

1 Vor der Tour

von „Alpine Beratung“ bis „zweites Paar Handschuhe“
Tipps für die perfekte Tourenvorbereitung

Zusammenstellung: Joachim Burghardt, Herkunft der Tipps: siehe Seite 3

Gut geplant

Die Tour beginnt zuhause

Sorgfältige Planung ist die halbe Miete für ein gelungenes Bergerlebnis. Wer sich nach Tipps und Tricks für die Berge umsieht, tut gut daran, sorgfältig zu **→ prüfen, von wem die Tipps kommen**: von namhaften Experten und vertrauenswürdigen »alpinwelt«-Redakteuren oder von Sprüchemachern am Hüttenstammtisch (vgl. S. 27)? Nicht nur der Körper will trainiert werden, auch um die theoretische und mentale Vorbereitung sollte man sich rechtzeitig kümmern. Dies ermöglichen die zahlreichen **→ Theoriekurse** in den Alpenvereins-Servicestellen zu vielen Themen von Lawinenkunde über GPS bis hin zur Ersten Hilfe. Auch wenn man keinen Kurs besucht, sind die drei Servicestellen der Sektionen München & Oberland eine praktische Anlaufstelle, denn von ihnen **→ alpinen Bibliotheken** über die **→ Ausrüstungslager** bis zur persönlichen **→ Beratung** ist dort vieles geboten, was man für die Tourenplanung braucht. Ergänzend empfehlen wir unsere **→ Alpinen Links** zu ausgewählten, für Bergsteiger nützlichen Internetseiten: www.alpine-links.de.

Wer große, anspruchsvolle Unternehmungen plant, könnte auch mal **→ bei schlechtem Wetter** und **→ mit Rucksackgewicht trainieren**, um mit dem Körper zugleich auch die Psyche zu stärken. **→ Kurz vor der Abreise** sollte allerdings kein intensives Training mehr stattfinden, da sonst ein Trainingsunfall die ganze Reise gefährdet. Bei längeren Fahrten lohnt es sich, mehrere **→ freie Tage mit einzuplanen**, da sich viele spontane Abstecher oder Schlechtwetterpausen erst unterwegs ergeben. **→ Kopien von wichtigen Dokumenten** im Rucksack (Reise- und Impfpass, AV-Ausweis, Versicherungskarten) haben schon manch einem aus der Patsche geholfen. Gewissenhafte Planung kennt keine Grenzen und reicht sogar bis zum **→ Fingerschmuck**, den es schon im Vorfeld abzulegen oder auf Tour vor einer Felspassage sicher zu verstauen gilt. Nichts ist ärgerlicher, als wenn

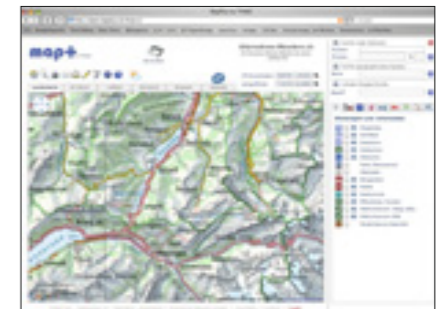
nach einem traumhaften Bergtag wegen eines zerkratzten Eherings der Haussegen schief hängt.

Aufbruchstimmung

Die richtige Wahl von Ziel und Zeitpunkt der Tour ist das A und O einer guten Planung. Warum nicht statt aufwendiger Fernreisen einmal **→ die eigene Heimat neu entdecken**, spannende Überschreitungen austüfteln oder das Voralpenland mit einbeziehen? Das spart Geld und schont die Umwelt. Auf einer **→ Abenteuer-Trekking-tour** „zwischen den Jahreszeiten“ lernt man die heimatlichen Gebirge außerhalb der Hütten-Bewirtschaftungszeit ganz neu kennen.

Die vielen sektionseigenen **→ Selbstversorgerhütten** für Mitglieder (www.huettensuchen.de) laden zu gemütlichen Abenden ein, vor allem bei **→ antizyklischer Buchung** werktags in der Nebensaison.

→ Je weiter die Hütte vom letzten Parkplatz entfernt ist, umso weniger wird sie besucht. Mit etwas Recherche lassen sich außerdem nicht nur einzelne Gipfel (siehe **→ Tourentipps** ab S. 32), sondern auch ganze **→ Gebirgsgruppen abseits des Trubels** finden, etwa das Lechquellengebirge, die Nauderer Berge und die Schobergruppe. Vor dem Aufbruch lohnt es sich, im Schwarzen Brett auf www.alpenverein-muenchen-oberland.de nach **→ Tourenpartnern** zu suchen und **→ Mitfahrgelegenheiten** anzubieten oder zu finden. Hinweise auf die aktuellen Verhältnisse lassen sich auch kurzfristig noch ergattern, etwa mit einem **→ Anruf beim Hüttenwirt**, einem Blick auf **→ www.alpine-auskunft.de** oder einer **→ Frage an entgegenkommende Bergsteiger**. Und immer sollte man ein **→ kleineres Alternativziel** im Hinterkopf haben, auf das man kurzfristig umdisponieren kann, wenn auf der Hinfahrt Staus, Verspätungen oder Motivationsprobleme auftauchen.



Zur Tourenplanung empfehlen sich die kostenlosen **→ Online-Kartenwerke**:

Bayern: www.bayernviewer.de
Österreich: www.austrianmap.at
Schweiz: www.mapplus.ch
Frankreich: www.geoportail.fr, dann rechts oben auf „Cartes IGN“ klicken
Südtirol: www.trekking.suedtirol.info

Bieten Erholung und Gemütlichkeit: die Selbstversorgerhütten für Mitglieder der Sektionen München & Oberland, hier die Bayerische Wildalm



Gut gerüstet

Freunde und Helfer

Die richtige und zweckmäßige Auswahl der Ausrüstung, genau passend für die geplante Tour und die erwarteten Verhältnisse, ist eine Kunst, die man erst in langjähriger Erfahrung erlernt. Wir haben den Profis in die Deckeltasche geschaut und diskutieren seitdem vor jeder Tour über Pro und Contra folgender Ausrüstungsgegenstände:

Ein → **Bleistiftstummel** wiegt so gut wie nichts, kann unterwegs auch an Felsen, Messern oder Zähnen gespitzt werden und schreibt selbst bei widrigen Bedingungen immer. Dazu packen wir ein kleines → **Feuerzeug** mit ein, bei dem man nie weiß, ob man es nicht doch mal braucht. Praktisch ist ein kleiner → **Transportkarabiner**, der zum Beispiel mit einem kleinen → **Thermometer**, einer → **Pfeife für den Notfall**, einer → **Minitaschenlampe** bestückt wird, griffbereit außen am Rucksack baumelt und bei Bedarf auch als → **Hebel zum Öffnen** eines verklemmten SIGG-Flaschenverschlusses dient.

Von der Verwendung minderwertiger Wanderkarten, die nur wenige Landschaftsdetails abbilden und sich schlecht zur Orientierung eignen, ist abzuraten. Besser sind → **detailgenaue topographische Karten** im Maßstab 1:25 000 wie beispielsweise die meisten Alpenvereinskarten oder die Schweizer Landeskarten. Sobald man über eine gute Karte und entsprechende Kartenlesefähigkeiten verfügt, sind bei freier Sicht weitere Orientierungshilfen wie Kompass und GPS meist nicht nötig. Um Kompass oder GPS-Gerät sinnvoll einzusetzen, ist es oft erforderlich, mit der Karte umgehen zu können. Daher sollte man besser zuerst den → **Umgang mit der Karte üben** als auf gut Glück ein teures Gerät kaufen, das man nicht beherrscht.

→ **Grödel** sind ein wertvoller Trumpf, wenn unterwegs mit der Querung steiler Schneefelder, vereisten Felspassagen oder nassem Steilgras zu rechnen ist. Wer auf Skitouren die Teleskopstöcke bei Aufstieg und Abfahrt in der Länge sowieso nicht verstellt, kann auch → **normale, starre Stöcke** verwenden – sie sind stabiler, leichter und billiger als Teleskopstöcke.

Mit den lustigen → **Sicherungsbrillen** kann man beim Klettern als Sichernder nach oben zum Vorsteiger schauen, ohne den Kopf in den Nacken zu legen. Ob sie sich auch im alpinen Bereich durchsetzen werden, bleibt abzuwarten. Beinahe unverzichtbar ist dagegen auf einer Fahrt ins fremdsprachige Ausland eine griffbereite → **Liste mit wichtigen Wörtern und Sätzen** der jeweiligen Sprache. Alpines Vokabular steht z. B. im → **„Tourenbuch“** des Bergverlags Rother, andere touristisch relevante Sprachbrocken kopiert oder schreibt man sich aus einem Reiseführer zusammen. So hat man nicht nur im Notfall, sondern auch beim italienischen Gipfelplausch überm Gardasee immer die entscheidenden Sprüche parat. Posso avere il tuo numero di telefono?

Bergsteiger-Hobbythek

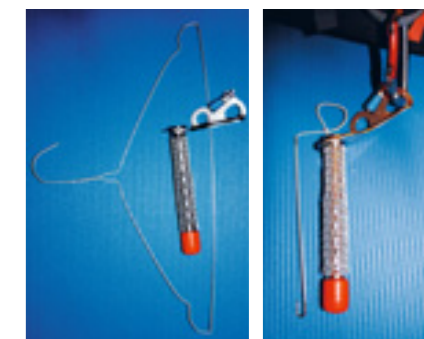
In ihren Hobbykellern, Heimwerkergaragen und Laboren lassen sich alpine Tüftler und Bastler immer neue Tricks einfallen, die allerdings nur selten an die Außenwelt dringen. Über einen V-Mann konnten wir wertvolle Einblicke in die Tourenvorbereitung eines bergsteigenden Daniel Düsentrub gewinnen:

Stöcke kann man ein Stück unterhalb der Griffe → **mit Tape** umwickeln, um sie auf Tour bei Bedarf tiefer greifen zu können, ohne abzurutschen. Auf Harsch sind im Steilgelände große Tiefschneeteller von Nachteil, denn mit ihnen lässt sich die Stockspitze nicht tief genug in den Schnee stecken, was gefährliche Ausrutscher begünstigt. Deshalb sollte man je nach Bedingungen die → **Tellergröße** flexibel variieren. Wer schon einmal versucht hat, mit einem Stock, der sich durch Tellerverlust in eine Sonde verwandelt hat, bergauf zu kommen, weiß, wie erleichternd es ist, noch einen → **Ersatzteller** mit dabei zu haben. Skitourengänger können die Oberseite ihrer Ski mit → **Silikonspray** präparieren, um zu verhindern, dass sich beim Aufstieg Schnee auf den Ski festsetzt und sie unnötiges Gewicht nach oben schleppen – und bei der

Heimfahrt wird weniger Schnee im Kofferraum zu Wasser. Brillenträgern ist insbesondere vor Klettertouren zu raten, sich darum zu kümmern, wie die Brille unterwegs → **beim Tragen so befestigt** werden kann, dass sie nicht verlorengeht. Die Ausrüstung sollte mit Name, evtl. auch Anschrift oder Telefonnummer → **beschriftet** sein, um im Verlustfall leichter zu ihrem Besitzer zurückzufinden. Zum leichteren Durchziehen von Reepschnüren durch Eissanduhren kann man sich eine → **„Reepschnurangel“** bauen. Dazu schneidet man aus einem Drahtkleiderbügel aus der Reinigung ein Stück von der Länge der Eisschrauben heraus, biegt an einem Ende den dicken Draht in spitzem Winkel um und feilt ihn spitz. Mit diesem Haken „fischt“ man Reepschnüre aus Eissanduhren. Das andere Ende formt man zu einer kleinen Öse, an der das Gerät mittels einer dünnen Reepschnurschlinge an der

Sicherungsöse der Eisschraube befestigt wird. Zuletzt in die hohle Eisschraube geschoben ist die Angel wunderbar aufgeräumt.

Bastler können sich, anstatt teure Eisschraubenhalter zu kaufen, beim Elektrostallateur Kunststoffhülsen holen und sich daraus → **Eisschraubenköcher** bauen. Nachdem man beim Eisklettern heutzutage ja oft mit dem Kopf nach unten hängt, sollten die Eisschrauben gegen Herausfallen gesichert sein, weswegen man die Hülsen versetzt anordnet, sodass jeweils eine Schraube die nächste blockiert und immer nur die oberste herausgezogen werden kann. Zusätzlich kann man die Hülse seitlich mit einem Schlitz und einem federnden Blechstreifen versehen, der innen seitlich auf das Gewinde der Schraube drückt. Weitere Ausrüstungstipps zum Einsatz während oder nach der Tour verraten wir auf den Seiten 18 und 26.



„Reepschnurangel“



Bis unter die Zähne ... Eisschraubenköcher

Alleskönner für jede Tour

Manche Ausrüstungsgegenstände sind wahre Alleskönner mit vielfachen Einsatzmöglichkeiten:

- Ein → **Müllsack** dient als trockene Sitz- und Liegefläche, Regenschutz für den Rucksackinhalt, Windschutz und Not-Biwaksack, Materialsack, Rutschunterlage in Schneeflanken – und natürlich als Müllsack selbst. Gefüllt mit feuchten Materialien oder Pflanzen kann man mit ihm mittels Verdunstung und Kondensation sogar Trinkwasser erzeugen.
- Auch ein → **Biwaksack** kann für all diese Zwecke eingesetzt werden. Eine der beiden Seiten sollte in auffälligem Rot gehalten sein, was das Anlocken von Bergwacht-Hubschraubern stark erleichtert.
- → **Plastiktüten** dienen darüber hinaus zur mehrtägigen „Reservierung“ von Hüttenschlappen, als Abfall- und Schmutzwäschebehälter und unter die Jacke gestopft als Unterkühlungsschutz bei der MTB-Abfahrt. Empfehlenswert sind Tüten aus einem robusten, nicht laut raschelnden Material.
- Ein Rolle → **Klebeband** (Tape, Rollenpflaster) hilft als Verband bei Verletzungen, als Markierung von Ausrüstung und als notdürftiges Reparaturmittel bei allen möglichen Materialschäden.

- Die dünne → **Reepschnur** verwendet man als Ersatz-Schuhband, zur Notbehelfs-Selbstsicherung, zum Abspannen eines Behelfs-Unterstands dachs und für allerlei Reparaturen.
- Ein Stück → **Draht**, → **Sicherheitsnadeln** sowie → **Kabelbinder** oder **Plastik-Schlauchbinder** finden als Allzweck-Utensilien zum Basteln und Reparieren in jedem Rucksack Platz.
- Die → **Stirnlampe** sorgt nicht nur für Beleuchtung beim Nachtstiege und auf der Suche nach dem Hüttenklo, sondern kann auch als Blitzlichtersatz beim Fotografieren und für ein alpines Notsignal eingesetzt werden. Zusätzliche Licht-Redundanz bietet die Mitnahme eines Mobiltelefons mit Taschenlampenfunktion.
- Ein → **Taschenmesser** ist immer nützlich, allerdings sollte man kein zu üppig ausgestattetes Messer mitnehmen, da man viele Funktionen meist nicht braucht.
- Ein → **Textil-Hundereisenapf** kostet nur 6 Euro, passt gefaltet in die Hosentasche und ist wasserundurchlässig, winddicht, leicht und robust. Bei nur 30 g Eigengewicht fasst er mindestens 1 Liter und dient als Suppen-, Beerensammel-

und Waschschüssel, als Sonnenhut, Schöpfkelle, Geldsammel, Lostrommel, Ersatzvogelneest, Fächer, Kotztüte – oder als Hundnapf.

● Eine → **kleine Rucksack-Apotheke**, die immer und überall dabei ist, ist oft einem großen, schweren Exemplar vorzuziehen, das man im Zweifelsfall doch aus Gewichtsgründen auf der Hütte oder beim Einstieg deponiert. Viele der hier genannten Alleskönner passen in die Rucksack-Apotheke, die sich so zum multifunktionalen „Arzt- und Werkzeugkofferchen“ mausert.

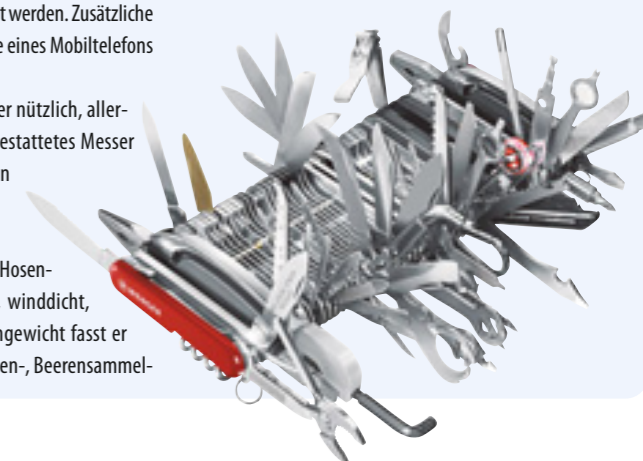


Foto: Wenger



Foto: Archiv alpinwelt

Survival-Set: Transportkarabiner, Minitaschenlampe, Pfeife und Thermometer



Foto: Joachim Burghard

Helfer für alle Fälle:
Eine Reepschnur gehört in jeden Rucksack



Fotos: Archiv des DAV, Jutta Schlick, Rainer Hönle

Loden und Moden ändern sich

Kleiderordnung

Vorbei sind die Zeiten, wo wir zwischen Kniebundhosen mit roten Strümpfen und pinkfarbenen Radlerhosen wählten. Heutzutage wird **→ Funktions- statt Baumwollkleidung** (evtl. auch Wollunterwäsche) empfohlen und **→ mehrere dünne Schichten** (Zwiebelprinzip) statt wenigen dicken. Oft wird unterschätzt, wie groß der Anteil der Kopfhaut an der Wärmeregulierung ist. Um nicht unnötig Wärme über den Kopf zu verlieren, sollte man für kühle Passagen auch im Sommer immer eine **→ Mütze parat haben**. Im Gegenzug ist es ein Irrtum zu glauben, bei extremer Sonneneinstrahlung genüge es, **→ nackte Hautpartien zu bedecken**, um weiterer Austrocknung und Sonnenbrand vorzubeugen, sprich: luftige, lange Hemden und Hosen sowie Sonnenhut zu tragen. Den Kauf der Wanderhosen mit abzipfbaren Beinen sollte man sich **→ gut überlegen**. Denn diese bieten keine Vorteile, solange man zum Ausziehen der Beinteile doch die Schuhe ausziehen muss, auch kann der Reißverschluss unangenehme Trageeigenschaften haben und kaputtgehen.

→ Handschuhe können wie die Mütze bei fast jeder Tour mitgenommen werden. Sie schützen nicht nur gegen Kälte, sondern auch gegen Handverletzungen beim Abrutschen und auf Klettersteigen. Im Steilgelände sollte man sie mit einem Gummiband oder einem anderen Sicherungsmechanismus **→ am Ärmel befestigen**, um sie nicht zu verlieren. **→ Gummierete Handschuhe** aus dem Baumarkt können wertvolle Dienste bei der Handhabung von Seil, Ski, Teleskopstöcken und mehr leisten (keine Angst wegen der Straßenarbeiteroptik, das kommt wieder in Mode, siehe Mammut-Extreme-Müllabfuhrkleidung). Im Winter und auf Hochtourern ist die Mitnahme eines **→ zweiten, leichten Handschuhpaars** zu überlegen, das bei bitterer Kälte zusätzlich zum ersten Paar angezogen werden kann oder als Notreserve dient. Die Frage nach einem **→ Rotzfänger**, den manche Handschuh-Hersteller bieten, können Sie bei der Kauf-

beratung an geeigneter Stelle ganz fachmännisch ins Spiel bringen. Frauen schwören bei Kälte auf platz- und gewichtsparende **→ Feinstrumpfhosen**. Ja sogar **→ Krankenhauswäsche** wurde uns trotz modischer Bedenken empfohlen – sie ist leicht und trocknet schnell.

Beim Schuheschnüren bietet das Schnüren des obersten Klemmhakens **→ von oben nach unten** größeren Tragekomfort. Die Lasche sollte gleich beim ersten Anziehen **→ mittig zentriert** und eingeschnürt werden, denn wenn sie anfangs zur Seite wegrutscht, bleibt sie dort. Wer nach einem Mittelweg zwischen dem Barfußlaufen und Bergstiefeln sucht, ist vielleicht mit den **→ „FiveFingers“** (www.vibram-fivefingers.de) gut beraten. Kauft man Wandersocken, sollte man die Schuhe, die man dazu tragen will, **→ zum Anprobieren mitbringen**. Ob **→ Damen-Nylonstrümpfe**, unter den Wandersocken getragen, tatsächlich Blasen und Käsefüßen vorbeugen, wie uns von Herrenseite vielfach begeistert versichert wurde, konnten wir bis Redaktionsschluss leider nicht mehr klären.

Pack ma's!

Kommen wir nun zur geheimnisvollsten Kunst der Tourenvorbereitung: dem Rucksackpacken. Erste Lektion: Rucksäcke werden immer voll. Nimmt man einen zu großen Rucksack, packt man zu viele Dinge ein, nur weil sie noch reinpassen. Deshalb: **→ keinen zu großen Rucksack** wählen, sich auf Wichtiges beschränken und den fünften Satz Wechselwäsche sowie den Fön zuhause lassen.

Wichtig ist, Gewicht zu sparen – und das gelingt besser, wenn man zuhause einmal **→ alle Gegenstände abwägt**, um ein Gefühl für die unterschiedlichen Gewichte zu bekommen und danach besser auswählen zu können. Großes Einsparpotenzial besteht bei Shampoo, Seife, Zahnpasta, Cremes etc., von denen man nur die benötigte Menge **→ in Tuben, Fläschchen oder Foto-filmdöschchen abfüllt** (Tubenhülsen in der Apotheke erhältlich). Medikamente nimmt man **→ aus ihren Schachteln heraus**, legt

die Durchdrückstreifen in den Beipackzettel ein (Haltbarkeitsdatum notieren!) und zieht ein Gummiband drüber. Anstelle eines 500-seitigen Karwendelführers und vier Wanderkarten genügen evtl. auch wenige **→ Kopien**.

Sobald es ans Packen geht, ist darauf zu achten, die schwersten Gegenstände **→ auf Schulterblatthöhe an der Rückenseite** zu platzieren und möglichst **→ kompakt und komprimiert** zu packen. Jacke, Getränk, Fotoapparat und Apotheke sollten **→ gut erreichbar** verpackt werden, weniger Wichtiges wie Hütten- und Biwaksachen kann zuunterst liegen. Je schwieriger erreichbar ein Gegenstand unterwegs ist, umso geringer ist die Bereitschaft, ihn herauszuholen. Später ärgert man sich, dass die Gams schon wieder weg war, noch bevor man überhaupt anfangen konnte, nach dem Fotoapparat zu wühlen.

Der Rucksackinhalt wird in unterscheidbare, wenig raschelnde **→ Plastiktüten** verpackt, damit er wasserdicht und schnell auffindbar ist. Frontlade-Rucksäcke mit Reißverschluss von beiden Seiten sollten nicht oben, sondern **→ an der Seite verschlossen** werden; oft lassen sich die beiden **→ Reißverschlusschiebergriffbändelköpfe auch noch verknoten**.

Gute Vorbilder beim Packen sind die Bergführer, die meist ein überraschend kleines Rucksackerl dabei haben, in dem doch alles Wichtige Platz findet. Ein weiterer Grund, nicht allein aufzubrechen, sondern **→ einen Bergführer zu engagieren** oder sich einer **→ Alpenvereinsveranstaltung** (www.alpinprogramm.de) anzuschließen. Das sorgt für weniger Stress und mehr Genuss auf Tour. Nutzen Sie dann die Gelegenheit, um sich **→ zeigen zu lassen**, wie Profis ihren Rucksack packen!



Foto: Joachim Burghardt

Muss das wirklich alles mit? Und wenn ja: Kann man es nicht besser einpacken?

„Der beste Stoff für ein Bergkleid ist der aus Schafwolle erzeugte **→ Tiroler Loden**, der sehr haltbar und bei Beibehaltung seiner Porosität fast wasserdicht ist. Ein guter Lodenanzug schützt auch gegen die im Gebirge oft plötzlich auftretende Kälte am besten. Zu kurzen Hosen trage man Wadenstutzen, die mit gut haltenden Strumpfbändern unterm Knie befestigt werden.“

Wagners Führer durch Nordtirol, 1930

seit 1978

LAUCHE & MAAS

der Reiseausrüster

Alte Allee 28
81245 München

P vor der Tür
S -Bhf Pasing
10 Gehminuten

Macpac

Tuatara 25 **89,95 €**

Black Diamond
Stirnlampe **STORM**
LED, 100 (!) Lumen,
dimmbar, bis zu
70 Meter weit,
Spot-, Flut- und
Rotlicht. Batterie-
anzeige, Verriegelung.
bis zu 200 Stunden
mit 4 AAA Batterien.
Fazit: sagenhaft!

54,95 €

Handtuch Den Kopf in den Badeseesee oder die Füße in den kühlen Bach hängen: herrlich! Ultraleichte 65g, hohe Saug- und Bindekraft, schnelltrocknend. 69 x 127 cm riesig. In Netztasche mit Klett

29,95 € 70% Polyester
19,95 € 30% Nylon

Hat sich bei uns sehr bewährt! Gutes Tragesystem mit Brustgurt. Mit 5cm Hüftgurt zur Fixierung der Last. Große Vortasche, Hauptfach mit gepolsterter Organizer für Handy, Stifte, MP3, Durchführung für Ohrhörer oder ggf. Trinksystem, Netzfächer, optimaler Schnitt, flexible Spinne außen, belastbares Material, 25 Liter Volumen. Bei uns im Laden mit Gewicht zum Ausprobieren gepackt.

Auf 300 qm alles, was man wirklich braucht!

www.lauche-maas.de **NEU 512 Seiten kostenlos**

Berge im Blick

Spätestens seitdem Fotos so gut wie nichts mehr kosten und mehr als 36 Bilder auf den Chip passen, ist das gedankenlose und inflationäre Knipsen bei allen Gelegenheiten ein Grundproblem der digitalen Fotografie. → **Knipsen Sie nicht** einfach mit, sondern überlegen Sie sich schon vor der Tour, was Sie fotografieren wollen; recherchieren Sie Motive, schmieden Sie Pläne und fotografieren Sie lieber 20 Motive je zehn Mal als 200 Motive je einmal – außer, es geht um die bloße Dokumentation ohne fotografische Ansprüche. → **Nehmen Sie sich Zeit**, und zwar bereits im Vorfeld zum Überlegen und Planen wie auch auf Tour beim Fotografieren sowie hinterher bei der Auslese und Nachbearbeitung. Überlegen Sie sich vor jeder Tour, ob Sie eher → **alpinistische oder fotografische Ziele** verfolgen. Wenn von vornherein feststeht, dass man auf die fotografische Ausbeute der Tour nicht so viel Wert legt, kann man Gewicht sparen und das bergsteigerische Erlebnis mehr genießen. Andererseits fällt es leichter, auf den Gipfel zu verzichten, wenn „abgemacht“ ist, dass man alle Zeit und Energie aufs Fotografieren verwendet.

Beim Kauf einer neuen Kamera sollten Sie → **nicht auf den Irrglauben hereinfallen**, mehr Pixel würden automatisch auch mehr Qualität bedeuten. Denn manchmal geht mit mehr Pixeln gleichzeitig ein stärkeres Bildrauschen und damit verringerte Brillanz einher.

→ **Sichern Sie die Kamera** im Absturzgelände am Rucksack oder Gurt, etwa mit Reepschnur und Ankerstich, und zwar so, dass sie angenehm bedient werden kann, aber nicht abstürzt. Bei vielen modernen Kompaktkameras ist die Frontlinse des Objektivs nur durch einen fragilen Lamellenverschluss geschützt. Abhilfe schaffen die aufsetzbaren und sehr preisgünstigen → **Stülpedeckel aus Plastik**, die beispielsweise von der Firma Heliopan in Gräfelfing hergestellt werden.

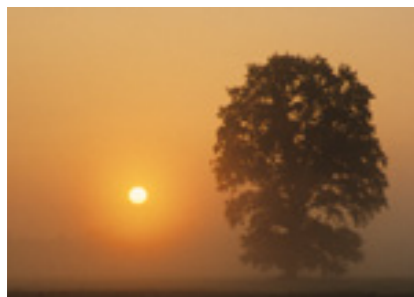
Um Gewicht zu sparen, kommt ein selbst hergestellter oder gekaufter → **Bohnensack** (Bean Bag, T-Bag) mit, während das schwere Stativ zuhause bleibt. Das → **Blitzlicht** können Sie nicht nur bei sehr wenig, sondern auch bei sehr viel Licht einsetzen.

Insbesondere bei grellem Sonnenlicht und Gegenlicht erzielt zusätzliches Blitzlicht oft gute Effekte. Benutzen Sie aber auch die → **Stirnlampe**, um ein nahes Motiv bei wenig Licht noch sanft aufzuhellen oder mittels „Spotbeleuchtung“ herauszuheben. Nehmen Sie sich vor, → **kein Bild ohne Vordergrund** aufzunehmen (was natürlich nicht immer möglich und sinnvoll ist, aber oft der Bildgestaltung zugute kommt). Bleiben Sie nicht festgewurzelt stehen und drehen Sie nicht nur am Zoom, sondern → **nutzen Sie Ihre Füße** zur Bildgestaltung! Die klassische Bergmalerei zeigt oft den Kontrast zwischen lieblichem Vordergrund und wildem Hintergrund – diese Kombination zieht immer noch. Der → **Bedeutungskontrast** Mensch/Berg, Blume/Stein, Wolken/Fels, Idylle/Gefahr, Bewegung/Stille, Weichheit/Härte, Leben/Tod wird intuitiv erfasst, ist immer stark und bringt Spannung ins Bild.

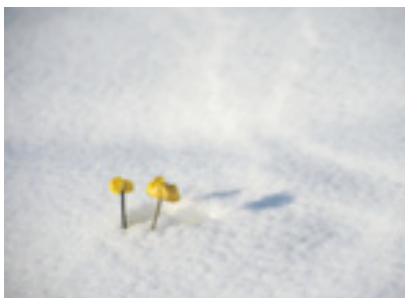
Bei Schnee und gleißendem Sonnenschein ist die korrekte Belichtung oft schwierig. → **Messen Sie Ihre eigene Hand** oder den blauen Himmel (ohne die Sonne) dadurch, dass Sie den Auslöser halb durchdrücken. Speichern Sie den so ermittelten Belichtungswert, schwenken Sie die Kamera auf den endgültigen Bildausschnitt und drücken ab. Wenn die Sonne aufs Bild soll, gehen Sie so vor: → **Sonne aus dem Bild schwenken**, Belichtung messen und speichern, endgültigen Ausschnitt wählen, bingo.

Wussten Sie eigentlich, dass entgegen der verbreiteten Meinung die Formel „größere Blendenzahl = größere Schärfe“ so nicht stimmt? Richtig ist: Bei größerer Blendenzahl steigt zwar die Schärfentiefe; die maximale Schärfe nimmt bei großen Blendenzahlen jedoch wieder ab. Die beste optische Leistung und → **maximale Schärfe** erzielt man in der Regel mit den mittleren Blenden 8 und 11.

Zuletzt sei Ihnen noch ein Zitat des Profifotografen Nick Nichols ans Herz gelegt: „Anstatt einen Fotokurs zu besuchen, → **bilden Sie sich** besser in Geisteswissenschaften weiter. Das Fotografieren kann man auch hinterher lernen.“ Alles klar? Dann kann's ja jetzt losgehen!



Sie sind ambitioniert und ärgern sich, dass Sie immer nur Tourenfotos mittlerer Qualität nach Hause bringen? Dann setzen Sie sich große Ziele und entwickeln Sie ein → **persönliches Fotoprojekt**, das Sie über Monate, Jahre oder sogar Jahrzehnte hinweg verfolgen und an dem Sie beständig arbeiten. Plötzlich gewinnen Ihre Fotos an Aussage und Spannung, wenn Sie beispielsweise ein und denselben Berg, Baum, Fluss oder auch bestimmte Personen über Jahre hinweg in allen nur erdenklichen Lichtstimmungen festhalten und so fotografisch „begleiten“.



Typisches Kontrastmotiv, das keine handwerkliche fotografische Kunst, sondern einfach ein aufmerksames Auge erfordert

all passion

mission trad(ition)

Warum mehrere Wochen seiner Zeit damit verschwenden eine Route in den Zustand ihrer Erstbegehung zu bringen? Weil Leidenschaft fürs Klettern mehr sein kann, als sich immer nur neuere und anspruchsvollere Routen zu suchen.

Den beiden Spitzenkletterern Beat und Alex geht es um das ursprüngliche Klettergefühl. Dabei haben sie selbst bei einer VI+ richtig Spaß.

Hol dir das Gefühl auf [adidas.com/outdoor](https://www.adidas.com/outdoor)

2. Auf Tour

von „Abschneider“ bis „Zitrone am Gipfel“
Tipps für alle Eventualitäten unterwegs



Foto: Bernd Birschel

Zwerg am Berg

Liebe Oma, lieber Opa!

Ich muss Euch unbedingt erzählen, was ich diesen Frühling schon für tolle Sachen in den Bergen erlebt habe! Papa hat mir oft → **Geschichten und Sagen** über einen Berg erzählt, zu dem wir fahren wollten. Die kennt er aus Büchern und von → www.sagen.at. So hatte ich schon daheim eine Riesenlust, endlich die Wälder, Bäche und Felsen zu sehen, die ich in den geheimnisvollen Geschichten kennengelernt habe. Oft haben wir auch zuhause eine → **Kinderwanderkarte** gezeichnet, in der Almen und viele besondere Stellen drin waren. Am Berg konnte ich dann immer schauen, ob die Karte stimmt und wie weit es noch bis zum nächsten Spielplatz ist. Einmal haben wir sogar einen → **Schatz** in die Karte gezeichnet, und ihr werdet es nicht glauben, ich hab dann bei der Wanderung wirklich den Schatz gefunden – wie er da hinkam, weiß ich auch nicht. Eine der schönsten Touren war die zur → **Jägerbauernalm** beim Spitzingsee. Wir haben auf der Almwiese stundenlang gespielt, und die freundliche Frau von der Alm hat Kühe, Ziegen, Hühner, Ponys und sogar Lamas da oben! Eine Woche später sind wir mit der Kindergruppe vom Alpenverein zur → **Kranzhornalm** in den Chiemgauer Alpen gewandert. Da haben wir auch wieder Tiere zum Streicheln getroffen, und einen Kinderstammtisch und Fußballtore gab's auch. Toll war auch der → **Moor-Erlebnispfad in Benediktbeuern**. Da durften wir über Birkenstämme, Seilrutschen und Stege durchs Moor gehen und sogar einen kleinen Weiher mit dem Floß überqueren! Und nächsten Winter machen wir wieder → **Fackelwanderungen** mit Gartenfackeln aus dem Baumarkt, das geht super, wenn es schon am späten Nachmittag dunkel wird. Eigentlich ist jede Tour schön, weil wir im-

mer → **viele Pausen mit Spielen** machen. Zum Beispiel picknicken wir mit → **Waldbesteck**: Wir suchen uns im Wald unser Besteck selbst und essen dann die mitgebrachten Obst- und Gemüsestückchen. Ein anderes Kind hatte mal ein Überlebensbuch von Rüdiger Nehberg für die ganze Familie dabei und hat den Tipp für Kinder vorgelesen, wie man → **Heuschrecken essen** kann und wie sie schmecken. Leider hatte es dann unser Gruppenleiter auf einmal ganz eilig, und wir mussten absteigen. Oft bauen wir uns aus Rindenschalen eine lange → **Rindenmurmelpbahn** und lassen unsere Murmeln hinunterrollen. Und unsere Gruppenleiter stellen uns Aufgaben, zum Beispiel gehen wir dann auf → **Tierspurenuche**, wir dürfen besonders schöne → **Steine und Blätter sammeln**, oder wir machen eine → **Spiele-Rallye** mit mehreren Stationen unterwegs, wo wir auch Fragen zum Bergsteigen und zur Natur beantworten. Mama und Papa → **erklären mir oft spannende Sachen**: welche Pflanzen man essen kann, aus welchen Medizin gemacht wird, wie man selber das Wetter vorhersagen kann und warum sich der Joghurtdeckel in der Seilbahn abhebt. → **Forststraßen sind nicht toll**. Viele Erwachsene finden die schöne Aussicht und die Ruhe super, aber das ist eher was für alte Leute. Ich mag → **Abenteuer und Äktschn** am Berg, und drum freu ich mich wahnsinnig drauf, wenn ihr, liebe Oma und lieber Opa, mich mal wieder besuchen kommt. Dann fahren wir in die Berge und spielen das → **Kuhfladenspiel**: Wir gehen barfuß über die Almwiese, und wer den wärmsten Kuhfladen findet, hat gewonnen!

Euer Toni



Foto: Sabine Alpperspach

Mit Kindern unterwegs am Berg: Das macht am meisten Spaß, wenn man sich unterwegs Zeit nimmt und nicht nur in Richtung Gipfel hetzt



Foto: WanneKoch

Regen ist doch kein Grund, daheimzubleiben! Man kann auch bei „schlechtem“ Wetter eine Mordsgaudi haben.

Bergsteiger-Knigge

Schritt für Schritt

Los geht's – aber bitte **→ nicht zu schnell**. Ein gemütliches Anfangstempo, das sich später immer noch steigern lässt, tut dem eigenen Körper und dem Tourenpartner gut. Es sei denn, Sie sind Speedbergsteiger – in diesem Fall sollten Sie sich zuerst im Tal aufwärmen und dann richtig losrennen, um Ihre erste Zwischenzeit nicht zu gefährden.

Ein fünfstündiger Aufstieg ist lang, aber er wird noch länger, wenn man zu viele (lange) Pausen einlegt. Natürlich dürfen und müssen Sie immer dann ruhen, wenn Sie es brauchen. Aber am rundesten läuft sich's meist dann, wenn sich ein gleichmäßiger und statt vieler Pausen umso langsamerer **→ Geh-Rhythmus** einstellt. Dann wird man nicht ständig aus dem Takt geworfen, sondern kommt richtig „in den Fluss“, ist „voll drin“, fühlt sich high und erlebt Trance, Flow, die Einheit von Body & Mind – oder schlicht einen schönen Aufstieg.

Schon Wagners Führer durch Nordtirol wusste im Jahr 1930: „Man bleibe im Gebirge hübsch auf dem markierten Weg, jedes Abgehen davon rächt sich in der Hochregion bitter.“ Abgesehen von Sicherheits- und Umweltschutzbedenken lohnt sich das **→ Vermeiden von Abschneidern** auch deshalb, weil offizielle Wege kraftsparender angelegt sind, während Abschneider den Geh-Rhythmus stören.

Hindernisse, etwa querliegende Bäume, sollte man, wenn möglich, mit einem Schritt **→ direkt übersteigen**, anstatt hinauf- und dann wieder abzustiegen. Das sieht nicht immer elegant aus, spart aber Energie und schon die Kniegelenke.

Gehen Sie doch einfach mal **→ barfuß!** Das macht richtig viel Spaß, ist gesund und eröffnet ganz neue Geh-Erlebnisse. Hinterher müssen Sie – je nach Untergrund – vielleicht zum Hautarzt, wohingegen Sie sich aber bei wiederholtem Barfußwandern in Zukunft den Orthopäden sparen.

Wanderstöcke sollte man nicht immer und überall, sondern **→ bewusst und sinnvoll einsetzen**, also vor allem zum Wohle und Nutzen der Knie bei technisch einfachen

Abstiegen. Wer immer mit Stöcken geht, könnte an Trittsicherheit einbüßen, sobald er doch einmal ohne unterwegs ist. Die Möglichkeit der Höhenverstellbarkeit von Teleskopstöcken sollte man nicht ungenutzt lassen.

Auch ohne Stöcke tut man seinen Knien etwas Gutes, wenn man sich beim Abstieg nicht mit ganz durchgestreckten Beinen auf die Tritte fallen lässt, sondern sie zumindest **→ leicht gebeugt** hält. Setzt man die Füße überdies so auf, dass die **→ Ferse Spielraum nach unten** hat (z. B. indem man einen Felsen nur mit dem Vorderfuß antritt), kann zusätzlich Gewicht abgefedert werden, und einer wohlbehaltenen Rückkehr ins Tal steht nichts mehr im Wege.

Winke zur Sicherheit

Gewisse Maßnahmen zur Sicherheit, vor und während der Tour peinlichst genau beachtet, entscheiden über Wohl und Wehe der Bergfahrt: Man führe nicht nur in Kletterhallen, sondern vor jedem Aufbruch einen sogenannten **→ Partnercheck** durch, der das Vorhandensein und die Funktionalität wichtiger Utensilien wie Stirnlampe, Steigeisen und Zahlungsmittel sicherstellt. Auf längeren Bergfahrten schalte man das **→ Mobiltelefon aus**, auf dass es nicht aufgrund fortwährender Netzsuche seiner Stromversorgung verlustig gehe. Den **→ PIN-Code** zum Einschalten teile man vorab dem Compagnon schriftlich mit; er kann nützlich sein, auch wenn man ihn für einen Notruf nicht benötigt. Das beabsichtigte Tourenziel eröffne man – vor allem als Alleingänger! – anderen Personen und trage sich in **→ Hütten- und Gipfelbücher** ein. Auf dem Weg zu alpinen Kletterübungen lege man **→ Helm und Gurt nicht erst am Einstieg** an, um sich an nämllichem Orte nicht barhäuptig der Steinschlaggefahr auszusetzen. In Passagen mit Aus- und Abwärtschiffen trage man **→ Handschuhe**, um Schürfblessuren zu vermeiden. Zum Bremsen eines Sturzes im Schnee nehme man **→ Liegestützhaltung** ein und bremse

mit Händen (und ggfs. mit Pickel) und Fußspitzen; trägt man Steigeisen, bremse man nur mit Händen und Pickel und vermeide ein Einhängen der Frontalzacken im Eis. Beim steilen oder schwierigen Bergabsteigen ist die Verankerung der **→ Hände in den Stockschlaufen zu widerraten**, andernfalls lassen sie sich nicht ungehindert zum Abfangen eines Sturzes einsetzen.

Auf Symptome von Höhenunverträglichkeit ist nicht nur beim Höhenbergsteigen, sondern auch in den Alpen, bisweilen bereits ab Höhen von 2300 Metern zu achten. Kopfschmerzen, Unwohlsein, schneller Puls und Schlaflosigkeit sind manches Mal auf die Höhe zurückzuführen und werden mit **→ viel Trinken** und einem **→ baldigen Abstieg** kuriert. Wer zweifelt, ob er die Exponiertheit eines alpinen Klettersteigs verkraftet, besuche zunächst einen **→ Hochseilgarten**, um zu prüfen, wie ihm der Blick in die Tiefe erscheint (siehe Tourentipp auf Seite 40).

Umsichtige Alpinisten reflektieren nicht nur vor, sondern auch während der Tour über **→ Alternativrouten, Ausweichziele und Notabstiege**, sie ändern das Tourenziel wann immer nötig ab, anstatt krampfhaft am Plan festzuhalten. Man vermeide allerdings, zu viel Zeit und Kraft mit Herumüberlegen zu vergeuden. In manchen Situationen ist es ratsamer, **→ beherzt zu entscheiden** und tatkräftig zu handeln, als Pläne wiederholt zu revidieren und sich zu verzetteln. Ab einem bestimmten Zeitpunkt entscheide man sich für ein **→ Notbiwak** und finde rechtzeitig den bestmöglichen Platz, anstatt bis zur völligen Dunkelheit nach dem Weg zu suchen und dann kein Licht mehr für die Einrichtung des Biwaks zu haben. In kritischen Situationen gilt es allgemein **→ ruhig und sachlich nachzudenken**, **→ alle Faktoren mit einzubeziehen** (Wetter, konditioneller Zustand der Begleiter ...) und sich in **→ ehrlicher Selbsteinschätzung** zu üben („Muss der Gipfel um jeden Preis erobert werden?“).

Der Umweltzuliebe

Umwelttipps müssen nicht zwangsläufig belehrend und unlustig sein. Es geht auch phantasievoll: **→ Lass in der Natur nichts zurück** außer deinen Fußspuren und **→ nimm nichts mit** außer deinen Eindrücken! Und zugleich schränken wir ein: Mitnehmen darf man natürlich auch den Müll, den andere zurückgelassen haben. Das ist keine Pflicht, aber eine edle Geste, die sogar Spaß machen und als gemeinsame **→ Ramadama-Aktion** gestaltet werden kann: Der eine darf nur rechts vom Weg Müll aufklauben, der andere nur links o. ä. Nichts zurückzulassen bedeutet auch, seine Bananenschalen, Taschentücher und andere – auch organische – Objekte schon aus optischen Gründen wieder ins Tal zu tragen. Raucher sollten **→ Aschenbecher mitführen**; das kann ein Reiseaschenbecher zum Kaufen, eine Pullmoll-Dose oder als Minimalvariante bei überschaubarem Konsum ein Fotofilm-döschchen sein.

Nichts zurücklassen heißt aber auch, **keine Ritzereien, Schnitzereien, Schmiere-reien** oder andere Sauereien an Gipfelkreuzen, hölzernen Hüttenwänden o. ä. vorzunehmen – das war früher mal chic, ist aber kein Kavaliersdelikt.

Ist man doch einmal zum Zurücklassen organischen Materials gezwungen, weil man einfach mal muss, sollte man größere Geschäfte so erledigen, dass eine möglichst schnelle Zersetzung der Hinterlassenschaften begünstigt wird. Also wird das Corpus delicti entweder **→ in fruchtbarem Erdbo-den vergraben** oder, wo ein Vergraben nicht möglich ist, auf einem abseits gelegenen, südseitigen Felsen **→ in möglichst dünner Schicht verrieben**, damit Sonne und Wind in kürzester Zeit klar Schiff machen können. Was gibt's da zu lachen? Anstelle des Zurücklassens von Klopapier wählt man lieber **→ Pflanzen oder Steine als Klopapierersatz** und hält bei alledem in jedem Fall **→ Abstand von Wanderwegen, Quellen und Bächen** – eine wirklich ernste Angelegenheit.



Fotos: Frank/Martin Sierfarth, Joachim Burghardt

„Winke für Touristen bei Wanderungen durch österreichisches Jagdgebiet: Jedenfalls empfiehlt es sich, derartige Jagdgebiete wegen etwaiger Zeugenschaft nicht allein, sondern nur in Gesellschaft eines zweiten oder mehrerer Personen zu betreten. Der Einzelne steht Übergriffen der Jagdorgane meist völlig wehrlos gegenüber, da seine Aussage durch einen gegnerischen Diensteid in der Regel ihre Bedeutung verliert.“

Zellers Führer durch die Berchtesgadener Alpen, 1911



Nicht nur Gehen, auch Stürzen will gelernt sein

Foto: Walter Bieri



Ramadama!

Foto: Archivalpinwet

Hilf dir selbst

Bergsteiger-Wellness

Fangen wir da an, wo wir im vorigen Kapitel aufgehört haben: Leidet man unter Durchfall, muss man nicht immer gleich zu starken Medikamenten greifen, sondern kann es auch mit **→ Schwarzem Tee** versuchen – gut gesüßt und mit einer Prise Salz. Gegen lästige Insekten hilft unter Umständen **→ Asche** (z. B. von einem Lagerfeuer), ringförmig ums Nachtlager gezogen gegen Krabbeltiere, in Wasser angerührt auf der Haut verrieben gegen Fluginsekten (und zugleich als Tarnung). Wer Probleme mit schmerzhaft einwachsenden Zehennägeln hat, kann probieren, sie beim nächsten Schneiden nicht rund, sondern **→ gerade abzuschneiden**. Gegen ans Schienbein drückende Tourenskischeuhe helfen mit Tape am Schienbein befestigte **→ Slipeinlagen**.

Unterwegs darf man – auch bei Kälte – nie vergessen, reichlich und **→ regelmäßig zu trinken**. Die Ideallösung ist ein Trinkschlauch, aus dem ohne Unterbrechung des Geh-Rhythmus alle paar Minuten ein Schluck isotonisches Mineralgetränk den Gaumen benetzt; gemütlicher und kommunikativer ist sicherlich die klassische Trink- und Ratschpause.

Um sich nach anstrengender Wanderung zu erfrischen und heiße, geschwollene Füße zu kühlen, empfiehlt sich das **→ Kneippen**: Dabei werden Beine und Arme etwa bis zu den Knien/Ellenbogen in kaltes Wasser eingetaucht. Sonnenbrände und Blasen lassen sich gut mit **→ Johanniskrautöl** (Rotöl) behandeln, indem man sie abends einreibt und sie am nächsten Tag nicht der Sonne aussetzt. Das Öl kann man auch **→ selbst herstellen**, indem man das im Gebirge gesammelte Johanniskraut in Oliven- oder Sesamöl ansetzt und nach 14 Tagen in der Sonne das nun rote Öl abfiltert. Um Blasen gar nicht erst entstehen zu lassen, schwört mancher auf das vorherige Einreiben der Füße mit **→ Hirschtalg**.

Bei extremen Minustemperaturen ist die Nasenspitze besonders von Erfrierungsschäden bedroht. Abhilfe schafft ein Stück **→ Kinesio-Tape** (wie das normale Tape rollenweise zu kaufen), das gut anliegend auf

die Nase geklebt werden kann und diese vor Wind und Sonne schützt. Eine echte Wohltat ist auch die mit heißem Wasser gefüllte SIGG-Flasche, die mit in den Schlafsack oder unter die Decke genommen als **→ Wärmflasche** dient.

Unterkühlte darf man **→ nicht massieren oder mit Schnee abreiben**! Besser ist es, sie durch Abgabe eigener Körperwärme, warmes Wasser, warm-nasse Tücher oder Wärmflaschen langsam aufzuwärmen und dabei möglichst wenig zu bewegen. Dass sich Zecken auf ihre Opfer fallen lassen, ist ein verbreiteter Irrtum und kommt eher im Horrorfilm als in der Wirklichkeit vor – in den allermeisten Fällen werden sie beim direkten Baum-, Busch- oder Graskontakt abgestreift, weswegen man besonders nach Kriechgängen durchs dichte Gestrüpp seine **→ Haut inspizieren** sollte. Bei Stichen oder Bissen aller Art können insbesondere auf Auslandsreisen **→ Kenntnisse der örtlichen Fauna** (sowie entsprechende Impfungen) angenehm sein.

Falls Sie **→ von einem Auerhahn angebalzt** werden, gibt es zwei Möglichkeiten. Sie sind eine Frau oder ein Kind: Keine Angst, der will nur spielen! Sie sind ein Mann: Flach auf den Boden legen und auf Hilfe warten!

Bei einer **→ Begegnung mit Luchsen, Wölfen oder Bären** vermeide man, hastig wegzurennen, dem Tier zu folgen, es zu erschrecken, es zu ködern (etwa durch einen freilaufenden Hund) oder es zu füttern, und man melde die Begegnung im Falle des Überlebens an die zuständigen Stellen.

Basteltipps für unterwegs

Wenn die Felle auf Skitour zu stollen beginnen, ärgert sich der Tourenger – oder er schafft Abhilfe, indem er einen **→ Plastik-Teigschaber** aus dem Ärmel zaubert, damit den Schnee abkratzt und die Felle anschließend **→ mit einem Stück Wachs einreibt**. Lösen sich die Felle, bringt man zur Fixierung je zwei **→ Ski-Klettverschlüsse** (Ski-Clips) oder auch Kabelbinder, Tape o. ä. vor und hinter der Bindung an.

Falls man auf Skitour mal den Teller eines Skistocks verliert, kann sich eine große **→ PET-Flasche** als hilfreich erweisen: Etwa 3 cm oberhalb des Flaschenbodens durchtrennt man mit dem Messer die Flasche im Querschnitt und bohrt in das tellerartige Gebilde ein kleine, gerade noch für den Stock ausreichende Öffnung, in die dieser gesteckt wird – fertig.

Beim Trocknen von Schuhen ist darauf zu achten, die Schuhe nicht zu nah ans Feuer zu stellen, wo sie durch die extreme Hitze von außen beschädigt werden, während sie innen noch nass sind. Besser ist es, nasse Schuhe wiederholt **→ mit trockenen, warmen Socken anzuziehen** und sie auf diese Weise zu trocknen. Erfahrene Camper und Biwakierer empfehlen, die nassen Schuhe zum Trocknen einfach **→ mit heißen Steinen zu füllen**.

Befindet sich der erste Haken einer Kletterroute so hoch, dass man sich nicht traut, im Vorstieg hinaufzuklettern, kann man sich einen **→ „Clip-Stick“ bauen**: Dazu wird an einem langen, geraden Stock mit Tape eine Express-Schlinge befestigt und in deren unteren Karabiner das Seil eingehängt. Nun versucht man, mit dem an der Stockspitze fixierten oberen Karabiner den Haken zu treffen. Gelingt der Trick, kann man „toprope“ hinaufklettern und hat keine Angst mehr, auf den Boden zu fallen.

Um unterwegs für alle Bastelanforderungen gewappnet zu sein, empfiehlt es sich natürlich, einige der auf S. 9 vorgestellten **→ Alleskönner dabeizuhaben** und ein perfekt auf die persönlichen Bedürfnisse abgestimmtes Notfallset immer bei sich zu wissen.

Bergsteigen auf Rädern

Mountainbiker kleiden sich anders als Wanderer, rüsten sich anders aus – und kennen andere Tipps & Tricks. Aus der Münchner Bikerszene wurden uns ein paar davon gesteckt:

Vor Touren in die Berge sollte man immer den **→ Vulkanisierkleber fürs Flickzeug prüfen**. Einmal geöffnete Tuben verlieren –

auch wenn sie geschlossen sind – den Inhalt. Manche Tuben wirken voll, sind aber nur noch mit Luft gefüllt.

Für eine Transalp gilt es, wo immer möglich Gewicht und Volumen zu sparen; empfehlenswert sind **→ maximal 7 kg auf dem Rücken**. Zu diesem Zweck kann man anstelle eines kleinen Handtuchs auch einen leichten **→ Putzlappen** mitnehmen. Der trocknet meist schneller, ist viel leichter und kostet weniger als ein Mikrofasertuch.

→ Duschhauben aus der Drogerie ersetzen den teuren Gore-Überzug für den Helm und lassen sich klein zusammenpacken. Sie sind hauptsächlich bei mehrtägigen Regenetappen sehr hilfreich. Wird es unangenehm kalt, vor allem mit dem Fahrtwind bei Abfahrten, kann man sich mit **→ abgeschnittenen alten Strümpfen** als Ärmel und über die Socken gezogenen **→ Plastiktüten in den Radschuhen** notdürftig behelfen.

Ist der Schlauch geplatzt oder das Ventil abgerissen, kann man den Schlauch ausbauen und **→ den Mantel mit Gras** ausstopfen, um noch weiterrollen zu können, ohne die Felge zu beschädigen.

Auch **→ Kabelbinder** können sich in Pannenfällen als sehr sinnvolle Ersatzteile erweisen: Sollten beispielsweise einmal die Sperrklinken des Freilaufs brechen und man beim Treten keinen Widerstand mehr spüren, so kann man mit Kabelbindern zwischen Kassette und den Speichen eine provisorische starre Verbindung herstellen und kommt so zumindest in den nächsten Ort.

Mountainbiken mit **→ Antiblockiersystem** ist möglich, indem man mit der Hinterradbremse bremst und gleichzeitig ins Pedal tritt, um zu gewährleisten, dass das Hinterrad nicht blockiert. Das funktioniert nicht beim Abbremsen aus voller Fahrt, aber bei kontrolliertem gemäßigtem Fahren und sogar auf Schnee.

Die besten Tipps helfen jedoch auch nicht weiter, wenn man sein wertvolles **→ Bike direkt am Weidezaun** abstellt und das hungrige Vieh genüsslich den Sattel auffrisst. Reklamationen beim Senner sind dann zwecklos.

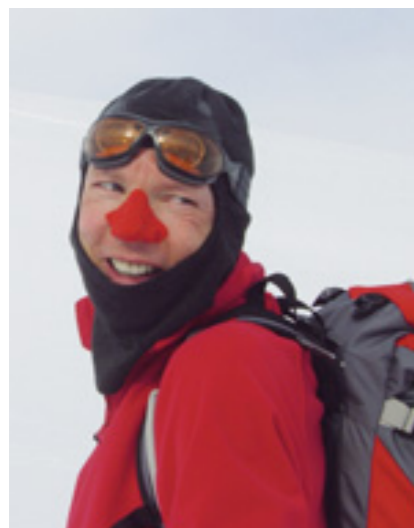


Foto: Andreas Schabert

Kinesio-Tape als Nasenschutz



Foto: Siegfried Garmwider

Der will nur spielen ...

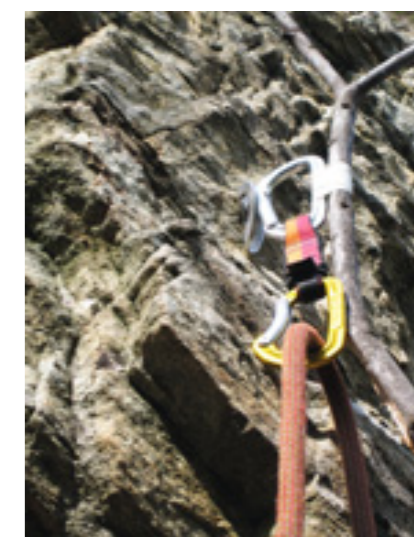


Foto: Frank Martin Stedarth

Ein „Clip-Stick“ zum Einhängen des Seils in den ersten Haken



Foto: Ralph Kirchhoff

Man muss sich nur zu helfen wissen



Foto: Jutta Schlick

Man sollte schon beim Fahrradkauf darauf achten, dass der Sattel Bitterstoffe enthält

Zwischen Himmel und Erde



Foto: Joachim Burghardt

Genuss-Biwak im März auf der Pleisenspitze



Grafik: bearbeitetes Screenshot des Programms Stellarium, © Stellarium Developers

Bestimmung des Polarsterns mit Großem Wagen und Kassiopeia

Zahlreiche Infos und **→ aktuelle Beobachtungstipps** für Astronomie-Interessierte findest du im Internet auf www.vds-astro.de. Wie man auch mit unbekanntem Sternbildern oder dem Mond **→ in der Nacht die Himmelsrichtungen bestimmen** kann, erfährst du auf www.tippscout.de/Orientierung-kw.html. Ein hervorragendes, kostenloses **→ Planetarium für den Bildschirm** kannst du unter www.stellarium.org/de herunterladen.

Romantische Nächte

Du willst unter freiem Himmel übernachten, vielleicht auf einem Gipfel bivakieren und hast am Ende gar die Dame deines Herzens dabei, die du mit einem romantischen Sternschnuppen-Erlebnis überraschen willst? Dann dürften folgende Biwak- und Campingtipps für dich interessant sein, denn vielleicht wusstest du nicht, dass **→ Winterbiwaks zahlreiche Vorteile** bieten: Der Aufstieg mit schwerem Gepäck ist oft nicht so erschöpfend wie an heißen Sommernachmittagen, und Getränke können mittels Schneeschmelzen immer wieder nachproduziert werden. Am Biwakplatz kann im Schnee eine komfortable Liegefläche mit Windschutzmauer gebaut werden. Lange Winternächte sind erholsamer als Julinächte mit nur fünf Stunden Dunkelheit, und bei Minusgraden wird nicht alles taunass. Außerdem besteht nur selten Gewittergefahr. Aber natürlich lohnt sich das Bivakieren auch im Sommer, vor allem **→ um den 12. und 13. August**, denn dann sorgen die Perseiden, ein jährlich wiederkehrender Sternschnuppenschwarm, für ein Spektakel am Nachthimmel. Das Wachbleiben lohnt sich immer, denn die **→ meisten Sternschnuppen sind nach Mitternacht** zu sehen.

Der Biwakkomfort kann sehr leiden, wenn vor lauter Aufstiegsschweiß im Schlafsack alles klebt. Wenn du zusätzliches Wasser in einem Trinkbeutel mit Schlauch (z. B. von Platypus, Camelbak o.ä.) mitnimmst, kannst du nach der Ankunft am Biwakplatz erst mal **→ duschen**. **→ Wenn es dich friert**, setz eine Mütze auf. Friert es dich immer noch, zieh zusätzliche Kleidung an. Beschwer dich nie darüber, dass es dir zu kalt ist, bevor du alle mitgebrachten Kleidungsstücke angezogen hast. Friert es dich immer noch, iss etwas. Friert es dich auch dann noch, leg dich in den Schlafsack. Friert es dich auch dann noch, mach im Schlafsack Liegestütze und Sit-ups. Friert es dich auch dann noch, hast du irgendeinen großen, möglicherweise finalen Fehler gemacht ... Für Beleuchtung bei wenig Wind sorgst du, indem du eine **→ Kerze in einen durchsich-**

tigen Plastikbecher (mit Loch im Boden) steckst, sie fixierst und anzündest. Sie spendet im Gegensatz zur Stirnlampe in alle Richtungen Licht. Wenn du ein Feuer machen willst oder musst, könntest du schon unterwegs Ausschau nach einem **→ trockenen Baumpilz** halten – er glimmt, einmal entzündet, ewig vor sich hin. **→ Mit in den Schlafsack** nimmst du sowohl die feuchtgeschwitzte Kleidung (zum Trocknen) als auch Flaschen mit heißen Getränken (zum Wärmen). Und sogar einen echten Beauty- und Wellnesstipp haben wir: Den gebrauchten, noch **→ warmen Teebeutel** aus deiner Tasse kannst du deiner Begleiterin wunderbar zur Gesichtereinigung und -erfrischung anbieten!

Wieviel Sternlein stehen ...

Auf astronomische Fragen eine Antwort parat zu haben, kommt immer gut an, egal, ob man Eindruck schinden oder sich einfach gemeinsam am Nachthimmel ergötzen will. Sollte also jemand wissen wollen, **→ wieviel Sternlein am Himmelszelt stehen**, kannst du sofort antworten: „Einige Trilliarden und ein paar Zerquetschte im ganzen Universum oder etwa 2000, die wir jetzt gerade sehen können!“ Den Polarstern und damit den **→ Norden zu bestimmen**, ist mithilfe des Großen Wagens, aber auch mit dem auf der anderen Seite liegenden, w-förmigen Sternbild Kassiopeia kein Problem (siehe Bild). Der Polarstern steht übrigens **→ nicht exakt am Himmelsnordpol**: Das Maß der Abweichung (derzeit knapp 1 Grad) ändert sich ständig; um 14.000 n. Chr. wird – wie schon in der Jungsteinzeit – ein anderer Stern näher am Himmelsnordpol stehen und als neuer Polarstern dienen. Kannst du auf Anhieb **→ Sirius finden**, den hellsten Stern am Nachthimmel? Die drei Gürtelsterne des Orion, nach links verlängert, zeigen grob in seine Richtung; allerdings sind von Mitteleuropa aus sowohl Sirius als auch Orion etwa von Mai bis August vorübergehend unsichtbar. Dass Mond und Sonne, wenn sie tief ste-

hen, größer erscheinen, liegt erstaunlicherweise nicht an der veränderten Lichtbrechung („mehr Atmosphäre dazwischen“), sondern es handelt sich dabei um eine **→ optische Täuschung**, d. h. man glaubt nur, sie würden größer erscheinen, obwohl sie es in Wirklichkeit nicht tun. Fotografiert man den Mond gleich nach seinem Aufgang und noch einmal Stunden später, sieht man, dass er exakt gleich groß geblieben ist.

Wettervorhersage, Lektion 1

Nicht nur vor Biwaks, sondern auf allen Touren empfiehlt es sich, unterwegs (z. B. auf Hütten) **→ aktuelle Wetterinformationen einzuholen**, aber persönlichen Vorhersagen von Einheimischen oder anderen Bergsteigern **→ nicht blindlings zu vertrauen**. Die gewonnenen Infos sollte man **→ mit eigenen Wetterbeobachtungen abgleichen**, indem man beispielsweise mit Thermometer und Höhenmesser (Barometer) die Wetterentwicklung selbst mitverfolgt. Wenn die Hütte über Nacht den Berg aufgestiegen ist, kommt ein Tief oder ist schon da.

Der Vollmond hat übrigens entgegen einer weitverbreiteten Annahme **→ keine Auswirkungen aufs Wetter**.

Viele Wetterphänomene und Himmelsercheinungen erleichtern die Vorhersage der kurzfristigen weiteren Wetterentwicklung. Für **→ schlechtes Wetter** am nächsten Tag sprechen: Halo-Erscheinungen (Sonnenring, Nebensonne, Mondhof); Morgenrot; dunkelrot-flammendes Abendrot oder gelblich-schmutziger Sonnenuntergang; Abendgrau; kein Morgentau nach heißem Tag; eine ungewöhnlich warme Nacht; überraschend gute Hörbarkeit weit entfernter Geräusche; sich nicht schnell auflösende, sondern dicker werdende und abdriftende Flugzeug-Kondensstreifen; Schäfchenwolken und Föhnfische; von Westen aufziehende und sich verdichtende Cirren; auffällige Talwärts-Wanderungen von Gämsen oder Schafen.

Eher als **→ Schönwetterboten** treten dagegen folgende Phänomene in Erscheinung: zartes, rosafarbenes Abendrot; Morgen-grau; starker Morgentau; eine kalte und klare Nacht; sich sofort auflösende Flugzeug-Kondensstreifen; von Osten aufziehende und sich auflösende Cirren; ein Nebelmeer im Tal.

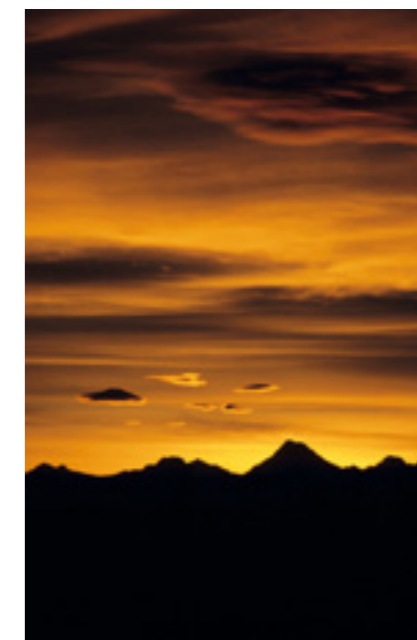


Foto: Joachim Burghardt

Zwei Argumente für eine baldige Wetterverschlechterung: starkes Morgenrot und linsenförmige Föhnfische

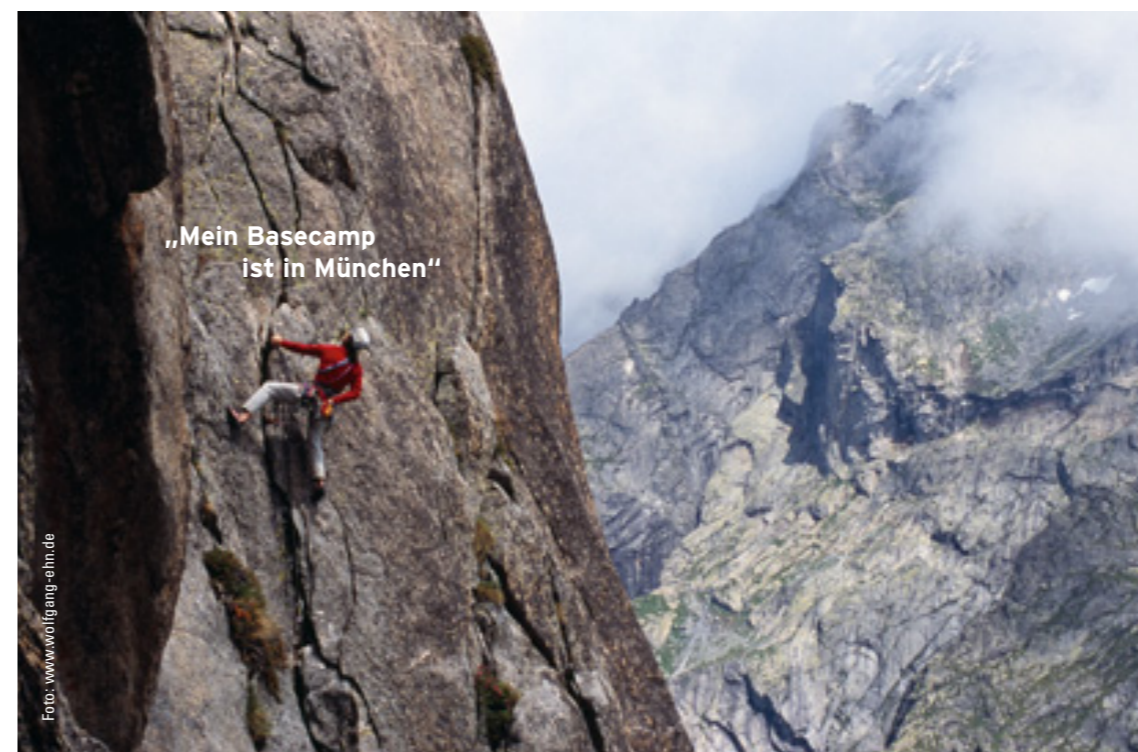


Foto: www.wolfgang-ehm.de

„Mein Basecamp ist in München“



DER GIPFEL AN GUTER AUSTRÜSTUNG |
IMPLERSTR. ECKE GAISSACHER
| 81371 MÜNCHEN-SENDLING |
TELEFON 089 76 47 59 | PARKPLÄTZE
VOR DEM HAUS | WWW.BASECAMP.DE





Foto: fotolia.com

Studentenfutter ist gesund, nahrhaft und schmeckt besonders gut, wenn man es sich **→ selbst zusammenstellt**. Die Luxusvariante für Genießer enthält Mandeln, Hasel-, Wal- und Cashew-Nüsse (davon ein paar mit Schokolade ummantelt), Rosinen, selbst getrocknete Apfelringe, Cranberries, getrocknete Aprikosen, Feigen, Datteln und Kirschen. An Guadn!

Ein **→ Trinktip**, der nicht mehr ganz der heutigen Lehrmeinung entspricht:

„Nicht genug ist die Mitnahme einer Flasche schweren alten Weines auf einer Hochtour anzurathen. [...] Auf der Spitze angekommen, wird eine Flasche Champagner oder selbst ein guter Asti spumante ein Labetrunk sein, wie er köstlicher nicht gedacht werden kann. Beim Abstiege alsdann braucht man nicht mehr so vorsichtig zu sein, man kann dann schon ungescheut etwas mehr trinken [...]“

Julius Meurer, Handbuch des Alpinen-Sport, Wien 1882



Foto: Mflich

Eine fürstliche Nacht verbringt man in der Kaisersuite auf der Vorderkaiserfeldenhütte

Kost und Logis

Speis und Trank

Ein Wanderführer empfahl im Jahr 1930 folgenden **→ Tourenproviand**: „Geselchten Speck (Tiroler Spezialität), Dauerwurst, Butter, Käse, besonders Brot, das in entlegenen Tälern oft nicht zu haben ist, Zwieback oder Kekes, Tee und Zucker, Schokolade usw.“

Heutzutage wird dazu geraten, je nach Länge und Art der Tour die für den Stoffwechsel günstigste Verpflegung einzupacken: Je kürzer eine Tour ist, umso mehr **→ kohlenhydratbasiert** sollte die Nahrung sein (Bananen, Müsliriegel, Energieriegel, Brot); je länger die Tour ist, umso mehr sollte der Anteil der mitgenommenen **→ Eiweiß- und Fett**nahrung steigen. Nur auf langen Touren und bei großer Kälte ist es wichtig, größere Mengen fetter Nahrung mitzuführen. Besonders oberhalb von 4000 Metern greift der Körper verstärkt auf Fettreserven zurück; zur Ernährung eignet sich dann Speck besser als Nudeln.

Wenn **→ Obst oder Gemüse** mitgenommen wird, sollte man es schon zu Hause schälen, in Stücke aufteilen und in einer leichten Plastikbox mitnehmen. So spart man sich unterwegs Arbeit und Abfälle. Nie vergessen sollte man den großen Einfluss der Ernährung auf die Psyche: Eine **→ Zitrone am Gipfel** steigert das Wohlbefinden enorm, ähnlich wie eine **→ Tafel Schokolade** in nervlich belastenden Situationen, langen Biwaknächten und wenn man bei schlechtem Wetter irgendwo fest sitzt.

Wenig bekannt ist der positive Effekt, den **→ reichliches Trinken** schon vor der Tour auf Leistung und Gesundheit hat. Zu den gesündesten Getränken am Berg zählen **→ Fruchtsaftschorlen und alkoholfreies Weißbier**, wohingegen taurin- und koffeinhaltige Getränke als Wasserräuber fungieren und nur bei gleichzeitigem **→ hohem Wasserkonsum** genossen werden sollten. Für Abwechslung und Spaß sorgt die **→ eigene Zubereitung von Getränken** unterwegs mit Getränketabletten, Sirup, Brühpulver, Teebeuteln und Kaffeepulver. Ein sehr wirkungsvoller und gesunder **→ Frischmacher** für erschöpfte Bergsteiger

ist ein kleiner Becher Zitronensaft mit Wasser, in dem reichlich Zucker und Salz verrührt werden.

→ Heiße Getränke aus der Thermosflasche können im Winter mit Schnee noch um ca. 20 % gestreckt werden und sind dann immer noch warm.

Hütten-Survival

→ Achtung auf Hüttenregeln im Ausland:

In Spanien gibt es oft erst um 21 Uhr Abendessen, in Frankreich ein Menü für alle, in Italien wird oft die Buchung von Halbpension erwartet. Im Hochgebirge in der Schweiz ist oftmals mit „strengem Regime“ und strikten Essens-, Ruhe- und Weckzeiten zu rechnen. Vor allem in den Westalpen ist es sehr wichtig, sich vorab über den **→ Status einer Hütte** zu informieren, damit man nicht eine voll bewirtschaftete Hütte erwartet und stattdessen eine Biwakschachtel vorfindet.

Mit einer Mütze (evtl. dünne Sturmhaube) kann man auch im Matratzenlager **→ unter dem offenen Fenster schlafen**, ohne sich zu erkälten. Wenn Leute mit Frischluftphobie immer wieder das Fenster schließen, kann man gezwungen sein, den **→ Fensterflügel auszuhängen und zu verstecken**. Mehr Überlebensstipps fürs Matratzenlager finden Sie in den Schriften von Charles Darwin im Kapitel „Survival of the Fittest“!

Paarweise vorhandene Ausrüstung wird in der Hütte zum Schutz gegen Diebstahl und Verwechslung **→ separat deponiert**.

Ein Gefühl der Freiheit genießt man unter der **→ Freilanddusche bei der Oberreintalhütte**; kuschelig und diskret haben's verliebte Paare in der **→ Kaisersuite auf der Vorderkaiserfeldenhütte**.

Wie Damen mit tiefem Ausschnitt bei der Buchung von Hüttenquartieren trotz vergessenem AV-Ausweis **→ durch gezieltes Vorbeugen** in den Genuss der AV-Vergünstigung kommen, ist mit diesem Satz bereits beschrieben.



FOTO: DAMIANO LEVATI / IKER AND ENZO POU, DOLOMITES, ITALIEN

LEICHT. STRAPAZIERFÄHIG. KOMPRIMIERBAR. VON 26 AUF 1 LITER: DAS VERTO PACK KANN IM EIGENEN DECKELFACH VERSTAUT WERDEN. TOP RUCKSACK FÜR DAS HOCHGEBIRGE.

THE NORTH FACE.COM

PACK



THE NORTH FACE TRAILHEAD APP

Available on the App Store

3 Nach der Tour

von „Autobahnvignette“ bis „Zahmer Kaiser“
Tipps für einen gelungenen Abschluss der Tour



Foto: Kur- und Touris-Info Bad Bayerstein

Après-Tour

Sie haben Ihre Bergtour erfolgreich abgeschlossen und sind wohlbehalten ins Tal zurückgekehrt? Fein! Aber denken Sie bitte nicht jetzt schon an die Arbeit, die in der Werkstatt auf Sie wartet oder sich auf Ihrem Bürotisch türmt, denn zuerst steht Ihnen noch die Rückfahrt bevor, die mit dem einen oder anderen Abstecher versüßt werden kann.

Am schönsten lässt sich die Tour abrunden, wenn man das Erlebnis bei einem schon vorab in einem Gewässer deponierten **→ gekühlten Belohnungsgetränk** ausklingen lässt. **→ Kneippvorrichtungen** an den Bahnhöfen Osterhofen und Geitau sowie an der Schwaigeralm im Leitzachtal laden zum Planschen ein, aber vielleicht sind Sie ja vom Rotwandhaus durch den Pfanngraben abgestiegen und haben dort schon **→ in den Gumpen gebadet**.

Zahlreiche Seen bieten Erfrischung und Erholung: vom kalten Spitzingsee bis zu den warmen Osterseen, von kinderfreundlichen **→ Seen mit Spielplatz** (z. B. Schliersee, Urfahrn am Chiemsee, Gmund am Tegernsee, Neubeurer Badesees) über **→ Freibäder** (z. B. in Benediktbeuern, Bayrischzell, Fischbachau, Ebbs) bis hin zu **→ Hallenbädern** (Innsola Kiefersfelden, Prienera Prien, Montemare Schliersee oder Tegernsee). Die letztgenannten Bäder bieten sich auch für einen entspannenden **→ Saunagang** an, am Tegernsee sogar mit direktem Seezugang.

Wenn es Sie nach Kaffee und erstklassigem Kuchen gelüftet, lohnt das **→ Café Huber in Bayrischzell** einen Besuch. Beim Einkauf von Souvenirs und Spezialitäten vor der Heimfahrt gilt: Produkte, die man verschenken will, lieber gleich **→ doppelt und dreifach einkaufen**, denn Einzelstücke behält man zuhause meist doch lieber selbst, außerdem könnte bei Mehrfachkauf ein Rabatt herauspringen.

Mit Kindern, die sich am Berg noch nicht ausreichend abregiert haben, könnte man in einem **→ Tierpark** vorbeischaun, etwa im Raritatenzoo Ebbs oder im Bergtierpark Blindham mit Abenteuerplatz (siehe Tourentipp S. 36).

Autofahrer auf dem Rückweg von der Schweiz nach Deutschland sollten nicht

vergessen, dass die kurze Passage von Diepoldsau (CH) durch Österreich nach Lindau (D) mit einer preisgünstigen **→ Korridorvignette** möglich ist und kein reguläres „Bicker!“ erfordert.

Falls Sie im Bereich Engadin/Poschiavo/Bormio unterwegs sind, könnte sich ein Abstecher nach **→ Livigno (I) oder Samnaun (CH)** lohnen, beides zollfreie Zonen mit günstigen Preisen; der Sprit ist dort in Extremfällen sogar um bis zu 50 Cent pro Liter billiger zu haben. Deutlich weniger sparen Sie als normaler **→ Tanktourist**, der bei einem Abstecher von Bayerisch Gmain nach Großgmain oder von Oberaudorf/Kiefersfelden nach Kufstein österreichische Tankstellen aufsucht.

Spritkosten lassen sich aber auch ohne Grenzübertritt reduzieren, zum Beispiel indem Sie auf der Rückfahrt durchs Inntal bei der **→ Ausfahrt Hall West** abfahren und schon nach 300 Metern im Gewerbegebiet deutlich günstiger tanken als bei einer Autobahnraststätte.

Was viele nicht wissen: Auch das kurze Autobahnstück zwischen Kiefersfelden und Kufstein Süd ist offiziell vignettenpflichtig, allerdings wird dort seit Jahren im Rahmen einer Kulanzregelung auf Kontrollen verzichtet. Eine Vignette ist daher auf diesem Stück derzeit **→ nicht erforderlich**, was sich jedoch ändern kann.

Vergessen Sie vor allem nach anstrengenden Touren und bei längeren Fahrten nicht, einen oder mehrere **→ Fahrerwechsel** vorzunehmen. Und sollten wirklich Staufrost, Baustellenwahnsinn oder Asphaltkoller drohen: Bleiben Sie ruhig, fahren Sie weiterhin defensiv und **→ freuen Sie sich über die gewonnenen Bergerlebnisse!** Vielleicht ist das nächste Mal ja doch die Anreise mit den Öffentlichen eine Option ...

Sie sind wohlbehalten in München angekommen und haben schon wieder Fernweh nach den Bergen? Lindern Sie doch Ihre Sehnsucht mit den **→ Spezialitäten von der Albert-Link-Hütte** – Steinofenbrot, Geräucherter, Käse & mehr aus eigener Produktion –, die in den Alpenvereins-Servicestellen am Hauptbahnhof und in Gilching jeden Donnerstag frisch erhältlich sind.



Foto: Jutta Schlick

Ganzkörper-Kneppen erfrischt Körper und Geist



Foto: B08

Staufrei nach Hause



Foto: Albert-Link-Hütte

Noch immer nicht müde? Dann ab auf den Spielplatz!

Nach der Tour ist vor der Tour

Die Berge im Rückblick

Den Rucksack in die Ecke geworfen, und das war's dann bis zum nächsten Mal? Besser, wir nehmen uns die Zeit und **→ analysieren die soeben erlebte Tour**. Das heißt, wir lassen sie noch einmal Revue passieren und fragen uns: Gab es brenzlige Situationen? Hat mit der Ausrüstung alles gepasst? Was können wir nächstes Mal besser machen?

Das Ziel dieser Überlegungen sollte sein, die Planung sowie die Zusammenstellung von Ausrüstung und Bekleidung von Tour zu Tour zu verbessern, vielleicht eine **→ persönliche Packliste zu erstellen** und Verzichtbares wegzulassen. So entsteht ein persönlicher Mittelweg zwischen „möglichst leicht & einfach“ und „möglichst sicher & vollständig“.

Unsere am Berg gewonnenen Erkenntnisse können wir mit einem **→ Eintrag auf www.alpine-auskunft.de** oder **→ www.huettentest.de** auch anderen mitteilen.

Die fotografische Nachbereitung der Tour erfordert Disziplin, nämlich wenn es darum geht, mangelhafte und **→ überflüssige Digitalfotos konsequent zu löschen**, da man sie sowieso nicht ausdrucken oder herzeigen wird. Auch bei Bildersessions mit Freunden vor dem Bildschirm oder vollends bei richtigen Vorträgen gilt: **→ Weniger ist mehr**, auf keinen Fall die Zuschauer mit zu vielen (mittelmäßigen) Fotos langweilen!

Zur Optimierung und Verwaltung von Digitalbildern ist das kostenlose **→ Google Picasa** zu empfehlen. Wem das nicht genügt, der sollte Geld in die Hand nehmen und sich **→ Adobe Lightroom** besorgen, welches knapp 300 € kostet, aber kaum Wünsche offen lässt.

Bleibt nur noch darauf hinzuweisen, dass die **→ Fotogruppen der Sektionen München & Oberland** eine perfekte Anlaufstelle für bergbegeisterte Amateurfotografen sind, die unterwegs gern mal etwas mehr Zeit zum Fotografieren haben wollen, anstatt um jede Fotopause betteln zu müssen (www.alpenvereinsgruppen.de > Interessengruppen).

Materialpflege danach

Einige Tüftler mit langjähriger Bergerfahrung haben uns verraten, wie sie ihre Ausrüstung für die nächste Tour wieder fit bekommen:

Alten Fellkleber und auch Skiwachs kann man **→ mit Waschbenzin entfernen**, keinesfalls sollte man jedoch Aceton verwenden. Beim Neuauftrag von Fellkleber darf man **→ keine verschiedenen Fabrikate mischen** (keinen Colltex-Kleber auf Pomoca-Felle und umgekehrt), da sonst eine unbrauchbare Schmiere entsteht. Zum Imprägnieren der Skifelle eignet sich **→ Langlauf-Gleitwachsspray** genauso gut wie Fellimprägnierspray, ist aber billiger. Wenn ein Loch im Skibelag klafft und herkömmliche Methoden zur Ausbesserung nicht helfen, kann man versuchen, das Loch **→ mit Zwei-Komponenten-Kleber aufzufüllen** und überstehendes Material mit der Feile zu entfernen.

Nasse Teleskopstöcke sollte man zuhause **→ auseinanderschrauben und trocknen lassen**. Wanderstiefel behandelt man nicht mit Lederfett, denn dieses löst mit der Zeit den Kleber zwischen Gummiteilen und Leder auf; zur Pflege eignet sich **→ gutes Lederwachs** besser. Schuhe mit beschädigten Sohlen kann man **→ neu besohlen lassen** (z. B. bei einem Schuster oder dem gleichnamigen Sporthaus).

Schlechten Geruch und Geschmack in Thermoskannen oder Trinkschläuchen vertreibt man mit **→ Soda** (Natron). Eine Lösung aus ca. einem halben bis 1 Teelöffel auf 0,5 bis 1 Liter warmes Wasser lässt man kurz auf das gewünschte Trinkgefäß einwirken und spült dieses nach etwas Schütteln bzw. Bürsten aus. Schwergängige Reißverschlüsse können wieder **→ leichtgängig gemacht werden**: Auf Kunststoffzähne sprüht man etwas Silikon- oder Haarspray auf, bei Metallzähnen hilft Graphit, Seife oder etwas Wachs. Übrigens, Reißverschlüsse sollte man **→ beim Waschen immer schließen!**

Ausrüstung tipptopp, Wandersocken frisch gewaschen? Dann kann's ja wieder losgehen – Tourenziele verraten wir ab Seite 32.

Bergsteigerlatein

Populäre Irrtümer, die endlich einmal richtiggestellt werden müssen

Neulich auf dem Watzmannhaus: alpinwelt-Redaktionspraktikant Maximilian Fröhlich sitzt nach erfolgreicher Besteigung des Hochecks abends in der Gaststube und lauscht den Gesprächen seiner offensichtlich von weit her gereisten Tischnachbarn.

„Dörte, Finn, Anneke, hört mal her! Ich erklär euch jetzt ein paar Dinge übers Bergsteigen“, hebt der Wortführer der Runde, ein Ehrfurcht gebietender Herr von mittlerem Alter, bedeutungsvoll an. Die jungen Zuhörerinnen und Zuhörer hängen aufmerksam an seinen Lippen. „Wenn wir es morgen auf den Watzmann schaffen, habt ihr Deutschlands zweithöchsten Berg bestiegen! Denkt daran: Die Orientierung mit Karte und Kompass beginnt immer mit dem Einnorden der Karte. Bei Wechten am Grat dürft ihr euch nur so weit der Kante nähern, dass euch die senkrecht abbrechenden Wechten nicht mitreißen können. Bei Lawinengefahr können wir erst wieder unten im Wald aufatmen, weil es da ja keine Lawinen gibt. Falls ihr roten Schnee seht: Das kommt vom Sahara-Sand. Und vergesst nicht: Bergab ist es immer viel leichter als bergauf.“

An dieser Stelle sieht sich Maxi gezwungen, sein Schweigen zu brechen: „Entschuldigt, wenn ich mich einmische, nur ... der Watzmann ist leider nicht Deutschlands zweithöchster, sondern der dritthöchste Berg, denn **→ der Hochwanner ist höher** und nach allen üblichen Definitionen ein eigenständiger Berg. Und tut mir echt leid, aber: Das Einnorden der Karte ist nur für den Karte-Gelände-Abgleich nützlich, aber für die eigentliche Orientierung mit Planzeiger und Marschzahlen **→ irrelevant**. Wechten **→ brechen oft nicht senkrecht ab**, sondern schräg; die Bruchlinie kann ein gutes Stück nach innen reichen. Und sehr wohl kann **→ auch im Wald Lawinengefahr** herrschen. Außerdem kommt die Rotfärbung des Schnees meistens nicht vom Sahara-Sand – der ist eher gelb –, sondern **→ von winzigen Algen**. Schließlich – und dann geb ich wieder Ruh – würde ich **→ nicht sagen, dass es bergab immer leichter ist** als bergauf. Bergab geht mehr auf die Gelenke, braucht größere Trittsicherheit, ist schwieriger abzuklettern, Ausrutscher fängt man nicht so leicht ab, das Tal kommt einfach nicht näher, die meisten Unfälle passieren beim Abstieg und so weiter. Aber nichts für ungut.“ Spricht's und nimmt einen tiefen Zug aus seiner Mass Skiwasser.

„Hört, hört!“, erwidert der sichtlich überraschte Zurechtgewiesene. „Du bist ja ein ganz Gescheiter! Der Watzmann nicht zweithöchster Berg Deutschlands? Dann willst du mir wahrscheinlich auch weismachen, der höchste Gipfel



Ein seltenes Exemplar von *marmota wolpertingensis* (der Keks ist eine Fotomontage)

der Bayerischen Voralpen liege nicht in Bayern, oder der höchste Berg des Zahmen Kaisers sei nicht die Pyramiden spitze, was?“ „So ist es“, entgegnet Maxi ungerührt. „Das Hintere Sonnwendjoch liegt als **→ höchster Gipfel zumindest der östlichen Bayerischen Voralpen nicht in Bayern**, sondern in Tirol, und höchster Gipfel des Zahmen Kaisers ist, so leid es mir tut, die **→ Vordere Kesselschneid**.“

Der Tourist ist nun völlig baff und sieht seine Felle davon schwimmen. Leicht ungehalten raunzt er unseren Praktikanten an: „Dir würde etwas mehr Respekt gut zu Gesicht stehen! Ich habe viel Erfahrung in den Bergen, habe damals miterlebt, wie Karl und Kiene in den Pumprissen' 1977 erstmals Schwierigkeiten des VII. Grads bewältigt haben, da warst du noch gar nicht auf der Welt! Ich habe schon einmal im Ernstfall das Alpine Notsignal abgesetzt, am Piz Roseg war das: exakt alle zehn Sekunden einen Pfiff, sechs Mal, so wie es sich gehört! Das ist alles so klar wie die Grenzen zwischen den Alpenstaaten! Und da kommt mir dieser Dreikäsehoch mit seinen Märchen daher. So nach dem Motto, Angelo Dibona sei nicht der Erstbegeher der Dibonakante!“

„Und wenn es so wäre?“, feixt Maxi Fröhlich mit diebi-

schem Grinsen. „Die Dibonakante an der Großen Zinne wurde **→ von Rudl Eller erstbegangen**, tut mir leid. Und die ‚Pumprisse‘ waren zwar der erste offizielle ‚Siebener‘, doch derartige Schwierigkeiten wurden **→ schon lange davor** bewältigt, ich sage nur Hias Rebitsch oder John Gill, damals waren nebenbei auch Sie noch nicht auf der Welt. Sechs Notsignal-Zeichen pro Minute bedeuten **→ alle zwölf Sekunden** ein Zeichen, nicht alle zehn. Das macht in der Realität vielleicht keinen Unterschied, ist aber mathematisch hieb- und stichfest. Und wo soll denn dieser Piz Roseg, wie Sie es aussprechen, stehen? Ich kenne nur den Berg in der Bernina, den man so ähnlich wie **→ ‚Piz Rosetsch‘** ausspricht. Klare Grenzen in den Alpen? Sie haben wohl noch nie von den **→ umstrittenen oder sich ändernden Grenzverläufen** auf dem Mont Blanc, im Bodensee, bei der Ötzi-Fundstelle und am Furggsattel gehört?“ Der Alte gibt sich geschlagen. „Ja um Himmels willen, Junge, woher weißt du denn das alles?“ keucht er mit schweißnasser Stirn. Zufrieden lächelnd deutet Maximilian auf das Bücherregal gleich nebenan. Dort liegt – von vielfacher Lektüre schon zerfleddert – die neueste Ausgabe eines Bergmagazins: „1001 Tipps & Tricks für die Berge“.



Wer mit den Fotogruppen der Sektionen München & Oberland unterwegs ist, kann sich fotografischen Details widmen und herumprobieren



Gut gepflegte Schuhe laufen besser



Materialpflege und Aufräumen sind zugleich schon die erste Vorbereitung auf die nächste Tour

Foto: Jutta Schlick

Foto: Bettina Haas

Foto: Christian Huber

Foto: Montage aus zwei Fotos von Bainer Höhle

Begegnung mit einem Wolfs-Rüden

Rechte Seite: Ein Wolf quert einen Bach



Text & Fotos: Peter Sürth

Hey, da war ein Wolf!? Anmerkungen zur Koexistenz mit Wildtieren

Die Begegnung mit einem Wolf wird künftig in den Alpen wieder wahrscheinlicher. Wölfe breiten sich in den Alpen und in Deutschland weiter aus. 2010 waren es in Österreich etwa 7+, in der Schweiz etwa 18+, in Deutschland insgesamt etwa 50–80, davon einer in Bayern. Neben dem Wolf wird auch der Luchs zurückkehren, und wir sollten uns auf einzelne Bären vorbereiten. Ein akutes Risiko für Wanderer, Touristen und Anwohner besteht nicht.

Wölfe sind ausgezeichnete Wanderer. Jungwölfe, die mit ein bis zwei Jahren ihr Rudel verlassen, können über 1000 km weit wandern. Wenn sie überleben, werden sie irgendwo ein neues Rudel gründen. Ein Rudel ist eine Familie und besteht aus den beiden Elterntieren, den Jungwölfen und den Welpen, also vier bis sechs Tieren. Jedes Rudel besetzt ein eigenes Revier, das in Mitteleuropa 150–300 km² groß ist. Auf dieser riesigen Fläche leben dann keine weiteren Wölfe bzw. Wolfsrudel.

Was für Wanderer in den Alpen noch ungewöhnlich, vielleicht beängstigend ist, ist in anderen europäischen Bergregionen – den französischen/italienischen Alpen, den Abruzzen, dem Dinarischen Gebirge, der Tatra in der Slowakei und Polen und den transsylvanischen Karpaten in Rumänien – normal. In Rumänien über 2500 Wölfe, über 5000 Braunbären und etwa 1500 Luchse. Acht Jahre lang konnte ich das Verhalten der Wölfe im Ellenbogen der Karpaten studieren, einem eng besiedelten Lebensraum mit stark ausgebauter touristischer Infrastruktur. Das Freizeitverhalten der Menschen ist dort weniger gut gesteuert als in den Alpen. Viele

Sammler durchstöbern die Wälder nach Feuerholz, Beeren, Pilzen und Kräutern. Dazu kommen die vielen Schäfercamps. Gleichzeitig leben dort flächendeckend Wölfe, Luchse und Bären. Jährliche oder regelmäßige Unfälle zwischen Menschen und Wölfen oder Luchsen sind keine bekannt. Das Risiko ist sehr gering. Gelegentlich gibt es Unfälle mit Braunbären, die meistens von Menschen oder von deren Hunden provoziert worden sind.

Wölfe werden also mit dem Tourismus im Oberland kaum Probleme haben. Trotzdem möchte ich allen Wanderern und Alpenbewohnern einige Verhaltensregeln empfehlen:

- Die Wildtiere niemals füttern.
- An den Rastplätzen keine Lebensmittelreste (auch keinen Müll) zurücklassen.
- Auf keinen Fall die Tiere provozieren oder ihnen folgen, um Fotos oder Videos zu machen. Hundebesitzer sollten ihre Hunde an die Leine nehmen. Die Hunde könnten die Wildtiere aufstöbern und dann verletzt oder gar getötet werden.

Wir werden wieder lernen müssen, den gesamten Lebensraum „Alpen“ mit Wolf, Luchs und Bär zu teilen. Das gilt ausdrücklich auch für die Bayerischen Alpen. Aus biologischer und aus wölfischer Sicht ist der Lebensraum vom Mangfallgebirge bis Füssen gut geeignet. Die Menschen aber sind nicht oder schlecht darauf vorbereitet. Ohne Zweifel wird die Rückkehr von Wolf, Luchs und Bär erhebliche Konflikte verursachen. In erster Linie sind Schafe und Ziegen betroffen. Verständlich, dass die Almwirtschaft über diese Entwicklung nicht begeistert ist. Einige der Kritikpunkte der Alm-

bauern sind absolut berechtigt, leider entbehren andere Aussagen jeglicher wissenschaftlicher Grundlage.

Mit diversen Schutzmaßnahmen muss man insbesondere Schafe und Ziegen sichern. Jeder Wanderer sollte diese Schutzmaßnahmen respektieren. Welche Schutzmaßnahmen am Ende erfolgreich eingesetzt werden können, muss in den kommenden Jahren gemeinsam erarbeitet werden. Das Ganze wird ein schwieriger Entwicklungsprozess sein. Eine Aufteilung in Schadviecher und nützliche Tiere sollte aber der Vergangenheit angehören. Auch für die Almwirtschaft ist ein Miteinander möglich. Eine Blockadehaltung

fenen Menschen ist auch die Arbeit mit den nächsten Generationen an den Schulen wichtig. Im neuen Leitfaden des WWF „Lernen, mit dem Wolf zu leben“, der im April vorgestellt wurde, haben wir versucht, sehr viele Fragen aller Interessensgruppen zu beantworten. ◀

Peter Sürth ist Ingenieur für Wildtiermanagement. 8 Jahre Forschungsarbeit mit Wolf, Bär und Luchs in den rumänischen Karpaten von 1996–2003, Expeditionsleiter quer durch die Karpaten und Alpen seit 2005, Schulprogramme zum Thema Koexistenz mit Wildtieren und Beutegreifern. – www.derwegderwoelfe.de

In den Bergen zu Hause



136 S., € 14,90



160 S., € 14,90



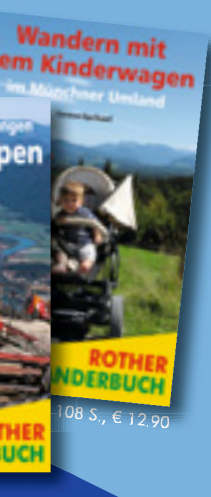
192 S., € 14,90



208 S., € 14,90



192 S., € 14,90



108 S., € 12,90

ENTDECKEN SIE NEUE ZIELE – MEHR ALS 500 TITEL WELTWEIT

www.rother.de

