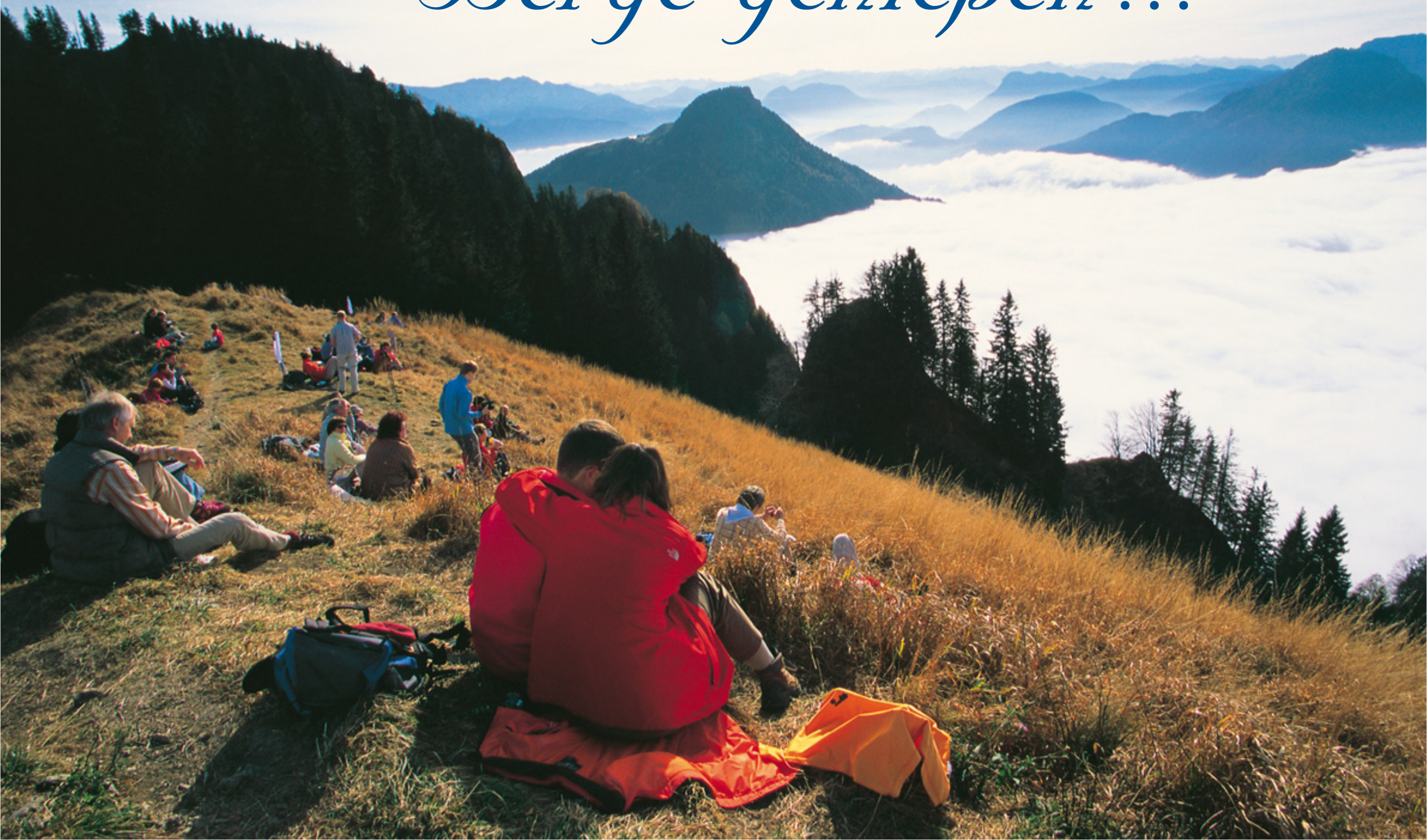


Berge genießen ...



Das Gipfelglück ist nur die eine Seite des Berggenusses. Immer öfter werden Bergtouren an der Qualität von Unterkunft und Speisekarte gemessen. Vom Hotelier bis zum Hüttenwirt versuchen Gastronomen aller Art, diesem Trend entgegenzukommen.

Text: Franziska Baumann

Berggenuss für Leib und Seele



Dasitzen. Den Rücken an eine warme Holzwand gedrückt. In der Ferne Gipfel an Gipfel. Die Augen schließen. Die Sonne spüren. Der Geruch des Holzfeuers in der Nase. Irgendwo der Klang der Kuhglocken. Dasein und genießen. Gehen. Gleichmäßiges, stetes Steigen. Der Atem findet seinen Rhythmus, der Kopf wird frei, die Gedanken fließen. Den Körper wahrnehmen, die Natur erleben. Freude an der Bewegung ... Geschafft. Ganz oben stehen. Tief durchatmen. Grenzenloses Schauen, ein Gefühl von Freiheit und Weite. Gipfelglück. Berggenuss – ein Thema mit tausend Variationen. Bilder, die sich im Kopf eines jeden Bergbegeisterten zu einem individuellen Film zusammensetzen. Oft sind es nur Momentaufnahmen: der kühle Wasserstrahl eines Brunnens, der Biss in ein deftiges Speckbrot, der erste Sonnenstrahl nach einem Gewitter, das kurze Gespräch mit einer Sennerin ...

Für die meisten sind Aktivitäten am Berg, die Genuss versprechen, mit Erholung und Entspannung verbunden. Und mit den immer wiederkehrenden Klischees von intakter Bergnatur, friedlichem Almidyll, geselligem Hüttenzauber oder malerischen Bergdörfern.

Berggenuss lässt sich gut verkaufen. Die Tourismusbranche hat dieses Schlagwort für sich entdeckt und wirbt beim erholungsbe-

dürftigen Urlauber mit allem, was zum vermeintlich perfekten Berggenuss gehört. Man genießt den Komfort eines Vier-Sterne-Hotels, lässt sich in Wellnesslandschaften und Wohlfühloasen verwöhnen, besucht einen Golfschnupperkurs oder hält sich mit Nordic Walking fit – alles mit Bergblick und in klarer Bergluft. Wanderhotels werben mit „Aktivurlaub“, bieten „Genussgarantie“ und geben „Wohlfühl-Tipps“. Die Bergwelt ist Kulisse, ansprechende Dekoration für das „Wellness- und Verwöhnprogramm“.

Brezn, Bier und Berge – zusammen ergibt das den „Berggenuss“!

Günther Manstorfer, Vorsitzender Sektion München

Wenn der Berg doch einmal ruft, schwebt man mit einer Seilbahn zu einer Panoramaterrasse hinauf oder macht sich auf den Weg zu einer gemütlichen Genusswanderung. „Wandern light“ ist angesagt. Ein bisschen Bewegung, ja gerne, aber nicht zu steil, nicht zu lange und auf keinen Fall gefährlich. Panorama- und Seilbahnwanderungen, Alm- und Hütten Touren, Barfußpfade und Themenwege – die Auswahl ist groß, und auch in die Wanderbuchliteratur haben „Wellness-Wandern“ und „Wohlfühl-Touren“ Eingang ge-

ten. Die Nachfrage steigt. Immer mehr Menschen „in den besten Jahren“ (sog. „Best-Agers“) sind bis ins hohe Alter fit, wollen die Berge erleben, schätzen jedoch ein gewisses Maß an Komfort. Aber auch bei Familien und vielen jüngeren Menschen, die nur ab und zu die Bergschuhe schnüren, geht der Trend zum Genusswandern.

Die Sektionen München und Oberland haben sich ebenfalls auf diese Bedürfnisse eingestellt: „Genuss Plus“ heißt das neue Angebot im Sommerprogramm 2008 (Seite 58). Verschiedene speziell ausgearbeitete Kurse und Touren – vom Bergwandern übers Klettern bis zum Mountainbiken – bieten zwar Herausforderung, aber auch Zeit zum Entspannen und Erholen. Regionale Gaumenfreuden, eine Dusche nach der Tour und ein behagliches Zimmer gehören ebenfalls zum gebuchten Genusspaket.

Buchtitel wie „Alpine Wellness-Küche“ (mit Wohlfühlrezepten für Leib und Seele) und „Alpenküche – Genuss und Kultur“ zeigen, dass das Erleben und Genießen einer Alpenregion auch durch den Magen geht. Als „Genießerportal für Bergfreunde“ versteht sich die Internetadresse berggenuss.de. Es will einen Überblick über Bio-



Foto: Timo Werburg

Foto: Joachim Burghardt

Berggenuss: Alpine Kultur in Form von Hüttenterrasse und kaltem Bier

Friederike Kaiser, Leiterin Alpines Museum des DAV

Produkte und lokale Spezialitäten aus unterschiedlichen Alpenregionen geben und zum Erhalt der Berglandwirtschaft beitragen. Für viele Wanderer ist die Einkehr wichtiger als das Gipfelerlebnis, die Genusswanderung eine kulinarische Entdeckungsreise. Auch wenn echte Almprodukte immer seltener werden, da ihre Herstellung aufwendig und unrentabel ist, lassen sich doch noch echte Schmankerl entdecken. Viele Hüttenwirte legen ebenfalls großen

Wert auf die Qualität ihrer Speisen. Da wird Brot gebacken, Speck geräuchert, duftet Schaf- oder Wildbraten aus dem Rohr oder lassen selbst gemachte Knödelgerichte und Süßspeisen das Wasser im Mund zusammenlaufen. Auf manchen Hütten lässt sich richtige Kochkunst erleben, wird ein Drei-Gänge-Menü mit einer guten Flasche Rotwein aufgetischt. Und immer öfter stößt man auf das Logo mit der Kuh, das auf das Projekt „So schmecken die Berge“ aufmerksam macht. Es wurde vom Deutschen Alpenverein ins Leben gerufen, um die Direktvermarktung landwirtschaftlicher Produkte auf seinen Hütten zu fördern und damit vor allem die Berglandwirtschaft zu unterstützen. ▶



Alpenvereinshütten sind längst nicht mehr nur eine kostengünstige Übernachtungsmöglichkeit für müde Bergsteiger. Der Trend zu Komfort und Wohlfühlen hat auch sie erreicht. Die Ansprüche der Gäste sind gestiegen. Uriges Hüttenflair – ja bitte, aber mit möglichst vielen Annehmlichkeiten. Laut einer Umfrage, die die Sektion München in Zusammenarbeit mit dem Fachbereich Tourismus der Fachhochschule München im Jahr 2005 durchgeführt hat, wünschen sich die Hüttenbesucher vor allem im Sanitär- und Schlafbereich Verbesserungen. Spartanische Waschräume, in denen sich Männlein und Weiblein mit ein paar Tropfen Wasser, dessen Temperatur nur wenig über dem Gefrierpunkt liegt, den Schweiß aus dem Gesicht wischen, sind passé. Auch am Berg will man nicht auf den Luxus einer warmen Dusche verzichten. Das gute, alte Matratzenlager mit zwanzig oder mehr Schlafgenossen und intensiven Geräusch- und Geruchserlebnissen wird ebenfalls nicht mehr mit Hüttenromantik in Verbindung gebracht. Nach einem geselligen Abend würde man sich gerne in die Privatsphäre eines kleinen Zimmers zurückziehen. Der Deutsche Alpenverein orientiert sich bei Hüttensanierungen und -neubauten an den Bedürfnissen seiner Kunden. Schließlich



Traditioneller Hütten-Genuss auf der Meilerhütte

Foto: Franziska Baumann

schen Alpen. Wie eine Festung thront sie auf dem Grat des Wettersteins. Wer an diesem exponierten Platz übernachten will, den erwartet kein großer Komfort. Das eiskalte Wasser des Waschhauses prickelt auf der Haut. Mit wenig auszukommen, auch das kann Genuss sein. Erholung von der Überfülle an Reizen und Angeboten im Tal. Erfahrung, dass Annehmlichkeiten, sonst gedankenlos genutzt, nicht selbstverständlich sind. Im sparsamen Umgang mit dem hier oben kostbaren Nass lernen wir seine Bedeutung wieder schätzen. Auf der Hüttenterrasse bestaunen wir das Farbenspiel des Abendhimmels und die Gipfel als sprachlose, graue Riesen davor – ein im Wortsinn ganz alltägliches und dennoch grandioses Schauspiel. Fröstelnd betreten wir die heimelige, bald hundert Jahre alte Gaststube, die uns jetzt als echter Luxus erscheint. Der Geruch einer heißen Suppe steigt in die Nase. Spiegeleier mit Speck, Kaiserschmarrn – traditionelle Hüttengerichte. Nach einem anstrengenden Bergtag und in diesem Ambiente schmecken sie wie ein Gourmetmenü. Genussmomente, wie man sie am Berg erlebt. ▶

Tourentipps: ab Seite 29



Franziska Baumann (38) lebt in München und schreibt als freie Journalistin für Bergmagazine und Bergverlage



Foto: Franziska Baumann

Die „Kaisersuite“ auf der Vorderkaiserfeldenhütte



Foto: Mirbach

ist er aufgrund höherer Kosten und strengerer Umweltschutzaufgaben auf steigende Übernachtungszahlen angewiesen. Durch den Einsatz neuer Technologien ist es möglich, den Komfort ohne zusätzlichen Energieverbrauch zu erhöhen. Natürlich müsse man immer bedenken, was möglich und sinnvoll sei, betont Thomas Gessel, Hüttenmanager der Sektionen München und Oberland. Die Erwartungen an eine Hochgebirgshütte seien ganz andere als an ein Unterkunftshaus in Talnähe. Um neue Zielgruppen anzusprechen, organisieren Hüttenwirte Firmenfeiern, Konzerte oder Open-

Frühmorgens um 4 Uhr die Hüttentür öffnen und den Blick auf die Galaxien des Alls richten

Charly Wehrle, Hüttenwirt Reintalangerhütte

Air-Veranstaltungen. Werden Hütten des Alpenvereins dem Beispiel des Berghotels Rudolfshütte im Nationalpark Hohe Tauern folgen? Bot sie schon als Schutzhaus ungewöhnlichen Luxus, verfügt sie, seit sie an einen Hotelbetreiber verkauft wurde, auf 2315 Metern über einen Komfort, der sich kaum vom Tal unterscheidet: Kaminbar, Panoramahallenbad, Sauna, Fitnessraum, Internet-Terminal, Bergfilmkino. Wellness-Hütte statt Bergsteigerstützpunkt? Vier-Sterne-Menü statt Bergsteigeressen? Animationsprogramm statt einfach „nur“ Sonnenuntergang? „Alpenvereinshütten werden immer einfache Berghäuser bleiben“, ist sich Gessel sicher. Der Trend gehe dennoch zur Vielfalt, so dass jeder seinen ganz persönlichen Berggenuss findet. Immer noch ein richtiger Bergsteigerstützpunkt ist die Meilerhütte, mit 2344 m Höhe eine der höchstgelegenen Hütten in den Bayeri-

Über 120 Zeltmodelle auf Lager!

Family Sun - Salewa
499.-*

BestSellerPreis!
299.-
Sie sparen 200.-

Hilleberg

Outwell

Vaude

Salewa

Robens

MSR

Exped

Tatonka

über 15.000 Artikel zu Landpreisen auf www.bergzeit.de

83607 Holzkirchen
Tölzer Str. 131
Tel. 08024 / 30 30 214
Mo-Fr 10-19, Sa 9-18 Uhr

AUSRÜSTUNG FÜR DRAUSSEN

BERGSPORT • OUTDOOR • TRAVEL



Klettern und

Genießen auf Vorderkaiserfelden

Foto: Franziska Baumann

Die eindrucksvollen Nordabstürze des Wilden Kaisers scheinen zum Greifen nahe, und über dem geheimnisvoll blaugrün schimmernden Inntal erkennt man die Umrisse des fernen Karwendels. Die altehrwürdige Vorderkaiserfeldenhütte liegt hoch über Kufstein-Ebbs und ist für ihren wunderschönen Panoramablick berühmt. Die Terrasse ist bei gutem Wetter immer mit zahlreichen Bergfreunden besetzt, von denen etliche die kulinarischen Schmankerl der Hütte zu einem süffigen Ökobier genießen. Wenn man dort vor einigen Jahren die Bergwanderer nach Klettermöglichkeiten auf Vorderkaiserfelden gefragt hätte, so hätten diese den Kopf geschüttelt, im besten Fall zum Wilden Kaiser hinübergedeutet.

Doch das war gestern: Wenn heute die Sonne am Morgen in den Frühstücksraum lacht, stopfen nicht wenige Seilschaften in Auf-

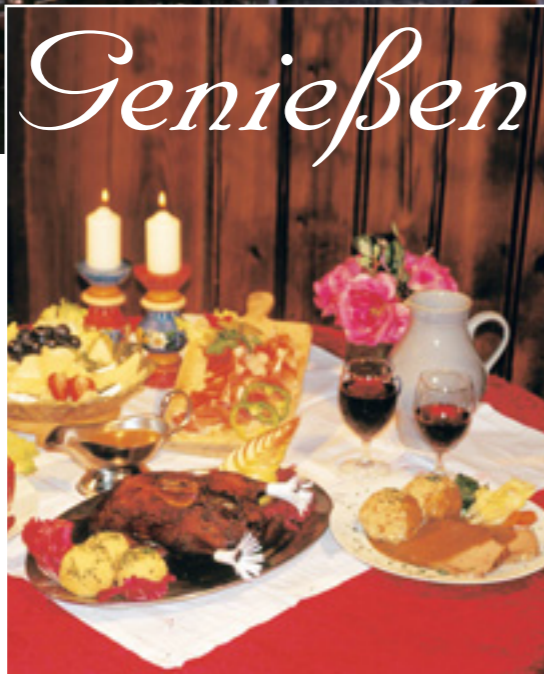


Foto: Miriach

von den Genussplatten des Heimköpfls (fünf Minuten von der Hütte) bis zu den eindrucksvoll überhängenden Fluchten der Steingrubenschneid. Mit insgesamt knapp 60 Routen von ganz leicht bis ganz schwer sowie drei alpinen Mehrseillängentouren ist alles geboten, was das Klettererherz begehrt. Zu keinem Sektor läuft man länger als 35 Minuten. Zumeist sehr moderate (Bohr-)Hakenabstände und fast durchwegs fester Fels bieten ideale Voraussetzun-

gen, um unter fachkundiger Anleitung einen genussreichen Übergang von der Kletterhalle an den Naturfels zu wagen. Aber auch Freunde der schärferen Gangart werden fündig: Einige schöne Routen vom 7. bis zum 9. UIAA-Grad warten auf Bezwingler, und fast in Hüttenrufweite, in der sogenannten „Hölle“, wird an einem Projekt gearbeitet, dessen Schwierigkeit, so wird gemunkelt, im zweistelligen Bereich liegen soll. Letztes Jahr hielt sogar der Wettkampfkader des Kletterteams München & Oberland ein Trainingslager auf Vorderkaiserfelden ab und eröffnete dabei eine Reihe sehr empfehlenswerter Bouldertraversen an der Steingrubenschneid.



Foto: Walter Treibel

Diese bietet darüber hinaus einen ganz besonderen „Kletterleckerbissen“: Selbst nach einem Wolkenbruch lässt sich hier vorzüglich bouldern und klettern. Der etwa 120 m hohe Wandgürtel hängt nämlich so stark über, dass ein bis zu fünf Meter breiter Streifen vor der Wand komplett trocken bleibt. Es dauert viele Stunden bis Tage, bis das Wasser am Wandfuß ankommt, wenn es überhaupt bis dahin gelangt. Die Steingrubenschneid, die bei der aufgelassenen Alm „Hinterkaiserfelden“ aufragt, wartet überwiegend mit technisch anspruchsvollen Wandklettereien an kleingriffigen Lochstrukturen auf. Das Potenzial für Sportkletterrouten ist hier noch lange nicht ausgeschöpft, und so liegt an der Steingrubenschneid im Moment der Erschließungsschwerpunkt. Doch Achtung! Der Helm wird wie überall im Klettergebiet rund um die Vorderkaiserfeldenhütte aus Sicherheitsgründen empfohlen. Tipp: Die ideale Kletterzeit ist Herbst und Frühjahr, wenn es im Hochgebirge noch zu kalt und im Mittelgebirge schon zu heiß ist. Die meist süd- und südwestseitige Ausrichtung der Wände garantiert dann sonniges Klettervergnügen vom Feinsten! Wer nach diesem Bericht Lust auf Klettern auf Vorderkaiserfelden bekommen hat, der kann sich über den neuesten Stand auf www.vorderkaiserfeldenhuette.at informieren. Auf der Hütte und in der Alpenvereins-Service-Stelle am Münchner Isartor gibt es außerdem einen ständig aktualisierten Topoführer für 3 € zu kaufen. ◀

Nils Schützenberger

Tourentipps: ab Seite 31

→ alpenvereins-huetten.de

Weltweit Wüsten Wandern

Die Welt und
sich selbst erleben ...
Über 380 Touren in
mehr als 90 Ländern!
Erfüllen Sie sich Ihren
Trekking- und
Wüsten-Traum.



Hauser

exkursionen

Hauser exkursionen international GmbH
Spiegelstraße 9 · 81241 München
Tel: 0 89/23 50 06-0 · Fax: 0 89/23 50 06-99
info@hauser-exkursionen.de

www.hauser-exkursionen.de



Nach einer Weile wird das Steigen zur meditativen Übung

Foto: Wolfram Hetzenauer

Unbeschwertes Umherstreifen in den Bergen, eine Tour weit unterhalb der Leistungsgrenze, eine Plaisirroute oder auch einmal an hoher, alpiner Wand kräftiger zupacken – Berggenüsse sind vielfältig zu haben. Und sie wirken nachhaltig.



Eine vertrackte Woche. Am Sonntag der Tod eines lieben, nahestehenden Menschen. Abends ein paar hundert Kilometer Rückfahrt mit der Bahn, während die Lebenspartnerin zurückblieb, dem Vater beistand, die Beerdigung organisierte. Montag bis Mittwoch normale Büroarbeitstage, Donnerstag Pressekonferenz im Allgäu samt An- und Rückfahrt mit dem Auto, Freitag in aller Früh Zugfahrt zur Beerdigung, abends Rückfahrt mit der Bahn und Samstag: endlich Faulenzen, Ausschlafen, den Herrgott einen guten Mann sein lassen. Nein! Stattdessen eine mit zwei Spezl'n seit Wochen geplante Kletterroute im Kaiser, Grad II mit Stellen bis III, 360 Meter Wandhöhe: die Leuchsführe am Scheffauer. Und ich muss zugeben, dass ich mich unbändig darauf freute, ja, geradezu ein unzügelbares Verlangen nach dieser Bergfahrt verspürte.

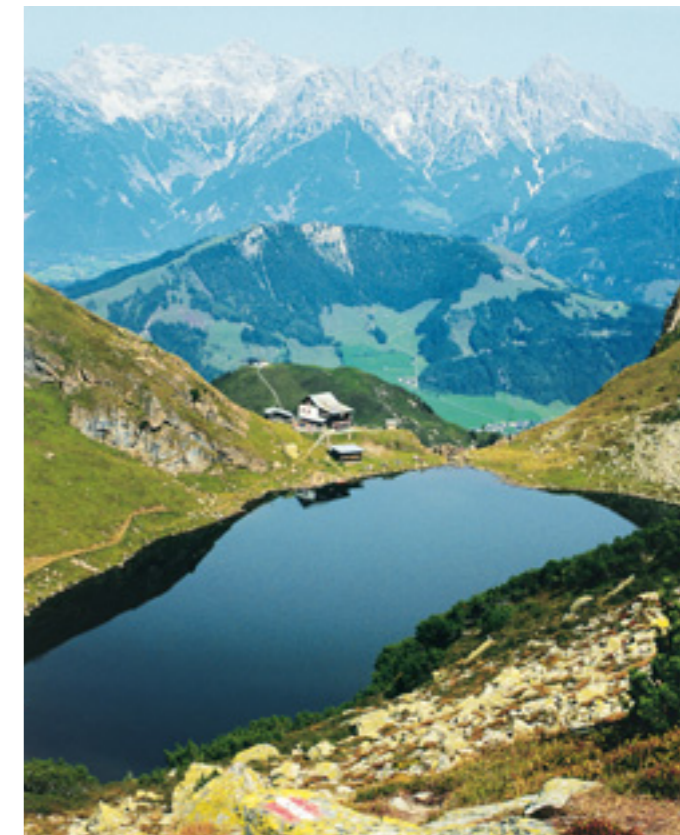
Nach dem relativ kurzen Zustieg von der Liftstation die üblichen Handgriffe am Einstieg, anseilen, ein Schluck aus der Trinkflasche – dann begann ich zu steigen und spürte buchstäblich nach dem ersten Anfassen der Felsen, wie alle Unruhe, alle Restmüdigkeit, ich würde fast sagen: die gesamte vergangene Woche wie ein Schuppenkleid von mir abfiel. Ruhig, scheinbar langsam und trotzdem zügig kletterte ich am griffigen Gestein höher, ich kannte die Route „im Schlaf auswendig“, meine beiden Partner stiegen jeweils gleichzeitig nach. Das einzige, was uns ein bisschen aufhielt, war, am Ende der bröseligen Querung zur Schlucht des oberen Wandteils einen sicheren Standplatz zu bauen. Es blieb nur ein Auswei-



Blick vom Scheffauer-Gipfel auf Hintersteinersee und Pölvén

Die Freiheit, auszuberechnen

Text & Fotos: Horst Höfler



Wildsee und Wildseeloderhaus von der Seenieder, hinten die Loferer Steinberge

chen in schwierigeres Gelände, wo sich Keile legen ließen, doch würzte es den schönen Anstieg zusätzlich und angenehm. Am Gipfel fand ich mich erholt, fühlte mich einfach unbeschwert. Dieses Steigen war für mich zu einer Art meditativen Übung geworden und meine Ruhe, Übersicht und Selbstsicherheit übertrugen sich auf die Partner.

Berggenuss: Am sonnigen Standplatz einer Genusskletterroute bemerken, das Handy vergessen zu haben

Michael Pause, Bergpublizist

Die Wahl der Unternehmung hätte günstiger nicht sein können. Sie lag weit unter meiner Leistungsgrenze und wies kaum objektive Gefahren auf – ungetrübter Spaß bei geringstmöglichem Risiko. An selbstständigen Standplatzbau bin ich als „alpiner“ Kletterer ja von jeher gewöhnt. Ein Plaisirkletterer war ich nie, ich habe das einfach nicht ausprobiert, vielleicht komm' ich ja noch auf den Geschmack. Aber es fällt leicht, sich vorzustellen, dass „Plaisirkletterer“ ähnlich genussvoll sein dürfte wie unser Durchstieg an der Scheffauer-Nordwand. Frohen Herzens genießen – trotzdem immer mit einer gewissen Vorsicht im Hinterkopf. Auch wenn sich sogenannte objektive Gefahren (die sich letztlich meist ebenfalls ►

als subjektive herausstellen) weitgehend vermeiden lassen, vor subjektiven Fehlern ist niemand hundertprozentig sicher. Man denke nur an Murphys Gesetz („Alles, was schiefgehen kann, wird auch schiefgehen“), wonach jeder auch nur denkbare Unfall irgendwann einmal passiert! (Siehe Pit Schubert, „Risiko in Fels und Eis“, Band 1.)

Szenenwechsel. Wer kennt – im Gegensatz zu den „Keesbergen“ (Hohe Tauern) und den „Steinbergen“ (Loferer/Leoganger Steinberge, Wilder Kaiser) – die Grasberge? Begriffe, die die Einheimischen prägten. Als „Grasberge“ bezeichnen sie die Kitzbüheler Alpen. Ein sanftes Bergland aus weichen Schieferen, dessen Hochalmen den Kühen, Pferden und Schafen gehören. Nur der Große Rettenstein, als Kalkhärting und Fremdkörper, ragt auffallend schroff und untypisch aus ihm. Dieses „Soft-Wanderterrain“ hat für mich persönlich eine unwiderstehliche Anziehungskraft. Immer wenn ich glaube, allein sein und mich stundenlang „auslaufen“ zu müssen, wandere ich hinein in die Gründe, hinauf zu den Kämmen und je nach Lust und Laune bis zu den Gipfeln. Das Geh-tempo bleibt dabei gemütlich, und es können der Schau-Rasten viele werden (wie z. B. an den Wildalmseen am Weg zum Schaf-



Der Knappenaltar in der Pfarrkirche Kitzbühel



Wunschlos und zufrieden nach einer gelungenen Kletterpartie

siedl), ehe die Gipfelbereiche näherrücken. Hierfür würde ein hässliches Modewort passen: Entschleunigung. „Lob der Langsamkeit“, wie es die alpinwelt-Redaktion formulierte, ist doch viel schöner! Genuss ohne Abstriche. Man muss ihn so planen, dass einen nichts, aber auch gar nichts treibt: keine Termine, kein Telefon und auch sonst keine (scheinbar unaufschiebbare) Verpflichtung. Bin schon für mehrere Tage in die Kitzbüheler Alpen ausgebücht, dem Gewitter zur schützenden Bürglhütte entflohen, hab' die Murmeltiere im Stefflkar beobachtet, am stillen Torsee vor mich hingeträumt und in der altehrwürdigen Bochumer Hütte – dem Kelchalm-Berghaus, das noch im Stil eines alten Knappenhauses steht (die Kitzbüheler Alpen waren einst reichhaltiges Bergbaugelände) – übernachtet. Anderntags das Bild der Kitzbüheler (wenngleich es die Hörner der Loferer Steinberge bestimmen): Wildsee und Wildseeloderhaus mitsamt kalkhellem Felsenhintergrund. Ein Synonym für die gesamte Gebirgsgruppe. Und die Infrastruktur um die Kitzbüheler Alpen ist so angelegt, dass man alles ideal mit öffent-

Berggenuss: Kalte Bergseen und Klettern am warmen Fels im Sonnenschein

Monika Retschy, Wettkampfkader München & Oberland

lichen Verkehrsmitteln bewältigen kann. Übrigens: Man sollte sich vom scheinbar mondänen Kitzbühel nicht abschrecken lassen und ruhig in seine Kirchen hineingehen, dem Faistenberger-Barock nachspüren und sich mit der Geschichte des Kupfer-, Silber- und Eisenbergbaus beschäftigen. So werden Exkursionen in die Kitzbüheler Berge noch mehr zum Erlebnis.

Zurück im Kaiser. Heinz Zembsch und ich waren uneins, welche Tour wir unternehmen wollten: Schneelochumrahmung oder Lärcheck-Ostwand (Dülfer). Mich lockte letztere, Heinz liebäugelte mit Fleischbank-Nordgrat/Totenkirchl-Südostgrat. Wir warfen eine Münze und sie fiel zu meinen Gunsten. Als bald ging's am steilen Sulzgrabensteig höher und nach verhältnismäßig kurzer Zeit fanden wir uns bereits im Schutt unterhalb der Ostschlucht. Heinz hatte nun ebenfalls Feuer gefangen, denn er strebte voller Elan in die Schlucht, in der wir uns am griffigen Fels höherarbeiteten, bis uns die Steilheit doch das Anseilen als sinnvoll erscheinen ließ.

Heinz, als ich an seinem Standplatz anlangte. Gleich darauf standen wir in der Ausstiegsscharte und die wärmende Nachmittags-sonne umkoste uns. Ich hatte das Gefühl des Wunschlosseins und auch Heinz schien tief zufrieden.

Nach dem Abstieg über die östliche Steilstufe des Griesnerkar-Auslaufs fuhren wir auf der Mautstraße zu Tal und kehrten noch in Griesenau ein, ehe uns die Wege nach Berchtesgaden bzw. München zurückführen sollten. Ich sah mich in eigenartigem Zustand: Hellwach, geradezu aufgeputzt vom Tun des Tagwerks, und trotzdem hatte eine Ruhe und Glückseligkeit von mir Besitz ergriffen, die Unrast oder gar Hektik nicht kannte. Zögerliche Urlauber-Autofahrer konnten im Schrittempo vor mir herzockeln – es war mir egal. Ich wählte auch nicht die Autobahn, sondern stille Schleichweg-Landstraßen, über die sich langsam die Abenddämmerung senkte. Es eilte nichts, alles war gut. Nicht zwangsläufig bringt die Erfüllung eines Wunschtraums Ernüchterung mit sich. ◀

Tourentipps: Seite 33



Horst Höfler (59), Mitglied der Sektionen München & Oberland, ist Bergsport-Journalist und langjähriger alpinwelt-Autor

hintergrund

Der Begriff „Berggenuss“ ist im alpinen Schrifttum eher unbekannt. Vom einfachen Genuss oder Genießen ist hingegen oft die Rede, so bereits bei **Hermann von Barth**, der 1874 in seinem Monumentalwerk über die Nördlichen Kalkalpen insgesamt neunmal das Panorama und einmal eine Fleischsuppe genießt. Eine Genussdebatte zwischen Extrem- und Ausichtsalpinismus entwickelt sich ab 1880, als **Dr. August Böhm** gegen die Bergsteiger wettet: „Euere Triebfeder ist nicht der Naturgenuss, sondern Stolz und Eitelkeit“. **Franz Nieberl** empfiehlt 1911: „Das Klettern sei uns nicht höchstgespannter, fast perverser Sinnenskitzel, sondern eine lautere Quelle gesunden Lebens- und Naturgenusses“. **Eugen Guido Lammer** bekennt sich hingegen freimütig zum Wunsch nach Todesnähe beim Bergsteigen, die er 1893 als „süßeste von allen süßen Genüssen, die das Leben bietet“ empfindet, und auch für **Ludwig Purtscheller** und **Hans Ertl** ist kontemplativer Berggenuss ohne Anstrengung und Gefahr kaum denkbar.

Diese gegensätzlichen Vorstellungen fächern sich nach dem 2. Weltkrieg noch weiter auf. **Hermann Buhl** nimmt bereits 1957 ein modernes Wellnesskonzept vorweg, als er nach seiner Broad-Peak-Erstbesteigung schreibt: „Baden, sich sonnen, genießen, und dann noch ein bißchen klettern. So muß es sein!“ **Walter Pause** betritt 1960 mit seinen „100 Genussklettereien in den Alpen“ (bis zum IV. Grad) als gemäßiger Genießer die Bühne

der alpinen Publizistik. Eine völlig andere Sichtweise auf das vertikale Erlebnis vertritt **Heinz Mariacher**: „Alpinismus ist, wenn ich froh bin, dass es vorbei ist.“ **Gerlinde Kaltenbrunner** genießt die „Spannung und Freiheit“, einen Achttausender zu überschreiten, während **Christian Stangl** am Cho Oyu vom „Genuss, absolut alleine am Gipfel zu stehen“ schwärmt. Heutzutage taucht der Genussbegriff in der Kletterliteratur mitunter bis zum VIII. Grad auf. Die Extreme sind genussfähig geworden – doch neu ist diese Erkenntnis nicht. Schon **Goethe** schrieb: „Aber das Steile, Jähe scheint der Jugend zuzusagen; dies zu unternehmen, zu erstürmen, zu erobern ist jungen Gliedern ein Genuß!“

jb



www.tirol.at

Tirol

Ein Augenblick für immer.

Herz der Fußball EM 08

Vom *Genuss* des *Leidens*

Berggenuss wird oft mit körperlichem Wohlbefinden assoziiert. Doch es geht auch anders: Bergsteiger der schärferen Richtung schwärmen trotz Erschöpfung und Gefahr immer wieder von genussvollen Leidens-Erlebnissen ...



Ich war jung, ich war stark, ich war auf meiner ersten Himalajaexpedition. Und fühlte mich dennoch alt und schlapp. Seit Stunden arbeiteten wir uns einen schuttbedeckten Gletscher hinauf, stolperten, stürzten. Die Sonne verbrannte mir den Nacken, ich hechelte nach Luft, bald fingen die Schuhe an zu drücken. Doch am schlimmsten war mein Rucksack, waren die dreißig Kilo, die an mir zerrten, mich niederdrückten, wehtaten. Ich begann mich zu fragen, was ich an diesem unwirtlichen Ort verloren hatte. „Schalt einfach das Hirn aus“, sagte mein erfahrener Freund. „Wie bei der Bundeswehr.“ Ich hatte nicht gedient. Ich dachte also weiter nach. Und litt. Denn offenkundig war meine Pein noch nicht groß genug.

Wer über das Leiden am Berg, in schwierigen, gefährlichen, abenteuerlichen Situationen nachdenkt, stößt alsbald auf ein bemerkenswertes Paradox: Nur so lange es sich im Rahmen hält, wird Leid als Leid, Anstrengung als Anstrengung, Risiko als solches empfunden. Übersteigen Leid, Anstrengung und Risiko dagegen ein Maß, das man gemeinhin als akzeptabel bezeichnet, werden sie – zumindest von manchen Menschen – körperlich wie geistig mit Wonne, ja lustvoll genossen. Mache man es sich einfach, würde man diesen Menschen, den Extremen, etwas Krankhaftes, eine Kindheitsstörung oder dergleichen, attestieren. Tatsächlich aber

geschieht zu dem Zeitpunkt, an dem das Leiden so groß wird, dass das Nachdenken darüber nicht mehr möglich ist – weil es etwa um das nackte Überleben geht –, etwas sehr Gesundes: Das ständige Hinterfragen des eigenen Ichs hört auf. Die Sinnsuche, die Rechtfertigung der eigenen Existenz, die Beschäftigung mit sich selbst, all das Charakteristische für Menschen in modernen Gesellschaften, werden im Moment des Leidens nebensächlich. Oder wie es der

Berggenuss: Müdigkeit im Muskel und Glückshormone im Blut

Dr. Walter Treibel, Vorsitzender Sektion Oberland

Darmstädter Sportsoziologe Karl-Heinrich Bette formuliert: „Mit seinen wilden, gefährlichen und nachhaltigen Erlebnissen ermöglicht der Abenteuersport eine Flucht aus der Diktatur der Selbstreflexion hinein in die Sphäre der Tat. Das eigene Grübeln und das Leiden an der eigenen Psyche lassen sich zumindest kurzfristig außer Kraft setzen.“

Berichte von Extrembergsteigern, die erlebte Qualen beschreiben, gibt es zuhauf. Protokolle der Selbstkasteiung mehrten sich historisch gesehen in dem Maße, in dem sich das Tun in der Höhe vom



wissenschaftlichen Arbeiten zum Selbstzweck wandelt. Anders gesagt: Je deutlicher die Wildnis der Berge zum Spiegel tatsächlicher oder scheinbarer Individualität wird, desto deutlicher wird dieses individuelle Erleben zentraler Bestandteil der Überlieferung. Berggeschichten sind Ich-Geschichten. Das eigene Leiden dient dabei in erster Linie der Abgrenzung: In einer Welt, in der sich zumindest ein Teil der Menschheit mit einem Überangebot an Waren und Dienstleistungen konfrontiert sieht, wird körperlicher Schmerz zum Alleinstellungsmerkmal. Noch dazu, wenn die Askese freiwillig auferlegt ist.

Dass das Leiden in den Bergen im Normalfall – sprich ohne Weblog oder Live-TV – eine eher einsame Extravaganz ist, hält die Helden der Neuzeit nicht von der Zurschaustellung ihrer körperlichen Kompetenz, ihrer Leidensfähigkeit ab. Im Gegenteil, die zeitliche Verzögerung zwischen Erleben, Überleben und der Berichterstattung darüber in Texten, Filmen und Vorträgen gewährt den Akteuren doppelten Prestigegewinn. Während sie durch ihre Taten ihre verwegene Einzigartigkeit quasi wortlos demonstrieren, können sie diese in der anschließenden Kommunikation mit Sinn aufladen. Dabei ist es durchaus von Vorteil, dass das Leiden eine geradezu theatralische Qualität besitzt: erfrorene Zehen und Finger, sonnenverbrannte Gesichter, aufgesprungene Lippen verleihen dem Leidenden die Aura des Authentischen.

Es gab durch alle Zeiten Bergsteiger, die besonders schön litten: der Risikoapologet Eugen Guido Lammer, der romantische Leo Maduschka, Hans Ertl in seiner Bergvagabundenzeit, Kurt Diemberger in „Gipfel und Gefährten“, Reinhold Messner in der „Arena der Einsamkeit“, Reinhard Karl mit „Zeit zum Atmen“. Oder die modernen Meister des britischen Understatements: Mick Fowler und Greg Child. (Letzterer ist zwar ein in den USA lebender ▶

Weltweit Traumberge besteigen



Die Welt und sich selbst erleben ... Ihr Partner für den Gipfeltraum. Wir bieten für Mitglieder der Sektion München und Oberland Sonderkonditionen.



Hauser exkursionen

Hauser exkursionen international GmbH
Spiegelstraße 9 · 81241 München
Tel: 0 89/23 50 06-0 · Fax: 0 89/23 50 06-99
info@hauser-exkursionen.de

www.hauser-exkursionen.de

Australier, er schreibt aber wie ein Engländer.) Nach Joe Tasker und Pete Boardman, die bei der Erstbegehung der Changabang-Nordwestwand im Garhwal Himalaya ein episches Abenteuer durchlebten – und kongenial darüber zu berichten wussten –, ist heute der wichtigste Preis für Bergliteratur benannt. Befragte man Bergsteiger, warum gerade die Bücher dieser Autoren besonders lesenwert seien, würde eine häufige Antwort vermutlich lauten: aufgrund ihrer Ehrlichkeit.

Die Ehrlichkeit, die Wahrheit gar ist allerdings ein vages Kriterium. Denn letzten Endes dient auch die genaueste und ungeschönteste Darstellung durchlebter Abenteuer der Selbstdarstellung. Und eigentlich ist es sogar so: Je ungeschminkter, je differenzierter, je detaillierter ein Bergsteiger das Leiden beschreibt, das er durchgemacht hat, desto größer wird die ihm gewährte Anerkennung sein. Zumal es der Begründungen für selbstgewählte Qualen viele gibt: das Verschmelzen von Rausch und Selbstkontrolle, die Ausschüttung von Glückshormonen, Grenzerfahrungen, Vordringen in andere Bewusstseinszustände und so weiter. Nicht jeder ist so ehrlich wie der Abenteurer Robert Swan, der 1985 zum Südpol lief und auf die Frage, warum er sich diese Strapazen antue, antwortete: „Um auf Partys Frauen zu beeindrucken.“

Berggenuss: Fernblick, Freiheit, Lonely Rider!

Felix Felle, Betriebsleiter DAV Kletterzentrum Gilching

Mit seinem Leiden, mit überstandenen Gefahren, mit Extremsituationen hat sich jeder Bergsteiger schon mal gebrüht. Da ist auch nichts dran auszusetzen, denn schließlich ist die Konfrontation mit der eigenen Angst – die zum Leiden meist dazugehört – die Voraussetzung dafür, ein guter Bergsteiger zu werden. Das bedeutet nicht, der Unvorsichtigkeit oder der Selbstüberschätzung das Wort zu reden. Aber es ist doch so: Nur derjenige bewegt sich souverän im Gebirge, ob wandernd, bergsteigend, kletternd oder Ski fahrend, der das damit verbundene Risiko weder in Abrede stellt noch scheut, sondern sich ihm und den damit verbundenen Gefahren bewusst aussetzt. Dies setzt aber voraus, dass es Möglichkeiten zum Angst-Haben gibt. Zum Leid-Ertragen. Viktor E. Frankl (1905–1997), der Professor für Neurologie und Psychiatrie an der Universität Wien sowie ein begeisterter Bergsteiger war, schrieb in seinem Büchlein „Bergerlebnis und Sinnerfahrung“: „Was mag mich zum Klettern bewogen haben? Offen gesagt die Angst davor, aber ... muss man sich denn auch alles von sich gefallen lassen? Kann man nicht stärker sein als die Angst?“ Man kann, und genau dies zu lernen, darum geht es beim Bergsteigen, auch. Dazu aber gehört ganz automatisch die Fähigkeit, leiden zu können.

Wer extrem bergsteigt, dem geht es deshalb nicht um Gesundheit. Abenteuersport ist das Gegenteil von Wellness. Der Genuss des Leidens beginnt dort, wo herkömmliche Begründungen für eine an und für sich sinnlose Tätigkeit nicht mehr greifen. Auf den Punkt brachte dies der legendäre britische Kletterer, Expeditionsbergsteiger und Haudegen Don Whillans. Er soll auf die Frage, wie er sich auf das Höhenbergsteigen vorbereite, einst geantwortet haben: „Ich ziehe die ganze Nacht lang von einer Kneipe zur nächsten. Der Schwindel vom Alkohol und das Kopfweh von den Zigaretten wir-



Foto: Edu Koch

ken genauso wie an einem Achttausender.“ Der Partyrausch sowie das Leiden danach sind allerdings günstiger zu haben. Bergsteigen ist und bleibt ein Experiment mit sich selbst. Der Versuch, die Frage zu beantworten, die Johann Nepomuk Nestroy (1801–1862) in seinem Stück „Judith und Holofernes“ stellte („Jetzt bin ich neugierig, wer stärker ist, ich oder ich?“), den inneren Schweinehund zu bekämpfen – darum geht es, wenn man leidet. Und darum, die eigenen Stärken und Schwächen auszuloten, Schwierigkeiten zu überwinden und dadurch Selbstvertrauen zu schöpfen. Meidet man am Berg das Leiden, kann dieses Experiment nicht stattfinden. Und eine ganz außergewöhnliche Form des Genusses bliebe einem verborgen. Irgendwie wär's schade drum. ◀

Tourentipps: Seite 34



Tom Dauer (38) arbeitet als Autor u.a. für GEO Special, Stern, National Geographic und Alpin und hat bereits mehrere Bergbücher veröffentlicht. Als Kletterer gelangen ihm Erstbegehungen in den Alpen, in Patagonien und im Garhwal Himalaya.



Illustration: Klaus-Peter Schirmerfeld

Everest – der Genuss-8000er mit Whirlpool im Hochlager IV

Die persönliche Gesundheit ist das wertvollste Gut. Und kaum eine andere Sportart wirkt sich auf Körper und Geist so positiv aus wie der Bergsport – sofern einige Faustregeln und Tipps beachtet werden.



Text & Fotos: Sabine Holzkecht

Genuss ohne Reue



Im Dezember 2007 gab die Norddeutsche Klassenlotterie eine große Umfrage in Auftrag: Tausend Männer und Frauen ab 18 Jahren wurden nach ihrem größten

Wunsch befragt. Das Ergebnis war eindeutig. Mit 57,6 Prozent war der größte Wunsch der Deutschen die persönliche Gesundheit. Noch deutlicher ist das Ergebnis, das 2006 bei einer Umfrage des Magazins „My Life“ herauskam. Danach kommt für 70 Prozent der tausend Befragten Gesundheit noch vor Liebe, Partnerschaft und Freundschaft. Eine andere Umfrage ergab, dass sich 61 Prozent der Deutschen, wenn sie einen Wunsch frei hätten, für ewige Gesundheit entscheiden würden.

Nun, ewige Gesundheit gibt es nicht, was es aber sehr wohl gibt, sind Möglichkeiten, die eigene Gesundheit möglichst lange zu bewahren. Im Vergleich zu früher verfügen wir heute über viel mehr Freizeit – Zeit, die wir im Sinne unserer Gesundheit verwenden können.

Eine exzellente Möglichkeit, unserem Körper, aber auch unserem Geist Gutes zu tun, ist der Bergsport. Dabei geht es nicht darum, die Berge als Kraftkammern zu nutzen, um persönliche Höchstleistungen anzustreben. Vielmehr gilt es, die Ursprünglichkeit der Berge zu erleben, die Schönheit der Flora und der Fauna in sich

aufzunehmen, sich inmitten der Unberührtheit der Natur zu bewegen. Dabei werden alle unsere Sinne angesprochen, und nebenbei trainieren wir gleichzeitig unsere Muskulatur, regen den Herz-Kreislauf und die Atmung an und verbessern diverse Stoffwechselformparameter.

Nun weiß man schon seit langem, dass der Bergsport gesundheitsfördernd ist. Allein, der wissenschaftliche Beweis dafür wurde erst vor ein paar Jahren erbracht. Dazu wurde in Österreich erstmalig eine großangelegte Studie durchgeführt, an der 22 Männer im Alter zwischen 39 und 65 Jahren teilnahmen und drei Wochen in den Bergen verbringen mussten. Das Besondere daran: Alle 22 Männer litten unter typischen zivilisationsbedingten Problemen – Übergewicht, Bluthochdruck, zu hohe Fett- und Zuckerwerte, also den kennzeichnenden Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Die 22 Probanden mussten pro Woche vier bis fünf geführte und pulskontrollierte Wanderungen in einer Höhe zwischen 1500 und 2000 Metern unternehmen, wobei bis zu zweihundert Parameter gemessen wurden. Die Ergebnisse waren sehr erfreulich: Das Herz-Kreislauf-Verhalten verbesserte sich derart, dass bei einigen Probanden die blutdrucksenkenden Medikamente abgesetzt werden konnten. Die Blutzucker- und Blutfettwerte verbesserten sich ebenfalls. Die Probanden nahmen im Durchschnitt

zwei Kilo ab, und das, obwohl sie ihre Essgewohnheiten nicht veränderten. Außerdem kam es auch zu positiven psychologischen Effekten: die subjektiven Beschwerden nahmen ab, dafür verbesserte sich die positive Lebenseinstellung, zudem nahmen Schlafqualität, Schlafdauer und Durchschlafbarkeit deutlich zu.

Berggenuss: Hoch oben im Sonnenschein liegen und mich den Wolken nahe fühlen

Klara Esters, Leiterin Archiv/Bibliothek des DAV

Das Interessante dabei ist, dass der menschliche Körper bereits in einer Höhe von 1400 bis 2000 Metern reagiert und zusätzliche Kräfte mobilisiert – obwohl in dieser Höhe noch ausreichend Sauerstoff zur Verfügung steht. Trotzdem bilden sich mehr junge rote Blutkörperchen, wodurch das Blut mehr Sauerstoff transportieren kann. „Dieser Jungbrunneneffekt ist rein höhenbedingt“, erklärt der Vorarlberger Universitätsprofessor Egon Humpeler, der die wissenschaftliche Leitung der Studie innehatte. Wer also regelmäßig in die Berge geht, tut seiner Gesundheit etwas Gutes, auch ohne dass er hohe Gipfel erklimmen muss. Im Gegenteil: Mittlere Höhen, mäßige Anstrengung, dafür aber Regelmäßigkeit – das führt zu ▶

Die besten Bruckmann-Tourenführer, die es je gab



NEU

15 traumhafte Wochenendtouren in den Nordalpen: stille Rundwanderungen, aussichtsreiche Durchquerungen oder anspruchsvolle Überschreitungen – für jeden Anspruch etwas.

Michael Prötzel
Wochenendtouren in den Nordalpen
192 Seiten, ca. 180 Abb.,
12,0 x 18,5 cm,
ISBN 978-3-7654-4628-3
[D] € 19,95
[A] € 20,60/sFr. 35,90

Die Welt neu entdecken.
Seit 150 Jahren.
Bruckmann.

NEU



Eugen E. Hübler
Hüblers Klettersteigführer
Gardasee
168 Seiten, ca. 120 Abb.,
ISBN 978-3-7654-5021-1
[D] € 19,95
[A] € 20,60/sFr. 35,90

NEU



Richard Goedeke
Top 20 der Alpen
192 Seiten, ca. 160 Abb.,
ISBN 978-3-7654-4851-5
[D] € 19,95
[A] € 20,60/sFr. 35,90

» Über 30 Tourenführer unter www.bruckmann.de

Erhältlich in Ihrer Buchhandlung oder unter Tel. 0180-532 16 17 (14 Cent/Min.), www.bruckmann.de

BRUCKMANN

www.bruckmann.de



den besten Ergebnissen beim sogenannten Wellness-Wandern. Und das lässt sich bis ins hohe Alter praktizieren. Denn Wandern hilft nicht nur, in jungen Jahren die eigene Gesundheit zu bewahren oder zu verbessern, Wandern hilft auch, den Alterungsprozess zu verlangsamen und die Organe lange funktionstüchtig zu halten. Regelmäßiges Gehen im optimalen Tempo

Die Vielfalt des Augenblicks lässt mir das Herz aufgehen

Martina Renner, Gruppenleiterin „Berggenuss 35 plus“

ohne Konkurrenzdruck trainiert das Herz-Kreislauf-System. Die Pulsfrequenz bleibt niedrig, die Leistungsfähigkeit wird erhalten. Die Bein- und Rumpfmuskulatur wird mit jedem Schritt gekräftigt. Knochen, die regelmäßig belastet werden, erhalten ihre Dichte länger und sind somit widerstandsfähiger. Der durch Bewegung angekurbelte Stoffwechsel versorgt die Körperzellen mit mehr Nährstoffen und bremst so deren Abbau. Das Gehen auf unterschiedlichem Terrain – Schotter, Wald, Wiese – erfordert ständige koordinative Anpassungen und trainiert das Gleichgewichtssystem.

Außerdem haben Bergsportaktivitäten eine positive Wirkung auf die Ausdauer, stärken das Immunsystem und dienen dem Stressabbau. Doch natürlich gibt es – wie bei allen Sportarten – auch im Bergsport Gefahren. Zum einen sind das Verletzungs- und Unfallgefahren, wobei hier die Kategorie „Wandern/Bergwandern“ sehr gut abschneidet. Gab es im Jahr 2005 insgesamt 206.600 Sportunfälle und schlüsselt man die Sportunfälle pro Tausend Aktive auf, so liegt der Wert bei der Kategorie Wandern mit 2,5 recht niedrig. Zum Vergleich: Beim Snowboarden sind es 43. Statistisch fallen bei aktiven Bergsteigern am ehesten sogenannte Überlastungsschäden, meist an den Knien, ins Gewicht. Vor allem das Bergabgehen mit schwerem Rucksack, bei dem Spitzenkräfte vom Mehrfachen des Körpergewichts auftreten, birgt auf Dauer Risiken. Doch lässt sich hier bei Beachtung einiger weniger Regeln einiges



Spätestens dann gibt es keine Ausrede mehr, etwas für die eigene Gesundheit zu tun. Ist sie doch unser kostbarstes Gut. ◀



Sabine Holzknicht (36) lebt in München und Bozen, wo sie als freie Autorin und Journalistin tätig ist, wenn sie nicht gerade in den Bergen unterwegs ist.

erreichen: Wanderstöcke entlasten die Kniegelenke um bis zu dreißig Prozent. Außerdem führt die Gleichmäßigkeit des Stockeinsatzes zu einer freieren und ruhigeren Atmung durch die aufrechtere Haltung. Eine gute und sinnvolle Alternative ist es auch, die Tour so zu wählen, dass man mit einer Bergbahn oder einem Sessellift ins Tal zurückkehren kann. Die positiven Effekte des Bergsteigens – Kondition und Ausdauer – trainiert man ohnehin viel wirkungsvoller beim Bergaufsteigen. Wer lieber unabhängig sein möchte oder aus Umweltaspekten die Benutzung von Bergbahnen ablehnt, für den gibt es die sportliche Alternative des „Bike & Hike“. Lange Zubringerwege oder Forststraßen lassen sich optimal mit dem Mountainbike bewältigen. Wenn es dann felsig und steil wird, lässt man das Rad stehen und wandert weiter. Und auf dem Rückweg ist es natürlich äußerst angenehm, auf zwei Rädern ins Tal zurückrollen zu können. Da allerdings nicht alle Wege und Forststraßen für Radfahrer geöffnet sind, lohnt es sich, sich vorher gut zu informieren. Eine gute, wenn auch noch ausbaufähige Seite dazu gibt es unter www.bikeandhike.de. Hier werden kombinierte Rad- und Wandertouren vorgestellt, hauptsächlich im Allgäu, aber auch im Rest der Alpen, mit Wegbeschreibung und Höhenprofil. Weil man aber nicht immer in die Berge fahren kann und hin und wieder auch daheim bleiben muss, gibt es neuerdings in München und in Berlin die Möglichkeit, Höhentraining vor der Haustür zu praktizieren. Denn hier haben zwei Trainingszentren eröffnet, in deren Fitnessräumen ein gewisser Anteil an Sauerstoff in der Luft durch Stickstoff ersetzt wird. Dadurch können Höhen von bis zu 7000 Metern simuliert werden. Fünf weitere Zentren für Höhenluft, sogenannte Hypoxiezentren, sind bereits in Planung (www.loxymed.de).

Tourentipp: Seite 38



Wanderreisen durch die Natur- und Kulturhochburg Italien

Alpen • Apenninen • Inseln

Ein- oder zweiwöchige Reisen • Leichte Genusswanderungen oder lange, anspruchsvolle Bergtouren • Kultur und Natur am Weg kommt bei keiner Variante zu kurz • Wanderungen von einem zentralen Standquartier oder wechselnde Unterkünfte – stets landestypisch und mit bester regionaler Küche



Lust auf mehr?

Detaillierte Reiseprogramme können Sie gerne schriftlich oder telefonisch anfordern:

Mithra Omidvar
Schrottstr. 2, D-80686 München
mithra@sentieri-italia.de
Telefon: 00 49-89-58 41 01
Fax: 00 49-89-8929538
Mobil: 00 39-335-37 32 99

www.Sentieri-Italia.de