



Querung eines Geröllfelds – hier ist besondere Vorsicht geboten



Gletscherwanderung

Foto: S. Seniorengruppe München, Seniorenkreis Oberland

AUF NUMMER SICHER – die Seniorengruppen erzählen

Text: Solveig Michelsen



„Die Geschichte ist schon ein paar Jahre her. Wir wollten eigentlich auf einen Gipfel in Tirol steigen; den Namen hab ich jetzt vergessen. Leider war das Wetter für den Alpenhauptkamm nicht so gut angesagt, also haben wir umdisponiert und uns stattdessen auf eine gemütliche Wanderung zur Benediktenwand geeinigt. Letztendlich war das Wetter im bayerischen Alpenraum aber auch nicht besser und wir sind nach Andechs gegangen.“ Diese alltägliche Anekdote sagt schon viel über das Wesen der Seniorengruppen aus: Ab einem gewissen Alter muss man einen Gipfel halt nicht mehr um jeden Preis erreichen. Und: Letztendlich zählt, dass man mit Freunden und Bekannten etwas gemeinsam unternehmen kann. Die Sturm-und-Drang-Zeit ist längst vorbei, der Leistungstrieb macht einer größeren Geselligkeit Platz (für manchen auch ungewollt) und – so platt es auch klingen mag – die „kleinen Dinge“ wie die Blumen am Wegesrand, Stimmungen im Gebirge und menschliche Begegnungen werden einfach wichtiger.

„Risiko gehen wir keines mehr ein oder versuchen es zumindest so gut es geht zu vermeiden“, erzählt Klaus Dierolf, Leiter der Seniorengruppe München. „Schließlich sind wir schon auf so vielen Gipfeln gestanden, die nicht unbedingt wiederholt werden müssen, wenn es gerade nicht passt.“ Und zu noch größeren Heldentaten fehlt mittlerweile halt auch die Energie. Was nicht heißen soll, dass die Frauen und Herren Senioren sich dem Müßiggang verschreiben! Schaut man sich das Programm der beiden Gruppen an, kann man beinahe an jedem Tag im Jahr an einer Veran-

staltung teilnehmen, kann wählen zwischen einfachen Wanderungen im Münchner Umland, kernigen Bergtouren, auch Mehrtageswanderungen oder sogar Hochtouren. Und die rege Teilnahme der etwa 300 (München) bzw. 100 (Oberland) aktiven Mitglieder sorgt dafür, dass einem die Tourenpartner auch nie ausgehen. Viele Unternehmungen ergeben sich auch privat, wenn man beim monatlichen Treffen zusammensitzt – eine richtige Tourenbörse halt. Kein Wunder also, dass es die Seniorengruppe bereits seit 1979 gibt; der Seniorenkreis hat heuer sein 25-jähriges Bestehen gefeiert.

Die Sturm-und-Drang-Zeit ist dem Naturgenuss gewichen

Aber auch wenn die Risikofreude im Alter sinkt – ganz ohne Risiko geht es immer noch nicht, auch wenn sich dies nun verschoben hat: Nun wiegen die gesundheitlichen Faktoren plötzlich schwerer, vielleicht auch ein paar Eigenheiten und Gewohnheiten, oder eine längst überholte Ausrüstung lässt zu wünschen übrig. Karl Bauernfeind, Leiter des Seniorenkreises Oberland, weiß da viel zu berichten: „Ganz wichtig ist es, die Leute nach ihren Medikamenten zu fragen, ob sie die auch nicht vergessen haben. Bei den Diabetikern ist das besonders kritisch. Da musste schon mal der Hubschrauber kommen.“ Auch auf die zum Teil veraltete Ausrüstung weist er hin. „Manche wollen sich irgend-



S-Bahn-Wanderung



Frühlingswanderung



Winterwanderung

wann nichts mehr Neues kaufen, sind sich aber nicht im Klaren darüber, dass abgelaufene Sohlen oder eine defekte Sicherheitsausrüstung eine echte Gefahrenquelle darstellen.“ Hier kriegt man dann oft zur Antwort: „Das ist bis jetzt auch immer gut gegangen.“

Auf ähnlichen Widerstand stößt er, wenn sich die DAV-Lehrmeinung zum sicheren Verhalten im Gebirge über die Jahre hinweg ändert. „Wenn sich die Leute vor 30 Jahren auf keinem Klettersteig gesichert haben – ganz einfach, weil es kaum welche gab –, dann machen sie es auch heute nur ungern, selbst wenn sich die Voraussetzungen geändert haben.“ Hinzu kommen oft eine Überschätzung der eigenen Leistungsfähigkeit, die sich stark an alten Zeiten orientiert („Vor 20 Jahren habe ich doch nur zwei Stunden auf den Gipfel gebraucht!“), eine stärkere Vergesslichkeit und die üblichen Zipperlein wie vermehrte Schlafstörungen auf größerer Höhe.

Erfolgreich eingreifen können die Tourenbegleiter (bzw. Betreuer, wie sie bei der Seniorengruppe München heißen) zum Beispiel beim „Letzten-Mann-Syndrom“, das man wohl auch als Junger ganz gut kennt: Als „Schlusslicht“ einer Gruppe hat man schnell das Gefühl, nicht mehr mithalten zu können, und wird am Ende noch langsamer. „Da schaut man halt, dass man die Gruppe zu-

sammenhält, damit keiner zurückbleibt.“ Und wenn sich einer mal aus falschem Stolz heraus nicht helfen lassen will, bleiben sie hartnäckig. Denn letztendlich fühlen sie sich verantwortlich fürs Wohlergehen ihrer „Schäfchen“ – und da kommen ihnen die vielen Erfahrungen auf jeden Fall zugute.

Neue Mitglieder sind jederzeit willkommen und können sich gerne an die beiden Gruppenleiter wenden: Seniorengruppe München: Klaus Dierolf, Tel. 089/89 22 48 55, Seniorenkreis Oberland: Karl Bauernfeind, Tel. 089/45 45 26 46. Die Programme der beiden Gruppen liegen außerdem in den Servicestellen aus und können aus dem Internet heruntergeladen werden.

Tourentipp: Seite 34

→ www.alpenvereinsgruppen.de

Schichtdienstabteilung – die korrekte E-Mail-Adresse des Leiters lautet peter.kleinmichl@freenet.de + **Berggenuss 35 plus** – neue Kontaktdaten der Gruppenleiterin Martina Renner: Tel. 089/74 64 08 23, bergwandern@berggenuss35plus.de + **Gruppe AM Nord** – neues Lokal für den 14-täglichen Treff: Weyprechtshof, Max-Liebermann-Str. 6 + **Familiengruppe München** – neuer Leiter: Dr. Bernhard Bauer, Tel. 089/95 47 30 37, bernhard.bauer@imail.de + **Hochtouristengruppe München** – neuer Leiter: Herbert Konnerth, Tel. 089/791 79 58, h.konnerth@web.de



Größter Sport- & Bikeanbieter zwischen München & Salzburg



Mehr als 3000 Räder



Größte Bergsportauswahl



Lauf- & Fußanalyse



**Raubling
Rosenheim
Salzburg**

Kufsteiner Str. 72
Kaiserstr. 21
Wiener Bundesstr. 75

Tel. 08035-8707148
Tel. 08031-381613
Tel. +43-662-6606630

Mo.-Fr. 9.30-19.00 Uhr, Sa. 9.00-18.00 Uhr
Mo.-Fr. 9.30-19.00 Uhr, Sa. 9.00-18.00 Uhr
Mo.-Fr. 9.00-18.30 Uhr, Sa. 9.00-17.00 Uhr