

Auszeit im Hochgebirge

Ötztaler Hütten- und Gipfelrunde von Obergurgl nach Vent

Knapp eine Woche lang raus aus dem Alltag und rein ins Hochgebirge: Das ermöglicht dieses abwechslungsreiche Hüttentrekking im Herzen der Öztaler Alpen. Auf dem Programm steht neben unschwierigen Gletscherbegehungen auch die Besteigung mehrerer Dreitausender.

Hochtour leicht
Kondition gemessen an Höhenmetern und Tagesgezeit mittel, aufgrund der Dauer der Tour und des Gewichts der Hochtourenausrüstung aber eher groß
Ausrüstung komplette Hochtourenausrüstung inkl. Pickel, Steigeisen, Seil
Dauer 6 Tage
Höhendifferenz insgesamt $\uparrow \downarrow$ ca. 4500 Hm zzgl. Varianten; Tagesmaximum am 1. Tag \uparrow 1100 Hm

www.DAVplus.de/Tourentipps



Ausgangspunkt: Obergurgl (1910 m), gebührenfreier Parkplatz an der Talstation der Festkogelbahn am Ortszugang

Ab München: Auto ca. 3 Std., Bahn & Bus ca. 4,5 Std.
Stützpunkte: Ramolhaus (3006 m), Tel. +43 5256 6223 – www.dav-hamburg.de; Martin-Busch-Hütte (2501 m), Tel. +43 5254 8130 – www.dav-berlin.de; Hochjoch-Hospiz (2412 m), Tel. +43 676 6305998 – www.dav-berlin.de; Brandenburger Haus (3272 m), Tel. +43 720 920304 – www.dav-berlin.de; Breslauer Hütte (2844 m), Tel. +43 664 5300898 – www.breslauerhuetten.at. Alle Hütten sind mindestens von Ende Juni bis Mitte September bewirtschaftet, teils auch früher oder später.

Karten/Führer: AV-Karten 30/1 „Öztaler Alpen – Gurgl“ 1:25 000 und 30/2 „Öztaler Alpen – Weißkogel“ 1:25 000; Klier, Alpenvereinsführer Öztaler Alpen (Rother)

Weg:
Tag 1: Vom südlichen Ortsende von Obergurgl dem beständig ansteigenden Weg zum Ramolhaus in südwestlicher Richtung folgen. Zuletzt über mehrere Kehren nach rechts zur Hütte hinauf. \uparrow 1100 Hm, 3–4 Std.

Tag 2: Vom Ramolhaus zunächst kurz nordwärts bergauf und danach hinab in eine Senke. Über Reste des Ramolfeners zu einem beschilderten Abzweig nach links (Westen) über mit Klammern und Drahtseilen

versicherte Felsen zum Ramoljoch (3186 m). (Abstecher zum Hinteren Spiegelkogel, 3426 m, über dessen NO-Grat möglich; Gehgelände und vereinzelte ausgesetzte Kletterstellen, I, $\uparrow \downarrow$ 250 Hm, 2 Std.) Jenseits am rechten Rand des Spiegelfeners entlang absteigen, bis auf ca. 2820 m (Wegweiser) links der sog. Diemweg abzweigt. Zunächst unter den Spiegelkögeln entlang, bis nach einer Bachbrücke der Weg steil ins Niedertal hinabführt und dort auf den breiten Weg von Vent trifft, dem bis zur Martin-Busch-Hütte gefolgt wird. \uparrow 650 Hm \downarrow 1150 Hm, 6 Std.

Tag 3: Dem beschilderten Weg von der Martin-Busch-Hütte südwestlich in Richtung Saykogel (3360 m) folgen. Anfangs über grasiges Gelände, später durch Blockgelände zum Gipfel. Abstieg zunächst über Blockgelände direkt über den NW-Grat und später in dessen schottriger Südflanke hinab ins Rofental und jenseits mit Gegenanstieg (\uparrow 120 Hm) zum Hochjoch-Hospiz aufsteigen. \uparrow 1000 Hm \downarrow 1100 Hm, 6 Std.

Tag 4: Hinter dem Hochjoch-Hospiz dem Delorette-Weg nordwestwärts über Wiesenhänge folgen. Einen beschilderten Abzweig zur Mittleren Guslarspitze rechts liegen lassen. Unterhalb der Hinteren Guslarspitze entlang, bis auf ca. 3040 m der Rand des Kesselwandfeners erreicht wird. Dort anseilen, denn obwohl der Weiterweg über den Gletscher flach und zumeist vom Wirt des Brandenburger Hauses mit Stangen markiert ist, sind Spalten nicht auszuschließen. Auf ca. 3220 m wird der Felsporn unterhalb des Brandenburger Hauses erreicht. In wenigen Minuten zur Hütte aufsteigen. \uparrow 860 Hm, 3,5 Std. (Der Hüttengipfel, die Dahmannspitze, 3401 m, kann unschwierig über Schneefelder und Blockgelände bestiegen werden. $\uparrow \downarrow$ 130 Hm, 1 Std.)

Tag 5: Vom Brandenburger Haus wieder hinab zum Kesselwandfener. Anseilen und den anfangs recht flachen Gletscher in nordöstlicher Richtung zum Oberen Guslarjoch (3361 m) queren. Evtl. Rucksackdepot. Über eine Firn-/Eisflanke in ca. 30 Minuten zum Gipfel des Fluchtkogels (3500 m). Wieder hinab ins Obere Guslarjoch. Relativ steil und über einen Bergschrund immer ostwärts hinab und über den Guslarfener, der auf ca. 2960 m bei Steinmännern verlassen wird. Von



© alpinwelt 2/2016, Text & Fotos: Andreas Roth



dort auf dem deutlichen Weg, teilweise direkt auf dem schmalen Rücken einer Moräne entlang, zur Vernagthütte (2755 m). Von dort kurz weiter hinab, bis auf ca. 2595 m (Wegweiser) der Seufertweg zur Breslauer Hütte links abzweigt. Diesem hoch über dem Rofental mal bergauf, mal bergab ca. 7 km weit bis zur Breslauer Hütte folgen. \uparrow 570 Hm \downarrow 1000 Hm, 7 Std.

Tag 6: Im stetigen Auf und Ab unterhalb des Ötztaler Urkunds und später unterhalb der Gletscherabbrüche des Rofenkarfeners bis zu einem Moränenrücken (Wegweiser). An dessen nördlichem Ende eine kurze versicherte Passage hinauf zu einem breiten Rücken, der südwärts zum Gipfel des Wilden Mannes (3019 m) führt. Vom Gipfel südwärts hinab, zunächst über Blockgelände, später über Wiesenhänge bis zur Bergstation des Stablein-Sessellifts. Entweder mit dem Sessellift oder weiter über Wiesenhänge hinab nach Vent. Von dort mit dem Bus mit Umsteigen in Zwieselstein zurück zum Ausgangspunkt. \uparrow 250 Hm \downarrow 1200 Hm, 4 Std.

Auf dieser Tour lässt sich gut über „Zeit am Berg“ nachdenken: Gletscher prägen über Jahrtausende hinweg das Aussehen des Gebirges, ändern ihre Größe und ihren Verlauf oft aber innerhalb weniger Jahre und Jahrzehnte. Der „Ötzi“ lag über 5000 Jahre lang im Eis, bevor er freischmolz. Hütten haben nur zweieinhalb Monate geöffnet, bevor wieder ein langer, unwirtlicher Hochgebirgswinter beginnt. Und beim stundenlangen Gehen durch die monotone Urlandschaft fühlt sich die Zeit einfach generell anders an als beim hektischen Feierabendshopping am Stachus ...

Durchs leere Gletscherbett

Auf dem Gletscherlehrpfad zum Taschachhaus (2434 m)

Das Taschachhaus ist ein Stützpunkt für vielfältige Tourenmöglichkeiten, z. B. auf die Wildspitze, die Sexegertenspitze oder den Pitztaler Urkund. Der Aufstieg zur Hütte erfolgt entlang eines Gletscherlehrpfades, der die historischen Ausdehnungen des Taschachfeners im Gelände veranschaulicht.

Bergwanderung leicht
Kondition gering
Ausrüstung komplette Bergwandausrüstung
Dauer \uparrow 2,5 Std., \downarrow 2 Std.
Höhendifferenz $\uparrow \downarrow$ 800 Hm

www.DAVplus.de/Tourentipps

Ausgangspunkt: Mittelberg im Pitztal (1730 m), Parkplatz an der Pitztaler Gletscherbahn

Ab München: Auto 3 Std., Bahn & Bus 4 Std.

Einkehr/Stützpunkt: Taschachhaus (2434 m), bew. Juni–Sept., außerhalb der Bewirtschaftungszeit Winterräum zugänglich, Tel. +43 664 1384465 – www.DAVplus.de/taschachhaus

Karte: AV-Karte 30/6 „Öztaler Alpen – Wildspitze“ 1:25.000

Weg: Vom Parkplatz an der Mittelbergbahn westwärts den Taschachbach überqueren, links haltend an der Taschachalm vorbei und den Bach nach nur wenigen Metern ein zweites Mal überqueren. Von dort aus durch das Taschachtal stetig südwestwärts in wenigen Kehren bis zur Materialeilbahn-Talstation (2043 m).

An dieser vorbei und östlich des Bachs bleibend bis zum Gletscherschliff-Felsen der Moräne des Gletschers von 1920 und über Serpentina zum Moränenkamm der 1850er-Moräne (der Weg ist markiert und ausgeschildert). Nach einem kurzen Abstieg trifft man auf den alten, 2012 von einem Erdbeben teilweise überspülten Weg und erreicht in 10 Min. das Taschachhaus. **Hinweis:** Die meisten vom Taschachhaus aus machbaren Touren erfordern alpine Erfahrung und sollten nur nach eingehender Planung und Vorbereitung angegangen werden. Zum Taschachfener gelangt man



© alpinwelt 2/2016, Text: Kevin Galow, Foto: Thomas Neuner/TVB Pitztal

von der Hütte aus südlich über den teilweise recht ausgesetzten „Rimlsteig“ (Schwierigkeit ab hier: Bergtour, Stellen II); bei der Verzweigung hält man sich links und gelangt südostwärts zum derzeitigen Rand des Gletschers.

Entlang des Aufstiegs zum Taschachhaus befinden sich am Wegrand fünf Schautafeln, die (aus ihrer jeweiligen Perspektive ins Gelände) die historischen Gletscherstände von 1855 bis 2010 darstellen. Neben naturgeschichtlichen Hintergrundinformationen vermitteln sie eine anschauliche Vorstellung vom Rückgang der Gletscher im Laufe der vergangenen Jahrzehnte und ihren im Taschachtal noch heute sichtbaren Spuren.



zaniergloves.com

ZANIER
GLOVES

Gut geplant ist halb überschritten

Genussmäßig oder sportlich über den Blaubergkamm

Die Gratüberschreitung zwischen Schildenstein und Halserspitze bietet überwältigende Ausblicke, ihre Länge allerdings ist nicht zu unterschätzen. Eine Rundtour für Genießer mit viel Zeit oder Sportler mit viel Tempo.

Bergwanderung mittelschwer

Kondition groß
Ausrüstung komplette Bergwandausrüstung
Dauer je nach Begehungsstil
 ⚡ mindestens 4–5 Std.
Höhendifferenz „Genuss“ ⚡ 1470 Hm,
 „Sport“ ⚡ 1320 Hm

www.DAVplus.de/Tourentipps

Ausgangspunkt: Parkplatz Wildbad Kreuth (795 m)
Ab München: Auto ca. 1,5 Std., Bahn & Bus ca. 2,5 Std.
Einkehr: Königsalm (1114 m), bew. Juni–Sept., Di Ruhetag; Siebenhüttenalm (836 m), bew. Mai–Okt., Tel. +49 8029 9975983 – www.siebenhuetten.de
Karte: AV-Karte BY 13 „Mangfallgebirge West“ oder BY 14 „Mangfallgebirge Süd“ 1:25 000
Weg für Genießer: Planen Sie den ersten Stopp bereits in Rottach-Egern ein. Dort gibt es in der Bäckerei Tremmel feinste Backwaren und einen sehr guten Kaffee. Der eigentliche Anstieg führt von Wildbad Kreuth über die Geißalm auf den Schildenstein (1613 m). Wer mag, macht einen Schlenker über die Königsalm und

gönnt sich ein kühles Erfrischungsgetränk. Vom Gipfel führt der Weg immer entlang der Gratschneide über Predigtstuhl, Blaubergschneid und Blaubergkopf zur Halserspitze (1862 m). Der Abstieg nach Norden hinunter zu den Almen von Siebenhütten (836 m) ist steil und lang, führt aber durch einen zauberhaften Mischwald. In Siebenhütten sollten Sie die selbst gemachten Kuchen genießen. Derart gestärkt geht es zurück zum Ausgangspunkt. Und vergessen Sie nicht, auf der Heimfahrt im Tegernseer Bräustüberl einzukehren!
Weg für Sportler: Begeben Sie sich ohne Kaffee-Stopp direkt zum Ausgangspunkt. Steigen Sie direkt durch die Große Wolfsschlucht auf (steil und anspruchsvoll,



© alpinwelt 2/2016, Text: Tom Dauer, Foto: Joachim Burghardt

Schwierigkeit tendiert zu „Bergtour“). Der Schildenstein liegt dann zu Ihrer Rechten – Sie können ihn aber links liegen lassen. Der Grat hinüber zur Halserspitze bietet sich für einen flotten Trailrunning-Schritt an. Nur beim Abstieg sollten Sie sich etwas Zeit lassen, sonst geht das Gerenne mit der Zeit gehörig auf die Knie.

Bei der „Genuss-Runde“ sind Sie – Frühstück, Brotzeit, Nachmittagskaffee und Abendessen eingerechnet – einen guten Tag unterwegs. Die „Sport-Variante“ schaffen Sie, wenn Sie ganz fit sind, in fünf Stunden. Vielleicht sogar in vier – die ersparte Zeit müssen Sie dann aber bereits zuvor ordentlich in Trainingseinheiten investiert haben.

Schau ma moi!

„Planlos“ unterwegs im westlichen Teil der Blauberge

Westlich des bekannten Blaubergkamms zwischen Schildenstein und Halserspitze schließt sich ein kaum bekannter Gebirgszug an. Dort gibt es weder bewirtschaftete Hütten noch markierte Wege – aber viel Freiraum für persönliche Entdeckungen.

Bergwanderung leicht bis mittelschwer

Kondition mittel bis groß
Ausrüstung komplette Bergwandausrüstung, Orientierungshilfen wie Kompass oder GPS-Gerät
Dauer ⚡ 5–7 Std.
Höhendifferenz ⚡ 700–1000 Hm

www.DAVplus.de/Tourentipps

Ausgangspunkt: Parkplatz im Weißachtal, je nach Routenwahl z. B. Wildbad Kreuth, Siebenhütten, Klamm, Trifthütte oder Achenpass
Ab München: Auto ca. 1,5 Std., Bahn & Bus ca. 2,5 Std.
Einkehr: Im westlichen Teil des Gebirges keine; weiter östlich: Königsalm (1114 m); Blaubergalm (1540 m); Siebenhüttenalm (836 m)
Karte/Führer: AV-Karte BY 13 „Mangfallgebirge West“ oder BY 14 „Mangfallgebirge Süd“ 1:25 000; Burghardt, Vergessene Pfade in den Bayerischen Hausbergen (Bruckmann)
Tourenmöglichkeiten: Im westlichen Teil des Gebirgsstocks führen mehrere in neueren Karten nicht mehr eingezeichnete Pfade auf den Bergkamm hinauf. Reiz-



© alpinwelt 2/2016, Text & Foto: Joachim Burghardt

voll ist auch die Idee einer teils weglosen Überschreitung des gesamten Kamms ab/zum Achenpass. Wer sich eher vorsichtig in die stille Welt der westlichen Blauberge vorwagt und die eigenen Orientierungsfähigkeiten an einer einfachen Aufgabe testen will, beginnt am besten bei P. 1536 am Fuß des Schildenstein-Gipfelaufbaus und folgt dem unmarkierten Pfad in westliche Richtung. Unter dem Gipfel des Plattensteins (1618 m) vorbei geht's zur Plattenalm, die wie der letzte Vorposten der Zivilisation wirkt, dann weglos

dem Kammverlauf entlang in Westrichtung weiter. Früher oder später kehrt man dann auf derselben Route wieder zurück. Oder steigt – wenn Zeitbudget, Kondition und Fähigkeiten zur Wegfindung bislang noch nicht an ihre Grenzen gestoßen sind – auf

einer der anderen versteckten Routen nordwärts ins Weißachtal hinab.
Hinweis: Das Unterwegssein abseits markierter Wege erfordert Bergerfahrung und gutes Orientierungsvermögen. Der weitgehend weglose Übergang vom Plattensteck zum Reitstein ist unschwierig und leicht zu finden, alle anderen Routen sind anspruchsvoller.

In den Bergen westlich des Schildensteins gibt es einiges zu entdecken: Naturschönheiten, Almrüden und alte Pfade, auf denen man ganz in die Ruhe des Waldes eintauchen und umherschweifen kann, ohne ständig auf die Uhr zu schauen und fest gesteckte Ziele abzuhaken. Man braucht dafür also Zeit!

Dorthin, wo die Sonne mittags steht

Über den Nordgrat auf den Zwölferkogel (2988 m)

In unmittelbarer Nähe zu den Kühtai Lifanlagen und den türkis schimmernden Speicherseen ist die markante Bergspitze des Zwölferkogels mit ihren fast 3000 Metern Höhe ein lohnendes Tourenziel.

Alpinklettertour (Stelle III, sonst I–II)

Kondition mittel
Ausrüstung komplette Alpinkletterausrüstung inkl. Helm
Dauer ⚡ 6–6,5 Std. (reine Kletterzeit 2,5 Std.)
Höhendifferenz ⚡ 1100 Hm
 (Kletterei: ⚡ 380 Hm)

www.DAVplus.de/Tourentipps

Ausgangspunkt: Kühtai, Parkplatz der Dreiseenbahn (1947 m)

Ab München: Auto ca. 2,5 Std., Bahn & Bus ca. 4–4,5 Std.

Einkehr/Stützpunkt: Dortmunder Hütte (1948 m). Bew. Anf. Dez.–Ende April und Anf. Juni–Ende Okt., Tel. +43 5239 5202 – www.dortmunderhuette.at

Karte/Führer: AV-Karte 31/2 „Stubai Alpen, Sellrain“ 1:25 000; Routenbeschreibung, Topo und GPS-Track siehe www.bergsteigen.com → Nordgrat Zwölferkogel

Weg: Man steigt vom Parkplatz südwärts über die Wiesenhänge zur Bergstation der Hohe-Mut-Bahn und weiter zum Kleinen Zwölferkogel (2611 m) auf, dort be-

ginnt der Blockgrat. Man hält sich immer im Bereich des Grates, die Schlüsselstelle liegt im Mittelteil (kurzes Gratstück III) und kann rechts umgangen werden, dann reduziert sich die Schwierigkeit auf II+. Nach der obligatorischen Gipfelrast steigt man erst südöstlich am Grat ab, dann südwestlich zum Sattel zwischen Zwölferkogel und Mittagköpfen, schließlich westlich durch das Zwölferkar hinunter ins Längental.

Info: Der Zwölferkogel ist eine der markantesten Bergspitzen, die südlich von Kühtai in den Himmel ragen. Sein Nordgrat macht einen unscheinbaren Eindruck und ist hauptsächlich bei Einheimischen auf der Tourenliste zu finden. Der Anstieg ist kühn, lohnend, nicht



© alpinwelt 2/2016, Text & Foto: Axel Jentsch-Rabl

allzu schwer, aber etwas ausgesetzt – dieses Paket macht die Tour zu einem äußerst interessanten Ausflug bis fast an die 3000er-Marke. Der Nordgrat wird auch gern von Alleingängern gemacht – der III. Grad sollte solide beherrscht werden! Bei Schneelage ist die Tour nicht zu empfehlen.

In unmittelbarer Nähe zum Zwölferkogel gibt es auch einen Neunerkogel sowie Mittagköpfe und einen Mittagsturm – Berge also, deren Namen an Uhrzeiten bzw. Tageszeiten erinnern und die von einem bestimmten Standpunkt aus betrachtet als natürliche Sonnenuhr aufgefasst werden können. Die vielleicht berühmteste „Berg-Sonnenuhr“ befindet sich in den Sextener Dolomiten, vgl. S. 19.

Keine Hexerei! nur Geschicklichkeit

valandre.com

Im Takt des eigenen Herzschlags

Herz-Kreislauf-Testwanderung zum Watzmannhaus (1930 m)

Mithilfe der Info-Schilder, die den Weg zum Watzmannhaus hinauf in elf verschiedene Abschnitte einteilen, kann man gut mitverfolgen, wie viel Strecke man schon zurückgelegt hat und wie gut man in der Zeit liegt.

Bergwanderung mittelschwer

Kondition mittel bis groß
Ausrüstung komplette Bergwanderausrüstung, Pulsmessgerät
Dauer 4 Std. 3 Std., Variante 4 Std.
Höhendifferenz 1200 Hm, mit Variante 1340 Hm

www.DAVplus.de/Tourentipps

Ausgangspunkt: Parkplatz Hammerstiel (760 m) in Hinterschönau; hierher zu Fuß von Bushaltestelle „Kramerlehen Schönau“ (642 m)

Ab München: Auto ca. 2 Std., Bahn & Bus & zu Fuß ca. 3,5-4 Std.

Einkehr/Stützpunkt: Stubenalp (1150 m); Mitterkaseralm (1405 m); Watzmannhaus (1930 m), bew. Mai-Anf. Okt., Tel. +49 8652 964222 – www.DAVplus.de/watzmannhaus; Kührointalm (1420 m); Grünsteinhütte (1220 m)

Karte: AV-Karte BY 21 „Nationalpark Berchtesgaden“ 1:25 000

Weg: Auf einem breiten Weg verläuft das erste Teil-

stück der Herz-Kreislauf-Testwanderung durch den Wald, überquert nach einer Flachetappe den Schapbach und führt zur Stubenalp, dann zur Mitterkaseralm hinauf. Über Serpentinaen geht's auf dem immer steiler werdenden Weg zur Falzalm und nach weiteren 300 Höhenmetern durch freies Wiesengelände zum Watzmannhaus (1930 m). Der traumhafte Ausblick lädt zu einer Pause ein, bevor man sich an den Abstieg zur Falzalm macht. Von hier kann man den Abstieg über die Aufstiegsroute oder eine Variante über den Falzsteig wählen. Diese folgt dem gut gesicherten Falzsteig abwärts und quert die unteren Ausläufer des Watzmannkars. Durch lichten Wald erreicht man so die Kührointhütte. In Nordrichtung führt der Wanderweg zur Grünsteinhütte, von wo ein lohnenswerter Abste-



© alpinwelt 2/2016, Foto: DAV-Sektion München

cher auf den Grünsteigipfel möglich ist. Im Abstieg von der Hütte nach Hammerstiel sind nun noch knapp 500 steile Höhenmeter zu überwinden.

Wer die eigenen Kreislauffunktionen mittels Pulsmessung regelmäßig kontrolliert, achtet mehr auf sich und seinen Körper – eine sinnvolle Sache, wenn man bedenkt, dass der plötzliche Herztod die häufigste nicht verletzungsbedingte Todesursache beim Bergsport ist. So ermittelt man den optimalen Wanderpuls:

- Faustregel Maximalpuls: 220 minus Lebensalter
- Wenig Trainierte und/oder bei Vorerkrankung: 60 bis 75 % des Maximalpulses
- Geübte Bergwanderer ohne Vorerkrankungen: 70 bis 90 % des Maximalpulses

Wenn jede Sekunde zählt

Die Speedkletterwand im Kletterzentrum München-Freimann

Neben Vorstiegsklettern und Bouldern ist „Speed“ die dritte Wettkampfdisziplin im Klettern. Hier geht es nicht um hohe Schwierigkeitsgrade, sondern um Schnelligkeit, Maximalkraft und Präzision.

Speedklettertour in der Halle

Schwierigkeitsgrad VII+
Kondition nur im Wettkampf erforderlich
Ausrüstung Gurt, Kletterschuhe, Magnesia
Dauer Für eine Speed-Begehung der 15-Meter-Wand sollten Sie als Weltrekord-Aspirant gute fünf Sekunden einplanen. Als guter Normkletterer werden Sie eher 20 bis 30 Sekunden brauchen.
Höhendifferenz 15 m
Griffe/Tritte 20 große und 11 kleine

www.DAVplus.de/Tourentipps

Ort: DAV Kletter- und Boulderzentrum München-Nord in Freimann, geöffnet täglich von 9 bis 23 Uhr – www.kbfreimann.de; die Route befindet sich im Sektor Ostwand

Allgemeines: Das Speedklettern ist deutlich weniger bekannt als das Seil- bzw. Vorstiegsklettern oder das Bouldern und wird auch seltener praktiziert, da es im Grunde eine reine Wettkampfdisziplin ist. Speedklet-



wegung nachdenken zu müssen. Die Speedkletterer werden mit Toprope gesichert, klettern beim Startsignal los und betätigen am Ende der Route einen Buzzer, um die Zeit anzuhalten. **Rekorde:** Der aktuelle Weltrekordhalter ist Danyl Boldyrev aus der Ukraine. Er durchstieg die 15-m-Wand in 5,60 Sekunden und verwendete dabei nur 16 der 20 großen und nur 3 (!) der 11 kleinen Griffe bzw. Tritte. Bei den Damen hält die Russin Luliia Kaplina mit 7,53 Sekunden die beste Zeit. Den deutschen Rekord von 7,70 Sekunden stellte Joshua Bosler auf, der deutsche Damenrekord von 12,01 Sekunden stammt von Isabella Haag.

Infos: Weltrekorde siehe www.ifsc-climbing.org → About IFSC → Sport Department → Speed Project. Chronologie der deutschen Rekorde siehe www.alpenverein.de → Wettkampf → Klettern → Die Disziplinen. Unter „Reglement Klettern“ kann auch das offizielle Wettkampfreglement heruntergeladen werden. Wie es aussieht, wenn die weltbesten Speedkletterer in atemberaubendem Tempo die 15-Meter-Wand hinaufrennen, kann man z. B. in Videos bei YouTube unter dem Suchbegriff „Speedklettern Weltrekord“ bestaunen.

red

- 1 Speedkletterwand in Freimann
- 2 Beim Deutschen Jugendcup Speed 2015 in Neu-Ulm



© alpinwelt 2/2016, Foto: Marco Kost

Immer dem Uhrzeiger nach

Mit dem Mountainbike rund ums Kaisergebirge

Für Bergradler sind die schroffen Felsen des Kaisergebirges tabu. Aber man kann sie auf einer anstrengenden, aussichts- und abwechslungsreichen Mountainbikeroute umrunden.

Mountainbiketour leicht

Hinweis komplizierte Orientierung
Kondition groß
Ausrüstung komplette Mountainbikeausrüstung inkl. Helm, GPS-Gerät (GPS-Track zum Download unter www.DAVplus.de/alpinwelt-tourentipps/mountainbike)

Dauer 6 Std.
Höhendifferenz 1600 Hm
Strecke 82 km

www.DAVplus.de/Tourentipps

Ausgangspunkt: Bahnhof Kufstein (480 m)

Ab München: Auto ca. 1:15 Std., Bahn ca. 1,5 Std.

Einkehr: zahlreiche Gasthäuser, z. B. Walleralm (1170 m), Tel. +43 664 9858139 – www.wilderkaiser.info/de/scheffau/info/walleralm.html

Karte: AV-Karte 8 „Kaisergebirge“ 1:25 000 (enthält nicht die komplette Route)

Route: Vom Bahnhof überqueren wir den Inn und befinden uns gleich auf dem Innradweg, den wir bei der „Radrast“ nach rechts verlassen. Ein weiterer Radweg bringt uns nach Ebbs. Dem St.-Nikolaus-Weg folgend erreichen wir die gleichnamige Kirche mit toller Aussicht ins Inntal. Weiter geht's auf Nebenstraßen an der Nordseite des Zahmen Kaisers entlang. Nach 1,5 km an der B 172 verlassen wir die Straße nach rechts, um den Walchsee (Bademöglichkeit) südlich zu umfahren. Wir wechseln die Talseite und folgen dem Radweg nach Kössen. Beim Brennerwirt scharf rechts, dann sind wir auf dem Mozartradweg und fahren auf ihm rechts an Schwendt vorbei. In Griesenau müssen wir

4 km weit der B 176 folgen, bis es rechts weggeht. Der genaue Weiterweg kann hier nicht im Detail beschrieben werden, bitte nutzen Sie den im Internet bereitgestellten GPS-Track. Nach der Auffahrt zum Jagerwirt heißt es aufpassen: Wegen eines Radfahrverbots muss man das Rad ca. 600 m schieben oder wählt den ausgeschilderten Umweg (4 km / 250 Hm) über die Wegscheid-Niederalm und Kaiseralm. Nun am Hintersteiner See (Bademöglichkeit) vorbei, nach dem Gasthaus Meier beißt man sich eine steile Schotterauffahrt rauf, und weiter geht's zur Walleralm. Von dort sind es noch 30 Hm zum Kreuzbühel mit seiner prächtigen Aussicht. Nach verdienter Einkehr folgt die Abfahrt in Richtung Kufstein, und nach einem Gegenanstieg über die Lochererkapelle fährt man von Süden her in die Stadt ein.

Info: Weitere Infos und Bilder zur Tour unter www.alpenvereinaktiv.com → „Rund um Wilden und Zahmen Kaiser“



© alpinwelt 2/2016, Text & Foto: Alois Herzig

Auf dem Fahrrad ist man rund viermal so schnell unterwegs wie zu Fuß. Man hat also, um Eindrücke und Erlebnisse zu sammeln, auf jedem Wegstück nur ein Viertel der Zeit zur Verfügung, die ein Wanderer hat, durchfährt aber andererseits in gleicher Zeit viermal so viel Strecke. So oder so – am Ende des Tages steht eine sicherlich erlebnisreiche Gebirgsumrundung!



**GARMISCH-PARTENKIRCHEN
1 ORT - 3 TAGE -
UNZÄHLIGE MÖGLICHKEITEN**

Schluchten überwinden, Wände erklimmen, Sterne gucken, Wasser überqueren, Trails entdecken, Musik hören und einfach a schene Zeit haben.

Für Individualisten, Rudeltiere, Familienmenschen, Lagerfeuerromantiker und Adrenalinliebhaber.

**AB 01.04.2016 TICKETS SICHERN:
WWW.ALPEN-TESTIVAL.DE**

