

Landau **Alpin**



Mitgliedermagazin

Ausgabe 2016

*Einladung Mitgliederversammlung
Berichte aus unseren Gruppen
Jahresprogramm 2016
Menschen der Sektion
Tourenberichte*



dav-landau.com



INTERSPORT®

*Gute Planung,
die richtige Ausrüstung
und ein perfekter Moment.*



**Alles für Deinen Sport.
Alles für Dich.**

Bei uns stehst Du im Mittelpunkt. Schließlich geht es um Dein Erlebnis und Deinen Spaß am Sport. Wir bieten Dir die Auswahl, die Du brauchst. Den Service, der zu Dir passt. Und das Fachwissen von Menschen, die sich für Sport genauso begeistern wie Du.

INTERSPORT®
POSTLEB

Sport Postleb GmbH & Co. KG
Kronstraße 20 · 76829 Landau

Aus Liebe zum Sport



Vorwort

Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Bergfreunde,

endlich! Es ist geschafft! Sie halten das komplett neu entworfene Jahresheft 2016, samt innen liegendem Tourenprogramm in den Händen!

Ich glaube, dass wir Ihnen dadurch noch mehr Service und Tourenberichte zur Verfügung stellen können. Wir verzichten dafür auf die bisher zweimal erschienenen Rundschreiben „Landau Alpin“ im Frühjahr und Herbst und stellen Ihnen natürlich weiterhin alle Informationen aktuell auf der Homepage zur Verfügung.

Aber nicht nur im Bereich des Jahresprogrammes gehen wir neue Wege. Die bereits weit überschrittene Mitgliederzahl von 3000 (!) fordert im Gegenzug auch unter anderem ein umfangreicheres Tourenangebot. Aber auch die Nachfrage bei den Vorträgen hat sich geändert. So freue ich mich, Ihnen mitteilen zu können, dass wir am 12. März 2016 die Ausnahmebergsteigerin Ines Papert für einen Vortrag gewinnen konnten. Sie können gespannt sein!

Den Pfälzerwaldverein haben wir mit mehreren Hüttendiensten in der Landauer Hütte unterstützt und die DAV Jugend die „Kiesbuckler“ Naturfreunde.

Nach wie vor suchen wir die unterschiedlichsten Tourenführer, Trainer und Gruppenleiter. Wenn Sie Interesse haben, sich aktiv im Vereinsgeschehen zu engagieren, melden Sie sich bei mir. Noch können wir gewährleisten, dass alle Helfer, Vorstand, Beirat und alle Trainer nur ehrenamtlich arbeiten. Wir brauchen Sie!

Viel Spaß beim Stöbern in diesem neu gestalteten Magazin. Sicher können auch Sie dadurch ihre eigene Ideensammlung bereichern.

Ich wünsche Ihnen von Herzen nur das Beste und alles erdenklich Gute im neuen Jahr!

Mark Seither, 1. Vorsitzender



Mark Seither
1. Vorsitzender



Wir bedanken uns bei den Teilnehmerinnen und Teilnehmern des Fotowettbewerbs und gratulieren den Gewinnern.



1. Platz

Andrea Waldhier, Hemau

"Dem Paradies ganz nah"

Motiv: Wollgraswiese vor Bernina



2. Platz

Bianca Kramer, Kandel

"Das Leben ist schön :-)"

Motiv: Untere Bielenlücke, Nähe Furkapass



3. Platz

Thomas Schlüter, Landau

"... so frei!"

*Motiv: Hängegleiter
über dem Pinnistal/Tirol*



In diesem Heft...

Impressum

Herausgeber:
Alpenverein Sektion
Landau in der Pfalz e.V.

Geschäftsstelle:
DAV Sektion Landau e.V.
Alfred-Nobel-Platz 1
76829 Landau

Tel.: 0 63 41 / 28 33 57
Fax: 0 63 41 / 5 57 50 77

Öffnungszeiten:
jeweils dienstags
16.00 Uhr - 19.00 Uhr

Internet:
www.dav-landau.com

E-Mail:
geschaeftsstelle@dav-
landau.com

Bankverbindung:
Sparkasse SUW in Landau
IBAN:
DE06 5485 0010 0000 0210 06
BIC:
SOLADES1SUW

Redaktion:
redaktion@dav-landau.com

Werbung:
Ansprechp. Volker Minge

Druck:
Karl-Heinz Braun, Frankweiler

Auflage:
2200

Titelbild:
Philipp Kettenbach,
Matterhorn

MENSCHEN DER SEKTION

Das Redaktionsteam stellt sich vor	4
Der "gute Geist" unserer Sektion	5
Interview mit unserer Geschäftsstellenleiterin Ria Buschmann-Hof	
Ehrenmitglied Gerhard Werling	6
Ehrenmitglied Wolfgang Herz	7
Ehrenmitglied Lothar Theobald	8
Dr. Christof Wolff - 60 Jahre Vereinsmitglied	9
Portraits unserer Fachübungsleiter	10

EVENTS - VORTRÄGE - VERANSTALTUNGEN

Ines Papert - „Neuland“	14
Hüttenfest	16
Diavortrag - Unterwegs im schönen Wasgau	17

AUS DEM VEREINSLEBEN

Ehrung des 3000. Mitglieds	18
Einladung zur Mitgliederversammlung 2016	19
Rückblick Landesgartenschau	21
Bergsteigen mit Handicap	22
Naturschutz	23
Umweltbaustelle	24

BERICHTE AUS DEN GRUPPEN

26

TOURENBERICHTE

34

BUCHTIPPS

64

TIPPS TRICKS KNIFFE

66

AUSRÜSTUNGSLISTEN

77

Ansprechpartner der Sektion	78
Mitgliedsbeiträge	79

Jahresprogramm 2016

extra Heft Mitte

Das Redaktionsteam bedankt sich bei allen Mitgliedern für das Einsenden der Tourenberichte und Fotos.

Artikel und Beiträge mit Unterschrift geben die Meinung des Verfassers wieder, die nicht unbedingt mit der des Vorstandes oder der Redaktion identisch sein muss.

Das neue Magazin LANDAU Alpin 2016

Landau-Alpin in neuer Aufmachung

Liebe Bergfreundinnen und -freunde,
vor Euch liegt das neue Landau-Alpin für das Jahr 2016. Inspiriert durch ein Seminar des Hauptverbandes in München haben wir uns vorgenommen, unsere "Vereinsnachrichten" lebendiger zu gestalten. Landau-Alpin sollte kein reines Jahresprogramm mehr sein, sondern sich viel mehr mit den Menschen in der Sektion, die den Verein ausmachen und das Vereinsleben gestalten, beschäftigen.

Wichtig war uns aber auch Themen aufzugreifen, die für den Leser von Interesse sind. So hatten wir eine Umfrage gestartet, die eine erfreuliche Resonanz zeigte. Wir haben viele Wünsche und Anregungen erhalten, die wir mit dem neuen LD-Alpin umsetzen wollten. Ob uns dieses letztlich gelungen ist, würden wir gerne von Euch erfahren.

In der Heftmitte findet Ihr als Einleger das Jahresprogramm, so wie Ihr es bisher gewohnt wart. Das Jahresprogramm wollen wir zukünftig übersichtlicher gestalten, für die 2016er Ausgabe fehlte uns hierzu jedoch die Zeit. Was ändert sich sonst noch? Wir wollen bewusst auf die beiden Rundschreiben verzichten, da diese doch einen unverhältnismäßig hohen Aufwand (Zeit und Kosten) erforderten.

Wünsche, Anregungen, Artikel, Themen aber auch Kritik nehmen wir gerne unter redaktion@dav-landau.com entgegen.



Volker Minge
Schriftführer
Öffentlichkeitsarbeit



Barbara Merdian
Beirat
Vortragswesen



Karin Johann
stellv. Vorsitzende



Wenzel von Fragstein
Beirat
Familiengruppenleiter



Carsten Pfaffman
Beirat
Homepage



Marita Scheitler
Beirat

Unter der Rubrik "Menschen in der Sektion" wollen wir über Menschen berichten, die in der Sektion wirken und ein Vereinsleben durch ihre Tätigkeit und ihr Engagement erst ermöglichen.



Beginnen wollen wir mit "dem guten Geist" der Sektion, unserer Geschäftsstellenleiterin Ria Buschmann-Hof.

Ria ist seit 26 Jahren Mitglied in der Sektion und seit 2014 aufgrund ihrer Verdienste um die Sektion Ehrenmitglied. Über 10 Jahre war sie als Wanderleiterin tätig und hat entscheidend zu dem Boom, den die Wandergruppe erlebt, beigetragen. Viele ihrer Touren waren schnell ausgebucht, zudem hatte sie eine große

"Fan-Gemeinde". Seit Juni 2013 führt sie die Geschäftsstelle und war auch maßgeblich am Umzug in die neuen Räumlichkeiten im Mai 2014 beteiligt. Sie freut sich besonders darüber, dass die Sektion nun ein angenehmes Ambiente geschaffen hat.

Die Frage nach ihrer schönsten Bergtour beantwortet sie ohne zu zögern. Der Kilimandscharo war's, den sie 2006 mit einer mehrköpfigen Gruppe, überwiegend bestehend aus Mitgliedern der Sektion, bestiegen hat. Aber auch in den Alpen hat sie eine Vielzahl von Touren, u.a. auf die Wildspitze, den Großvenediger, den Großglockner und den Mont Blanc unternommen. Für solche Touren fehlt ihr momentan die Zeit, und wie sie zugibt, auch etwas die Fitness. Ihre Berge sind nicht mehr so hoch, aber für Wanderungen im Pfälzer Wald ist sie immer noch zu haben.

Ganz besonders am Herzen liegt ihr Nepal, das sie bereits fünf Mal bereist hat. Bergsteigerischer Höhepunkt war die Besteigung des Kala Patthar (5643 m). Das Land und die Menschen haben einen ganz besonderen Eindruck bei ihr hinterlassen. Sie hat dort viele liebenswerte Menschen getroffen und auch Freundschaften geschlossen. So war es auch selbstverständlich, dass Ria nach der verheerenden Katastrophe in Nepal eine Sofort-Hilfe initiiert und über 2500 € Spendengelder gesammelt hat. Das Geld kam insgesamt fünf Familien zu Gute, die durch das Erdbeben urplötzlich vor dem Nichts standen.

Wir wünschen Ria auch weiterhin alles Gute, viel Gesundheit und Glück, und hoffen, dass sie der Sektion noch lange erhalten bleibt.

Das Gespräch mit Ria führte Volker Minge.

MENSCHEN DER SEKTION

Ehrenmitglied - Gerhard Werling



*Mark Seither und Gerhard Werling
bei der Ehrung*

Sonderehrung

Eine ganz besondere Auszeichnung, nämlich die Sonderehrung des Sportausschusses der Stadt Landau, durfte Gerhard Werling im Beisein unseres 1. Vorsitzenden Mark Seither aus den Händen von Herrn Oberbürgermeister Hans-Dieter Schlimmer entgegen nehmen.

Diese bisher einmalige Auszeichnung erhielt Gerhard Werling für seine außergewöhnliche sportliche Leistung, die die Kategorien Gold, Silber und Bronze sprengte.

So hat Gerhard, der mittlerweile seit 25 Jahren unzählige Touren für unsere Sektion führt, alle 82 (!) 4000er in den Alpen und mehrere 6000er verstreut über den ganzen Globus bestiegen.

Highlights seiner Bergsteigerkarriere waren sicherlich die Besteigung des Baruntse (7129 m) im östlichen Nepal und des Mount McKinley (6194 m) in Alaska, der als der klimatisch extremste Berg der Welt gilt. Sämtliche Besteigungen hier aufzuzählen, würde den Rahmen sprengen.

Lieber Gerhard, wir sind sehr stolz auf Dich und froh, Dich in unserer Sektion haben zu dürfen. Wir wünschen Dir weiterhin viel Glück auf all Deinen Touren. Berg Heil!

Wolfgang Herz - Ehrenvorsitzender der Sektion Landau

Wolfgang Herz ist seit 1978 Mitglied in der Sektion Landau. Zum DAV kam er durch die Ausschreibung einer Tour von Herbert Jäger auf den E 5-Höhenweg. Zuvor hatte er mit einem Freund aus St.Martin Bergwanderungen und leichte Eistouren unternommen. Im Jahr 1982 ließ er sich zum FÜL Bergsteigen, damals noch Bergwanderführer, ausbilden. Er war nicht nur der erste FÜL der Sektion, sondern lange Jahre auch der Einzige! Vom damaligen Vorsitzenden Werner Gritzahn wurde er in den Beirat berufen, dem er bis zu seiner Wahl zum 2. Vorsitzenden, angehörte.

In seiner Bergsteiger-Karriere hat er über dreißig 4000er in Alpen und drei 6000er, darunter auch den Mera Peak in Nepal (6476 m), bestiegen. Aber auch am Fels war Wolfgang aktiv, so hat er den Luger Friedrichsfelsen (6- im Nachstieg) zusammen mit Joachim Spielberger erklettert.



Wolfgang in jungen Jahren auf dem Watzmann

Eine seiner schönsten Bergtouren war die Lyskamm-Überschreitung in den Walliser Alpen, die ihm noch in sehr schöner Erinnerung ist. Ein Berg fehlt ihm noch in seiner Sammlung: Er hätte gerne das Walliser Weisshorn (4506 m) erklommen, jedoch hatte sich nie eine Gelegenheit dazu ergeben.

1998 wurde Wolfgang Herz, damals unter Jakob Schnetzer, zum 2. Vorsitzenden gewählt, im Jahre 2000 übernahm er das Amt des Ersten Vorsitzenden. Dieses übte er bis 2012 aus. Auf der Mitgliederversammlung im Jahr 2012 wurde Wolfgang Herz zum Ehrenvorsitzenden gewählt und auch ernannt. Seit dieser Zeit gehört er wieder dem Beirat der Sektion an und ist für den Bereich Senioren zuständig. In dieser Eigenschaft führt er auch Seniorentouren in den Alpen mit acht bis zehn Teilnehmern. Seine Touren sind kürzer geworden und die Berge sind nicht mehr so hoch, dennoch will er so lange in die Berge, wie dies sein Gesundheitszustand zulässt.

Wir wünschen Wolfgang, dass sich sein Wunsch noch lange Zeit erfüllt und er noch zahlreiche schöne Bergtouren erleben darf.

Das Gespräch mit Wolfgang Herz führte Volker Minge.

MENSCHEN DER SEKTION

Lothar Theobald - Ehrenmitglied



Lothar Theobald, wohl besser bekannt als „Theo“, ist 63 Jahre alt und blickt auf eine nunmehr über 40-jährige Bergsteigerkarriere zurück. Er ist seit 40 Jahren Mitglied bei den Pfälzer Kletterern und seit 1977 im Alpenverein.

Theo ist FÜL Hochtouren und war lange Zeit im Beirat als Lichtbildwart und im Vorstand als 2. Vorsitzender unter Wolfgang Herz tätig. Seit 2015 ist er Ehrenmitglied in der Sektion Landau.

Seiner Funktion als FÜL kann er aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr nachkommen. Touren zu führen ist eine sehr verantwortungsvolle Tätigkeit, der man nur topfit nachgehen kann, so Theo.

Theo hat mehr als zehn 4000er bestiegen, seine erlebnisreichsten Touren waren die Besteigung des Matterhorns über den Lion-Grat sowie des Cotopaxi (5897 m) in Ecuador.

Seine bergsteigerische Leidenschaft ist neben den Hochtouren ganz eindeutig die Kletterei, der er bevorzugt in der Pfalz auf den klassischen Routen nachgeht. Wie er von sich selbst sagt, sei er ein reiner Genusskletterer. In die Halle zieht es ihn nur ab und an zum Trainieren im Winter.

Sein Hobby ist die Fotografie, in der er ein wahrer Könnler ist. Seine zahlreichen Lichtbildvorträge und seine Kalender sind dafür der beste Nachweis.

Wir wünschen Theo auf diesem Wege alles Gute und dass er uns noch lange ein guter Bergkamerad sein wird.

Das Gespräch mit Theo führte Volker Minge

Dr. Christof Wolff - Ehrung für 60 Jahre Vereinszugehörigkeit

Dr. Christof Wolff wurde in diesem Jahr für seine 60-jährige Vereinsmitgliedschaft im Deutschen Alpenverein geehrt. Viele Jahre war er in der Sektion Gießen, bevor er während seiner Amtszeit als Oberbürgermeister von Landau zur Sektion Landau gewechselt hat.

Das Bergsteigen wurde Herrn Dr. Wolff sozusagen schon in die Wiege gelegt. Schon als Kind war er mit seinen Eltern in den Bergen. Später teilte er seine Begeisterung für das Gebirge mit seiner Frau und seinen Söhnen.

Mit dem DAV Sektion Landau hat er im Juli/August 1994 einmal an einer Hochtour in den Berner Alpen auf Jungfrau und Mönch teilgenommen. Auch mit den beiden Politikern Dr. Heiner Geißler und Dr. Norbert Blüm hat er mehrere Gipfel, z.B. den Grandes Jorasses und den Wildstrubel, bestiegen.



Als schönstes Bergerlebnis beschreibt Herr Dr. Wolff die Besteigung des Kilimandscharo im Jahre 1989, die er auf einer gemeinsamen Afrikareise mit dem Landauer Pfarrer Hermann Kiefer unternahm. Insbesondere die Übernachtung im Krater auf über 5.700 m Höhe mit einem unvergesslichen Sonnenaufgang bleibt ihm immer in Erinnerung.

Heute macht Herr Dr. Wolff gerne noch Bergwanderungen mit seiner Frau (zuletzt in diesem Jahr im Tessin). Dabei werden frühere hohe Bergziele von der Ferne bestaunt und es wird sich zurückerinnert. Die Kletterausrüstung hat Herr Dr. Wolff an seinen jüngsten Sohn weitergegeben, der dieses Hobby ebenfalls teilt.

Noch heute hält sich Herr Dr. Wolff mit zügigen Spaziergängen, Rad fahren und Schwimmen fit. Außerdem machte er dieses Jahr wieder das Sportabzeichen.

Das Gespräch mit Dr. Christof Wolff führte Barbara Merdian

MENSCHEN DER SEKTION

Kurzportraits unserer Tourenführer



Wolfgang Brunke

55 Jahre

Qualifikation: Trainer C Bergsteigen, seit 2010

Alpine Vorlieben: Hochtouren, Mixed-Touren am liebsten in den Öztaler Alpen



Karl-Peter Denzer

46 Jahre

Qualifikation: Trainer C Sportklettern und TB Alpinklettern

Alpine Vorlieben: Sandstein, Kalk, Granit...; nicht zu steil, aber lang!!!

Liebings-Tourengebiet: Hauptsächlich viel Luft unter den Füßen



Stefan Eckert

52 Jahre

Qualifikation: DAV Wanderleiter, seit 2009

Alpine Vorlieben: Weitwanderungen im Pfälzer Wald und Mehrtagestouren im Mittel- und Hochgebirge



Michael Eßwein

41 Jahre

Qualifikation: Fachübungsleiter (FÜL) Mountain Bike, seit 2014

Alpine Vorlieben: fahrtechnisch anspruchsvolle Trails bergauf und bergab,

Liebings-Tourengebiet: Dolomiten



Thomas Förster, 55 Jahre jung

Qualifikation: DAV Wanderleiter (in Ausbildung 2016)

Alpine Vorlieben: leichte bis anspruchsvolle Wanderungen

Liebings-Tourengebiet: Voralpen und weniger frequentierte Regionen der Alpen, Mittelgebirge. Freude am Wandern, der Natur und an der Gesellschaft.

Bevorzugt Hüttenwanderungen.



Werner Görgen

51 Jahre

Qualifikation: Trainer B Alpinklettern, seit 2012

Alpine Vorlieben: Alpine Mehrseillängen, Eisklettern

Liebings-Tourengebiet: Hauptsächlich Abwechslung

Kurzportraits unserer Tourenführer



FRED

> 50

Qualifikation: Trainer C Bergsteigen (in Ausbildung)

Alpine Vorlieben: Sport- und Alpin-Klettern, auch Trekking,

Lieblings-Tourengebiet: überall dort, wo es am Abend 'nen guten Wein gibt.



Wolfgang Herz

72 Jahre jung

Qualifikation: 1982 Bergwanderführer, FÜL Bergsteigen, 2010 DAV-Wanderleiter

Alpine Vorlieben: früher Eistouren und Felsklettern, heute Seniorentouren.

Lieblings-Tourengebiet: bei guten Wetter sind die Berge überall schön



Philipp Kettenbach

40 Jahre

Qualifikation: Fachübungsleiter (FÜL) MounTain Bike, seit 2010

Alpine Vorlieben: Alles, Hauptsache mit dem Rad!!!

Lieblings-Tourengebiet: die Schweiz



Oliver Metz

52 Jahre

Qualifikation: FamilienGruppenLeiter

Alpine Vorlieben: Wanderungen (mit und ohne die Familiengruppe),

Klettersteige , MTB-Touren, Klettern



Markus Petermann

51 Jahre

Qualifikation: Jugendleiter seit 2008, FÜL Skibergsteigen seit 2013

Alpine Vorlieben: Skibergsteigen, Skihochtouren, Winterbiwak,

Klettern, Wandern, MTB und Flußwanderungen mit dem Kanadier

Lieblings-Tourengebiet: Bregenzer Wald, Rätikon, Berner Alpen
und überall dort wo es schön und nicht zu überlaufen ist



Carsten Pfaffmann

42 Jahre

Qualifikation: DAV-Wanderleiter seit 2012, ZQ Schneeschuhbergsteigen seit 2014

Alpine Vorlieben: Hüttenwanderungen/Trekkingtouren vor allem im Schnee

Lieblings-Tourengebiet: in den Alpen, Bergsteigen (bevorzugt Nepal)

MENSCHEN DER SEKTION

Kurzportraits unserer Tourenführer



Michael Piotrowski
48 Jahre
Qualifikation: Trainer B Hochtouren, seit 2013
Alpine Vorlieben: 4000er
Liebings-Tourengebiet: wo sie eben stehen....



Meinrad Rapp
62 Jahre
Qualifikation: DAV Wanderleiter, seit 2009
Alpine Vorlieben: Hütten-Trekking in den Alpen, aber auch weltweit
Liebings-Tourengebiet: Südtirol und Berner Oberland



Joachim Reither
49 Jahre
Qualifikation: Trainer C Bergsteigen, seit 2012
Alpine Vorlieben: Klettersteige und Alpinsteige, auch Gletscher und Felsklettern
Liebings-Tourengebiet: Berchtesgadener Land und Berner Oberland



Joachim Schneider
69 Jahre jung
Qualifikation: Hochtourenführer seit 1967
Alpine Vorlieben: klassische Alpinrouten, möglichst mit historischer Bedeutung
Liebings-Tourengebiet: rund um Chamonix und die Dolomiten



Thomas Storz
59 Jahre
Qualifikation: DAV Wanderleiter (in Ausbildung 2016)
Alpine Vorlieben: Mehrtageswanderungen in den Bergen
Liebings-Tourengebiet: das Allgäu



Julia Uhlig, 30 Jahre
Qualifikation: DAV Wanderleiter seit 2009,
in 2016 Ausbildung zur Familiengruppenleiterin
Alpine Vorlieben: Klettern und Wandern
Liebings-Tourengebiet: da unsere beiden Kids 2 1/2 und 1 Jahr alt sind,
beschränken wir unsere Aktivitäten auf den Pfälzer Wald und das Allgäu

Kurzportraits unserer Tourenführer



Wenzel von Fragstein

45 Jahre

Familiengruppe

Alpine Vorlieben: Klettersteige, Mountainbike, Snowboarden

Lieblings-Tourengebiet: mit den Kindern gerne im Pfälzer Wald, ansonsten Dolomiten, Julische Alpen



Andrea Waldhier

50 Jahre jung

Qualifikation: DAV Wanderleiterin seit 2009

Alpine Vorlieben: mehrtägige Hüttentrekkings in Österreich und Südtirol
leichte Klettersteige und Hochtouren



Gerhard Werling

66 Jahre

Qualifikation: FÜL Hochtouren seit 1991

Alpine Vorlieben: Hochtouren und Alpin-Klettern

Lieblings-Tourengebiet: Alpen, Dolomiten und Brenta



Harald Winter

52 Jahre jung

Qualifikation: DAV Wanderleiter seit 2015

Alpine Vorlieben: kombinierte Hochtouren und Klettersteige

Lieblings-Tourengebiet: Westalpen, Öztaler- und Stubai Alpen



"Tourenführer bei der Arbeit"

Ines Papert

Kurzportrait einer Profibergersteigerin



Ines Papert in wenigen Worten?
Schwierig!

Zu lang ist die Erfolgsliste der 1974 in Sachsen geborenen Profibergersteigerin. Und zu vielseitig ihre Tätigkeit, mit der sie zahlreiche andere Menschen inspiriert.

Ines Papert, Mutter von Sohn Emanuel, seit Jahren wohnhaft im Berchtesgadener Land in Bayern, kam im Alter von knapp 20 mit den Bergen in Berührung. Dann folgte Schlag auf Schlag: Die ausgebildete Physiotherapeutin wurde viermal Weltmeisterin im Eisklettern und mehrfache Weltcup-Siegerin. Beim Ouray-Eiskletterfestival 2005 schlug sie auch die gesamte männliche Konkurrenz. Seit ihrem Rücktritt vom Wettkampfsport 2006 widmet sich die unglaublich talentierte und willensstarke Kletterin Erstbegehungen und Expeditionen in Fels und Eis. Die Ergebnisse sind beeindruckend: erwähnt seien die Erstbesteigung des Sechstausenders Likhu Chuli I in Nepal (2013), die freie Begehung von The Hurting, eine der schwierigsten Eis-Tradrouten der Welt (2015), oder im Fels die erste sowie erste freie Begehung der 300m Route Schwarze Madonna (8a) am heimischen Untersberg. Ines' Mentalstärke und Muskelkraft sind legendär. Am Selbstvertrauen arbeitet sie beharrlich, die Fähigkeit zu fokussieren ist ihr naturgegeben, für die körperliche Verfassung trainiert sie extrem hart. Zum Leben der musikalischen Kletterin gehört aber auch die Zeit für gute Freunde und gemütliche Stunden. Und sie hat stets ein offenes Ohr für junge Kletterer oder Menschen in Not. Dieser Freude am Teilen entspricht auch ihr Credo am Berg: Ihre Ziele möchte sie im von Freundschaft und Harmonie geprägten Team erreichen. Dabei legt sie keinen großen Wert auf Damenbegehungen. Vielmehr möchte sie neue Linien finden, auch wenn das Risiko mitreist, es nicht zu schaffen. So ist Ines Papert ständig auf der Suche nach Neuland – und verschiebt dabei immer wieder mit großem Erfolg Grenzen.

Kartenvorverkauf

Geschäftsstelle der Sektion Landau

Alfred-Nobel-Platz 1

76829 Landau

Tel.: 063 41 / 28 33 57, email: geschaeftsstelle@dav-landau.com

Kartenvorverkauf auch im Universum Kino Center Landau sowie in der Kletterhalle fitzrocks.

NEULAND

Klettern in Afrika, der Arktis und in den Alpen

Ines Papert (41) entführt in ihrem Vortrag Neuland, mit dem sie seit Herbst 2013 auf Tour geht, die Zuschauer in die Welt ihrer Abenteuer. Dabei erzählt die Profibergsteigerin in einer hochwertig bebilderten Multimedia-Show von Klettererfolgen, Erstbegehungen, abenteuerlichen Reisen und tiefen Freundschaften. Fragen des Kletterstils werden dabei ebenso erörtert, wie die Sehnsucht nach Neuem.

Aufgehängt an aktuellen Unternehmungen der letzten Jahre erhält der Zuschauer eine emotionale Dokumentation über das Leben und die Abenteuer einer Frau, die im Klettern ihre Erfüllung und Bestimmung gefunden hat. Dabei erfährt man vor dem Hintergrund atemberaubender Fotos und Filmausschnitten, was die Alpinistin antreibt: eine unbändige Neugier darauf, Gewohntes hinter sich zu lassen, Neues zu entdecken, eigene Grenzen zu verschieben oder auch in anderen Sportarten, beispielsweise dem Gleitschirmfliegen, Erfüllung zu finden.

Nutzen Sie diese einmalige Gelegenheit und sichern Sie sich jetzt Ihre Eintrittskarten für dieses multimediale Mega-Event.

INES PAPERT

ARKTIS | ALPEN | AFRIKA

NEULAND

2016
12. März

Das multimediale Mega-Event

DAV
Deutscher Alpenverein
Sektion Landau/Pfalz

Landau

Universum Filmtheater

Preis: Vorverkauf 12,00 € · Abendkasse 14,00 €
Einlass: 19:00 Uhr · Beginn: 20:00 Uhr

Veranstalter: DAV Sektion Landau

Hüttenfest 2016

*Am Samstag,
den 4. Juni 2016,
ab 15 Uhr*



*laden wir unsere Mitglieder
sehr herzlich zum alljährlichen
Hüttenfest im und um das Sektionsheim im Goethepark
Landau ein.*

Für das leibliche Wohl sorgt
der "Chef" persönlich
am Holzkohle-Grill.



Organisation:
Thomas Förster
Tel.: 0 63 41 - 872 06
(Kuchen- und Salatspenden sind erwünscht)

Unterwegs im schönen Wasgau

Der Wasgau mit seiner herrlichen Burgen- und Felsenwelt hat schon immer mein Interesse als Wanderer, Kletterer und Hobbyfotograf gefunden. Die vielen Burgen und Burgruinen geben dieser Landschaft ein ganz besonderes Flair. Darüberhinaus ist die einmalige Felsenwelt eine große Bereicherung des Landschaftsbildes. Das Klettern hier mit seinem abenteuerlichen Charakter zieht mich schon seit über 40 Jahren an. Ich möchte sie einmal durch ein Jahr in dieser schönen Landschaft mitnehmen.

Vortrag: Referent Lothar Theobald
Freitag, 18. November 2016, um 20.00 Uhr
Otto-Hahn-Gymnasium, Westring 11 in Landau
Eintritt frei



Buhlsteinpfeller

DAV-Sektion Landau begrüßt 3000. Mitglied

Anlässlich der Vorstandssitzung am 14. September konnte der 1. Vorsitzende Mark Seither das 3000. Mitglied in der Sektion Landau begrüßen.

Es handelt sich um den 49-jährigen Roland Höffle aus Limburgerhof.

Da Herr Höffle gebürtiger Südpfälzer ist, war es für ihn natürlich auch Ehrensache, in die Sektion Landau einzutreten. Herr Höffle hat in diesem Jahr den Stubaier Höhenweg in 7 Tagen bei schönsten Wetter absolviert und so Gefallen am Bergwandern gefunden.

Regelmäßig geht er mit der Lebensgefährtin und den Kindern im Pfälzer Wald wandern, möchte sich aber auch zukünftig mehr im alpinen Gelände bewegen.

Herr Höffle freute sich über ein Weinpräsent und eine Einladung zur Sektionstour im Jahr 2016.



Ria Buschmann-Hof, Roland Höffle, Mark Seither

Einladung zur Mitgliederversammlung 2016 der Sektion Landau des Deutschen Alpenvereins e. V.

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Mitglieder und Bergfreunde,

im Namen des Vorstandes unserer Sektion lade ich Sie recht herzlich zur 113. ordentlichen Mitgliederversammlung ein.

Ort: Siedlerheim, Barbarossastraße 14, Landau, Wollmesheimer Höhe

Zeit: Freitag, 29. April 2016, 20.00 Uhr

Tagesordnung:

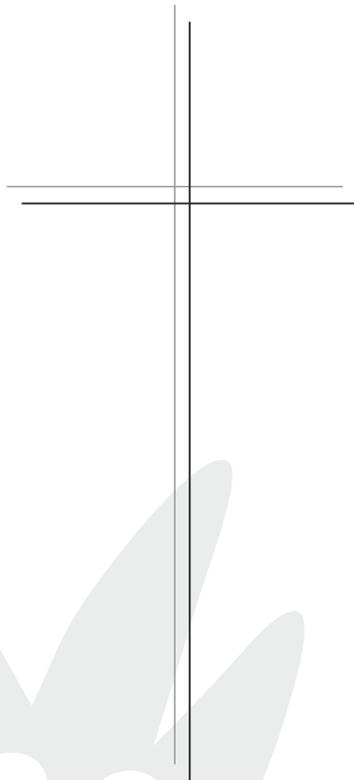
1. Begrüßung
2. Totengedenken
3. Ehrung der Jubilare und verdienter Mitglieder
4. Bericht über das Geschäftsjahr 2015
5. Bericht über die Jahresrechnung 2015
6. Bericht der Kassenprüfer
7. Entlastung des Vorstandes
8. Satzungsänderung
9. Neuwahl des Vorstandes und Beirat
10. Wahl des Ehrenrates
11. Wahl der Kassenprüfer
12. Genehmigung des Haushaltsplanes 2016
13. Mitgliedsbeitrag
14. Verschiedenes, Wünsche, Anträge, Beschlüsse

Anträge zur Mitgliederversammlung können dem Vorstand schriftlich bis spätestens 15. April 2016 eingereicht werden.

Der Vorstand freut sich, möglichst viele Mitglieder begrüßen zu dürfen.

Mit freundlichen Bergsteigergrüßen

Deutscher Alpenverein, Sektion Landau,
Mark Seither
1. Vorsitzender



Wir gedenken
der verstorbenen Mitglieder
der Sektion

Fridolin Imhof
Magdalena Ludwig
Manfred Metz
Peter Renner
Stefan Schied
Manfred Sierl
Ute Wissing

(soweit der Geschäftsstelle gemeldet)

DAV auf der Landesgartenschau

17. April bis 18. Oktober
**Landesgarten
schau
2015**

Am 09. Juli und am 15. September hatte die Sektion die Gelegenheit, sich mit einem eigenen Stand auf der Landesgartenschau zu präsentieren.

Neben umfangreichem Informationsmaterial des Deutschen Alpenvereins wurden zahlreiche Ausrüstungsgegenstände und Bergschuhe vorgestellt.

Da das Publikum wohl mehr wegen der ausgestellten Pflanzenwelt zur LGS kam, hielt sich auch das Interesse an unserem Stand im überschaubaren Rahmen. Dennoch „verirrte“ sich der ein – oder andere Bergfreund an unseren Stand, wodurch es doch zu einigen Gesprächen kam, für die sich die Standbetreuer auch die erforderliche Zeit lassen konnten. Trotz allem eine gelungene Werbeveranstaltung für die Sektion.



Beinamputierte Bergsteigerin

In dieser Ausgabe wollen wir Euch die 30-jährige, beinamputierte Bergsportlerin Jacqueline Fritz aus Birkenhördt vorstellen.

Vor 15 Jahren zog sie sich einen Innenbandriss am rechten Sprunggelenk zu. Bei der folgenden Operation wurde ein weiteres Innenband, ein Nerv und eine Sehne durchtrennt. Vor sieben Jahren musste ihr rechtes Bein als Spätfolge dieser Operation amputiert werden.

Jacqueline lässt sich jedoch nicht unterkriegen und unternimmt trotz allem Bergtouren, zusammen mit ihrem Hund Loui, der immer dabei ist. Im nächsten Jahr will sie eine dreiwöchige, anspruchsvolle Tour in den Alpen unternehmen und über diese Tour einen Film drehen.

Ihr Antrieb ist das Gefühl der Freiheit, das Erfolgserlebnis, aber auch die damit verbundene Selbstbestätigung. Sie will ein Vorbild für andere Behinderte sein und zeigen, was mit einem Handicap möglich ist und Mut machen, für seine Ziele zu kämpfen. Der Abbau von Berührungsängsten zwischen Behinderten und Nichtbehinderten ist ihr ganz wichtig.

Ein ausführliches Interview mit Jacqueline, sowie Möglichkeiten der Unterstützung, findet Ihr demnächst auf unserer Homepage www.dav-landau.com.



Jacqueline Fritz mit Hund Loui

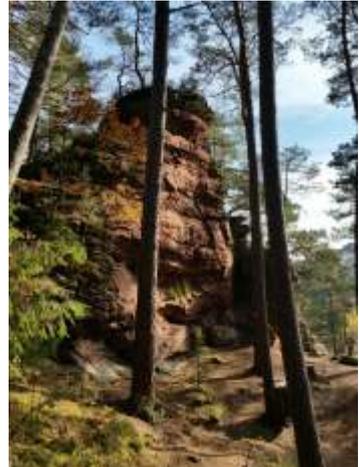
Naturschutz vor der Haustür

Der Natur- und Umweltschutz ist wesentlicher Bestandteil der Arbeit auf allen Ebenen des DAV.

Wir als DAV Mitglieder und Nutzer der Natur, in dem wir sie bewandern, mit dem Mountainbike befahren und sie beklettern, sind in einem besonderen Maße auch für sie verantwortlich. Daher sollten wir uns für ihren Erhalt und die Pflege einsetzen.

Dazu gibt es viele Möglichkeiten und in diesem Beitrag möchte ich auf ein Thema, direkt vor unserer Haustür, eingehen.

Der Artenschutz im Pfälzer Wald und hierbei speziell der Vogelschutz muss ein zentrales Anliegen von uns als Naturschützer sein. Besonders der Wanderfalke, der Uhu und der Kolkkrabe nützen die Felsen der Südpfalz zur Brut und Aufzucht. Das erfordert von uns ein sensibles Bewusstsein, wenn wir dort unterwegs sind.



"Drei Felsen" Westgipfel

Es gilt hier die unmittelbaren Bereiche zu umgehen, damit die Vögel in Ruhe und ungestört ihren Nachwuchs aufziehen können. Im Regelfall sind die Felsen und umliegende Bereiche vom 01.02. bis zum 01.07 gesperrt. Hinweisschilder vor Ort, geben hierzu Auskunft und sollten von den Kletterern, Wanderern und Mountainbikern unbedingt beachtet werden. Da dies immer die Bereiche unmittelbar an den Felsen betrifft, kann die aktuelle Sperrliste im Netz unter <http://www.pfaelzer-kletterer.de> eingesehen werden. Oberste Priorität hat immer die Beschilderung vor Ort, da sich die Sperrzeiten kurzfristig ändern können.

Die einzelnen Brutfelsen werden von den Vogelschützern während der Sperrphase bewacht. Die Koordination hierzu übernehmen die Naturschutzverbände, dazu suchen sie jedes Jahr freiwillige Helfer. Auch beteiligen sich die Kletterer an den Überwachungsaktionen und melden oft neue Brutstätten.

Mein Appell an alle die dort unterwegs sind, beachtet die Sperrungen und erfreut Euch an der Vielfalt, die uns der Pfälzer Wald mit seiner einmaligen Natur bietet.

Werner Görgen

Umweltreferent Sektion Landau

AUS DEM VEREINSLEBEN

Umweltbaustelle am 07.11.2015 an den „Drei Felsen“

Unser Referent für Umwelt und Naturschutz, Werner Görden, war mit einigen Helfern aus unserer Sektion bei der "Umweltbaustelle".

Nachdem schon im November 2007 und im März 2010 der Zustieg zum Ostgipfel der „Drei Felsen“ von der Landesjugendleitung Rheinland-Pfalz/Saarland der JDAV in Zusammenarbeit mit der Sektion Landau komplett ausgebaut, die Routenzustiege am Felsfuß abgesichert und der Weg zum Ausstieg hin ausgebaut wurde, war dieses Mal der Mittel- und der Westgipfel das Ziel. Auf dem Ostgipfel brütet regelmäßig ein Wanderfalke, der bis zum Mittelgipfel jagt. Da der Zustieg zum Westgipfel bislang direkt am Felsfuß des Mittelgipfels vorbeiführte, war geplant, den Zustiegsweg vom Felsfuß weg neu anzulegen. Im Vorfeld war die Aktion mit der Unteren Naturschutzbehörde Südliche Weinstraße, dem zuständigen Revierförster sowie den Waldeigentümern abgesprochen worden.



Am Samstagmorgen trafen sich 6 Kinder und 7 Erwachsene der Sektion Bergfreunde Saar, darunter auch die Landesjugendleiterin und der 2. Stellvertreter, mit 10 Mitgliedern der Sektion Landau am Parkplatz nahe der B10. Lothar Cron und Katja Becker transportierten das Arbeitsmaterial zum Einstieg des Zustiegsweges zu den „Drei Felsen“, während der Rest dort hin wanderte. Zunächst wurde der bisherige Weg in Augenschein genommen, wobei wir feststellen mussten, dass in einigen Rinnen einiges an Totholz herumlag, das abzurutschen drohte. Von zwei Seiten machten wir uns an die Arbeit, wobei wir das Totholz als Wegbegrenzungen verbauten. Schon zur Mittagspause war der neuangelegte Zustieg zum Westgipfel gut erkennbar. Er zweigt jetzt gut 30 Meter unterhalb des Mittelgipfels nach links ab. Nach der Mittagspause machten wir uns daran, noch einige Treppenstufen einzubauen, um die Erosion im Sandboden zu verringern. Am späten Nachmittag konnten wir „unseren“ neuen Weg zum Westgipfel seiner Bestimmung übergeben. Hoffentlich wird er auch entsprechend genutzt und die Störung des brütenden Wanderfalke wird dadurch minimiert.

Bericht: Katja Becker, Landesjugendleiterin

Für 2016 sind von Seiten der Landesjugendleitung zwei Umweltbaustellen in der Planung:

12./13.03.2016 „Hochstein“

19./20.11.2016 „Drei Felsen“ Ostgipfel

Genauere Informationen hierzu gibt es unter: www.jdav-rlp-saar.de



Team "Bergfreunde Saar"



"schmutzig machen" erlaubt



"Muskelkraft" ist angesagt



auch die "Kleinen" helfen mit



Der Zustieg ist vor Erosion "gesichert"



Die MTB-Gruppe der Sektion trifft sich im Schnitt einmal im Monat zu einer gemeinsamen Ausfahrt.

Im Frühjahr bieten wir zusätzlich Fahrtechniktraining auf unterschiedlichen Niveaus an.

Ziel in jedem Jahr ist eine "große" Tour im Sommer in den Alpen, auf die wir gemeinsam hin trainieren.

Wir sind keine Trainingsgruppe, deren Ziel es ist Rennen zu fahren, sondern wir haben Spaß an gemeinsamen Ausfahrten in der Natur.

Philipp Kettenbach
FÜL Mountainbike



Hallo...

- wir sind die Familiengruppe des DAV Sektion Landau.



Wandern und Bergsteigen bietet für Erwachsene wie für Kinder gleichermaßen die Chance, gemeinsam etwas zu unternehmen, Natur und Berge zu erleben, und so Bewegung, Spaß, Erholung, "Abenteuer" und Freude miteinander zu verbinden.

Im Gebirge eröffnet sich nicht nur Kindern ein einzigartiger Erlebnisraum, der sich besonders in der Gemeinsamkeit erschließt. Kinder können hier ihre Unternehmungslust, ihren Spieltrieb und ihren Bewegungsdrang voll ausleben. Sie können Natur und Umwelt erfahren und nicht zuletzt für deren Schutz begeistert werden. Die Familiengruppe ist daher ein lockerer Zusammenschluss mehrerer Familien mit dem Ziel, Tagesausflüge in die Umgebung wie auch gemeinsame Wochenenden in DAV-Hütten oder Jugendherbergen zu unternehmen.

Wir sind eine offene Gruppe - konkrete Vorschläge für weitere Aktionen sind daher gerne gesehen und erwünscht. Die Familiengruppe ist natürlich auch für Alleinerziehende, Wochenendväter, -mütter oder dergleichen offen.

Die Familiengruppe ist keine Jugendgruppe, d.h. Kinder sind immer von einem Erziehungsberechtigten zu begleiten, der während der Ausflüge auch die Aufsichtspflicht wahrnimmt.

Fragen zur Familiengruppe beantworten
 Euch gern:

Wenzel von Fragstein Oliver Metz
 0170/2607626 0160/97084549



BERICHT AUS DEN GRUPPEN



Die Jugend des DAV Landau bewirtete am 5. + 6. Dezember 2015 das Naturfreundehaus "Am Kiesbuckel".

"Es war toll hier, denn wir haben eine Nachtwanderung gemacht und haben Spiele gespielt, wie zum Beispiel das "Wald ABC". Dadurch haben wir den Wald besser kennengelernt. Am Ziel der Nachtwanderung hatten wir eine sehr schöne Aussicht auf die beleuchteten Dörfer.

Auf dem Spielplatz hatten wir auch viel Spaß.

Die Zimmer waren sehr schön und gemütlich, so dass man sich gut entspannen konnte.

Wir haben Lager gebaut und hatten zusammen dabei sehr viel Spaß und würden uns sehr freuen, das nochmal zu erleben."

Regina (11), Julia (12) und Fidel (10)



Mit großer Begeisterung nimmt eine Vielzahl von Wanderfreunden an den Monatswanderungen teil.

Nicht nur die Strecken zwischen 18 und 22 km machen den Reiz dieser Wanderungen aus. Der Austausch mit Gleichgesinnten und Berg- und Wanderinteressierten ist genau so wichtig wie das gesellige Beisammensein während und nach der Wanderung.



Viele Teilnehmer beim "Wintermärchen" im Januar 2015

Ständig hört man von den Mitwanderern dabei von Planungen von Wander- aber auch Bergtouren nicht nur in der Pfalz. Der ganze Alpenraum und sogar die Berge der Welt werden dabei thematisiert, und mancher Bergurlaub in den fernen Regionen unserer Erde fand dabei seinen Anfang.

Die Wanderungen, die uns meist in den Pfälzer Wald führen, 2016 ist aber auch eine Wanderung im Schwarzwald dabei, führen uns meist abseits der üblichen Wege zu schönen Zielen der einmaligen Kulturlandschaft des Pfälzer Waldes. Dabei nehmen an diesen Wanderungen zwischen 10 und 45 Wanderer teil. Ganz besonders beliebt sind die Grillwanderungen, die Ehrenmalwanderung und zum Abschluss der Saison die Jahresabschlusswanderung mit besinnlicher Einkehr in eine der schönen Hütten. Dabei sind wir meist sonntags den ganzen Tag unterwegs, nur die Jahresabschlusswanderung findet Samstag Mittags statt.

Außer einer kleinen Stammmannschaft, die an diesen Wanderungen regelmäßig teilnimmt, variiert die Teilnehmerzahl je nach Wetter und Jahreszeit. Gäste sind herzlich willkommen, um in die Wanderungen hinein zu schnuppern! Dabei legen wir großen Wert darauf, die "Neulinge" schnell in unsere Wandergruppen zu integrieren, was auf Grund der gleichen Interessen meist leicht fällt. Die Teilnehmer haben die Möglichkeit, im größten zusammenhängenden Waldgebiet Deutschlands, von imposanten Aussichtspunkten die Schönheiten des Pfälzer Wasgau zu bewundern mit seinen Burgruinen, den bewaldeten Bergkuppen und den roten Buntsandsteinfelsen.

Wir freuen uns auf die nächste Monatswanderung mit Euch!!

*Euer Wanderwart
Stefan Eckert*

Dienst auf der Landauer Hütte sowie dem Kiesbuckel

Unsere schöne Pfalz mit ihren Hütten ist etwas EINMALIGES!

Die Urlauber erfreuen sich ebenso wie wir, dass es die Hütten gibt, denn wir sind regelmäßig mit unseren Wandergruppen Gast in diesen und erfreuen uns immer über eine Brotzeit oder ein warmes/kaltes Getränk. Da jedoch auch hier Hilfe fehlt, sprangen wir im November mit jeweils ca. 10 Personen an zwei Wochenenden auf der Landauer Hütte und unsere Jugend ein Wochenende im Dezember auf dem Kiesbuckel ein.

Es war einfach ein Erlebnis!

Nach einem ausgiebigen Frühstück und kleiner Einführung übernahmen wir die Regie. Eine Hilfe war jedoch bei uns, da alles Neuland war. Wir teilten uns ein, wer in die Küche geht oder hinter dem Tresen steht. Alles verlief reibungslos. In der Küche ging es gleich daran Suppe zu kochen, kalte Speisen vorzubereiten, den Flammkuchenofen aufzuheizen. Außerdem gab es Würstchen sowie „Fläschknepf“.

Auch die Thekenmannschaft hatte alle Hände voll zu tun, aber es war immer lustig und jeder hatte seinen Spaß. Man merkt, dass eine schöne Kameradschaft in der heutigen Zeit sehr wichtig ist. Am Abend saß man zusammen und freute sich schon auf den nächsten Tag. So vergingen diese Wochenenden und da es so schön war, beschlossen wir gleich: Nächstes Jahr kommen wir wieder !

Unsere nächsten Termine auf der Landauer Hütte sind:

30./31.01.2016

27./28.02.2016

05./06.11.2016

03./04.12.2016

Der Termin für den Hüttendienst der Jugend auf dem Kiesbuckel ist am 10./11.12.2016.

Macht mit, es lohnt sich!

Meldet Euch in der Geschäftsstelle,

Tel.: 0 63 41 / 28 33 57 oder bei

Ria Buschmann-Hof, Tel.: 0 63 41 / 967 64 48

mit Terminwunsch an. Sie koordiniert die

Teilnahme und freut sich schon auf die nächste Mitarbeit auf der Landauer Hütte.



"Landauer Hüttenallerlei"

SENIORENWANDERUNGEN 2015





Die Sektion Landau hat eine gut aufgestellte, lustige Seniorengruppe, welche mit viel Freude an den monatlichen 8 bis manchmal 14 km langen Wanderungen teilnimmt.

Die Anzahl der Teilnehmer lag in den Jahren 2009 bis 2015 zwischen 6 und 20 je Wanderung, was einem Schnitt von etwa 14 Personen entspricht. Natürlich hat sich ein „harter Kern“ entwickelt, der an fast allen Wanderungen teilnimmt. Man kennt sich und freut sich auf die mit netten Gesprächen zu verbringende gemeinsame Zeit. Gäste sind stets herzlich willkommen und werden ohne Zögern in die Gruppe aufgenommen. Nach jeder Wanderung wird mit einem gemeinsamen Abschluss die Veranstaltung ausklingen lassen.

*Text und Fotos
Klaus Birnbaum*



„Drei Burgentour“ Januar 2015

Bömert 2015, ein 5-Sterne-Erlebnis

01.02. - 04.02.2015

Teaser:

Kameradschaft, Spaß, gutes Essen und Schnee satt. So könnte man den ersten Teil (01.02. - 04.02.) der diesjährigen Skitour mit dem DAV Landau in den Bregenzer Wald wohl am Besten beschreiben.



Es war dunkel und es herrschte dichtes Schneetreiben als sich die Gruppe am Sonntag um 6:00 Uhr auf den Weg in den Bregenzer Wald machte. Geschlossene Schneedecke auf den Straßen. Das fing ja gut an. Glücklicherweise hörte es bald auf zu schneien, wir kamen bei nun freien Straßen zügig voran und erreichten, nach einem kurzen Raststätten-Kaffee-Zwischenstopp, kurz vor Mittag unser Ziel in Damüls.

Bei viel Schnee von unten aber auch von oben machten wir uns an die ersten 300 Höhenmeter zur Hütte. Wir wurden von der Vorgruppe in der warmen Hütte begrüßt, richteten uns häuslich ein, stärkten uns mit Kaffee und Kuchen und stiegen Richtung Elsenkopf (1.940 m, Hausberg) auf. Es reichte zeitlich nicht ganz bis zum Gipfel, wir mussten ja nochmals ins Tal weiteren Proviant holen.

Die Abfahrt zurück zur Hütte und weiter ins Tal, Powder satt, Fahren wie auf Watte.

Nach einem weiteren schweißtreibenden Aufstieg zur Hütte, gemeinsamen Kochen, einem reichhaltigen Abendessen, schmackhaftem Bier und Wein, endete der Tag mit jeder Menge angeregter Gespräche.

Auch der nächste Tag brachte Schnee und nicht die beste Sicht, so fiel die Wahl auf das Brendler Lug (1.767 m) mit Startpunkt in Au. 1.000 HM und Tiefschnee satt befriedigte trotz des nicht optimalen Wetters voll und ganz unsere Skitourenansprüche. Der Ausgleich des Flüssigkeitsverlustes bei der netten Kubanerin am Kiosk an der Damüls-Talstation bescherte uns dann einen Hüttenaufstieg im Dunkeln. Kurz vor Erreichen der Hütte riss die Wolkendecke auf, und der Mond ergoss sein Licht auf die Bömert-Hütte und den Hang darunter, einfach nur traumhaft. Wir belohnten uns mit einem fürstlichen Abendessen. Ein ganz besonderer Dank gilt Lothar für den ausgezeichneten Wein und Nora für die leckere Torte.

Am Morgen darauf, endlich Sonnenschein. Da immer noch Lawinenwarnstufe 3 herrschte, wählten wir den 2.066 m hohen Klippern als Tagesziel. Wir wurden nicht enttäuscht, ein

angenehmer Aufstieg (den größten Teil hatte eine Gruppe vor uns bereits gespurt) und eine tolle Abfahrt in allerfeinstem Pulverschnee malte allen ein breites Tiefschneegrinsen ins Gesicht. Dieses Mal stiegen wir bereits in der Nachmittagssonne wieder zur Hütte auf und belohnten uns oben mit einem leckeren Weizenbier. Die obligatorischen Kässpätzle mit echtem Bregenzer Wälder Bergkäse, dazu Salat und als Nachtisch Mousse au Chocolat befriedigten unsere lukullischen Ansprüche.

Für einen Teil von uns brach der letzte Morgen an. Das hieß Talabfahrt, mit dem ganzen Gepäck. Auf dem Weg nach unten brannten die Oberschenkel. Nichtsdestotrotz ließen wir es uns auch heute nicht nehmen, noch auf Skitour zu gehen. Schließlich schien wieder die Sonne, und die Schneebedingungen waren immer noch top. Wir starteten ein weiteres Mal in Au, diesmal Richtung Mittagsfluh (1.637 m). Eine traumhafte Landschaft erwartete uns und jede Menge Glück. Wir waren nicht die ersten und konnten einmal mehr von der Aufstiegsspur der Gruppe vor uns profitieren. Der Weg zur Mittagsfluh führte über den Gipfel „Auf der Platte“



(1.555 m). Da der Weg zum eigentlichen Ziel durch eine Senke führte, wir also hätten ab- und wieder auffellen müssen, die zweite Gruppe bereits im Bregenzer Wald war und wir ja noch heimfahren mussten, beendeten wir den Aufstieg an dieser Stelle und genossen in der Abfahrt jeden einzelnen gefahrenen Meter. Feinster Pulverschnee glitzerte in der Winter-sonne. Schwung reihte sich an Schwung, als wir ein weiteres Mal unsere Spuren durch die noch jungfräulichen Hänge zogen. Wenn es ein Paradies für Skifahrer gibt, hatten wir es gefunden.

Traditionell saßen wir danach noch gemütlich zusammen und tranken ein Abschiedsbier. Dabei trafen wir gleich noch einen Teil der zweiten Gruppe. Nach dem Abschied, einem kurzen Zwischenhalt am Käseladen und einer ruhigen und staufreien Heimfahrt erreichten wir gegen 19 Uhr unser Zuhause.

Ein wundervoller Kurzurlaub mit jeder Menge toller Eindrücke lag nun hinter uns. Und wir hatten das Optimum aus diesen vier Tagen heraus geholt. Wir hatten jede Menge zu lachen, waren jeden Tag bei absolut perfekten Schneebedingungen auf Skitour unterwegs, hatten zusammen gekocht und wahre Köstlichkeiten zubereitet und nicht zuletzt einen spitzenmäßigen Tourenführer mit einem prima Händchen für die richtigen Touren trotz der Lawinensituation. Vielen Dank Markus Petermann. Wir sehen uns wieder, ganz bestimmt!

Harald Winter

Skitour Lindauer Hütte im Rätikon

18.02. - 22.02.2015

Die Teilnehmer sind: Markus mit Thorin, Manfred, Otto, Heino, Lothar, Maria und ich Corinna. Leider mussten Alex und Martin wegen Krankheit absagen.



18. Februar:

8 Uhr Treffpunkt in Insheim und Abfahrt nach Österreich. Nach guter Fahrt erreichen wir um 13 Uhr Latschaun am Lüner See, unseren Ausgangspunkt zur Lindauer Hütte. Hier heißt es aufsatteln und um 13 Uhr 40 starten wir die 700 Hm Richtung Hütte. Zuerst auf dem Schlittenweg und später durch den Wald. An einer einsamen Hütte mit Sonnenbank gibt es erst mal noch ne ausgiebige Rast, bis wir 17 Uhr die Hütte auf 1708 m erreichen. Hier heißt es

Zimmer beziehen, Maria und ich im Doppelzimmer, Markus mit Thorin im Einzelzimmer und die 4 Männer in einem 8er Lager. Die Hütte ist gemütlich, mit einem gewissen „Comfort“ und einer guten Küche, was uns nach dem Abendessen, einem 4 Gang Menue mit Auswahl bei der Hauptspeise vegetarisch oder Fleisch, bewußt ist. Wir lassen den Abend gemütlich ausklingen.

19. Februar: Tour zur Drusenfluh, auf den großen Drusenturm (2830 m)

Nach einem ausgiebigem Frühstück starten wir um 9 Uhr und laufen auf dem Sommerweg, der sich sehr steil den Hang hinauf schlängelt. Sichere Spitzkehrentechnik, die uns Markus perfekt vorführt, ist in der glatten Spur wichtig. An der 1. Schlüsselstelle, einer Querung eines 40°-44° steilen Hanges, schnallen wir die Ski ab und tragen sie ein Stück. Dann geht's wieder auf den Skiern weiter. Nach einer kleinen sonnigen Rast im Sporasattel geht es wieder in unzähligen Spitzkehren über die 2. Schlüsselstelle, wieder 40° bis 44°, diesmal auf Ski, Richtung Gipfel.

100 Höhenmeter unterhalb des Gipfels bleibt Heino zurück, der Rest zirkelt sich weiter nach oben und erreicht um 13 Uhr den Skigipfel! Obligatorisches Gipfelfoto, schnell abfellen und anschnallen, da es windet. Wir fahren bis in den kleinen Sattel zu Heino ab und dort dann die verdiente Pause. Jetzt kommen die steilen Passagen der Abfahrt über die 2. Schlüsselstelle. Aber alle kommen gut an dem Sporasattel an. Hier wechseln wir und fahren nicht über die Aufstiegsspur, sondern durch den Sporatobel weiter ab. Ich quäle mich ziemlich in dem windverblasenen harten Schnee oder Bruchharsch, aber wir kommen sicher unten an. Hier geht es dann auf einem Art Ziehweg Richtung Hütte. Um 15 Uhr sitzen wir beim Gipfelbier und stoßen auf den tollen Tag, mit einer anspruchsvollen Skitour bei Traumwetter, an!!

20. Februar: Heute steht die Sulzfluh (2817 m) auf dem Programm

7 Uhr Frühstück, 8 Uhr Abfahrt auf dem Schlittenweg bis ca 100 Hm unterhalb der Hütte. Hier wechseln wir in den Wald und schlängeln uns Richtung Fuß des Latschenwäldchens, der 1. und einzigen Schlüsselstelle der Tour. Hier geht es auf 60 Hm in 42° bis 44° steilem Gelände nach oben. Zuerst ist die Spur sehr gut, dann heißt es abschnallen und die Ski auf den Rucksack. Dummerweise bricht mir beim Skiabschnallen die Spur weg und ich lande 2 Meter tiefer... In anstrengendem Tiefschneegewühl kämpfe ich mich wieder mit Hilfe von Lothar nach oben. Also dann die Ski auf den Rucksack und weiter aufwärts. Die Spur ist weiter sehr griffig und wir schrauben uns durch den Rachen Richtung Gipfel. 12 Uhr 15 stehen wir am Gipfelkreuz. Hier werden wir mit einem herrlichen Panorama belohnt. Nach einer Rast etwas unterhalb, windgeschützt geht es zur Abfahrt. Da der Schnee heute „homogener“ ist, ist die Abfahrt, besonders durch den legendären Rachen, ein Genuß. Alle sind begeistert... Dann geht es weiter durch den Latschenwald in einer abenteuerlichen Abfahrt, mit Tragepassage, wieder zurück. Nach den 100 Hm Aufstieg kommen alle glücklich an der Hütte an. Wir lassen den schönen Tag mit einem gemütlichen Abend und viel Rotwein ausklingen.



21. Februar: Dritter Tag, wir planen eine einfachere Tour durch das Drusentor zur Carschinahütte (Schweiz) und zurück.

Gemütlich beginnt auch das Frühstück um 7 Uhr 30. Um 9 Uhr starten wir auf vom 1. Tag bekannten Weg. Leider ist es schon bewölkt und windig. Wir zirkeln uns nach oben und biegen ca. in der Hälfte des Aufstiegs nach links Richtung Tor ab. Kurz unterhalb des Durchgangs fängt es an zu stürmen, wir werden fast aus der Spur geblasen. Die Spitzkehren werden zum Balanceakt... Markus und Maria schauen hoffnungsvoll in die Schweiz Richtung Carschinahütte, aber auch dort ist das Wetter grau, windig mit schlechter Sicht. Wir kehren um, abfellen und schnellstens aus dem Sturm... Bei der Abfahrt erwischen wir sogar noch ein kleines Stück Pulver, der Rest ist überwehter Bruchharsch. Aber bei Allen klappt die Abfahrt mehr oder weniger elegant! Um 12 Uhr erreichen wir wieder die Lindauer Hütte. Im Laufe des Nachmittags fängt es an zu schneien.

Am Sonntag fahren wir dann bei 15 cm Neuschnee und null Sicht ins Tal zu unseren Autos. Zu erwähnen ist noch unser 8. Gruppenmitglied Thorin, der Hund von Markus. Als Hütehund hat er immer versucht seine Herde zusammen zu halten. Manchmal wollte er auch ganz begeistert andere Skifahrer in seine Herde aufnehmen. Nur Maria hat er in der Abfahrt nie eingeholt... Aber er hat in diesen Tagen sehr viel gelernt und lag abends platt unter dem Tisch. Ich glaube, Thorin hatte seinen Spaß und wir auf jeden Fall auch...!!!

Danke für eine gelungene Skitour mit 3 (4) Traumtagen in den Bergen!
Winterliche Grüße Corinna

Schneeschuhwanderung / Kleinwalsertal,
19.03. - 22.03.2015

Zu einer viertägigen Schneeschuhtour starteten wir früh am Morgen Richtung Oberstdorf und Hirschegg (Riezlern) zum Kleinwalsertal. Angekommen am Parkplatz der Talstation Auenhütte schlüpften wir gleich in die Schneeschuhe und stiegen, bei besten Wetter- und Schneebedingungen, zur Schwarzwasserhütte auf.



Nachdem Quartier bezogen war und das Wetter einfach zu schön war um in der Hütte zu bleiben, gingen wir am Nachmittag zum nahegelegenen Gerachsattel, um die ersten Eindrücke der Schneelandschaft aufzunehmen.

Die Vorfreude am Abend auf der Hütte für den nächsten Tag war bei allen zu spüren, denn die Wettervorhersage und die Lawinenbedingungen konnten nicht besser sein. So wurde abends geplant und überlegt, welche Gipfel in

Angriff genommen werden sollen, denn die Gruppe mit 12 Leuten unterschiedlichster Kenntnisse und Ausdauer, wollte unter einen Hut gebracht werden. So wurde der folgende Tag mit zwei Gipfeln geplant, mit Zwischenstopp auf der Schwarzwasserhütte.

Zuerst bestiegen wir das Grünhorn (2034 m), am Nachmittag nach kurzer Pause nahmen wir uns das Steinmandl (1981 m) vor. Beide Gipfel waren gut machbar, so dass wir am Kopf des Steinmandl eine wunderschöne Gipfelpause einlegen konnten. Manche beobachteten die Gleitschirmflieger in der Blauthermik am Diedamskopf, manche erkundeten die benachbarten Gipfel oder sonnten sich nur. Die Stimmung am Gipfel war ausgesprochen gut und so nahmen wir uns nach einer schönen Weile den Abstieg zur Hütte vor.

Das Kleinwalsertal ist bekannt für gute Schneebedingungen, weshalb auch wir leider nicht verschont wurden von einem Tag mit Nebel und Neuschnee. Trotz den widrigen Bedingungen gingen wir den Hählekopf (2058 m) an, mussten aber auf dreiviertel der Strecke zurückgehen, da die Orientierung im Nebel nicht möglich war.

Für viele der Gruppe waren der Umgang mit LVS-Gerät, Sonde und Schaufel neu, so nutzte Carsten die Zeit, um den Umgang mit dem LVS-Gerät zu schulen. Jeder durfte mal ran, mit seinem LVS-Gerät einen Verschütteten zu suchen. Damit war die kurze verbleibende Zeit optimal zur Ausbildung genutzt.

Der Abschluss auf der Hütte war, wie die anderen auch, sehr kurzweilig. Ein offizielles Lob und Dank sprach dann Stefan dem Tourenführer Carsten für seine Arbeit aus.

Leider war der Sonntag schon der Rückreisetag und wir durften bei ca. 12 cm Neuschnee den Abstieg bei auflockernder Bewölkung und Wetterbesserung zur Auenhütte vornehmen. Durch eine herrliche Winterlandschaft in tief verschneitem Wald und jede Menge Tierspuren im Neuschnee liefen wir über das Schwarzwassertal zum Ausgangspunkt zurück. Mit schönen Bildern und Erlebnissen im Kopf gingen wir die Heimreise an.

Kurt Doppler

4 Tage Skitour in der Schweiz

April 2015

Im letzten Jahr ging die Frühlings-Skitour zum Wildhorn in die westlichen Berner Alpen. Das Wildhorn ist mit 3.248 m ü. M. die höchste Erhebung der Wildhorngruppe im Iffigtal. Und weil's so schön war, fuhr dieses Jahr wieder die Gruppe um FÜL Johann Höllwart aus der Sektion Neustadt mit zwei Mitgliedern der Sektion Landau (Lothar Cron und Tobias Huber) wieder in die schöne Schweiz.



konnten wir die Skier anschnallen. Aufgrund mehrtägigen Schneefalls an Ostern waren tip-top Verhältnisse.



Erstaunlicherweise war auf der Hütte fast nichts los, so dass sich das überaus liebenswerte Hüttenpaar Doris und René toll um uns kümmerte und uns am zweiten Tag sogar mit einer Bretteljause und einem Glas Wein überraschten. Überhaupt ist die Etzlihütte eine tolle und sehr gemütliche Hütte. Von ihr aus lassen sich übrigens auch im Sommer tolle Wanderungen und Touren unternehmen. Noch ein Geheimtipp... (www.Etzlihuette.ch).



Aufgrund der guten Tipps des Hüttenwirts ging's am ersten Tourentag morgens hinauf zur Pörtlilücke (2.506 m) und weiter hoch zur Pörtliwächten (2.800 m). Wegen des tollen Wetters sollten wir am Morgen erst die Südhänge fahren wegen der Gefahr von Nassschneelawinen. Nach toller Abfahrt bei perfektem Sonnenschein ging's nochmal 400 Hm einen Gegenanstieg empor. Eine grandiose Erstbefahrung in unberührtem Tiefschneepulver war die Belohnung für den schweißtreibenden Aufstieg.

Am nächsten Tag ging's hinauf zum Piz Giuv, auch Schattig Wichel (3.096 m). Ein durchaus anspruchsvoller aber lohnender Skitourengipfel mit teilweise 40° steilen Anstiegen. Nach einem anstrengenden Aufstieg ging's nach einem Skidepot die letzten Meter zu Fuß zum Gipfel. Pünktlich dazu riss der an diesem Tag etwas bedeckte Himmel auf und belohnte alle mit sonnigem Gipfelglück mit toller Aussicht. Auch für die lange Abfahrt war Wetter und Schnee perfekt. Nach einem Gegenanstieg ging's über eine Scharte wieder zurück ins Nachbartal zur Hütte.



Am letzten Tag zogen wir noch einmal ein Stück ins Hintertal, um noch mal eine Abfahrt zu nehmen. Dann mussten wir uns aber an die Talabfahrt machen, bevor Lawinenabgänge gegen Mittag mit zunehmender Hitze dies schwierig machten. Das war bereits an diesem Vormittag gar nicht einfach, den richtigen Weg über Lawinenkegel, Schmelzbäche und pappige Sulzschneehänge zu finden. Durch souveräne Führung von Johann kamen alle wieder gut gelaunt im Tal an. Nach einer schnellen Abkühlung im eiskalten Gebirgsbach waren wir dann auch wieder „frisch“. Insgesamt eine wunderbare Tour bei tollen Bedingungen.

Tobias Huber

Schluchtensteig im Schwarzwald

05.05. - 10.05.2015

Teilnehmer: Stefan, Doris, Hans, Meinrad, Thomas, Inge, Petra, Helmut, Monika, Inge L., Thomas St., Fritz, Goesta und Romy.

Der Schluchtensteig ist einer der bekanntesten deutschen Fernwanderwege, der 2008 eröffnet wurde (Info: www.top-trails-of-germany.de). Dieser ist durchgehend gekennzeichnet mit der Schluchtensteig-Raute, dank der guten Markierung ist ein Verlaufen praktisch nicht möglich.



Wie man sieht, eine gut gelaunte Truppe!

Alle Infos, auch über den aktuellen Streckenzustand, erhält man auf der Homepage www.schluchtensteig.de. Ganz besonders interessant ist ein Gepäcktransport und die kostenlose Nutzung von Bussen und Nahverkehrszügen im gesamten Schwarzwald mit der Konus-Gästekarte, die unterwegs täglich von jeder Unterkunft ausgestellt wird.

Auf dem Weg durchwandert man sieben Schluchten und Klammern, auf den 119 km des „Normalweges“ sind über 6000 Höhenmeter im Auf- und Abstieg zu bewältigen. Ehrgeizig und voll Freude starten wir in Stühlingen, um entlang der Wutach, am Weizener Steg vorbei und über bequeme Waldwege bis zur Museumsbahnhaltestelle Lausheim-Blumegg zu wandern. Ein kleiner Abstecher führt uns zur Burgruine Blumegg, deren wenigen Reste trotz intensivster Suche sehr schwer zu finden sind. Weiter geht's durch die Wutachtflühen (Flühen = Felsen), den unteren Teil der Wutachschlucht, wobei wir aufgrund der Regenfälle der Wochen zuvor die Schlechtwettervariante wählen mussten. Danach passieren wir den höchsten Punkt des Tages, den Buchberg (880 m), von dem ist es nur noch ein Katzensprung zum Etappenziel, dem Hotel „Hirschen“ in Blumberg.

Der zweite Tag beginnt mit einem Leiternabstieg in die kleine Schlucht des Schleifenbachs, der in drei Kaskaden 20 m in die Tiefe stürzt. Beim Sägewerk Wutachmühle beginnt der Einstieg in die Wutachschlucht. Diese Schlucht mit ihrer teils urwaldartigen Vegetation und einem Pfad, der teilweise nur knapp über dem Wasserspiegel entlang der Felsen führt, hat uns genauso beeindruckt wie der Tanneggerwasserfall und der zusätzliche Abstecher in die ursprüngliche Gauchachschlucht.

Der dritte Tag ist nur 13 km lang und führt uns zum nördlichen Talrand der Wutach vorbei an den wenigen Resten des „Räuberschlüssel“. Einem Teil der Gruppe gelingt am Nachmittag noch die Besteigung des Hochfirst (1190 m). Von diesem hat man einen herrlichen Blick auf den Titisee und den Feldberg, auf dem auch noch im Mai Schnee liegt.

Am nächsten Tag steht die längste Etappe mit ca. 27 km an, die uns über den Geopark und das Schwendetal nach Oberfischbach führt. Bald geht's dann zum Bildstein (1134 m), dem höchsten Aussichtspunkt des Schluchtensteigs. Es ist ein wahrer Genuss, von dort auf den Schluchsee und zum Feldberg zu schauen.

Nach einer Rast am Schluchsee führt uns die Tour wieder durch dichten Wald bergauf zum höchsten Punkt der Gesamtroute, dem Rastplatz am Krumpfenkreuz (1148 m). Nach dem Bergdorf Albhütte folgt der Abstieg ins Albtal, kurz vor dem Zielort St. Blasien wandern wir durch die Bannwaldschlucht am Windbergbächle abwärts nach St. Blasien. Die Besichtigung des beeindruckenden Blasiusdoms, ist ein Muss für jeden Besucher.

Am fünften Tag steht zu Beginn der Etappe der Aufstieg zum 1039 m hohen Lehenkopf. Am dortigen hölzernen Aussichtsturm vorbei, führt der Weg auf den Dachsberg. Anschließend beginnt die offene Landschaft des Hotzenwaldes. Nach einer Pause auf dem Kreuzfelsen führt uns unser Weg am Ibacher Kreuz vorbei in die Hochwehraschlucht hinab direkt zum Endpunkt des Tages nach Todtmoos.



Früh morgens starten wir am letzten Tag um durch die Wehraschlucht nach Wehr zu wandern. Kurz vorm Abschluss der Wandertour überqueren wir die Staumauer des Wehra-Stausees, und gelangen so zum Ziel unserer sehr interessanten und abwechslungsreichen Mehrtageswanderung, dem Schlosspark in Wehr.

Stefan Eckert

Mieminger Kette und Wettersteingebirge

18.06. - 21.06.2015

Teilnehmer: Stefan, Carsten, Lothar, Ilona, Christel, Imelda, Elke, Romy, Andrea, Rita, Volker und Gerhard.

Zum Etappenziel des ersten Tages wählten wir den Roßberg (2096 m) aus. Zunächst fahren wir ins Gaistal bis Klamm und nach der Mautstelle auf den Parkplatz P 2 Stupfer.

Nach etwas mehr als einer Stunde erreichen wir die Wettersteinhütte (1717 m). Der Weg führt uns weiter zur Wangalm (1753 m) und von dort am Stallgebäude vorbei zur Kreuzung zum Südwandsteig. Dort wandern wir links über welliges Gelände weiter bis zur Gipfelkuppe des Roßbergs, der allerdings nicht als Wanderung zu begehen ist, sondern mit Händen und Füßen erkraxelt werden muss. Aufgrund des ausgesetzten Gipfelaufbaus und dem weglosen Gelände ist dieser für Wanderer nicht geeignet!

Aufgrund der schlechten Wetterprognose für die folgenden Tage entschließen wir uns die Königsetappe, die Besteigung der hohen Munde (2592 m), bereits am zweiten Tag zu versuchen.

Die hohe Munde, der markante Berg am Ostende der Mieminger Kette ist auch der dominante Punkt bei unseren Langlauftouren im Leutaschtal. Startpunkt ist der Parkplatz des Leutascher Ortsteils Moos.

Von dort führt uns unser Weg zur Rauthhütte (1605 m) und durch rutschiges Latschengelände auf dem Weg Nr. 8 über hochalpines und teilweise steiles Felsgelände über den Ostrücken auf den Ostgipfel (2592 m). Der Westgipfel war aufgrund der dort herrschenden Schneeverhältnisse für Wanderer nicht begehbar.

Aufgrund des schlechten Wetters, es begann zu regnen, im oberen Teil des Berges kam sogar ein Schneesturm auf, kehrt ein Teil der Gruppe zwischendurch um und genießt auf der Rauthhütte das herrliche Panorama der umliegenden Bergwelt.

Der Rest der Gruppe nimmt den gleichen Ab- wie Aufstiegsweg und kommt wohlbehalten frühzeitig ebenfalls auf der Rauthhütte an. Nach einer langen Pause nehmen wir den steilen Abstieg auf dem Fahrweg zum Parkplatz Moos in Angriff.

Für den Auf- und Abstieg muss für starke Wanderer eine Zeit von 5 – 6 Stunden kalkuliert werden.

Am nächsten Tag gießt es in Bindfäden, so dass an Wandern nicht zu denken ist. Ein Teil der Gruppe zieht es nachmittags doch hinaus zur Leutascher Geisterklamm. (www.leutascher-geisterklamm.at)

Durch das Reich des Klammgeistes mit einer Gesamtstrecke von 3 km führen drei Wege, besonders interessant ist der in luftiger Höhe gebaute Metallsteg, der tolle Einblicke in die bis zu 75 m tiefe Klamm gewährt. Die Besichtigung der Klamm ist sehr empfehlenswert, zumal dafür kein Eintritt zu zahlen ist (nur Parkplatzgebühr).

Stefan Eckert

Wilder-Kaiser-Runde

11.07. - 15.07.2015

Tourenführer & Wanderleiter: Meinrad Rapp

Teilnehmer: Meinrad mit Elke, Michaela & Thomas. Gösta mit Hans & Johannes. Peter mit Julia, Steffi & Stefan. Alexander mit Uta.

Wandertag 1: Parkplatz Kufstein-Sparchen über Pfandlhof und Klaushütte nach Anton Karg Haus (11 km, 450 Hm)

Nach einer kleinen Pause in der Rauchergaststätte „Basislager“ ging es endlich um 14:00 Uhr los. Gleich zu Anfang ein heftiger Anstieg zum Eingewöhnen; wir sind ja nicht zum Spaß hier, obwohl um kurz vorzugreifen, diesen wir reichlich hatten! Unterwegs ist ein kleiner Abzweig zur Tischhofer Höhle. Na ja, sind ja nur 10

Minuten, aber wir geben gut gewonnene Höhe wieder her, denn es geht ganz schön nach unten bzw. wieder nach oben. Die Höhle ist aber sehr beeindruckend und wohl die älteste bekannte Besiedlung von Tirol. Um 17:00 Uhr erreichen wir dann das Anton Karg Haus. Eine sehr schön gelegene Hütte direkt am Fuß des Wilden Kaiser. Die Zimmeraufteilung ist einfach: Schnarcherzimmer, danach freie Aufteilung. Für die großen Männer dieser Hütte sind die Ausmaße der Betten ein kleines Handicap. So zieht es Alexander vor, mit der Matratze auf dem Boden zu schlafen, um dem Überhang Freiheit zu gewähren. Da wir alle sehr müde sind, ist für uns schon weit vor der Hüttenruhe um 22:00 Uhr Schlafen angesagt.



Wandertag 2: Anton Karg Haus über Feldalmsattel und Stripsenkopf (1807) zum Stripsenjochhaus (10 km, 1200 Hm)

Gut geschlafen, ausgeruht und mit einem kräftigen Frühstück im Bauch machen wir uns gegen 08:30 Uhr auf den Weg zum Stripsenjochhaus. Nach der Durchquerung des Eselgatters geht es steil und stetig im Zickzack bergauf. Obwohl morgens und im Schatten, habe ich in meinem Leben noch nie so geschwitzt; batschnass erreichen wir endlich den Feldalmsattel, wo wir uns eine kleine Pause gönnten und uns an den Alpenrosen am Wegesrand erfreuen. Ausgeruht geht es dann hoch zum Kohllahnersattel und am Feldberg vorbei zum Stripsenkopf. Da die meisten immer noch nicht genug haben, machen wir noch einen kleinen Schlenker hoch zum Stripsenkopf. Ein kurzer steiler Anstieg mit ein paar kleineren Klettereinlagen.

Oben angekommen genießen wir einen grandiosen Ausblick: Im Westen der Karwendel mit Zugspitze im Nordwesten. Im Nordosten sieht man Teile des Chiemsees und im Osten hinter dem Hochkalter lugt der Watzmann aus dem Dunst heraus. Ein langer Tag geht zu Ende, endlich angekommen nach 1200 Meter Anstieg bei diesem tollen Wetter, darauf dürfen wir stolz sein. Die Zimmeraufteilung heute etwas anders: Männerzimmer, Frauenzimmer und Schnarherzimmer. Die Hütte selbst ist sehr modern und groß und wir freuten uns alle aufs Duschen. Nach dem Essen beobachten wir noch auf einer kleinen Anhöhe 2 Gämsen, die sich in aller Ruhe keine 100 Meter entfernt des Lebens erfreuen. Ein anderes Ereignis betrübt uns doch: 3 Bergsteiger sind noch zu dieser fortgeschrittenen Zeit in der Wand hoch zum Totenkirchl unterwegs. Keine Stunde später kreist ein Hubschrauber oben im Grat und rettet wohl mit seinem Flugkönnen (mit einer Kufe am Grat) die Bergsteiger. Auch an diesem Abend gehen die Lichter früher aus als 22:00 Uhr.

Wandertag 3: Stripsenjochhaus über Hans Berger Haus und Anton Karg Haus zur Kaindlhütte (15 km, 750 Hm)

08:45 Uhr heißt es „Allah tschüss“ und wir ziehen los zum wohl schönsten Abschnitt dieser Tour. Aber es kommt wie es kommen muss: Steffi hatte am Vorabend nicht aufgegessen und in der Nacht beginnt es zu regnen. Wir gehen also am Morgen los mit leichtem Niederschlag, der aber unserer guten Laune nichts anhaben kann. Steiler Abstieg zum Hans Berger Haus. Eine kleine schnuckelige Hütte, die wohl als einzige Hütte in Tirol von einer Frau geleitet wird; die außerdem die „Wilde Kaiserin“ genannt wird. Im altbekannten Anton Karg Haus machen wir einen Boxenstopp mit Kaffee und Milchgetränken. Ein anderes Schauspiel beobachten wir von der Terrasse: Herr und Frau Esel haben sich wohl lieb und mehr oder weniger waren unsere Damen darüber sehr beeindruckt. Na ja, zurück auf der Erde geht es dann weiter zur Kaindlhütte. Der Bettlersteig ist sehr steil und bietet auch ein paar Sicherungen. Hier heißt es „Uffbasse“. Der Steig ist mit Rot gekennzeichnet und somit auch von uns gut begehbar. Oben angekommen erstreckt sich eine Art Hochplateau und wir können von der Weite aus schon die Kaindlhütte sehen. Da wir recht früh am Nachmittag ankommen, sind wir nach dem Einchecken noch auf den Hohegg (1470 m) gelaufen. Wieder eine tolle Aussicht mit Blick ins Inntal bis nach Innsbruck und nach Bayern. Die Kaindlhütte ist eine einfache aber schöne Hütte, in der die Bettenlänge leider auch nur 180 cm aufweist. Durch das schöne Wetter gibt es zu wenig Wasser, so dass die Dusche ausfallen muss.

Wandertag 4: Kaindlhütte über Gamskogel und Brentenjoch zum Weinbergerhaus (15,5 km, 600 Hm)

Nach einer guten und ruhigen Nacht wird zunächst einmal ordentlich gefrühstückt. So gehen wir gestärkt wieder kurz über das Hochplateau, biegen dann aber in Richtung Gamskogel ab. Unterwegs läuft uns noch ein Bergsalamander – wie bestellt – über den Weg und wir erreichen nach kurzer Wanderung das Gamskogel. Auch hier wieder eine kurze Pause zum Ausruhen und genießen der wunderschönen Bergwelt.



Wir erreichen recht früh das Weinbergerhaus und können beobachten, wie eine bekannte Tiroler Fernsehsendung (Tirols beliebteste Berghütten) abgedreht wird. Die Hauptdarstellerin ist wohl eine ganz bekannte Kletterin - immerhin Weltmeisterin! - aus Tirol.

Nachdem die Zimmer wieder verteilt sind, gehen wir noch eine kleine Runde zum Berghaus Aschenbrenner und laben uns an Kaffee und Kuchen. Zurück gehen wir einen anderen Weg über Duxeralm zur Brentenjochalm. Auf dieser gibt es noch frische Milch direkt von der Kuh sowie andere leckere Säfte. Mit warmen Decken und allerlei Witz und Gelächter beobachten wir am Abend den Sonnenuntergang über dem Inntal. Ja, so langsam muss man an den Abschied denken, aber heute sind wir nicht vor 22:00 Uhr ins Bett gegangen.

Wandertag 5: Weinbergerhaus über Duxeralm und Kaiserbachtal zum Parkplatz (9 km, 150 Hm)

Früher als sonst gehen wir los in Richtung Kufstein: den gleichen Weg, den wir am Vortag gegangen waren. Bei der Duxeralm biegen wir jedoch in Richtung Dickichtkapelle ab. Nach kurzer Zeit erreichen wir den Abstieg zum Kaiserbach, überqueren den mit Hilfe einer kleinen Brücke, die nur ein Geländer hat, und gehen hoch zur bekannten Tischhofer Höhle. Ab da ist uns der Weg schon bekannt und der Kreis schließt sich wieder. Gegen 11:30 Uhr sind wir am Parkplatz und entgegen der Planung, noch zu einem Orgelkonzert auf der Burg zu gehen, fahren wir langsam und gemütlich los Richtung Heimat. Wir verabschieden uns herzlich und jeder geht seinen Weg.

Es war eine sehr schöne und harmonische Tour. Hier noch einmal vielen Dank an den Wanderleiter Meinrad und an die vier Fahrer, die uns sicher und bequem wieder nach Hause gebracht haben.

Thomas Storz



Heidelberger Hütte (Seniorentour)

14.08. - 18.08.2015

Teilnehmerzahl: 10

Tourenbericht: Wolfgang Herz

Unsere Tour beginnt in Ischgl an der Seilbahnmittelstation. Die Wetterprognosen sind "durchwachsen", für Samstag und Sonntag ist der Durchzug eines Frontentiefs mit anschließender Abkühlung gemeldet.

Zunächst geht es drei Std. lang bei schwülwarmem Wetter zur Heidelberger Hütte, wo wir reserviert haben. Dass die Hütte bereits 500 m hinter der Schweizer Grenze liegt, merkt man an den Preisen (HP mit Lager: 43.-€, mit Bett: 48.-€). Im Sommer sind laut Hüttenwirt 70% der Gäste Mountainbikefahrer und nur 30% Bergsteiger. Die letzten der Gruppe erreicht noch kurz vor der Hütte ein Regenschauer. Die Hütte hat seit Weihnachten 2014 einen neuen Pächter, einige Abläufe sind daher noch etwas "kompliziert".



Eine (noch) gut gelaunte Gruppe

Unser erstes Ziel am Samstag ist der Piz Larein, 3099 m, über die Heidelberger Scharte. Den Trittspuren zufolge wird der Berg nicht allzuoft bestiegen. Laut Tourenbeschreibung ein "Wanderberg", die letzten 100 m jedoch im I.-II. Schwierigkeitsgrad, weshalb auch nur die Hälfte der Teilnehmer den Gipfel erreicht. Für einen Teilnehmer ist es der 1. Dreitausender überhaupt. Wetter und Sicht sind gut, bei der Rückkehr zur Hütte überrascht uns jedoch der erste Regenschauer. Wegen des unbeständigen Wetters rät uns der Hüttenwirt von einer längeren Tour am nächsten Tag ab.

Wir starten am Sonntag um 09.00 Uhr Richtung Piz Davo Lais, 3031 m (bis 08.00 Uhr hat es geregnet und die Wolken hängen tief) Es klart jedoch etwas auf und bleibt trocken. Da die Wasserläufe alle angeschwollen sind, müssen wir die ersten 1 1/2 Std. durch den Matsch. Am Abzweig zur Breiten Krone/Kronenjoch zieht es sich wieder zu. Drei Teilnehmer entschließen sich zur Umkehr, der Rest steigt auf bis zur Fourcla Davo Lais, die letzten 200 m über den Regenwolken, so dass wir gute Fernsicht haben. Der Davo Lais, auch als Wanderberg beschrieben, ist jedoch auch wegen des nassen und schwierigen Felses und des unsicheren Wetters zu riskant, weshalb die Gruppe umkehrt. Pünktlich gegen 14.00 Uhr, mit Erreichen der Hütte, setzt ein diesmal längerer Regen ein, die Wolken sinken bis auf die Höhe der Hütte.

Bei einer Abstimmung, ob wir am nächsten Tag abbrechen oder auf besseres Wetter hoffen sollten, entscheidet sich die Mehrheit für die Heimfahrt.

Nach einem feucht-fröhlichen Abend, die Hütte ist wieder gut belegt, brechen wir am Montag um 07.30 Uhr zurück ins Tal auf. Ein Teilnehmer fährt mit dem Hüttenwirt und dem Gepäck ins Tal. Die anderen erreichen kurz nach 11.00 Uhr zu Fuß den Parkplatz an der Seilbahn. Schade, man hat halt nicht immer Glück mit dem Wetter.

Berliner Höhenweg / Zillertal

08.08. - 12.08.2015

Insgesamt 12 Teilnehmer starten früh morgens um 5.00 Uhr Richtung Zillertal. Da die Tour in der Hauptferienzeit stattfindet, ist eine frühe Abfahrt wegen der zu erwartenden Staus sehr wichtig. Die Anfahrt erfolgt über Holzkirchen und die Bundesstraße 318 über den Achenpass. Dadurch ist keine Vignette nötig und zudem handelt es sich um eine wunderschöne Strecke mit tollen Aussichten.

Um die Kasseler Hütte (2177 m, www.kasselerhuette.de) rechtzeitig zu erreichen, nehmen wir einen Shuttleservice bis zur Grüne-Wand-Hütte. Von dort beträgt der Aufstieg ca. 2 Stunden (ca. 750 Höhenmeter).

Besonders interessant an der Kasseler Hütte ist die abendliche Ansprache des Hüttenwirts mit detailgenauen Informationen über die Wegbeschaffenheit der möglichen Wanderungen.

Früh morgens starten wir Richtung Greizer Hütte (2227 m, www.alpenverein-greiz.de) mit einem Aufstieg von ca. 900 Höhenmetern über die Lapenscharte (2701 m) und einer Gehzeit von ca. 5-6 Stunden.

Von der Greizer Hütte aus können wir den steilen Aufstieg des nächsten Tages zur Berliner Hütte (2042 m, www.berlinerhuette.at, Gehzeit ca. 6 – 7 Stunden ca. 1100 Höhenmeter Aufstieg) begutachten. Am frühen Morgen geht es nach einem Abstieg in den Floitengrund (1834 m) sehr steil, anfangs über eine kleine Leiter, Richtung Mörchenscharte (2872 m). Vor der Scharte sind einige Seilversicherungen in leichter Kletterei zu überwinden.

Nach einer Panoramaaussicht führt unser Weg zum Schwarzsee (2472 m), dessen Bademöglichkeit von einigen Teilnehmern trotz kühler Wassertemperaturen genutzt wird. Nach einer weiteren Stunde erreichen wir die denkmalgeschützte Berliner Hütte, ein einzigartiges alpines Museum aus der Gründerzeit mit dem ca. 5 m hohen zirbengetäfelten Speisesaal. Ebenso imposant ist der Blick von der Berliner Hütte auf die gegenüberliegenden Gletscher.



Ostflanke des Schönbichler Horns

Der nächste Tag führt uns über die steile, seilversicherte Ostflanke auf den Gipfel des Schönbichler Horns (3134 m). Spätestens bei der Begehung dieses schwarz ausgewiesenen Weges stellen die Teilnehmer fest, dass sie sich in hochalpinem Gelände bewegen, bei dem absolute Trittsicherheit unerlässlich ist. In umgekehrter Richtung ist der Weg jedoch noch wesentlich gefährlicher, zudem empfiehlt sich bei nassem Wetter ein Klettersteigset.

Nach einer ausgiebigen Gipfelrast führt der Abstieg über einige Seilversicherungen Richtung Furtschaglhaus (2295 m, www.furtschaglhaus.com, Gehzeit ca. 6 – 7 Stunden, ca. 1200 m Aufstieg).

Am nächsten Morgen steigen wir zum Schlegeis-Stausee ab, den wir in ca. 2 Stunden erreichen. Hier haben wir die Möglichkeit bei einer Tasse Kaffee die interessante und



Hurra, es ist geschafft!

anspruchsvolle Wandertour Revue passieren zu lassen.

Anschließend bringt uns der Linienbus zurück nach Mayrhofen zum Bahnhof. Damit endet eine anspruchsvolle Bergtour bei schönstem Bergwetter, die aber nur für erfahrene, konditionsstarke und trittsichere Bergwanderer geeignet ist.

Stefan Eckert

Hochtour von der Cabane d' Orny ins Mont Blanc Massiv

20.06. - 23.06.2015



10 kleine Negerlein, da waren es nur noch 6. Leider mussten von den 8 Teilnehmern 4 absagen. Dabei waren: Gerhard und Jörg als Fachübungsleiter, Edwin, Eric, Rainer und ich (Corinna) als Teilnehmer/in.

Samstag 20. Juni:

Um 10:00 Uhr erreichen wir Champex. Hier heißt es aufrödeln und um 10:45 Uhr geht es los zur Cabane d' Orny. Von Champex steigen wir zuerst noch 200 Hm auf 1200m ab und schlängeln uns dann durch ein Tal mit herrlichen Blumenwiesen aufwärts. Weiter über die ersten Schneefelder erreichen wir die Moräne des Glacier d' Orny und die Hütte kommt in Sicht. Auf zum letzten Anstieg und die Hütte wird zwischen 16:00 und 16:30 Uhr von Allen erreicht. 1600 Hm im Aufstieg, eine gute Eingehetour für den ersten Tag, puh!

Sonntag 21. Juni:

Aiguille du Tour (3540m) steht heute auf dem Programm. 4:00 Uhr wecken, 4:30 Uhr Frühstück und 5:15 Uhr Abmarsch. Leider hängen die Wolken sehr tief und es schneit leicht. Von der Hütte weg über die Moräne, immer ungefähr auf gleicher Höhe, erreichen wir nach ca 30 min den Glacier d' Orny. Hier wird angeseilt in zwei 3er Seilschaften und so geht's hinauf, vorbei an der Cabane du Trient, zum Plateau du Trient. Diesen langen fast ebenen Gletscher queren wir Richtung Col Superieur du Tour. Von hier in einem rechts Schwenk, weiter Richtung Aiguille, gewinnen wir an Höhe. Unterhalb des felsigen Gipfelaufbaus geht's über Bänder und Blockklettere weiter, bis wir gegen 9:45 Uhr den Gipfel erreichen. Leider haben wir keine Sicht! Nach den obligatorischen Gipfelfotos und einer kleinen Rast, steigen wir auf bekanntem Weg zur Hütte. Auf den letzten Schneefeldern vor der Hütte üben Jörg und Eric noch abrutschen, in der inzwischen strahlenden Sonne. Um 13:30 Uhr sind auch die letzten wieder an der Hütte. Wir verbringen einen gemütlichen Nachmittag im Sonnenschein und Tourenplanung für den nächsten Tag.

Montag 22. Juni:

Tête Blanche (3421m) und Petite Fourche (3512m) sind heute unsere Ziele. Nach typisch schweizerischem Frühstück, mit leckerem Birchermüsli, starten wir um 5:25 Uhr. Noch auf dem uns bekannten Weg zum Gletscher geht die Sonne auf. Wir steigen wie gestern hoch auf das Plateau und biegen hier, bei bester Sicht, nach Süden Richtung Tête Blanche ab. Wie im "Plaisir Alpin" beschrieben steigen wir den Ostgrat in der Morgensonne auf. Um 9:45 Uhr erreichen wir nach schöner Blockklettere den Gipfel und werden mit toller Fernsicht belohnt. Nach kurzer Rast geht es hinab zum Col Blanche auf dem Glacier du Tour. In einem Gegenanstieg weiter zum Gipfel der Petite Fourche.



Auf dem Gipfel der Petite Fourche

Nach einer Pause und vielen Fotos vom Abstieg zurück zum Sattel und zur Abseilstelle, oberhalb des Bergschrundes, auf dem Glacier du Tour. Hier steht ein Brett als T-Anker zur Verfügung und Gerhard opfert eine Reepschnur.

Alles wird fachmännisch vergraben und daran seilen wir,

die 45 m über eine große Wächte und den Bergschrund, wieder auf das Plateau du Trient ab. Interessante spaßige Sache. Alle kommen gut unten an und weiter im Abstieg in den bewährten Seilschaften: Gerhard, Eric und Edwin; Jörg, Corinna und Rainer zurück zur Hütte. Diese erreichen wir noch bei Sonnenschein, doch es beginnt schon zu stürmen. Leider ist die Wetterprognose für morgen schlecht. Wir hatten schon am Sonntag entschieden, wenn die Vorhersage so bleibt, dass wir am Dienstag absteigen.

Nach einer stürmischen, unruhigen Nacht steigen wir gegen 7:30 Uhr im Schneesturm ab. Nach ca 5 Stunden erreichen wir, inzwischen wieder bei Sonnenschein, den Lac de Champex, wo unsere Autos auf uns warten.

Wieder mal eine tolle Tour bei widrigem und schönem Wetter. Danke an die Tourenführer Gerhard und Jörg!!!

Bis zum nächsten Mal

Corinna Baumann

Pasta, Pasta und jede Menge Viertausender

19.07. - 25.07.2015

Teilnehmer: Steffi, Regina, Manu, Paul, Ralf, Christian, Harald und Hermann
FüL: Gerhard Werling, Jörg Herzog

Am frühen Nachmittag erreichen wir nach nur kurzem Aufstieg das Rifugio Gabiet auf 2.375 m Höhe. Wir haben noch reichlich Zeit die Terrasse zu genießen und uns auf den nächsten Tag vorzubereiten. Aufgrund der hohen Temperaturen sind alle happy über die Duschen.

Der Montag beginnt sehr relaxt, kurz vor 08:00 Uhr Abmarsch mit dem Ziel Gniffeti Hütte auf 3.647m. Das Wetter ist perfekt und wir wandern durch eine wunderbare Berglandschaft über Gesteinsplatten und kleiner Kletterei bis zur Mantova Hütte auf 3.498 m. Nun sind es nur noch 150 HM bis zur Gniffeti Hütte. Da es über Gletscher geht, legen wir Gurte, Steigeisen und Seil an.

Die Hütte überrascht uns mit viel Komfort, dennoch war sie ziemlich voll, so dass wir auf 2 Zimmer aufgeteilt wurden. Nach dem Abendessen (natürlich Pasta ohne Ende) verschwinden alle recht früh. Der nächste Tag kündigt sich mit super gutem Wetter an. Dies wollen wir nutzen, um auf 4-tausender -Jagd zu gehen...

Dienstag: Wecken um 04:00 Uhr, Frühstück um 04:30 Uhr, Abmarsch um 05:15 Uhr. Das sollte unser Rhythmus für die nächsten 3 Tage werden!

Wir stehen also fix und fertig, sprich mit Steigeisen und Klettergurt vor der Gniffeti Hütte und steigen in wenigen Schritten zur Kapelle auf, um dann auf der anderen Seite an einem Fixseil abzusteigen und mit einem beherzten Sprung über die erste Spalte auf den Gletscher zu gelangen. Wir bilden 2 Seilschaften und steigen gemeinsam mit gefühlten Hunderten weiteren Bergkameraden Richtung Balmenhorn auf. Im unteren Teil sind einige Gletscherspalten zu überwinden. So langsam wird es ruhiger auf dem Gletscher. Im Westen kann man bereits die aufgehende Sonne über dem Mont Blanc erkennen - ein toller Anblick. Wir laufen vorbei an der Vincent-Pyramide, Balmenhorn, Corno Nero, Ludwigshöhe, Parrotspitze, Signalkuppe und steuern auf die Zumsteinspitze 4.563 m zu. Ein herrlicher Schneegrat und leichte Kletterei liegen vor uns.



Zumsteinspitze mit Blick auf Lyskam

Auf dem Gipfel müssen wir Platzkarten ziehen... Alle erreichen den Gipfel und können die perfekte Aussicht auf viele namenhafte Berge genießen. Für viele unserer Bergfreunde ist es der bisher höchste bestiegene Berg! Alle sind glücklich, die Anspannung löst sich. Wir steigen ab und das nächste Ziel ist die Signalkuppe mit der Margherita 4.559 m. Es geht weiter zur Parrotspitze 4.436 m. Nach Absprache zwischen unseren beiden FÜL ist die Überschreitung beschlossene Sache. Ein toller Anstieg, ein wunderschöner Grat sowie eine kurze Anspannung beim Abstieg. Als alle das Abpickeln überstanden haben, geht es weiter zur Ludwigshöhe 4.341 m. Ein weiterer Gipfel der zum Greifen nahe ist, viel zu schade, um daran vorbei zu gehen. Nach Überwindung einer großen Gletscherspalte kurz vorm Gipfel stehen wir auf unserem 4. Viertausender am heutigen Dienstag. Unglaublich - nach ca. 11 h sind wir zurück auf der Gniffeti Hütte. Es war auch Zeit, aufgrund der kräftigen Sonne wird der Gletscher weich und die vielen Brücken drohen einzubrechen.

Mittwoch: the same procedure as every day...

Aufgrund des bevorstehenden Gewitters wollen wir heute bis spätestens Mittag zurück sein. Auf dem Plan stehen das Schwarzhorn mit seiner 50 Grad Firnflanke, das Balmenhorn und die Vincent-Pyramide. Unser erstes Ziel ist das Balmenhorn 4.167 m. Hier steht ein Biwak und eine meterhohe Statur. Erreicht wird das Balmenhorn über Treppenstufen (klettersteigähnliche Anmutung).

Am Schwarzhorn haben wir perfekte Bedingungen. Die 50 Grad Firnflanke erwartet uns mit Stufen bis zum Grat. Um schneller abzusteigen, werden wir von Gerhard abgeseilt; ein tolles Gefühl!

Weiter geht es zur Vincent - Pyramide 4.215 m. Oben angekommen, erwarten uns bereits die ersten dunklen Wolken. Schnell ein paar Gipfelfotos vom 7. Gipfel innerhalb der letzten 2 Tage! Und dann zügig runter vom Berg, gegen 15 Uhr gewitterte und regnete es ziemlich stark.



Auf dem Schwarzhorn



Blick von der Ludwigshöhe:

*linke Seite: Corno Nero und im Hintergrund Pyramide Vincent
Bildmitte: Balmenhorn, rechte Seite: Lyskamm*

Donnerstag: the same procedure as every day...

Trotz der schlechten Wettervorhersage... Aber es kam anders.



Der Morgen ist perfekt, es regnet nicht mehr, so dass wir zur Pta. Giordani 4.046 m aufbrechen können.

Zuerst steigen wir über den Gletscher vorbei an der Mantova Hütte ab und dann geht es auf einem schönen Weg mit Felskontakt zum Indren Gletscher. Dieser zeigt sich von seiner spaltigen Seite, aber auch diese Hürden können wir erfolgreich meistern.

Das Wetter spielt ebenfalls mit, so dass wir im Sonnenschein auf unserem 8. Viertausender stehen. Wir genießen noch einmal die Aussicht, diesmal auf die Rückseiten von Vincent-Pyramide, Schwarzhorn, Ludwigshöhe und den Grat der Parrotspitze bevor wir uns zügig an den Abstieg machen. Der erste Donner ist bereits zu hören, aber das Wetter hält. Eine wunderschöne Tour geht auf der Gniffeti Hütte zu Ende mit einem grandiosen Blick auf die sagenhaften Gletscherbrüche bei Kaiserwetter. Es ist wirklich ein Traum.

Fazit: 8 Viertausender bei genialem Wetter, tollen Bergkameraden und 2 FÜL, die ihr Handwerk verstehen.

*Wir freuen uns auf weitere Touren mit Euch
Manuela Knobloch und Harald Winter*

Abenteuer Brenta – mit allem was dazu gehört

09.09. - 14.09.2015

6 Tage Bergwandern, Klettersteige, leichte Kletterei, Sonne, Wolken, Schnee, Spaß, ... Neun der elf Teilnehmer reisten direkt von der Sektionstour an. In Zirl wurde Andrea „aufgelesen“, und Hermann blieb bereits morgens für lange Zeit im Verkehr stecken. Durch ein Kommunikations- Missverständnis stieg dann nur ein Teil der Gruppe zur 12 Apostel Hütte auf. Nach knapp fünf Stunden, 1.300 HM und einer halben Stunde Kletterei im Schein der Stirnlampen tauchten kurz vor 21 Uhr die Lichter der Hütte wie ein Leuchtfeuer aus der Dunkelheit auf. Das erste Abenteuer lag hinter uns. Ein freundlicher Hüttenwirt rettete den Abend mit Bier und warmem Essen.

Am nächsten Morgen erreichten Wolfgang und Peter die Hütte nach einem schnellen Frühaufstieg. Nach einer kurzen Erholung, einem Frühstück und dem Anziehen der kompletten Klettersteigausrüstung gingen wir in einem Sonne/Wolken-Mix die ersten beiden Klettersteige Sentiero del Ideale und Sentiero Brentari an. Bei der Querung eines großen Firnfeldes stieß überraschend Hermann zu uns. Er war ebenfalls von unten aufgestiegen, wenn auch von einer anderen Hütte aus. Der in der Nacht gefallene Schnee brachte ein wenig Würze in die beiden Klettersteige und machte die Tour zu einer etwas anspruchsvolleren Winterbegehung. Dies tat der guten Laune aber keinen Abbruch und kurz nach 17 Uhr erreichten wir gesund, aber ein wenig geschafft, die Pedrotti Hütte. Das Abendprogramm lautete: Zimmer beziehen, Abendessen, kühles Bier bzw. heißer Tee, Fachsimpeleien, aber auch Witze bis zur Hüttenruhe, und dann schlafen, schlafen, schlafen, ...



Klettersteig einmal anders

Tags darauf los zum nächsten Klettersteig, dem Via del Bocchette Centrale, nur diesmal ohne Sonne, dafür mit Temperaturen um den Gefrierpunkt. Aber die Wolken, auf die wir war Verlass, die waren noch da, wurden aber durch einen abwechslungsreichen Steig in den Hintergrund gedrängt. Zu sehr waren wir damit beschäftigt im Fels hoch und runter zu klettern und Leitern hinauf und hinab zu steigen. Der Steigverlauf zwang uns sogar in die Knie, aber nur um ein kurzes Stück krabbelnd auf allen Vieren Beulen zu vermeiden. Am frühen Nachmittag war unser nächstes Ziel, die Alimonta Hütte, erreicht.



Eigentlich stand am Folgetag der Sentiero Bocchette Alte auf dem Plan. Der viele Schnee und die nordseitige Ausrichtung ließ uns umdisponieren. Der Sosat Klettersteig war aber weniger Ersatz als mehr eine echte Alternative. Abmarsch war nach Auflösung der Wolken, endlich ein wenig Sicht. Aber zu früh gefreut. Immer wieder zog es zu, die Felsen verschwanden, manchmal sogar die Kletterkameraden um kurz danach wiederaufzutauchen, Magie? Irgendwann kam dann auch die Tucket Hütte in Sicht. Es dauerte aber doch noch einige Zeit, bis wir sie erreichten.



Der vorletzte Tag war wettertechnisch mit soviel Sonnenstunden wie an allen Tagen zuvor das Highlight. Wir machten den südseitig ausgerichteten Sentiero Alfredo Benini, der Schnee hielt sich bei den kalten Temperaturen im Bocchette Alte leider hartnäckig. Als Belohnung bekamen wir dann einen anstrengenden Aufstieg im Firn aber auch Wärme sowie tolle Aussichten und Fotomotive. Der Dank gilt einer ganz tollen, harmonischen, homogenen und kameradschaftlichen Truppe und nicht zuletzt Wolfgang für eine hervorragende Planung und Führung. So sieht eine gelungene Tour aus.

Harald Winter



Sektionstour 2015, Jamtalhütte 05.09. - 08.09.2015

Da sich die Mischung von Hochtourengern und Wanderern bewährt hatte, wurde die Tour auch dieses Jahr unter der Leitung von Hans Gemar so angeboten. Einige Kletterer hatten sich auch dazu gesellt, so dass wir in diesem Jahr ein breites Spektrum anbieten konnten.



Insgesamt nahmen rekordverdächtige 47 Bergfreundinnen und Bergfreunde den Weg zur Jamtalhütte auf sich. Leider war die Hinfahrt schon verregnet, eine kurze Wetterberuhigung im Paznauntal hielt nicht lange an. Die Hütte, schon fast ein Hotel, ist von der Menta Alm auf gutem Weg in ca. 2 ½ Stunden und ca. 300 Hm zu erwandern. Der Hüttenwirt hatte uns wieder einen eigenen Bereich zugewiesen, wo wir unter uns waren. Nach dem Abendessen besprachen die Tourenführer den nächsten Tag. Da kein Sonnenschein zu erwarten war, wurde von Hoch- und Klettertouren abgesehen. So präsentierte Jörg lediglich mögliche Wandertouren. Nach dem Frühstück, sollte es dann um 8 Uhr losgehen. Die Nacht über hatte es geschneit und geregnet, zudem war es neblig und windig. Trotz allem unternahm eine Gruppe unter der Leitung von Jörg und Fred eine Hochtour zur Augstenspitz, was sie auch schafften. Die Anderen gingen auf diverse Wandertouren, die teils geschafft wurden, teils wegen Sturm, hohem Schnee oder Schneetreiben abgebrochen werden mussten. Am Nachmittag teilten sich dann nochmals die Gruppen auf, um doch noch was von dem Tag zu haben. Trotz dem schlechten Wetter, kamen die meisten auf ihre Kosten. Am nächsten Morgen besserte sich das Wetter. Bei wahrhaftem Kaiserwetter sahen wir erstmals die Spitzen der vielen Berge rund um die Hütte. 30 Bergfreunde gingen auf Hochtouren mit insgesamt 6 Seilschaften. Vier Seilschaften bestiegen unter der Führung von Gerhard, Pio, Wolfgang und Werner die hintere Jamspitze, eine Gruppe mit Jörg die Haagspitze und eine Gruppe mit Joachim und Fred die Dreiländerspitze. Die Kletterer schlossen sich an diesem tollen Tag den Hochtourengern an. Auch die 17 Wanderer bildeten zwei Gruppen. Meinrad und der frisch ausgebildete Harald hatten sich gleich drei Dreitausender vorgenommen, am Tag vorher war ja nur einer geschafft worden. Mit Grenzack-Kopf, Bischof-Spitze und Breite Krone bereiteten sie ihrer Gruppe ein richtiges Highlight. Stefan und Carsten bezwangen am Vormittag den Rußkopf. Von dort oben konnten sie die Hochtourengänger lange Zeit verfolgen. Nach dem Abstieg zur Hütte und der Mittagssuppe ging es zum westlichen Gamshorn. Ein ganz toller Tag, mit bestem Wetter ging zur aller Zufriedenheit zu Ende. Zwei Tage Sonnenschein wären natürlich schöner gewesen, aber man muss eben das Wetter nehmen wie es eben kommt. Am nächsten Tag ging es dann nach dem Frühstück wieder zum Parkplatz und die einzelnen Gruppen fuhren wieder,

mit vielen frischen Eindrücken, in die Heimat zurück, bzw. zu weiteren Touren in die schönen Berge. Ich bedanke mich speziell beim Hüttenwirt, bei den beiden tollen Bedienungen, auch bei den Tourenführern, ohne die ja eine solche Tour nicht möglich wäre. Mein Dank gilt natürlich auch den Teilnehmern, mit der Hoffnung auf ein Wiedersehen im Jahr 2016.

Bericht: Hans Gemar



Auf dem Gipfel der breiten Krone

Sonntag 06.09.2015

Wanderung zur breiten Krone 3079 m

Eine Tageswanderung ausgehend von der Jamtal Hütte auf 2164 m über das Kronenjoch 2974 m mit Ziel auf die Breite Krone auf 3079 m versprach die Planung. 900 HM sollten an diesem Tag bewältigt werden.

Der Wetterbericht kündigte uns für diesen Tag keine guten Bedingungen an. Schneefall und Wind sollten uns diese Tour so richtig anstrengend machen.

Um 8.00 Uhr ging die Wanderung mit 13

gut gelaunten Personen los. Der Weg führte von der Jamtalhütte entlang am Futschölbach, welchen wir mehrfach überqueren mussten.

Am Finanzer Stein, einem großen Felsblock mit Unterstand, haben wir eine kleine Rast gemacht und uns wetterbedingt noch einmal besser angezogen. Weiter ging es in Richtung Kronenjoch über gestuftes Gelände in das Hochtal. Die Tour gestaltete sich ab hier, bedingt durch Schneefall und vereisten Boden, als schwierig zu Begehen.

Am serpentinartigen Aufstieg zum Kronenjoch haben dann aufgrund der erschwerten Verhältnisse vier Personen die Tour abgebrochen und sind mit einer uns vorausgewanderten und uns nun entgegenkommenden Sektionsgruppe zurück zur Jamtal Hütte.

Die restlichen 9 Wanderer überwandern gemeinsam die Serpentinaufstiege hinauf zum Kronenjoch. Ab hier ging es auf Schweizer Gebiet auf die Gipfelkuppe zur Breiten Krone auf 3079 m. Leider wurde uns die schöne Aussicht vergönnt und wir mussten ohne den besonderen Weitblick wieder absteigen.

Auf dem Rückweg war der Schnee, der uns den Aufstieg schwierig gestaltete, zum Teil schon geschmolzen. Dadurch entspannte sich der Abstieg deutlich. Sonnenstrahlen begleiteten uns auf dem Heimweg.

Insgesamt lässt sich diese Tagestour als sehr abwechslungsreich beschreiben, was als einfache Tour bekannt ist, kann aufgrund ungünstiger Verhältnisse sehr schnell schwierig wer-

den. Dennoch waren die meisten Teilnehmer gut gelaunt und die restlichen noch am Auftauen, aufgrund minimalistischer Kleidung.

Ein Dankeschön an unsere Tourenführer Stefan, Carsten und Joachim, die uns souverän durch den Tag geführt haben.

Bericht: Alexandra Koppányi

Rußkopf und westliches Gamshorn

Ein frühzeitiger Wintereinbruch hatte die Umgebung der Jamtalhütte (2165 m) in ein jungfräuliches Weiß gekleidet. So machte sich am 06.09.2015 eine 8-köpfige Wandergruppe unter Leitung von Meinrad Rapp bei noch leichtem Graupeln auf den Weg zum 2693 m hohen Rußkopf, der mit bloßem Auge soeben noch zu erahnen war. Über Blockwerk ging es in einem knapp 2-stündigen Anstieg zum Gipfel, der Ausblick war eher unterdurchschnittlich.

Bei unwirtlichen Bedingungen fiel die Gipfelrast nur kurz aus. Dafür erreichten wir zur frühen Mittagszeit wieder den Stützpunkt Jamtalhütte und konnten die heiße und kräftige Mittagssuppe als Zugabe genießen.

Nach kurzer Siesta gingen wir gestärkt den Anstieg zum Westlichen Gamshorn an. Über Geröllfelder und zuletzt leichter Kletterei bezwangen wir nach gut 2 Stunden den Gipfel, mit 2987 m immerhin höher als unsere gute Zugspitze. Die Wolkendecke hatte etwas aufgemacht, so daß wir neben unserer Hütte auch umliegende Berge erahnen konnten. Rechtzeitig zum Abendessen hatten wir nach einem Wandertag mit einer gesamten Höhendifferenz von immerhin 1300 m unseren Standort wieder erreicht.



Bericht: Meinrad Rapp

07.09.2015

Grenzeckkopf, Bischofsspitze und Breite Krone

Am folgenden Morgen überraschte uns Petrus mit Prachtwetter. So machte sich die „Wandergruppe“ auf den Weg zur Runde mit Besteigung von 3 Dreitausendern. Die Gruppe wurde jetzt verstärkt durch Wanderleiter Harald Winter bei seiner Jungferntour. Nomen est Omen: so fanden wir winterliche Bedingungen mit reichlich Neuschnee vor. Bereits beim

Anstieg zum Futschölpaß (2768 m) waren keine Markierungen mehr zu finden, so dass wir uns weglös durch Blockgelände Richtung Passhöhe vorarbeiteten. Aber welch ein Panorama auf dem Paß: bei strahlend blauem Himmel reichte unser Blick vorbei an der Dreiländerspitze weit in die Schweiz hinein, am Horizont zeigte sich gar die Berninagruppe!

Vom Futschölpaß ging es über zunächst leicht vereistes Gelände stetig ansteigend auf dem Kamm Richtung Grenzeckkopf. Der Schnee wurde immer tiefer, der Sturm tags zuvor hatte bereits gar Wächten aufgehäuft. Ausgesetzte Stellen verlangten einigen Teilnehmern eine gehörige Mutprobe ab. Belohnt wurden alle Mühen auf dem Gipfel des Grenzeckkopfes (3048 m) mit einem genialen 360-Grad-Panoramablick.

Über die Grenze zur Schweiz - Zöllner mit Passkontrolle gab es allerdings keine - nahmen wir en passant die 3029 m hohe Bischofsspitze mit. Nach kurzem Abstieg war dann das Kronenjoch (2980 m) erreicht. Mittlerweile hatten wir immerhin eine Wanderzeit von gut 5

Stunden bei anspruchsvollen Bedingungen hinter uns. Hier splittete sich die Gruppe. Einige Unersättliche ließen sich den Anstieg zur Breiten Krone, mit 3079 m der „Höhepunkt“ der Tour, nicht nehmen. Dafür blitzte in der Ferne die Ortler-Gruppe auf.



Über das Kronenjoch und den Finanzerstein ging es dann in einem stetigen, gut 2-stündigen Abstieg zurück zur Jamtalhütte, wo wir gerade noch die Reste der „Mittagsuppe“ auslöffeln konnten.

Einhellig wurde die „Hochtour“ als traumhaft schönes Bergerlebnis eingestuft!

Meinrad Rapp

Hochtour zur Hinteren Jamspitze

20 Teilnehmer der Sektionstour hatten sich für eine „mittelschwere Hochtour“ auf die Hintere Jamspitze (3156 m) entschieden.

Die Seilschaften wurden durch Gerhard Werling, Michael Piotrowski, Werner Görgen und Wolfgang Brunke geführt.

Wolfgang führte auf dem unteren Weg, südlich des Rußkopfes, zum unteren Ende des Jamtalferners hin, da auf dem oberen Weg durch die morgendliche Glätte infolge Eis und Schnee gefährliches Blockgelände zu befürchten war, was sich im Nachhinein als richtig herausstellte. So lag der ganze Gletscher bei herrlichen Wetterbedingungen vor uns.

Dann ging Michael mit seiner Seilschaft voraus. Durch den Neuschnee waren vielen Spalten zugeschnitten bzw. verweht, was die Wegfindung durch das offensichtlich spaltenreiche Gelände noch schwieriger machte. Zunächst rechts umfassend und später nach links, unterhalb der weit aufgebrochenen Steilstellen des Gletschers, ging Michael das Spaltenlabyrinth mit gutem Auge und viel Gespür an.

Im weiteren Verlauf wurde der ganze Gletscher diagonal mit ca. 500 m Höhengewinn gekreuzt um den letzten Bruch unterhalb des Jamjoches links umgehen zu können.

Selbst auf dem Joch, bei relativ flachem Gelände, waren noch einige Spalten zu finden, aber letztendlich der Weg in Richtung Hintere Jamspitze frei.

Der Blockaufbau des Gipfels forderte noch einmal von jedem Teilnehmer äußerste Konzentration, weil es auch dort glatt und rutschig war.



Auf dem Gipfel der Hinteren Jamspitze

Leider war der Bereich um das Gipfelkreuz zu klein für die ganze Mannschaft, sodass die Seilschaften jeweils eigene Gipselfotos schossen.

Auf dem Aufstiegsweg ging es dann wieder zurück zur Jamtalhütte, wo alle gesund und munter ankamen.

Bericht: Wolfgang Brunke

Hochtour zur Haagspitze 3029 m

Am Sonntagabend wurde es von den Wanderführern spannend gemacht: Der nächste Tag versprach schönsten Wetter und somit waren alle Möglichkeiten für Hochtouren offen. Es bildeten sich schnell Gruppen zum Wandern und welche für Hochtouren. Die Tourenziele wurden anschließend durch die Tourenführer verkündet. Zusätzlich wurde auf besonderen Wunsch nach einer einfacheren Hochtour eine weitere Gruppe gebildet, deren sich Jörg Herzog annahm. Es sollte auf die Haagspitze gehen, die, wie Jörg später eingestand, nur unwesentlich leichter wie die Jamspitze war.

Nach dem Frühstück am nächsten Morgen machten wir uns zu viert (Alexandra, Jörg, Karl und Gabor) auf. Es ging zuerst von der Jamtalhütte Richtung Westen zum Jambach hinunter. Diesen überquerten wir und liefen dann bachaufwärts Richtung Süden weiter. Nach etwa einem Kilometer ging es rechts bergauf. Auf dem steilen Weg Richtung Totenfeldferner machten wir noch eine abenteuerliche Bachquerung mit einer anschließenden Rast. An der

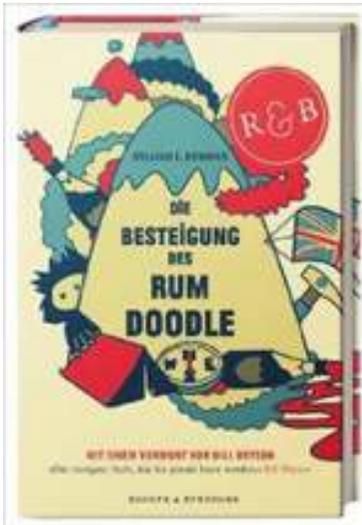
Gletscherzunge angekommen, seilten wir uns an. In einem weiten Rechtsbogen mit respektvollem Abstand zu den steinschlaggefährlichen Totenfeldköpfen ging es hinauf zum oberen Ende des Totenfeldferners. Der Schnee vom Vortag erleichterte uns den anschließenden steilen Aufstieg in losem Schutt auf einen Sattel. Von hieraus ging es in leichter Blockklettern weiter auf den Gipfel der Haagspitze. Bei schönstem Sonnenschein verweilten wir dort ein wenig und genossen die Aussicht.



Vorsichtig begaben wir uns anschließend wieder hinunter auf den Ferner und beschlossen, von einer Scharte zwischen Rauem Kopf und Hinterem Salzgrat aus, Ausschau nach den anderen Seilschaften an den Jamspitzen bzw. der Dreiländerspitze zu halten. Weit in der Ferne konnten wir an der Dreiländerspitze eine Gruppe erkennen. Direkt zu unseren Füßen konnten wir auf dem Jamtalferner eine Karawane von drei Seilschaften erkennen, die bereits auf dem Rückweg von der Hinteren Jamspitze war. Wir guckten noch ein wenig fern und machten uns danach zum restlichen Abstieg auf. Inzwischen hatte es sich zugezogen. Ein Wetterwechsel, vor dem uns Jörg am Vorabend gewarnt hatte, setzte später als erwartet ein. Bei zugezogenem Himmel und kalt auffrischendem Wind erreichten wir die Jamtalhütte. Wir dachten dabei auch an die Gruppe von der Dreiländerspitze, die zu diesem Zeitpunkt bei schlechter werdendem Wetter noch unterwegs sein mußte. Ein Dankeschön an Jörg, der uns stets sicher leitete. Bis demnächst zu weiteren Taten!

Gabor Koppányi





Verlag: Rogner & Bernhard

ISBN-10: 3954030101

ISBN-13: 978-3954030101

Originaltitel: The Ascent of Rum Doodle

Autor: William E. Bowman (1911-1985), war Ingenieur und begeisterter Bergsteiger, der aber niemals die Grenzen Englands verließ.

Er schrieb vor allem Bücher zur Relativitätstheorie, die jedoch nie veröffentlicht wurden.

Erzählt wird die abenteuerliche Geschichte einer britischen Expedition, die sich aufmacht, den höchsten Berg der Welt, nämlich den Rum Doodle, zu besteigen. Bei dieser Expedition geht jedoch so ziemlich alles schief, was auch nur schief gehen kann.

Der Navigator findet ständig seine Mannschaft nicht und irrt orientierungslos in der ganzen Welt umher, der hypochondrisch veranlagte Arzt ist ständig krank und der Hauptkletterer leidet an permanenter Antriebslosigkeit, die er vergeblich mit Unmengen von Champagner zu bekämpfen versucht.

Ein herrlich albernes Buch und eine grandiose Satire auf den Expeditions-Tourismus, insbesondere zum Mt. Everest.

Bill Bryson spricht von dem lustigsten Buch der Welt. Ob es das tatsächlich ist, vermag ich nicht zu beurteilen. Mir hat es jedoch beim Lesen ein paar Mal die Lachtränen in die Augen getrieben.

Wer den britischen Humor im Stile eines Monty Python oder Mr. Bean mag, ist hier genau richtig.

Ob es die Expedition letztlich zum Rum Doodle geschafft hat, möchte ich hier nicht verraten, lest es einfach selbst nach!

Volker Minge

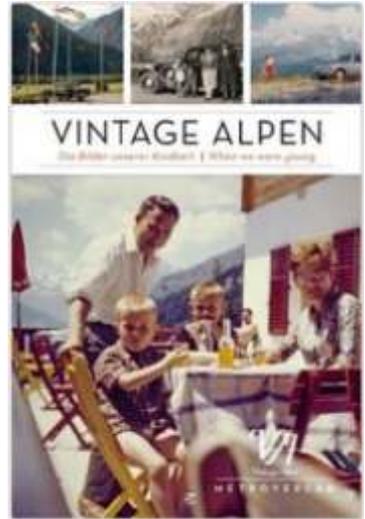
VINTAGE ALPEN

Verlag: Metroverlag (März 2014)

ISBN-10: 3993001702

ISBN-13: 978-3993001704

Autoren: Daniela Horvath & Michael Martinek



Schon wieder ein Bildband über die Alpen? Jawohl, aber was für einer!

Ein wunderbarer Bildband mit tollen Landschaftsaufnahmen und privaten Reisefotografien aus den 60/70er Jahren, die an die eigene Kindheit erinnern. Die Fotografien vermitteln einen Eindruck, wie es in den österreichischen und schweizerischen Alpenregionen zu Beginn des Massentourismus ausgesehen hat, geben aber auch einen schönen Einblick in den damaligen Zeitgeist, wo die Fahrt im VW-Käfer über den Großglockner nach „Bella Italia“, mit Erinnerungsfoto obligatorisch war.

Ein Buch sicherlich für mehrere Generationen, das man haben muss!

Und nun eine Bitte in eigener Sache:

Die Rubrik Buchtipps soll ein fester Bestandteil unseres Magazins sein.

Wenn Ihr also einen Buchtipp für unsere Leser habt, wären wir für einen Hinweis und ein paar Zeilen von Euch unter redaktion@dav-landau.com sehr dankbar.

Volker Minge

Die besten Tipps zur Fußpflege

Wir haben uns mit der Fußpflegerin Kathi Seither zum Thema Füße unterhalten.

Kathi ist seit mehr als 10 Jahren Mitglied in unserer Sektion. Sie ist absoluter Bewegungsjunkie und in allen Ausdauersportarten wie Joggen, Schwimmen, Radfahren und Bergwandern unterwegs. Ihre schönste Tour war bisher der E5. Im Sommer 2014 war sie auf der Zugspitze und dem Widderstein (Bild). Ihr Traum wäre eine Trekkingtour nach Nepal.



Red.: Hallo Kathi, warum ist eine Vorbereitung der Füße auf eine Bergtour wichtig?

Kathi: Bei einer Bergtour sind die Füße nun mal das am stärksten beanspruchte Körperteil. Dementsprechend sorgfältig sollte man mit ihnen auch umgehen. Schmerzende Füße bei einer Tour sind mehr als unangenehm.

Red.: Was kann man im Vorfeld tun?

Kathi: Ich empfehle 2-3 Wochen vor der Tour einen Besuch bei der Fußpflege. Hierbei sollten eventuelle Hühneraugen entfernt und die Hornhaut moderat abgehobelt werden. Vor der Tour sollten die Zehennägel geschnitten werden, jedoch nicht zu kurz, damit das Nagelbett geschützt bleibt. Trockene Füße sollte man regelmäßig mit einer feuchtigkeitsspendenden Salbe (z.B. mit Urea) einreiben.

Red.: Wie sieht's denn mit Schuhen und Strümpfen aus?

Kathi: Ganz wichtig sind selbstverständlich passende und eingelaufene Schuhe, ohne die sind schmerzende Füße und Blasen vorprogrammiert. Aber auch die Strümpfe sind ganz wichtig, die müssen zu den Schuhen passen. Ich empfehle das Tragen von zwei Strümpfen, einem dickeren Bergstrumpf und darüber einen dünnen Strumpf. Sollte nun was reiben, reibt es Strumpf auf Strumpf und Blasen werden vermieden.

Red.: Da sind wir nun auch bei einem ganz speziellen Thema. Was kann ich denn gegen Blasen an den Füßen tun.

Kathi: Am besten haben sich Blasenpflaster (z.B. Compeed) bewährt. Dieses Pflaster soll so lange auf der Blase bleiben, bis es sich von selbst löst. Es kann aber auch schon vor Entstehen einer Blase aufgebracht werden, wenn man die gefährdeten Stellen kennt. Natürlich kann man die Füße auch an den neuralgischen Stellen tapen.

Red.: Was ist während der Tour zu beachten?

Kathi: Selbstverständlich regelmäßig die Füße waschen und eincremen und dann sollte einer unbeschwertem Bergtour nichts mehr im Wege stehen.

Red.: Vielen Dank für Deine Tipps. Wir wünschen Dir weiterhin viel Spaß in den Bergen und weiterhin gutes Gelingen.

Das neue Tourenportal von DAV, OeAV und AVS ist seit Juni 2013 online

Bei alpenvereinaktiv.com finden Bergsportler alle Informationen zur Tourenplanung aus einer Hand. Herzstück des Portals ist eine flächendeckende, detailreiche und interaktive digitale Karte.

Von dieser Karte ausgehend bietet alpenvereinaktiv.com Tourenbeschreibungen, aktuelle Verhältnisse und Hütten. Auf den ersten Blick erscheint die Website etwas kompliziert. Wer sich aber nur ein wenig damit beschäftigt, entdeckt die vielfältigen Möglichkeiten des Systems.

Derzeit sind etwa 15.000 Tourenbeschreibungen für den Alpenraum online. Rund 2.000 dieser Beschreibungen stammen schon von den Alpenvereinen. Für den Erfolg des Portals ist es entscheidend, dass diese Alpenvereins-Touren deutlich mehr werden. Hier sind nun alle Aktiven in den Alpenvereinen gefragt. Insbesondere Hüttenwirte, Hütten- und Wegewarte sind die idealen Autoren für alpenvereinaktiv.com: Zum einen kennen sie sich in ihren Gebieten aus wie kaum jemand sonst. Und zum anderen machen sie mit ihren Tourenbeschreibungen Werbung für ihre Region. Denn jede gut beschriebene Tour motiviert Bergsportler, diese Tour selber zu gehen.

alpenvereinaktiv.com ist ein Alpenvereinsprojekt. Unser Projekt! Kümmern wir uns gemeinsam darum, dass dieses Projekt ein Erfolg wird. Und sorgen wir so gemeinsam dafür, dass die Alpenvereine den entscheidenden Schritt in die digitale Zukunft machen.

alpenvereinaktiv.com

Touren Aktuelle Bedingungen Hütten Wetter

47° 02' 43" N, 11° 41' 27" O (2398 m)

Android iPhone

Das Tourenportal der Alpenvereine





Deutscher Alpenverein **Woge ins Freie.** Beitrag leisten
 Österreichischer Alpenverein Alpenvereins-Europa

Interregnum-projekt: gestärkt
INTERREG
 Bayern - Österreich
 2007-2013



 Dieses Projekt wird durch den EFRE - Europäischen
 Fonds für Regionalentwicklung im Rahmen von
 INTERREG Bayern - Österreich 2007-2013 gefördert

Foto: noahbert/freudemittel.com

Mountainbiken – sicher und fair

(10 Empfehlungen des DAV)

Als Gesundheits- und Natursport bietet Mountainbiken große Chancen für Fitness, Erlebnis und Gemeinschaft. Die folgenden Empfehlungen der alpinen Vereine dienen dazu, Mountainbiketouren sicherer, naturverträglich und konfliktfrei zu gestalten.



1. Gesund aufs Rad

Mountainbiken ist Ausdauersport. Die positiven Belastungsreize für Herz, Kreislauf und Muskulatur setzen Gesundheit und eine realistische Selbsteinschätzung voraus. Vermeide Zeitdruck und steigere Intensität und Länge deiner Touren langsam.

2. Sorgfältig planen

Fachliteratur, Karten, Internet und Experten sind wertvolle Hilfsmittel bei der Wahl einer Biketour, die deiner Fitness und deinem Können entspricht. Touren immer auf die Gruppe, den Wetterbericht und die aktuellen Verhältnisse abstimmen. Achtung Alleingänger: Bereits kleine Zwischenfälle können zu ernststen Notlagen führen.

3. Nur geeignete Wege befahren

Fahre nicht querfeldein, um Erosionsschäden zu vermeiden. Benütze nur geeignete Straßen und Wege und respektiere lokale Sperrungen und Regelungen, um Konflikten mit Grundeigentümern, Wegehaltern und anderen Naturnutzern vorzubeugen.

4. Check dein Bike

Kontrolliere vor jeder Fahrt Bremsen, Luftdruck, den festen Sitz der Räder, Federung und Schaltung deines Bikes. Den technisch einwandfreien Zustand sichert die jährliche Wartung durch den Fachbetrieb. Achte auf eine gesundheitsschonende Sitzposition.

5. Vollständige Ausrüstung

Wärmende Kleidung, Regen- und Windschutz, Reparaturset und Erste-Hilfe-Paket gehören in den Rucksack, ebenso Mobiltelefon (Euro-Notruf 112), Licht und ausreichend Essen und Trinken. Handschuhe und Brille schützen deine Hände und Augen. Karte oder GPS sind wertvolle Orientierungshilfen.

6. Immer mit Helm

Bergauf und bergab, immer mit Helm! Im Falle eines Sturzes oder einer Kollision kann ein Helm Kopfverletzungen verhindern oder sogar dein Leben retten. Protektoren können vor Verletzungen schützen.

7. Fußgänger haben Vorrang

Nimm Rücksicht auf Fußgänger, indem du dein Kommen frühzeitig ankündigst und das Tempo reduzierst. Halte nötigenfalls an. Ein freundlicher Gruß fördert die Akzeptanz. Fahre in kleinen Bike-Gruppen und meide von Wanderern stark frequentierte Wege.

8. Tempo kontrollieren

Passe deine Geschwindigkeit der jeweiligen Situation an. Fahre aufmerksam und bremsbereit, da jederzeit mit unerwarteten Hindernissen zu rechnen ist. Fahr- und Bremstechnik lernst du in Mountainbike-Kursen.

9. Hinterlasse keine Spuren

Durch kontrolliertes Bremsen, so, dass die Räder nicht blockieren, verhinderst du Bodenerosion und Wegeschäden. Nimm deinen Abfall mit und vermeide Lärm.

10. Rücksicht auf Tiere

Die Dämmerungsphase ist für Wildtiere die Zeit der Nahrungsaufnahme. Fahre daher bei Tageslicht, um Störungen zu vermeiden. Nähere dich Tieren im Schrittempo und schließe Weidezäune nach der Durchfahrt. (Basierend auf einem Beschluss der Mitgliederversammlung des Club Arc Alpin 2013 in Bovec, Slowenien).



Ihr Fahrradfachgeschäft




Raiffeisenstraße 9 . 76877 Offenbach . Tel. 06348 / 6106873

www.Radsport-Geil.de

Sicher Bergwandern

10 Empfehlungen der Alpenvereine

Als Natursport bietet Bergwandern große Chancen für Gesundheit, Gemeinschaft und Erlebnis. Die folgenden Empfehlungen der alpinen Vereine dienen dazu, Bergwanderungen möglichst sicher und genussvoll zu gestalten.

1. Gesund in die Berge

Bergwandern ist Ausdauersport. Die Belastung für Herz und Kreislauf setzt Gesundheit und eine realistische Selbsteinschätzung voraus. Vermeide Zeitdruck und wähle das Tempo so, dass niemand in der Gruppe außer Atem kommt.

2. Sorgfältige Planung

Wanderkarten, Führerliteratur, Internet und Experten informieren über Länge, Höhendifferenz, Schwierigkeit und die aktuellen Verhältnisse. Touren immer auf die Gruppe abstimmen!

Achte besonders auf den Wetterbericht, da Regen, Wind und Kälte das Unfallrisiko erhöhen.

3. Vollständige Ausrüstung

Passe deine Ausrüstung deiner Unternehmung an und achte auf ein geringes Rucksackgewicht. Regen-, Kälte- und Sonnenschutz gehören immer in den Rucksack, ebenso Erste-Hilfe-Paket und Mobiltelefon (Euro-Notruf 112). Karte oder GPS unterstützen die Orientierung.

4. Passendes Schuhwerk

Gute Wanderschuhe schützen und entlasten den Fuß und verbessern die Trittsicherheit! Achte bei deiner Wahl auf perfekte Passform, rutschfeste Profilsohle, Wasserdichtigkeit und geringes Gewicht.

5. Trittsicherheit ist der Schlüssel

Stürze, als Folge von Ausrutschen oder Stolpern, sind die häufigste Unfallursache! Beachte, dass zu hohes Tempo oder Müdigkeit deine Trittsicherheit und Konzentration stark beeinträchtigen. Achtung Steinschlag: Durch achtsames Gehen vermeidest du das Lostreten von Steinen.

6. Auf markierten Wegen bleiben

Im weglosen Gelände steigt das Risiko für Orientierungsverlust, Absturz und Steinschlag. Vermeide Abkürzungen und kehre zum letzten bekannten Punkt zurück, wenn du einmal vom Weg abgekommen bist. Häufig unterschätzt und sehr gefährlich: Steile Altschneefelder!

7. Regelmäßige Pausen

Rechtzeitige Rast dient der Erholung, dem Genuss der Landschaft und der Geselligkeit. Essen und Trinken sind notwendig, um Leistungsfähigkeit und Konzentration zu erhalten. Isotonische Getränke sind ideale Durstlöscher. Müsliriegel, Trockenobst und Kekse stillen den Hunger unterwegs.

8. Verantwortung für Kinder

Beachte, dass Abwechslung und spielerisches Entdecken für Kinder im Vordergrund stehen! In Passagen mit Absturzrisiko kann ein Erwachsener nur ein Kind betreuen. Sehr ausgesetzte Touren, die lang anhaltende Konzentration erfordern, sind für Kinder nicht geeignet.

9. Kleine Gruppen

Kleine Gruppen gewährleisten Flexibilität und ermöglichen gegenseitige Hilfe. Vertraute Personen über Ziel, Route und Rückkehr informieren. In der Gruppe zusammen bleiben. Achtung Alleingänger: Bereits kleine Zwischenfälle können zu ernststen Notlagen führen.

10. Respekt für Natur und Umwelt

Zum Schutz der Bergnatur: Keine Abfälle zurücklassen, Lärm vermeiden, auf den Wegen bleiben, Wild- und Weidetiere nicht beunruhigen, Pflanzen unberührt lassen und Schutzgebiete respektieren. Zur Anreise öffentliche Verkehrsmittel verwenden oder Fahrgemeinschaften bilden.

DIE SPORTWERKSTATT

120 Verleih- und Testski zur Auswahl

Ski- und Boardverleih
Testski
Ski- und Boardservice

Ski und Schuhe
 Skibekleidung
 Skibrillen, Helme
 Wanderschuhe & Bekleidung
 Tennis, Fitness, Laufschuhe

Logo: DIE SPORTWERKSTATT e+p
 Obere Hauptstr. 12
 76863 Herzheim
 TEL. 0 72 76 / 81 58

ROCK THE ALPS



Wandern wirkt

*Von Mag. Alexandra Wimmer &
Mag. Sabine Stehrer*

Höhenluft und Bewegung: Das gesunde Duo
Was längere Zeit als verstaubte Art der Freizeitgestaltung galt, erlebt jetzt ein ungeahntes Comeback: Wandern ist wieder im Trend. Mit gutem Grund, denn von den vielfältigen positiven Wirkungen profitieren Körper und Seele gleichermaßen.

Für MEDIZIN populär erklären Experten, warum Höhenluft und Bewegung die ideale Kombination für Figur, Fitness und Gesundheit sind und wie das flotte Gehen über Stock und Stein auch aus dem Seelentief helfen kann.

Was einst als „des Müllers Lust“ besungen wurde, erfreut heutzutage eine immer größere Anzahl an Bewegungshungrigen – das Wandern. Die Vorteile des Frischluft-Freizeitvergnügens liegen auf der Hand, besser gesagt in den Beinen: Der Ausdauersport wirkt sich umfassend günstig auf Gesundheit und Wohlbefinden aus. „Wandern hat nachgewiesenermaßen positive Wirkungen auf den gesamten Organismus“, bestätigt Dr. Andrea Podolsky, Fachärztin für Innere Medizin sowie für Internistische Sportmedizin und Oberärztin am Institut für präventive und angewandte Sportmedizin am Krankenhaus Krems. „Das beginnt beim Herz-Kreislaufsystem: Wandern beeinflusst alle Risikofaktoren für Herz-Kreislaufkrankungen positiv, etwa Bluthochdruck, Übergewicht, Fettstoffwechsel- und Zuckerstoffwechselstörungen.“

Für Immunsystem, Knochen und Gelenke

Die Auswirkung der regelmäßigen Bewegung auf unser Immunsystem erklärt die Ärztin wie folgt: „Zwischen Leistungsfähigkeit und Funktionsfähigkeit des Immunsystems besteht ein bestimmter Zusammenhang.“ Jene, die sich besonders wenig oder extrem intensiv bewegen, sind im Nachteil, weil ein Zuwenig oder Zuviel das Immunsystem stresst. „Hingegen ist bei jenen, die sich regelmäßig und das ganze Jahr über moderat bewegen, das Immunsystem nachweislich besser funktionsfähig und weniger infektanfällig.“ Und was versteht man unter moderatem Wandern? „Man sollte sich dabei noch gut unterhalten können“, so Podolsky. Fittere Zeitgenossen könnten entsprechend ausgedehnte Bergwanderungen auch in steilerem Gelände in Angriff nehmen, für völlig Untrainierte bedeutet das anfangs vielleicht, in ebenem oder nur leicht hügeligem Gebiet zu gehen. Wer regelmäßig losmarschiert, trägt außerdem zur Krebsvorbeugung bei. „Körperlich Aktive haben ein geringeres Risiko, an Krebsarten wie Brustkrebs oder Darmkrebs zu erkranken“, erläutert die Sportmedizinerin.

Auf Gelenke und Muskulatur kann die Bewegung sich ebenfalls vorteilhaft auswirken. „Durch das Gehen findet eine Stoßbelastung der Wirbelsäule statt. Das aktiviert die Knochen und stellt deshalb eine gewisse Osteoporose-Prophylaxe dar“, erläutert die Sportmedizinerin. „Selbst von Personen mit Gelenkproblemen weiß man, dass körperliche Aktivität die Mobilität länger erhält.“

Gegen Übergewicht, Stress und Stimmungstief

Die nachhaltige Bewegung im Freien gilt außerdem – vor allem in höheren Lagen – als probates Schlankheitsmittel, und – weil die Bildung von Stammzellen angeregt wird – auch als Jungbrunnen. Von der Bergluft ganz besonders profitieren Allergiker, weil mit zunehmender Höhe die Pollenbelastung abnimmt. Gewöhnungsbedürftig ist hingegen, dass auch der Luftdruck und der Sauerstoffgehalt in der Luft abnehmen. „Meistens stellt das aber selbst für Herzranke oder Asthmatiker kein Problem dar.“ Im Zweifelsfall sollte man sich mit seinem Arzt bzw. seiner Ärztin absprechen.

Der Sport stärkt aber nicht nur das körperliche, sondern auch das seelische Wohlbefinden. Indem man wenigstens dreimal in der Woche die Wanderschuhe schnürt und zu einer wenigstens einstündigen Tour aufbricht, kann man gleichsam aus einem Stimmungstief herauswandern. „Man weiß, dass sogar Leute, die unter Depressionen leiden, vom Ausdauertraining profitieren“, ergänzt Podolsky. Außerdem kann die Beinarbeit in freier Natur und frischer Luft als Stressventil genutzt werden.

Mit Bedacht auf den Berg

Und wann ist von einer Wanderung abzuraten? „Bei jeder akuten Erkrankung und mit Fieber sollte man sportliche Aktivitäten besser bleiben lassen“, so Podolsky. Bei chronischen Erkrankungen sei es nicht ratsam, sich auf Wanderschaft zu begeben, wenn der Gesundheitszustand gerade nicht stabil ist. „In diesem Fall sind Ruhe und Schonung angesagt“, so Podolsky. Sobald man gesundheitlich wieder stabil ist, ist auch der Ausdauersport wieder möglich.

Speziell Herzkreislauf-Patienten sollten beim Wandern darauf achten, stets ihr eigenes Tempo zu gehen, selbst wenn sie in einer Gruppe unterwegs sind. Manche wollen keine Schwächen zeigen – und das hat manchmal fatale Folgen: Von den mehr als 100 Wanderern, die jährlich in den österreichischen Bergen tödlich verunglücken, wird bei jedem Zweiten Herz-Kreislaufversagen diagnostiziert, erst danach kommen die Todesfälle bedingt durch Abstürze.

Die richtige Vorbereitung ist deshalb das A und O für das gesunde (Berg)Wandern – Vielwanderer wissen in der Regel, was und wie viel sie sich zumuten können. „Wer sich auf eine Bergwanderwoche vorbereitet, sollte immer wieder im Gelände bergauf und bergab marschieren“, ergänzt Podolsky. „So stellt man sich darauf ein, dass beim Bergwandern Hindernisse wie Wurzeln oder Geröll vorkommen und trainiert die Koordination.“ Wem für das Training die Zeit fehlt, der sollte beim Wanderurlaub seinen Ehrgeiz drosseln und entsprechend einfachere und kürzere Touren wählen.



Ein Klettersteig ist ein mit Eisenleitern, Eisenstiften, Klammern (als Trittstufen) und (Stahl-)Seilen gesicherter (versicherter) Kletterweg am natürlichen oder künstlichen Fels. Früher wurden Felspassagen von Wanderwegen mit Stahlseilen abgesichert. Daraus entwickelten sich mit der Zeit Klettersteige, die immer schwierigere Routen für Nicht-Kletterer begehbar machten. Heute hat sich das Begehen von Klettersteigen zu einer eigenen alpinen Disziplin weiterentwickelt.

Das in einen Klettersteig eingebrachte Eisen dient einerseits der Fortbewegung (zusätzliche Griffe und Tritte), andererseits der Selbstsicherung mit einem sogenannten Klettersteig-Set. Manche Kletterer versuchen, eine Route frei zu klettern, indem sie das in den Steig eingebrachte Eisen lediglich zur Sicherung und nicht zur Fortbewegung benutzen. Die italienische Bezeichnung für Klettersteig ist Via Ferrata (Plural: Vie Ferrate), was wörtlich Eisenweg bedeutet und den Charakter gerade moderner Klettersteige sehr gut beschreibt. Die Bezeichnung Via Ferrata wird nicht nur in Italien verwendet, sondern ist auch im deutschsprachigen Raum und darüber hinaus in einigen anderen Ländern üblich.

- Klettergurt oder eine Kombination aus Hüftgurt und Brustgurt (es gibt keinen speziellen Klettersteiggurt, sondern man verwendet Alpin- oder Sportklettergurte)
- Bergsteigerhelm UIAA-geprüft
- Klettersteigset nach UIAA-Norm (eine Standplatzsicherung in Form einer fest eingebundenen Bandschlinge ist nicht geeignet, da diese eine Sturzbelastung aus mehreren Metern nicht unbedingt aushält und die fehlende dynamische Bremse zu erheblichen Verletzungen führen kann.)
- Klettersteighandschuhe schützen vor Verletzungen am Stahlseil

Ein aktuelles handelsübliches Klettersteigset nach UIAA-Norm besteht in der Regel aus einer Seilbremse sowie zwei Stücken Seil mit jeweils einem Klettersteigkarabiner. Bei einem Sturz wird ein speziell zu diesem Zweck vernähtes Band - ein Bandfalldämpfer - aufgerissen oder ein Stück Seil wird durch eine Seilbremsplatte gezogen. Die zugelassenen Systeme können unterschiedlich konstruiert sein und sind zum dynamischen Abfedern des Sturzes im Stande; auf dem Markt befinden sich einige Varianten, die sich in ihrer falldämpfenden Wirkung stark ähneln. Es gibt neuerdings auch Systeme, welche durch den Kletterer am Stahlseil hochbewegt werden, sich aber gegen eine Rückwärtsbewegung selbst durch einen Klammermechanismus fixieren.

Auch das Steinschlagrisiko ist in Klettersteigen zu beachten. Da Klettersteige meist von mehr Menschen begangen werden als alpine Kletterrouten in vergleichbarem Gelände, ist die Gefahr des Abtretens von Steinen hier besonders hoch.



Häufig werden auch die Gefahren durch Absturz in Klettersteigen unterschätzt. Selbst bei richtiger Anwendung des Klettersteigsets können Stürze verhältnismäßig weit sein, nämlich bis zur nächsten Verankerung des Drahtseils; dies sind oft mehrere Meter. Das starre Drahtseil und seine Verankerungen bremsen den Körper äußerst abrupt ab. Bei einem solchen Sturz können höhere Fangstoßkräfte entstehen als bei Stürzen beim Klettern, da diese vom elastischen Kletterseil gehalten werden. Neben einem deutlichen Verletzungsrisiko können, wenn die vorgeschriebene Klettersteigbremse nicht oder falsch verwendet wird, bei einem Sturz am Drahtseil schwere und auch tödliche Verletzungen auftreten. Ohne ein dynamisches Bremssystem können Drahtseilbrüche, Karabinerbrüche und Seilrisse auftreten. Da der Sturz entlang des von allen Kletterern gemeinsam benutzten Drahtseiles erfolgt, können auch Nachfolgende in Mitleidenschaft gezogen werden

Bekleidung

Das Schichten-Prinzip: Die Profis verwenden hier das sog. Zwiebelprinzip. Der Körper wird je nach Bedarf durch aufeinander abgestimmte Kleidung in mehreren Schichten/Lagen umgeben. Die erste (innerste) Schicht ist in der Regel das Funktions-Shirt. Für extreme oder längere Touren (mehrere Tage) Situationen gibt es auch spezielle Funktions-Unterwäsche. Die zweite Schicht ist eine atmungsaktive, oft winddichte Jacke (Softshell) bzw. ein Fleece oder Pullover. Darüber zieht man dann im Bedarfsfall die dritte Schicht, eine wasserdichte Jacke, die sogenannte Hardshell.

Schuhwerk

Wie in allen Kategorien gibt es auch hier eine umfangreiche Auswahl an verschiedenen Berg- und Wanderschuh. Die Schuhe werden in Kategorien A, B, C, D sowie Zwischenkategorien eingeordnet, wobei es sich bei A um einen normalen „Straßenschuh“, bei B um einen schon bedingt bergtauglichen, bei B/C um einen leichten Bergschuh, bei C um einen festen Bergschuh und bei D um einen hochalpinen Bergschuh handelt. Wer auf seinen Schuhen Steigeisen verwenden möchte, muss mindestens Kategorie B/C verwenden, besser C oder D.

Ein besonderes Kriterium von klettersteigtauglichen Schuhen ist der vordere Bereich der Sohle. Diese besteht im Bereich der Zehen aus einer durchgehenden Gummiplatte, um festen Stand auch auf kleinen Felsspitzen zu gewährleisten. Achten Sie beim Kauf des Schuhs darauf, dass Ihr Schuh entsprechend ausgestattet ist.

Jens Kreuzmann, Sport-Postleib

Klettersteig-Tour Checkliste

Klettersteige sind eine tolle Alternative zu "normalen" Wanderungen. Die Eisenwege machen Gipfel und Aussichtsplattformen erreichbar, die man sonst nur durch alpine Kletterei hätte bezwingen können. Nichtsdestotrotz sollte man nicht den Fehler machen, Klettersteige zu unterschätzen – für die Begehung der Steige sind nicht nur besondere Kenntnisse, sondern auch eine spezielle Ausrüstung notwendig.

Zusammen mit Jens Kreuzmann von unserem Werbepartner Sport-Postleb stellen wir Euch eine Checkliste für Klettersteige zur Verfügung, die natürlich nicht als ausschließlich gelten soll, aber dennoch einen guten Anhaltspunkt liefert. Bitte beachtet, dass wir bei der Erstellung der Liste davon ausgingen, daß das Gewicht des Rucksackes gering bleiben soll, und daher auf extra Hardshell-Jacken, Wanderstöcke und gewichtsintensive Verpflegung verzichtet haben.

Kleidung Klettersteig Tour:

- flexible, dehnbare Wanderhose, – Funktions-Shirt, – Fleecejacke oder -pulli mit Windstopper, wasserabweisend, – Handschuhe zum Klettern (als Schutz vor dem Stahlseil), – Sonnenschutz – Mütze, falls es am Gipfel windig ist, – feste Wandertiefel (Kategorie C bzw. spezielle Klettersteigtiefel)

Ausrüstung Klettersteig Tour:

- Wanderkarte und Klettersteigführer – Kompass / GPS Gerät, – Kletterhelm
- Klettergurt, – Klettersteigset ("Y-Set") – Bandschlinge und Karabiner ("Daisy-Chain")
- eventuell Seil für zusätzliche Sicherung bzw. zum Abseilen – eventuell Stirnlampe (v.a. in den Dolomiten und Gardaseebergen gibt es viele Steige in Kriegsstollen)
- eventuell Zusatzkarabiner, um Kamera zu befestigen

Verpflegung Klettersteig Tour:

- Brotzeit (aufs Gewicht achten!)
- Trinkflasche
- Notration Schokolade/Riegel

Sicherheit Klettersteig Tour:

- Handy inkl. Notrufnummer
- Erste-Hilfe-Set (inkl. persönlicher Medikamente)
- Rettungsdecke, eventuell Biwaksack



Jens Kreuzmann
Sport-Postleb, Landau

(Empfehlung der Sektion Landau) AUSRÜSTUNGSLISTEN

Ausrüstungsliste für Ski und Schneeschuhtouren

Tourenski / Telemark / Steigfelle / Harscheisen / Snowboard /
Tourenskischuhe / Schneeschuhe + Bergstiefel / Tourenstöcke /
Verschüttetensuchgerät (mindestens 2 Antennen-Gerät) /
Lawinenschaufel / Sonde / Skihelm nach pers. Entscheidung / Skibrille / Sonnenbrille /
Sonnenschutzcreme / 30 l Rucksack bei Talstützpunkt, bei Hüttentouren 35-45 l /
Kleidung nach dem Zwiebelprinzip / Überbekleidung für Regen und Wind /
Mütze und/oder Buff / ein Paar Fleecehandschuhe und ein Paar warme
Fingerhandschuhe oder Fäustlinge / Stirnlampe / 2-Mann Biwaksack /
Erste-Hilfe-Set / persönliche Medikamente /
Reservebekleidung Hütte / Waschzeug / Hüttenschlafsack
Trinkflasche 2 l / Tourenverpflegung / Kompass / Höhenmesser
Geld / Personalausweis / DAV-Ausweis

Ausrüstungsliste für Klettersteiggeher

Rucksack ca. 30 l / Hüftsitzgurt / Klettersteigset / Helm / Bergschuhe /
je nach Bedarf Handschuhe für Klettersteig / Tourenstöcke /
Kleidung nach dem Zwiebelprinzip / Überbekleidung für Regen und Wind / Wanderjacke /
Wanderhose / Wandersocken / Pullover oder Faserpelz / T-Shirt /
Mütze gegen Sonne, Wind und Kälte / Sonnenbrille / Sonnenschutzmittel /
Lippenschutz / Erste Hilfe Set / persönliche Medikamente / Biwaksack /
Reservebekleidung Hütte / Hüttenschuhe / Taschenlampe / Waschzeug /
Hüttenschlafsack / Trinkflasche / Tourenverpflegung /
Fachliteratur / Karte (Kopie) / Kompass / Höhenmesser /
Geld / Personalausweis / DAV-Ausweis

Ausrüstungsliste für Gletscher- u. leichte Hochtouren

Rucksack 30-40 l / Hüftsitzgurt / 1 Eisschraube / 3 HMS Karabiner (Schrauber) /
1 Reepschnur Ø 5 mm 4 m lang / 1 Reepschnur Ø 5 mm 2 m lang / 1 Reepschnur Ø 5 mm 1 m lang /
4 normale Karabiner / je 1 Bandschlinge 60cm und 120cm / Pickel / Helm / Stirnlampe /
Tourenstöcke / steigeisenfeste Schuhe / Steigeisen mit Antistollplatten - zu Hause an Schuhe
angepasst / Kleidung nach dem Zwiebelprinzip / Überbekleidung für Regen u. Wind /
Mütze für Sonne, Wind, u. Kälte / Handschuhe / Gamaschen / Gletscherbrille / Sonnenschutzmittel
/ Lippenschutz / Erste-Hilfe-Set / persönliche Medikamente / Reservebekleidung Hütte /
Waschzeug / Hüttenschlafsack / Trinkflasche / Tourenverpflegung /
Biwaksack / Fachliteratur / Karte (Kopie) / Kompass / Höhenmesser /
Geld / Personalausweis / DAV-Ausweis

Ausrüstungsliste Mountainbike-Tagestouren

funktionstüchtiges Mountainbike

- bitte das Rad vorher nochmals kontrollieren (Bremsbeläge, Züge,...)!!!

wenn möglich, verstellbare Sattelstütze / Rad-Helm und -Handschuhe -> obligatorisch /
Radbrille / Radschuhe / funktionelle Radbekleidung (Jahreszeit- und Witterungsabhängig) z. B.:
Arm- und Beinlinge, Buff-Tuch / Wetterschutz (z. B. Regenbekleidung) Trinkflasche(n) oder
Trinkrucksack / Tourenrucksack ca. 14 Liter / Werkzeug-Set + Ersatzschlauch /
Erste-Hilfe-Material

ANSPRECHPARTNER DER SEKTION

Vorstand

1. Vorsitzender

Mark Seither

Bischof-Emanuel-Ring 14

66981 Münchweiler

Tel.: 0 63 95 / 993 783

2. Vorsitzende

Karin Johann

Merowingerstr. 12

76829 Landau

Tel.: 0 63 41 / 919 525

Schatzmeister

Hans Gemar

Heidenschuhstr. 8

76889 Klingenmünster

Tel.: 0 63 49 / 69 57

Jugendreferent

Tobias Hamm

Tel.: 0 176 / 322 593 17

Schriftführer

Volker Minge

Holzgasse 20

76863 Herxheim

Tel.: 0 72 76 / 53 57

Ausbildungsreferent

Wolfgang Brunke (Kom.)

Hauptstraße 39c

76879 Hochstadt

Tel.: 0 63 47 / 919 706

Wanderwart

Stefan Eckert

Im See 3

76877 Offenbach

Tel.: 0 63 48 / 983 485

Per e-mail erreichen Sie die Mitglieder des Vorstands und Beirats, sowie der Tourenführer mit der einheitlichen e-mail Adresse: *vorname.nachname@dav-landau.com* (z.B. *mark.seither@dav-landau.com*)

Ehrenrat

Mark Seither

1. Vorsitzender

Dr. Gudrun Koch

Gerhard Werling

Ehrenvorsitzender

Wolfgang Herz

Ehrenmitglieder

Ria Buschann-Hof

Gerhard Werling

Lothar Theobald

Beirat

Ria Buschmann-Hof

Mitgliederverwaltung

Tel.: 0 63 41 / 283 357

Werner Görgen

Umweltreferent

Tel.: 0 72 76 / 57 73

Wenzel von Fragstein

Familiengruppe

Tel.: 0 63 45 / 95 49 63

Wolfgang Burgard

Philipp Kettenbach

Marita Scheitler

Thomas Förster

Barbara Merdian

Wolfgang Herz

Carsten Pfaffmann

Mitgliedsbeiträge der Sektion Landau des Deutschen Alpenverein e.V.

A-Mitglied 48€ ab über 25 Jahre	B-Mitglied 24€ Ehegatten von A-Mitgliedern über 23 Jahre	Seniorent 24€ ab über 70. Lebensjahr	C-Mitglied 15,50€ Gültig, die bereits Mitglied in einer anderen Sektion sind
Jugend 24€ 18 - 24 Jahre	Jugend 13€ als selbstständiges Mitglied, 0 - 18 Jahre	Kinder frei eines A-Mitglieds bis zum 18. Lebensjahr	Familienbeitrag 72€ Mitglied A+B einschließlich Kinder und Jugendl

Der Familienbeitrag wird gewährt, wenn beide Elternteile Mitglied in derselben Sektion sind und mindestens ein Kind bis zum vollendeten 18. Lebensjahr als Mitglied angemeldet haben. Kinder sind zwar beitragsfrei, sollten aber wegen der Vergünstigungen und der Versicherung ebenfalls als Mitglied angemeldet sein. Die Altersgruppierung bezieht sich auf das Alter am 1. Januar des Beitragsjahres.

Die Aufnahmegebühr beträgt ½ Jahresbeitrag. Neuaufnahmen erfolgen nur bei gleichzeitiger Ermächtigung zum Bankeinzug der Beiträge. Anfallende Stornogebühren sind durch die Mitglieder zu tragen.

Seit 2014 gilt für Neumitglieder, die sich nach dem 01. September eines Jahres anmelden, der halbe Jahresbeitrag. Die Aufnahmegebühr bleibt gleich.

Kündigungen müssen bis spätestens 30. September jeden Jahres schriftlich erfolgen.

Änderung persönlicher Daten, Sektionswechsel oder Kündigung

Melden Sie bitte Änderungen Ihrer Adresse oder Bankverbindung ausschließlich an die Geschäftsstelle der Sektion Landau.

DAV Sektion Landau e.V.
 Alfred-Nobel-Platz 1
 76829 Landau
 e-mail: geschaeftsstelle@dav-landau.com



**SERVICE - MONTAGEN
INSTALLATIONEN**

Dienstleistungen aller Art
in - am und ums Haus



Lothar Cron

e-mail:
lotharcron@aol.com

LCD Lothar Cron
Dienstleistungen
Herrengasse 12
D - 76848 Wilgartswiesen

Tel. 06392 - 7713
Fax 06392 - 993975
Mobil 0175 - 1624169



statik | konstruktion | bauphysik

Ingenieurbüro von Fragstein GmbH

Neustadter Straße 12 · 76829 Landau
Telefon: +49 6341 96762-0 · Fax: +49 6341 96762-29
www.von-fragstein.com · info@von-fragstein.com



Ein Dank gilt unseren Werbepartnern für deren Unterstützung!
Liebe Mitglieder, es wäre eine nette Geste, wenn Sie die Inserenten bei
Ihren künftigen Einkäufen oder bei einer Auftragsvergabe berücksichtigen.

Die Druckerei
in Ihrer Region



Gestaltung & Werbung
Digital- & Offsetdruck

Agentur & Druckservice Braun

Briefbogen • Visitenkarten

Rechnungs- u. Lieferscheinblocks

Durchschreibesätze • Prospekte

Abi-Hefte • Broschüren • Flyer

Kataloge • Plakate • Einladungen

Privatdrucksachen • Trauerdrucksachen

Weinetiketten • Preislisten • Terminplaner • Kalender



Bergbornstr. 31 • 76833 Frankweiler

Telefon (0 63 45) 91 88 76

Telefax (0 63 45) 91 88 75

Gewerbegebiet 3 • Bruchstücker 4a

76661 Philippsburg

Telefon (0 72 56) 93 96 31

Telefax (0 72 56) 93 96 32

e-mail: info@ad-braun.de • www.ad-braun.de

WIR SIND BEIM ALLES-IM-GRÜNEN-BEREICH-VERSORGER.

Wie lange denken Sie schon darüber nach, auf Ökostrom umzusteigen? Jetzt wird die Entscheidung für Sie ganz einfach: Mit Ausnahme der Grundversorgung haben wir alle unsere Tarife konsequent auf Ökostrom umgestellt. Egal für welchen unserer vier Ökostromtarife Sie sich entscheiden, Sie entscheiden sich in jedem Fall für zertifizierten, sauberen Strom zu 100 % aus Wasserkraft. Mehr über die neuen Ökostromtarife: www.pfalzwerke.de



Gute Ideen voller Energie.



PFALZWERKE