeit aufnehmen und entweicht dann über den Schornstein und Entlüftungskanäle ins Freie. „In der alten Hütte war die Luftfeuchtigkeit ein echtes Problem“, so Reinhardt.

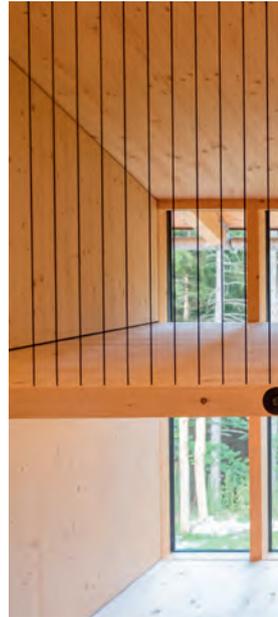
Gewaschen wird sich draußen

So reicht zum Heizen der kleine, aber effiziente Holzherd in der Küche. „Komplett autark“, nennt Architekt Rainer Schmid die Hütte. Das WC ist eine Komposttoilette, die aus den menschlichen Hinterlassenschaften zusammen mit Rindenmulch nach wenigen Monaten natürlichen Humus macht. Ausreichend Strom erzeugt die Photovoltaikanlage auf dem Dach, die durch einen Batteriepuffer ergänzt wurde. Die Elektrizität geht haupt-

sächlich in die Beleuchtung. Und auch die war in der alten Blankensteinhütte ein Problem. „In ihr gab es gar keinen Strom“, weiß Frank-Uwe. „Man musste Gaslampen anzünden, und das war für viele eine echte Herausforderung.“ Beim Thema Wasser ist die neue Hütte rustikal geblieben. Vor der Tür gibt es einen Brunnen. Das Wasser kommt von einer Quelfassung einhundert Meter höher, in der Nähe der Tegernseer Skihütte. Da im Umfeld Almgebiete liegen, ist das Wasser kein Trinkwasser. Dieses muss jeder selbst mitbringen. „Das Wasser aus dem Brunnen schöpft man zum Kochen von Tee, Kaffee oder Nudeln einfach in einen Topf oder Kessel“, erklärt der Hüttenwart. Waschen muss man sich, sommers wie winters, draußen. Drinnen gibt es keinen Wasserhahn und kein Becken.

Zum Vergraben der neuen Wasserleitung gab es im Herbst bereits einen Arbeitseinsatz mit rund einem Dutzend freiwilliger Helfer, ein letztes oberirdisch verlaufendes Stück wird im Laufe des Jahres noch unter die Erde verlegt. Neben solchen Sonderaktionen organisiert Frank-Uwe zweimal im Jahr regelmäßige Arbeitseinsätze: im Juni und im September. Dann wird gesaugt und geputzt, Brennholz im Wald gemacht und es werden Reparaturen getätigt. Neben der Wasserleitung stehen für dieses Jahr noch Maßnahmen für den Vogelschutz an. So soll eine Totholzhecke vor der Ostfassade gebaut werden. Denn die trägt die großen Fenster und die sind laut einer Einschätzung des Landesbunds für Vogelschutz ein Problem. Da die Hütte im Natura-2000-Gebiet Mangfallgebirge und Vogelschutzgebiet Mangfallgebirge liegt, könnten die Fenster zur tödlichen Gefahr für die gefährdeten Nachbarn werden, im schlimmsten Fall für so stark gefährdete Arten wie Wanderfalke und Uhu. Die Totholzhecke soll Abhilfe schaffen.

Sie wird gleichzeitig das Ambiente um die neue Hütte verschönern. Denn für den Bau mussten unterhalb ein paar Bäume gerodet werden. Oberhalb haben die Stürme der vergangenen Jahre den Wald in Mitleidenschaft gezogen und einen baumfreien Hang geschaffen. Für Kinder aber ist das Umfeld ein kleines Paradies ohne gefährliche Abhänge. Familien können die Blankensteinhütte bequem und, sofern schneefrei, sogar mit



INFO

Für den Aufenthalt auf der neuen Blankensteinhütte gelten die üblichen Regeln für Selbstversorgerhütten: wie die nächtliche Hüttenruhe, Hunde- und Haustierverbot, sparsamer Ressourcenverbrauch und das Verbot offener Lichtquellen innen und offener Feuerstellen außen. Im Hüttenhandbuch (online auf alpenverein-muenchen-oberland.de/blankensteinhuetten, ausgedruckt auf der Hütte) finden sich viele bilderte Erklärungen: zum Anheizen des Herds, Gebrauch der Trockentoilette und der Luftmatten, wo sich Geschirr, biologisch abbaubare Reinigungsmittel, Bücher und Spiele befinden und vieles mehr.

Hüttenhymne: Hanna Jautz hat eine Liebeserklärung an die Blankensteinhütte verfasst.



- Neue Hütte, neues Konzept: Im Schlafsaal nächtigt man nicht in fixen Betten, sondern nutzt die selbst mitgebrachte Isomatte. Tagsüber können hier dann
- ↓ Kinder turnen und spielen.



Foto: Sophie Dover

geländetauglichem Kinderwagen erreichen. Als familienfreundliche Wandertour ab Mai empfiehlt Frank-Uwe Reinhardt folgende Runde: Direkt von der Hütte in einer Stunde hinauf ins „Labyrinth“, eine Landschaft voller Felsblöcke zum Herumkraxeln, überragt von den Felswänden des Blankensteins. Über den Riederecksee und den Röthensteiner See kann man zur Hütte zurückwandern. Der 1768 Meter hohe Blankenstein selbst, eine von allen Seiten steil und zackig aufragende Felsburg, ist ebenso wie der weniger bekannte Nachbar, der Schreistein, den Kletterern vorbehalten. Sie finden hier Routen in vielen Schwierigkeitsgraden, auch der leichteste Anstieg durch die Westrinne ist ein „Zweier“.

Im Winter braucht man bei viel Schnee Tourenski oder Schneeschuhe, um zur Hütte zu kommen. Dann bieten der 1723 Meter hohe Wallberg mit dem auch im Winter bewirtschafteten Wallberghaus und der benachbarte, fast gleich hohe Setzberg jeweils leichte Ski- und Schneeschuhtouren. Anspruchsvoller ist die Runde über Blankensteinsattel und Röthensteiner See. Der höchste Gipfel der Region, der 1826 Meter hohe Risserkogel, mit seinen aussichtsreichen Graten ist dann wieder im Sommerhalbjahr ein lohnendes Ziel.



Foto: Walter Freibel

Im Sommer 2024 wurde die neue Blankensteinhütte fertiggestellt ...

... und mit einem großen Fest feierlich eröffnet.



Foto: Walter Freibel

> HÜTTENSTECKBRIEF

Blankensteinhütte

Höhe	1214 m
Öffnungszeiten	ganzjährig für Selbstversorger
Übernachtungsplätze	16 Lagerplätze (Isomatten und Schlafsäcke nach Möglichkeit bitte selbst mitbringen)
Preise Sektionsmitglieder	
Erwachsene	15 EUR
unter 18 Jahre	7 EUR
unter 7 Jahre	kostenfrei

Zustieg Ab der Haltestelle bzw. Parkplatz „Kistenwinterstube/ Hufnagelstube“ (940 m) auf Teerstraße Richtung Wallberg. Direkt vorbei an der „Sibli-Diensthütte“ und immer am Schiffbach entlang bis zum Abzweig Wallberg/Risserkogel (1200 m) auf Höhe der Rottach-Alm. Hier über die Brücke nach links abbiegen und hinter dem Bach dem ungeteerten Forstweg in die Gegenrichtung ca. 300 m folgen. An einer größeren Lichtung steht linkerhand ein großer markanter Felsblock. Nun der Forststraße noch ca. 50 m folgen und dann nach rechts über Pfad (Wegweiser) durch den Wald, ohne nennenswerten Anstieg den Hang querend, zur Hütte. Die Hütte liegt in einem Waldstück und ist nicht von Weitem erkennbar. Dauer: 1–1,5 Std., 250 hm

Alle Infos und Buchung
auf unserer Website



Traumpfad ins Glück

550 Kilometer, 22.000 Höhenmeter und 34 Tage –
eine unvergessliche Bergtour von **München nach
Venedig** mit meinem 9-jährigen Sohn Johannes
und seinem Kuschelfuchs Schmedgar

Text und Fotos: Daniela Abentung



Absurde Schönheit, alles im Einklang:
Abendstimmung auf der Hängebrücke
an der Olpererhütte

An die täglichen Distanzen über einen Monat hinweg müssen wir uns gewöhnen; oft werden wir bis zu zehn Stunden unterwegs sein.

„Nur noch 520 Kilometer, das schaffst du, Mama“, ermuntert mich Johannes nach kurzem Nachrechnen. Wir kämpfen uns mit schweren Rucksäcken durch ein Labyrinth dichter Weidenbüsche. Seit Stunden sind wir in den Isarauen hinter Geretsried südlich von München unterwegs. Jeder Schritt versinkt im Matsch. Der Pfad endet erneut im dichten Mückenschwarm, dahinter bricht der Hang wieder ab zur flirrenden Isar. Kein Handyempfang. Ein Fehler, meine Offline-Karten noch nicht zu laden, ich orientiere mich an der Sonne. Die Tour ist trotz sorgfältiger Planung schon jetzt voller Überraschungen.

Vor uns prangen vier einmalig leere Wochen: von den dichten, grünen Auen der Isar zu den einsamen Wänden des Karwendels, durchs raue Wetter der Zillertaler Alpen und entlang der glitzernden Gipfel des Alpenhauptkamms; über die bleichen Dolomiten mit Peitler, Sella und Civetta bis in die venezianische Lagune. Ein Gewaltmarsch durchs Hochgebirge steht an, vor dem ich Respekt habe. Habe ich an alles gedacht? Werden wir durchhalten? Wird das Wetter passen? Werden wir in den Flow kommen? Hinter mir liegen Monate der Vorbereitung. Als Münchner Kindl mit Tiroler Wurzeln sind mir die bayerischen Hausberge, das Karwendel und die Zillertaler herzenslieb, die Dolomiten winken aus meiner Studienzeit in Italien herüber. Schon lange zieht mich der Traumpfad von München nach Venedig magisch an: Heimat. Ich sehne mich auch nach einer Auszeit aus meinem beschleunigten Alltag in Belgien und freue mich auf die Zeit mit meinem Sohn, der die Berge ebenso liebt wie ich. Trotz seines jungen Alters bewältigt er lange Touren gut, aber an die täglichen Distanzen über einen Monat hinweg müssen wir uns dennoch gewöhnen; oft werden wir bis zu zehn Stunden unterwegs sein.

Der Traumpfad führt uns aus der Großstadt München entlang der Isar. Erster Blick auf die Benediktenwand vom Malerwinkel aus, Steinböcke auf derselben, Abkühlung in den Laintaler Wasserfällen. Dann Eintauchen ins einsame Karwendel, vorsichtig die holprigen

Pfade übers Bäralpl. Schlechtes Wetter zwingt uns über Forstwege des Grauens hinüber zum Halleranger. Noch beschweren sich unsere Körper nicht, auch Johannes verarbeitet das Pensum Nacht für Nacht erstaunlich gut. „Mama, wo schlafen die Schmetterlinge?“ – „Können uns die Berge hören?“, seine Fragen, ganz im Hier und Jetzt, bringen mein Gedankenkarussell zum Abbremsen. Wir lachen, pfeifen, singen, schweigen, identifizieren Teufelskrallen, Leimkraut, Schafgarbe und die goldleuchtende Arnika.

Die hochgelegene Hallerangeralm oberhalb des Isarursprungs strahlt Ruhe und Gelassenheit aus. Die Energie lässt sich greifen, Tiroler Gröstl gibt es auch. Ludwig Graßler, der „Erfinder“ des Traumpfads in den 1970ern, hat sich hier an seinem Lieblingsort seine letzte Ruhestätte gesucht. Unter dem Vordach der Totenkapelle beobachte ich, wie die ersten Sonnenstrahlen durch die letzten Regentropfen eines Sommergewitters brechen. Ich folge den Linien der schroffen Wände um mich herum mit den Augen und halte den Moment fest. Ein Gefühl der Dankbarkeit und Freiheit breitet sich in mir aus, das größer ist, als ich denken kann.

Mit warmem Kakao und Steinchenwerfen ist alles möglich

Oben am Lafatscher Joch dann die erste Zäsur: Der Alpenhauptkamm rückt in den Blick. Schneefelder, Gämsen und Enziane auf dem ausgesetzten Wildbande-Steig zur Pfeishütte. Nur der schwere Rucksack bewahrt mich vor dem mentalen Davonfliegen. Wieder hat das Wetter gehalten. Unten in Innsbruck verabschieden sich ein paar überflüssige Pfunde aus dem Rucksack und die Freunde, die uns anfangs begleitet und angefeuert haben. Ich versuche, Erwartungen und Pläne loszulassen, flexibel zu bleiben. Hütten sind von nun an keine mehr reserviert, ich frage ein, zwei Tage vorher nach stornierten Plätzen.



←

Gehen, gehen, gehen:
Von dieser Tour kann
man noch Jahre später
zehren.



←

Am Junssee in den
Tuxer Alpen ist das
erste mentale Tief
schon verflogen.

Nach zwei Wochen der Euphorie bin ich überstimuliert, zu viel Input, zu viele Emotionen. Unsere Reise kommt mir anmaßend vor, als wären wir ohnehin zu klein für diese Szenerie.

Weiter. Ein paar schwarze Bergwege hinterm Glungezer verläuft die Etappe zur Lizumer Hütte durch militärisches Sperrgebiet. Schilder mit Schusswarnung, Starkregen, Sicht von einem Meter fordern mich, auch halte ich Johannes immer wieder an, bei mir zu bleiben. Er geht sicher und ohne Angst, aber auch mit wenig Risikobewusstsein. Am Nachmittag sind wir trotz guter Regenkleidung nass bis aufs Mark. Noch zwei Stunden von zehn, keine Seele ist unterwegs. Johannes stellt uns und unser Abenteuer nicht eine Sekunde infrage, er freut sich über das Pferd, das uns am Wegesrand eine Weile begleitet, die Löcher, die sich manchmal im Nebel auftun, die neuen Pfützen zum Steinewerfen und auf seinen geliebten Hüttenkakao. In der dampfigen, vollbesetzten und überlauten Gaststube, am München-Venedig-Stammtisch, unter der niedrigen Decke, ist es mir zu viel. Zu viel Input, zu viele Emotionen. Drei-Gänge-Menü, zackiger Rundgang des Hüttenwirts zwecks Folgetagesplanung, Aufregung, Ansprache, Adrenalin allerorten, feuchte Kleidung. Ich erlebe einen ersten Moment der körperlichen, auch mentalen Erschöpfung. Unsere Reise kommt mir anmaßend vor, als wären wir Wanderer ohnehin zu klein für diese Szenerie. Johannes will die Brettspiel-Sammlung durchprobieren oder die Kletterwand bezwingen, findet Spielgefährten. Nach zwei Wochen der Euphorie und Dynamik bin ich überstimuliert, Rückzug ins Kellerlager, Fieber. Wir legen einen Pausentag ein, ich ordne meine Gedanken und ruhe aus. Johannes klettert, liest, wirft Steinchen in den See vor der Hütte, in dem sich die umliegenden Gipfel spiegeln. Auch die Schüsse des Heers hören auf.

Mit frischer Kraft geht es durch steiles Geröll auf den Geier, mein Highlight der Reise. Oben beherrschen die weißen Eisriesen des Alpenhauptkamms das Bild, der Tuxer Ferner, von links unten leuchtet der spiegelblaue Junssee her, rundum ein Meer an Alpenblumen. Wir flanieren einige Stunden einen kaum fußbreiten



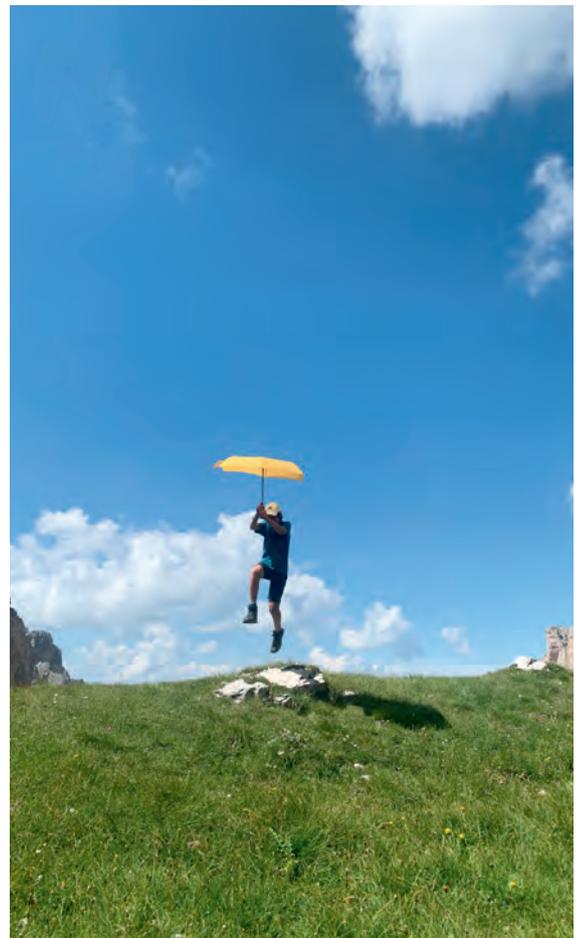
Pfad am Kamm entlang gen Süden. An einem sehr steilen, feuchten Wiesenhang ermahne ich meinen Sohn einmal mehr, vorsichtig zu gehen. „Mama, es ist so schön, ich fliege wie auf einer Wolke. Wir können auch hier sterben, das wäre doch gut? Dann müsste ich auch nicht mehr in die Schule.“ Mein Hinweis auf den heißen Kakao am Abend auf dem Tuxer Jochhaus rückt die Dinge wieder ins rechte Licht. Wir folgen dem Berliner Höhenweg vom Friesenberghaus zur Olpererhütte, wo sich Greiner, Schönbichler Horn, Hochfeiler und Hochsteller im wechselnden Abendlicht in absurder Schönheit präsentieren. Wattewolken und bester Kaiserschmarrn ever. Am Nachmittag des 17. Tages überschreiten wir am Pfitscherjoch die Grenze nach Italien, noch 250 Kilometer. „Endlich keine Körnersemmeln mehr“, ist Johannes' Kommentar dazu. Auf der Europahütte die ersten Schlutzkrapfen mit Buttersoße. Mit neuer Leibspeise im Bauch glaubt Johannes umso mehr an mich, an die Reise, an die Berge. Tiefe Freude und Leichtigkeit breiten sich in mir aus. Unterwegs in den Bergen lernen wir Vertrauen in den Tagesablauf, unser Wissen, unseren Tritt, den Prozess des Lebens.

Dolomiten: Im totalen Ausgleich

Nach knapp drei Wochen wieder ein dramatischer Wechsel: Wir erreichen die Dolomiten, stehen direkt vor der unwirklich steil aufragenden Peitlergruppe. Neun Tage werden wir das grandiose Bergpanorama durchschreiten, entlang der Alta Via 1 und 2, durch Sella und Civetta bis nach Belluno, der „strahlenden Stadt“. Maurerbergalm, Medalgesalm, Puezhütte, Rifugio Boé, Capanna Piz Fassa, Rifugio Viel del Pan, Rifugio Castiglioni, Rifugio Tissi, Vazzoler, Carestiatto heißen die nächsten Stationen. Die mal gelben, mal rosafarbenen Felsformationen der „bleichen Berge“ über den sanften, grünen Hochwiesen sind ein Augen- und Seelen-

→

Kurz vorm Abheben:
„Mama, es ist so schön, ich fliege wie auf einer Wolke.“



→

Sehr viele Dinge sind verzichtbar auf einer Alpenüberquerung. Warmer Kakao gehört nicht dazu.





←

Der beste Platz auf einer Alpenüberquerung: Schmedgar, der Fuchs, ist immer dabei.



←

Nach Wochen des Gehens und Steigens fallen auch die Eisenwege in den Dolomiten nicht mehr schwer.



schmaus. Trotz Hauptreisezeit August ist es nicht so überlaufen wie befürchtet, die sehr limitierten Schlafplätze auf den Hütten tragen dazu bei. Der Sellastock, ein blockartiger Irrgarten aus nackten Felsplatten und sich schichtenden Plateaus ist einer der vielen landschaftlichen Höhepunkte: Ausgesetzte Felssteige, die unsere Klettersteighandschuhe auf die Probe stellen, geröllig-steile Scharten, mondartige Hochebenen neben surreal geformten Abgründen, und der Piz Boé, mit 3152 Metern der höchste Punkt unserer Tour, begeistern mich. Der immergleiche Wanderrhythmus macht den Kopf leicht, erfordert nichts als genug zu trinken, reichhaltiges Essen, Zeit zum Kartenspielen und guten Schlaf. Ich bin im totalen Ausgleich.

Langatmig werden wir, und gute Zuhörer

Der letzte Druck fällt ab. Wir wissen, dass wir es schaffen werden. Johannes mit seinem Fuchs, mit seinem unerschütterlichen Glauben an das Gute, zweifelt ohnehin nie. Was uns fehlt, ist nicht wichtig. In seiner kindlichen Gewissheit lerne ich von ihm, gleichzeitig sorgt meine Planung dafür, dass sein Vertrauen nicht enttäuscht wird. Wir werden schneller, stärker, Regen macht nichts aus, es kommt Sonne. Oft sind wir mit den vielen Murmeltieren allein. Die Etappen sind lang, sehr lang, doch zum Steinchenwerfen reicht es immer. Jede Muskelfaser ist wohligh-angespannt, der Geist klar, das Gemüt heiter. Wir wandern den Bindelweg entlang mit Blick auf die bleigraue Marmolada, dann auf Bändern entlang der Civetta-Nordwände, der Monte Pelmo zieht an uns vorbei. Bedauern, im sagenumwobenen Coldaisee nicht geschwommen zu sein (wir wollen noch auf der Tissi-Hütte zu Abend essen und müssen uns beeilen), weiter, immer weiter Richtung Belluno. Hier ein letztes Mal bergauf, der Höhenzug Nevegal, der letzte Gipfel Col Visentin, Abschied von den Alpen.



Wir werden schneller, stärker, Regen macht uns nichts aus, es kommt Sonne. Ich habe uns beide noch nie so strahlend gesehen.

Schmetterlinge in Pastell, silbriger Sonnenuntergang über dem Piave, die Berge hinter uns verschwimmen im Abenddunst – war alles nur ein Traum?

Der Traumpfad ist zeitlos. Der Berg holt mich wieder in die Ruhe, die Aufregung der letzten Tage, Monate, Jahre legt sich. Langatmig werden wir, und gute Zuhörer und Zuschauer, während wir gehen, gehen, gehen. Spüren, wie Körper und Geist in Einklang kommen, wie gut das Gehen tut. Jeder Schritt erzählt uns eine Geschichte: von der Entstehung der Alpen, vom Großen Krieg, von Menschen, die wir unterwegs treffen, vom See neben dem Torre Venezia in der Civetta, der bis zum Mittelpunkt der Erde führt, und von uns selbst. Umrisse tauchen langsam auf, Horizonte verschieben sich allmählich, es gilt wieder der vergessene Rhythmus von Tag und Nacht, Sonne und Mond und wanderndem Sternbild. Geduld, Hiersein.

Die letzten Etappen führen durch Weinberge, la Strada del Prosecco, starker Autoverkehr und Hitze setzen uns zu. Menschenmassen in Jesolo, ein laut beschallter Supermarkt, kurz ins Meer, Pause. Schließlich die letzten 25 Kilometer Fußmarsch zur Lagune: Der sandige Fuchs Schmedgar feuert an, dann in Punta Sabioni Boot Nummer 14. Dieselrauch und Salz in der Luft, Möwen und Tagestouristen schreien durcheinander, ein Stehplatz am offenen Fenster, wir schweigen. Nach 34 Tagen erreichen wir den Markusplatz, braungebrannt wie Kastanien. Strahlend und erschöpft. Zutiefst traurig, dass es vorbei ist, und unendlich froh, angekommen zu sein.

Noch Monate später glaube ich, das Rauschen der Bergbäche zu hören – die Musik der uns begleitenden oder kreuzenden Bergwasser. Ich sehe die leuchtenden Blumen, den weiten Horizont, und spüre nach. Kinder lieben es, Unentdecktes zu erkunden, während wir Erwachsenen uns unserer Grenzen oft überbewusst sind. Aber oft sind sie überwindbar, und dann breitet sich das Leben glänzend vor uns aus. Ich habe uns beide nie so strahlend gesehen.



Stolz, traurig und überglücklich zugleich: das Ende der Reise am Markusplatz von Venedig



Auch Johannes hat einen Aufsatz über die München-Venedig-Wanderung geschrieben. Seine Sicht der Dinge und weitere Infos zur Tour findet ihr auf unserer Website.



ZUR PERSON



Daniela Abentung

Die Politologin (Jahrgang 1973) arbeitet aktuell in Brüssel. Die Berge ihrer Heimat Oberbayern und der Tiroler Heimat ihres Vaters sind die große Leidenschaft unseres Sektionsmitglieds.



Foto: © Kärnten Werbung / Stabenheimer

WANDERN OHNE ÖKOLOGISCHEM FUSSABDRUCK

Der Alpe-Adria-Trail ist ein Weitwanderweg und führt vom Fuße des Großglockners in Kärnten bis ans Adriatische Meer nach Muggia bei Triest. Er durchläuft auf 750 Kilometern und 43 Tagesetappen drei Länder (Österreich, Slowenien, Italien) und somit die drei großen europäischen Kulturen: die germanische, die romanische und die slawische. Seit über zehn Jahren ist er schon eine feste Größe am europäischen Weitwandersektor und wurde im Jahr 2014 als „Best New Hiking Trails in the

World“ vom National Geographic Traveler Magazin ausgezeichnet. In der Wandersaison 2025 gibt es wieder ein neues Angebot: „Wandern ohne Fußabdruck“. Der Wandergast verbindet das große Wandererlebnis mit einem möglichst kleinen ökologischen Fußabdruck, weil sich bei dieser Wanderreise der bewusste Verzicht und klimafreundliche Services in einem ausgewogenen Gleichgewicht befinden: Die An- und Rückreise erfolgt mit der Bahn, die Übernachtungen erfolgen ausschließlich in nachweislich nachhaltig geführten Partnerbetrieben (z. B. Österreichisches Umweltzeichen), die Verpflegung (Frühstück und Abendessen) besteht aus regionaler und saisonaler Alpen-Adria-Kulinarik und der Gepäckservice erfolgt ausschließlich mit elektrisch betriebenen Fahrzeugen. Am Ende der Reise wird optional noch die Möglichkeit geboten, den Aufenthalt im Wege eines regionalen Kompensationsprojektes klimaneutral zu stellen. Als Beweis, dass man mit einem geringen ökologischen Fußabdruck unterwegs gewesen ist, wird am Ende ein persönlicher Klimareport mit Emissionsbilanz zugesendet. So hat man einen wichtigen Beitrag zum Klimaschutz in der Alpe-Adria-Region geleistet und wird zum „Alpe-Adria-Trail Climate Trekker“.

Das buchbare Angebot dazu gibt es hier.

Alle Infos zum Alpe-Adria-Trail finden Sie auf alpe-adria-trail.com



Foto: Archiv Apt Val di Fassa

DIE SCHÖNHEIT DES MÄRZ LIEGT GANZ IM VAL DI FASSA

Der März im Fassatal ist die perfekte Zeit, um die Harmonie zwischen Winter und Frühling zu erleben. Sie fahren in der Sonne auf makellosen Pisten, umgeben von dem einzigartigen Panorama der Dolomiten. Zu den unverzichtbaren Erlebnissen gehören Trentino Ski Sun-

rise – Skifahren in den ersten Sonnenstrahlen mit Frühstück in einer Berghütte (4. März in Ciampac, 8. März in San Pellegrino) – und Enrosadira Time in Sass Pordoi (6. März) – mit einem Aperitif bei Sonnenuntergang.

Im Karneval beleben die Masken der traditionellen Karnevalsgesellschaft bis zum 4. März die Pisten und Plätze. Vom 8. bis zum 16. März bringt Dolomiti Ski Jazz mit 27 Konzerten in acht Tagen internationale Musik auf die Terrassen der Berghütten und in die Theater des Tals.

Wer sich gerne abhebt, kann vom 14. bis zum 16. März in der Scufoneda am Passo San Pellegrino das Telemarken ausprobieren: Kurse, Ausflüge und gesellige Momente. Für Feinschmecker bietet die Veranstaltung A Tavola con la Fata delle Dolomiti (16.-21. März) Frühlingsmenüs in fünf Gourmetrestaurants in Moena.

Der März ist auch der Monat der sportlichen Wettkämpfe: Skicross European Cup (7.-8. März im Park Costabella), SellaRonda Skimarathon (14. März) und Fis Baltic Cup (19.-20. März im Skistadion Aloch).

Und schließlich ist es die ideale Zeit, um sich wieder mit der Natur zu verbinden: Spaziergänge entlang des Wildbachs Avisio, Waldbäder in den Dolomitenwäldern oder Entspannung in den Thermen Dolomia und QC Terme Dolomiti in Pozza, um sich mit dem Frühling zu regenerieren.

Weitere Informationen: fassa.com

WEITWANDERN AM TIROLER SILBERPFAD – AUF DEN SPUREN DES SILBERS

Der Schwazer Silberabbau zieht sich wie ein silberner Faden durch die zwölf Gemeinden der **Silberregion Karwendel**. Mit der Einführung eines interaktiven Audioguides bietet die Silberregion Karwendel eine innovative und spannende Möglichkeit, den Tiroler Silberpfad als ersten Weitwanderweg Österreichs mit der Locandy-App digital unterstützt zu erkunden. Dieses Projekt richtet sich sowohl an Familien mit Kindern und Schulklassen als auch an Erwachsene und verspricht eine faszinierende Verbindung von Kultur, Natur und Technik.

Der **Tiroler Silberpfad** startet vom Bahnhof Jenbach und führt über rund **86 Kilometer** und 3360 Höhenmeter auf- und abwärts durch alle zwölf Gemeinden der Silberregion Karwendel.

Er bietet damit die beste Möglichkeit, die landschaftliche Vielfalt des Tiroler Unterinnntals zu erkunden. Fünf Tage mit **Etappen von je 13 bis 20 Kilometern** sind für die einfache bis mittelschwierige Rundtour auf mittleren Höhenlagen einzuplanen. Während der Wanderung kann man nicht nur die Natur genießen, sondern auch Ruhe und Gelassenheit erleben. Belohnt wird man unterwegs mit immer neuen Perspektiven und außergewöhnlichen Natur- und Kraftplätzen, die sich so nur zu Fuß entdecken lassen. Die historische Geschichte der Region zieht sich wie ein „Silberner Faden“ durch den gesamten Streckenverlauf des Tiroler Silberpfades. Hierzu sind in jeder der zwölf Gemeinden zahlreiche Informationen und Geschichten mit der Historie auf den Informationsstationen zu finden.

Des Weiteren befinden sich in den Gemeinden zahlreiche Sehenswürdigkeiten, die mit dem Silberbergbau verbunden sind. Von **Jenbach** geht es über **Stans, Vomp** und **Terfens** den Inn am Fuße des Karwendel Gebirges flussaufwärts, anschließend wird auf die andere Innseite gewechselt. Von **Weer, Kolsass** über **Kolsassberg, Weerberg, Pill, Schwaz** bis **Gallzein** und **Buch in Tirol** sind die Wanderer am Fuße und auf den Hochebenen der Tuxer Voralpen unterwegs.

Zeitreise in die Vergangenheit der Silberregion Karwendel

Die Locandy-App bietet eine einzigartige Möglichkeit, mehr über die historische Bedeutung des Silberbergbaus und die kulturellen Schätze der Region zu erfahren. Während Erwachsene spannende Hintergrundinformationen und Anekdoten genießen, lädt die Kinderversion zu einem aufregenden Abenteuer ein. Sie begleiten unser Maskottchen Karwendolin und seine Freunde und helfen ihm, die ausgeflogenen Silberspatzen vor dem finsternen Ritter zu retten und zurück in ihr Nest zu bringen. Dabei müssen an den vorgesehenen Stationen spannende und knifflige Rätsel gelöst werden.

Mit Locandy spielend begeistern

Locandy ist eine innovative Plattform, die reale Orte durch digitale Erlebnisse bereichert. Die Kombination von Unterhaltung, Bildung und Abenteuer macht Locandy zu einer attraktiven Lösung für den Tourismus und bietet so ein immersives Erlebnis für alle Altersgruppen. Die beste Wanderzeit ist von Mai bis Oktober. Tiroler Silberpfad – Silberregion Karwendel (silberregion-karwendel.com)

Gebaut und inszeniert wurde der Tiroler Silberpfad vom Tourismusverband Silberregion Karwendel mit großer Unterstützung des Regionalmanagements Bezirk Schwaz.

Mehr Informationen zum Tiroler Silberpfad, dem Locandy Audioguide sowie Hörproben finden Sie unter silberregion-karwendel.com/tiroler-silberpfad.

Etappen Tiroler Silberpfad

- 1 **Jenbach – Stans – Vomp** (19 km, 805 hm, 06:30 h)
- 2 **Vomp – Terfens – Weer/Kolsass** (16 km, 404 hm, 05:30 h)
- 3 **Weer/Kolsass – Kolsassberg – Weerberg** (13 km, 660 hm, 05:30 h)
- 4 **Weerberg – Pill – Schwaz** (20 km, 812 hm, 07:30 h)
- 5 **Schwaz – Gallzein – Buch in Tirol – Jenbach** (19 km, 770 hm, 07:00 h)

Tip: Griass Di zum Podcast „Pure Vielfalt“. Jede Episode ist eine neue Reise, ein neues Abenteuer, das dich näher an das Herz der Silberregion Karwendel bringt.



> SOCIAL MEDIA



Jeden zweiten Donnerstag hält euch unser Newsletter auf dem Laufenden.

Die größte Reichweite auf unseren Kanälen hat 2024 unser Post zu den aktuellen Bedingungen am Höllentalferner zur Zugspitze bekommen. Wenn die Wandersaison wieder beginnt, werden wir euch dazu via Facebook, Instagram & Co. wie gewohnt auf dem Laufenden halten. Außerdem bekommt ihr dort von uns:

- > aktuelle Infos aus unseren Hütten, Wegen und Kletteranlagen
- > saisonal passende Tourentipps
- > exklusive Events & Gewinnspiele
- > freie Plätze im alpinprogramm, in unseren Gruppen oder in der Ehrenamtsbörse
- > Neues aus Service & Sektionen
- > Umwelt- und Klimaschutzaktionen

alpenverein münchen oberland



> VORSCHAU



←

Auf schmalen Grat: Welche Macht haben wir am Berg über unsere Entscheidungen?

alpinwelt 2/2025: Schwerpunkt „Macht“

Welche Macht haben wir als Vereinsgemeinschaft? Wie machtlos sind unsere Hütten & Wege gegenüber Naturgewalten? Welche mentale Macht steckt hinter der berühmt-berüchtigten Gruppendynamik am Berg, und welche Situationen von Machtgefälle haben unsere Mitglieder am Berg schon erlebt?

Die nächste alpinwelt erscheint ab dem 6. Juni 2025.

Wo geht's lang?

Erste Anlaufstelle für alle Fragen rund um die Berge sind unsere Servicestellen am Isartor, am Marienplatz sowie in Gilching.

Servicestelle am Isartor im Globetrotter

Isartorplatz 8–10, 80331 München
S-Bahn Isartor im UG, U-Bahn Marienplatz,
Tram, Bus
Tel. 089 / 29 07 09-0
Fax 089 / 29 07 09-515
service@dav-oberland.de

Öffnungszeiten
Mo–Sa 10–19 Uhr

Servicestelle am Marienplatz im Sporthaus Schuster

Rosenstraße 1–5, 4. OG, 80331 München
U-/S-Bahn, Bus Marienplatz
Tel. 089 / 55 17 00-0
service@alpenverein-muenchen.de

Öffnungszeiten
Mo–Sa 10–20 Uhr

Servicestelle Gilching im DAV Kletter- und Boulderzentrum Gilching

Frühlingstraße 18, 82205 Gilching
S 8, Station Gilching-Argelsried
Tel. 089 / 55 17 00-680
service@alpenverein-muenchen.de

Öffnungszeiten
Mo–Fr 14–19.30 Uhr
Sa / So 9–18 Uhr
(Kletterbetrieb: Mo–Fr bis 23 Uhr;
Sa / So, Feiertag bis 21 Uhr)

Bitte beachten! Aktuelle und gegebenenfalls geänderte Öffnungszeiten der Servicestellen findet ihr auf unserer Website.





Vom Marienplatz in München zu den höchsten Gipfeln dieser Erde. „Höher hinaus“ ist schon immer unser gemeinsamer Antrieb, beim Sport, als Menschen und als Marke.

Wir wollen dich und auch künftige Generationen voller Leidenschaft für Berge und Sport begeistern.

111 JAHRE
HÖHER HINAUS

A circular logo on a dark green background. The text '111 JAHRE' is at the top and 'HÖHER HINAUS' is at the bottom, both in white. In the center is a white icon of a mountain peak with a small house-like shape on top.

schuster 
1913

**Feiere mit uns 111 Jahre
Service, Beratung
und Liebe zum Sport.**

SPORHTHAUS SCHUSTER
MÜNCHEN - DIREKT AM MARIENPLATZ
WWW.SPORT-SCHUSTER.DE



**JETZT
INDIVIDUELLE
WANDER-
ANGEBOTE
SICHERN***

Alpe-Adria-Trail: Wandern im Garten Eden.

Vom Gletscher bis zum Meer auf einem einzigartigen Weitwanderweg, der Ihnen eine der schönsten und vielfältigsten Landschaften der Erde eröffnet: Den Alpen-Adria-Raum! Wo auf 750 km drei Kulturen zu einem einzigartigen Wandererlebnis verschmelzen. Bei geselligen Gastgebern die köstliche Alpen-Adria-Küche genießen und sich ausruhen für die nächste Etappe. Ganz ohne Ballast des Alltages. Denn darum kümmert sich das offizielle Alpe-Adria-Trail Buchungscener.

*Alle Angebote auf
alpe-adria-trail.com

