

Berggenuss 35 plus

Im Frühsommer des vergangenen Jahres hat sich in der Sektion München eine neue Wandergruppe gebildet. Wir wollten von der Initiatorin und Leiterin Martina Renner mal genauer wissen, wie so eine Neugründung abläuft.

alpinwelt: *Wie kamst Du auf die Idee, eine neue Untergruppe in der Sektion München zu gründen?*

Martina: In meinem Freundeskreis fanden sich keine Mitwanderer und ich wollte nicht alleine in die Berge gehen. Im Februar 2005 suchte die Sektion Menschen, die bereit wären, eine Untergruppe zu organisieren und diese Idee habe ich aufgegriffen.

alpinwelt: *Und warum gerade „35 plus“?*

Martina: Ich selbst bin 39 Jahre alt und wollte gerne mit Menschen in die Berge gehen, die auch ungefähr in meinem Alter sind. Wie an dem großen Zulauf zu sehen ist, scheint es anderen ähnlich zu gehen.



alpinwelt: *Wie lief das Ganze organisatorisch ab?*

Martina: Nach einem Informationsgespräch in der Sektion verfasste ich ein kurzes Profil und ein Programm für die kommenden Monate. Das habe ich mit der Sektion durchgesprochen, dort noch ein paar organisatorische Tipps bekommen und in der »alpinwelt« mit einer kurzen Info den Termin für den ersten Stammtisch Ende Mai veröffentlicht.

alpinwelt: *Wie ist die neue Gruppe angekommen, gab's viele Interessenten?*



Martina: Die Gruppe hatte und hat außergewöhnlich viele Interessen. Ich hatte für den ersten Stammtisch mit höchstens 20 gerechnet. Schlussendlich kamen an diesem Abend aber über 100 Menschen. Und das Interesse hält weiter an. Immer wieder kommen neue Leute zum Stammtisch und zu den Wanderungen.

alpinwelt: *Und wie ging's dann konkret los?*

Martina: Da ich diesen Ansturm nicht alleine bewältigen konnte, bat ich spontan um Freiwillige, die mit mir diese Gruppe organisieren wollten. Wir sind nun ein Team von 12 Leuten, die regelmäßig Touren organisieren. Und diesen engagierten Mitstreitern möchte ich ganz herzlich danken, denn ohne sie wäre die Gruppe nie ins Laufen gekommen! Schon im Juni konnten wir drei Touren anbieten und seitdem sind wir schon über 40 Mal mit dem „Berggenuss“ unterwegs gewesen. Wir haben es außerdem geschafft, knapp 4 Wochen nach dem ersten Stammtisch mit unserer Website www.berggenuss35plus.de am Start zu sein.



alpinwelt: *Wo liegt der Schwerpunkt Eurer Gruppe?*

Martina: Der Schwerpunkt liegt bei Bergwanderungen. Wir lassen es mal etwas gemütlicher angehen, mal etwas schwieriger und decken so die Schwierigkeitsgrade W1 bis W3 ab. Natürlich gehen wir auch im Winter zum Wandern. Zum einen gibt es traumhafte Wandertouren und zum anderen auch die Möglichkeit z. B. den Schlitten mitzunehmen.

alpinwelt: *Gibt's daneben noch andere Aktivitäten, Treffen, besondere „Events“?*

Martina: Wir treffen uns jeden letzten Dienstag im Monat um 19:30 im „Wirtshaus zum Straubinger“ zum Stammtisch. Darüber hinaus wollten wir erst mal das erste Jahr passieren lassen, um ein Gefühl für die Gruppe zu bekommen. Gerne würden wir nächstes Jahr z. B. auch mal Wochenendtouren gehen, Sonnwendfeuer besuchen oder mal eine Bergmesse. Wir sind noch fleißig am Ideen sammeln.

alpinwelt: *Wer kann bei Euch mitmachen?*

Martina: Jedermann/-frau um die 35 bis 45, die die Vielfalt der „Münchner Hausberge“ genießen wollen, sollten sich angesprochen fühlen. Keine Sorge, wir verlangen keinen Altersnachweis. Wir setzen aber Erfahrung im eigenverantwortlichen Gehen von Touren von ca. 800–1200 Höhenmeter und 5–7 Std. Gehzeit voraus. Geschwindigkeitsrekorde wollen wir nicht aufstellen, auch wenn wir zügig unterwegs sind! Da wir einen so großen Zulauf haben, bieten wir ein von den Organisatoren zusammengestelltes Programm an. Es ist aber schön zu sehen, dass sich die Teilnehmer auch privat zu Touren verabreden.

alpinwelt: *Vielen Dank Martina! Zum Schluss noch 5 gute Gründe, sich Euch anzuschließen?*

Martina: Spaß, Sport, Abwechslung, Naturerlebnis, interessante Menschen!

Interview: Frank Martin Siefarth

tipps & infos

WINTERWANDERUNG

Tagfüllendes Programm für eine auch den ganzen Winter über regelmäßig begangene Tour mit gemütlicher Berg-Einkehr und herrlichem Gipfelblick auf die Tegernseer Bergwelt



Martina Renner:
Der Verlockung widerstehen und an der Hütte vorbei zuerst auf den Gipfel. Anschließend schmeckt der wärmstens zu empfehlende Schweinsbraten auf der Lenggrieser Hütte doppelt gut!

Lenggrieser Hütte 1338 m – Seekarkreuz 1601 m

- Anfahrt** Mit der BOB nach Lenggries und in ca. 15 Min. zum Ausgangspunkt
- Ausgangspunkt** Schloss Hohenburg am südöstlichen Ortsende von Lenggries (Parkplatz)
- Weg** Durch das Hirschbachtal zunächst auf gewalztem Wirtschaftsweg, dann bei der Sticker Alm (910 m) rechts hoch auf dem gespurten Sulzersteig zur Lenggrieser Hütte. Weiter im Bogen auf den Rücken und über diesen zum Gipfel des Seekarkreuz. Rückweg über den Anstiegsweg
- Höhendifferenz** Hütte 610 Hm, Gipfel 870 Hm
- Gehzeit** Hütte 2,5 Std., Gipfel zusätzlich gut 1,5 Std.; Abstieg 2 bzw. 3 Std.
- Karte** Topogr. Landeskarte 1:50 000 „Bad Tölz – Lenggries“

Sissy Bletschacher & Günter Laentzsch



Ski-Schuh-bi-du...

Ihr Fuß ist einzigartig. Ihr Skischuh jetzt auch! Individueller Anpassung durch die patentierte Conformable-Technologie im BASECAMP schwingen Sie mit jedem Skischritt deutlich lockerer im Schnee:

- Fehlstellungen und Ermüdung bzw. mangelnde Kontrolle durch im Schuh gelockerte Füße und Knöchel führen zu einer erhöhten Verletzungsgefahr
- Wir analysieren Ihren Fuß, erstellen in wenigen Minuten eine individuelle Einlage, bearbeiten ggf. die Sohle und passen so den Schuh an Ihren Fuß an
- Der gut sitzende Skitourenschuh ist warm (gute Blutcirculation) und bequem, gibt mehr Bewegungskontrolle, Leistungsfähigkeit, Gleichgewicht beim Gleiten und Aufkanten und verringert Ermüdung und Verletzungsgefahr

COMFORTABLE
Einlage Custom Fit
€ 69,95

Der Gipfel an guter Ausrüstung

AUSRÜSTUNG FÜR | BERGSTEIGEN | SPORTKLETTERN | SKITOUREN | HOCH- UND EISTOUREN
WANDERN | TREKKING | EXPEDITION | FREIZEIT
IMPLERSTR. ECKE GAISSACHER | 81371 MÜNCHEN-SEHDLING | TELEFON 089 76 47 50
PARKPLÄTZE VOR DEM HAUS, NAHE U-BAHN IMPLERSTRASSE | WWW.BASECAMP.DE

BASECAMP