

Bus & Bahn Tram 17 zum Mariannenplatz oder U4/U5 zum Lehel, dann zu Fuß östlich zur Isar und zum gelben Gebäude des Museums auf der Praterinsel
Talort München-Lehel, 520 m
Schwierigkeit Museumsbesuch leicht
Anforderung Aufmerksamkeit, Neugier, Liebe zu Märchen, Sagen und Geschichten aus den Bergen
Ausrüstung bequemes Schuhwerk
Dauer 1 bis 3 Stunden
Höhendifferenz ↗ 2 Hm



Auf den Gipfel der saligen Fräuleins

Märchenwelten im Alpinen Museum des DAV in München

Die Ausstellung „ungeheuer zauberhaft. Märchen, Sagen und Geschichten aus den Alpen“ präsentiert „sagenhafte“ Bilder vom Berg – für Groß und Klein, zum Hören, Lesen und Ausprobieren.

Ausgangspunkt: Praterinsel inmitten der Isar

Stützpunkt: Alpines Museum mit Café Isarlust, geöffnet ganzjährig Mo–Fr 13–18 Uhr, Sa+So 11–18 Uhr – www.alpines-museum.de

Weg: Durch die Pforte zum wunderschön und idyllisch gelegenen Garten des Alpinen Museums. Nach drei Metern nach rechts zum Märchenpfad, erkennbar an den blauen Säcken mit dem schwarzen Bergmännlein. Nur nach Absolvierung dieses Pfades mit Ersteigen von kleinen Felsen und Suchen von Bergwesen darf man die Stufen zum Museum erklimmen, wenn der schwarze Pudel einen vorbeilässt. In der Ausstellung „ungeheuer zauberhaft“ führen verschlungene Pfade durch einen Märchenwald in den Geschichtenberg hinein, den man nicht zu Fuß, sondern mit den Augen besteigt. In den verschiedenen Ecken, Winkeln und Höhen ist Märchenhaftes zu entdecken und zu hören. Wer sich bis zur Wirtshausstube durchschlägt, findet die neuen Berggeschichten.

Variante: Wer die Herausforderung eines richtigen Berges braucht, verlässt wieder das Museum. Links sieht



man den großen Boulderstein, den man auf eigene Gefahr ersteigen kann.

Tipp: Ein Besuch im Café Isarlust mit seinem leckeren Kaffee und Kuchen von der Bäckerei Polz lohnt sich sehr. Im Sommer kann man sich in einen Liegestuhl auf die Wiese setzen und die Sonne genießen.

alpinwelt-Tourentipps im Internet: www.alpinwelt-online.de

FUNKTION UND KOMFORT FÜR IHRE WANDERUNG



VORTEX JACKET MEN/WOMEN

Sportlich-kurz geschnittene, winddichte Kapuzenjacke mit geschmeidigem Griff aus extrem wasserabweisendem, atmungsaktivem STORMLOCK HYPROOF SMOOTHLIGHT 2L. | Material: 100% Polyamid
MEN | Größen: S-XXL | Farben: **a** night blue, granite (o. Abb.) | **WOMEN** | Größen: XS-XL
 Farben: **b** ruby red, chestnut (o. Abb.)

€ 99,95*

CROSS TERRA 36

Schlanker, bewegungsfreundlicher Mehrtagestouren-Rucksack mit zwei Kammern und herausnehmbarem Zwischenboden. Das Tragesystem ACS TIGHT sorgt für eine konstante Belüftung am Rücken. Umfangreich ausgestattet mit abnehmbarem Hüftgurt, integrierter Regenhülle, zahlreiche Befestigungsmöglichkeiten u.v. m. | ca. 36 Liter | ca. 52x33/25x17 cm
 Farben: **c** red fire, **d** ebony

€ 99,95*

* unverbindliche Preisempfehlung

BEKLEIDUNG
SCHUHE
AUSRÜSTUNG



DRAUSSEN ZU HAUSE

Tal 34 · 80331 München
 Tel.: 089 22801684 · Fax: 089 22801685
 store.muenchen@jack-wolfskin.com
 Mo-Fr: 10.00 - 19.30 Uhr · Sa: 10.00 - 18.00 Uhr
www.jack-wolfskin.com

**Jack
Wolfskin**
-STORE-

„Sinneswandel“

Deutschlands höchster Kunstwanderweg am Blomberg, 1237 m

17 Skulpturen, Plastiken und Land-Art-Objekte wollen den wandernden Betrachter mit der Symbiose von Natur und Kunst zu ungewohnten Wahrnehmungsprozessen anregen.

Abgangspunkt: Bergstation der Blombergbahn, 1237 m
Stützpunkt: Blomberg, 1203 m. Ganzj. bew., Tel. 08041/64 36 – www.blomberghaus.de

Karte: AV-Karte BY 11 „Isarwinkel/Benediktenwand“ 1:25 000; Faltblatt des Kunstvereins Tölzer Land e.V. – www.kunstverein-toelzerland.de

Aufstieg: In wenigen Minuten mit dem Doppelsessellift empord oder von der Talstation zu Fuß auf breitem Wanderweg entlang der Lifttrasse, diese mehrfach querend über die Mittelstation in ca. 1,5 Std. zum Blomberghaus.

Weg: Auf etwa 1,2 Kilometer Länge zwischen der Wackersberger Alm im Osten und dem Blomberghaus im Westen der Gipfelstation verläuft der bequeme Panoramaweg über das Blomberg-Plateau. Im September 2008 hat der Kunstverein Tölzer Land e.V. hier den „Kunstwanderweg“ eröffnet. Unter dem Motto „Sinneswandel“ werden derzeit 17 ganz unterschiedliche Kunstwerke namhafter Künstler aus Oberbayern präsentiert. Die entlang des Wegs zu sehenden Skulpturen, Installationen



oder Plastiken werden vorerst zwei Jahre auf dem Blomberg bleiben und sich dabei ständig verändern: die bestehenden werden durch Wind und Wetter geformt, neue kommen hinzu, andere vergehen oder werden an einem anderen Ort aufgestellt.

Varianten: Vom Blomberghaus lohnt sich noch der Abstecher zum aussichtsreichen Gipfel des Zwiesel, 1348 m (hin und zurück 1,5 Std.), und von der Wackersberger Alm kann man noch den Heigelkopf, 1218 m, „mitnehmen“ (0,5 Std.).

Tipp: Den Abstieg sollte man – winters wie sommers – auf jeden Fall mit dem Rodel verkürzen. Im Winter führt eine der längsten und schönsten Winterrodelbahnen Bayerns vom Gipfel bis zur Talstation (hier Rodelverleih). Die Sommerrodelbahn beginnt bei der Mittelstation.

ab München knapp 1 Std.
Bus & Bahn BOB nach Bad Tölz, RVO-Bus zur Blombergbahn
Talort Bad Tölz, 588 m
Schwierigkeit* Bergwanderung leicht
Kondition gering
Ausrüstung Wanderkleidung und -schuhe
Dauer je nach Betrachtungsdauer 2–3 Std.
 + Auf-/Abstieg/-fahrt
Höhendifferenz ↗ ca. 60 Hm (ohne Lift + ↗ 540 Hm)



Text: Frank Martin Siefarth, Foto: Kunstverein Tölzer Land e.V.

Bergwetter: www.alpenverein-muenchen-oberland.de/alpenwetter

ab München 2,5 Std.
Bus & Bahn Bahn bis Berchtesgaden, Bus zum Königssee
Talort Dorf Königssee, 608 m
Schwierigkeit* Bergwanderung leicht
Kondition gering
Anforderung Malerwinkel ohne besondere Anforderungen ganzjährig erreichbar, Rabenwand bei Schnee oder Nässe nur mit Trittsicherheit
Ausrüstung Bei Besuch der Rabenwand festes Schuhwerk
Dauer 1,5–2 Std.
Höhendifferenz ↗ 200 Hm

Malerwinkel und Rabenwand

Zwei herrliche Aussichtspunkte am Königssee

Der Malerwinkel hat schon viele Künstler dazu angeregt, ein Bild von den Bergen anzufertigen.

Wie die höhergelegene Rabenwand bietet er wunderschöne Ausblicke.

Abgangspunkt: Großer Parkplatz im Dorf Königssee

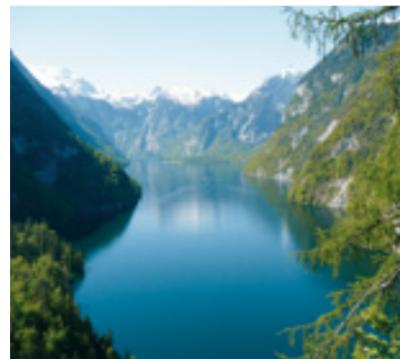
Einkehr: diverse gastronomische Betriebe

Karte/Führer: Topogr. Karte „Nationalpark Berchtesgaden“ 1:25 000; Burghardt, Vergessene Pfade um den Königssee (Bruckmann, erscheint im März)

Weg: Auf dem Weg in Richtung Seelände geht es durch das Spalier der Souvenirläden und am Königsseeufer nach links. Die Uferstraße führt nun an den Bootshütten vorbei und taucht bald in den Wald ein. Auf dem breiten Waldweg gelangt man leicht abfallend in wenigen Minuten zum Aussichtspunkt am Malerwinkel. Die 4 km entfernte Kapelle von St. Bartholomä ist gut auszumachen, ebenso wie die markante Schönfeldspitze am Horizont. Der weitere Wegverlauf folgt zunächst dem Malerwinkelrundweg und führt nördlich im Wald bergauf, bis auf 710 m ein Schild den Rabenwandsteig ankündigt. Hier rechts ab und auf dem schrofferen, aber unschwierigen Pfad zum Aussichtspunkt an der Rabenwand (790 m). Erst hier wird plötzlich der Blick frei,

der aufgrund des höheren Standpunkts noch atemberaubender ist als der vom Malerwinkel. Der Rückweg führt zunächst wieder zum Rundweg zurück. Auf diesem nun rechts bergab, bald über einen Bach und in wenigen Minuten zur Talstation der Jennerbahn und zum Parkplatz.

Tipp: Der Führer „Vergessene Pfade um den Königssee“ enthält einige interessante Hintergrundinformationen zu diesem Tourentipp.



Text & Foto: Joachim Burghardt

ab München 8–9 Std.
Bahn Zürich – Kandersteg – Lötschberg-Basistunnel – Visp, weiter mit Bus
Talort Grächen-Gasenried, 1659 m
Schwierigkeit* Bergwanderung mittelschwer
Kondition mittel
Anforderung einzelne ausgesetzte Stellen; ausreichend Getränke mitnehmen!
Ausrüstung Kompl. Bergwanderausrüstung
Dauer insgesamt 13–16 Std.
Höhendifferenz ↗ 1600 Hm
Info www.europaweg.ch



Text & Foto: Hans Stenbichler



Der Europaweg nach Zermatt

Eine dreitägige Wanderung im Herzen der Alpen

Die Route mit dem großen Namen „Europaweg“ im Mattertal ist mit Sicherheit etwas Besonderes. Und die Planungen für eine Fortsetzung auf der anderen Talseite haben schon begonnen.

Abgangspunkt: Gasenried, 1659 m, zur Gemeinde Grächen gehörendes Dorf auf der westwärts gerichteten Terrasse über St. Niklaus im Mattertal

Stützpunkt: Hotels in Gasenried (das Hotel „Alpenrösli“ liegt am günstigsten, Tel. 0041/27/956 22 42), Europahütte (Tel. 0041/27/967 82 47), Europaweghütte (Tel. 0041/27/967 23 01), Hotels in Zermatt

Karte/Führer: Landkarte der Schweiz, Blatt 1308 „St. Niklaus“, 1328 „Randa“ und 1348 „Zermatt“ 1:25 000; Waeber/Steinbichler, Wanderbuch Wallis (Rother)

Weg: 1. Tag: Gasenried, 1659 m – Europahütte, 2240 m. Von Gasenried auf schmaler Straße eben talein. Nach wenigen Minuten eine Kapelle (Schalbett, 1683 m), dann wird der Riedbach überquert (Schilder „Europaweg“ und „Bordierhütte“). In einer Lawinenrinne in kurzen Kehren empord, bis links der Weg zur Bordierhütte abzweigt (2000 m). Rechts höher, wenig später aus dem Wald heraus und über freie Flächen zum Grathorn, 2273 m, mit Sicht zu den Berner Alpen. Der Europaweg führt nun empord zum Punkt 2474, wo sich ein hinreißender Blick in die Tiefe zum Riedgletscher und zur Mischabelgruppe auf tut (in der Nähe eine Statue des heiligen Bernhard). Ohne erwähnenswerte Höhenunterschiede leitet der intelligent angelegte Weg zunächst in freundliches Wiesengelände und später durch eine atemberaubende Felslandschaft – mit großartiger Sicht zur anderen Talseite. Am „Galenberg“ besteht die Möglichkeit eines Talabstiegs nach Herbriggen, 1262 m. Der vom Hohberggletscher abfließende Birchbach ist mit einer Hängebrücke überspannt. 6–7 Stunden.

2. Tag: Europahütte, 2240 m – Europaweghütte, 2200 m. Am Morgen steht das glutrot aufleuchtende Weißhorn als prachtvolles Schaustück gegenüber. Beim Bau des Europawegs wurde der bestehende Weg zur Domhütte (2940 m) mit einem 10-Minuten-Abstecher an der

neuen Hütte vorbeigeführt. Nach einem kurzen Abstieg zum Dorfbach führt der Weg wieder durch eine beeindruckende Felsenlandschaft. Ein weiterer Abstieg ins Tal ist am „Güengarten“ (2300 m) möglich. Wo der „Wildbach“ in einem überaus labilen Blockfeld die Route quert, wird der Wanderer in vier Sprachen aufgefordert, die Gefahrenstrecke rasch zu durchqueren. Wenig später kreuzt der Pfad von Randa zur Kinshütte (2584 m) den Europaweg. Einen weiteren Talabstieg gibt es unterhalb der „Grosswang“, doch nach 40 Minuten ist die Europaweghütte auf der Täschalp erreicht. Dieses Gasthaus mit zehn Betten kann aus dem Tal, von Täsch aus, auf einer engen und steilen Fahrstraße mit dem Taxi erreicht werden. Auf der Täschalp („Ottavan“) steht eine hübsche Kapelle mit einer bemerkenswerten Innengestaltung des Walliser Glaskünstlers Theo Imboden. Hier endet der neue Teil des Europawegs. Variante: Von der Täschalp zur Täschhütte (2700 m) in 1,5 Stunden.

3. Tag: Europaweghütte – Zermatt, 1616 m. Kurz auf der Straße bergan, rechts bis zur Brücke, die den Mellichbach überspannt. Nach wenigen Schritten zweigt links der Weg zum Oberen Sattel (2686 m) ab, der mit grandioser Aussicht überschritten werden kann, was jedoch zwei zusätzliche Stunden erfordert. Der Europaweg, hier ein alter, seit langem existierender Almweg, wendet sich nun etwas bergan und dann wieder bergab, verläuft einmal etwas ausgesetzt (Sicherungsseil), erreicht auf 2240 Meter Höhe den Pfad, der vom Oberen Sattel ins Tal führt, und später, bei der Querung des Arbzuggrabens, den Punkt 2310, von dem sich eine weitere eindrucksvolle Schau hinab nach Zermatt und auf seine umgebenden Berge auf tut. Vor uns nun die Tufertal mit der Siedlung Tuferten (Einkehrmöglichkeit), von der es auf schönen alten Alpwegen, meist durch Wald, nach Zermatt geht.

* alpinwelt-Schwierigkeitsbewertungen: www.alpenvereinstouren.de/schwierigkeitsbewertung



Trauminsel Korsika

SONNE, BERGE UND MEER

Patronat ÖAV Bezirk Dornbirn

Gemeinsam wandern, radfahren, bergsteigen ... und dann ein erfrischendes Bad im Meer

- Direktflüge ab vielen österreichischen und deutschen Flughäfen
- Vielseitiges Wander-, Rad- und Aktivprogramm
- Familienfreundliche Kinderermäßigung

Mehr Informationen auf www.rhomberg.at
 Reisebüro Rhomberg, Eiseng. 12, A-6850 Dornbirn, Tel. 0043 5572 22420-52



mehr vom Leben

ab München ca. 3,5 Std.
Bus & Bahn Bahn bis Ötztal-Bahnhof, Bus bis Sölden, Taxi bis zum Ghs. Fiegl
Talort Sölden, 1350 m
Schwierigkeit* Hochtour leicht ohne Spaltensturzgefahr
Kondition mittel
Anforderung Trittsicherheit, etwas Gletscherefahrung
Ausrüstung Kompl. Bergwandausrüstung + Steigeisen + Pickel
Dauer ➤ 4 Std. ➤ 3 Std. (Sölden zusätzl. ➤ 2 Std.)
Höhendifferenz ➤ 1200 m (Sölden zusätzl. ➤ 600 Hm)
Beste Zeit August–September



In einem versteckten Winkel der Stubaier Alpen

Der Übergang am Bildstöcklloch, 3133 m

Das Bildstöcklloch ist ein uralter Übergang zwischen Ötztal und Stubaital, dessen Name auf einen Bildstock des Hl. Isidor zurückgeht.

Ausgangspunkt: Fiegl-Wirtshaus im Windachtal, 1956 m, Taxi von Sölden (Tel. 0043/5254/37 37)

Stützpunkt: Hildesheimer Hütte, 2900 m. Bew. Anfang Juli bis Ende Sept., Tel. 0043/5254/23 00 – www.dav-hildesheim.de

Karte/Führer: AV-Karte 31/1 „Stubaier Alpen/Hochstubaier“ 1:25000; Klier, AV-Führer Stubaier Alpen (Rother)

Weg: Vom Fiegl-Wirtshaus geht es zunächst leicht fallend an den Almhütten vorbei und taleinwärts bis an den Bach, der aus dem Warenkar herunterkommt. Gleich jenseits steigt man anfangs weglos zu drei verfallenen Heustadeln hinauf, wo ein markierter Steig ansetzt, der in Kehren zu einem Steinsignal im Warenkar emporführt. Nun über den steilen Fuß eines Felsrückens hinauf, weiter auf ihm gegen Nordosten und wieder steil zu einer flachen Einsattelung im Grat südlich des Windachferners. Den Ferner überquert man in Richtung auf das Stubaier Eisjoch zwischen Wildspitze und Schaufelspitze, das man an seinem östlichen, überfirnten Rand erreicht. Etwas nordwestlich davon das heute wegen der Ausaperung als Übergang nicht mehr benutzte Bildstöcklloch. Nun südlich zum Restaurant „Jochdohle“; von hier südostwärts über den Gaißkarferner hinab und auf markier-



tem Weg zur Hildesheimer Hütte. Der weitere Abstieg erfolgt auf dem Hüttenweg hinab ins Windachtal und zurück zum Ghs. Fiegl.

Tipp: Mit Hüttenübernachtung bleibt Zeit für einen der schönen und leicht ersteigbaren Hochstubaier Dreitausender in der unmittelbaren Nachbarschaft (Stubaier Wildspitze, Schaufelspitze, Schußgrubenkogel).

* alpinwelt-Schwierigkeitsbewertungen: www.alpinvereinstouren.de/schwierigkeitsbewertung

Romantische Steige – und Dome aus Eis

Zur Schellenberger Eishöhle im Untersberg

In die Rundtour vom Geiereck über die Mittagscharte, den Thomas-Eder-Steig und den Dopplersteig lässt sich ein Besuch der Höhle besonders gut integrieren.



Ausgangspunkt: Untersbergseilbahn-Bergstation am Geiereck, 1805 m

Stützpunkte: Toni-Lenz-Hütte, 1440 m. Bew. Anf. Juni bis Mitte Okt., Tel. 0043/664/134 16 90; Zeppenzauerhaus, 1664 m. Bew. Anf. Mai bis Ende Okt., Tel. 0043/662/62 98 62 – www.zeppenzauerhaus.at

Karte: Topogr. Karte „Berchtesgadener Alpen“ 1:50 000

Weg: Ab Bergstation zum Salzburger Hochthron, 1852 m, und schrofig hinab zur Mittagscharte. Aus ihr links abwärts in den Thomas-Eder-Steig und ihm folgend hinunter (Geländer, Treppen, Tunnels, Felsbänder) zum Wandfuß. Dort in wenigen Min. (bez.) zum Eingang der Schellenberger Eishöhle (Führungen stündlich, bei Interesse am Höhleneingang warten; warme Kleidung unerlässlich). Der Hauptweg verläuft zur Toni-Lenz-Hütte (auch Schellenberger Eishöhlenhütte). Ab dort kurz Richtung Marktschellenberg, dann der Bez. „Schellenberger Sattel“ folgend in nördl. Richtung unterhalb der Wandabbrüche auf Bergsteig weiter. Zuletzt kurz mit Kehren in den Schellenberger Sattel, 1439 m. Jenseits auf Schrofen- und Geröllsteig ins obere Rosittenkar hinab und nördl. unterhalb der Dopplerwand an den Dopplersteig heran. Auf ihm erst über Holztreppen, dann auf Felsstufen längs eines alten Eisengeländers und an Drahtseilen zum Wandrand, den man unterhalb des Zeppenzauerhauses erreicht. Dorthin und in Serpentinern zur Bergstation der Untersberg-Seilbahn.

ab München 2,5 Std.
Bus & Bahn Bahn nach Salzburg, Bus nach Grödig
Talort Grödig-St. Leonhard (Gartenau), 456 m
Schwierigkeit* Bergwanderung mittelschwer
Kondition mittel
Anforderung Trittsicherheit und Schwindelfreiheit
Ausrüstung kompl. Bergwandausrüstung
Dauer 5 Std. (ohne Höhlenführung)
Höhendifferenz ➤ ca. 850 Hm



Text & Foto: Horst Heffner

ab München 2,5 Std.
Bus & Bahn Bahn nach Berchtesgaden, weiter mit Bus
Talort Schönau am Königssee
Schwierigkeit* Skitour mittelschwer
Kondition groß
Anforderung Lange Tour; nicht lawinen-, aber schnee-sicher. Wechten und eine Doline im Gipfelbereich! Im oberen Watzmannkar heim-tückische Felsen!
Ausrüstung Skitourenausrüstung mit LVS, Sonde, Schaufel
Dauer ➤ 4,5 Std. ➤ 1,5 Std.
Höhendifferenz ➤ 1420 Hm
Beste Zeit Spätwinter und Frühjahr



Text & Foto: Siegfried Garmweldner

Mammuttour durchs Watzmannkar

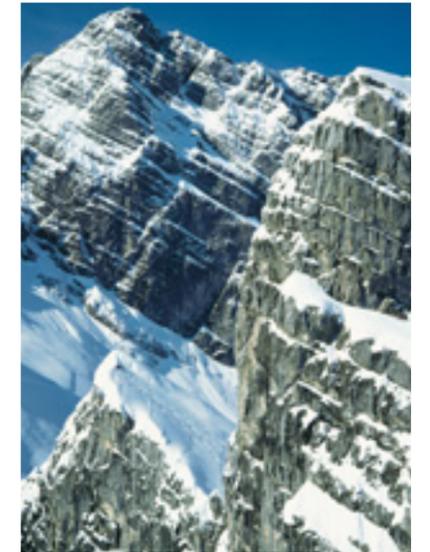
Skigenuss am Dritten Watzmannkind, 2165 m

Am Watzmann gibt es einige spannende Skitouren. Das Dritte Watzmannkind zählt skifahrerisch und landschaftlich zum Besten, was die Berchtesgadener Alpen im Angebot haben.

Ausgangspunkt: Parkplatz Hammerstiel, 765 m

Karte/Führer: Topografische Karte „Berchtesgadener Alpen“ 1:50 000, AV-Karte BY 20 „Lattengebirge – Reiteralm“ 1:25 000; Stadler, Skitourenführer Bayerische Alpen (Panico)

Aufstieg: Vom Hammerstiel-Parkplatz geht man (oft die Ski tragend) auf der Forststraße südwestlich aufwärts durch den Wald, dann südöstlich ins flache Schapbachtal hinein, an der Schapbach-Diensthütte vorbei und weiter bis zur Schapbachalm. Von der Alm geht es auf der Straße geradeaus fast eben bis zur engen Straßenkehre am Waldrand weiter. Dort verlässt man die etwas monotone Straße, und nun wird die Tour etwas spannender. Mühsam und steil spurt man nun durch Wald und Lichtungen nach Südwesten zum Kederbichl im unteren Watzmannkar hinauf, von wo die Route durch lichten Lärchenwald weiter ansteigt. Weiter oben wird die Tour richtig aufregend. Eingesäumt von wilden Felsen und steilen Flanken steigt man zwischen dem Kleinen Watzmann und dem Hocheck durch das wilde Watzmannkar. Bei unsicherer Schneelage drohen – vor allem zur Zeit der Schneeschmelze – von den glatten Felsenplatten abrutschende Lawinen in freiem Fall. Vor dem markanten Felsaufbau des Vierten Watzmannkindes muss man sich etwas links halten, um über einen steilen und langen Hang direkt auf die geneigte Gipfelplatte des Dritten Kindes zu steigen.



Abfahrt: Die Abfahrt verläuft entlang der Aufstiegsroute. Früher konnte man sich im Watzmannkar, bevor es in den Wald hineingeht, links halten, um durch eine Kar-mulde in den Lärchenwald zu schwingen. Das muss man sich aus Naturschutzgründen heute verkneifen.

alpinwelt-Ausrüstungsliste: www.alpinvereinstouren.de/ausruetungsliste



GARMIN Oregon 400t

Sicher, schnell und komfortabel ans Ziel. Outdoor Navigationsgerät mit Touchscreen und bestem GPS-Empfang. Anzeige von GARMIN Land-, See- und Straßenkarten. Erweiterbar mit Puls- und Trittfrequenzmesser. Ein Allrounder – wasserdicht und für jeden Einsatz geeignet. www.garmin.de



KENNT SICH IN GEGENDEN AUS,
 VON DENEN SIE NOCH NIE ETWAS GEHÖRT HABEN.

Rund um die Brenta

Mountainbike-Panoramawege in atemberaubender Umgebung

Forststraßen, die sich an Bächen entlangschlängeln, wunderschöne Hütten, freilaufende Bären und Apfelplantagen sind nur einige von vielen Attraktionen dieser Tour.



Durmont. Von dort geht's am nächsten Tag über den Passo Daone nach San Lorenzo di Banale hinauf zum Monte Casale. Hier erwartet einen ein traumhaft langer Downhill über anspruchsvolle Singletrails bis zum Rifugio San Pietro, wo man die zweite Nacht mit Blick auf den Lago di Garda verbringt. Am nächsten Tag geht es wieder zurück nach San Lorenzo di Banale mit einem Zwischenstopp auf der Schutzhütte Alpenrose. Von dort weiter über den Lago di Molveno bis nach Spormaggiore (dort 3. Übernachtung). Nach einer Besichtigung des örtlichen Bärengeheges geht es durch kilometerlange Apfelplantagen nach Tuenno. Hier beginnt die lange Auffahrt zum Rifugio Peller. Am nächsten Morgen folgt bei traumhafter Aussicht der Panorama-Gipfelweg mit einem langen Downhill nach Male. Von dort kehrt man schließlich wieder zurück nach Madonna di Campiglio. Nach einer letzten Nacht sollte man noch die Auffahrt zum Rifugio Graffer einplanen, da man hier die schönste Aussicht auf die Felsnadeln der Brenta hat. Diese Etappe kann auch auf den ersten Tag vorgezogen werden.

Ausgangspunkt: Madonna di Campiglio, 1550 m
Stützpunkte: Capanna Durmont, Rifugio San Pietro, Hotel in Spormaggiore, Rifugio Peller, Hotel Gianna in Madonna di Campiglio
Karte/Führer: können beim Tourismusverband des Trentino angefordert werden; weitere Tourenvorschläge unter www.dolomitenbrentabike.it
Route: Nach der Ankunft geht's von Madonna di Campiglio hinauf zum Bregno da l'Ors, mit der einzigen Trage- bzw. Schiebepassage. Hier sollte man Getränke und Essen selbst mitbringen, da unterwegs keine Einkehrmöglichkeit besteht. Die Nacht verbringt man in der Capanna

ab München 5 Std.
Talort Madonna di Campiglio, 1550 m
Schwierigkeit* individuell variierbar
Kondition mittel bis groß
Ausrüstung kompl. MTB-Ausrüstung
Dauer ca. 4 bis 6 Tage
Höhendifferenz „Expert“-Route ↗ 7700 Hm, „Family“-Route ↗ 4600 Hm
Beste Zeit Juni bis Ende September



Text & Foto: Sebastian Haas

ab München 8–9 Std. (bis Täsch)
Bus & Bahn Zürich – Kandersteg – Lötschberg-Basistunnel – Visp – Stalden – Täsch – Zermatt
Talort Zermatt, 1616 m
Schwierigkeit* Bergwanderung mittelschwer
Kondition groß
Anforderung im oberen Teil Trittsicherheit erforderlich
Ausrüstung kompl. Bergwandausrüstung
Dauer 8–9 Std.
Höhendifferenz ↗ 1650 Hm



Text & Foto: Horst Höller

Mit dem Matterhorn auf du und du

Von Zermatt über den Schwarzsee zur Hörnlihütte, 3260 m

Zu Fuß vom Matterhorndorf bis an die Pranken des Zermatter Löwen und zu Fuß wieder retour – da weiß man, was man getan hat, und das Käsefondue wird schmecken ...

Ausgangspunkt: Zermatt, 1616 m
Stützpunkt: Hörnlihütte, 3260 m. Bew. Mitte Juni bis Ende Sept., Tel. 0041/27/967 27 69

Karte/Führer: Landeskarte der Schweiz, Blatt 2515 „Zermatt–Gornergrat“ 1:25 000; Waeber/Steinbichler, Wanderführer Oberwallis (Rother)

Weg: Über den Schwarzsee kamen einst Pioniere wie Whymper, Hudson, Douglas, der unselige Hadow; später Mummery und noch später Guido Rey, der das Matterhorn wohl am schönsten besang. Mit ihnen die braven Führer, ohne deren Wegkenntnis sich die „Herren“ schwer getan hätten. Von Zermatt erst in Richtung Zmutt, dann über „Zum See“, Hermettji und am Rand der Alp Hermettji aufwärts zum Schwarzsee (alternativ: Seilbahn über Furi) mit der Kapelle „Maria zum Schnee“. Südl. oberhalb des Sees über Wiesenrücken, dann in Kehren an den Fuß des „Hirli“. Entlang gelbgrauer Felswände in SW-Richtung. Über Steg aus Metallsprossen zu Steilstück, darüber in Serpentinaen zur Kammhöhe. An



der N-Seite des Kamms in Südwestrichtung zu Kreuz (P. 2931). Der Steig führt weiterhin an der N-Seite teils steil und etwas luftig mit vielen Kehren nahe der Grathöhe aufwärts. Zuletzt auf die S-Seite des Grats und rasch zur Hörnlihütte. Dort wundert sich der Laie, wie viel das Matterhorn aus dieser Sicht an Eleganz verloren hat! Abstieg wie Aufstieg, oder ab P. 2931 nördl. abwärts zur Stafelalp (Einkehr), östl. nach Furi und zurück nach Zermatt.

* alpinwelt-Schwierigkeitsbewertungen: www.alpinvereinstouren.de/schwierigkeitsbewertung

Wir lösen Ihr Skischuh-Problem!

Erleben Sie die neue Dimension des Skifahrens mit optimal angepassten Skischuhen.



Beratungsgespräch

- durch Orthopädie-Schuhtechniker mit Fachwissen aus der Anatomie und Orthopädie

Fußanalyse für die richtige Passform

- Größe
 - Fußform und Deformitäten

Druckmessung zur optimalen Einlagenversorgung im Skischuh

- exakte Vermessung der Füße mit 600 Messpunkten

Passgenauigkeit

- Fuß wird für die Anpassung vorbereitet
 - Ausschluss von Druckstellen und Gewährleistung optimaler Bewegungsfreiheit

Innenschuhanpassung / Schalenanpassung / Schäumen

- individuelle Innenschuhanpassung an die Gegebenheiten Ihres Fußes
 - Schalenanpassung durch spezielles Heizverfahren
 - Ausschäumen des Innenschuhs

Einlagenversorgung

- 100%ige Anpassung an den Fuß durch Vacuum-Technik

Wir optimieren wenn möglich auch Ihren „alten“ Skischuh.

Das Ergebnis:

Optimaler Druckstellenausgleich auch bei Problemfüßen und optimale Durchblutung des Fußes. Ihr neuer Skischuh sitzt perfekt!

Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich unverbindlich beraten.

Streifeneder
 Sanitätshäuser und
 Orthopädische Werkstätten

Rottmannstraße 20-22 80333 München Telefon 089 52096-0 Fax 089 52096-50 www.streifeneder.de

alpinwelt-Tourentipps im Internet: www.alpinwelt-online.de

Das ideale Geschenk für Bergfreunde

Ein Hüttengutschein

Schenken Sie Ihren Freunden etwas Außergewöhnliches! Einen Gutschein für eine Übernachtung inklusive Abendessen und Frühstück auf einer von 16 bewirtschafteten Alpenvereinslütten – da ist für jeden Geschmack genau das Richtige dabei. Der „Hüttengutschein“ kostet € 34,-, ist für eine Person gültig, kann übertragen werden und ist drei Jahre ab Ausstellung gültig. Das ideale Geschenk für Weihnachten, Geburtstag, Valentinstag ... oder für Sie Selbst!

Infos & Bestellung:

DAV-Sektion München, Bayerstr. 21, 80335 München,
 Tel. 089/55 17 00-0, Fax 089/55 17 00-99, service@alpinverein-muenchen.de
 oder www.huettengutschein.de



Noch immer höchster Himmel der Skibergsteiger

Die Original-Haute-Route von Argentière nach Zermatt

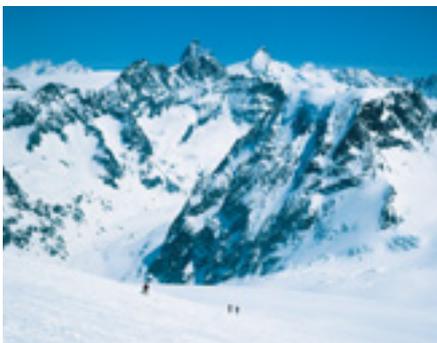
Das Gros der heutigen Haute-Route-Aspiranten weicht den Schwierigkeiten des Originalweges auf Varianten aus. Hier noch einmal die anspruchsvolle Linie.

Ausgangspunkt: Talstation Grands-Montets-Seilbahn in Argentière

Stützpunkte:

Champex, 1436 m, Info-Tel. 0041/27/783 12 27;
Bourg-Saint-Pierre, 1432 m, Info-Tel. 0041/27/787 11 42;
Cabane de Valsorey, 3030 m, Info-Tel. 0041/27/787 11 22;
Cabane de Chanrion, 2464 m, Tel. 0041/27/778 12 09;
Cabane des Vignettes, 3160 m, Tel. 0041/27/283 13 22;
Zermatt, 1616 m, Info-Tel. 0041/27/966 81 00

Karte/Führer: Landeskarte der Schweiz, Blatt 5003 „Mont Blanc – Grand Combin“ und Blatt 5006 „Matterhorn – Mischabel“ 1:50 000; Waeber, Haute Route (Rother)



Die Tour: Es gibt in den Alpen für Skitouristen kaum eine großartigere Unternehmung als diesen „hohen Weg“ von der Montblanc-Gruppe durch die grenznahen Walliser Alpen; vom Sockel der Aiguille Verte bis zum Sockel des Matterhorns. Leider ist es zunehmend verpönt, die Mühen und technischen Schwierigkeiten der originalen Haute Route auf sich zu nehmen. Wer sich jedoch dazu entschließen kann, gerade dieses zu tun, dürfte sich danach darüber freuen, wirklich die berühmteste Etappen-Skitour der Alpen „gemacht“ zu haben. Die ersten, denen die Haute Route

gelang, waren die Franzosen Dr. Payot, Alfred Simon, Joseph Couttet und Josef Ravel im Jahr 1903, allerdings nicht auf der später klassischen Linie. Diese – mit dem Übergang von Bourg-Saint-Pierre zur Cabane de Chanrion – eröffneten 1907 Marcel Kurz, F.F. Roget und drei weitere Bergführer.

1. Tag: Les Grands Montets – Champex

Ab Argentière-Seilbahn zu den Grands Montets, 3297 m, und in ONO-Richtung auf Glacier d'Argentière abfahren. Man überquert ihn auf ca. 2600 m und steigt in den Col du Chardonnet, 3323 m. Jenseits abwärts auf den Glacier de Saleina (erste Schlüsselstelle; Steilhang apert zunehmend aus, ist steinschlaggefährdet, und die Eisreste sind blank; rascher Abstieg mit Steigeisen und Pickel). Den Glacier de Saleina nach NO queren bis unter das Fenêtre de Saleina, 3261 m, und in dieses aufsteigen (zuletzt zu Fuß). Jenseits auf das Plateau du Trient, in sanftem Gefälle nördl. zum Col d'Orny, 3098 m (rechts oben die Cabane du Trient). Am rechten Rand des Glacier du Trient bis unterhalb des Col Eandies, 2797 m, der mit kurzem Anstieg (rechterhand) erreicht wird. Jenseits Abfahrt durchs Val d'Arpette nach Champex. Dort ein Quartier beziehen oder noch am gleichen Tag per Taxi nach Bourg-Saint-Pierre. (5–6 Std., ↗ 1000 Hm ↘ knapp 3000 Hm)

2. Tag: Bourg-Saint-Pierre – Cabane de Valsorey

Von Bourg-Saint-Pierre ins Valsorey und teils in einer Bachschlucht aufwärts. Später linkshaltend (ONO) zur Höhe von Grands Plans, 2502 m. Links durch Mulde zur Cabane de Valsorey. (5–6 Std., ↗ 1600 Hm)

3. Tag: Cabane de Valsorey – Cabane de Chanrion

Ab Cabane de Valsorey in NO-Richtung auf Glacier du Meitin und Richtung Col du Meitin (mit Ski, dann Steigeisen). Ab etwa 3500 m rechts (südöstl.) und lange Querung (zweite Schlüsselstelle) am 45° steilen Hang unterhalb des Grand Combin zum Plateau du Couloir, 3664 m – etwas höher, auf



fast 3700 m, Biwakschachtel. Abfahrt am Glacier du Sonadon und über den Col du Sonadon, 3520 m, auf den Glacier du Mont Durand. Rechtshaltend abwärts bis unter den Col d'Amiante. Leicht am Gletscher bis ca. 2700 m hinunter. Dort östl. kurz ansteigen auf einen Ausläufer des Mont Avril. Östl. in Talsohle abfahren, ein Stück flach nördl., über die Dranse de Bagnes und in N-Richtung zur Cabane de Chanrion aufsteigen. (5–6 Std., ↗ ca. 1000 Hm ↘ 1500 Hm)

4. Tag: Cabane de Chanrion – Cabane des Vignettes

Ab Cabane de Chanrion nördl. und nordöstl. zum Glacier du Brenay. Dort wenig steil auf ca. 3000 m, wo sich der Gletscher aufsteilt. Nach Mulde wieder steiler zum Col du Brenay, 3639 m, und rechts (nördöstl.) auf die Pigne d'Arolla, 3796 m. Südost- und ostseitig über einen nicht allzu steilen Hang abfahren zur schon sichtbaren Cabane. (7 Std., ↗ 1334 Hm ↘ 636 Hm)

5. Tag: Cabane des Vignettes – Zermatt

Ab Cabane des Vignettes zum Col de Chermotane, 3053 m, abfahren u. südöstl. Anstieg in den Col d'Evêque. Auf den Haut Glacier d'Arolle hinunter bis ca. 2900 m. Aufstieg östl., zuletzt steil zum Col du Mont Brulé, 3213 m. Kurze Abfahrt (NNO) auf den Haut Glacier de Tsa de Tzan und weitläufiger, nicht allzu steiler Anstieg zum Col de Valpeline, 3568 m. Jenseits großzügige Abfahrt über Stockjii- und Zmuttgletscher unterhalb des Matterhornsockels vorbei zur Stafelalp, 2199 m. Danach auf Ziehweg nach Furi und je nach Schneelage per Ski oder Seilbahn nach Zermatt. (7 Std., ↗ ca. 1200 Hm ↘ ca. 2550 Hm)

ab München	8–9 Std.
Bus & Bahn	Bahn von Zürich über Kandersteg, Visp und Martigny nach Argentière
Talort	Argentière, 1214 m
Schwierigkeit*	Skihochtour sehr schwer
Kondition	groß
Anforderung	ein Eis-Abstieg bis 50°; hartgefrorene/lawinengefährliche Hangquerung; Eisschlag- u. Spaltengefahr
Ausrüstung	kompl. Skihochtouren-Ausrüstung
Dauer	36 Std.
Höhendifferenz	↗ ca. 6150 Hm ↘ ca. 7700 Hm
Beste Zeit	April/Mai



alpinwelt-Tourentipps im Internet: www.alpinwelt-online.de

Text & Fotos: Horst Heffler