

1/2023  
Das Bergmagazin für  
München & Oberland

# alpinwelt

## Essen

(Ab-)gehobene Küche: Wie schmecken die Berge?

*Wilder Kaiser Ski-Express mit Licht und Schatten*

*Wanderauftakt Bayerischer Bergfrühling*

*Grundwissen Nachhaltiger Skibau*

*Jugend Alles fresh an der Ardèche*

 **DAV**  
Deutscher Alpenverein  
München & Oberland

# FÜR DRAUFGÄNGER

## WELTWEITE BERGTOUREN

DEIN 50 €  
RABATTCODE\* :  
alpin50

Spüre pure Freiheit weltweit und erlebe deinen nächsten Gipfelmoment mit Wikingers Reisen. Berechne die schönsten Berg- und Naturlandschaften weltweit – gemeinsam mit anderen Outdoor-Fans oder individuell.

**Beginne deine Reise auf [www.wikinger.de](http://www.wikinger.de)**

Wikingers Reisen GmbH, Kölner Str. 20,  
58135 Hagen, Tel.: 02331 – 9046

\*Rabatt gilt nur für Neukunden bei Direktbuchung bis zum 31.05.23 über [www.wikinger.de](http://www.wikinger.de). Einmalig einlösbar ab 500 € Mindestbuchungswert.

→  
Panoramablick, Abendsonne  
und eine bewirtschaftete  
Hüttenterrasse – in den Bergen  
ist Freiheit.



Foto: Sophie Agnes Dover

# Schmecken und schmecken lassen

Liebe Leserinnen und Leser,

ja, ein Wirt schreibt das Vorwort, und nein, Sie lesen keine Speisekarte. „Essen“ ist also das Schwerpunktthema dieser alpinwelt-Ausgabe. Bevor ich meinen Senf dazugebe, eines vorab: Was das Kochen auf Hütten angeht, kann ich als Wirt der Albert-Link-Hütte am Spitzingsee nur begrenzt für meine Pächterkollegen sprechen. Denn unsere Hütte liegt relativ leicht erreichbar auf rund 1000 Metern Höhe und ist ganzjährig bewirtschaftet. So trifft uns der Fachkräftemangel in Küche und Service etwas weniger hart als (hoch-) alpine, nur im Sommer geöffnete Hütten. Und der Kaiserschmarrn fällt uns auch leichter als Wirten, die die Eier mit dem Heli bekommen. Dafür mache ich mir Sorgen, was den Winter angeht, denn normalerweise ist die Hütte jetzt voller Ausbildungskurse – aber wer lernt Schneeschuhgehen ohne Schnee? Es ist schon ein Unterschied, ob man für elf oder für 60 Leute kocht.

Aber unsere Aufgabe ist nicht das Jammern oder den Leuten Vorschriften zu machen, sondern die Versorgung unserer Gäste. Und auch wenn das Wort im Gebirge nicht besonders gern gehört wird: Ja, ich sehe uns als Dienstleister! Wir kochen im Rahmen unserer Überzeugungen das, was gewünscht wird. Als wir vor über zwanzig Jahren angefangen haben, waren das vor allem Suppen und Eintöpfe für die Nachkriegsgeneration – die hat sich einen Schweinsbraten nur am Sonntag gegönnt. Dann kamen Spinatknödel und Käsespätzle, und heute ist die halbe Karte vegetarisch, Cappuccino & Co. sind normal. Klar gibt es rote Linien – einen Hugo gibt's bei uns nicht und auch keinen Fisch. Wir laufen keinen Trends hinterher, aber wir wollen Erwartungen erfüllen.

Hütten waren immer ein wichtiger Grund, Mitglied im Alpenverein zu werden. Es gibt nicht nur Extrembergsteiger. Viele unserer Gäste hatten früher ihre „wilde Phase“, mit Klettern, Überschreitungen, Fernreisen – und heute kommen sie mit ihren eigenen Kindern. Da ist der Stolzenberg wieder hoch genug, und dann gehören Speckknödelsuppe, Weißbier und Kaiserschmarrn eben dazu. Wie immer bei Alpenvereinsstütten: Die Unterschiede bei Erreichbarkeit, Belieferung, Öffnungszeiten, Energieversorgung etc. sind so riesig, dass Einheitslösungen, auch beim Essen, ganz schwierig sind. Allen kann man nicht gerecht werden – aber es zu versuchen, sollte unser Anspruch sein.

Uwe Gruber,  
Albert-Link-Hütte

ZUR PERSON



**Uwe Gruber**

Wirt der Albert-Link-  
Hütte seit 2000

# Schwerpunkt Essen

- 16 **Der Kaiserschmarrn-Test**  
Unser Autor ist dem Geheimnis des besten Kaiserschmarrns nachgegangen und hat sich dafür auf Watzmannhaus, Oberlandhütte und Albert-Link-Hütte durchgefuttern
  
- 20 **„Einfachheit, das wird es in Zukunft sein“**  
Georg Oberlohr berät Wirte und Sektionen beim Hüttenmanagement. Ein Gespräch über Muscheln und Tiefkühlware am Berg, wie man gutes Hüttenpersonal findet und das Verhältnis von Anspruch und Wirklichkeit
  
- 24 **Nahrhaft und nachhaltig**  
Welches Hüttenessen macht satt, aber einen geringen Fußabdruck? Ein Emissions-Protein-Diagramm
  
- 28 **Hochgehungert**  
Wenn der Kampf mit der Schwerkraft ins Ungesunde umschlägt: Nachgefragt zum Thema Essstörungen im Klettersport
  
- 32 **Kochbuch für Selbstversorger**  
Welche Gerichte machen ordentlich satt, sind gut zu transportieren und einfach in der Zubereitung? Unsere Lieblingsrezepte für Selbstversorgerhütten



- 36 **Quo vadis, Bergsteigeressen?**  
Gutes Essen für neun Euro? Und lohnt sich das für die Hüttenwirte? Ein Blick auf das Traditionssymbol „Bergsteigeressen“ – aus Sicht von Gast, Wirt und Verein



# 14

## Schwerpunkt: Essen

(Ab-)gehobene Küche: Wie schmecken die Berge?

- 6 **Blickfang**  
Besondere Momente und einzigartige Ausblicke
  
- 10 **Wegweiser der Sektionsvorstände**  
Schnitzel, Pommes und Kaiserschmarrn auf Hütten – muss das sein?
  
- 12 **Ehrensache**  
Der Pate: Adolf Ballweg und die Kunst, Werte „undogmatisch“ weiterzugeben
  
- 40 **Bergwacht-Blick**  
Dr. med. Isabell Ruoz über Unterzucker am Berg
  
- 41 **Service-Seite**  
Neuigkeiten aus Servicestelle, City-Shop und Ausrüstungsverleih

## Kinder und Jugend

Die Almig@s im Porträt, Einladung zu den Jugendvollversammlungen und ein fresches Ardèche-Brettspiel

# 48



Foto: Christian Kollmannberger

### Der Kaiserexpress

Weite Wege, hohe Scharten, steile Abfahrten:  
Die Kaiserdurchquerung als Tagesskitour hat  
bei unserer Autorin Spuren hinterlassen

# 42



Foto: Georg Pollinger

## Kinder und Jugend

- 48 **Grußwort & Zehn-Gänge-Menü**
- 49 **Steckbrief: Almig@s**
- 50 **JVV München & Oberland**
- 52 **Die Oberländer-Jugend an der Ardèche**
  
- 54 **Grundwissen: Nachhaltiger Skibau**  
Was der Wiederverwertung heutiger  
Ski im Wege steht und wie die  
Branche nachhaltiger werden will
- 58 **Bücher und Medien**  
Gelesen, gesehen, gehört:  
Neues vom Bücherberg
- 77 **Bergführer-Blick**  
VDBS-Chef Michael Lentrodt über  
die Bedeutung des Essens am  
Berg – von der Energiezufuhr bis  
zum kulturellen Ritual



Foto: Flo Berkmann

## Touren und Reportagen

- 42 **Auf und nieder, immer wieder**  
Vom Wilden in den Zahmen Kaiser, vom  
Schatten ins Licht: Unterwegs auf dem mental  
wie körperlich anstrengenden „Kaiserexpress“
- 78 **Langes Wochenende: Meißner Haus**  
Gleich hinter Innsbruck: ein optimaler  
Skitourenstützpunkt im Viggartal
- 80 **Tourentipps**  
Hinteres Tajatörl – Hohe Kisten – Brentenjoch –  
Jochberg – Käserwand – Krettenburg
- 86 **Hüttenporträt: Johannishütte**  
Das Schmuckstück in den weißen Tauern  
ist mehr als ein Ausgangspunkt für den  
Großvenediger
- 90 **Bayerischer Bergfrühling**  
Planung ist alles: Michael Pröttel teilt seine  
Erfahrungen, wie ein Frühstart in die Wander-  
saison gelingen kann

## Neues vom Alpenverein München & Oberland

- 60 **Gruppenporträt: Die Bergcacher**
- 61 **Obacht geben! Altschneefelder**
- 62 **Bergvisionen 2022/23**
- 63 **alpinflohmarkt 2023**
- 64 **News aus der Sektion Oberland**
- 66 **Vorstandswechsel Sektion München**
- 68 **Unsere Schritte zur Klimaneutralität**
- 71 **Umweltplattform alpinprogramm**
- 73 **Neues aus unseren Kletterhallen**
- 74 **Azubi-Bericht**
- 75 **Stellenanzeigen**
- 76 **Impressum**
- 96 **#alpinguide**
- 97 **Unsere Partner**
- 98 **Vorschau**

# Frühlings- gemühle

„Der kommt schon noch, der Schnee.“ „Der Winter ist noch lang.“ „Unterlage wäre jetzt da, nur noch ein bisserl Neuschnee braucht's.“ So oder so ähnlich endete gefühlt jedes Gespräch, das Besitzerinnen und Besitzer von Tourenski zwischen November und Februar geführt haben. Was vor allem eines beweist: Der Tourengescheher an sich neigt grundsätzlich zum Optimismus. Und er bleibt auch dann hoffnungsfroh, wenn, wie im Früh- und Hoch-„Winter“ der Saison 22/23, die Grenze zwischen Optimismus und Schönfärberei so unscharf wird wie eine Stahlkante nach hundert Tourentagen.

Was soll er auch tun? Schnee gibt's nicht zu kaufen (auch wenn sich einige Skidestinationen viel Mühe geben, es so darzustellen), und ein Grundrecht auf Powder für alle dürfte als Volksentscheid zwar aussichtsreich sein, aber spätestens am Bundesverfassungsgericht scheitern. Geduldig bleiben ist also die Devise, die Motivation zügeln. Und dann Ende März, im April oder gar Mai, wenn alle Welt schon wieder vom Freibad träumt, die Schneelage aber statistisch am höchsten ist, die Ski ans Radl packen und nochmal ausrücken, wenn die Blumen längst blühen. Das sind die Tage, die eine ganze Saison retten können.



Foto: Max Kroneck



# Von Angesicht zu Angesicht

Da bewegt sich wer. Nun kommt sie näher – mittig auf dem Weg. Was hat sie vor? Schaut sie mich direkt an? Sind ihre Schritte schnell? Kommt sie vielleicht sogar direkt auf mich zu? Jetzt nur keine hektische Bewegung – nicht, dass sie erschrickt! So groß ist sie eigentlich nicht, also erst einmal locker bleiben. Trotzdem, ich lass sie lieber nicht aus den Augen. Da waren vorhin schon einmal welche. Da sollte ich auch den Weg frei machen: Ich stand entspannt da, sie kamen regelrecht angerannt – in ihren kurzen Shorts. Dabei ist das doch meine Weide mit köstlichem Gras, oder?

So ein Aufeinandertreffen könnte man im Bergsommer durchaus erleben. Es ist natürlich ungewiss, ob die Kuh diese Begegnung tatsächlich so wahrgenommen hat. Aber der kleine Perspektivwechsel führt uns auch vor Augen, dass wir uns in den Alpen eben auch mancherorts in einer Kulturlandschaft bewegen. So auch hier kurz von dem Hohljoch (1794 m) im Karwendel, auf dem Weg von der Eng zur Falkenhütte. Der Kontrast aus mächtigen Felswänden und beschaulichen Almen, den wir als so schön empfinden – er besteht auch, weil die Almwirtschaft diese Landschaft prägt und gestaltet. Sicher ist ebenso die Freude, nach einem langen Winter diese schöne Alm- und Bergwelt wieder genießen zu dürfen – und die bei Mensch und Tier gleichermaßen.

Foto: Boris Storz



Infos zum richtigen Verhalten  
bei einer Begegnung mit Kühen





# Schnitzel, Pommes und Kaiserschmarrn: Muss das sein?

Text: Gerhard Wagner

Der Bergtag war großartig. Wir sitzen auf der Hüttenterrasse und genießen das Leben. Ein kühles Bier, ein Wiener Schnitzel mit Pommes und natürlich ein Kaiserschmarrn machen mich satt und glücklich. Spoiler: Wer gerne Kaiserschmarrn oder Schnitzel mit Pommes auf der Berghütte isst, sollte nicht weiterlesen.

Das gastronomische Angebot der DAV-Berghütten in den Ostalpen ist einmalig. Mitten in den Bergen zaubern die Hüttenwirtsleute Köstlichkeiten auf den Tisch. Sieben Tage die Woche von früh bis spät. Dabei sind zahlreiche DAV-Hütten zu alpinen Gasthäusern geworden. Der Schutzhüttencharakter ging verloren. Der Preis, den wir als Gäste, die DAV-Sektionen als Besitzer der Hütten und die Natur dafür bezahlen müssen, steigt ständig. Diese spiralförmige Entwicklung hat in meinen Augen im Wesentlichen drei Ursachen.

Zuvorderst müssen die Hüttenpächter in der kurzen Bewirtschaftungszeit Geld verdienen. Aus Idealismus macht das kei-

ner mehr. Hüttenwirtsleute sind Profis, die an einem schwer zugänglichen Ort unter beengten räumlichen Bedingungen eine kleine Firma erfolgreich führen müssen. Die Anforderungen der Aufsichtsbehörden an die alpinen Gastronomiebetriebe steigen ständig. Auch der Arbeitskräftemangel geht an Berghütten nicht vorbei. Ist das Wetter schön, platzen die Hütten aus den Nähten, regnet es, sind die Wirtsleute trotz zahlreicher Reservierungen schnell allein. Relativ hohe Preise, Reservierungspflicht, Stornogebühren, Hüttentaxis, Rucksacktransporte und die Verdrängung der Selbstversorgung aus den Hütten sind die Folge.

Zudem wünscht sich ein großer Teil der Gäste ein gutes gastronomisches Angebot und ist gerne bereit, dafür auch tief in die Tasche zu greifen. Die Nachfrage bestimmt das Angebot. Daher klingen Hüttenbeschreibungen mittlerweile eher wie Gourmet-Führer. Die Weinkarte ist wichtiger als die Wanderkarte. Von gegenseitigem Verständnis, Rücksichtnahme, Hilfsbereitschaft und Bergkameradschaft gegenüber den Wirtsleuten und den anderen Gästen bleibt da oft nicht mehr viel. „Ich habe bezahlt und will auch den vollen Drei-Sterne-Service“ ist leider zunehmend der Wahlspruch zahlreicher Hüttengäste.

Und zuletzt brauchen die DAV-Sektionen die Pacht- und Übernachtungseinnahmen, um ihre Hütten erhalten zu können. Diese Einnahmen reichen dabei gerade, um den laufenden Betrieb der Hütten zu sichern. Große Investitionen müssen zusätzlich aus den DAV-Mitgliedsbeiträgen finanziert werden. Die hohen Baukosten im alpinen Raum und die kurzen Bewirtschaftungszeiten machen den Erhalt unserer Hütten daher zu einer wichtigen ideellen Aufgabe des DAV.

## Ein Ausbau der Gastronomie ist der falsche Weg

Den weiter steigenden Erwartungen der Gäste und Pächter an unsere Schutzhütten wollen wir aber nicht weiter nachkommen. Allein schon, weil wir uns die daraus resultierenden Anforderungen an den Ausbau des Gastronomiebetriebes, die zusätzlichen Aufwendungen für Ver- und Entsorgung sowie die Kosten für die Personalunterbringung nicht mehr leisten können. Wir wollen es aber in Anbetracht

der damit verbundenen Naturzerstörung und des Klimawandels auch gar nicht. Hier ein paar Beispiele zur Verdeutlichung: Wer auf einer Hütte anstatt des Krautsalates frischen Kopfsalat serviert bekommt, kann davon ausgehen, dass der Aufwand dafür erheblich höher ist. Autofahrten, Straßen, Parkplätze, Materialeilbahnen usw. sind die Folge. Das gilt auch für den oben genannten Kaiserschmarrn. Der wird in der Regel frisch zubereitet und verlangt nach einem hohen Personaleinsatz. Personal bleibt nicht mehr drei Monate ununterbrochen auf den Hütten und schläft in äußerst beengten Räumlichkeiten. Sie haben freie Tage, Anspruch auf eine angemessene Unterbringung und abgeschlossene Sozialräume. Und mein Schnitzel mit Pommes braucht eine Kühlzelle und eine Fritteuse. Beides braucht viel Strom, der auf unseren Hütten in der Regel Mangelware ist und nur unter großem Aufwand zur Verfügung gestellt werden kann.

Wir werden daher auch auf unseren Hütten in Zukunft Verzicht üben müssen. Ein einfaches, aber qualitativ gutes gastronomisches Angebot wird die Regel sein. Anzustreben ist ein reduziertes Speisekartenkonzept, basierend auf regionalen und saisonalen Produkten. Neben dem Essen werden vor allem Zimmerlager (4 bis 6 Personen) als die gängige Unterbringung, wenig Komfort, kaum Strom und Wasser unseren Hüttenaufenthalt bestimmen. Wir werden vielleicht sogar wieder mithelfen müssen. Beim Tischdecken, Abspülen und beim Lageraufräumen, um den Pächtern mit wenig Personal einen wirtschaftlichen Hüttenbetrieb zu ermöglichen. Und wir werden dann wieder erfahren, dass in den Bergen die Berge den wahren Hochgenuss liefern, aber deshalb sind wir ja dort. Meinen Kaiserschmarrn und mein Schnitzel bekomme ich ja auch im Tal. Die fantastische Aussicht von der Hüttenterrasse nur dort.

ZUR PERSON



**Gerhard Wagner**

Vorstand der Sektion Oberland

# Euer Feedback zum Wegweiser

Wir haben den links abgedruckten Wegweiser bereits vorab auf unserer Website veröffentlicht. Einige Auszüge der vielen Kommentare haben wir hier abgedruckt. Vielen Dank für eure Diskussionsbeiträge!

Das ist das Vernünftigste, was ich seit Langem vom DAV gelesen habe. Ich stimme dem zu 100% zu und wir sind auch bereit, das mitzutragen, obwohl der Kaiserschmarrn schon lecker ist.

Wolfgang Eppler

Früher (vor 50 Jahren) waren Berg- hütten Schutzhütten. Da bekam ich ohne Anmeldung ein „Bergsteigeressen“ und ein Lager. Wenn eine Gitarre an der Wand hing, hat man abends gemeinsam gesungen. Wie sieht es heute aus? Ich bin gespannt, wie der DAV hier wieder den Rückwärtsgang einschalten will, gegen den Tourismustrend und die Verwöhn- kultur.

Klaus Grünebach

Für mich ist es immer eine Freude, am Ende eines Aufstiegs oder einer Wanderung zum Berggipfel, in einer Hütte einkehren zu können und ein herrlich frisches Bier – auch gern alkoholfrei – zu genießen oder im Winter einen Jagertee. Quasi als Belohnung. Es braucht keine gehobene Gastronomie. Auch kein Fleisch. Aber der Kaiserschmarrn der Albert-Link-Hütte ist das Nonplusultra, und der gehört für mich in die Berge.

Volker Klein

Ich geb' euch in nahezu allen Punkten recht: deutlich schmaleres Angebot bei Essen und Trinken, das zu den Unterkünften Genannte, den ausufernden Aufwand verringern usw. Aber stellt mir nicht den Kaiserschmarrn infrage! In welcher Flachland- wirtschaft gibt es den in Hüttenqualität? Und was passt besser zur Abrundung einer gelungenen Bergtour? Der Kaiserschmarrn gehört m. E. unbestritten zur alpinen Berghüttenkultur und ist nebenbei bei noch relativ preiswerten Erzeugerkosten auch noch ein kulinarischer Hochgenuss!

Otto Sellmayer

Ich denke auch, die Ansprüche sollten hier deutlich zurückgefahren werden. Insbesondere die Belieferung von Hütten mit Hubschraubern sind ja ein enormer Ressourcenverbrauch. Warum also nicht mehr auf unbewartete Hütten setzen, die eben nur ein Schutzraum sind und für die jeder das, was er braucht, selbst mit hoch- und wieder runterbringt.

Danny Fundinger

Mal eine Gegenfrage – wollt ihr das nicht lieber den Hüttenwirten überlassen, was die anbieten möchten? Die können die Situation m. E. eher einschätzen – und das wird von Hütte zu Hütte unterschiedlich sein. Nur ein Beispiel – eine Hütte, die in der Nähe einer privaten Hütte ist, die „mehr“ anbietet, wird ein anderes Konzept brauchen. Ich persönlich finde das Diktat von oben mit dem schönen Wort WIR etwas überheblich. Ergo bitte diejenigen entscheiden lassen, die es ausbaden müssen!

Felis

Was bin ich froh, dass ich schon so alt bin. Vor 50 Jahren haben wir vieles gar nicht gehabt, und jetzt nennt sich das großartig „verzichten“.

Roswitha

Das ganze Brimborium auf den Speisekarten braucht es auf den Hütten nicht. Saisonale und regionale Produkte, die man zu einfachen, aber guten Speisen verarbeitet – das reicht vollkommen und ist dazu ein sinnvoller Beitrag, den Fußabdruck gerade in den Bergen zu reduzieren. Wer eine volle Speisekarte, Weinkarte, Dusche und wer weiß noch was haben will, findet ein reichhaltiges Angebot in den Tälern. In den Bergen ist weniger mehr.

Philipp Wehnelt

Ein „reduziertes Speise- kartenkonzept“ bedeutet für die Pächter automatisch einen reduzierten Umsatz und damit, auch wenn die Kosten sinken würden, einen reduzierten Gewinn. Daran wird kein Pächter interessiert sein. Ich sage nicht, dass ich gegen dieses „Weniger ist mehr“-Konzept bin, ich sage nur, dass man keine Pächter mehr finden wird.

Manuel

## INFO

Der Wegweiser ist online weiterhin zum Kommentieren freigeschaltet.



# Der Pate

**Adolf Ballweg** leitet die Bergwandergruppe der Sektion Oberland. Sein ehrenamtliches Engagement für den Verein ist damit aber nur knapp angerissen. Von der Kunst, Werte „undogmatisch“ weiterzugeben.

Text: Nadine Regel



Foto: privat

Was tun, wenn die Kinder aus dem Haus sind? Nicht wenige Menschen stellen sich diese Frage. Viele suchen eine neue Aufgabe im Ehrenamt, einigen gelingt dadurch der Übergang in die neue Lebensphase. Adolf Ballweg scheint darin sogar seine Bestimmung gefunden zu haben – zum Interview in Pasing, wo Ballweg seit seinem Ingenieur-Studium lebt, erscheint der schlanke 65-Jährige mit dem dichten, grauen Haar als lebendiges Beispiel dafür, dass Wandern jung hält.

Das Wandern habe ihn schon seit seiner Kindheit begleitet, erzählt Ballweg. Seine ersten Wanderkilometer sammelte er aber nicht in den Alpen, sondern im Odenwald und im Spessart, nahe seiner unterfränkischen Heimat. Seit 2008 wandert er regelmäßig in der Bergwandergruppe (BWG) der Sektion Oberland, 2015 übernahm er den Vorsitz. 200 Menschen sind in der Gruppe registriert, etwa die Hälfte wandert regelmäßig mit Ballweg und sei-

↑ Eines der wenigen Bilder von Adolf Ballweg, auf dem er nicht von den vielen treuen Teilnehmern seiner Bergwandergruppe umringt ist.

In die Wiege gelegt: Adolf Ballweg beim Klettern an der Kampenwand mit Sohn Matthias, heute Erster Vorsitzender der Sektion Oberland.

→

## Zwei von Ballwegs Söhnen sind im Vorstand der Sektion Oberland aktiv.



nen zehn Wanderleitern und Wanderleiterinnen, „von der Neureuth bis zum Wendelstein“ reicht ihr Tourengebiet. Schlechtes Wetter ist kein Hindernis, sondern ein Anlass zur Touren(um)planung. Bei Regen oder Gewitter geht es auch mal um die Osterseen oder auf den Christkindlmarkt. Wichtig bei der Tourenausswahl: nicht dorthin gehen, wo alle sind. Das sture Abhaken der „100 places to be“, von Pflichtzielen, die man gesehen haben „muss“ – so etwas liegt Ballweg fern. Im Vordergrund steht eindeutig das Naturerlebnis. Technisch anspruchsvoll werde es dabei nicht. „Wir sind eher harmlos unterwegs“, ohne Fels- und Eiskontakt, sagt Ballweg. Eher wird der Aktionsradius ausgeweitet, etwa auf Touren ins Allgäu oder in die Berchtesgadener Alpen. 80 Prozent der Touren organisiert die Bergwandergruppe mit öffentlicher Anreise. Da wird schon die Zugfahrt ein Erlebnis, wenn die Wanderer beisammensitzen, sich austauschen, die Landschaft an sich vorbeiziehen sehen.

Seine Frau begleitet ihn auf vielen der Touren. Sie teilen die Liebe zu den Bergen, was auch an ihren Kindern nicht spurlos vorbeigegangen ist. Zwei der drei Söhne, Mazze Ballweg und Fabian Elsner, sind im Vorstand der Sektion Oberland aktiv. Korbinian Berschneider engagierte sich lange Zeit in der DAV-Jugend, praktiziert den Bergsport nun nur noch privat. Auch die dritte Generation steht schon in den Startlöchern: Ballweg hat acht Enkel im Alter zwischen einem halben bis sechs Jahren. Was der 65-Jährige bei seinen drei Söhnen schon geschafft hat, versucht er durch sein Ehrenamt fortzuführen: Menschen, ob jung oder alt, für die Berge zu begeistern. Aber „undogmatisch“,

was er immer wieder betont: „Mir geht es darum, das zu tun, was mir Spaß macht, und ich freue mich, wenn Menschen mich dabei begleiten“, sagt Ballweg.

### Dem Austausch Raum lassen

Die Liebe zu den Bergen ist das eine. Ballweg setzt sich auch für eine nachhaltige Lebensweise ein. Seit mehr als 25 Jahren leben Ballweg und seine Frau ohne Auto. Schon damals mit den Kindern setzten sie auf Urlaubsreisen mit Bahn und Fahrrad. Auf diese Weise käme man immer wieder mit anderen Reisenden ins Gespräch. Kommentare wie „Ach, diese Wanderung geht öffentlich?“ und „Toll, dass Sie solche Touren mit den Kindern machen“ spornen Ballweg erst richtig an. Mittlerweile ist er ein Experte, wenn es um das Reisen mit öffentlichen Verkehrsmitteln geht. Lange Strecken in die italienischen oder französischen Alpen überwindet Ballweg mit Zwischenstopps zum Sightseeing in Turin oder Paris, Anschlusszüge erwischt er, weil er immer genügend Puffer zum Umsteigen einplant. Wenn Ballweg über seine Reisen erzählt, hört sich das nach Abenteuer an, nach detaillierter Planung, die dennoch Unvorhergesehenem Raum lässt, und die vor allem Kontakt mit Mitmenschen ermöglicht. Austausch – der ist Ballweg wichtig. Anderen Menschen zu zeigen, dass ein nachhaltiger Lebensstil möglich ist, dass man daraus einen Lebenssinn ziehen kann. Eng verknüpft damit ist für ihn sein Ehrenamt, Horizonterweiterung, gesellschaftspolitisches Engagement.

Wenn Adolf Ballweg am Wochenende nicht gerade mit einer Gruppe unterwegs

ist, meldet er sich regelmäßig als Bergbuspate beim Münchner Bergbus: ein Amt, das perfekt zu Ballwegs Mentalität passt. Als Pate fährt er von München mit einem Bus voller Bergbegeisterter los, Richtung Chiemgau oder Rofan, und erläutert auf der Fahrt das Konzept hinter dem Bergbus, gibt Tourenempfehlungen, Tipps für die Einkehr. An einer der zahlreichen Stopps steigt er selbst aus, macht eine Tour, um sich am frühen Abend bei der Heimreise im Bus wieder zu den Mitfahrern zu gesellen, um zuzuhören, Erlebnisse auszutauschen. Das Bergbus-Fazit für 2022 sieht gut aus: Auf insgesamt 93 Fahrten, bei denen etwa 2300 Personen transportiert worden sind, konnten um die 1640 Pkw-Fahrten eingespart werden. Was sich der begeisterte Wanderer für 2023 ganz persönlich vorgenommen hat? „Wir wollen noch mehr die französischen Alpen erkunden“, sagt er. Die Westalpen seien schon noch mal etwas anderes, das Hüttenerlebnis wegen des guten Essens etwas Besonderes.

Wir wünschen: Wohl bekomm's!

#### EHRENSACHE EHRENAMT?

Ohne Ehrenamt kein Alpenverein. Wenn du mit dem Gedanken spielst, dich bei uns zu engagieren – ganz egal, ob regelmäßig oder punktuell –, findest du auf unserer Website unter „Ehrenamt“ weitere Informationen.

Alle Infos auf unserer Website







Foto: picture-alliance./imagebroker/ Sunbird Images

# Essen

Gar nicht dumm, die Alpendohle. Während manch anderer gefiederter Kollege Hals über Kopf die Flucht ergreift, wartet sie einfach am Ende der Nahrungskette, um sich unsere Gipfelbrotzeit unter den Nagel zu reißen. So schmecken die Berge! Kein Wunder, dass die Alpendohle in ihrem Bestand nicht gefährdet ist.

In diesem Schwerpunkt dreht sich alles ums Thema Essen. Als Gruß aus der Küche haben wir euch bereits einen gepfefferten Wegweiser der Sektionsvorstände serviert (S. 10–11), der als Amuse-Gueule unbedingt zum nun folgenden Menü gehört. Als Hauptspeise gibt es einen hausgemachten Kaiserschmarrn-Test von einigen unserer Sektionshütten (S. 16–19). An sättigenden Beilagen habt ihr die Wahl zwischen einem gut abgehängenen Interview mit Hüttencoach Georg Oberlohr, der schon Muscheln auf 2800 Metern auf die Karte gesetzt hat (was er heute nicht mehr tun würde); einem erhellenden Hintergrundartikel zum Thema Essstörungen im Klettersport; oder einem pikanten Blick auf die Institution „Bergsteigeressen“. Damit das Ganze gut verdaulich bleibt, garnieren wir alles mit einer Infografik „Erbsenzähler-Art“, die die Nährhaftigkeit und Nachhaltigkeit verschiedener Hüttengerichte unter die Lupe nimmt. Und: Nachspeise geht immer! Wir haben uns in den Sektionen nach Lieblingsrezepten für Selbstversorgerhütten umgehört und viele Rezepte bekommen. In diesem Sinne: Das Buffet ist eröffnet.

## Richtig

## Schmarrn machen

Der Kaiserschmarrn steht im bayerisch-österreichischen Sprachraum fast schon stellvertretend für die Qualität einer Küche. Was also taugt er auf unseren Hütten? Eine Stichprobe über Baum- und Ländergrenzen hinweg.

Text: Dominik Prantl

Unter den vielen etymologischen Legenden, die den Kaiserschmarrn umranken, ist dem Hütten-Liebhaber sicher jene mit dem Alpherden die liebste: Ein Kaser – wie der Senn oder Alpherden im ehemaligen Franz-Joseph-Land Österreich auch heißt – also ein Kaser soll Kaiser Franz Joseph I. nach einer seiner Jagden einen Kaserschmarrn (sic!) vorgesetzt haben. Der Kaiser ist daraufhin angeblich so dermaßen in Verückung geraten, dass er dem Gericht kurzerhand ein kleines „i“ schenkte. Zack, war der Kaiserschmarrn geboren. Gegen so viel klassenübergreifendes Teamwork schmiert sogar jene schöne, allerdings garantiert erdichtete Geschichte ab, wonach angeblich eine omeletteartige Süßspeise beim Anrichten für das kaiserliche Ehepaar in Stücke ging.

Andererseits: Hätten der Kaiser, die Kaiserin und der Kaser einst nur gehaut, was aus ihrem Schmarrn einmal wird,

hätten sie der Nachwelt sicher eine noch ausgefuchstere Erzählung serviert. Denn heutzutage gilt der Kaiserschmarrn insbesondere auf Hütten des bairisch-österreichischen Sprachraums als eine Art „Signature Dish“ einer Küche und damit als jenes Gericht, in dem sich die Handschrift, ja der Charakter von Küche, Koch oder Köchin offenbart. Im Grunde geht ein Kaiserschmarrn auch immer, ob als Haupt-, Nach- oder Zwischenspeise.

Aber wie frisch wird der Kaiserschmarrn auf den Hütten des Alpenvereins München & Oberland zubereitet? Läuft dort vielleicht alles nach einem einheitlichen Alpenvereins-Rezept oder gibt es regionale, ja reliefbedingte Eigenheiten? Und ist die Süßspeise in Zeiten des Personalmangels überhaupt noch zeitgemäß?

Schmeckt's, Sissi? Der Legende nach soll Kaiser Franz Joseph I. auf der Jagd dem „Kaserschmarrn“ noch das „i-Tüpfelchen“ verpasst haben.



## ZUR PERSON



### Dominik Prantl

Der bei der SZ sozialisierte Journalist und Teilzeit-Feinschmecker hielt sich bis vor Kurzem für einen großen Kaiserschmarrn-Bäcker. Er musste bei der Recherche feststellen, dass es noch viel Luft nach oben gibt.

## 1. TESTSTATION – WATZMANNHAUS

1930 m



*Zutaten* 140 g Mehl, 140 g Milch, 2 Eier, ein Schuss Mineralwasser, Prise Salz, Vanillezucker, Butter, Zimtzucker

*Beilage* Apfelmus

*Portionspreis (Ende 2022)* 10,50 Euro, kleine Portion: 7 Euro

*Besonderheit* wird nur zwischen 11 und 14 Uhr serviert

*Entfernung zum nächsten Schmarren* 3,6 km (Kührintalm)

*Tipps für den Kalorienabbau* Überschreitung des Watzmann (2713 m)

### Höhe hilft

Berchtesgadener Alpen, ein Tag im Frühherbst, der Weg führt 1300 Höhenmeter durch einen sich verfärbenden Bergwald bis auf 1930 Meter. Am Tresen des Watzmannhauses steht Juniorchef Paul Verst, und er weiß natürlich genau, was er als Begleitung zum Kaiserschmarrn empfiehlt. „Zirbe. Und einen Kaffee.“ Es ist, so viel vorweg, ein wunderbar ehrlicher Bergsteigerkaffee, dessen bittere Schwärze mit der hellen Süße des Gerichts zu kontrastieren weiß, während die Zirbe ihren Ruf als Allrounder unter den Schnäpsen bestätigt.

Pauls Mutter Annette Verst ist wiederum der Beweis, dass man auch als gelernte Physiotherapeutin einen wunderbar ehrlichen Kaiserschmarrn zubereiten kann, der den ungetrübten Blick von der Terrasse hinüber zu Hohem Göll, Untersberg und Jenner noch einmal versüßt. Andererseits ist Verst schon seit 24 Sommern heroben, womit sie Zeit genug hatte, um ihren Kaiserschmarrn zu perfektionieren. Der wirkt nicht nur optisch ansprechend klassisch, sondern ist außen knusprig und innen lo-

cker, das Ganze für wirklich günstige 10,50 Euro (Sommer 2022); nur das Apfelmus könnte etwas mehr sein. Wenn man Verst dann nach ihren Geheimnissen fragt, sagt sie erst einmal, dass ihr Rezept „sehr sehr sehr banal“ sei. Wirklich wichtig seien allerdings eine große schwere Edelstahlpfanne und die Butter am Ende. Fluffig werde er, weil sie jede Portion einzeln zubereite. Und dann habe sie schlicht einen Standortvorteil: die Höhe. „Durch den geringeren Luftdruck gehen die Sachen sehr gut auf.“

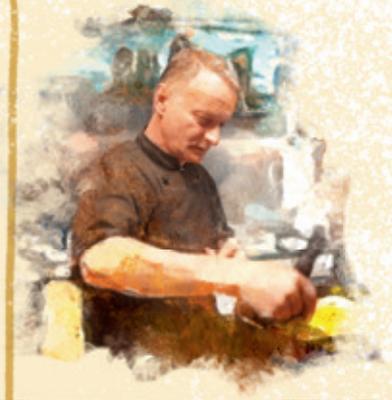
Wer sich ein wenig umhört, bekommt Versts Einschätzungen bestätigt, zum Beispiel von Caro Freisleben. Sie betrieb bis vergangenen Sommer als Wirtin das Heinrich-Schwaiger-Haus, das auf 2802 Meter liegt und damit noch einmal fast 900 Meter höher als das Watzmannhaus. „Mir gelingt der Kaiserschmarrn heroben immer erstaunlich gut“, sagt Freisleben am Telefon. Gut heißt in diesem Fall besonders fluffig, und obwohl Freisleben während einer Kaiserschmarrn-Challenge im Wirtschaftsförderungsinstitut (WIFI) vom auszubildenden

Koch jüngst vermittelt bekam, dass ein Kaiserschmarrn der Moderne ruhig etwas wässriger und kompakter sein darf, hält Freisleben davon hörbar wenig. Sie mag fluffig.

Nach eingehenden Gesprächen mit ihren Gästen und Köchen habe Freisleben für den speziellen Heinrich-Schwaiger-Schmarrn jedenfalls verschiedene Gründe ausgemacht. Klar, die Höhe sei wichtig („Denke auch, dass es damit zu tun hat“), und auch die Pfanne („Mit meiner Teflonpfanne daheim wird er nicht so gut“). Sie weist aber auf einen weiteren, für sie ebenfalls entscheidenden Punkt hin: „Die Österreicher haben ein grobkörnigeres Mehl. Damit wird der Kaiserschmarrn einfach besser.“ Da sie außerhalb der Saison im Landkreis Regensburg jenseits des Kaiserschmarrn-Paradieses wohnt, darf man ihren persönlichen Vergleichswerten wohl glauben. Freisleben hat allerdings auch noch eine letzte, womöglich zu selten berücksichtigte Vermutung: „Vielleicht liegt es einfach daran, dass er auf der Hütte mit mehr Liebe gemacht wird.“

## 2. TESTSTATION - OBERLANDHÜTTE

1014m



*Zutaten* 150 g Mehl, 150 g Milch, 2 Eier, Zucker, Butter, Puderzucker

*Beilage* Apfelsmus, Preiselbeeren oder Zwetschgenröster

*Portionspreis (Ende 2022)* 14,30 Euro, kleine Portion: 9,90 Euro

*Besonderheit* auf Wunsch mit Rosinen

*Entfernung zum nächsten Schmarrn* 300 Meter (Café Hochland)

*Tipp für den Kalorienabbau* Großer Rettenstein (2366 m)

### Ganz schön aufwendig

Schon wird klar, dass es sich beim Kaiserschmarrn um eine Glaubensfrage mit jeder Menge wissenschaftlichem Nachholbedarf handelt. Also: zweiter Teststopp, Kitzbüheler Alpen, Oberlandhütte, 1014 Meter. Hier mag vielleicht nicht der regionale Mehlvorteil, aber zumindest der Höhenbonus entfallen. Außerdem verfestigt sich die Vermutung zur Gewissheit, dass es sich beim Kaiserschmarrn trotz der wenigen Grundingredienzen ein wenig wie mit dem Kartoffelsalat verhält: Jeder Koch hat seine eigene Methode.

Zum Beispiel Cedomir Marjancevic auf der Oberlandhütte. Dessen Chef Vojislav Maksimovic hegt ein wenig die Befürchtung, dass ihm sein Schmarrn-Magier bald abgeworben werden könnte. Denn: „Bester Kaiserschmarrn der Umgebung“, so Maksimovic. Klar, kann jeder behaupten, wo nicht einmal Maksimovic selbst alle Kaiserschmarrn der Kitzbüheler Alpen getestet hat, doch wird dem Wirt nach einem Test kaum jemand widersprechen wollen. Dabei klingen Zutaten und Mischungsverhältnis erstaunlich vertraut, während man bei

Marjancevic in die Blitz-Lehre gehen darf: 150 Gramm Mehl und 150 Gramm Milch, zwei Freilandeier. Als er schon knusprig braun aussieht, geben Zucker und Butter die besondere Note. Auffallend: kein Mineralwasser oder Eischnee-Trick, dafür kommt die mal wieder große und schwere Pfanne unter den Salamander, einen Ofen mit starker Oberhitze. Das sei entscheidend für die Konsistenz, meinen Marjancevic und Maksimovic, und man muss es wohl so sehen: Oberhitze ersetzt Höhenluft.

Machen wir es kurz: Der Schmarrn schmeckt noch fantastischer als der dazu servierte Cappuccino oder der anschließende Vogelbeer-Schnaps aus Kitzbühel; die Portion erweist sich als magenfüllend, hat aber auch ihren Preis. 14,30 Euro kostet die Hauptgerichtversion auf der Oberlandhütte, 9,90 Euro die kleinere Portion, Tendenz steigend. Denn mögen sowohl Basiszutaten als auch Beilagen des Kaiserschmarrns leicht zu lagern sein und zur Grundausrüstung jeder Küche gehören, verlangt die Zubereitung einen geradezu kaiserlichen Personaleinsatz. Ob die suk-

zessive Ausweitung des kulinarischen Angebots auf Ostalpen-Hütten mit Schnitzel, Kaiserschmarrn und Weinkarte angesichts des hohen Energie-, Personal- und Transportaufwands nicht eher eingebremst werden sollte – diese Frage stellen sich nicht nur die Sektionsvorstände in ihrem Wegweiser (S. 10).

So wurde beispielsweise ausgerechnet auf der Vorderkaiserfeldenhütte im Kaisergebirge der Kaiserschmarrn inzwischen von der Karte getilgt. Auf Nachfrage erklärt Pächter Helmut Kuen, es gebe das Gericht wegen des hohen Aufwands nur im Hochsommer – und auch dann nur, wenn genügend Personal zur Verfügung steht. Künftig werde man sich überlegen müssen, wann man den Schmarrn überhaupt noch servieren kann. Auf dem Watzmannhaus wiederum wird das Gericht trotz der laut Verst sehr banal gehaltenen Rezeptur nur zwischen 11 und 14 Uhr serviert. Ist der Kaiserschmarrn womöglich gar vom Aussterben bedroht?

### 3. TESTSTATION – ALBERT-LINK-HÜTTE

1053m



*Zutaten* 125 g Mehl und 125 g Wasser, 2 Eier, Prise Salz, Zucker, Mariandl-Schmelzmargarine, Puderzucker

*Portionspreis (Winter 22/23)* 14,90 Euro mit Marillenröster, 13,90 Euro mit Zwetschgenröster,  
12,90 Euro mit Apfelmus, kleine Portion je drei Euro günstiger

*Besonderheit* auf Wunsch mit Mandeln und/oder Rumrosinen

*Entfernung zum nächsten Schutzhütte* 900 m (Alte Wurzhütte)

*Preis für den Kalorienabbau* Rotwand 1884 m

#### Der Preis ist heiß

Dritter und letzter Teststopp: Albert-Link-Hütte, Spitzingseegebiet, 1053 Meter. Der karamellisierte Kaiserschmarrn genießt hier „einen legendären Ruf“, wie es auf der Website heißt, obwohl man sich nach den ersten beiden Stopps fragt, wie es jetzt noch besser werden soll. Pächter Uwe Gruber ist selbst Bäcker, Konditor und Jäger, außerdem noch Metzgersohn, seit 22 Jahren auf der Albert-Link-Hütte, und er will sich nicht lange mit Rezeptdetails aufhalten; „gibt es alles im Internet“. Der Grundteig entsteht jedenfalls schon morgens mit geschlagenem Eischnee und kleberreichem Mehl („ganz wichtig“, so Gruber) in der Maschine, laut Gruber so lange, bis beim Kneten ein klatschendes Geräusch entsteht. Jeder Kaiserschmarrn wird dann einzeln in einer schweren gusseisernen Pfanne ausgebacken und karamellisiert, weshalb auf der Speisekarte der Hinweis steht: „Wir bitten Sie deshalb um Verständnis, wenn die Zubereitung etwas länger dauert.“ Der hiesige Kaiserschmarrn-Spezialist Marjan Varga hantiert an sonnigen Wochenenden zeitweise mit drei bis fünf

Pfannen, und auf die Frage nach einer speziellen Formel sagt er nur: „Aufpassen!“ Außerdem: „Deckel drauf, um die Hitze zu halten!“ An einem guten Tag gehen laut Gruber 200 Portionen weg, vor allem viele der kleineren, und natürlich gibt es eine eigene Albert-Link-Kaiserschmarrn-Fangemeinde. Preis, je nach Beilage und Größe: 9,90 bis 14,90 Euro.

Und damit ist man bei dem Punkt, der Gruber zu schaffen macht: Er verkauft den Kaiserschmarrn zwar keineswegs zu billig, denn dazu ist seine Hütte zu sehr Wirtschaftsbetrieb. Aber viel Spielraum ist nicht mehr. Dabei ist der redselige Uwe Gruber einer, der lieber lacht als jammert. Doch allein der Kilopreis für die Mariandl-Schmelzmargarine – „die ist pflanzlich und thermostabil“, so Gruber – sei innerhalb eines Jahres von 1,75 Euro auf 4,80 Euro gestiegen. Und an vernünftigem Fett darf ja keinesfalls gespart werden; Varga frittiert die einzelnen Schmarrn-Brocken geradezu heraus. Die Inflation gilt zudem natürlich auch für andere Zutaten, wie den Marillen-

und Zwetschgenröster einer namhaften österreichischen Marke. Nur ist sich Gruber bewusst: „Noch viel teurer kann ich den Kaiserschmarrn nicht verkaufen. Das machen irgendwann die Gäste nicht mehr mit.“ Es stelle sich schon generell die Frage, wie das weitergehen soll.

Andererseits sind diese fast schon kunstvoll wirkenden, innen geradezu krapfenhaft luftigen Kaiserschmarrnfetzen in zuckriger Hülle, eingetunkt in ein wenig Marillenröster, mit Blick über die Valepp aufs Mangfallgebirge, genau genommen doch eines: unbezahlbar.

*Wo schmeckt es euch am besten?  
Schreibt uns an [redaktion@alpinwelt.de](mailto:redaktion@alpinwelt.de)!*

# „EINFACHHEIT – DAS WIRD ES IN ZUKUNFT SEIN“

**Georg Oberlohr** war zwanzig Jahre lang Wirt auf der Stüdlhütte. Heute berät er Hüttenwirte und Sektionen beim Hüttenmanagement. Ein Gespräch über Muscheln und Tiefkühlware am Berg, wie man gutes Hüttenpersonal findet und das Verhältnis von Anspruch und Wirklichkeit.

Interview: Stephanie Geiger

## *Ein paar Schnellschussfragen zum Warmlaufen: Hamburger oder Gröstl?*

Hamburger sind Trendküche, die gehören ins Tal. Am Berg auf jeden Fall Gröstl. Ein Gröstl mit Kartoffeln aus der Region und richtig gutem Rindfleisch, nicht Fleisch, das irgendwo übriggeblieben ist, ist doch herrlich. Dazu noch einen warmen Krautsalat mit Speck drin, das ist ein Traum. Das bekommt man im Tal heute kaum mehr.

## *Muscheln oder Pommes?*

Ich habe als Hüttenwirt auf der Stüdlhütte viel ausprobiert und sogar Fisch und Muscheln angeboten. Das ist tatsächlich sehr gut angekommen. Aber irgendwann habe ich mich gefragt, ob das wirklich zeitgemäß ist. Ich habe diese Angebote dann wieder zurückgefahren. Und zu Pommes: Speziell das jüngere Publikum fragt die nach und ist verwundert, wenn es die auf Hütten nicht

gibt. Dabei sind doch richtige Kartoffeln aus der Region als Brat- oder Röstkartoffeln viel besser.

## *Semmeln oder Schwarzbrot?*

Es gibt tatsächlich Menschen, die überrascht sind, wenn es auf einer Schutzhütte zum Frühstück keine Semmeln gibt. Diese Leute denken nicht darüber nach, was es bedeutet, Semmeln da hinaufzubringen. Selbst wenn es eine Zufahrtsstraße zu einer Hütte gibt, kann ein Hüttenwirt nicht jeden Tag in der Früh ins Tal fahren und beim Bäcker Semmeln holen. Wenn es auf Hütten Semmeln geben soll, dann kann das nur Tiefkühlware sein.

## *Tiefkühlware ist aber doch recht teuer.*

Ja, das ist so. Brot auf der Hütte selber zu backen, ist deutlich günstiger. Und es schmeckt viel besser als TK. Oder eben einen großen Topf Kartoffeln aufsetzen, statt Pommes zu frittieren. Kartoffeln sind ein günstiges Grundprodukt, passen als Beilage zu den meisten Gerichten und vegan sind sie noch dazu. Wichtig ist, möglichst effektiv zu kochen, wenig wegzuwerfen und das Essen schön herzurichten. Ein Hüttenwirt muss einfach gut kalkulieren. Das war schon immer so.

## *Wie wichtig ist das Essen am Berg?*

Es ist sehr wichtig. Heute gehen mehr Leute auf den Berg. Ihre Ansprüche sind höher und sie legen Wert auf gutes Essen. Es braucht nicht extravagant sein, es muss aber gut sein. Eine Brettljause zum Beispiel, die schön hergerichtet ist. Gott sei Dank gibt es sehr viele Hüttenwirte, die großen Wert auf eine gute Küche legen.

*Im Paznaun rund um Ischgl bringt der sogenannte „Kulinarische Jakobsweg“ seit vielen Jahren Gourmet-Gerichte auf Berghütten. Viele Jahre wurde das Angebot sogar von „Jahrhundertkoch“ Eckart Witzigmann kuratiert. Das*

*Wein- und Gourmetmagazin Falstaff bewertet in seinem Hütten-guide Küche, Ambiente und Service von Ski-, Alm- und auch Schutzhütten in Österreich. Ist das der richtige Weg?*

Das sehe ich entspannt. Da ist natürlich ganz viel PR dabei, um zum Beispiel auf eine Region aufmerksam zu machen. Die Leute sollen es gut finden oder sich ärgern. Ziel erreicht. Grundsätzlich finde ich es richtig, dass sich da jemand um gutes Essen und gute Qualität kümmert. Ich bin mir aber sicher, dass es am Berg in Zukunft in Richtung Einfachheit gehen wird. Wenn ich gute Produkte habe, kann ich überall gut kochen und ein fabelhaftes Essen auf den Tisch bringen. Ich finde ja, dass man auch Käsespätzle mit gutem Mehl, Eiern aus der Region und Zwiebeln so fein zubereiten kann, dass es ein Gourmet-Essen ist. Aber ein paar Highlights schaden nicht. Eine Knödelwoche, spezielle Tagesangebote, von mir aus auch einmal einen Burger. Das ist gut für den Tagesgast. Da kommen dann auch die Einheimischen, die gutes Essen auch schätzen. Und ich rate jedem, spezielle Angebote, wie eine Hirschwurst, die es im Tal ganz selten gibt, dann auf einer Hütte auch einmal zu probieren.

*Eine Sache, die eng mit dem Essen verbunden ist, ist ja die Frage nach dem Personal.*

*Wer kocht auf dem Berg? Es ist ja schon schwierig, im Tal Mitarbeiter für die Gastronomie zu finden.*

Grundsätzlich finde ich, dass man nicht alles schlechtreden braucht. Es ist eine super Geschichte, Hüttenwirt zu sein, und auch eine erfüllende Arbeit. Das Personal ist aber ein riesiges Problem, keine Frage. Aber es gibt Möglichkeiten, mit weniger qualifiziertem Personal eine gute Qualität abzuliefern. In einem 4-Sterne-S-Hotel brauche ich Mitarbeiter mit einem anderen fachlichen Hintergrund. Auf einer Hütte kann ich einfacher produzieren, was aber nicht bedeuten darf, dass ich an der Qualität oder an der Hygiene spare. Auch am Berg muss es sauber sein.



Foto: Georg Oberlohr

*Was kann ein Hüttenwirt also tun?*

Er kann die Karte reduzieren. Er kann Gerichte daraufsetzen, die fast in Vergessenheit geraten sind, die aber einfach zu kochen sind. Einfachheit, das wird es in Zukunft sein. Das muss nicht schlecht sein. Da kann ich dann auch als Hüttenwirt viel selber machen. Hüttenküche ist erlernbar, auch für einen Hüttenwirt. Da brauche ich auch nicht unbedingt einen ausgebildeten Koch. Natürlich ist es leichter, wenn ich als Hüttenwirt einen Koch habe, aber es muss nicht sein. Und früher war niemand speziell ausgebildet. Aber sie haben trotzdem sehr gut gekocht.

*An welche Gerichte denken Sie denn da speziell?*

Wie man Knödel kocht, kann ich lernen. Egal, ob Speck-, Kas- oder Leberknödel. Das ist nicht so schwierig. Und auch für einen Kaiserschmarrn brauche ich keine große Ausbildung.

*Dabei findet man den Kaiserschmarrn auf den Hütten-Speisekarten immer weniger.*

Das hat einen einfachen Grund: Ausgebildete Köche machen ihn einfach nicht gerne. Die Grundprodukte sind zwar günstig: Mehl, Eier, Zucker. Aber so ein Kaiserschmarrn ist halt schon Arbeit. Da steht man lang am Herd, bis der fertig ist. Da dauert es halt zwanzig Minuten, bis der dann beim Gast ist.

↑

Georg Oberlohr war selbst Hüttenwirt und berät heute Sektionen und Pächter bei der Bewirtschaftung von Hütten.

*„Die Menschen denken nicht darüber nach, was es bedeutet, Semmeln auf Hütten zu bringen.“*

→  
Feiner Kuchen auf der Stüdl-  
hütte: nicht selbstverständlich  
auf knapp 3000 Metern

„Dass es heute viel mehr  
Pächterwechsel gibt als  
früher, ist ein deutliches  
Warnsignal.“



*Hotels im Tal lassen aus der  
Not heraus vorproduzieren. Das  
muss dann eine angelernte  
Kraft nur noch aufwärmen. Ist  
das auch ein Weg für Hütten?*

Not macht erfinderisch. Ich kenne Hüttenwirte, die kaufen ein ganzes Rind, machen daraus Sugo, Wurst, Gulasch für die Hütte. Die verwenden alles, das ganze Tier wird da verarbeitet.

*From nose to tail, wie der Trend  
heute Neudeutsch heißt.*

Das ist super, weil nichts weggeworfen wird, und für den Hüttenwirt ist es auch wirtschaftlich. Das Kilo Schnitzelfleisch kostet zehn Euro. Bei der ganzen Kuh kommt man auf einen Kilopreis von vielleicht vier Euro. In Zell am See gibt es einen großen Knödelhersteller, der seine Knödel regional verteilt. Oder es gibt Hausfrauen, die Schlipfkrapfen machen. Das sind Möglichkeiten, zumindest für Hüttenwirte, die eine Seilbahn haben. Dabei darf man aber nicht vergessen, dass es nicht nur darum geht, Essen aus der Küche zum Gast zu bringen. Da steckt schon ganz viel Logistik und Planung dahinter. Deshalb finde ich, dass Hüttenwirte gut ausgebildet gehören.

*In den vergangenen Monaten  
haben wir Inflationsraten ge-*

*sehen, wie es sie noch nie gab.  
Das wirkt sich vermutlich im  
kommenden Sommer auch auf  
die Preise auf den Hütten aus.*

Wenn die Preise auf den Hütten steigen, dann ist das angesichts der Umstände ok. Man muss ja sehen, dass es aufwendiger ist, eine Berghütte zu bewirtschaften als ein Hotel im Tal. Im Tal fährt der Kühllaster vor, in wenigen Sekunden sind die Lebensmittel aus dem Laster in den Kühlraum gerollt. Der Hüttenwirt braucht spezielle Kühlboxen für den Transport. Selbst wenn die Hütte eine Zufahrt hat: Ist die Straße schlecht, bedeutet das, dass der Hüttenwirt alle drei Jahre ein neues Auto braucht. Das wird oft nicht bedacht. Das sind aber alles Kosten, die in die Kalkulation einfließen. Ganz zu schweigen von der Versorgung mit dem Helikopter. Der Aufwand ist größer. Wenn Hüttenwirte jetzt aber die Preise verdoppeln, das Essen, das auf den Teller kommt, sich dagegen halbiert, dann ist das nicht gut. Diese Wirte fliegen aus dem Spiel. Ganz sicher. Und da sage ich: Als Gast muss ich mir auch nicht alles gefallen lassen.

*Zurück zum Personal. Sie sagen,  
dass man immer noch Personal  
für Hütten finden kann; dass es  
vor allem um den Umgang geht.*

Burger auf der Falkenhütte –  
Bereicherung zum Hütteneierlei  
oder schlicht abgehoben?



Das fängt schon mit der Arbeitsplatzbeschreibung an. Die Leute müssen genau wissen, was von ihnen auf der Hütte erwartet wird. Dann findet man auch jemanden, und sei es nur für drei oder vier Wochen. Auf den Jobportalen der Alpenvereine, mit Schaltungen in Heimatblättern, bei Facebook, Instagram oder LinkedIn findet man noch immer Leute. Wenn man sie ausbildet, ihnen Wertschätzung entgegenbringt und zum Beispiel als Incentive einen Brotbackkurs schenkt, dann profitiert die ganze Hütte davon. Ich bin auf Winterhütten in Skigebieten gefahren, hab die Wirte dort nach Mitarbeitern gefragt. Wenn man sich gegenseitig unterstützt, haben zwei Hütten was davon. Und die Mitarbeiter haben sommers wie winters Arbeit. Und wir Hüttenwirte müssen auch in der Gestaltungsart moderner werden. Inserate müssen zeigen, dass es cool ist, auf einer Hütte zu arbeiten.

*Manchmal schämt man sich auch als Gast für die anderen Gäste. Manche suchen schon das sprichwörtliche Haar in der Suppe und wollen es auch partout finden. Da würde ich als Mitarbeiter wahrscheinlich das Handtuch werfen.*

Das stimmt leider. Da wird es aber zu einem Umdenken kommen. In der Stadt merkt man das nicht so, aber wenn in einem Dorf das letzte Wirtshaus auch noch zumacht, dann spürt

man den Wert eines Wirtshauses. Es braucht ein Umdenken bei den Gästen. Es geht darum, jeden Mitarbeiter wertschätzend zu behandeln, ihnen Lob und Dank entgegenzubringen und ihnen auch ein Trinkgeld zu geben. Ich habe das Gefühl, dass das Publikum auf den Hütten das mehr sieht als im Tal. Aber natürlich gibt es Wanderer und Bergsteiger, die sind schon ungehobelt, wenn sie müde und fertig sind vom Aufstieg. Und andere, die meinen, sie würden zahlen und hätten damit alle Rechte. Und da sage ich: Achtung, Hütten sind keine Selbstverständlichkeit. Dass es heute viel mehr Pächterwechsel gibt als früher, ist ein deutliches Warnsignal. Deshalb sollte die Arbeit am Berg, die sehr intensiv ist, wertgeschätzt werden. Und es sollte auch Verständnis dafür geben, wenn es mit der Suppe etwas länger dauert, weil zum Beispiel die Technik ausgefallen ist.

*Wie kommt das Essen auf die Hütte? Darüber haben wir bereits in alpinwelt 1/2022 berichtet. Den Artikel findet ihr im alpinwelt-Archiv!*



ZUR PERSON



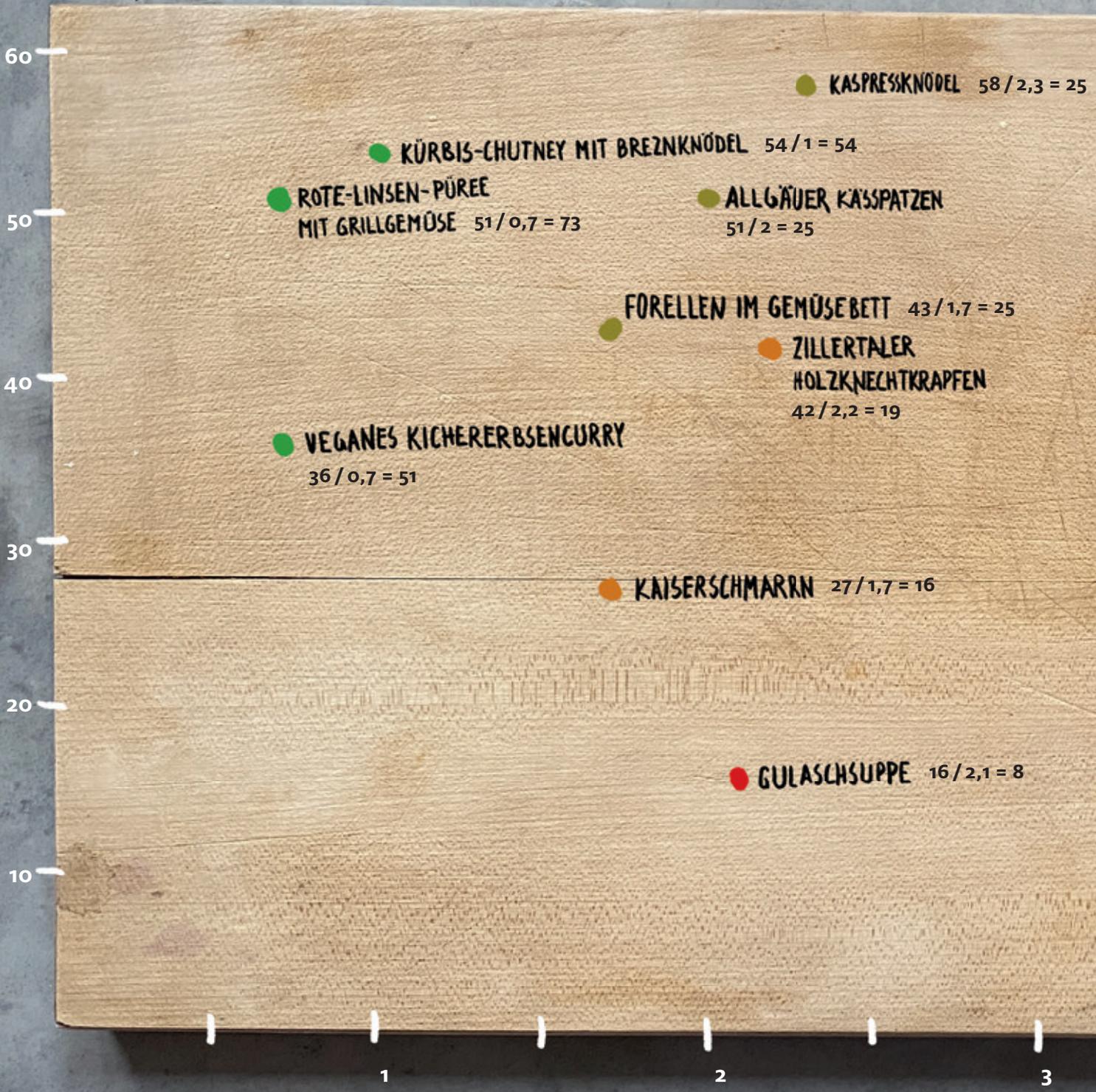
**Georg Oberlohr**

Zwanzig Jahre war Oberlohr, Jahrgang 1971, Wirt auf der Stüdlhütte am Großglockner. Von seiner Erfahrung profitieren heute andere: Oberlohr berät als Coach Sektionen – auch die Sektion Oberland – sowie Hüttenwirte und Frauen und Männer, die es werden wollen, bei Fragen der Hütten-Organisation und bei den Herausforderungen einer rundum gelungenen Speisekarte.

# EMISSION-PROTEIN-DIAGRAMM

## Protein-Nutzen

Protein pro Kilogramm CO<sub>2</sub>e (hoch = gut)



# Nachhaltig nahrhaft

Welches Hüttenessen hat den besten Nährwert – und dabei den geringsten ökologischen Fußabdruck? **Andi Dick** hat den Taschenrechner gezückt und ein Emissions-Protein-Diagramm erstellt.

Text: Andi Dick

● KALBSRÜCKEN  $22 / 3,7 = 6$

**Emissionsfaktor**  
CO<sub>2</sub>e pro g Gewicht (niedrig = gut)

4

Der „Emissionsfaktor“ (x-Achse) ist der Standard, den man für jedes einzelne Lebensmittel angeben kann: Wie viel Gramm CO<sub>2</sub>-Äquivalente (CO<sub>2</sub>e) werden pro Gramm Lebensmittel ausgestoßen? Zur Interpretation der Tabelle: Wenn man von rund 500 kg Essen pro Person jährlich in Deutschland ausgeht und ein persönliches CO<sub>2</sub>-Limit von 1 t akzeptiert, wäre ein Emissionsfaktor von 2 noch im Rahmen. Die Realität liegt laut Statistik bei 3,5, also 1,75 t CO<sub>2</sub>-Emissionen jährlich pro Person durch Ernährung. Der „Protein-Nutzen“ (y-Achse) beziffert, wie viel muskelwichtiges Eiweiß man pro Kilogramm Emission bekommt (quasi der Kehrwert des „Proteinpreises“). Schön ist natürlich, wenn man bei wenigen Emissionen viel Proteine bekommt. Diese beiden Kriterien bilden das Diagramm; man wünscht sich ja generell emissionsarmes Essen mit möglichst hohem Eiweißanteil. Ein weiterer interessanter Wert ist der „Nährwert-Preis“: Er indiziert die Emissionen, die mit Sättigung verbunden sind; man braucht ja ausreichend Kalorien, nicht nur Eiweiß. Und die „Nährwert-Dichte“ unterscheidet zwischen „leichten“ Mahlzeiten (Suppe) und „Bomben“ wie den Käse-Produkten.

## So schmecken die Berge

Auf der vorherigen Doppelseite haben wir zehn Gerichte im Diagramm vorgestellt. Acht davon, nämlich die hier auf Quartettkarten mit den genauen Nährwert-Angaben gezeigten, sind Rezepte von DAV-Hütten, die das Siegel „So schmecken die Berge“ tragen. Die acht

Rezepte sind unter [alpenverein.de](http://alpenverein.de) zu finden oder direkt unter dem nebenstehenden QR-Code. Die „Forelle im Gemüsebett“ und der Klassiker „Allgäuer Kässpätzlen“ wurden aus Vergleichsgründen mit ins Diagramm aufgenommen.



### Kalbsrücken auf Süßkartoffelpüree und Selleriegemüse (Kölner Haus, 4 P)



**Pro Portion**  
665 g            24 g Fett  
689 kcal        54 g KH  
55 g Protein    2475 g CO<sub>2</sub>e

Proteinpreis / CO<sub>2</sub>e pro g Protein    45

Emissionspreis / CO<sub>2</sub>e pro g Gewicht    3,7

Nährwert-Preis / CO<sub>2</sub>e pro g Kalorie    3,6

Nährwert-Dichte / Kalorien pro g Gewicht    1

### Gulaschsuppe (Württembergischer Haus, 1–2 P, hochgerechnet auf 4 P mit 2,5)



**Pro Portion**  
945 g            2 g Fett  
305 kcal        38 g KH  
31 g Protein    1954 g CO<sub>2</sub>e

Proteinpreis / CO<sub>2</sub>e pro g Protein    63

Emissionspreis / CO<sub>2</sub>e pro g Gewicht    2,1

Nährwert-Preis / CO<sub>2</sub>e pro g Kalorie    6,4

Nährwert-Dichte / Kalorien pro g Gewicht    0,3

### Kürbis-Chutney mit Breznknödel (Albert-Link-Hütte, 4 P)



**Pro Portion**  
564 g            17 g Fett  
722 kcal        106 g KH  
30 g Protein    557 g CO<sub>2</sub>e

Proteinpreis / CO<sub>2</sub>e pro g Protein    18

Emissionspreis / CO<sub>2</sub>e pro g Gewicht    1

Nährwert-Preis / CO<sub>2</sub>e pro g Kalorie    0,8

Nährwert-Dichte / Kalorien pro g Gewicht    1,3

### Veganes Kichererbsencurry (Prinz Luitpold Haus, 4 P)



**Pro Portion**  
459 g            18 g Fett  
424 kcal        35 g KH  
11 g Protein    300 g CO<sub>2</sub>e

Proteinpreis / CO<sub>2</sub>e pro g Protein    28

Emissionspreis / CO<sub>2</sub>e pro g Gewicht    0,7

Nährwert-Preis / CO<sub>2</sub>e pro g Kalorie    0,7

Nährwert-Dichte / Kalorien pro g Gewicht    0,9

### Zillertaler Holzkechtkrapfen (Gamshütte, 4 P)



Pro Portion  
360 g                    26 g Fett  
627 kcal                62 g KH  
33 g Protein            784 g CO<sub>2</sub>e

Proteinpreis / CO<sub>2</sub>e pro g Protein            24

Emissionspreis / CO<sub>2</sub>e pro g Gewicht        2,2

Nährwert-Preis / CO<sub>2</sub>e pro g Kalorie        1,3

Nährwert-Dichte / Kalorien pro g Gewicht    1,7

### Rote-Linsen-Püree mit Grillgemüse (Hannoverhaus, 4 P)



Pro Portion  
701 g                    7 g Fett  
498 kcal                76 g KH  
26 g Protein            507 g CO<sub>2</sub>e

Proteinpreis / CO<sub>2</sub>e pro g Protein            19

Emissionspreis / CO<sub>2</sub>e pro g Gewicht        10,7

Nährwert-Preis / CO<sub>2</sub>e pro g Kalorie        1

Nährwert-Dichte / Kalorien pro g Gewicht    0,7

### Kaspressknödel (Tutzingener Hütte, 5 P)



Pro Portion  
196 g                    18 g Fett  
506 kcal                60 g KH  
26 g Protein            446 g CO<sub>2</sub>e

Proteinpreis / CO<sub>2</sub>e pro g Protein            17

Emissionspreis / CO<sub>2</sub>e pro g Gewicht        2,3

Nährwert-Preis / CO<sub>2</sub>e pro g Kalorie        0,9

Nährwert-Dichte / Kalorien pro g Gewicht    2,6

### Kaiserschmarrn (Ludwigsburger Hütte, 1-2 P x 2,5)



Pro Portion  
543 g                    40 g Fett  
743 kcal                73 g KH  
25 g Protein            950 g CO<sub>2</sub>e

Proteinpreis / CO<sub>2</sub>e pro g Protein            37

Emissionspreis / CO<sub>2</sub>e pro g Gewicht        1,7

Nährwert-Preis / CO<sub>2</sub>e pro g Kalorie        1,3

Nährwert-Dichte / Kalorien pro g Gewicht    1,4



Kletterer sind Gravitationsportler – und damit ist das Gewicht ein Baustein auf dem Weg zum Erfolg. Je leichter man ist, desto weniger Masse muss man bewegen. Doch irgendwann kommt der Punkt, an dem das Streben nach Leichtigkeit zur Krankheit wird.

Text: Rabea Zühlke

Er hatte keinen Hunger: vor, während und nach dem Klettern. Mein damaliger Kletterpartner sagte, er müsse Gewicht verlieren, um schwerer klettern zu können, um seinen Fingern nicht zu schaden. Die Wochen vergingen, die Kilos verschwanden – das Nicht-Essen blieb. Ich stutzte, doch bewusst wurde es mir erst, als der 8a-Kletterer eines Tages keinen Sechser mehr hochkam, beim Abseilen die Schuhe verlor und beim Abstieg den Weg hinunterstolperte. Der Mensch hatte kein Problem mit seinen Fingern, sondern mit dem Essen.

Während meines Psychologie-Studiums lernte ich einige Personen kennen, meist junge Frauen, die unter einer Essstörung litten: Menschen, die dem mageren Size-Zero-Wahn hinterherjagten oder nach dem Essen auf der Toilette verschwanden. Im Studium erfuhren wir mehr über die Krankheitsbilder, die Warnsignale und über den langen Weg zurück in die Normalität. Trotzdem fiel es mir schwer, das Krankheitsbild mit den starken, furchtlosen Kletterinnen und Kletterern in Verbindung zu bringen. Vor zwei Jahren machte die amerikanische Filmemacherin Caroline Treadway schließlich mit der Dokumentation „Light“ auf diese dunkle Seite des Kletterns aufmerksam. Profi-Kletterinnen und -kletterer wie Angie Payne, Emily Harrington, Andrea Szekely oder Kai Lightner erzählten ihre ganz eigene, erschreckende Geschichte über das Streben nach Leichtigkeit.

„Essstörungen sind in allen Sportarten präsent, in denen ein niedriges Gewicht oder Ästhetik Vorteile bringt“, sagt Dr. Kai Engbert. Seit eineinhalb Jahren betreut der Sportpsychologe die deutsche Nationalmannschaft im Sportklettern, wo das Thema ebenfalls eine Rolle spielt. „Bei Gravitationsportarten wie dem Skisprung oder beim Klettern, insbesondere beim Leadklettern, ist es natürlich von Vorteil, weniger Masse bewegen zu müssen.“ Im

internationalen Spitzenbereich ist das Verhältnis zwischen Kraft und Gewicht ausschlaggebend – und das Gewicht ein Baustein auf dem Weg zum Erfolg. Dr. Karin Lachenmeir, die das Therapie-Centrum für Essstörungen (TCE) in München leitet, sieht das genauso: „Gewichtssensitive Sportarten können einen Risikofaktor für eine Essstörung darstellen“, warnt die psychologische Psychotherapeutin. Allerdings, so betont Lachenmeir, hätten Essstörungen nie „die eine“ Ursache: „Vielmehr ist es ein Mosaik aus mehreren Teilen. Je mehr davon zusammenkommen, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, an einer Essstörung zu erkranken.“

## Wenn Essen zur Qual wird

Ganz allgemein ist eine Essstörung eine psychosomatische Erkrankung, die durch ein abnormales oder gestörtes Essverhalten gekennzeichnet ist. Bei den Betroffenen spielt ein übermäßiges Bewerten von Figur und Gewicht genauso wie die Kontrolle über das Essen eine große Rolle. Man differenziert zwischen drei klassischen Störungsbildern: Magersucht (Anorexia nervosa), Ess-Brech-Sucht (Bulimia nervosa) und Binge-Eating-Störung (BES).

Bei Sportarten wie dem Klettern, in denen geringes Gewicht zur Leistungserbringung eine Rolle spielt, ist vor allem die Magersucht, auch Anorexie genannt, ein Thema. Anorexie geht mit einem starken Gewichtsverlust sowie mit gewichtsphobischen Ängsten einher: „Betroffene weisen ein bedeutsames Untergewicht auf, das aktiv herbeigeführt ist. Zum Beispiel durch Essensverweigerung, Sport oder gegenregulierende Maßnahmen wie Erbrechen“, erklärt Lachenmeir. „Die Vorstellung, zu dick zu sein oder zu werden, ist dabei deutlich angstbesetzt.“ Das Körper-

gewicht liegt dabei mindestens 15 Prozent unter dem für das Alter angemessenen Gewicht. Ebenso leiden die betroffenen Personen unter einer Körperschemastörung, also einer verzerrten Wahrnehmung des Körpers oder von Körperteilen. Magersucht ist zudem die psychische Erkrankung mit der höchsten Todesrate in der Altersgruppe – etwa zehn Prozent sterben an den Folgen der Unterernährung.

## Nur mit einem Fuß

Dass der Klettersport ein Eintritt in die Anorexie ist, dagegen möchte sich DAV-Kaderbetreuer Engbert allerdings wehren: „Im Leistungsbereich gilt es, alle Bausteine zu optimieren, das Gewicht ist ein Faktor – aber eben einer von vielen.“ Wenn eine Gewichtsreduktion eines Sportlers in einem professionellen Umfeld erfolge, sei die Wahrscheinlichkeit, in ein gestörtes Essverhalten abzurutschen, gering: „Bei Kadersportlern wird die Gewichtsreduktion über einen Ernährungsberater und den Trainer professionell begleitet. Es wird geschaut, wie viel eine Person verbrennt, wie viel Kohlenhydrate und Eiweiß sie zu sich nimmt, und dann ein Ernährungsplan erarbeitet.“ Dennoch können die Übergänge von einer Diät in eine Essstörung fließend und unbemerkt passieren. „Dann geht es aber oft nicht um eine klassische Anorexie oder Bulimie, sondern viele Sportler stehen nur mit einem Bein in der Essstörung“, so der Sportpsychologe. Um eine geeignetere Klassifizierung vornehmen zu können, haben Sportwissenschaftler den Begriff RED-S entwickelt: Das Relative-Energiedefizit-Syndrom (Relative Energy Deficiency in Sport) bezeichnet eine geringe Energieverfügbarkeit eines Sportlers als Folge von Übertraining oder einer negativen Kalorienbilanz. „Diese Klassifizierung kann als Vorstufe

## Bei 90 Prozent der Hobbysportler hat das Gewicht überhaupt keinen Einfluss auf die Kletterperformance.

einer Essstörung gesehen werden und ist eine selbstwertschonendere Diagnose, die vor allem die körperliche Seite betrachtet“, erklärt Engbert.

Eine Differenzierung müsse sowieso stattfinden, findet auch Lachenmeir: „Manche Sportler achten auf ein niedriges Gewicht, um funktional leistungsstärker zu sein, und nicht, weil ein dünner Körper mit dem Selbstwert verbunden ist. Das Kernsymptom einer Essstörung hingegen ist die Überbewertung von Figur und Gewicht.“ Dennoch sind es gerade Leistungssportler, die hohe Ansprüche an sich selbst haben. „Wenn die Person ein geringes Selbstwertgefühl hat, perfektionistisch ist und darauf bedacht ist, die Erwartungen anderer zu erfüllen, kann es gefährlich werden“, weiß die Leiterin des Therapie-Centrums für Essstörungen. All diese Punkte müssen nicht zu einer Erkrankung führen, können aber, genauso wie genetischen Faktoren, eine Erkrankung begünstigen. „Ab dem Moment, in dem das Selbstwertgefühl von den Leistungen abhängig ist und Essen den Großteil der Gedanken einnimmt, ist dies ein Alarmsignal. Klettern kann auch ein Alibi sein, um eine Essstörung zu vertuschen oder vor sich selbst zu rechtfertigen.“

### Die böse Beta der Kletterer

Die Beta „Nimm ab, wenn du hart klettern willst“ hat wohl jeder Kletterer schon mal gehört. In welche falsche Richtung diese Anmerkungen allerdings gehen, wird oft nicht umrissen: „Das unkontrollierte ‚Tunen‘ am Gewicht ist im Breitensport gerade bei jungen, ehrgeizigen Sportlern gefährlich“, sagt Engbert. In einer amerikanischen Studie von 2019 haben Forscher über 600 Kletterer zu ihrem Essverhalten befragt. Über einen standardisierten Test zur Erfassung von Essstörungen (Eating Attitudes Test)

mussten Kletterer Aussagen wie „Ich fühle mich schuldig nach dem Essen“ oder „Ich habe Angst, übergewichtig zu werden“ bewerten. Zudem wurden die Teilnehmer gefragt, ob sie Aussagen, wie beispielsweise „Meine Kletterleistung würde sich verbessern, wenn ich abnehmen würde“ oder „Ich versuche mein Körpergewicht zu reduzieren, um meine Kletterleistung zu verbessern“, zustimmen. Durchweg beantworteten die Kletterer diese Aussagen mit einem Ja. Gleichzeitig stimmten jene Kletterer, welche die Fragen im Eating Attitudes Test häufiger bejahten, auch eher zu, dass Körperfett und Körpergewicht für die Kletterleistung ausschlaggebende Faktoren seien.

Für den Sportpsychologen Engbert ein falscher Ansatz: „Bei 90 Prozent der Hobbysportler hat das Gewicht überhaupt keinen Einfluss auf die Kletterperformance, weil es bis zu einem bestimmten Leistungsbereich ganz egal ist: Wenn jemand dreimal die Woche in die Halle geht, sich dann runterhungert und denkt, man komme nun einen Neuner hoch, ist das Quatsch.“ Ein Profikletterer wie Alexander Megos müsse natürlich auf sein Gewicht achten, deswegen sei er auch einer der fünf besten Kletterer der Welt. „Dies gilt aber nicht für Hobbysportler, die sich keineswegs am Ernährungsstil der Leistungssportler orientieren sollten“, warnt Engbert.

### Fliegengewichte beim Spitzensport

Für Wettkampfkletterer gibt die IFSC (International Federation of Sport Climbing) mittlerweile einen Body-Mass-Index von 17,5 vor. Mit dem BMI kann festgestellt werden, ob das Gewicht und die Körpergröße in einem medizinisch gesunden Verhältnis zueinander stehen. Das Normalgewicht eines Menschen liegt bei einem BMI von 18,5 bis 24,9. „Mit den Vorgaben versucht die

IFSC zu verhindern, dass eine Nation durch das Reduzieren des Gewichts die Leistung im Klettersport steigert“, so Engbert. Derzeit sind Unterschreitungen der BMI-Grenze an eine gelbe Karte für den Sportler geknüpft, Engbert findet das unzureichend. Auch die Kletter-Olympiasiegerin Janja Garnbret hat sich dazu auf dem Kletterblog 8a.nu positioniert. Sie plädiert für eine obligatorische Ausbildung für internationale Wettkampfkletterer, die die Grundlagen der Ernährungsbedürfnisse von Sportlern umfasst und auch auf Essstörungen eingeht. Bei den Messungen, so Garnbret, müsse neben dem BMI auch der Körperfettanteil einbezogen werden. Als Sanktionen für Grenzwertüberschreitungen stellt Garnbret sofortige Wettkampfsperren oder medizinische Untersuchungen in den Raum. Auch Psychotherapeutin Lachenmeir hält den vorgegebenen Mindest-BMI der IFSC für zu gering: „Ein BMI von 17,5 ist ein klinisch relevantes Untergewicht. Ein Gewicht, bei dem die Reserven des eigenen Körpers am Limit sind und die Körperfunktionen bereits auf Sparflamme eingestellt sind.“

Im Kletterteam München & Oberland wird das Thema daher nicht nur bei den Athleten selbst, sondern vor allem auch bei den Eltern angesprochen. „Es gibt einen jährlichen Elternabend, bei welchem unsere Trainer den Eltern deutlich machen, wie wichtig eine gute Ernährung und ausreichend Schlaf sind, um Leistung zu erbringen“, erklärt Bernhard Lipp, Ansprechpartner des Kletterteams München & Oberland. In dem Leitfaden „Acht Tipps für Eltern von Wettkampfkletterern“ werden konkrete Tipps gegeben: Beispielsweise sollte ein Athlet idealerweise in der Stunde nach der Belastung Kohlenhydrate zu sich nehmen, unter der Woche insbesondere auf eine ausgewogene Vitamin-Zufuhr geachtet werden. So gehören neben Kohlenhydraten Obst und Gemüse genauso Eiweißprodukte

## Ansprechpartner bei Fragen und Sorgen

### Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Info-Telefon 0221 892031  
bzga-essstoerungen.de

### Sportpsychologie München GbR

Engelhardstraße 10a, 81369 München  
Telefon 089 200 49 2 48  
info@sportpsychologie-muc.de

### Therapie-Centrum für Essstörungen

Lachnerstr. 41, 80639 München  
Telefon 089 358047 3  
tce@dritter-orden.de

auf den Essensplan. „Hungriig ins Training oder in den Wettkampf starten ist natürlich ein absolutes No-Go“, zitiert Lipp aus dem Leitfaden.

## Hoher Preis für niedriges Gewicht

So wie falsches Krafttraining den Körper ruiniert, schadet ihm auch eine unterkalorische Ernährung: Bei einem drastischen Gewichtsverlust schwinden neben Fettmasse auch Knochen- und Muskelmasse, die Immunität wird geschwächt, der Hormonhaushalt gerät ins Ungleichgewicht. Bei Frauen führt das zum Ausbleiben der Regel, bei Männern zu einem gesunkenen Testosteronlevel. „Auch die Regenerationsphasen werden länger, die Verletzungsefahr erhöht sich und das Körpergewebe ist dauerhaft gestresst“, warnt Sportpsychologe Engbert. So ist vor allem im Leistungssport ein dauerhafter Hungerzustand gefährlich, weil sich der Körper die benötigte Energie von der eigenen Substanz holt. Genau hier beginnt das Dilemma, weil Personen mit einem starken Untergewicht dennoch sportliche Hochleistungen erbringen können: „Das ist evolutionär bedingt: Wenn wir Hunger leiden, können wir trotzdem noch flüchten und auf Nahrungssuche gehen. Die Funktionen, die früher mal überlebenswichtig waren, sind also noch bis zuletzt vorhanden“, erläutert Dr. Lachenmeir.

## Verstecktes Hungern, langes Leiden

Leider vergehen in der Regel viele Jahre, bis eine Essstörung überhaupt erkannt wird und erste professionelle Hilfe erfolgen kann. „Bei der Anorexie um die 2,5 Jahre, bei einer Bulimie dauert es oft doppelt so lange, bis jemand im Umfeld aufmerksam wird oder eine Therapie infrage

kommt“, sagt Lachenmeir. Fällt dem Trainer oder den Betreuern im Leistungskader auf, dass ein Kletterer abrutscht, wird zunächst das Gespräch gesucht: „Vielleicht bekommt man mit, dass es der Versuch des Sportlers war, mehr Leistung zu erbringen – und dann komme ich ins Spiel. Wir setzen uns mit einer Ernährungsberaterin zusammen und versuchen zu erklären, welche Folgen eine falsche Ernährung haben kann. Wenn man aber schon mitten in einer Essstörung steckt, muss professionelle Hilfe hinzugezogen werden“, sagt Engbert.

Im Schnitt dauert eine Therapie im Therapie-Centrum für Essstörungen bei Frau Lachenmeir acht Monate: vier davon in der Intensivphase, vier Monate in der Stabilitätsphase, wo die Personen schrittweise in den Alltag zurückkehren. Danach startet eine ambulante Therapie. „Oft braucht es aber mehrere Anläufe“, bedauert Lachenmeir. „Wenn man einen Zeitraum von zehn Jahren betrachtet, kann man die Hälfte der Personen als genesen betrachten. Rund ein Drittel hat noch subklinische Symptome, die zum Beispiel in Stressphasen auftauchen – und etwa zwanzig Prozent weisen auch nach zehn Jahren noch das Vollbild einer Essstörung auf.“

Essstörungen sind ernsthafte Erkrankungen, die das ganze Leben beeinflussen und behandelt werden müssen. Der Klettersport ist keineswegs pauschal als Einstieg in eine Essstörung zu betrachten, kann aber in der Kombination mit anderen Risikofaktoren einen Einfluss auf die Entwicklung nehmen. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, die Praxis Sportpsychologie München von Dr. Engbert und seinem Team genauso wie das Therapie-Centrum für Essstörungen stehen Betroffenen, Angehörigen und anderen Personen als Anlaufstelle für jegliche Fragen oder eine Erstberatung zur Verfügung – und unterliegen selbstverständlich der Schweigepflicht.

Quellen: Marisa Michael, 2022, [climbing.com/skills/weight-loss-eating-disorders-rock-climbing-expert-advice/](https://climbing.com/skills/weight-loss-eating-disorders-rock-climbing-expert-advice/); 8a.nu, 2022 ([8a.nu/news/garnbreitwants-strict-bmi-rules-in-2023-40d6u](https://8a.nu/news/garnbreitwants-strict-bmi-rules-in-2023-40d6u)); Dr. Kai Engbert & Dr. Tom Kossak: *Mentales Training im Leistungssport*, 2021; Briggs, James, Kohlhardt, Pandya: *Relative Energy Deficiency in Sport*, 2020

### ZUR PERSON



### Rabea Zühlke

hat in Hamburg Psychologie studiert und ist schon früh mit dem Thema Essstörungen in Berührung gekommen. Die alpinwelt-Redakteurin hofft, dass das Thema künftig auch in der Kletterwelt sensibler betrachtet wird – und nahestehende Personen den Mut haben, Sorgen anzusprechen.

# Kochbuch für Selbstversorger

Welche Gerichte machen ordentlich satt, sind gut zu transportieren und einfach in der Zubereitung? Unsere Lieblingsrezepte für Selbstversorgerhütten.



## ÄPLERMAGRONEN

von Heidi Isele,  
Gruppe „Feuer und Schweiß“

Ein Seelenwärmer-Essen nicht nur an kühleren Tagen, und die Zutaten lassen sich ohne viel Verpackungsmüll transportieren. Die zwei Beilagen sind reines Gesundheitsalibi und Farbeffekt.

### Zutaten für 4 Personen

- 2 Zwiebeln
- 50 g Butter + 30 g Butter für Äpfel
- 300 g Kartoffeln (festkochend)
- 300 g Makkaroni
- 600 ml Gemüsebrühe
- 200 g harter Bergkäse
- 200 g Sahne
- 2-3 Äpfel (Boskop)
- 2 EL Zucker
- 1 Zimtstange
- Salz und Pfeffer

### Zubereitung

Zwiebeln würfeln und mit Butter für 10 Minuten bei kleiner Hitze andünsten. Kartoffeln in 1 cm große Würfel schneiden, zu den Zwiebeln geben und 2 bis 3 Minuten mitbraten. Makkaroni und Brühe zugeben, 12 Minuten köcheln lassen – dabei rühren, rühren. Inzwischen Käse reiben, Äpfel achteln. Wenn Kartoffeln weich sind, Sahne zugeben und aufko-

chen lassen. Rühren, rühren und dann Käse gerieben zugeben. Nur mit Bedacht salzen und pfeffern. Vom Herd nehmen – Deckel drauf. Jetzt das Apfelmus vorbereiten. Äpfel in Butter schmelzen, mit Apfelsaft ablöschen und Zimt dazugeben. Das Apfelmus zu den Magronen servieren.

Dazu: Rohkostsalat aus Radicchio, Rote Bete, Äpfel, Sellerie, geriebenen Karotten mit Essig-Öl-Dressing und Sizilianischer Orangensalat. Dafür Orangen in dünne Scheiben schneiden, darüber dünne Zwiebelringe legen, mit Chiliflocken bestreuen, Zitrone, Öl, Salz. Basta!



## DUNKLE BOHNENSOSSE MIT PASTA

von Pauline Joos,  
Ehrenamtlerin Sektion Oberland

Das Gericht ist mit den dunklen Bohnen zwar keine Schönheit. Hier kommt es aber auf die inneren Werte an, und die sind erstens lecker und zweitens sehr nahrhaft mit Proteinen und Kohlenhydraten.

### Zutaten

- 350 g Bohnen (beliebige)
- 1 Dose geschälte Tomaten
- 2 Zehen Knoblauch
- 4 Zweige Salbei
- 1-2 EL Salz
- Pfeffer nach Belieben
- Nudeln: je nach Hunger

### Zubereitung

Bohnen 8 bis 12 Stunden in ungesalzenem Wasser einweichen. Danach im gleichen Wasser aufkochen. Knoblauch, Tomaten und Salbei dazugeben und 1,5 bis 2 Stunden auf geringer Hitze köcheln lassen. Die Kochzeit kann nach Art der Bohnen etwas variieren. Salz und Pfeffer dazugeben und

⅓ der Bohnensoße herausnehmen und pürieren. Anschließend wieder unterheben. Nudeln in Salzwasser kochen. Alles zusammen mit einem Schuss Olivenöl servieren.

Tipp: Die Bohnen-Soße bereits 1 bis 2 Tage vor der Tour kochen. Sie hält sich ausgezeichnet. Das Gericht lässt sich auch optimal als kaltes Gipfpicknick mitnehmen oder auf der Hütte ruck zuck aufwärmen.



## PILZRISOTTO

von Oliver Schulz,  
Servicestelle Isartor

Ein ordentlicher Mampf nach langen Bergtagen, der gerade auch in der Höhe richtig schmeckt. Obwohl die Portionen klein erscheinen, stillen sie großen Hunger.

### Zutaten für 4 Personen

- 500 g Risottoreis
- getrocknete Steinpilze
- Schalotte
- Gemüsebrühe
- Parmesan
- Weißwein

### Zubereitung

Steinpilze in Wasser einweichen. Schalotte schneiden und kurz anschwitzen. Den Reis zugeben und kurz mit andünsten. Anschließend mit dem Pilzsud und der Gemüsebrühe ablöschen. Ständigiterrühren und Weißwein dazugeben. (Ein Schluck für den Koch, dann wieder einen für das Gericht). Steinpilze dazu und rühren, bis die Masse weich ist. Zum Schluss der Parmesan und fertig ist das Abendessen.

### Tipp

Die Zutaten nach Lust und Laune und Hunger mitnehmen, sodass sich am Ende eine

cremige Masse ergibt. Den Parmesan bereits gerieben einpacken.



## PIZZOCCHERI DELLA VALTELLINA

von Harry Dobner,  
Vorstand Sektion München

Ein geniales Essen: zufällig vegetarisch, sehr nahrhaft, auch in großen Mengen transportabel und notfalls sogar in nur einem Topf machbar.

### Zutaten für 5 Personen

- 300 g Buchweizennudeln (bevorzugt Pizzoccheri, in Norditalien und CH erhältlich)
- 300 g Kartoffeln
- 600 g Wirsing
- 300 g Bergkäse (Original wäre Fontina)
- 10 Knoblauchzehen
- 200 g Butter
- 30–40 Salbeiblätter
- Salz oder Gemüsebrühe und Pfeffer
- Evtl. geriebener Parmesan

### Zubereitung

Großen Topf mit kochendem Wasser gut salzen – oder besser Instant-Gemüsebrühe statt Salz verwenden. Kartoffel schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Dicke Strünke der Wirsingblätter in 1 bis 2 cm große Stücke schneiden, die restlichen Blattteile in 2 bis 3 cm große Fleckerl rupfen. Kartoffel und Strunkstücke ins Wasser geben und für 5 Minuten kochen. Die Pizzoccheri dazugeben, nach weiteren 5 Minuten die Wirsingfleckerl zugeben und alles nochmals 10 Minuten kochen (gesamt somit 20 Minuten). In der Zwischenzeit Butter in Pfanne schmelzen lassen. Knob-

lauch dünn schneiden oder fein hacken und mit Salbeiblättern darin sanft anbraten, bis Salbeiblätter leicht cross werden. Dann das Kartoffel-Pizzoccheri-Wirsing-Gemisch im Nudelsieb abseihen und in eine vorgefettete Auflaufform verteilen, dabei den Bergkäse – grob gerieben oder sehr klein gewürfelt – zwischenstreuen. Flüssige Knoblauch-Butter mit Salbeiblättern mit Löffel über die Auflaufform verteilen und alles noch 20 Minuten im Backofen bei 150 bis 200 Grad durchziehen lassen. Auf Teller verteilen – ggf. noch gerieben Parmesan und Pfeffer aus der Mühle dazu. Tipp: Gibt es keinen Backofen oder Auflaufform, die Pizzoccheri rasch mit dem Bergkäse vermischen, auf die Teller verteilen und die Knoblauch-Butter mit Salbeiblättern darübergerben. Das Durchziehen im Backofen ist nicht unbedingt nötig, macht das Ganze aber noch leckerer!

Foto: mauritius images / Alessandro Mascheroni



## GESCHMÄLZTE MAULTASCHEN MIT SALAT (VEGETARISCH)

von Nadine Dietl-Augst,  
Teamassistentin Sektion Oberland

Ein Klassiker der schwäbischen Küche: ideal für das leibliche Wohl auf Selbstversorgerhütten.

### Zutaten für 4 hungrige Wanderer

- 800 g Maultaschen (vegetarisch, aus dem Kühlregal)
- 2 EL Butter oder Öl für die Pfanne
- 3 Zwiebeln
- 4 Eier
- Wer mag: 100 g Käse, gerieben (Emmentaler, Bergkäse o. Ä.)
- Salat (Eisberg-/Romana-/Kopfsalat)

**Dressing**

- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Balsamicoessig
- Salz, Pfeffer
- 1 TL Honig/Agavendicksaft
- 1 TL Dijon-Senf

**Zubereitung**

Maultaschen in Scheiben schneiden, Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Butter oder Öl in der Pfanne erhitzen, Zwiebelringe dazu und langsam anbraten, bis sie braun sind. Dann Zwiebelringe in eine Schüssel geben. Erneut in der Pfanne Butter bzw. Öl erhitzen und Maultaschenscheiben darin anbraten. Eier verquirlen und über die Maultaschen geben. Braten, bis die Eimasse durch ist. Währenddessen Salat waschen und putzen und mit dem Dressing anrichten. Maultaschen-Ei-Pfanne auf Teller geben, Käse darüberstreuen und mit den gebräunten (schwäbisch: geschmälzten!) Zwiebeln garnieren. Salat dazu und schmecken lassen!

**Tipp**

Bereits zu Hause das Dressing anrühren und in einem Schraubglas abgefüllt mitnehmen.



Foto: mauritius images / Ploppia / Bernd Jürgens

**KÄSSPATZEN**

von Bettina Ulrichs,  
Familiengruppe „Murmeltiere“

Der Hüttenklassiker, der alle satt macht – auch bei großen Gruppen. Die Zutaten sind vergleichsweise leicht. Das einzige Werkzeug, das man außer Schüssel und einem großen Topf und einer Auflaufform braucht, ist eine Spätzlereibe oder -hobel.

**Zutaten pro Person**

- 1 Ei
- 125 g Mehl
- Prise Salz
- 50 ml Wasser
- 75 g Emmentaler
- 75 g Romadur
- ½ Zwiebel
- Butter
- Pfeffer und optional Schnittlauch

**Zubereitung**

In einer Schüssel aus Mehl, Salz und Eiern und etwas Wasser einen zähen Teig rühren. Kurz ruhen lassen. Die Zwiebeln schälen, in Streifen schneiden und in der Pfanne mit Butter glasig anbraten. In einem Topf Wasser kochend erhitzen, salzen und den Teig portionsweise durch den Spätzlehobel in das siedende Wasser drücken. Wenn die Spätzle an die Oberfläche steigen, noch rund 1 Minute ziehen lassen. Spätzle abschöpfen und in eine Auflaufform geben. Mit den glasigen Zwiebeln vermischen und ein Viertel der Käsemischung gleichmäßig darauf verteilen. Im vorgeheizten Ofen warmstellen. Diese Schritte drei Mal wiederholen. Wenn der Käse oben geschmolzen ist, sind die Kässpätzlen fertig. Man kann noch Pfeffer oder Schnittlauch zugeben. Gut dazu passt auch ein Salat. Guten Appetit!

**Tipp**

Sollte man Sorge um die zerbrechlichen Eier haben, kann man sie auch bereits aufgeschlagen in einer Trinkflasche oder einem Schraubglas transportieren. Für Kinder lässt sich das Gericht auch gut ohne Zwiebeln zubereiten.



## LÖWENZAHN- KAROTTEN-SALAT

von Hildegard Sahler, Betreuerin  
bei der „Naturkundlichen Gruppe“

Löwenzahn (*Taraxacum officinale*) wächst nahezu überall und enthält Vitamine, Bitterstoffe und Mineralien. Die Bitterstoffe werden durch die anderen Zutaten abgemildert.

### Zutaten

- 200 g junge Löwenzahnblätter (vor der Blüte)
- 200 g Karotten
- Löwenzahnknospen
- Dressing aus Zitrone, Salz, Pfeffer, Olivenöl oder Joghurt
- (geröstete) Sonnenblumenkerne oder Nüsse
- Kleingeschnittenes, hartgekochtes Ei oder gebratene Speckwürfel

### Zubereitung

Löwenzahn waschen und in mundgerechte Stücke schneiden, Karotten raspeln. Löwenzahnknospen waschen und halbieren. Knospen, Blätter und Karotten vermischen, Dressing darüber gießen. Mit Topping aus Ei oder Speck garnieren.

### Tipp

Ideal auf einem Wildkräuterbuffet ist auch eine aromatische Schafgarbenbutter. Dafür die Fiederblättchen von einer großen Hand voll Scharfgarbenstängel abziehen, ein Blatt Allermannsharnisch oder eine Knoblauchzehe hacken, alles in zimmerwarme Butter rühren und mit Salz abschmecken.



## SMOKY ONE POT (VEGAN)

von Simone Klauer,  
Betreuerin Gruppe „Flinkfüßer“

Vegan, in einem Topf und mit genügend Proteinen! Das Rezept funktioniert auch super mit Kartoffeln und Räuchertofu oder mit roten Linsen und Quinoa bzw. Hirse.

### Zutaten für 2 große Portionen

- 125 g Vollkorn-Linguine
- 100 g rote Linsen-Nudeln
- 200 g Zucchini
- 1 Selleriestange oder Stk. Würfelsellerie
- 75 g Champignons (oder mehr getrocknete Steinpilze + 3 EL Öl)
- 2 Karotten
- 1 große Zwiebel
- 100 ml Rotwein (oder mehr Tomatenmark und Wasser)
- 2,5 EL Gemüsebrühe-Pulver
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Mandel- oder Cashewmus

### Gewürze (zu Hause vorgemischt):

- 1 EL Rosmarin, gehackt
- 1 EL Oregano
- 1 TL Paprikapulver
- ½ TL Pfeffer
- 2 TL Salz
- 5 g getr. Steinpilze (optional)
- ½ TL Zitronenschale (optional)

### Zubereitung

Einen großen Topf stark erhitzen. Das Gemüse würfeln. Die Zwiebeln, Sellerie, Champignons, Karotten und Steinpilze im Öl 3 Minuten scharf anrösten. Parallel 750 ml Wasser zum Kochen bringen und die Gemüsebrühe darin auflösen. Tomaten-

mark und Knoblauch zum Gemüse geben und ebenfalls anrösten, dann mit der Hälfte des Weins ablöschen. Wein verkochen lassen, nochmals anrösten. Restlichen Wein hinzufügen und erneut verkochen lassen. Gewürzmischung hinzufügen und kurz mit anrösten lassen. Brühe angießen und aufkochen lassen. Die Pasta dazugeben und zugedeckt 12 Minuten auf niedriger Stufe sanft köcheln lassen. Mandelmus einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Tipp

Linguine und Stangensellerie passen hervorragend in die Flaschenhalterung des Rucksacks. Cashew- bzw. Mandelmus sind auf der Hütte auch ein super Brotaufstrich, alternativ geht aber auch pflanzliche Sahne. Statt Zucchini eignet sich fast jedes Gemüse der Wahl.

Ihr braucht noch mehr Rezepte? Weitere Tipps, etwa zu Spaghetti mediterran, Pasta mit Anchovis und Oliven oder selbst gemachten Müsliriegeln findet ihr auf [alpinwelt.de](http://alpinwelt.de)



# Mahlzeit!

Ein gutes und sättigendes Verpflegungsangebot auf Berghütten, auch für den kleinen Geldbeutel, das gehört zum sozialen Selbstbild des Alpenvereins. Doch Inflation und Energiekrise machen vor dem **Bergsteigeressen** nicht Halt, für das die Sektion Oberland gerade eine Erhöhung der Preisobergrenze beantragt hat. Ein Blick auf ein Traditionssymbol – aus vielerlei Perspektiven.

Text: Andi Dick

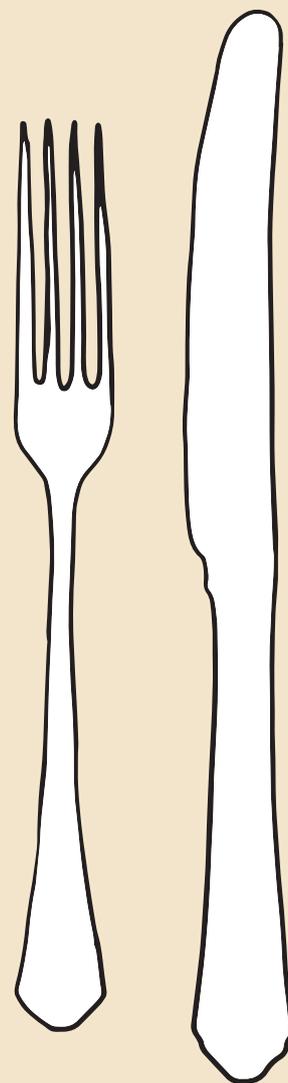
Verpflegung auf Hütten: Ein „mühsames, anstrengendes und konfliktbeladenes Thema“ sei das; da waren sich einige Leute einig, die auf eine kleine Facebook-Umfrage antworteten. Und das ist es nicht erst seit heute. 1923, vor hundert Jahren also, verpflichtete sich der DuÖAV, angeregt von der Bergsteiger- und Querdenker-Sektion Bayerland, in den „Tölzer Richtlinien“ zur alpinen Einfachheit, „um dem echten Bergsteigertum ... die gebührende Achtung und die Möglichkeiten seiner anspruchslosen Betätigung zu erhalten.“ Dazu gehörte Respekt vor dem Ödland, Verzicht auf Erschließung und auch das Essen: „Die Verpflegung auf den bewirtschafteten Hütten ist auf das einfachste Maß zurückzuführen und auf die Bedürfnisse der Bergsteiger einzustellen.“ Nur: Was sind „Bergsteiger“? Und welche „Bedürfnisse“ haben sie? Für den sprachgewaltigen Alpinisten Eugen Guido Lammer (1863–1945) war die Zielrichtung klar: „Dieses Volk also, das recht eigentlich unalpine, unverbesserlich seelenlose, hat man in ungeheuren Heuschreckenschwärmen in die Berge hereingelockt .... Aber man könnte es bald wieder draußen haben: Nehmt ihnen den geliebten Komfort, ... und diese übelste Klasse von Menschen wird sich die Berge wieder von unten anschauen wie einst.“ Der elitäre Ansatz, den konsumierenden Pöbel aus der hehren Welt der Berge zu vergrämen, lief ins Leere – zum Glück, möchte man heute sagen: Die Alpen bieten durchaus noch Gelegenheit zu extremer Betätigung, heißen aber alle Menschen willkommen, die die Werte „Vielfalt, Akzeptanz und Offenheit“ teilen, wie es im neuen DAV-Leitbild steht.

Seit den Tölzer Richtlinien ist viel passiert, und unser seither gesteigerter Lebensstandard spiegelt sich auch im Alpinen wider: in Infrastruktur, Duschen und Halbpension mit frischem Salat. Von den „Bedürfnissen der Bergsteiger“ geblieben ist zumindest ein Angebot, das auch die Menschen mit schmalen Geldbeutel nicht ausschließt. Deshalb haben Mitglieder auf AV-Hütten das Recht auf Selbstverpflegung (gegen Infrastrukturbeitrag), auf Teewasser, ein günstiges Getränk – und auf ein „Bergsteigeressen“. Dafür gab es im Lauf der Jahre unterschiedliche Vorgaben. Das Bergsteigeressen von 1934: „Erstens ein Tellergericht, 500 Gramm, zum Beispiel Nudeln mit Käse, Linsen, Erbsen, Tiroler Gröstl, Speckknödel mit Kraut usw. zu 40–60 Pfg.; zweitens ein Eintopfgericht mit Fleisch oder eine Fleischspeise mit Beilage mit 600 Gramm zu 70–90 Pfg.“ Zwischendurch war auch mal eine Mindest-Kalorienzahl gefordert, seit 2017 beschränkt sich die Vorgabe auf eine Preisobergrenze von neun Euro und eine vegetarische Alternative. Bei Halbpensionspreisen bis um die 40 Euro (ohne Übernachtung) wäre sonst eine Hütten-Wanderwoche für eine vierköpfige Familie teurer als manche Pauschalflugreise.

## Gutes Essen für neun Euro?

Und? Hat das bis heute funktioniert? Durchaus, meint Bernd Pörtl, für Bayerland im DAV-Präsidialausschuss Hütten und Wege: „Für neun Euro lässt sich ein einfaches, bevorzugt vegetarisches Bergsteigeressen (z. B. Linseneintopf) problemlos anbieten. Wenn es verteuert wird, macht man es nicht automatisch besser. Das hängt eher vom Willen des Hüttenwirts ab.“ Nachfragen bei diesen zeigen, dass vieles vom Gesamtkonstrukt abhängt. So sagt Christoph Erd, der das Luitpoldhaus in den Allgäuer Alpen als zertifizierten Biobetrieb führt, über sein Bergsteigeressen: „Mit dem Anspruch 100 % Bio, aber fixiertem Preis, ist der Handlungsspielraum beschränkt. Bei mir gibt's durchgehend Spaghetti mit Tomatensoße.“ Yvonne Tremmel vom Brunnsteinhaus bei Oberaudorf musste wegen der Vorgabe „vegetarisch“ ihre Klassiker „Rote Linsensuppe mit Würstl“ und „Nudeln mit Hackfleischsoße“ ersetzen durch „Nudeln mit Gemüsesoße und regionalem Reibekäse“. Normal kalkuliert stehen diese mit zwölf Euro auf der Karte, Nichtmitglieder wundern sich dann darüber, dass AVler weniger zahlen. Charly Wehrle bietet auf der Frederick-Simms-Hütte in den Lechtalern den Hauptgang seiner Halbpension – im Wechsel Gulasch mit Penne oder Currygeschnetzeltes mit Reis, vegetarisch ein Linsengericht, inklusive Nachschlag – als Bergsteigeressen an und sagt: „Ich komme mit neun Euro zurecht. Vielleicht bin ich ein guter Wirtschafter.“

Da die Kalkulation Sache der Wirtsleute ist, lässt sie sich schwierig nachvollziehen. Fest steht, dass sie hauptsächlich vom Gastronomie-Umsatz leben. Und wenn sie das Bergsteigeressen nur so ungefähr kostendeckend verkaufen, stehen sie umso schlechter da, je mehr Gäste dieses wollen. Auch in dieser Hinsicht gibt es große Unterschiede. Meine kleine Facebook-Umfrage ergab als Kundenwünsche alles von „Teewasser und Selbstverpflegung“ bis zu (mehrheitlich) „Halbpension, gerne auch vegetarisch“. Die gegenüber dem Gesellschaftsdurchschnitt gut situierten DAV-Mitglieder nutzen in großer Mehrheit die Halbpensions-Angebote, die ja zunehmend attraktiver, frischer und gesünder werden. Bei Charly Wehrle bestellen nur geschätzt 5 % (in früheren Jahren 10–15 %) das Bergsteigeressen – „aber meine Halbpension ist mit 27 Euro auch besonders günstig.“ Christoph Erd schätzt die Bergsteigeressen-Nachfrage auf 15 %, über die Jahre unverändert – und bietet Mitgliedern einen Zwei-Euro-Rabatt auf die Halbpension als Anreiz. Bei Yvonne Tremmel nehmen zu 20–25 % der Gäste das Bergsteigeressen. Allerdings ist dieses eines von drei abendlichen Hauptgerichten, und ein HP-Menü müssten die Gäste mit zusätzlich Suppe und Dessert bewusst bestellen;



## Aus der aktuellen DAV Hütten- und Tarifordnung

### 4.2 Bergsteigerverpflegung

Für mindestens ein „Bergsteigeressen“ zahlen Mitglieder und ihnen Gleichgestellte einen um mindestens 10 % ermäßigten Preis, der jedoch nicht höher sein darf als 9,00 €. Das Bergsteigeressen ist mindestens ein vegetarisches Gericht und ist auf der Speisekarte auszuweisen. Es muss ein alkoholfreies Getränk angeboten werden, das mindestens 40 % billiger ist als Bier in gleicher Menge. Nur Mitglieder besitzen das Recht auf Teewasser für 3,00 € / Liter (inkl. 2 Tassen).

Zur Hütten- und Tarifordnung



## Quo vadis, Bergsteigeressen?

„Das Angebot des Bergsteigeressens gehört zu den traditionellen und in den DAV-Richtlinien fest verankerten Serviceleistungen auf unseren Hütten. Bislang war es nach Aussagen vieler Hüttenwirte und Experten gut möglich, für neun Euro ein gutes Bergsteigeressen anzubieten. Aufgrund der in diesem Jahr stark gestiegenen Energiepreise wurde nun beantragt, den Preis nach oben anzupassen. Inwieweit dies tatsächlich nötig ist, wird geprüft und mit Fachleuten besprochen. An einem günstigen Essensangebot wollen wir auf jeden Fall festhalten.“



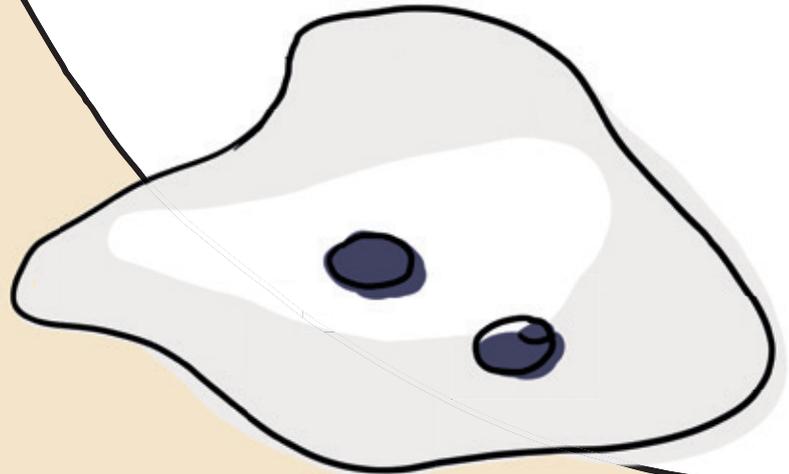
Roland Stierle,  
DAV-Präsident

für viele nicht nötig beim kurzen Hüttenzustieg und womöglich nach nachmittäglichem Kuchen. Miriam Roth vom DAV-Ressort Hütten und Wege berichtet von der Hüttenwirtetagung 2022, dass je nach Hütte ungefähr 20 bis 200 Bergsteigeressen jährlich verkauft werden. Ist das überhaupt eine Menge, über die sich zu diskutieren lohnt, wenn es um eine soziale AV-Tradition geht?

## Was ist sozial – und für wen?

Nun: Inflation und Energiekrise gehen an den Hütten nicht vorbei. „Geh doch mal selber mit neun Euro einkaufen und schau, wie weit du damit kommst“, sagt Yvonne Tremmel. „Wir haben ja den Anspruch, dass es schmeckt und dass du satt wirst.“ Dazu kommt, dass seit Corona gutes Personal rar ist – und gesetzliche Arbeitszeitregeln den Bedarf mindestens verdoppelt haben, worauf Andi Mohr hinweist, Geschäftsführer der Sektion Oberland: „Ein vernünftiges Essen zu einem guten Preis ist uns wichtig, etwa für Jugendgruppen. Aber wir müssen auch den Pächtern eine realistische Chance geben, etwas Vernünftiges anzubieten.“ So hat die Sektion Oberland zusammen mit der ÖAV-Sektion Austria bei der Jahreshauptversammlung im November 2022 einen Antrag gestellt, die Obergrenze fürs Bergsteigeressen auf zehn oder elf Euro zu erhöhen. Und unterstützt damit Forderungen vieler Hüttenwirte – die auch nicht verstehen, dass die Übernachtungs-Tarife 2022 angehoben wurden, die fürs Essen aber nicht.

Eine solche Erhöhung um einen Euro nach sechs Jahren entspräche einer jährlichen Preissteigerung von grob gerechnet zwei Prozent – der deutsche Durchschnittswert, nur dass es nicht schleichend im



Supermarktregal geschähe, sondern als öffentlicher AV-Beschluss.

Und was wären denn die Alternativen? Blicke die Obergrenze des Bergsteigeressens bei neun Euro, bestünde die Gefahr, dass das zulasten der Wirtsleute ginge, deren Mischkalkulation noch wacklicher würde. Und je größer der Abstand zum nächstgünstigeren „normalen“ Essen wird, desto größer die Gefahr, dass mehr Gäste die Billig-Alternative wählen. Ein Teufelskreis, der letztlich wohl über Menge und Qualität des Bergsteigeressens auch wieder den Gästen schaden würde.

Sollte das Bergsteigeressen vielleicht bei neun Euro bleiben, aber die ein bis zwei Euro Aufschlag vom DAV subventioniert werden? Wenn das die Sektion machen soll, würde sie es womöglich über die Pacht wieder hereinholen – ein Nullsummenspiel. Yvonne Tremmel sähe das als Solidaraufgabe des Bundesverbandes: Vielleicht ließe sich das Bergsteigeressen, weil schließlich vegetarisch, aus dem Klimafonds unterstützen? Andi Mohr ist skeptisch und sieht generelle steuerliche Probleme, wenn ein wirtschaftlicher Geschäftsbetrieb aus Vereinsmitteln subventioniert würde. Oder wäre Christoph Erds Vorschlag eine Möglichkeit? Sollte ein Essen für Mitglieder – analog zum Bergsteigergetränk – um zehn Prozent günstiger sein als das nächstgünstige normale Essen, ohne Preisobergrenze?

Viel ist zu bedenken bei der Quadratur des Dreiecks Mitglied – Sektion – Wirt. Und es werden angeregte Diskussionen werden, wenn DAV, ÖAV und AVS sich in diesem Jahr zusammensetzen, um eine gemeinsame Strategie zu entwickeln – was die Sache nicht leichter macht. Vielleicht sollten wir akzeptieren, dass die Berge keine Insel der Seligen sind. Und genießen, was uns motivierte Gastgeber in diesen Extremlagen auf den Tisch bringen.

ZUR PERSON



**Andi Dick**

Sein eindrücklichstes Bergsteigeressen bekam der Diplomingenieur (FH) für Umwelt- und Verfahrenstechnik und staatlich geprüfte Berg- und Skiführer 2010 auf dem Hallerangerhaus: eine Riesenportion Schweinsbraten mit Kraut und Bratkartoffeln, inklusive Nachschlag.



# Unterzucker am Berg

## Wie erkenne ich, ob ich auf einer Bergtour an Unterzuckerung leide?

Die Symptome, die bei einer Unterzuckerung auftreten können, sind sehr diffus und für medizinische Laien oft nicht einfach zu erkennen. Zu Beginn der Unterzuckerung verspürt man häufig Heißhunger, Übelkeit oder einen Schweißausbruch, Kraftlosigkeit und ein Zittern. Diese eher milden Symptome können gleichermaßen bei Diabetikern als auch bei gesunden Bergsportlern auftreten, was oft als „Hungerast“ bezeichnet wird. Vor allem bei Diabetikern kann es dann im weiteren Verlauf zu schwerwiegenderen Symptomen, wie Schwindelgefühlen, Gleichgewichts- und Wortfindungsstörungen, kommen – bis hin zur Bewusstlosigkeit.

## Sind Diabetiker besonders gefährdet für Unterzucker am Berg?

Diabetiker sind prinzipiell gefährdeter, eine Unterzuckerung zu entwickeln, als gesunde Bergsportler. Das hängt jedoch davon ab, wie gut der Trainingszustand ist und ob spezielle Medikamente eingenommen werden. Wenn sich ein Diabetiker über seine Grenzen hinaus belastet und ein Missverhältnis zwischen Nahrungsaufnahme und Insulingabe besteht, kann es auch schnell zu schwerwiegenden Symptomen kommen. Aber auch bei einem gesunden Sportler kann bei längerer intensiver Belastung ein Unterzucker auftreten, wenn die Energievorräte vorher nicht genügend aufgefüllt wurden. Das sind Notfallsituationen, in denen Bergsportler (Diabetiker oder auch Nicht-Diabetiker) aufgrund körperlicher Erschöpfung oder schnell einsetzender Unterkühlung versterben können, wenn nicht umgehend Erste-Hilfe-Maßnahmen eingeleitet und die Bergwacht alarmiert wird.

Dr. med Isabell Ruoß klärt auf, wie man die Gefahr einer **Unterzuckerung** auf einer Bergtour erkennt und vermeidet – und was Diabetiker beachten müssen.

Interview: Thomas Ebert

## Was kann man bei einer Unterzuckerung auf einer Bergtour tun?

Idealerweise sollte man schon zwei bis drei Stunden vor der Bergtour seine Energiereserven durch eine kohlenhydratreiche Mahlzeit auffüllen. Am besten nie ohne Frühstück in die Aktivität starten. Wichtig sind außerdem regelmäßige Pausen zur Flüssigkeits- und Nahrungszufuhr, zum Beispiel mit gesüßten Getränken, Bananen, Trockenfrüchten oder auch Energieriegeln. Im Gepäck eines Diabetikers sollten sich zusätzlich schnell verfügbare Zucker befinden. Wenn jemand zittrig wird oder die ersten Anzeichen einer Unterzuckerung zeigt, sind der Verzehr von Traubenzucker, Gummibärchen oder gesüßte Getränke die erste Maßnahme. Würfelzucker von der nächstgelegenen Hütte sind auch gut. Wenn jemand bewusstlos oder komatös ist, sollte derjenige in die stabile Seitenlage gebracht und die Bergwacht gerufen werden. Das ist ein absoluter Notfall!

## Was muss man bei Kindern beachten?

Im Gegensatz zu Erwachsenen ist bei kindlichen Diabetikern die Besonderheit, dass ihr Zuckerstoffwechsel häufig mit Insulin reguliert werden muss. Dies birgt auch Gefahren. Normalerweise sind jedoch die Eltern und die Kinder über die Erkrankung und diese Gefahren aufgeklärt und im Umgang mit Blutzuckermessen und Insulingabe geschult. Wer eine belastungsintensive Tour plant, sollte auf eine ausgewogene Ernährung mit reichlich Kohlenhydraten und genügend Trinken achten. Die Blutzuckerwerte sollten regelmäßig gemessen werden und dürfen auch etwas höher eingestellt sein. Somit kann eine Unterzuckerung vermieden werden.

## Hat Bergsport auch positive Effekte auf Diabetes?

Absolut! Bewegung ist erwünscht. Bergsport oder Bewegung im Allgemeinen, begleitend zu einer ausgewogenen Ernährung, können sich positiv auf die Blutzuckerwerte und die Entstehung von Übergewicht auswirken. Das zeigen auch meine Erfahrungen in der Praxis. Aber die körperliche Belastung muss an den Trainingszustand und die eingenommenen Medikamente angepasst werden. Aufklärung ist hier essenziell. Aktuell haben wir eine hohe Dunkelziffer von fast zwei Millionen Menschen in Deutschland, die unwissentlich an Diabetes leiden. Und diese Zahl wird, aufgrund von Bewegungsmangel und schlechter Ernährung, in den nächsten Jahren noch zunehmen.

## ZUR PERSON



### Dr. med. Isabell Ruoß

Die niedergelassene Allgemeinärztin in Unterföhring mit Schwerpunkt Reisemedizin ist aktive Notärztin und seit 2016 ehrenamtlich bei der Bergwacht München, im Dienstgebiet Spitzingsee im Einsatz. In ihrem Tourenrucksack findet sich immer Obst, ein hartgekochtes Ei und ein belegtes Vollkornbrot; auf MTB-Touren gerne auch Energiegel.



Foto: Franziska Lotz

## Der Einweg-Mehrweg-Hack

Wer beim Supermarkt-Smoothie schwach geworden ist, kann der superleichten Einweg-PET-Flasche ein neues Leben schenken: Kunststoffflaschen mit Weithals sind auf Tour perfekt zum Transport und zur Dosierung von frischen Beeren, Studentenfutter, Gummibären, Smarties oder auch mal einem frischen Salatdressing.



Bilder: iStock.com / AlexZaball, iStock.com / Coburcz

## Mit der Familie in die Berge

Mit der ganzen Familie perfekt vorbereitet und ausgerüstet in die Berge und zudem noch günstig und klimafreundlich: kein Problem mit unserem Ausrüstungs- und Buchverleih. Wenn die Kinder aus ihrer Ausrüstung wachsen, ist das Ausleihen die perfekte Alternative zum Kauf. In unseren Servicestellen verleihen wir jede Menge Bergsportausrüstung für den Nachwuchs – vom Kinderklettergurt über Helme bis hin zu Kletterschuhen. Und die ganz Kleinen lassen sich bequem in der Kraxe mit aufs nächste Abenteuer nehmen. Jede Menge Ideen und Anregungen finden sich in der Buchreihe „ErlebnisWandern mit Kindern“ oder speziellen Abenteuer-Büchern aus unserer Bibliothek. Damit wird es beim nächsten Bergausflug bestimmt nicht langweilig.



Foto: Patricia C. Lucas

### KLETTERAUSRÜSTUNG IM VERLEIH

Kletterschuh Kinder Lowa Pirol Kids Größe 33-36	ab 2 Euro/Tag
Kletterschuh Erwachsene Lowa Falco	ab 3 Euro/Tag
Kletterbassisset mit Safebiner, HMS- und Normalkarabinern, Expressen, Prusik- und Rundschnellen	ab 3,50 Euro/Tag
Verschiedene Halbautomaten	ab 1,50 Euro/Tag
Klemmkeil-Set	ab 2 Euro/Tag
Friends-Set	ab 4 Euro/Tag

Unsere Ausrüstung im Verleih



## Hüttentouren Wir helfen bei der Planung

Mit dem Frühling beginnt die Planung für die nächste Hüttentour. Eine Alpenüberquerung auf einem der bekannten Wege oder auch abseits vom Trubel? Wichtig ist, rechtzeitig die Hütten zu reservieren – hierzu gehört eine rechtzeitige Vorbereitung für die Wahl der Route. Gerne unterstützen unsere Teams in den Servicestellen bei der Vorbereitung und Planung, geben Tipps und helfen bei der Auswahl der nötigen Karten und Literatur. In unseren Bibliotheken gibt es jede Menge Anregungen in allen Schwierigkeitsgraden, vom Klassiker „E5“ über die „Dolomiten-Höhenwege“ bis hin zur Route „Salzburg – Triest“.



Foto: Patricia C. Lucas

# Auf und nieder, immer wieder

Im Wechsel zwischen anstrengenden Anstiegen und mental fordernden Abfahrten führt die Skidurchquerung „**Kaiserexpress**“ durch das Kaisergebirge: von Süden nach Norden, vom Schatten ins Licht – und von großer Anspannung in tiefe Erleichterung.

Text: Klara Palme, Fotos: Georg Pollinger





Eng und steil führt die Rote-Rinn-  
Scharte in die stolze Kaiserkrone empor.

Traumhafte Aussicht während einer traumhaften Tour: Über Einserkogel und Inntal reicht der Blick bis heim in die Bayerischen Alpen.



Düster und bedrohlich wirkt die schattige Nordseite. Die Felswände ringsum sind erdrückend. Zaghaft bewegen wir uns auf einer schmalen Schneise aus Schnee in einen unausweichlichen Felstrichter. Wir rutschen auf einen Abgrund zu. Meine Muskeln sind wie Pudding, mein Herz rast. Hier ist sie also, die Schlüsselstelle am Ende unserer Tour: eine mit Gras und Fels durchsetzte Steilflanke. Das sind nur 40 Grad? Ich möchte umkehren, rutsche aber dennoch weiter. Der Sog der Tiefe hat mich in seinem Bann. Oder ist es nur Feigheit, mir meine eigenen Grenzen einzugestehen? Hatte ich mir nicht fest vorgenommen, rechtzeitig umzukehren? Aber wann ist rechtzeitig? Ich bewege mich gerade auf der Messerschneide zwischen Traum und Alptraum.

Es muss auf einer unserer gemeinsamen Klettertouren im Kaiser gewesen sein, als jemand den „legendären Kaiserexpress“ erwähnte. Eine selten begangene Skitour, die mitten durch die Kaiserkrone vom Wilden zum Zahmen Kaiser führt. Nicht nur, dass es den Kaiser auch im Winter gibt. Er verliert auch in dieser Jahreszeit seinen Anspruch nicht. Der Kaiserexpress ist eine alpine Herausforderung auf Ski, mit stattli-

chen 2200 Höhenmetern im Aufstieg, zwei rassistigen Steilabfahrten durch nordseitige Rinnen und mehr als 14 Kilometern Strecke. Diese Zahlen sind nur ein Hinweis darauf, warum die Tour eher selten begangen wird. Und dennoch (oder gerade deshalb) geisterte sie seitdem in unseren Köpfen herum.

Zunächst hieß es aber warten. Warten, bis die Bedingungen passen, denn erst einmal braucht es genügend Schnee. Wenn genügend Schnee da ist, muss die Lawinengefahr gering und die Grenze nach Österreich offen sein. In diesem Moment müssen zudem Kondition und mentale Verfassung genauso perfekt vorbereitet sein wie die Ausrüstung. In unserem Fall dauerte es Jahre! „Wenn wir den Kaiserexpress machen wollen, dann übermorgen“, drängt unser Kaiser-Begleiter Hubert am Telefon. Nach einer kurzen Pause höre ich mich sagen: „Wir kommen!“

## Vom Wilden in den Zahmen Kaiser

Es ist 7 Uhr an diesem wunderbar klaren Spätwintertag, als wir durch lichten Wald in Richtung Gruttenhütte ziehen. Nur zu gut kennen wir den Weg vom Sommer,

aber jetzt sieht alles ganz anders aus. „Ihr wisst gar nicht, was wir heute für ein Glück haben“, schwärmt Hubert vom wohl gesetzten Schnee ohne Harschdeckel. Als Ellmauer kennt er die Skitour zur Rote-Rinn-Scharte in- und auswendig und weiß von manch gefährlicher Schneelage zu berichten. Beispielsweise im Steilhang unterhalb der Gruttenhütte: „Ohne Harscheisen ist diese Querung oft gar nicht machbar!“ Heute stehen wir dank griffigem Schnee im Nu am Gruttenkopf und ziehen an der wunderbar gelegenen Berg- hütte vorbei, die ihren Winterschlaf genießt. Alle Aufstiegs-mühen sind beim traumhaften Blick in Richtung Alpenhauptkamm vergessen. Hinter leuchtend weißen Schneeflächen strahlt uns die Felskrone von Kaiserkopf und Ellmauer Halt entgegen. Es ist ein wahres Privileg, hier sein zu dürfen!

Die Schneerampe zur Rote-Rinn-Scharte wird mit jeder Spitzkehre steiler, die Märzsonne brennt erbarmungslos auf die Südseite des Kaisers. „Mit der Klimaerwärmung ist diese Scharte ein echtes Kanonenrohr geworden“, warnt Hubert. Wir strengen uns an, die steinschlaggefährdete Rinne zügig hinter uns zu bringen. Zuletzt mit den Ski am Rucksack, um Zeit und vor allem Kraft zu sparen. Der erste Höhepunkt



→

Steilhang zur Scharte:  
Zwischen Kaiserkopf  
und Ellmauer Halt liegt  
der Durchschlupf in  
den Scharlinger Boden.

„Der erste Höhepunkt unseres Tages ist mit der Scharte zwar erreicht, aber wo sich sonst ein wohliges Gipfelglück breitmacht, zieht sich tief in mir etwas zusammen.“



Einfahrt in die Eggersgrinn:  
Nach 2200 Höhenmetern gilt es, in der letzten Steilabfahrt die Nerven zu bewahren.



„Eine gefühlte Ewigkeit stehe ich da, unfähig, den nächsten Schritt zu wagen. Angst ist jetzt der falsche Ratgeber, ich brauche Kontrolle.“

unseres Tages ist mit der Scharte zwar erreicht, aber wo sich sonst ein wohliges Gipfelglück breitmacht, zieht sich tief in mir etwas zusammen. Nur mit Mühe bringe ich einen Schluck Tee und einen Riegel herunter. Gleich wird sich zeigen, ob es für mich überhaupt weitergeht. Meine Nervosität steigt. Mein fester Entschluss ist es, nicht über meine Grenzen zu gehen.

Der Blick in die schattige Felsrinne ist ernüchternd. Senkrecht, düster, abweisend. Steigspuren entlang eines Drahtseils im steilsten Stück der Einfahrt machen mir aber Mut. „Das schaffe ich.“ Als Drahtseilakt erweist sich das Ansnallen der Ski mitten im 40 Grad steilen, vereisten Hang – aber auch das gelingt. Vorsichtig rutschen wir, einer nach dem anderen, die steinharte Fläche zum Felssporn hinunter, der die Rinne teilt. Langsam wächst der Mut für meinen ersten Schwung in dieser Steilrinne. Als es endlich gelingt, platzt mein innerer Knoten. Bald erreichen wir die wunderbaren Pulverschneehänge im oberen Scharlinger Boden und gleiten voller Freude in Richtung Kaisertal. Vorbei an den Felswänden von Ellmauer Halt, Gamshalt und der eindrucksvollen Kleinen Halt, in denen wir immer wieder Touren für den Sommer entdecken.

Die erste Hälfte wäre geschafft, ebenso die „Schlüsselstelle“ der Tour. Am Anton-Karg-Haus gönnen wir uns deshalb eine ausführliche Rast. Von der sonnenbeschienenen Holzbank bewundern wir die eindrucksvollen Felsen in dieser abgelegenen Ecke des Kaisers. „So friedlich ist es hier im Sommer nicht“, kommentiert Hubert. Auch er geht den Kaiserexpress zum ersten Mal, sodass wir gemeinsam auf Entdeckungsreise sind. Jenseits des Kaiserbaches hat die Sonne an vielen Stellen Löcher in die Winterlandschaft gebrannt. Vor allem im steilen Bergwald jenseits des Bärenbaches müssen wir die Ski immer wieder schultern. „Eine super Gelegenheit, um das Einsteigen in die Bindung zu perfektionieren“, schmunzelt Hubert. Humor ist die beste Art, um auf diese Überraschung zu reagieren.

Stunden später, nach etlichen Spitzkehren durch das Öchselweidkar, kommt endlich die Pyramidenspitze in Sicht. Doch immer wieder schiebt sich ein weiterer Hügel dazwischen, sodass der Aufstieg in der glühenden Sonne kein Ende zu nehmen scheint. Die Zunge klebt am Gaumen, die Oberschenkel brennen mit den sonnengereiften Wangen um die Wet-

te. „Wann sind wir endlich da“, quengelt das Kind in mir, bis die Pyramidenspitze als einziger Gipfel unserer Tour das Leiden beendet. „Geschafft!“ Wir klatschen erleichtert ab. Der Blick wandert über den Alpenhauptkamm, vor allem aber in Richtung Wilder Kaiser, dessen Felskrone zu uns herüberleuchtet. Wahnsinn, wie weit wir gelaufen sind! „Ab jetzt geht es nur noch abwärts“, freuen sich auch meine Mitstreiter.

## Treppensteigen im Trichter

Die Abfahrt durch die berühmt-berühmte Eggersgrinn erfordere „gute Skitechnik“, habe ich vorher gelesen. Schon stehen wir im Sattel zwischen Elfer- und Zwölferkogel. Ein Streifen Weiß zwischen schattigen Felswänden führt in Richtung Tal. Mit gemischten Gefühlen rutsche ich hinter Hubert her. Plötzlich scheint die Schneefläche vor uns schlagartig abzubrechen, wir rutschen auf einen Abgrund zu. Was erwartet uns dort? Eigentlich möchte ich es gar nicht wissen. Alles in mir will umkehren und doch rutsche ich weiter. Mein Bauchgefühl schreit „nein!“, der Kopf sagt „doch!“. Es hilft



nichts, wir müssen ja hinunter. Wir blicken auf einen Trichter aus Schnee, Eis und Fels. Die Einfahrt ist furchterregend: Im steilen Hang liegt so wenig Schnee, dass Gras und Felsen durchschauen. Verhängnisvolle Stolperfallen! In der steilsten Passage heißt es zunächst Treppensteigen mit Ski über dem gähnenden Abgrund. All das mit 2200 Höhenmetern und 13 Kilometern in den Beinen. Ich bin nervös, wie ferngesteuert quere ich hinein. Die Ski sind durchgebogen, wenige Millimeter meiner Kanten entscheiden über Gedeih oder Verderb. Ein Blick hinunter, und mein Kopfkino läuft: „Ein Rutscher, ein Stolperer und ich stürze ab.“ Panik. Eine gefühlte Ewigkeit stehe ich da, unfähig, den nächsten Schritt zu wagen. Aber atmen geht. Pause, Gedanken sortieren. Angst ist jetzt der falsche Ratgeber, ich brauche Kontrolle. „Ich kann das!“ Ich atme tief durch. Vorsichtig und konzentriert mache ich den nächsten Schritt. Durchatmen, nächster Schritt. Atmen, steigen. Langsam geht es abwärts in Richtung Schneefläche, wo Hubert auf mich wartet. Ich stehe neben ihm. Der restliche Steilhang ist trotz über 40 Grad Neigung vergleichsweise ein Kinderspiel.

Stolz und Erleichterung sind nicht die einzigen Gefühle, die mich durch die Ausläufer der Eggersgrinn in Richtung Sonne und Zivilisation begleiten. Der Kaiserexpress ist wirklich ein ganz besonderes Abenteuer. Eine jener Touren, bei denen Traum und Alptraum ganz eng beieinanderliegen und kleine Details den Unterschied machen. Der Name „Kaiserexpress“ steht zwar eigentlich dafür, in einem Zug durch das Massiv zu rauschen. Bei mir wird die Tour dagegen noch ganz lange nachhallen: Neben dem eindrucksvollen Erlebnis in einer gewaltigen Landschaft ging es für mich um die Überwindung meiner Urangst. Eine Erfahrung, die mir über die Berge hinaus helfen wird, die ein oder andere Schattenseite im Leben zu überwinden. ☺

↑

Der Kaiserexpress bietet von allem etwas, auch jene sanft geneigten Pulverschneehänge, die uns beflügeln und zum Träumen einladen.

#### ZUR PERSON



### Klara Palme

Der Wilde Kaiser ist für die freie Autorin seit Langem ein Kraftort. Die Kaiserkrone im Winter zu erleben, als Durchschreitung an einem Tag zu meistern, war für sie ein unvergessliches Abenteuer.

# MAHLZEIT!

Schön, dass ihr euch zu uns an den Katzentisch hockt! Wenn ihr diese Zeilen hungrig von den vielen Rezepten auf den vorherigen Seiten lest, ist der Winter schon fast vorbei und wir können alle in hoffentlich positiven Skitourenereinerungen schwelgen. Auf den folgenden Seiten wollen wir die letzten Monate nochmal Revue passieren lassen und einen Ausblick auf den kommenden Monat geben.

So lest ihr also, was die Juma West Leckerer auf dem Alplhaus gekocht hat, und könnt zum Nachtisch bei einer Runde Würfeln erfahren, was die Jugendgruppen auf ihrer Gemeinschaftskletterfahrt in Südfrankreich erlebt haben. Außerdem stellen sich die Almig@s vor und teilen mit ihrem Lieblingsessen ein – im wahren Sinne des Wortes – buntes Rezept mit euch. Wenn ihr zu der ein oder anderen Person dieser ominösen Jugend doch einmal ein Gesicht haben wollt, kommt zu einer der beiden Jugendvollversammlungen. Gutes Essen garantiert! Die Einladungen findet ihr ebenfalls auf unseren Jugendseiten.

Zum emotionalen Thema dieser Ausgabe lassen auch wir es uns nicht nehmen, noch einen kurzen hangry Kommentar abzugeben. So lest ihr also auf den Schwerpunktseiten über Kaiserschmarrn und Hüttenessen und rauft euch die Haare, dass das geliebte Tier auf dem Teller immer weniger wird? Keine Sorge, es wird auch ohne Fleisch funktionieren.

## JUMA WEST KOCHT ZEHN GÄNGE AUF DEM ALPLHAUS

Ist man mit der Jugendgruppe im Dezember auf einer Selbstversorgerhütte wie dem Alplhaus, wird es früh dunkel und eine Beschäftigung für den Abend wird nötig. Da bieten sich entweder Spiele an – oder ein aufwendigeres Essen. Dass aus drei Gängen schließlich zehn werden konnten, war ein bisschen dem Zufall geschuldet.

Viele Zutaten für einen Salat hatten wir bereits über den Verein Foodsharing beisammen. Dieser rettet Lebensmittel, welche weder verkauft noch an die Tafel gegeben werden, vor der Mülltonne. Aus Pfannkuchen vom Vortag, Gemüsebrühe und übrigem Gemüse wurde eine Frittatensuppe gezaubert. Das richtige Meisterwerk hat aber danach begonnen: Viele fleißige Hände formten die selbst gemachten Nudeln so schnell, das wir es selbst kaum glauben konnten. Den Teig hätten wir auch fertig mit hochbringen können, aber mit Eiern im Rucksack ist's einfach spannender. Mehl und Öl waren auch nicht schwer, weshalb die benötigte Nudelmaschine nicht so ins Gewicht fiel. Dazu gab es eine Safran-Karotten-Sauce sowie eine Walnuss-Zitronen-Sahnesauce. Letztere ist uns leider etwas zu süß geraten, deswegen passte sie super zu den Apfelkiachl und der Vanillesauce im Nachtisch. Die Äpfel dafür waren ebenfalls gerettet.

*PS: Und dabei ist noch nicht mal erwähnt, sicher nur zum Nervenschonen, welche gigantischen Auswirkungen unsere Völlerei auf das Klima hat. Ja, ganze sechs bis zehn Prozent der globalen Treibhausgasemissionen entstehen allein durch die Produktion von Lebensmitteln, die in der Tonne landen<sup>1</sup>. Vielleicht denkt ihr daran, wenn ihr das nächste Mal auf der Hüttenterrasse noch einen Kaiserschmarrn ordert, der dann nur noch halb in den Magen passt.*

<sup>1</sup> Aulakh, J.K., & Regmi, A. (2013). POST-HARVEST FOOD LOSSES ESTIMATION-DEVELOPMENT OF CONSISTENT METHODOLOGY INTRODUCTION.

*Die JDAV aus Baden-Württemberg hat ein vegetarisches Kochbuch für unterwegs kreiert – schaut doch mal rein!*



*In der JDAV-Jugendbildungsstätte in Bad Hindelang wird seit 2022 nur noch vegetarisch gegessen. Ein paar Rezepte gibt's online, u. a. ein Allgäuer Apfeltiramisu!*



Wenn dann das Frittierfett in der Pfanne mal heiß ist und sich der Zucker langsam bemerkbar macht, kommen natürlich noch diverse Ideen, was man noch so im Teig frittieren könnte. Kurz darauf gab es also „Bananenkiachl“ und „Gummibärchenkiachl“. Was nicht im Teig landete, fand sich kurze Zeit später in einem Schokofondue wieder. Auch dem Sprichwort „Käse schließt den Magen“ wurde noch Folge geleistet. Ganz verschlossen? Nein, ein paar Pfannkuchen aus dem Kiachlteig fanden trotzdem noch Abnehmer. Und weil draußen frischer Schnee lag, haben wir noch aus Himbeersaft und Schneebällen ein Sorbet erstellt.

Dank moderater Portionsgrößen haben wir es doch irgendwie geschafft, alles aufzuessen und trotzdem noch halbwegs gut zu schlafen. Vielleicht hat auch das „Snowldern“ – bouldern an verschneiten Blöcken – dazu beigetragen. Das Ergebnis des Abendessens: nur ein kleiner Beutel mit Müll und ca. 5 € Kosten pro Person.

*Das Rezept zu unseren Apfelkiachl findet ihr im „Kochbuch für Selbstversorger“ auf [alpinwelt.de](http://alpinwelt.de)*



# WER SIND EIGENTLICH

# DIE ALMIG@S

JUGEND

<b>Name</b>	Almig@s
<b>steht für</b>	Alm Freunde
<b>Geburtsdatum</b>	2018
<b>Jahrgang</b>	2010-2011
<b>Jugendleiter*innen</b>	Emilia, Gianna, Louis, Noreen, Ellena, Domenik
<b>Besondere Touren</b>	1. Ardèche, 2. Schlittenfahren, 3. Bayerncamp, 4. Hüttenübernachtung, 5. Schnitzeljagd im Deutschen Museum
<b>Entferntestes Reiseziel</b>	Ardèche, Südfrankreich (12 h)
<b>Anzahl unterschiedlicher Länder</b>	4
<b>Abgespacete Touren</b>	Ardèche
<b>Längste Tour</b>	2 Wochen
<b>Höchster Gipfel</b>	2300 m
<b>Durchschnittliche Personenzahl auf Tour</b>	10
<b>Gesamte Tourentage</b>	300
<b>Anzahl Touren</b>	129
<b>Mitgliederzahl</b>	50-60
<b>Mitgliederzahl</b>	ca. 20-25 (die Frage ist nur, wie viele davon aktiv sind?)
<b>Beste Hütte</b>	Kampenwandhütte
<b>Bestes Essen auf Tour</b>	Käsespätzle, Milchreis
<b>Bestes Essen</b>	Schnitzel mit Pommes
<b>Tourenaktivitäten</b>	Wandern, Klettern, Skifahren, Rodeln, Schlittenfahren, Zelten
<b>Lieblingsspiel</b>	Werwolf
<b>Das bewegt uns sonst noch</b>	Spaß zusammen

<b>Größter Fail</b>	Überschwemmung der Zelte
<b>So viel Spaß haben wir bei den Touren (Ranking 1-10)</b>	1000 von 10
<b>Bestes Klettergebiet</b>	Ardèche
<b>Sonstiges</b>	ultralaut, sportlich, nervig

## BESTES REZEPT

### Schlumpf-Spätzle

Für 7 Portionen



700 g Mehl  
7 Eier  
2 EL blaue Lebensmittelfarbe  
600 ml Wasser  
Spätzlereibe  
Sieb

„NOCH 5 MIN“

- 1 Alle Zutaten mischen, bis es eine dickflüssige Masse ist.
- 2 Eine Kelle Teig in die Spätzlereibe geben, die über einem Topf mit heißem Wasser ist. Reiben.
- 3 Nachdem diese eine Kelle Spätzle eine Minute im heißen Wasser gekocht hat, sollten sie einigermaßen hart sein und du kannst sie aus dem Wasser sieben.
- 4 Die Spätzle in ein leeres Gefäß füllen und den ganzen Teig nacheinander aufbrauchen.

*TIPP: Mit Butter schmeckt es am besten. Die Jugendleiter\*innen sagen, dass es mit Pilz-Sahne-Sauce auch gut sei.*

„WER HAT GEFRAGT“

„DEINE MUTTER“

# DU BIST EINGELADEN ZUR JVV DER SEKTION OBERLAND!



Am 13. März ist es so weit: Unsere alljährliche JugendVollversammlung findet statt!



**Café Netzwerk**  
Schertlinstr. 4, 81379 München  
U3 Haltestelle „Machtlfingerstraße“



Von 16:00 bis 22:00 Uhr



Alle – ja alle –, die Teil der Jugend sind: Gefragt sind also Mitglieder der Sektion Oberland (oder Plus-Mitglieder), die 27 Jahre oder jünger sind! Und alle, die es noch werden wollen oder gerne noch wären. Übrigens: Die Jugendgruppe mit den meisten Teilnehmer\*innen gewinnt einen coolen Preis!



Du möchtest mal ein echtes Plenum kennenlernen? Richtig mitdiskutieren und Demokratie leben? Sehen, was es heißt, gemeinsam Lösungen zu suchen und Kompromisse zu finden?



Unseren Jugendausschuss und Delegierte wählen oder dich wählen lassen?



Den Etat der Jugend beschließen?



Neue Menschen bei coolen Workshops kennenlernen?

Basteln

Kleidertausch

Anwärter\*innen

Herbsttour

Ich will auch mal eine Jugendgruppe leiten!

Verantwortung übernehmen

Junge Menschen kennenlernen und gemeinsam in die Berge aufbrechen

Eine Umweltaktion planen mit Reichweite

Ich habe eine Idee!

Mitbestimmen & diskutieren

Wo wirkt mein Mitgliedsbeitrag?

Anmeldung und weitere Informationen



# MITMACHEN UND MITBESTIMMEN BEI DER JVV MÜNCHEN 2023!



Samstag, 18.03.2023



## Feierwerk Funkstation

Margarete-Schütte-Lihotzky-Straße 36  
80807 München



Um 13:00 Uhr



Mitglieder (auch Plus-Mitglieder)  
der Sektion München bis 27 Jahre



## Ein Tag mit Spaß und Aktion

- Workshops
- Abstimmungen
- Jahresrückblick
- Gemeinsames Abendessen
- Abschluss-Fete



## Workshops

- Spiel & Spaß
- Radlwerkstatt
- How to JuRef/Anwärter\*in werden
- Gemeinschaftstour planen
- Abseilaktion vom Dach
- Waffeln backen
- Umweltworkshop
- Acroyoga

Anmeldung und  
weitere Informationen





GIPFELSURFER

KiMA

ALMIG@S

GIPFEL  
WÜRMCHEN

# ALLES FRESH AN DER ARDÈCHE?



START

Zusammen ist es doch am schönsten:  
die Oberländer Jugend gemeinsam  
zum Saisonabschluss in Südfrankreich

Vier Oberland-Jugendgruppen – Almig@s, Gipfelsurfer, Gipfelwürmchen und KiMa – machten sich zusammen auf an die Ardèche, um die Klettersaison 2022 gemeinsam ausklingen zu lassen. Idyllisch gelegen in Südfrankreich, irgendwo im Nirgendwo zwischen Lyon und Montpellier, ließen wir uns am Chassezac nieder. Der Fluss windet sich in zahlreichen Bögen durch die Landschaft und ist an beiden Ufern von Felswänden eingerahmt, die jedes Kletter\*innenherz höherschlagen lassen. Neben Sportkletterrouten in allen Schwierigkeiten und kurzen Mehrseillängen findet man hier auch Routen, die in Grotten und „Höhlen“ gebohrt sind. In den Herbstferien ist hier schon Nebensaison. So hatten wir die Kletterwände nahezu für uns allein. Da Südfrankreich doch relativ weit weg ist (12 h im Reisebus), haben wir die Herbstferien maximal ausgereizt: von Freitagabend bis Sonntagabend.

Dass die Nebensaison mit nicht perfekt sommerlichem Wetter daherkommt, störte die toughen JDAVler\*innen natürlich nicht. Auch der ein oder andere starke Regenschauer, während denen das Wasser unterm Zeltboden spürbar schwappte (quasi ein Wasserbett), hat keiner Gruppe die Stimmung vermiest. Tagsüber waren die vier Gruppen unabhängig voneinander unterwegs: beim Klettern, Kanufahren, Wandern, Spielen oder Chillen. Mit 66 Leuten im selben Klettergebiet sein, möchte eh niemand. Abends und an Regentagen wurde auch mal zusammen gespielt, gekocht, oder eine Party im Klohaus gestartet.

Du willst auch an den Erlebnissen unserer Jugendgruppen teilhaben? Dafür gibt es hier ein Spiel. Such dir drei Freund\*innen

(alleine geht es auch), einen Würfel und vier Spielfiguren. Startet oben links am Ausgangspunkt der vier Gruppen und würfelt der Reihe nach, wie viele Schritte jede\*r in dieser Runde gehen darf. Unterwegs warten Ereignisfelder auf euch mit Dingen, die unseren Jugendgruppen auf ihrer Herbsttour passiert sind. Wer zuerst am Umlenker der Kletterroute auf der anderen Seite des Flusses ankommt, gewinnt!

## Erlebnisfelder

- ① Die Straßen in Frankreich sind zu eng für den Reisebus. Weil du dein Gepäck den letzten Kilometer zum Zeltplatz tragen musst, schaffst du bis dahin nur noch halb so viele Schritte wie gewürfelt.
- ② Heute veranstalten alle Gruppen ein gemeinsames Buffet zum Abendessen! Warte hier, bis alle Spieler\*innen eingetroffen sind.
- ③ Die Würmchen haben das Schild von der KiMa geklaut! Mache einen Umweg, um es zurückzuholen.
- ④ Die Almig@s haben eine leckere Suppe gekocht. Setze eine Runde aus, um zum Essen zu bleiben.
- ⑤ Die Würmchen passen gerade nicht auf ihren Einkaufswagen voll Essen auf! Die Almig@s nutzen die Gelegenheit. Fahre den Einkaufswagen zu den Almig@s, bevor du weitergehst.
- ⑥ Die Gipfelwürmchen haben sechs Kilo Käse zu einem mächtigen Käsefondue geschmolzen. Diese Käse-Baguette-Mischung liegt dir nun schwer im Magen. Laufe beim nächsten Würfeln nur die halbe Augenzahl.
- ⑦ Bei der Kanutour sind die Leiterinnen der KiMa bereits nach 15 Minuten gekentert. Setze eine Runde aus, um deinen Jugendleiterinnen zurück in ihre Boote zu helfen.
- ⑧ Die Gipfelsurfer vergucken sich in die Gipfelwürmchen. Geht zusammen zurück zu den Würmchen, um euer Glück gemeinsam zu versuchen.
- ⑨ Die Gipfelsurfer starten eine Klohausparty! Gehe dort vorbei, setze eine Runde aus und rocke das Klohaus!
- ⑩ Gestern hat es so viel geregnet, dass der Fluss sehr viel Wasser hat. Du kommst nicht drüber und gehst erst mal zurück zum Ufer.
- ⑪ Du merkst, dass du kein Seil dabei hast. Gehe zurück zum Materialhaufen.



ALMIG@S



2

KIMA

3

GIPFEL-SURFER

9

KiMa

4

8

5

7

6

GIPFEL-WÜRMCHEN

10

11

Kreative Resteverwertung:  
Den Gang zum Wertstoffhof  
hat diese Schneespport-  
Garderobe zumindest erspart.



Foto: gamsjederst

# Der ewige Bund

Landen Ski auf dem Müll, sind sie entsorgungstechnisch ein Fall für die „energetische Verwertung“ – zumindest noch. Denn die Branche schickt sich an, den Skibau nachhaltiger zu gestalten, bis hin zum wiederverwertbaren Ski. Ein Überblick

Text: Thomas Ebert

Was die Entsorgung verbrauchter Tourenski angeht, hat sich in den letzten Jahren zumindest im privaten Bereich ein Königsweg herauskristallisiert, und zwar das Hochzeitsgeschenk. Gefühlte Wahrheit: Jedes dritte Brautpaar zwischen Füssen und Oberaudorf durfte sich zuletzt über eine gebastelte Sitzbank aus Skiresten freuen. Eine Win-win-Situation für fast alle Beteiligten: Die Keller im Freundeskreis sind wieder leer, die in den Ski enthaltenen Erinnerungen (Nostalgiefaktor!) sind halbwegs bewahrt, und so eine sperrige Sitzbank mit abgeflexten, messerscharfen Skikanten in der Kniekehle kann man schließlich immer brauchen.

Spaß beiseite. Was tun, wenn ein Ski nicht mehr zu gebrauchen ist? Wenn selbst beim örtlichen Skibasar, auf eBay-Kleinanzeigen oder beim alpinflohmarkt kein Interesse mehr besteht, weil der Belag mehr Löcher als Lauffläche hat oder die Kanten mehrfach gebrochen sind? Wenn auch mit ganz viel gutem Willen kein Steinski mehr draus wird? Wenn im Keller schon zwei auf Restski gespaxte Biertragl verstauben, wenn der Hausseggen vor lauter selbst gebastelten Wandbords, Garderobenständern oder Gartenzäunen schiefhängt?

Dann bleibt nur noch der Gang zum Wertstoffhof. Dort wird man die Dinger zwar los, aber was passiert danach? In aller Regel das, was in der Entsorgungsfachsprache „energetische Verwertung“ genannt wird: Die Ski werden verbrannt und zumindest noch zur Wärmeerzeugung genutzt. Denn, wir nähern uns dem Kern der Sache: Eine Wiederverwertung von gebrauchten Ski ist schwierig. Das liegt an ihrem Aufbau: Ein Standardski, egal, ob für Piste oder Tour, besteht im Großen und Ganzen aus einem Holzkern, Seitenwangen aus ABS-Kunststoff, Stahlkanten, zwei Schichten Glasfasermatten, einem Kunststoffbelag und einer Deckschicht bzw. Dekorfolie. All das wird unter Hitze und hohem Druck miteinander verklebt – und zwar so stark, dass nichts davon hinterher voneinander getrennt werden kann. Eine sortenreine Trennung der Inhaltsstoffe ist aber Grundvoraussetzung für effizientes Recycling.

## Auf der Einbahnstraße der Ressourcen

Maximilian Gemsjäger ist Leiter der Gruppe „Kraxlkollektiv“, die in München bereits mehrere öffentliche Boulderspots errichtet hat. Gemsjäger ist aber auch begeisterter Wintersportler, und ihn stört der Status quo in Sachen Ski-Recycling. „Die konventionelle Herstellung von Ski ist eine Einbahnstraße der Ressourcen. Endliche Ressourcen werden verbraucht und landen dann eines Tages auf der Deponie“, beschreibt er die Situation nicht ohne Frust. Das bestätigt auch Dr.-Ing. Fatah Naji, Projektmanager für Kreislaufwirtschaft am bifa Umweltinstitut in Augsburg, wo zur Wiederaufbereitung von Carbonfasern geforscht wurde. „Ski sind ein Mehrkomponentensystem mit verklebten Laminaten. Da können Kunststoffe drin sein, Holz, Carbonfasern, Glasfasern, Lackierungen etc., die nicht getrennt werden können. Deshalb wird ein Recycling von Ski Stand heute meines Wissens nicht praktiziert“, so Naji. Hinzu komme noch ein zweites Problem: „Müllverbrennungsanlagen (MVA) mögen Carbonfasern überhaupt nicht. Zum einen verbrennen sie oft nicht vollständig, man kann sie sogar in der Asche oder in der Schlacke noch nachweisen. Zum anderen sind Carbonfasern elektrisch leitend und können in den Elektrofiltern der Verbrennungsanlagen Kurzschlüsse auslösen, Anlagenausfälle oder sogar Brände verursachen.“ Naji empfiehlt daher, vor der Entsorgung von Ski beim Hersteller nachzufragen oder sie beim Wertstoffhof abzugeben.

Die gute Nachricht: Es tut sich was in der Branche. Nachhaltigkeit ist das Schlagwort der Stunde, das ist auch bei den Skiherstellern angekommen. Wer Ende November über die ISPO in München schlenderte, vermisste zwar einen Auftritt der großen Namen wie Atomic, Head, Fischer oder Völkl, die sich den Messestand im ersten Jahr nach Corona sparten. Dafür aber kamen andere Firmen, die oft im Schatten der Großen stehen, stärker zur Geltung. Auffällig viele von ihnen wurden mit Auszeichnungen im Nachhaltigkeits-Segment bedacht. Da war die Firma Scott, die das Schlagwort „Re-



Foto: gemsjaeger-ski

←

Holz, angeschraubte Stahlkanten, Bindung: Mehr Rohstoffe stecken nicht in einem Paar Ski aus der Werkstatt von Maximilian Gemsjäger, der die Kreislaufwirtschaft so radikal wie möglich umsetzen will.

Die nachhaltigere Produktion von Ski – mit Ökostrom, sparsamerem Umgang mit Rohstoffen usw. – ist das eine. Was aber passiert nach dem Lebensende eines Skis?

Source“ dick auf ihren „Superguide 95 LT“ druckte. Im Inneren des Skis hat Scott die üblichen Glasfasermatten durch Flachsfasern ersetzt. Auch Kanten und Belag sollen zumindest teilweise aus wiederverwerteten Materialien stammen. Direkt daneben prangte der Pisten-carver „Primetime 55 FusionX“ von Elan, der ebenfalls aus „more sustainable materials“ bestehen soll. Ein paar Schritte weiter beteuerte die 15 Jahre junge Skibau-Firma Majesty aus Polen in ihrem „Eco-Manifest“, ein möglichst umweltverträgliches Epoxidharz und FSC-zertifiziertes Holz zu verwenden. Dynastar wiederum bewarb seinen „Hybrid Core 2.0“, einen Skikern, der mit weniger Fiberglas auskommt, aber gewohntes „Dynastar-Feeling“ bei „-24 % Climate change“ liefern soll. Einen Award gewann auch die amerikanische Firma WNDR aus Salt Lake City mit dem Ski „Alpine Vital 100“. Hinter der 2019 gegründeten Firma steht der kalifornische Konzern Checkerspot, der im großen Stil zu biobasierten Kunststoffen forscht. So kommt bei WNDR etwa ein Skikern namens AlgalCore zum Einsatz, ein Verbund aus Pappelholz und Polyurethanschaum, der wiederum aus Algen gewonnen wird. Auch in den Seitenwangen stecken Algen als Ausgangsmaterial, das hier Erdöl ersetzt. Und wenn ein Hersteller nicht bereits an irgendeinem Teil des Skis wiederverwertete Rohstoffe oder umweltfreundlichere Alternativen einsetzt, dann rühmt er sich zumindest mit der Verwendung von Öko-Strom in der Produktion. Kein Zweifel: Die Skibranche hat ihr grünes Gewissen entdeckt.

## Die Lösung als Lösung

Im üblichen Messe-Reigen der großen Worte und kleinen Schritte hat sich die Firma Rossignol eher zurückgehalten. In einem kleinen Bretterverschlag im „French Village“ zeigten die Franzosen ihren „Essential“-Ski, vielleicht das größte Umweltversprechen der Messe: Schon die Seitenwange des „Essential“ kommt daher wie eine Dreischichtplatte, ein QR-Code und ein Recycle-Logo sind die einzigen Gestaltungselemente auf dem Holzdekor. 62 Prozent des Skis stammen laut Rossignol aus recycelten und biologisch erzeugten Werkstoffen. Das viel größere Versprechen: 77 Prozent des Skis sollen auch nach seinem Gebrauchsende wiederverwertbar sein. Für diesen Prozess ist Rossignol eine Partnerschaft mit dem Recycling-Unternehmen MTB eingegangen, das bisher auf die Wiederverwertung von Elektronikgeräten spezialisiert war. Zwar legt Rossignol auf seiner Website bereitwillig den Aufbau seines „Essential“ offen, nähere Angaben zu Recycling-Verfahren fehlen allerdings.

Offener ist da die Schweizer Firma Earlybird – ein Pionier im Bereich der wiederverwertbaren Ski. 2014 von Hanno Schwab gegründet, machten sich die Berner binnen kurzer Zeit einen Namen. Mit selbst gebauten Pressen fabrizierten sie eine Handvoll Paar Ski im auffälligen Multiplex-Look, fuhren damit zur ISPO nach München – und hatten gleich eine Großbestellung zu verzeichnen. Flachsfasern statt Glasfasern, Polyamide

→

Herstellung von Ski in Straubing bei Völk: Moderne Ski, die heutigen Ansprüchen genügen sollen, bestehen aus einem kaum wiederverwertbaren Gemisch unterschiedlicher Komponenten.



Foto: Völk

auf Rizinusbasis, FSC-zertifiziertes Holz, rezyklierter Stahl: Earlybird-Ski sollen schon in der Produktion so nachhaltig wie möglich sein. Der eigentliche Clou aber ist das, was nach dem Gebrauch damit passieren soll. Denn das Epoxidharz – ohne den Kleber geht auch bei Earlybird-Ski nichts – ist ein spezielles Produkt der spanischen Firma R\*Concept aus Barcelona. Der Zweikomponentenkleber kann in einem speziellen Bad aus Wasser und Essigsäure bei 82 Grad Celsius aufgelöst werden – und so die Ausgangsmaterialien wieder sortenrein voneinander trennen.

Algen, Flachs, löslicher Kleber: Ist der Weg frei zum zerlegbaren, wiederverwertbaren Ski? Maximilian Gernsamer hat Zweifel. „Grundsätzlich ist der Einsatz von Pflanzen- statt Glasfasern schon mal gut“, so Gernsamer. So bleibe weniger Schlacke übrig. „Aber der Kleber macht alles zu Sondermüll, da ist es dann fast schon egal, ob ich Glasfasern oder Flachs nehme.“ Und das lösliche Epoxidharz? „Ich will das nicht schlechtreden“, meint Gernsamer, „Ski von Earlybird sind noch das Nachhaltigste, was man auf dem Markt bekommt.“ Aber am Ende müsse man die Gesamtbilanz betrachten. Denn auch die chemische Aufspaltung des Epoxidharzes bräuchte jede Menge Energie, die Ski müssten dafür immer nach Spanien gebracht werden, und die Bestandteile könnten nicht eins zu eins wieder für den Skibau verwendet werden. So wird aus einem alten Paar Ski wohl eher eine Spanplatte statt ein neues Paar Ski – Downcycling statt Recycling, meint Gernsamer.

Gernsamer selbst geht im privaten Bereich noch ein ganzes Stück weiter. Denn in der heimischen Schreinerwerkstatt entstehen nicht nur die bekannten Boulderblöcke in München, sondern seit Kurzem auch „gernsamer.ski“. Zusammen mit einem alten Studienfreund aus Innsbruck konstruiert Gernsamer Ski, die lediglich aus Holz und Stahl bestehen. Selbst die Lauffläche besteht aus Holz und wird mit biologisch abbaubarem Wachs präpariert, dessen Ausgangsmaterial pflanzlich und nicht fossil ist. Das zugrunde liegende Prinzip: cradle-to-cradle, also ein Kreislauf der eingesetzten Rohstoffe, bei dem kein Müll übrig bleibt. Zudem ist der Ski plastikfrei. Eine Crux ist daher die Lauffläche, die bei Holzski naturgemäß etwas langsamer gleitet als ein konventioneller Ski mit Polyethylen-Lauffläche. Dafür verliert ein Gernsamer-Ski auch garantiert kein Mikroplastik am Berg. Im Winter 2023/24 sollen die ersten Paar Ski in den Verkauf gehen – bis dahin sucht Gernsamer noch nach nachhaltigen Fellen und Bindungen auf dem Markt. Dass man die Hoffnung dabei nie aufgeben sollte, zeigte jüngst ein Beispiel aus der Fahrradbranche. Als der Reifenhersteller Schwalbe nach langer Zeit ein Verfahren zum Recycling alter Fahrradreifen gefunden hatte, schlug die Stunde des Freisinger Radhändlers Ingo Ruhland, der fast ein Vierteljahrhundert lang Reifen sammelte, um sie nicht in die Verbrennung geben zu müssen – und nun 20.000 Stück in einem Seecontainer zur Wiederaufbereitung schicken konnte.

## Weiterführende Infos

Die Umweltschutzorganisation Mountain Wilderness Schweiz hat im Jahr 2020 verschiedene Ski-Hersteller inspiziert. Die spannende Studie „Was steckt im Ski und wer dahinter?“ hat Produktion, Bestandteile und Öko-Bilanz im Skibau untersucht.



Earlybird-Gründer Hanno Schwab im Podcast von Globetrotter



### ZUR PERSON



#### Thomas Ebert

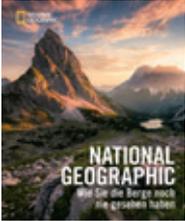
Auch im Keller des Autors wartet noch ein zerstörter Steinski auf seine Wiedergeburt. Sollte die Entsorgungsindustrie keinen Weg erfinden, bleibt nur noch die Erweiterung der Hochzeitsbank.

# Berg-Bibliothek

Gesehen, gelesen, gehört:  
empfehlenswerte Neuheiten und Netzfunde

## Neu erschienen

**National Geographic.** Wie Sie die Berge noch nie gesehen haben  
*Eugen E. Hüsler, Michael Ruhland*



„Nicht nur die Schokoladenseite“ der Berge zeigt dieser Bildband, sondern vor allem das Leben ihrer Bewohner, ihre geologische Vergangenheit, ihre Formung durch den Menschen, ihre fragile Zukunft – und das weltweit, ohne Fokus auf Alpen und Bergsport.

2022, 272 S., 49,99 EUR  
nationalgeographic-buch.de

**Leichtes Bergsteigen in Trentino und Südtirol.** Normalwege und Gratwanderungen Bd. 1 – Westliche Täler  
*Diego Filippi, Fabrizio Rattin*



Wer die Bayerischen Alpen „durchgespielt“ hat, findet hier massenhaft neue Inspiration, nämlich 133 klassische Bergtouren (ganz selten über dem II. Grad) von der Sesvenna bis zum Venediger, von den Stubaiern bis zum Gardasee. Es gibt noch viel zu tun!

2022, 608 S., 45,00 EUR  
versantesud.it

**Alpenüberquerung L1 Garmisch – Brescia.** 30 Etappen mit GPS-Tracks  
*Christian K. Rupp*



Eine Alpenüberquerung „fernab der großen Touristenströme“ verspricht das Vorwort vom L1 von Garmisch nach Brescia. Fakt ist: Die Route führt alpin, aber nie klettertechnisch schwierig durchs Wetterstein, die Mieminger und Öztzaler Alpen ins Vinschgau, bevor es in der Ortler- und Adamellogruppe nochmals hoch hinausgeht.

2022, 272 S., 16,90 EUR  
rother.de

**Der Berg ruft!** Lustiges Taschenbuch Spezial Band 106



Immer wieder herrlich, wenn Donald Duck, Micky Maus & Co. gemeinsam ausrücken. Die 25 Comics wie „Kampf am Kartoffelkogel“ oder „Die Sonntagsbergsteiger“ lassen auch heute noch Jung und Alt schmunzeln und verschaffen einen angenehmen anderen Blick auf die Bergwelt.

2022, 508 S., 11,00 EUR  
egmont-shop.de

**Berge.** 35 Geschichten zwischen unten und oben  
*Lucia Jay von Seldeneck, Florian Weiß*



Ein Buch wie ein Poesiealbum: 35 unerwartete, wenige Seiten kurze Miniaturen über Berge und Berggeschichten, etwa das höchste Gipfelkreuz der Welt auf dem rumänischen Caraiman oder Paparazzi bei der Verfolgung von Angela Merkel und Reinhold Messner am Ortler. Lesenswert!

2022, 256 S., 28,00 EUR  
kunststifter.de

**Hungry for Adventures.** Rezepte zum Wandern, Radfahren und Genießen im Grünen  
*Jessica Lerchenmüller*



Stellvertretend für eine ganze Reihe an neuen, vegetarischen Outdoor-Kochbüchern empfehlen wir dieses appetitlich fotografierte Werk mit kreativen, nicht zu abgehobenen, aber auch nicht zu langweiligen Rezepten für vor, während und nach der Tour.

2023, 176 S., 28,00 EUR  
knesebeck-verlag.de

**Into the wild.** Das Kochbuch für nachhaltigen Fleischgenuss  
*Markus Sämmer*



Weniger, aber dafür gutes Fleisch. Bevor Outdoor-Koch Markus Sämmer seine 75 Wildrezepte aufischt – vom Rehragout bis zu Wildschwein-Spareribs – vermittelt er viel Hintergrundwissen zu den Themen Jagd, Hygiene, Kauf und Zubereitung von Haar- und Federwild.

2022, 240 S., 34,95 EUR  
dk-verlag.de

**Das große Isar-Outdoor-Buch.** Erlebnisreiche Wander- und Radtouren zwischen Karwendel und Deggendorf  
*Werner Glanz*



Isar geht immer! Wenn die Alpengipfel und ihre Wanderwege noch im Schnee versinken, sind entlang des schönsten Flusses der Welt schon zahlreiche Ausflüge möglich. 40 davon gibt's in diesem Buch – von Tirol bis Niederbayern.

2023, 160 S., 19,99 EUR  
verlagshaus24.de

Übrigens: In unseren drei Servicestellen könnt ihr euch Gebiets- und Spezialführer, Karten, Lehrbücher, alpine Literatur, Bildbände sowie außeralpine Reise- und Wanderführer für weltweite Bergsportaktivitäten ausleihen. Auf unserer Website führen wir zudem eine Liste, welche Bücher jeden Monat neu angeschafft wurden.



## Rezensionen

**In den Bergen ist Freiheit.** Ein wildes Leben

Thomas Huber



Ogre, Shivling, El Capitan, Ulvetanna, Mount Asgard, Nameless Tower, Cerro Torre. Wer von solchen Bergen erzählen kann, muss es eigentlich gar nicht können – die Geschichten wirken von ganz alleine. Thomas Huber aber kann es, und noch dazu geht es ihm nicht nur um den nackten Fels, sondern vor allem um die Menschen, mit denen er das Erlebte teilt: Bruder Alexander natürlich, dem „zweiten Knödel aus einem Teig“, die vielen Seilpartner, die „Stone Monkeys“, aber auch Figuren wie die „Kugelbach-Haidi“, Chongo, Don Guerra oder Ismail und Quasim. Hier sind Berge nicht nur Sport oder Abenteuer, sondern tatsächlich eine Lebensform, in der Hubers Drang nach Freiheit und Grenzüberschreitung auf maximal fruchtbaren Boden fällt. So leidet und freut man sich mit, wenn der heimische Apfelbaum noch die Eiger-Nordwand ist, wenn der Pallinger Bua in der Berchtesgadener Szene Anschluss sucht, wenn die Crux am Feuerhorn nicht fallen will und eine Lebenskrise verursacht, wenn große Gipfel gelingen und Expeditionen an Verletzungen scheitern, wenn die Kinder größer und Kletterpartner beerdigt werden, wenn bei all dem die Traumlinie am Latok weiterhin ruft – und zweifelt nie, dass Huber Titel und Untertitel seines Buches mit heiligem Ernst gewählt hat. „Wir sind keine Sammler für ein dickes Tourenbuch, sondern Jäger, die auf dem schmalen Grat der Unmöglichkeit pirschen“, schreibt Huber. Und Jäger könne nur sein, wer die Kraft hat, den „Spiegel des eigenen Egos zu zertrümmern“. -te-

2022, 368 S., 25,00 EUR  
malik.de

**Der Alpenwald.** Eine Natur- und Kulturbeschreibung aus 20 Perspektiven

Eduard Hochbichler



Der arme Bergwald: Niemand weit und breit, der kein Interesse an ihm hätte. CO<sub>2</sub> soll er speichern, Bau- und Brennholz soll er liefern, der Erholung soll er dienen, Heimat für Tiere und Pflanzen sein, umgebaut soll er werden, damit er dem Klima trotz, stark soll er sein, um uns vor Lawinen zu schützen. Mit dem Ansatz, den Alpenwald aus möglichst vielen Perspektiven zu beleuchten und dafür einige Gastautorinnen und -autoren ins Boot zu holen, liegt der Wiener Forstwissenschaftler Eduard Hochbichler daher goldrichtig. Neben Grundwissen über Baumarten, tierische Waldbewohner und Bodenkunde (sehr anschaulich: der Rückzug des Alpenwaldes zur Würmeiszeit) werden auch die Themen Jagd, Forst, Recht und Naturschutz nicht ausgespart. Selbst dem Wald in der Literatur (von der „Waldeinsamkeit“ zum „Waldbaden“) ist ein Kapitel gewidmet, doch am stärksten ist das üppig bebilderte Buch, wenn es direkt in den Wald geht: etwa mit Rückepferden zur Holzbringung oder auf der Suche nach Haselfichten für Klangholz. Durch die Gastbeiträge ist das Buch zwar gelegentlich etwas redundant und der Österreich-Fokus recht ausgeprägt. Die Vielzahl an Perspektiven und die gelungene Aufmachung machen das jedoch wieder wett. Um es mit Othmar Pruckner zu sagen: „Zwar wird (der Wald) heute kaum mehr von Lyrikern besungen, dafür aber liegen wunderbare Bildbände, die Ur- und sonstige wilde Wälder porträtieren, auf den Coffeetables besserer Haushalte. Das Interesse lebt.“ -te-

2022, 408 S., 78,00 EUR  
beneventopublishing.com

**Ich hab ein Rad in Kathmandu.** Mein Leben mit den Achttausendern

Billi Bierling mit Karin Steinbach



Würde man Benjamin Blümchen in die Bergwelt verlegen, wäre eine Rollenbesetzung sonnenklar: Billi Bierling spielt Karla Kolumna, die rasende Reporterin. Es ist ein großes Glück, dass der Tyrolia-Verlag die Garmischerin, die auch Bern und Kathmandu als ihre Heimatstädte bezeichnet, zu diesem Buch überreden konnte. Denn zu erzählen hat Bierling mehr als genug: Ihre Arbeit für die „Himalayan Database“, bei der sie Bergsteiger aus aller Welt über ihre Vorhaben und Taten in Nepals Bergen interviewt, ist nur ihre bekannteste Aufgabe. Daneben arbeitet sie auch als Kommunikationsexpertin für die Humanitäre Hilfe der Schweiz an globalen Krisenherden; im Westjordanland, in Islamabad, im Ukrainekrieg, im Flüchtlingslager Moria oder während des großen Erdbebens in ihrem geliebten Nepal – wo sie, ganz nebenbei, etliche Achttausender selbst bestiegen hat. Authentisch, offenherzig und ohne Umschweife erzählt Bierling von ihrem bisherigen Lebensweg, auf dem wenig vorgezeichnet war und dessen Weichen sie beharrlich selbst stellt. Heimlicher Höhepunkt des Werks sind Bierlings Anekdoten zur Arbeit mit der 2018 verstorbenen Database-Gründerin Miss Elizabeth Hawley, bei der sie anfangs eine harte Schule durchlief und dann eine tiefe Freundschaft schloss. Ein ungemein dichtes und packendes Buch, das immer dort nah dran ist, wo etwas los ist. -te-

2023, 240 S., 28,00 EUR  
tyrolia.at

**Der betrunkene Berg.**

Heinrich Steinfest



Eine Buchhandlung namens „Bücherberg“ auf 1765 Meter Höhe im einsetzenden Winter: Eigentlich will die Buchhändlerin Katharina die zwei Monate, in der ihr Buchladen und die benachbarte Schutzhütte geschlossen sind, dort allein verbringen. Dann findet sie einen halberfrorenen Mann im Schnee, der sich nicht einmal an seinen Namen erinnert, aber kurzerhand auch in der Hütte bleibt und auf den Namen Robert getauft wird. Komplettiert werden die beiden durch die Lawinenforscherin Linda. Wer sich auf Heinrich Steinfests Schreibstil und den teils surreal anmutenden Roman einlässt, der wird mitgenommen in eine ineinander verwobene Geschichte über die Lebenswege der Hauptfiguren und die aktuellen Naturereignisse rund um den „Bücherberg“. Lässt man die Frage, ob diese aus rationaler, logischer Sicht wirklich so stattfinden könnten, außer Acht, taucht man mit ein in die mystische Wolke kurz vor dem Gipfel, in der die drei Hauptfiguren gezwungen sind, ihren Blick nach innen zu richten. Nach und nach kehren nämlich nicht nur Roberts Erinnerungen zurück. Auch der Berg, zunächst wie so oft ein standfester, überdauernder, stiller Meister, gerät dann selbst wie betrunken geräuschvoll ins Schwanken. Wo exakt dieser Berg in den österreichischen Alpen liegt, bleibt offen. Alle diejenigen, die Gefallen an einem mit Verweisen zu Kunst, Literatur, Musik und Theologie gespickten Werk finden, besteigen ihn einfach über Heinrich Steinfests Roman. -hb-

2022, 224 S., 22,00 EUR  
piper.de



Foto: Jens Collasch



Fündig geworden: ein gehobener Cache nahe der Europahütte im Wallis



Gipfelglück gehört auch dazu: auf der Kreuzspitze (3455 m) in den Ötztaler Alpen

## „Bergcacher“ in Zahlen

Gegründet April 2022

Mitglieder derzeit 22

Bisher gefundene Caches 143

Die Bergcacher online



# Gruppe Bergcacher



Foto: A. v. Bergcacher

Alpine Schnitzeljäger: Die Bergcacher sind eine relativ junge Gruppe, die auf gemeinsamen Touren in den Bergen Geocaches sucht.

Text: Holger Landmann, Michi Bernauer

### Wie kamt ihr auf euren Namen?

Manche von euch haben vielleicht schon mal von Geocaching gehört, einer Outdoor-Schnitzeljagd, die es seit über 20 Jahren gibt. Geocaches sind Behälter, die zumindest ein Logbuch enthalten, in dem man seinen Besuch mit seinem Nicknamen bestätigt. Die Wege sind hier mitunter die Ziele, und davon gibt es reichlich, gerade auch in unseren Alpen. Was viele Wanderer nicht wissen: An fast jedem Wegesrand und bei vielen Gipfelkreuzen sind neben der schönen Aussicht auch andere Schätze versteckt. Diese zu „heben“, ist unser Ansporn – da lag der Gruppenname dann nahe.

### Wo und wie seid ihr am liebsten in den Bergen unterwegs?

Die Interessen unserer Gruppe sind vielseitig. Zu unseren Aktivitäten zählen Gipfelrunden, auch schon mal in anspruchsvollerem oder wegfreiem Gelände; Wochenendtouren mit gemeinsamen Hüttenübernachtungen auf bewirtschafteten oder Selbstversorgerhütten. Es darf auch mal ein Powertrail mit dabei sein, wo alle paar Hundert Meter ein Cache zu finden ist. Dazu kommen Bike-and-Hike-Touren sowie Kajakausflüge. Dabei soll aber immer auch die Natur mit im Fokus bleiben. Das heißt: Cachetouren nur im naturverträglichen Maß mit Rücksicht auf Brut- und Schonzeiten des Wildes und Schonung der Flora.

### Was verbindet euch als Mitglieder?

Der Reiz beim Geocaching liegt darin, dass du nie weißt, was dich bei einem Cache erwartet. Auf der Suche danach geht ab und an mehr Zeit drauf als zuvor kalkuliert, und auf dem Weg zum Gipfel darf es auch schon mal einen kleinen Umweg geben. Das stößt bei klassischen Wanderern nicht immer auf Verständnis, weswegen wir eine eigene Gruppe gegründet haben. Hier ist klar, auf was man sich einlässt, wenn es gemeinsam auf Tour geht.

### Wer sollte sich eurer Gruppe anschließen und warum?

Natürlich alle, die gerne in den Bergen nach Geocaches suchen und bekannte Berge mit neuen Augen sehen wollen. Denn typischerweise finden sich die Verstecke in Gipfelnähe, bei interessanten Orten oder sogar mal in Höhlen. Daher lassen wir uns nicht nur von den üblichen Quellen für Tourenbeschreibungen inspirieren, sondern recherchieren auch in den Listings, also den Beschreibungen zu den Caches. So stoßen wir mitunter auf Schmankerl wie einen hervorragend markierten Weg zum Hochunnütz, der sich nur noch auf sehr alten Karten findet. Oder auf die Tour zur Ötzi-Fundstelle und – eisfrei – weiter hoch zur Finalspitze.

# Obacht geben! – Altschneefelder

## Winterliche Gefahren auf Frühlingswanderungen

Text: Hanna Bär

Anfang März: Die Sonne lacht, Krokusse und Narzissen sprießen aus dem Boden, an Königsplatz, Flaucher & Co. tummeln sich Sonnenanbeter in kurzen Hosen und T-Shirts. Diejenigen, die sich von der Frühjahrs-Aufbruchsstimmung anstecken lassen, zieht es in die Berge zum Auftakt in die Wandersaison. Aber obacht: Der Frühling, der uns hier „unten“ schon kurzärmlig aus dem Haus lockt, hat „droben“ in den Bergen noch längst nicht Einzug gehalten. Im Gegenteil: Im Spätwinter und Frühjahr ist die Schneelage typischerweise am höchsten, und einzelne Altschneefelder können sich bis weit in den Sommer hinein halten. Die Gefahr, beim Queren solcher Schneefelder auszurutschen und zu stürzen, ist groß. Im Frühjahr 2022 kam es in Bayern zu etlichen tödlichen Unfällen auf Altschneefeldern, die Polizeibergführer der Alpinen Einsatzgruppe Oberbayern Süd warnten Anfang April 2022 eindringlich vor Wanderungen bei teils noch hochwinterlichen Bedingungen oder mit unangepasster Ausrüstung.

Gerade nordseitig und an schattigen Stellen, speziell in Rinnen und Senken, kann sich Altschnee lange halten. Die Struktur des Schnees ist durch wiederholtes Auftauen und Gefrieren firnig und scharfkantig. Morgens und an kühleren Tagen sind die Altschneefelder häufig noch hart gefroren und die Oberfläche eisig glatt. Einmal ins Rutschen geraten, erreicht man auf einem 40 Grad steilen, gefrorenen Schneefeld schon nach wenigen Metern fast Fallgeschwindigkeit. Auch auf wesentlich flacheren Hängen ist es schwer möglich, das Rutschen noch abzubremsen.

Immer passend ausgestattet mit unserer Ausrüstungsverleih



↑ Grödeln sind kompakt, leicht und sorgen auf Altschneefeldern für den nötigen Halt.

### Altschneefelder als Gefahr erkennen

Ob der Winter schneereich war oder wie groß das Altschneefeld ist, ist dabei unerheblich. „Es reichen fünf Meter Schneefeld, es braucht keine 100-Meter-Wand“, erklärt Roland Ampenberger, Sprecher der Bergwacht Bayern. Besonders in den bayerischen (Vor-)Alpen scheinen die alpinen Gefahren durch gute Erschließung und leichte Erreichbarkeit eher gering. Doch gerade kleine Schneefelder werden unterschätzt. Die wenigen Schritte über ein Altschneefeld werden nach dem Motto „einfach schnell drüber und weiter geht's“ bewältigt. Dabei ist, wie die DAV-Bergunfallstatistik zeigt, jede zweite Meldung ein Wanderunfall. Das Stürzen – Stolpern, Ausrutschen oder Umknicken – ist dabei die Hauptursache. 1,5 Prozent davon erfolgen auf Schnee oder Eis, bei Stürzen mit Todesfolge sind es sogar 7,7 Prozent. Ein Altschneefeld als Gefahr wahrnehmen und richtig einschätzen, wenn ringsum der Frühling in voller Fahrt ist – diesen Aspekt betont auch Ampenberger: „Man muss sich immer bewusst machen: Was könnte passieren, wenn ich hier ausrutsche?“ Vorhandene Spuren sind trügerisch, denn auch diese können glatt und hart gefroren sein. Es gilt ehrlich zu hinterfragen, ob die Situation zu den eigenen Fähigkeiten (Kraft, Können, Psyche), der Ausrüstung und dem bisherigen Erfahrungsschatz passt. Eine realistische Einschätzung der Situation fällt zudem leichter, wenn auch Handlungsalternativen vorbereitet sind.

Tipps für sichere Bergtouren im Frühling



## Tipps für gelungene Frühjahrs-touren – auch mit Altschnee

### Exposition beachten

Südseitige Touren sind schneller schneefrei, in nordseitigen und schattigen Hängen halten sich Altschneefelder länger. Morgens sind sie nach kühlen Nächten noch hart gefroren. Bei der Gehzeit werden mögliche, mehr Zeit fordernde Schneefelder mitberücksichtigt.

### Informationen einholen

Wo liegt noch Schnee? Tourenportale wie alpenvereinaktiv.com, soziale Netzwerke, Webcams sowie unsere Tourenberatung helfen dabei, die Schneelage und aktuelle Bedingungen in den Bergen einzuschätzen.

### Vorbereitet sein

Bei einer Tour mit potenziellen Schneefeldern ist die entsprechende Ausrüstung dabei: feste Bergwanderschuhe mit Profilsohle, gegebenenfalls Spikes, Grödeln oder sogar Leichtsteigeisen und Pickel. Wer keine besitzt, kann sie sich bei uns ausleihen. Stöcke helfen, das Gleichgewicht zu halten, bremsen aber keinen Sturz.

### Hirn einschalten

Wie immer am Berg gilt: ehrlich hinterfragen, ob das persönliche Können zur Tour und den Bedingungen vor Ort passen. Bei Unsicherheit wird umgedreht oder eine Alternative gewählt.

### Betreten & Queren

Altschneefelder nur betreten, wenn es nötig ist. Vorsicht an den Rändern, die durch Schneeschmelze unterhöhlt sein können und bei Belastung einbrechen. Der Schnee ist bei Betreten idealerweise leicht aufgeweicht und es werden mit dem Schuh sichelförmige, leicht zum Hang geneigte Tritte geschlagen. Der Körperschwerpunkt bleibt stabil über dem Fuß.

### Der Fall des Falls

Kommt es zum Sturz und man ins Rutschen, dreht man sich schnellstmöglich auf den Bauch und in eine Liegestützposition. Hände und Schuhspitzen drücken zum Abbremsen fest in den Schnee. Vorab angezogene Handschuhe verhindern Verletzungen der Hände durch die scharfkantigen Kristalle.

Winter 2022/23

# Die alpine Vortragsreihe

Drei Vorträge stehen in dieser Bergvisionen-Saison noch an: Die 8000er-Chronistin Billi Bierling erzählt uns (u. a.), wo ihr Radl steht, Bergliebhaber Ralf Schwan führt uns quer durch die Hohe Tatra und der Fotograf Bernd Römmelt zeigt die Bayerischen Alpen von seiner schönsten Seite. Das gesamte Programm sowie den Zugang für die Onlinevorträge findet ihr unter [bergvisionen.de](http://bergvisionen.de)



# Berg- visionen

## Augustiner-Keller München

Di., 07. März 2023, 19:30 Uhr

Ich hab ein Rad  
in Kathmandu

Billi Bierling



Die Bergsteigerin und Himalaya-Chronistin Billi Bierling aus Garmisch-Partenkirchen verfolgt seit 2004 die Entwicklung an den höchsten Bergen der Welt, hat selbst sechs der 14 Achttausender bestiegen und kennt alles, was in der Himalaya-Bergsteigerszene Rang und Namen hat. Sie nimmt uns mit auf die hohen Gipfel und zeigt uns, wie es hinter den Kulissen des Höhenbergsteigens aussieht.

## Augustiner-Keller München

Di., 14. März 2023, 19:30 Uhr

Hohe Tatra – Bergparadies  
im Herzen Europas

Ralf Schwan



Durch den nördlichen Teil des Karpatenbogens, eine Durchquerung der Hohen Tatra, auf dem Kammweg der Niederen Tatra sowie Klettersteigtouren in der Westtatra, durch urige Bergdörfer, spektakuläre Höhlen und geheimnisvolle Burgen – die Hohe Tatra ist ein wahres Eldorado für Bergliebhaber und eines der letzten Wildnis- und Bergparadiese Europas.

## Augustiner-Keller München

Di., 28. März 2023, 19:30 Uhr

Heimat –  
Natur vor der Haustür

Bernd Römmelt



Von Bayerns Landeshauptstadt München bis zu den Bayerischen Alpen im Süden erstreckt sich ein ganz besonderer Landstrich: das bayerische Alpenvorland. Pfaffenwinkel, Isarwinkel, Fünf-Seen-Land, Blaues Land, Werdenfeller Land reihen sich hier wie Perlen an einer Schnur. Der Fotograf und Reisejournalist Bernd Römmelt stellt diese wunderbare Gegend in fantastischen Bildern vor.



**TATONKA®**  
EXPEDITION LIFE

...weil wir gemeinsam  
neue Wege gehen!

# Save the date: alpinflohmarkt am 25. März!

↑  
Egal, ob zum Kaufen, Ver-  
kaufen oder einfach  
nur zum Bummeln: Auf  
dem großen Gelände  
sind alle willkommen.

Unser alpinflohmarkt geht in die nächste Runde: am Samstag, dem 25. März 2023 von 09 bis 14 Uhr auf dem Gelände des Sugarmountain Obersendling. Ob ihr zum Abschluss der Skitourensaison verschlissene Teile direkt ersetzen wollt oder für die kommenden Kletter- oder Bergtouren noch ein passendes Stück fehlt – hier werden alle fündig. Gebrauchte Ausrüstung, Bekleidung sowie Bergsportliteratur und Karten bekommen so ein zweites Leben und schonen gleichzeitig den Geldbeutel. Für alle, die mehr als genug Ausrüstung besitzen und lieber das ein oder andere gute Stück abgeben wollen, ist die Anmeldung für den Verkauf noch bis zwei Tage vorher möglich. An unserem Repair&Care-Stand kann wieder gebrauchte Outdoor-Bekleidung kostenlos zum Reparieren vorbeigebracht werden. Ihr erreicht den alpinflohmarkt am besten mit der U3 (Machtfinger Straße) oder dem Bus 51, Haltestelle Geisenhausenerstraße.

Alle Infos zum alpinflohmarkt  
findet ihr auf unserer Website.



ANTEILIG  
RECYCELTE  
MATERIALIEN

HOCHWERTIGE  
QUALITÄT &  
VERARBEITUNG

FAIRE &  
TRANSPARENTE  
PRODUKTION



Deshalb gibt es in unserer vielfältigen Wanderrucksack-Kollektion genau den passenden Begleiter für deine individuellen Ansprüche und Bedürfnisse. Zudem sorgen wir durch die eigene Produktion nach TÜV-zertifizierten Sozialstandards für hohe Qualität, beste Verarbeitung und langlebigen Nutzen. Wie zum Beispiel bei unserem GREEN gelabelten Hike Pack 27 mit komfortablem Netzrücken für deine entspannten Wandertouren.

GREEN



FAIRE &  
TRANSPARENTE  
PRODUKTION

TATONKA - OUTDOOR EQUIPMENT SEIT 1993

## DAV-Ehrenamtspreis 2022 für Kraxlkollektiv



Gutes tun, Gutes bekommen: Ende November erhielt das Kraxlkollektiv des Alpenvereins München & Oberland den Ehrenamtspreis. Mit der Auszeichnung würdigte der Bundesverband des Deutschen Alpenvereins zum siebten Mal besonderes ehrenamtliches Engagement.

Von den insgesamt fünf Nominierungen für den Ehrenamtspreis fiel die Wahl auf das Kraxlkollektiv. Die junge Gruppe von Boulderbegeisterten hat sich zum Ziel gesetzt, mehrere kostenlose und öffentlich zugängliche Boulderwände auf ungenutzten Münchner Stadtflächen zu errichten, die allen Interessierten kostenfrei zur Verfügung stehen. Und das mit Erfolg: Nach der Errichtung der „Lolliblock“-Boulderwand in München-Obersending ist letztes Jahr mit dem „Dicken Hans“ (München, Candidplatz) bereits das zweite Großprojekt des Kraxlkollektivs verwirklicht worden. Das ist allerdings noch nicht alles: Mit kostenlosen Workshops, unter anderem zum Thema Bouldern und Graffiti, engagieren sie sich besonders für Kinder und Jugendliche. Die Initiative besteht ausschließlich aus Ehrenamtlerinnen und Ehrenamtlern, die Nutzung der Kletterwände erfolgt vollkommen nicht-kommerziell.

Das Präsidium des DAV begründete seine Entscheidung für das Kraxlkollektiv mit dem innovativen und jungen Charakter, der explizit nachhaltigen Ausrichtung und der inklusiven Wirkung des Projektes. „Das ehrenamtliche Engagement des Kraxlkollektivs hat uns wirklich beeindruckt. Es ist von jungen Leuten für eine junge Zielgruppe gemacht, die dabei aber niemanden ausschließen und ihr überaus niederschwelliges Angebot kostenfrei an alle Interessierten richten. Überzeugt hat uns zudem die nachhaltige Umsetzung ihrer Projekte, etwa die Verwendung von vollständig recyceltem Material für die Bouldergriffe der Wände. Ein fast schon bilderbuchhaftes Beispiel für eine ehrenamtliche Initiative, die dort weitermacht, wo Städte und Kommunen aufgrund finanzieller Zwänge immer weiter einsparen müssen“, kommentiert Melanie Grimm aus dem DAV-Präsidium.

Damit geht der Ehrenamtspreis, der seit 2015 vom DAV vergeben wird, bereits zum dritten Mal an den Alpenverein München & Oberland.



## Freiwilligen-Power in der Ehrenamtsbörse

Neben unseren vielen ehrenamtlich Aktiven, die für die Sektion Oberland Gruppen leiten, Veranstaltungen organisieren, sich mit Naturschutz beschäftigen oder für Hütten und Wegegebiete zuständig sind, haben wir im vergangenen Jahr ordentlich Zuwachs bekommen: In ganz vielen Bereichen unterstützen uns inzwischen Ehrenamtliche und bewegen damit richtig was für unsere Natur und die Berge! Insgesamt haben wir bereits 60 Ehrenamtliche gewinnen können, die zeitweise oder auch langfristig für uns aktiv sind: als Digitalisierungshelfer im Büro, beim alpinflohmarkt, bei Müllsammeltouren oder als Hüttenfotograf. Wenn auch du dich ehrenamtlich einbringen willst, schau doch mal auf unserer Ehrenamtsbörse auf der Website vorbei!



# Stüdlhütte: Danke für eure Unterstützung

Im Sommer hatten wir euch, liebe Mitglieder, mit einem Anschreiben um eine Spende für den Erhalt unserer Stüdlhütte im Nationalpark Hohe Tauern gebeten. Durch ihre hochalpine Lage und den tauenden Permafrost ist sie direkt von den Auswirkungen des Klimawandels betroffen und muss durch aufwendige Baumaßnahmen gesichert werden. Ein halbes Jahr später sind insgesamt rund 75.000 EUR an Spenden von knapp 500 Mitgliedern eingegangen und ca. 350 von euch werden auf einer Tonscheibe im Herzen der Hütte für immer verewigt sein. Im Namen des gesamten Vorstands möchten wir uns dafür recht herzlich bei euch bedanken!

In der kurzen Bauphase im Sommer konnte ein Großteil des Materials auf die Stüdlhütte transportiert und ein Teil der Baumaßnahmen umgesetzt werden. Aufgrund der Witterung wurden die Arbeiten im Oktober 2022 eingestellt und werden in der kommenden Saison Mitte Juni 2023 fortgesetzt.

Über unsere Website habt ihr auch weiterhin die Möglichkeit, mit einer Spende die Hüttensanierung zu unterstützen. Zudem findet ihr hier Bilder der alpinen Baustelle und eine spannende Diskussion zu den Auswirkungen des Klimawandels auf die Stüdlhütte mit Prof. Krautblatter, Leiter des Fachgebiets für Hangbewegungen an der TU München, Gerhard Wagner, Vorstand der Sektion Oberland, und weiteren Experten.



Foto: Max Draeger

## Goldene Ehrennadel für Walter Treibel

Unser ehemaliger Vorsitzender Dr. Walter Treibel wurde von der Stadt München mit der goldenen Ehrennadel für herausragende Verdienste um den Sport ausgezeichnet. „Dass ein Alpenvereinsfunktionär eine Ehrennadel erhält, ist wohl schon seit längerer Zeit nicht mehr vorgekommen. Es war ein schöner Abend im Alten Rathaus. Noch ein kleiner Gag am Rande: Da die Ankündigung von Oberbürgermeister Dieter Reiter letztes Jahr genau am ersten April kam, dachte ich zuerst an einen Aprilscherz. Aber ich freue mich unglaublich über diese Auszeichnung“, sagt Treibel nach der Verleihung. Von 2001 bis 2019 war Dr. Walter Treibel erster Vorsitzender der Sektion Oberland und hat während dieser Zeit unseren Verein mit seinem Vorstandsteam maßgeblich geprägt und finanziell konsolidiert. Zudem war der gelernte Orthopäde und erfahrene Allroundbergsteiger Gründungsmitglied und Vizepräsident der Deutschen Gesellschaft für Berg- und Expeditionsmedizin (BexMed). Seit bald 50 Jahren ist der passionierte Fotograf auf Reisen und Expeditionen auf allen Kontinenten und zu den hohen Bergen der Welt unterwegs – inzwischen auch gerne mit seiner gesamten Familie. Herzlichen Glückwunsch, Walter!



Foto: Archiv Walter Treibel

# Ziemlich große Fußstapfen

## Zum Vorstandswechsel in der Sektion München



↑ Alte und neue Vorstände der Sektion München bei der gut gelaunten Übergabe, v. l. n. r.: Harry Dobner, Martina Renner, Hans Weninger, Svenja Rothe, Günther Manstorfer, Peter Dill, Gerold Brodmann, Manfred Zink

In der alpinwelt 1/2017 schrieb der Vorstand: „Bergsteiger streben nach oben, dazu gehören die Suche nach dem richtigen Weg und das Meistern von unbekanntem Gelände, aber auch das Innehalten an einem Rastplatz, wer gut in der Zeit liegt, mag die Muße finden zurückzuschauen, hinunter zum Einstieg und durchaus Freude und vielleicht auch Stolz empfinden, ein schwieriges Wegstück geschafft zu haben.“

Nach knapp einem Vierteljahrhundert ist der Vorstand, in dem Günther Manstorfer und Peter Dill, auch Harry Dobner als Geschäftsführer, begonnen haben und der später von Hans Weninger, Gerold Brodmann, Martina Renner und den verschiedenen Jugendreferenten geprägt wurde, in Rente gegangen. Zu Recht können sie zurückblicken auf eine Zeit gewaltiger Veränderungen. Dieser Vorstand hat die Sektion maßgeblich gestaltet und zukunftsfähig gemacht, aber dennoch den Blickwinkel auf die Werte der Sektion nie aus den Augen verloren.

Von damals rund 25.000 Mitgliedern ist die Sektion heute (inkl. der Plus-Mitglieder) bei über 190.000 angelangt. Ein genialer Meilenstein war in diesem Zusammenhang die Kooperation mit der Sektion Ober-

land. Sie legte die Basis für eine erfolgreiche, gemeinsame Entwicklung, statt gegenseitiger behinderender Konkurrenz. Die Sektion entwickelte sich zum Partner und Dienstleister für die Mitglieder, Service wurde fortan großgeschrieben. Ende 1996 ging der erste Internetauftritt der Sektion München online. Die Geschäftsstelle bekam mitgliederfreundlichere Geschäftszeiten, der Mitgliederservice wurde durch Beratung ergänzt, ein Ausrüstungs- und Bücherverleih wurde eingeführt, die Vortragsreihe „Alpine Highlights“ und die Mitgliederzeitschrift „München-Alpin“ startete. Das alpinprogramm war endlich buchbar und ersparte so manchem Mitglied das Bivakieren vor der Geschäftsstelle, um den gewünschten Kurs zu belegen.

### Von Karteikarten bis Klimaneutralität

Das Rechnungswesen wurde umgestellt, die Karteikarten durch eine beginnende EDV-Entwicklung abgelöst. Im April 1998 zog die Servicestelle in die Bayerstraße um, 19 Jahre später wanderten Geschäftsführung und Verwaltung an den Rindermarkt.



Foto: Roman Ossner

Der Mitgliederservice wird seither in der Servicestelle am Marienplatz fortgesetzt wie auch in der Servicestelle im Kletterzentrum in Gilching, das 2006 als sektionseigene Halle eröffnet wurde. Darüber hinaus konnten als Selbstversorgerstützpunkte Haus und Hütte Hammer, das DAV-Haus Spitzingsee und die Rieplalm hinzugewonnen werden. Die Förderung der Jugend und Gruppen – als eigentliche Basis der Sektion – erlangte oberste Priorität. Viele der großen bewirtschafteten Hütten wurden umfassend und umweltgerecht saniert. Dabei scheute dieser Vorstand sich auch nicht, einen kompletten Ersatzbau für die Höllentalangerhütte erfolgreich umzusetzen. Gleichwohl lag es ihm am Herzen, innerhalb der DAV-Gemeinschaft des DAV-Bundesverbandes maßgeblich mitzugestalten und auch unbequem zu sein, was sich letztendlich in Wertschätzung und großer Anerkennung der Meinung der Sektion München innerhalb des Alpenvereins niederschlug.

Die Verantwortung als große Sektion in der Solidargemeinschaft Bundesverband wie auch der uneingeschränkte Eintritt für die Erhaltung des DAV-Erbes – des gemeinsamen Hütten- und Wegenetzes – leiteten viele Entscheidungen des Vorstandes, wie den Erwerb des Taschachhauses, und nicht zuletzt des Tau-

bensteinhauses. Heute ist die Sektion München die Sektion mit dem größten Hüttenbesitz im DAV. Zum 150-jährigen Bestehen der Sektion wurde das Strategie- und Strukturprojekt „Sektion München 150plus“ gestartet. „150plus“ ist der Weg, auf den sich die Sektion München mit ihrem beschlossenen Selbstverständnis aufmacht, um die Zukunft bis 2030 zu gestalten. Eine moderne Zukunft mit neuer Struktur und Satzung, mit mehr Möglichkeiten für Engagement und Partizipation.

Hervorzuheben ist noch die CO<sub>2</sub>-Bilanzierung aller Sektionsaktivitäten und das verbindliche, von der Mitgliederversammlung 2022 beschlossene Ziel „Klimaneutralität 2030“. Hierbei gilt die Regel: Vermeiden vor Reduzieren vor Kompensieren. Und so hat der „alte“ Vorstand nach 25 Jahren unglaublich große Fußstapfen für uns hinterlassen. Wenn nun der Stab an uns, die neuen Vorstände, übergeben wird, wird es einige Zeit dauern, bis wir diese Fußstapfen ausfüllen können. Ihr habt uns dafür aber eine großartige Basis geschaffen. Dafür ein ganz, ganz herzliches Vergelt's Gott und wir „Neuen“ freuen uns, auf Bestehendem aufbauen und neue Gipfel mit neuer Ausrüstung erklimmen zu können!

*Wolfgang Neuner @ Harry Dobner  
(stellv. Vorsitzende)*

› NACHRUF

## Hermann Huber

20. September 1930 – 14. Dezember 2022

Hermann war ein ganz besonderer Mensch und ein ganz besonderer Bergsteiger. Freunde sahen ihn als „lebendes Denkmal“, weil er schon zu Lebzeiten Teil der Alpingeschichte war, vor allem durch seine Tüfteleien und Erfindungen im Bereich der Bergsteiger-Ausrüstung. Rohreisspirale und verstellbare Steigeisen sind die bekanntesten. Er war vor allem aber jemand, der das Bergsteigen als Lebenseinstellung sah und nicht auf den heute üblich gewordenen Begriff des Bergsports reduzierte. Jemand, dessen Blick „weiter reichte als bis zum nächsten Griff“, und der sich Gedanken machte über Freundschaft, über Risiko, über Verantwortung. Sein Buch „Bergsteigen heute“ war in diesem Sinne mehr als ein Lehrbuch alpiner Technik. Dass er alle bedeutenden Bergsteiger seiner Generation und auch der nachfolgenden Generationen kannte, versteht sich angesichts seines beruflichen Engagements (Salewa) von selbst. Was aber weniger selbstverständlich erscheint, ist seine internationale Vernetzung. Ein Beispiel (von vielen): Seine



Foto: Sonja Herpich

Freundschaft mit dem amerikanischen Extremkletterer (und Erfinder) Yvon Chouinard. Alpine Heimat aber war ihm zeitlebens die Sektion München und hier vor allem die HTG. Es war schön, dort zu seinen Freunden zu zählen.

*Herbert Konnerth*

Das Interview mit Hermann Huber aus der alpinwelt 1/2021 findet ihr auch auf unserer Website.



# Gemeinsame Basis: Klimaschutz bei der Sektion Oberland



Das große Ziel der Klimaneutralität 2030 steht über allen geplanten Maßnahmen. Doch was bedeutet dieses Ziel für uns überhaupt?

Text: Franziska Loth

Wir sind ein Bergsportverein und bleiben dies auch. Gerade deshalb sind wir direkt von der Klimakrise betroffen. Sie hat jetzt schon einen erheblichen Einfluss auf die Berge und damit auf das primäre Betätigungsfeld der Sektion Oberland (wie bereits in der alpinwelt 02/2022 berichtet). Zudem sind wir der zweitgrößte Sportverein in Deutschland und haben daher eine gesellschaftliche Verantwortung – und gleichzeitig die Möglichkeit, durch eine Vorreiterfunktion als Multiplikator bei den Mitgliedern zu agieren. Zudem ist der Natur- und Umweltschutz in unserer Satzung, und damit in unserer Identität, verankert.

Deswegen haben wir uns – in ständiger Abstimmung mit der Sektion München – dazu verschrieben, neben dem bisherig dominierenden Fokus auf den Bergsport auch die Rolle in Hinsicht Klimaschutz stärker wahrzunehmen. Unabhängig davon, wie unser Emissionsausstoß im (Größen-)Verhältnis zu anderen Emittenten ist, möchten wir einen Beitrag leisten.

Es ist verständlich, dass das Ziel „Klimaneutralität 2030“ im ersten Augenblick unglaublich erscheint: In der Praxis ist es nahezu unmöglich, dies zu erreichen, wenn wir den Bergsport nicht aufgeben wollen. Betrachtet man den Begriff aber

eher als eine gängige Bezeichnung für das Ziel, Emissionen (durch Klimaschutzmaßnahmen) im Rahmen des Möglichen zu vermeiden bzw. zu reduzieren und den verbleibenden Rest durch anderweitige Klimaschutzprojekte auszugleichen, scheint es vielleicht verständlicher. Der Prozess lässt sich daher statt Klimaneutralität auch als Netto-Null-Initiative betiteln.

## Wo wir stehen

Seit der Gründung des Klimaschutzteams haben wir vor allem am weiteren strukturellen Aufbau zur Maßnahmengenerierung und -umsetzung gearbeitet. Nach zahlreichen Austauschterminen ist uns bewusst geworden: Eine große Partizipation beim Projekt und der Akzeptanz für das Ziel Klimaneutralität ist uns wichtiger, als dieses strikt für das Jahr 2030 zu erreichen. Entsprechend möchten wir ehrenamtlich Aktiven in ihren Bereichen weitestgehend freie Hand beim Thema Klimaschutzmaßnahmen lassen. Denn das hochgesteckte Ziel ist nur gemeinsam erreichbar und durch die Erfahrung und das Wissen aus der Praxis ist eine Ideengenerierung deutlich effektiver. So wird dazu aufgerufen, selbst zu entscheiden, welche Klimaschutzmaßnahmen ausgewählt und umgesetzt werden. Das Klimaschutzteam berät dabei gerne bei der Ideenausgestaltung sowie -weiterentwicklung, bewertet die Hebelwirkung, besorgt Expertise, wo nötig, und bietet Formate zum Austausch. Den Auftakt zum Prozess gab es bei der Beiratssitzung im November 2022. Nach und nach werden wir die verschiedenen Bereiche in diesem Jahr dafür besuchen und unsere Unterstützung signalisieren. Dabei ausschlaggebend mag auch die Bilanzierung für das Jahr 2022 sein, welche voraussichtlich zum zweiten Quartal 2023 zur Verfügung stehen wird.

Natürlich freuen wir uns nicht nur über Ideen aus dem Ehrenamt: Wir möchten alle einladen, Vorschläge zu Klimaschutzmaßnahmen über die Mailadresse [klima@dav-oberland.de](mailto:klima@dav-oberland.de) an uns zu senden.

# Klimaneutralität in der Sektion München



Bis Ende 2030 wollen wir klimaneutral sein – so hat es die Mitgliederversammlung im Juni 2022 beschlossen. Wie gehen wir vor?

Text: Roman Ossner

Nach dem Beschluss der Mitgliederversammlung im Juni 2022, das Handeln der Sektion München bis zum Ende des Jahres 2030 komplett klimaneutral zu stellen, hat der Vorstand mittlerweile die Weichen für diese Mammutaufgabe gestellt. Die Grundpfeiler des Vorgehens sind dabei klar definiert: Vermeiden vor Reduzieren vor Kompensieren. Wo Potenziale dafür liegen, soll die bestehende Emissionsbilanzierung aufzeigen. Dabei ist klar, dass sich die Sektion München auch weiterhin primär als Bergsportverein verstehen und Bergsport weiterhin ermöglichen wird. Emissionen, die sich trotz Bemühungen nicht reduzieren lassen,

sollen in Zukunft kompensiert werden. Strukturell hat sich die Sektion dafür neu aufgestellt: Neben einer Projektgruppe, die sich hauptsächlich um die operative Ausarbeitung von Maßnahmen kümmert, gibt es einen strategischen Lenkungsreis, in den Geschäftsstelle, Vorstand und Gruppen Vertreterinnen und Vertreter entsenden. Aufgabe des Lenkungsreises ist es, die Maßnahmen zu bewerten, zu beschließen oder gegebenenfalls an andere Gremien, wie den Vorstand oder die Delegierten- und Mitgliederversammlung, weiterzugeben. Erste Maßnahmen wurden im Rahmen des Projektes bereits angegangen:

Die Infrastruktur der Geschäftsstelle wurde auf Einsparmöglichkeiten durchleuchtet. Erste kleinere Maßnahmen wie Stromkreisläufe trennen und separate Ansteuerungen wurden bereits umgesetzt.

Auf der Albert-Link-Hütte wird ein neues Energiekonzept erarbeitet, das vorsieht, die Abwärme der Kühlräume und Backstube mithilfe eines Wärmetauschers energetisch zu nutzen.

Die Kletterhalle in Gilching wird voraussichtlich schon in diesem Jahr an das derzeit im Bau befindliche Fernwärmenetz angeschlossen.

Gemeinsam stehen wir vor großen Herausforderungen, die sicherlich das Hinterfragen unseres bisherigen Handelns erfordern, beispielsweise: Wie und wie oft reisen wir in die Berge? Die Sektion München wird die Entwicklung des Bergsports zukunftsorientiert nach Gesichtspunkten eines ökonomischen, ökologischen sowie sozialen Ausgleichs der Interessen anstreben, damit auch zukünftige Generationen guten Gewissens Bergsport betreiben können. Dabei sehen wir uns gemeinsam mit der Sektion Oberland als Vorreiter des Klimaschutzes, nicht nur innerhalb des Deutschen Alpenvereins. Alle, die sich mit uns auf den Weg machen wollen – Mitglieder, Teilnehmende unserer Veranstaltungen und Kurse, Gruppen, Pächter\*innen sowie Mitarbeitende – sind eingeladen, mitzuhelfen und ihren Beitrag zu leisten. Für einen offenen Austausch von Ideen und Meinungen wird dazu im Herbst 2023 ein Forum „Klimaneutralität“ stattfinden. Eines ist dabei sicher: Ohne die Bereitschaft zu Veränderungen werden wir unser Ziel der Klimaneutralität nicht erreichen. Die Sektion versteht sich als Teil einer großen gesellschaftlichen Herausforderung, die es gemeinsam zu meistern gilt.

# Den Bergen ein Stück zurückgeben Mitmachaktionen im Natur- und Umweltschutz



Foto: Oliver Schütz

## „Hike up Pick up“-Müllsammelaktion

Bereits im März starten wieder unsere „Hike up Pick up“-Müllsammelaktionen, wo wir jeden Monat gut besuchte Münchner Hausberge von Abfällen befreien und nebenbei Bergaktive über (ihre) Hinterlassenschaften sensibilisieren. Ob die Aktionen, wie im letzten Jahr, wieder im Schnee starten, wird sich noch zeigen.

## Biodiversitätsprojekt *Bienenwiese*

Auf dem Selbstversorgerstandort Haunleiten werden wir im Rahmen des im letzten Jahr gestarteten Projekts „Bienenwiese“ auch wieder Arbeitseinsätze zur Weiterentwicklung anbieten. So steht hier unter anderem noch das Einsäen einer für das Voralpenland typischen Wiese sowie die Pflanzung von insektenfreundlichen Stauden an. Daneben suchen wir gewiss auch wieder Unterstützung bei klassischen Arbeitstouren zum Schutz des sensiblen Ökosystems der Alpen.



Gemeinsam anpacken:  
alle Arbeitstouren im Überblick

## Natur- und Umwelttouren im alpinprogramm

Wir planen eine Ausweitung des Veranstaltungsprogramms um Touren mit einem Fokus auf Natur- und Umweltthemen, damit ihr euer Wissen, beispielsweise im Bereich Flora & Fauna oder Kräuterkunde, vertiefen könnt.

## Münchner Bergbus

Besonders freuen wir uns auch über eure Teilnahme beim Mobilitätsprojekt Münchner Bergbus: Hier warten in diesem Jahr zweiwöchentliche Fahrten auf euch, die euch gemütlich, ohne Stress und vor allem klimafreundlich zu Tourenaussgangspunkten in den bayerischen Alpen bringen. Zusätzlich bieten wir euch diesmal nicht nur die Fahrt, sondern auch geführte Touren auf den Berg oder zu anderen spannenden Örtlichkeiten an. Neueste Infos erfahrt ihr wie gewohnt auf der Website [muenchnerbergbus.de](http://muenchnerbergbus.de).

# Reparatur-Service im Sporthaus Schuster



Foto: Sporthaus Schuster

## Umfrage zu euren Servicewünschen

Text: Roman Ossner

Wer kennt es nicht: Ein geliebtes, perfekt passendes Stück Bergsportausrüstung kommt in die Jahre und funktioniert nicht mehr richtig. Ein klemmender Reißverschluss, ein abgelaufenes Profil, eine Naht, die sich auftrennt. Mir ging es so mit einer Hardshell-Jacke, die ich mir als Noch-Student im Sporthaus Schuster anlässlich des 100-jährigen Jubiläums gekauft hatte. Nach über zehn Jahren ist die Jacke etwas löchrig, und auch der Reißverschluss ist defekt. Was also tun, wenn Wegwerfen nicht infrage kommt? Ich versuchte mein Glück bei einer der repair & care Sprechstunden, am Stand auf dem alpinflohmarkt oder beim Schuster – diesmal nicht im gewohnten 4. Stock, wo sich unsere Service-stelle befindet –, sondern in der Schneiderei im 3. Stock. Und tatsächlich: Bei meiner Jacke kann gegen Bezahlung der Reißverschluss getauscht werden. Das ist günstiger als ein Neukauf und noch dazu nachhaltiger, da ich die Lebenszeit der Jacke nochmal verlängern kann.

Neben solchen Textil-Reparaturen bietet das Sporthaus Schuster auch Serviceleistungen für Ski, Schuhe – selbst Schlittschuhe – oder auch Fahrräder an. „Kleinkram“ wie gebrochene Rucksackschnallen oder Ersatzteile für Wanderstecken können in den jeweiligen Abteilungen getauscht und erworben werden.

Wie geht es euch damit? Welche Textilien, Schuhe oder Hardware habt ihr bei euch, die ihr gerne reparieren lassen würdet? Gemeinsam mit dem Sporthaus Schuster möchten wir mehr über eure Reparaturwünsche herausfinden. Nehmt jetzt an unserer Umfrage teil und gewinnt einen von fünf Gutscheinen in Höhe von 100,- EUR beim Sporthaus Schuster. Die Teilnahme ist anonym. Wer möchte, kann freiwillig an einem Gewinnspiel teilnehmen. Vielen Dank für die Teilnahme!



Ob zur Schneeschuhtour, zur Hochtour oder zum Kletterkurs: Mit der neuen E-Learning-Wissensplattform können Mitglieder fortan umfangreiches Wissen rund um den Bereich Natur- & Umweltschutz online erwerben. Die verschiedenen Umweltbausteine werden zugeschnitten auf die gebuchte alpinprogramm-Veranstaltung freigeschalten und vermitteln interaktiv Wissen, wie Bergsportaktivitäten umweltverträglicher und nachhaltiger ausgeübt werden können.

# Die neue Umweltplattform im alpinprogramm

Der zurückliegende Sommer 2022 hat nochmals gezeigt, wie schnell der Klimawandel die Bergwelt verändert: Rekordschmelzen der Alpengletscher, Gletscherabbrüche an der Marmolata ebenso wie im Tien-Shan-Gebirge in Kirgistan, große Felssturzereignisse und Wasser- und Energieprobleme auf Hütten sind nur einige Themen, die jeden von uns Bergsportlern persönlich berühren. Auf die Veränderungen reagieren wir und verankern den Natur-, Umwelt- und Klimaschutz nun auch verstärkt im Veranstaltungsprogramm: Seit Anfang Oktober 2022 gibt es ein neues E-Learning-Format, welches die Teilnehmenden unseres Kurs- und Tourenprogramms sowie aktive Veranstaltungsleiterinnen und -leiter im Bereich Natur und Umwelt weiterbildet und in unterschiedlichen Lektionen umweltschonendes Verhalten vermittelt.

## Interaktiv, einfach und gebündelt

So geht's zum Umweltbaustein: Bei Buchung einer Veranstaltung im alpinprogramm erscheint nach dem Login im internen Bereich „Mein Alpenverein“ unter „Meine Buchungen“ ein Link, welcher direkt auf den im E-Learning passenden Umweltbaustein verlinkt. Neben dem Themengebiet der gebuchten Veranstaltung kann man sich auch aus allen anderen Bergsportarten die Bausteine ansehen. Während des Durchklickens durch verschiedene Lektionen mit interaktiven Inhalten behält man anhand des Fortschrittsbalkens den Überblick im E-Learning. Ein Umweltbaustein dauert durchschnittlich fünf bis 15 Minuten. Parallel dazu gibt es für die Veranstaltungsleiterinnen und -leiter ebenfalls ein Umwelt-Training, welches darüber hinaus didaktische Tipps aus der Umweltbildung enthält.

Nach dem Credo „Man kann nur schützen, was man kennt“ sollen die Umweltbausteine helfen, das Verständnis zu fördern, Umweltschutz in die Ausbildung zu integrieren, Diskussionen anzuregen und unser Verhalten möglichst umweltverträglich auszurichten. Wir freuen uns über eine aktive Teilnahme. Fragen und Anregungen können über das Feedbackformular in der „Danke“-Lektion weitergegeben werden.

Weitere Infos zur neuen  
E-Learning-Plattform





## Familiengruppen- Offensive

Ihr habt Lust, mit anderen Familien die Berge zu erleben? Da seid ihr nicht allein! Deshalb haben wir eine Gruppengründungs-Offensive gestartet. Inzwischen stehen mehrere Familiengruppen mit Kindern in unterschiedlichen Altersgruppen in den Startlöchern und freuen sich über Familien, die mitmachen wollen. Ihr erfahrt von jeder neuen Gruppe über unseren Newsletter. Wir freuen uns aber auch, wenn ihr eine eigene Gruppe gründen wollt. Auf unserer Webseite findet ihr unter „Gruppenneugründungen“ die dafür richtigen Ansprechpartner.



SEKTION OBERLAND DES DAV E. V., Tal 42, 80331 München, Tel.: 089 / 290 70 90

### Einberufung der ordentlichen Mitgliederversammlung 2023 der Sektion Oberland des DAV e. V.

Die Sektion Oberland des DAV e. V. beruft für den 26.04.2023 um 19:00 Uhr im Augustiner-Keller, Arnulfstraße 52, 80335 in München ihre ordentliche Mitgliederversammlung ein.

#### Vorläufige Tagesordnung

1. Geschäftsbericht 2022
2. Bericht der Rechnungsprüfer
3. Entlastung des Vorstandes
  - a. für das Jahr 2022
  - b. sowie 2021
4. Danksagungen und Ehrungen
5. Wahlen zu Nachbesetzungen in Vorstand und Beirat
6. Haushaltsvoranschlag 2023
7. Änderung der Satzung, betroffen sind folgende Paragraphen:
  - § 3, § 13, § 15, § 18, § 19, § 20, § 23

Mitglieder, die an der Mitgliederversammlung teilnehmen möchten, bitten wir, sich online unter [alpenverein-muenchen-oberland.de/sektion-oberland/mv2023](https://alpenverein-muenchen-oberland.de/sektion-oberland/mv2023) oder via Scan des nebenstehenden QR-Codes anzumelden.



Der Vorstand

**GUTSCHEIN**  
Nur für **DAV**-Mitglieder  
(gegen Vorlage des DAV-Scheins)  
**10%**  
auf Möbel, Polster  
und Matratzen  
(nicht auf Küchen)

*natürlich preiswert*

**thoba**

Geschäftsführer  
Stephan Baumgartner  
Ihr Spezialist für Massivholzmöbel  
südlich von München

Wendelsteinstraße 3  
83714 Miesbach  
Tel.: 0 80 25 / 99 14 80  
[www.kuechen-thoba.de](http://www.kuechen-thoba.de)  
[www.moebel-thoba.de](http://www.moebel-thoba.de)

Kinder bis 14 Jahre zahlen in Begleitung keinen Eintritt im Münchner Kletterhallen-Verbund.

# Neues aus unseren Kletterhallen



AUS DEN SEKTIONEN

Foto: orgasport

Die vier DAV Kletter- und Boulderzentren in Thalkirchen, Freimann, Gilching und Bad Tölz bilden einen der weltweit größten Zusammenschlüsse an Kletterhallen. In der letzten Zeit gab's einige interessante Neuerungen.

Digitale Kilterboards:  
Der neue Trainingsbereich in Thalkirchen setzt Maßstäbe.



Foto: orgasport

Text: Andreas Sendbeck

Insgesamt 16.000 m<sup>2</sup> Kletter- und Boulderfläche bieten die vier Verbundhallen in und um München. Mit der Verbund-Jahresmarke gibt es vergünstigten Eintritt in allen vier Hallen, die allesamt gut und bequem mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreicht werden können. Und das hat sich in den letzten Monaten getan:

## Kinder bis 14 Jahre in Begleitung kostenlos

Für Kletterzwerge ist in den Verbund-Hallen von speziellen Kinderbereichen bis hin zu extra Kinderrouuten einiges geboten. Das Beste für den Geldbeutel: Erziehungsberechtigte oder Großeltern können eigene (Enkel-)Kinder bis zum 14. Geburtstag kostenlos mitnehmen. Lediglich die Aufsichtsperson muss Eintritt zahlen.

## Selbstsicherungsautomaten in allen Hallen

2022 wurden in allen vier Verbund-Hallen Selbstsicherungsautomaten installiert. Mit ihnen kann man die Kletterwände mit den entsprechenden Kletterkenntnissen ohne Sicherungspartner erklimmen. Die sogenannten Autobelay-Systeme sind unterhalb der Hallendecke angebracht. Der Kletterer befestigt den herunter-

hängenden Karabiner an seinem Gurt und kann losklettern. Dabei zieht das Gerät das Seil automatisch ein. Beim Sturz oder Reinsetzen ins Seil wird der Kletterer automatisch aufgefangen und mit gleichbleibender Geschwindigkeit abgelassen.

## Neuer Trainingsbereich in Thalkirchen

Der unserer Meinung nach beste Trainingsbereich in und um München setzt neue Maßstäbe. Im Zuge der angehenden Großinstandsetzung wurde im DAV Kletter- und Boulderzentrum Thalkirchen ein nagelneuer Trainingsbereich gebaut. Hier findet sich alles, was man zum Aufbau ordentlicher Klettermuckis braucht, darunter ein Moonboard, eine 45 Grad überhängende Trainingswand, ein riesiges Campusboard, ein Steckbrett und eine Rissmaschine. Höhepunkt sind die zwei gegenüberstehenden Kilterboards. Über eine App kann man über 70.000 unterschiedliche Boulder in allen Schwierigkeitsgraden und Neigungswinkel auswählen, die mittels leuchtender Griffe und Tritte angezeigt werden. Was dort geboten wird und wie das funktioniert, erfahrt ihr unter [verbundklettern.de](http://verbundklettern.de)

alpinwelt 1/2023

# Vom Schreibtisch bis zum Gipfel Ausbildung beim Alpenverein München & Oberland

Lust auf Hüttentouren, Skifahren, Klettern, Lawinen-Training oder Mountainbiken? Interessiert an Kurs- und Tourenplanung, Mitgliederberatung oder Know-how rund um Hütten? Dann macht doch bei uns die Ausbildung zum Sport- und Fitnesskaufmann/-frau.



Foto: Marion Rauch

Ausrüstung, Wettercheck und Tourenplanung: Das Gelernte wird auf der Hüttentour umgesetzt – wie hier auf der Bayerischen Wildalm.

Bei uns könnt ihr innerhalb von drei Jahren mit der Option auf eine Verkürzung auf zwei Jahre eine Ausbildung zum Sport- und Fitnesskaufmann bzw. zur -kauffrau machen. Dabei erhaltet ihr Einblicke in die verschiedenen Bereiche des Alpenvereins: zum Beispiel im Mitgliederservice, im Veranstaltungsprogramm, in der Öffentlichkeitsarbeit oder im Bereich Hütten & Wege. Gleichzeitig erlernt ihr grundlegende kaufmännische Kenntnisse. Bei den regelmäßigen Outdooraktivitäten mit unseren bergsportlich ausgebildeten Kolleginnen und Kollegen lernt ihr außerdem so ziemlich jede Bergsportart kennen, und zweimal im Jahr gehen wir mit unseren Ausbildern für drei Tage auf die inzwischen schon legendäre Azubi-Hüttentour.

## Hüttentour statt Kaffeekochen

Die gemeinsamen Outdooraktivitäten helfen uns, die verschiedenen Bergsportarten, die Hütten des Alpenvereins München & Oberland, die Touren und die Berge besser kennenzulernen – so können wir die Mitglieder in der Servicestelle gut und kompetent beraten. Um das Lernen in der Praxis zu fördern, wird beispielsweise die Planung für die Hüttentour unter allen aufgeteilt. Vorab veranstalten wir ein Planungstreffen, in dem die Details ausgearbeitet werden: Von der Ausrüstung über das Checken des Wetterberichts bis hin zur öffentlichen An- und Abreise ist alles dabei. Während der Tour wird die Führung abwechselnd übernommen. Bei der Tour im vergangenen Sommer haben wir zum Beispiel drei Gipfel erklommen und zwei Hütten besucht.



Foto: Marion Rauch

## Mit Bravour

Die gebürtige Allgäuerin Lea Clausnitzer schloss ihre Ausbildung zur Sport- und Fitnesskauffrau bei uns mit Auszeichnung ab: Insgesamt 6000 Absolventen aus Münchner Betrieben traten 2022 zu den Azubi-Abschlussprüfungen an, 55 von ihnen wurden dabei als „Beste ihres Faches“ ausgezeichnet – darunter auch die 24-jährige Lea. Im September 2020 begann sie die Ausbildung und konnte über zwei Jahre in den verschiedenen Abteilungen Erfahrungen sammeln. Wir freuen uns über ihr Engagement und gratulieren herzlich!

Steil hinauf: Als begeisterte Bergsportlerin verbindet Lea Clausnitzer Leidenschaft und Beruf.



Foto: Archiv Lea Clausnitzer



# Offene Stellen

beim Alpenverein München & Oberland

## Ausbildung zum/zur Sport- und Fitnesskaufmann/-frau (m/w/d)

**Berufsbild** Sport- und Fitnesskaufleute sind Dienstleistungskaufleute, die durch ihre vielfältigen Aufgaben in betriebswirtschaftlicher und kundenorientierter Hinsicht zu einem reibungslosen Sportbetrieb beitragen. Ihre Tätigkeit als Betreuer, z. B. in Vereinen und Sport- und Fitnessanlagen, macht sie zu Vermittlern zwischen spezialisierten Sportanbietern und den Mitgliedern bzw. Sponsoren und Interessenten.

**Voraussetzungen** Als Voraussetzung bringst du einen Realschulabschluss oder ein Abitur mit und hast zum Zeitpunkt des Ausbildungsbeginns das 18. Lebensjahr vollendet. Da du meist direkt mit unseren Kunden in Kontakt bist, solltest du ein offenes Wesen und Freude am Service mitbringen. Wichtig ist auch die Freude an deinem persönlichen Hobby Bergsteigen, Sportklettern etc.

**Start** 1. September 2023

**Ausbildungsdauer** 3 Jahre (mit Option auf Verkürzung)

**Bewerbungsfrist** 02. Mai 2023

## Junge, motivierte Kletterinnen und Kletterer (m/w/d) für ein Freiwilliges Soziales Jahr im Sport

**Tätigkeiten** Abhalten von Klettertrainings für Kinder und Jugendliche im Breitensport, Mitwirkung im operativen Betrieb dreier großer Kletteranlagen, Mithilfe in der Servicestelle, Unterstützung des Wettkampfbereichs, Durchführung von Freizeiten im Rahmen des Jugendprogramms, Beteiligung an der Organisation der Münchner Stadtmeisterschaft und anderer Kletter-Events

**Voraussetzungen** Volljährigkeit, eine abgeschlossene Schulausbildung, Computergrundkenntnisse, Erfahrungen in der Jugendarbeit und ein Kletterkönnen im unteren 7. Schwierigkeitsgrad

**Start** 21. August 2023

**Dauer** 1 Jahr

## Kombi-Ausbildung zum Berg- und Skiführer/zur Berg- und Skiführerin und Sport- und Fitnesskaufmann/-frau (m/w/d)

**Ausbildung** In Kooperation mit dem Verband Deutscher Berg- und Skiführer e.V. (VDBS) bietet die Sektion München eine Kombi-Ausbildung an. Zum einen erwartest du eine spannende Ausbildung zum/zur staatlich geprüften Berg- und Skiführer\*in beim VDBS, die über einen Zeitraum von mehreren Jahren aus praktischen sowie theoretischen Teilen besteht. Zum anderen arbeitest du als Sport- und Fitnesskaufmann/-frau, wo du durch deine vielfältigen Aufgaben in betriebswirtschaftlicher und kundenorientierter Hinsicht zu einem reibungslosen Sportbetrieb beiträgst.

**Voraussetzungen** Als Voraussetzung bringst du einen Realschulabschluss oder ein Abitur mit und hast zum Zeitpunkt des Ausbildungsbeginns das 18. Lebensjahr vollendet. Da du meist direkt mit unseren Kunden in Kontakt bist, solltest du ein offenes Wesen und Freude am Service mitbringen und gerne mit Menschen arbeiten.

Wichtig ist darüber hinaus, dass du ein\*e Bergsteiger\*in mit breit angelegtem Interesse an Fels, Eis und Ski bist, du bereits selbstständig Skitouren, Hochtouren und Klettertouren im Gebirge gehst und dir vorstellen kannst, dein bergsteigerisches Wissen an andere weiterzugeben.

**Start** 1. September 2023

**Ausbildungsdauer** 3 Jahre

**Bewerbungsfrist** 02. Mai 2023



Alle Infos zur  
Bewerbung unter

## alpinwelt

Das Bergmagazin für München und Oberland  
Mitgliederzeitschrift der Sektionen München und Oberland  
[www.alpinwelt.de](http://www.alpinwelt.de)

### Inhaber und Herausgeber

Sektion München des Deutschen Alpenvereins e. V.  
Rindermarkt 3–4, 80331 München

Tel. +49 89 55 17 00-0, Fax +49 89 55 17 00-99  
[service@alpinverein-muenchen.de](mailto:service@alpinverein-muenchen.de)

und

Sektion Oberland des Deutschen Alpenvereins e. V.  
Tal 42, 80331 München

Tel. +49 89 29 07 09-0, Fax +49 89 29 07 09-515  
[service@dav-oberland.de](mailto:service@dav-oberland.de)

[www.alpinverein-muenchen-oberland.de](http://www.alpinverein-muenchen-oberland.de)

### Chefredakteur (verantwortlich)

Thomas Ebert -te-

Outkomm GmbH, Kistlerhofstraße 170, 81379 München

Tel. +49 89 74 54 559-0, [redaktion@alpinwelt.de](mailto:redaktion@alpinwelt.de)

### Redaktion

Rabea Zühlke -rz-, Hanna Bär -hb-, Jürg Buschor -jb-

Sektionsgeschehen München Patricia Ebenberger

Sektionsgeschehen Oberland Tanja Heidtmann

**Jugendredaktion** Johanna Schöggel, Ines Primpke

### Redaktionsbeirat

Claudia Niedzela-Felber, Patricia Ebenberger, Tanja Heidtmann,

Sabrina Keller, Ines Primpke, Johanna Schöggel

### Mitarbeiter dieser Ausgabe

Andreas Dick, Stephanie Geiger, Klara Palme, Dominik Prantl,  
Michael Pröttel, Nadine Regel, Michael Reimer, Markus Stadler,  
Andrea und Andreas Strauß

Die Beiträge geben die Meinung der Verfasser, nicht  
unbedingt die der Redaktion wieder.

Nachdruck nur mit Genehmigung der Sektionen München  
und Oberland gestattet. Für Richtigkeit und Vollständigkeit  
aller Angaben wird keine Gewähr übernommen.

### Lektorat

münchen lektorat, Anna Singer

### Gestaltung

Neue Formation GmbH, Holbeinstraße 8, 81679 München  
[neueformation.com](http://neueformation.com)

### Anzeigenmarketing

MB Mediaagentur Marion Brandl

Anzeigenleitung: Marion Brandl (verantwortlich)

Roggensteiner Straße 30, 82275 Emmering

Tel. +49 8141 5292060, [info@mb-mediaagentur.de](mailto:info@mb-mediaagentur.de)

Anzeigenpreisliste gültig ab 01. Januar 2022

### Kartografie

Rolle Kartografie, Holzkirchen

### Litho

Marc Teipel GmbH, Augsburg

### Druck und Verarbeitung

Mayr Miesbach GmbH, Miesbach

**Auflage** 110.000

**Erscheinungsweise** viermal jährlich

Die Bezugsgebühr ist für Mitglieder der Sektionen  
München und Oberland im Mitgliedsbeitrag enthalten.

**Heft 2/2023** erscheint ab dem 02. Juni 2023

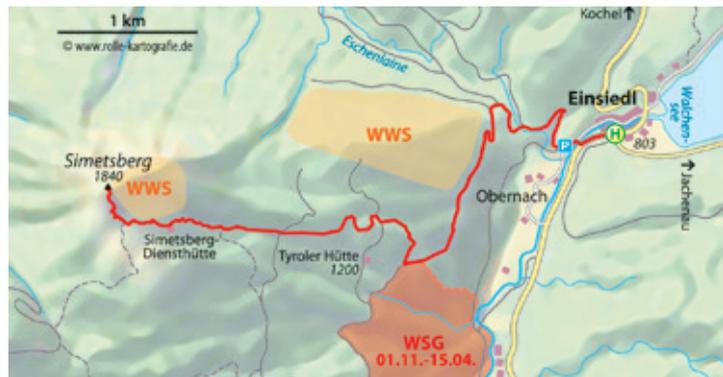
**Redaktionsschluss** 24. März 2023

## > IN EIGENER SACHE

### alpinwelt digital: Neues e-Paper

Schon seit einigen Monaten kommt unsere Website [alpinwelt.de](http://alpinwelt.de) in einem frischen Erscheinungsbild daher. Außerdem stellen wir inzwischen die Mehrheit an alpinwelt-Artikeln direkt online und verzichten weitestgehend auf PDF-Formate. Und seit dieser Ausgabe präsentiert sich auch das e-Paper der alpinwelt im neuen Look: So kann die digitale alpinwelt künftig ohne störende Werbeeinblendungen durchblättert oder auch heruntergeladen werden. Auch die Interaktivität des e-Papers wurde erheblich verbessert, etwa durch ein klickbares Inhaltsverzeichnis oder Direktlinks auf weiterführende Inhalte wie Bildergalerien, Tourentipps oder Videos. Wir freuen uns auf euer Feedback an [redaktion@alpinwelt.de](mailto:redaktion@alpinwelt.de)! Übrigens: Auf „Mein Alpenverein“ könnt ihr selbst verwalten, ob ihr die alpinwelt lieber gedruckt oder digital erhalten wollt.

### Schon- und Schutzgebiete



Seit der alpinwelt 04/2022 bilden wir auf allen Tourenkarten auch die relevanten Schon- und Schutzgebiete im Umfeld der Tour ab. Mit gelber Farbe werden dabei Wald-Wild-Schongebiete (WWS) gekennzeichnet, mit roter Farbe die amtlichen Wildschutzgebiete (WSG), die meist eine zeitliche Beschränkung haben. Die Schon- und Schutzgebiete sind außerdem in der Tourenplattform [alpinvereinaktiv](http://alpinvereinaktiv.de) dargestellt.

### Korrektur: alpinwelt 4/22, LVS-Geräte

Im Artikel „Am Anfang war die Schnur“ in der alpinwelt 4/2022 ist auf S. 55 zu lesen, dass bei heutigen LVS-Geräten „ein automatisches Umschalten vom Sende- in den Suchmodus im Falle einer weiteren Lawine“ zum Standard gehört. Natürlich ist es genau umgekehrt, worauf uns alpinwelt-Leser Michael Roas aufmerksam gemacht hat: Die LVS-Geräte schalten vom Such- wieder in den Sendemodus zurück, wenn sie nicht bewegt werden. Je nach Modell und Hersteller ist das nach einer Minute der Fall, bei anderen erst nach zwei, vier oder gar acht Minuten. Teilweise lässt sich diese Zeitspanne einstellen oder die Funktion sogar komplett deaktivieren.



# Was am Ende zählt

↓ Pakistan, 1988: Zurück im Basislager erfreuen sich zwei Expeditionsteilnehmer über den frisch gebackenen Zwiebelkuchen.



**BERGFÜHRERBLICK**  
Die Kolumne des Verbands deutscher Berg- und Skiführer (VDBS)

Ernährungsberater, Vorbild und Bergführer: Wie wichtig die richtige Ernährung beim klassischen Bergsteigen ist – und welche Bedeutung das Ritual „Essen“ für die Bergführer-Gast-Beziehung hat, schildert VDBS-Präsident **Michael Lentrott**.

Text: Michael Lentrott  
Etymologisch betrachtet bedeutet „Essen“, (feste) Nahrung zu sich zu nehmen. Unter dem Begriff „Nahrung“ subsummiert der Duden dann „alles Ess- und Trinkbare, was man zur Ernährung, zum Aufbau und zur Erhaltung des Organismus braucht und zu sich nimmt“. Um sich der Bedeutung des Essens (oder besser der Nahrung) für das Bergsteigen bewusst zu werden, muss man diese Definition dahingehend erweitern, dass es hier insbesondere um den Erhalt der Leistungsfähigkeit geht.

Um das Ganze nicht zu wissenschaftlich anzugehen, lassen wir nachfolgend die Ernährung in der Trainingsphase weg und beschränken uns auf den Zeitraum, in dem wir unserer Leidenschaft in den Bergen nachgehen. Ich kann mich noch gut erinnern, als wir uns Mitte der 80er-Jahre während unserer Touren fast ausschließlich von selbst gemischten isotonischen Getränken, Energieriegeln und auf Expeditionen von Gefriergetrocknetem ernährten. Heute kann ich nicht mehr mit Sicherheit sagen, ob wir seinerzeit einfach zu viel davon zu uns genommen haben oder ob es am Alter liegt, dass ich heute lieber langsamer und in geringeren Schwierigkeiten unterwegs bin, bevor ich solche Sachen zu mir nehme. Fakt ist (zumindest bei mir), dass sich heute in meinem Rucksack gerne mal eine deftige Wurst oder ein Käse findet, die das Gipfelerlebnis kulinarisch abrunden. Und das in dem vollen Bewusstsein, dass das physiologisch nicht leistungssteigernd ist.

## Richtig essen: vor, während und nach der Tour

Wenn wir hingegen als Bergführer oder Bergführerin unterwegs sind, dann stehen wir unseren Gästen jedoch auch als (nicht schulmeisternder) Ernährungsberater zur Verfügung. Das klassische Bergsteigen ist ein Ausdauersport und deshalb kommt dem Frühstück mit einer Nahrungsaufnahme, die eine lang andauernde und kontinuierliche Energiebereitstellung sicherstellt, eine überragende Bedeutung zu. Während der Tour dürfte die Flüssigkeitszufuhr wohl der entscheidende Punkt sein, man sollte aber auch hier je nach Länge der Tour die Energiespeicher intelligent auffüllen.

Das Zitat des deutschen Philosophen Ludwig Feuerbach (1804–1872), „Der Mensch ist, was er isst“, kann man im übertragenen Sinne auch auf das Bergsteigen anwenden: Neben der körperlichen Verfassung ist nämlich die Ernährung vor und während der Tour wohl der ausschlaggebende Faktor für das Gelingen und den Erlebniswert einer Tour.

Als Bergführer beraten wir unsere Kunden dahingehend, überlassen es darüber hinaus aber deren Eigenverantwortung, wie sie sich vor, während und nach der Tour ernähren. Eine diesbezügliche Kontrolle oder Zurechtweisung ist – zumindest nach meiner Auffassung – nicht zeitgemäß. Ich kann mich noch erinnern, wie ich als junger Bergführer aspirant mal einem Gast auf dem Silbersattel unterhalb der Dufourspitze eine

Ovomaltine kochte, weil dieser einen Kreislaufkollaps hatte. Heutzutage setzen wir mehr auf das Thema Eigenverantwortung, was nicht heißt, dass wir einem kollabierenden Gast nicht mit etwas Traubenzucker einen Energieschub geben können.

Bleibt mir noch übrig, einen Satz über die Essens-Hüttenkultur zu schreiben. Auch hier möchte ich Feuerbach leicht abgewandelt bemühen: „Ein Bergführer ist, wie er isst.“ Moderne Bergführerinnen und Bergführer sind Dienstleister und oft auch Freunde ihrer Gäste. Deshalb essen sie auch zusammen mit ihren Kunden. Das Ritual „Essen“ kann dabei den Rahmen für tiefgreifende Gespräche über Themen auch außerhalb des Bergsports bilden. Insoweit kommt dem gemeinsamen Essen (bzw. den dort geführten Gesprächen) – ähnlich wie in Familien – eine nicht zu unterschätzende Bedeutung zu. Hier werden Beziehungen geknüpft, die weit über das Erlebnis am Berg hinausgehen.

## ZUR PERSON



### Michael Lentrott

ist 59 Jahre alt und seit zehn Jahren Präsident des Verbandes der deutschen Berg- und Skiführer (VDBS).

# Verstecktes Bilderbuchquartier

Direkt hinter dem Patscherkofel – Wahrzeichen, Hausberg und Skigebiet Innsbrucks – versteckt sich das Viggartal mit dem Meißner Haus. Obwohl es von allen Skitourengebieten in den Tuxer Alpen das nächstliegende zur Tiroler Landeshauptstadt ist, geht es hier meist nicht ganz so quirlig zu wie an den Modezielen von Navis, am Wattenberg oder am Weerberg. Um die traumhaften Zirbenwaldabfahrten am Morgenkogel (2607 m) oder die weiten Pulverschneehänge der Kreuzspitze (2746 m) zu erreichen, ist ein etwas längerer Anmarsch erforderlich. Deshalb lohnt es sich unbe-

dingt, eine oder mehrere Nächte auf dem urgemütlichen Meißner Haus (1707 m) zu verbringen. So kann man sich je nach Lust, Laune und Kondition aus einer vielfältigen Auswahl an Tourenmöglichkeiten bedienen. Ein weiterer Pluspunkt ist die gute Anbindung mit öffentlichen Verkehrsmitteln: Der Ausgangspunkt in Mühlthal ist bestens mit dem Bus vom Bahnhof Innsbruck erreichbar, gleichzeitig ergeben sich so grandiose Abfahrtsmöglichkeiten für den letzten Tourentag. Während man bei weniger guten Bedingungen über Boscheben auf den Patscherkofel (2246 m) steigen und rückseitig durch das Skigebiet abfahren kann, locken an guten Tourentagen Viggarspitze (2306 m), Sonnenspitze (2639 m) und Glungezer (2677 m) mit Abfahrten in Richtung Inntal. Bei guter Schneelage stellen die 2100 Höhenmeter vom Glungezer bis hinab zur Karlskirche in Volders sicherlich den Höhepunkt eines Skitourenaufenthalts am Meißner Haus dar.

Abseits des Trubels ist das Meißner Haus im **Viggartal** ein ruhiger, schneesicherer Skitourenstützpunkt. Bei optimalen Verhältnissen lockt die weiße Hüttenspielwiese mit vielen Tourenzielen – und spannenden Abfahrtsvarianten.

Text: Markus Stadler

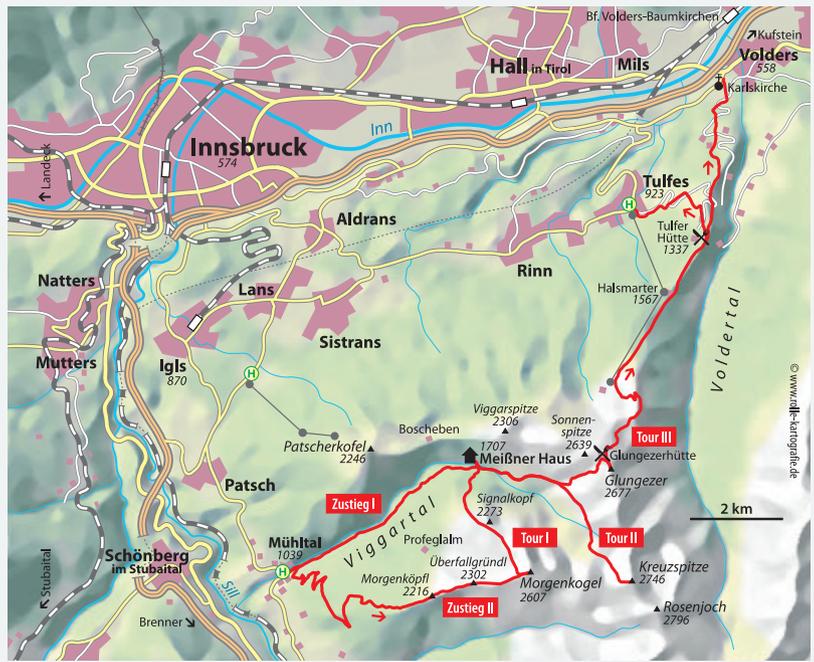


# Das Meißner Haus im Viggartal

Die 1926 von der Sektion Meißen gebaute Hütte auf rund 1700 Metern Höhe liegt im westlichsten Eck der Tuxer Alpen – im ruhigen Viggartal auf der Rückseite des Patscherkofels.

## Meißner Haus (1707 m)

DAV-Sektion Ebersberg-Grafnig, Pächter Sven Deppe, Tel. +43 512 377697, im Winter geöffnet von Weihnachten bis Ostern, 69 Schlafplätze: Zimmer 21 EUR, Lager 12 EUR, Halbpension 33 EUR, meissner-haus.at



## Die besten Touren vom Meißner Haus



### SKIBERG MIT ABFAHRTSVARIANTEN: MORGENKOGEL (2607 M)

↑↓ 900 hm, 3–4 Std., Strecke: 7 km

Ein super Skiberg, der bei richtiger Spuranlage nur selten lawinengefährdet ist. Vom Meißner Haus hinab zum Bach und jenseits der Brücke gerade über die Schneise hinauf zur Waldgrenze. Dort wird ein steilerer Hang rechts umgangen. Nun durch Mulden hinauf bis kurz vor den Signalkopf. Rechts daran vorbei durch flache Mulden dem Gipfelhang des Morgenkogels entgegen und etwas rechts ausholend auf den Westrücken. Über den mäßig steilen, aber oft abgeblasenen Rücken zum Gipfel. Abfahrt wie Aufstieg oder durch die riesige Westmulde hinab zur Profegalm und auf der Forststraße nach Mühlthal.

**ANSPRUCH** Technik leicht, Kondition mittel



### EINSAMES ZIEL AM ENDE DES VIGGARTALS: KREUZSPITZE (2746 M)

↑↓ 1050 hm, 4–5 Std., Strecke: 10 km

Vom Meißner Haus hinab zur Brücke und auf der Straße talaufwärts erst rechts, dann links vom Bach. Rechts am Hochleger der Viggartalm vorbei zu einem kleinen Plateau. Hier beginnt eine lange, leicht ansteigende Querung der Westflanke von Glungezer und Gamslahnerspitze bis in den Talschluss. Dort windet man sich über mehrere flache Rampen zwischen den Steilstufen hinauf bis unter den Gipfelhang. Dieser ist oft eingeblassen und dann mit Vorsicht zu genießen. Etwas links der tiefsten Scharte erreicht man den Westgrat der Kreuzspitze und über ihn den Gipfel. Abfahrt wie Aufstieg. Achtung: Tour nur bei sicherer Lawinenlage zu empfehlen!

**ANSPRUCH** Technik mittel, Kondition mittel



### INNSBRUCKER HEIMATBERG MIT LANGER ABFAHRT: GLUNGEZER (2677 M)

↑ 950 hm, ↓ 2100 hm, 4,5–5,5 Std., Strecke: 15 km

Vom Meißner Haus wie zur Kreuzspitze bis zum Plateau am Beginn der langen Querung. Man überquert noch den ersten steilen Rücken nach Süden und zweigt dann links ab. Durch Mulden hinauf in das Kar vor dem letzten Steilhang und über diesen weiter bis in die Scharte an der Glungezerhütte. Rechts an der Hütte vorbei über eine letzte kurze Stufe hinauf zum flachen Gipfelareal. Von der Glungezerhütte folgt man der markierten Abfahrt nach Norden hinab ins Tulfes Skigebiet und fährt über die Piste oder auf den Varianten links im lichten Wald zur Mittelstation Halsmarter. Noch ein Stück weiter entlang der Piste bis zur Tulfes Hütte, wo man sich entscheiden muss. Falls die Schneelage es zulässt (leider selten), kann man geradeaus weiter nach Norden, vorbei an Bauernhöfen und kleinen Weilern, bis zur Karlskirche abfahren. Liegt unten kein Schnee mehr, folgt man der Piste bis Tulfes.

**ANSPRUCH** Technik mittelschwer, Kondition mittel



## ANREISE MIT BUS UND BAHN

Von München HBF verkehrt alle zwei Stunden ein Eurocity zum Bahnhof Innsbruck, samstags um 06:26 Uhr startet zudem ein Sonder-ICE für Skifahrer. In Innsbruck fährt am Bahnhofsvorplatz die Buslinie 4141, die einen in etwa 30 Minuten zur Haltestelle Mühlthal bringt. Je nach Verbindung 2,5 bis 3 Stunden. Die Rückfahrt ist abhängig von der Abfahrtsroute des letzten Tages: Von der Karlskirche in Volders marschiert man knapp zwei Kilometer (20 bis 30 Minuten) zum Regionalbahnhof Volders-Baumkirchen. Von Mühlthal, von Tulfes und vom Skigebiet Patscherkofel verkehren regelmäßige Busse zurück nach Innsbruck.

## Hüttenzustieg

### DURCH DAS VIGGARTAL

↑↓ 700 hm, 1,5 Std., Strecke: 5 km

Von Mühlthal entlang der Rodelbahn zur Hütte

**ANSPRUCH** Technik leicht, Kondition gering

### ÜBER DEN MORGENKOGEL (2607 M)

↑ 1600 hm, ↓ 900 hm, 5–6 Std., Strecke: 12,5 km

Am Ende des Parkplatzes eine Straße nach rechts und in der Kehre geradeaus einem Wanderweg kurz flach folgen, dann links hinauf zur Forststraße. In mehreren Kehren zur Gabelung bei 1373 Metern. Hier rechts und in einer weiten Kehre zu einer markanten Schneise. Diese hinauf und weiter immer ungefähr dem Rücken entlang hinauf zum Hühnerbichl. Dem Rücken nach Osten folgen bis auf den Morgenkogel. Abfahrt auf der Normalroute zum Meißner Haus.

**ANSPRUCH** Technik leicht, Kondition groß



## KARTE

AV-Karte 33 „Tuxer Alpen“, 1:50.000



## LITERATUR

Skitourenführer Tuxer- und Zillertaler Alpen  
Alpinverlag Panico, 2017

Alle Toureninfos sowie  
die GPX-Tracks zum  
Download findet ihr hier



**SKITOUR VON EHRWALD ZUM HINTEREN TAJATÖRL**

**WEGBESCHREIBUNG** Von der Bergstation der Ehrwalderalm Bahn (hierher auch am Rande der Piste oder auf der Almstraße) geht es im Pistengelände zum nahen Gasthaus Alpenglühn. Auf der Pistenraupenspur flach über den Geißbach und die Hangstufe hinauf zur Verzweigung vor dem Igelsee. Man überquert eine Loipe, geht geradeaus weiter fallend die Forststraße hinab, am Sommerwegweiser Brendlkar links und immer in südlicher Richtung das Kar hinauf. Auf einer Höhe von 1900 Metern gelangt man am Brendlsee vorbei ins eigentliche Brendlkar. Eine felsdurchsetzte Steilstufe umgeht man links, dahinter biegt man nach rechts ab und hält auf das Hintere Tajatörl zu. Sowohl das eigentliche Törl als auch der Sattel rechts des Karteilers sind gangbar. Wer auf den Gipfel steigen will, folgt aus dem rechten Sattel (zu Fuß) dem Südgrat. Die Abfahrt erfolgt auf dem Anstiegsweg, von der Bergstation nutzt man die Talabfahrt.

**ANSPRUCH** Technik mittel, Kondition mittel

**HÖHENMETER** ↑ 900 hm ↓ 1300 hm

**WEGSTRECKE** 14 km

**DAUER** 4 Std.

**BUS & BAHN** Mit der Regiobahn (RB 6) Richtung Garmisch-Partenkirchen bis zum Bahnhof Garmisch-Partenkirchen. Hier umsteigen in die Regiobahn (RB 60) Richtung Pfronten-Steinach oder Lermoos bis zum Ehrwald Zugspitzbahn Bahnhof. Ein weiteres Mal umsteigen in den Regionalbus 1 Richtung Ehrwalder Albahn bis zur gleichnamigen Haltestelle. Erste Fahrt am Wochenende 06:32 Uhr, Rückfahrt bis 17:05 Uhr

**BERGBAHN** Ehrwalder Albahn, Dr.-Ludwig-Ganghofer-Str. 66, 6632 Ehrwald, Tel. +43 5673 2468, Winter-Fahrbetrieb täglich von 8 bis 16:30 Uhr, almbahn.at

**EINKEHR** Gasthof Alpenglühn (1550 m), Tel. +43 5673 2349, im Winter ab Mitte Dezember bis Ostern geöffnet

**KARTE** AV-Karte 4/2 „Wetterstein- und Mieminger Gebirge Mitte“, 1:25.000

**LITERATUR** Doris und Thomas Neumayr: Skitourenführer Karwendel – Rofan – Wetterstein, Alpinverlag Panico, 2020

Der Blick aus dem Kar auf die Griessspitze und den Hinteren Tajakopf. Das Tajatörl ist noch nicht einsehbar.



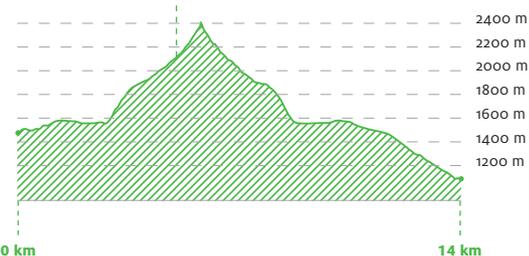
## Skitourenklassiker in den Mieminger Bergen

Text und Foto: Andrea und Andreas Strauß

Was auf den ersten Blick nach einem unzugänglichen und überwiegend felsigen Gebirgsstock aussieht, entpuppt sich bald als vielseitiges Tourenrevier: Die großen Kare auf der Nordseite der Mieminger Berge sind wie gemacht für Tourenger. Zwei Liftgebiete können die Anstiege erleichtern: die Marienberglifte und die Ehrwalderalm Bahn. Für unseren Klassiker durch das Brendlkar nutzen wir die Ehrwalderalm Bahn. Das große Brendlkar liegt genau im Süden der Bergstation, und wer sich mit dem Tajatörl (2259 m) zufrieden gibt, hat eine angenehm überschaubare Tour vor sich, die Kraft für die Abfahrt lässt oder eben noch die Option auf den Gipfelanstieg des Hinteren Tajakopfes (2408 m) gibt. Generell wird man feststellen, dass das Gebiet viele Kombinationsmöglichkeiten bietet: Igelskar und Brendlkar, Umfahrung des Grünsteins mit Abfahrt über die Biberwierer Scharte oder durchs Tajatörl. All diese lohnenden Skitouren können mit oder ohne Liftunterstützung unternommen werden und bieten so für jeden Gusto genau das Richtige. Die Mieminger Berge sind eine richtige Spielwiese mit großartigen Ausblicken – und zudem noch gut mit Zug und Bus erreichbar.



Rechts oder links? Ein Felssturm trennt das Hintere Tajatörl links von der Nachbarscharte direkt unter dem Tajakopf rechts.



Die letzte Steilpassage im Kistenkar bevor man auf das Plateau aussteigen kann



## SKITOUR VON ESCHENLOHE INS KISTENKAR

**WEGBESCHREIBUNG** Vom Bahnhof Eschenlohe geht man in den Ort, zur Loisachbrücke und östlich der Loisach auf der Krottenkopfstraße bis zum Parkplatz. Man folgt der hier beginnenden Forststraße bis in die erste Kehre, hält sich stattdessen geradeaus auf einem Fußweg und quert in einem Kiesbett die Urlaine auf ihre westliche Seite. Der Weg ins Kistenkar bleibt nun immer auf ihrer Westseite. Über einen Rücken geht es bis auf 1040 Meter, dann hält man sich links und quert unter dem Zunderdeck hindurch Richtung Kistenkar. Je nach Schneelage wird man bis auf ca. 1200 Metern Höhe besser zu Fuß als mit Ski unterwegs sein (steiler Wald, schmaler Weg). Das Gelände wird nun freier, auf ca. 1350 Metern kommt man ins Kistenkar, das man beständig nach Südosten ansteigt. Südwestlich unter dem Gipfel kann man aussteigen aufs Plateau. Der Gipfelanstieg lohnt sich nur bei guter Schneelage und folgt dem Sommerweg. Die Abfahrt erfolgt auf dem Anstiegsweg.

**ANSPRUCH** Technik schwer, Kondition groß

**HÖHENMETER** ↑↓ 1400 hm

**WEGSTRECKE** 13 km

**DAUER** 5–6 Std.

**BUS & BAHN** Mit der Regionalbahn (RB 6) Richtung Garmisch-Partenkirchen bis zum Bahnhof Eschenlohe. Erste Fahrt am Wochenende 05:32 Uhr, Rückfahrt bis 23:21

**KARTE** AV-Karte BY09 „Bayerische Alpen, Estergebirge, Herzogstand, Wank“, 1:25.000

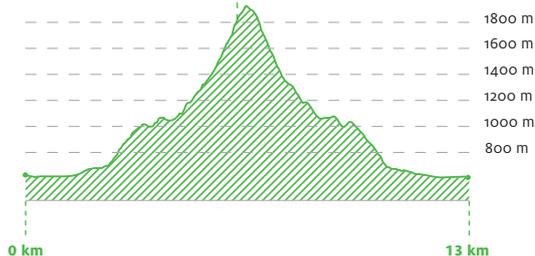
**LITERATUR** Doris und Thomas Neumayr: Skitourenführer Karwendel – Rofan – Wetterstein, Alpinverlag Panico, 2020

## Pulver in der Kiste

Text und Foto: Andrea und Andreas Strauß

Für das Kistenkar braucht man einen langen Atem: Einmal, weil zwischen dem Talort Eschenlohe und der Hohen Kisten 1300 Höhenmeter zuzüglich einiger kleiner Gegenanstiege liegen. Zum zweiten aber auch, weil diese Skitour nur bei den richtigen Verhältnissen Spaß macht, und diese gilt es abzuwarten. Optimal wäre es, wenn der steile Steig von der Urlaine hinauf zum Beginn der Querung aper ist, wenn die Lawinengefahr gering ist für die sehr steilen Flanken unter dem Zunderkopf und das eigentliche Kistenkar Pulverschnee hat. Schlussendlich würde man sich dann auch noch eine gut angelegte Spur wünschen, gleichzeitig aber unverspurte Linien für die Abfahrt. Auch wenn nur die ersten Punkte zutreffen, sorgt das Kistenkar selbst bei wählerischen Tourengehern für ein Strahlen. Der Zustieg durch den langen Graben ist wild, das anschließende Kar weitläufig, der Pulverschnee durch die nordseitige Exposition gut geschützt, der Ausstieg aufs Plateau des Estergebirges spannend und die ersten Sonnenstrahlen im Sattel wird man ebenfalls besonders genießen. Für eine Anreise mit den Öffis ist das Kistenkar zudem optimal geeignet.

Der steile Ausstieg aus dem Kar auf das Plateau übersteigt teils 40 Grad.



## BERGWANDERUNG VON KUFSTEIN AUF DAS BRENTENJOCH

**WEGBESCHREIBUNG** Nach Überqueren der Innbrücke über den Oberen Stadtplatz sowie auf der Georg Pirmoser-Straße und der Kienbergstraße zum Stadtberg. Der Aufstieg zur Duxeralm erfolgt auf beschildertem Wanderweg entlang der Kienbergschlucht an der Martinsbank vorbei (nicht die Variante über die Waldkapelle wählen). Nach kurzer Forstwegpassage zweigt rechts der „Schneerosenweg“ zum Berghaus Aschenbrenner ab. Kurz vor der Hütte lohnender Pfadabstecher zum Aussichtspunkt „Venedigerblick“. Weiter auf dem Panoramaweg nach Nordosten zum Weinbergerhaus. Die letzte Steigung wird auf einem abzweigenden Steig erklimmt. Abstieg mit bestem Kaiserblick über die Brentenjochalm zum Brentenjoch. Von dort wahlweise auf dem Forstweg oder abkürzend auf Steigen zur Duxeralm hinab, wo man in die Aufstiegsroute nach Kufstein mündet.

**ANSPRUCH** Technik leicht, Kondition mittel

**HÖHENMETER** ↑↓ 850 hm

**WEGSTRECKE** 15,5 km

**DAUER** 5,5 Std.

**BUS & BAHN** Mit der Bayerischen Regiobahn (BRB RE 54) Richtung Kufstein bis Kufstein Bahnhof. Erste Fahrt am Wochenende 06:41 Uhr. Wer früher fahren möchte, kann um 05:55 Uhr mit der Bayerischen Regiobahn (BRB RE 5) Richtung Salzburg nach Rosenheim, hier umsteigen in die Bayerische Regiobahn (BRB RB 54) nach Kufstein. Rückfahrt bis 22:59 Uhr

**EINKEHR** Berghaus Aschenbrenner (1128 m), Stadtberg 14, Tel. +43 5372 62220, ganzjährig geöffnet, Montag Ruhetag, [berghaus-aschenbrenner.com](http://berghaus-aschenbrenner.com)

**KARTE** AV-Karte 8 „Kaisergebirge“, 1:25.000

**LITERATUR** Michael Reimer: Wandern durch die Jahreszeiten, Berg Edition Reimer, 2019

Am Brentenjoch öffnet sich der Blick auf den Wilden Kaiser mit Zettenkaiser, Scheffauer und Hackenköpfen.



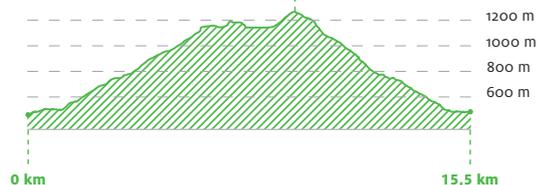
## Schneerosenzauber am Stadtberg

Das Brentenjoch (1204 m), das zusammen mit dem Gamskogel (1449 m) und dem Winterkopf (1226 m) den Kufsteiner Stadtberg bildet, ist für eines der größten Schneerosenvorkommen in den Ostalpen bekannt. Unmittelbar nach der Schneeschmelze schießen Tausende der filigranen Blüten aus dem Waldboden. Da sich der Blütenreichtum in Höhenlagen zwischen 800 und 1300 Metern ausbreitet, offenbart sich das faszinierende Naturschauspiel meist noch bis weit in den April hinein. Der Einstieg zu dieser Wanderung erfolgt am nur gut einen Kilometer vom Kufsteiner Bahnhof entfernten Madersperger Denkmal, welches dem Erfinder der Nähmaschine gewidmet ist. In großzügigen Serpentin windet sich der Steig oberhalb der Kienbergklamm in die Höhe, bevor er teils exponiert in Richtung Duxeralm verläuft. Oberhalb der Alm wandert man auf dem „Schneerosenweg“ in südliche Richtung. Am Wegabzweig vor dem Berghaus Aschenbrenner lohnt der Abstecher zum Aussichtspunkt „Venedigerblick“, der, kühn an einer Geländekante gelegen, einen Blick auf den 3657 Meter hohen Großvenediger ermöglicht. Im Gegensatz zum Berghaus Aschenbrenner hat das benachbarte Weinbergerhaus am Brentenjoch im April noch geschlossen.

Text und Foto: Michael Reimer



Der Wirt des Weinbergerhauses hält seit 2017 eine kleine Huacaya-Alpakaherde, dessen kostbare Wolle in Handarbeit zu Mützen oder Schals verarbeitet wird.



Weitblicke, Tiefblicke – und Gipfelrast:  
am Gipfelrücken des Jochbergs

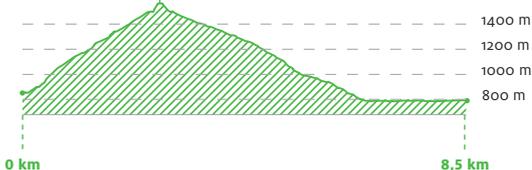


## Der ewige Klassiker

Text und Foto: Michael Prötzel

Den Jochberg (1565 m) einen Geheimtipp zu bezeichnen, wäre mehr als dreist. Nicht ohne Grund pilgern an schönen Sommerwochenenden Hunderte auf den aussichtsreichen Gipfel: Wo sonst gibt es ein so geniales Preis-Leistungs-Verhältnis in Sachen Schweiß und Panorama? Mit nur 700 Höhenmetern Anstieg erarbeitet man sich enorme Fernblicke, die von München über die Seen des Alpenvorlands und das Karwendelgebirge bis zum Tiroler Alpenhautkamm reichen. Im Bergfrühling geht es auf dem südseitigen und somit oft schon schneefreien Anstieg hingegen etwas ruhiger zu. Der viel beanspruchte Anstiegsweg, der im Laufe der Jahre viele erodierte Stellen aufwies, wurde zudem 2022 durch die DAV-Sektion Tutzing saniert. Die Markierung, die Beschilderung und ein paar kleinere Nacharbeiten folgen in diesem Jahr. Umso wichtiger ist es nun, auf dem markierten Weg zu bleiben und keine Abschneider zu benutzen. Und wer der Natur einen zusätzlichen Gefallen tun möchte, reist nicht mit dem Auto zum Kesselbergsattel, wo die Parkplätze an Wochenenden eh überfüllt sind. Viel gemütlicher ist es, mit Bus und Bahn und nur einem Umstieg von München zum Ausgangspunkt zu gelangen.

Auf der einen Seite der Kochelsee, auf der anderen der Walchensee: Schöner kann ein Voralpen-Gipfel nicht liegen.



### BERGWANDERUNG VOM KESSELBERGSATTEL AUF DEN JOCHBERG

TOURENTIPPS

**WEGBESCHREIBUNG** Vom Kesselbergsattel folgt man dem deutlichen, erst 2022 sanierten Weg zum Jochberg in Richtung Norden. Nach einer guten Stunde gelangt man zu einem Waldsattel und wendet sich nach links. Bald erreicht der Weg die Nordabstürze des Jochbergs. Kurz danach tritt man aus dem Wald und erreicht die Wiesen der Jochernalm. Man folgt bei der nächsten Gabelung dem linken Weg und gelangt über diesen zum Gipfel. Im Anschluss steigt man zur letzten Weggabelung ab und wendet sich nach links, um zur Jochernalm zu gelangen. Hier folgt man der Forststraße nach Süden und verlässt diese an der ersten Kurve. Von nun an dem deutlichen Bergpfad durch den Bergmischwald Richtung See folgen. Bei einer Gabelung auf den älteren, linken Weg. Am Ufer angelangt, wendet man sich nach rechts. Der Uferweg führt direkt zur Bushaltestelle.

**ANSPRUCH** Technik leicht, Kondition gering

**HÖHENMETER** ↑ 700 hm ↓ 750 hm

**WEGSTRECKE** 8,5 km

**DAUER** 3,5–4 Std.

**BUS & BAHN** Mit der Regionalbahn RB 66 Richtung Kochel bis Kochel Bahnhof. Hier umsteigen in den Bus 9608 Richtung Walchensee bis zur Haltestelle Kesselberg Passhöhe. Rückfahrt von der Bushaltestelle Urfeld mit der Linie 9608 nach Kochel und wieder mit der Regionalbahn RB 66 zurück nach München Hbf. Erste Fahrt am Wochenende 06:59 Uhr, Rückfahrt bis 19:08 Uhr

**EINKEHR** Jochernalm (1382 m), Montag Ruhetag, geöffnet von Ende Mai bis Mitte Oktober

**KARTE** AV-Karte BY11 „Bayerische Alpen, Isarwinkel“, 1:25.000

**LITERATUR** Michael Prötzel: Gebirgszüge – Mit Bus und Bahn in die Münchner Hausberge, Alpinverlag Panico, 2008



**SPORTKLETTERN AN DER KÄSERWAND**

**WEGBESCHREIBUNG** Von der Bushaltestelle in der Arzmooskurve folgt man zunächst der recht flachen Almstraße nach Norden. Nachdem die Straße in einer Serpentine einen Geländeaufschwung überwunden hat und man an der Kernalm vorbeigelaufen ist, muss man aufpassen: Hier (zwei Kilometer nach Beginn) zweigt ein schmaler Weg nach links ab, der über die Wiese zum gegenüberliegenden Waldhang führt. Nun stößt man auf einen von links kommendem Weg und folgt diesem ebenso nach links. Ohne Orientierungsschwierigkeiten geht es steiler auf einen Sattel, hinter dem man die südseitigen Felsen der Käserwand auch schon sieht. Der Weg führt bald direkt am Wandfuß vorbei. Die leichteren Touren sind eher links. Wer nach dem Klettern noch zum Gipfel will, folgt dem Weg weiter und hält sich an einem Sattel dann rechts.

**SCHWIERIGKEIT** Sportklettern mittelschwer, III-IX (die meisten Routen zwischen V-VIII)

**HÖHENMETER** ↑↓ 650 hm

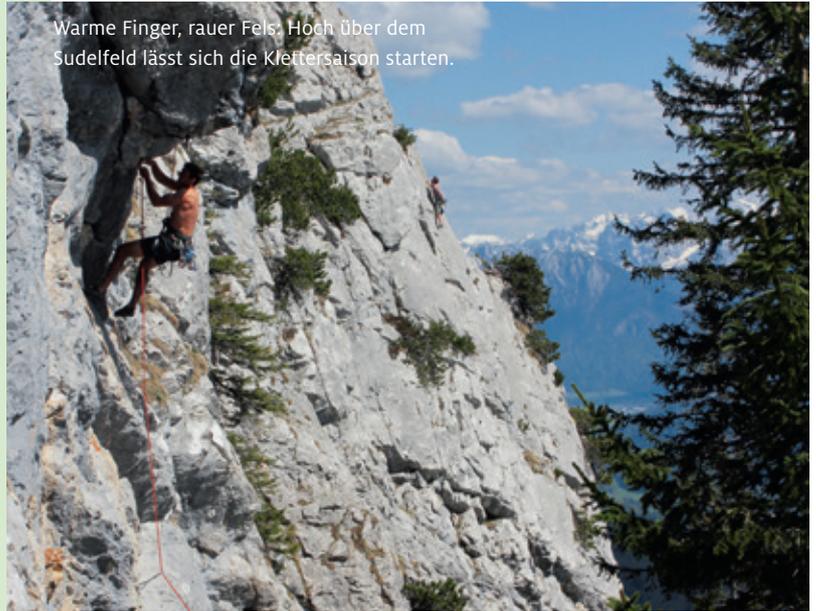
**WEGSTRECKE** 8,5 km

**DAUER** Zu- und Abstieg je 1,5 Std.

**BUS & BAHN** Mit der Bayerischen Regiobahn (BRB RB 45) Richtung Kufstein bis Oberaudorf, ab hier mit dem Bus 9583 der Wendelsteinringlinie bis zur Haltestelle Arzmoos. Die Buslinie fährt ab Mitte Mai bis Ende Oktober zweimal täglich. Erste Fahrt am Wochenende 06:30 Uhr, Rückfahrt bis 17:14 Uhr

**KARTE** AV-Karte BY16 „Mangfallgebirge Ost, Wendelstein“, 1:25.000

**LITERATUR** Markus Stadler: Kletterführer Bayerische Alpen Band 2, Alpinverlag Panico, 2020



Warme Finger, rauer Fels: Hoch über dem Sudelfeld lässt sich die Klettersaison starten.

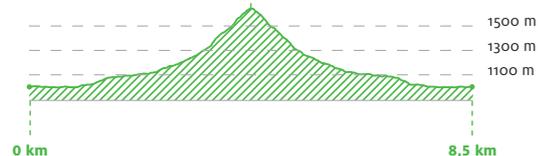
## Saisonstart über dem Sudelfeld

Text und Foto: Michael Prötzel

Kontrastreicher kann der Start in die Klettersaison nicht sein: Während die südseitigen Felsen der Käserwand (auch Kasererwand oder Kaserwand genannt) bei Sonnenschein schon trocken und warm sind, können sich die nordseitigen Skipisten des gegenüberliegenden Sudelfelds noch weiß präsentieren. An der Käserwand (1683 m) sowie an kleineren Felsen am Wildalpjoch und im Lacherkar existieren über vierzig Sportkletterrouten. Wer also den etwas „längeren“ Zustieg von rund 1,5 Stunden in Kauf nimmt, findet hier oben Routen für Einsteiger genauso wie Routen bis in den neunten Schwierigkeitsgrad für „Köner“ – die Panoramalage mit Blick in den Wilden Kaiser, die Hohen Tauern und die Zillertaler Alpen gibt's natürlich inklusive. Geklettert wird an rauem, meist kompaktem Kalkstein, hin und wieder ist der Fels aber brüchig – ein Helm ist unbedingt zu empfehlen. Die Routen sind zwischen zehn bis dreißig Meter lang, im linken Wandteil sind die leichteren und daher öfter begangenen Routen leicht abgespeckt. Und wenn die Finger und Arme dann ordentlich ausgepowert sind, darf man keinesfalls gleich absteigen: Eine aussichtreichere Gipfelbrotzeit kann es oberhalb eines Klettergartens kaum geben.



*Brotzeitplatz mit Aussicht:  
Wer genug vom Klettern hat, sollte  
noch auf den schmalen Gipfel der  
Käserwand aufsteigen.*



Dank der südlichen Ausrichtung werden Routen wie die „Synkopia“ (VII) auch im Winter geklettert.

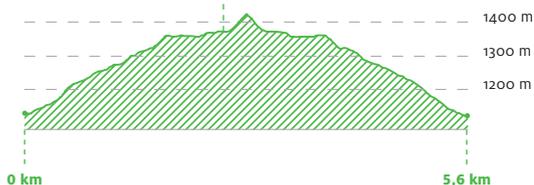


## Aus dem Dornröschenschlaf

Text und Foto: Markus Stadler

Der Felsriegel der Krettenburg (1494 m) an der Oberen Firstalm hat sich in den letzten Jahren zu einem der vielfältigsten Klettergebiete in den Bayerischen Voralpen gemausert. Nachdem dieses Kleinod schon vor rund 30 Jahren fürs Klettern entdeckt worden war, war es zwischenzeitlich wieder in Vergessenheit geraten. Vor rund zehn Jahren fingen dann vor allem Markus Stadler, Stefan Rehm, Tom Schlager und Axel Grusser an, die ersten Routen zu sanieren und neue Linien einzurichten. Innerhalb weniger Jahre vervielfachten sich die Klettermöglichkeiten, sodass inzwischen über 100 Routen in fast allen Schwierigkeiten geklettert werden können. Die südseitige Lage auf 1400 Metern Höhe hat den Vorteil, dass es sich beinahe um ein Ganzjahresklettergebiet handelt. Im Sommer spenden die Bäume an einigen Sektoren am Wandfuß Schatten, an sonnigen Wintertagen heizt die Sonne die Felsen oben auf dem sogenannten „Balkon“ auf angenehme Temperaturen auf. Ideal sind jedoch der Spätsommer und der Herbst: Dann herrschen meist an allen Sektoren die besten Bedingungen. Aber auch im Frühling kann man hier gut klettern – einzig muss man mit etwas Schnee am Wandfuß sowie in einigen Routen mit Nässe durch das aus dem Fels drückende Schmelzwasser rechnen.

Auf der Sonnenterrasse der Oberen Firstalm lässt sich der Klettertag hervorragend ausklingen.



### SPORTKLETTERN AN DER KRETTEBURG

**WEGBESCHREIBUNG** Ausgangspunkt ist der Spitzingsattel, an dem sich auch die gleichnamige Bushaltestelle befindet. Man folgt der breiten Forststraße nach Westen in etwa 40 Minuten zur Oberen Firstalm. Diese Straße lässt sich auch mit dem Bike befahren. Hinter dem Gasthausgebäude geht man weglos etwa 100 Meter nach Nordwesten in den linken oberen Winkel der Wiese (im Sommer muss man meist einen Zaun übersteigen). Hier beginnt bei einer roten Markierung an einem Felsen ein Steig, der in wenigen Minuten hinauf zum Hauptsektor des Klettergebiets führt.

**SCHWIERIGKEIT** Sportklettern mittelschwer bis schwer (rund 120 Routen, davon ca. 50 im Bereich VI-VII und 50 im Bereich VIII-IX)

**HÖHENMETER** ↑↓300 hm

**WEGSTRECKE** 5,6 km

**DAUER** Zu- und Abstieg je 45 Minuten

**BUS & BAHN** Mit der Bayerischen Regiobahn (BRB RB 55) Richtung Bayrischzell bis Schliersee, ab hier mit dem Bus 9562 Richtung Spitzingsee bis zur Haltestelle Spitzingsattel. Erste Fahrt am Wochenende 07:30 Uhr, Rückfahrt bis 18 Uhr

**EINKEHR** Obere Firstalm (1375 m), Tel. 08026 7302, ganzjährig geöffnet, firstalm.de

**KARTE** AV-Karte BY15 „Mangfallgebirge Mitte, Spitzingsee“, 1:25.000

**LITERATUR** Markus Stadler: Kletterführer Bayerische Alpen Band 3, Alpinverlag Panico, 2021



Die **Johannishütte** ist mehr als ein beliebter Ausgangspunkt für den Großvenediger. Jetzt, im März, ist die Hütte für die Skihochtourengänger geöffnet. Im Sommer kehren dann alle ein: Weitwanderer, Tagesausflügler und Familien mit Kindern, die sich vor allem über die rauschenden Bäche und Boulderfelsen freuen.

Text: Christian Rauch





Foto: Max Richtering Bfenken

# Schmuckstück in den weißen Tauern

Vom Frühling ist noch nichts zu spüren. Wer morgens im März aus der Johannishütte tritt, steht im eisig kalten Schatten. Doch die Sonne strahlt schon auf die weißen Gipfel, die sich im Norden, im Hauptkamm der Hohen Tauern, aneinanderreihen. Hohes Aderl und Rainerhorn knacken bereits die 3500-Meter-Marke. Weiter links aber überragt das Dach des Großvenedigers alles rundherum. Und die „weltalte Majestät“, wie der 3657 Meter hohe Berg von seinem Erstbesteiger Ignaz von Kürsinger 1841 genannt wurde, ist im März und April das Hauptziel vieler Skitourengeher, die auf der Johannishütte nächtigen. Über das Innere Mullwitzkees und den Oberen Keesboden spurt man gleichmäßig ansteigend in fünf bis sechs Stunden zum Gipfelkreuz. Anseilen ist trotz zugeschneiter Gletscherspalten Pflicht. Außerdem braucht man viel Kondition. Das gilt für alle Gipfelreihum, und das, obwohl die Johannishütte mit 2121 Metern selbst nicht gerade niedrig liegt. Auch als Etappenziel auf der Skitourerunde „Hochtirol“ ist die Johannishütte beliebt. Und wer die Hütte nach ausgiebigen Tourentagen wieder verlässt, kann noch 650 Höhenmeter durch das Dorfertal abfahren. Im untersten Talabschnitt heißt es allerdings auf mögliche Lawinengefahr achten. Das gilt auch für den Aufstieg!



Nah an der Perfektion: Hinten grüßen Großvenediger, Hohes Aderl und Rainerhorn, vorne reicht der Schnee noch bis vor die Hüttenterrasse.

Die Johannishütte sperren Margit und Leonhard Unterwurzacher von Anfang März bis Ende April für die Skihochtourensaison auf. Aber dazu müssen sie diese erst mal freischaufeln. „Bis zum ersten Stock liegt manchmal der Schnee“, erzählen die beiden – und sind froh, dass sie seit Kurzem auch eine Schneefräse oben haben. Ist die Tür frei, wird erst mal eingeheizt. Bis die ersten Gäste kommen können, muss auch das Wasser zum Laufen gebracht werden. Die Quelle liegt eine Viertelstunde von der Hütte entfernt, sammelt reines Wasser aus den weiten Bergflanken ringsum. Da kein Gletscherwasser die Quelle speist, kann ihr Wasser ohne Bearbeitung verwendet werden. Auch in heißen, trockenen Sommern wie 2022 hatten die Unterwurzacher dank des großen Einzugsgebiets keine Probleme mit der Wasserversorgung.

## Hier kochen die Pächter selbst

Auch die erste Lieferung mit dem Hubschrauber steht Anfang März an. Dann ist auch die Küche bereit. Margit und Leonhard Unterwurzacher, beide in Prägraten zu Füßen

des Großvenedigers geboren und aufgewachsen, füllen sie zu über zwei Dritteln mit regionalen Produkten. Margits Bruder liefert von seinem Hof Rind- und Schafffleisch. Auf der Johannishütte kocht der Pächter selbst: Das „Bauernschöpserne“, oder ausführlich „Prägratener Berglamm mit Rosmarinkartoffeln“, ist eine von Leonhards Spezialitäten. Dazu kommen je nach Saison Wildgerichte vom Hirsch bis zur Gams und vegetarische Gerichte, etwa die berühmten Osttiroler Schlipfkrapfen, Käsespatzen oder Polenta, überbacken mit Tomaten und Käse. Aus der im Tal gewonnenen Milch macht Margit frischen Naturjoghurt fürs Frühstücksbuffet. Sie kümmert sich auch um das Hochbeet vor der Hütte, in dem im Sommer zahlreiche Kräuter wachsen. Und um das Süße: von Preiselbeerkrapfen über Kaiserschmarrn bis zu Pannacotta – Italien ist schließlich nur einige Kilometer Luftlinie entfernt. Und dann stehen noch zehn verschiedene Kuchen im Programm, zwei bis drei verschiedene pro Tag.

Dieses Jahr starten die Unterwurzacher in ihre 29. Saison als Hüttenpächter. Als sie anfangen, arbeiteten sie noch in der alten Hütte. Die war über viele Jahrzehnte weitge-

hend unverändert geblieben. Ihren Bau organisierte 1857 der Geoplast und Kartograf Franz Keil auf Anregung des berühmten Wiener Alpenforschers Friedrich Simony. Die Johannishütte zählt damit zu den ältesten Schutzhütten der Ostalpen. Erzherzog Johann von Österreich, der volksnahe Bergfex unter den Fürsten, förderte kurz vor seinem Tod den Hüttenbau – und fungierte als Namenspate. 1870 übernahm der Deutsche Alpenverein die Johannishütte, 1930 kam ein Erweiterungsbau dazu. Seit 1993 gehört die Johannishütte der Sektion Oberland.

Ab 1997 erfolgte dann die Generalsanierung der alten Hütte – und ein Neubau. „Das war dringend nötig“, erinnert sich Leonhard Unterwurzacher. „Küche und Gaststube waren sehr klein, ebenso der Waschraum.“ Mit zwei kleinen Öfen musste alles geheizt werden – besonders zur Skitouren-Öffnungszeit im März und April, die man in den Neunzigerjahren eingeführt hatte, eine echte Herausforderung. 1999 war die neue Johannishütte fertig. Im ansprechenden, holzverkleideten Neubau sind heute Gastraum, Küche, Sanitäranlagen, Trockenraum, Technik und natürlich die hellen und geräumigen Bettenlager



Foto: Max Draeger



↑

Eine Institution: Margit und Leonhard Unterwurzacher bewirten die Johannishütte seit fast drei Jahrzehnten.

für 50 Personen untergebracht. Und auch das Alte wurde bewahrt: In der 160 Jahre alten, generalsanierten Urhütte befinden sich Pächterwohnung, Mitarbeiterzimmer und Lagerräume, im Anbau von 1930 ist Platz für Ausrüstung, Terrassenmöbel und Holz. Auch eine vollbiologische Abwasserreinigungsanlage wurde im Rahmen der Sanierung installiert. Und 2007 wurde die Hütte mit dem Stromnetz im Tal verbunden, wo ein Wasserkraftwerk umweltfreundlichen grünen Strom produziert. Lediglich die Wärme für Küche, Heizung und die Dusche besorgt seit gut 20 Jahren ein Gasbrenner. Die Sektion sieht trotz der kräftig gestiegenen Gaspreise momentan keine Notwendigkeit für eine Änderung. „In der Hauptsaison, die von Mitte Juni bis in den Oktober reicht, ist der Gasverbrauch wirklich gering“, erklärt Hüttenreferent Werner Herold. „Das Gas ist dann hauptsächlich für die Küche, und wenn's mal kühler ist, reicht meist der mit Holz gefeuerte Kachelofen.“ Größere Renovierungsarbeiten stehen bis auf Weiteres nicht an. Margit und Leonhard Unterwurzacher betreiben und pflegen die Hütte perfekt, so als wäre sie ihre eigene, heißt es lobend aus der Sektion.

## Eine Hütte für alle Fälle

Was sind die typischen Ziele im Umkreis dieses Tauernschmuckstücks? Nach den Skitourengehern kommen im Sommer weitere Gipfelstürmer auf die Johannishütte, vor allem für den Großvenediger und seine Nachbargipfel. Der Venediger selbst ist in heißen Sommern inzwischen oft schwieriger zu besteigen als im Winter: Immer zahlreiche und größere Gletscherspalten erschweren den Gang über das nicht mehr ewige Eis. Im Umfeld der Johannishütte gibt es ohnehin viel mehr zu entdecken: Viele Bergliebhaber verbinden die Johannishütte entlang mehr-tägiger Wanderstrecken, wie dem Osttiroler Adlerweg, mit den Nachbarhütten, etwa der Eisseehütte und der Essener- und Rostocker Hütte. Am Türml, einem markanten Felszacken 700 Meter über der Johannishütte, lockt ein luftiger Klettersteig. Und die 3155 Meter hohe Kreuzspitze ist ein wandertauglicher und gletscherfreier Dreitausender. Durch die gute Erschließung erreicht man die Johannishütte auch per Mountainbike – eine Seltenheit bei hochalpinen Ausgangspunk-

ten. Auch Familien mit Kindern sind häufig zu Gast. Hier hilft das von der Prägaterer Familie Kratzer betriebene Hüttentaxi, das mehrmals täglich zur Johannishütte hinauffährt. „Man kann damit hinaufkommen und mit den Kindern hinabwandern“, empfiehlt Werner Herold. Rund um die Hütte können Kinder die Wildbäche erforschen und sogar klettern. Etwa eine Viertelstunde entfernt liegen kurze Kletterrouten, die sich von oben absichern lassen. Und gleich daneben laden zwei bis drei Meter große Boulderfelsen zum Kraxeln ein. Matten zum Drunterlegen kann man in der Hütte ausleihen! Die Johannishütte ist also viel mehr als nur Ausgangspunkt für die „weltalte Majestät“. Blickfang bleibt der Venediger freilich für jeden Hüttenbesucher, zu weiß strahlt sein Gipfeldach noch immer zu jeder Jahreszeit herunter.

*Übernachtung buchen oder mehr zur Hüttengeschichte erfahren? Alles zur Johannishütte findet ihr auf unserer Website.*

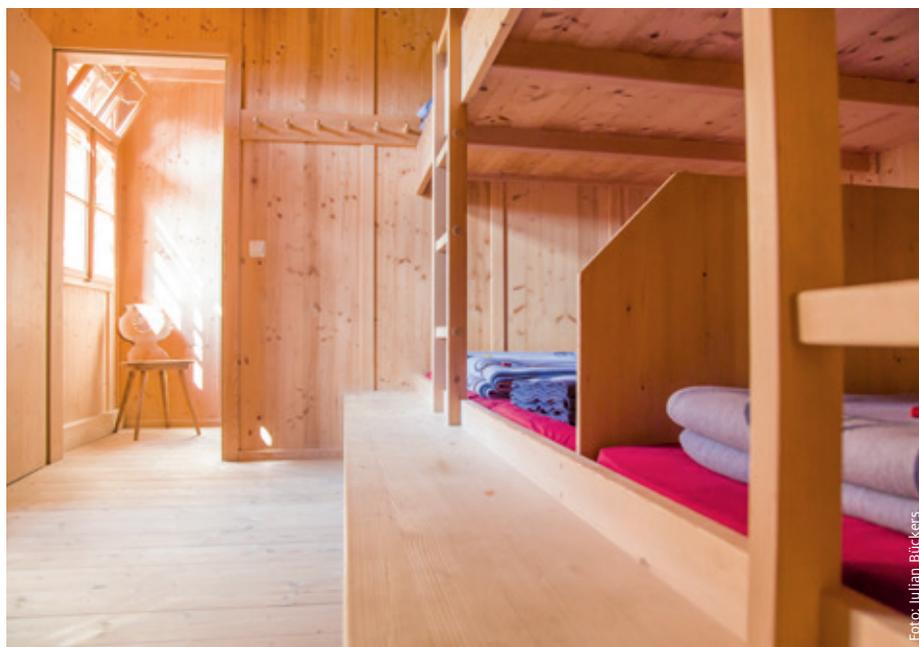


Foto: Julian Bückers



Foto: Max Dreßner

- ↑ Modern und gemütlich: Die seit 1858 bestehende Hütte wurde 1999 durch einen Neubau erweitert.
- ← Wandern, Kraxeln, Klettern: Die familientaugliche Johannishütte ist mehr als ein Stützpunkt für (Ski-)Hochtouren.

# Auf der sonnenseite



A photograph of two hikers on a mountain ridge. The hiker on the left is wearing a red jacket and a red hat, while the hiker on the right is wearing a green jacket and a black hat. They are standing on a rocky ridge with sparse vegetation. In the foreground, there are several white flowers, likely Alpine primulas, in bloom. The background shows a vast mountain landscape with dense evergreen forests and a clear blue sky. The lighting suggests it is either early morning or late afternoon, with long shadows and warm tones.

Während die einen mit Tourenski und Pickel Frühlingsfirn im Hochgebirge suchen, schnüren die anderen, wie unser Autor, schon ihre Wanderschuhe. Michael Pröttel nimmt uns mit auf einen frühlingshaften Streifzug durch die bayerischen Alpen, der dank guter Planung stets auf der Sonnenseite bleibt.

Text und Fotos: Michael Pröttel

Aus dem Winterschlaf erwacht: Ab Ende April bereichern Frühlingsblüher, wie hier die Große Alpenküchenschelle, in den Ammergauer Alpen die Wege und Wiesen.



Unzählige gelbe Punkte leuchten auf der saftigen Frühjahrsweise. Hinter dem Löwenzahn-Kunstwerk ist unten im Tal die Iller zu erahnen, deren eiskaltes Schmelzwasser zum Schwarzen Meer fließt. Ganz weit hinten präsentiert sich der mächtige Allgäuer Hauptkamm noch immer in makellosem Weiß. Einen besseren Ort als Rettenberg im Oberallgäu am Fuße des Grünten kann es für mich nicht geben, um zu einem Frühlingstreifzug am bayerischen Alpenrand aufzubrechen. Auch wenn der gewaltige Grünten (1738 m) schon bei der Anreise meine ganze Aufmerksamkeit auf sich zieht, ist seine schattige Nordflanke heute nicht das Ziel. Ganz im Gegenteil: Ich möchte auf den sanften Südhängen des gerade mal 1115 Meter hohen Falkensteins erste Schritte in die Wandersaison wagen.

Während eingefleischte Skibergersteiger den April und oft noch den Mai als gute Hochtourenzeit schätzen, scharren pas-

sionierte Wanderer dann schon mit ihren Bergstiefeln. Sie können es kaum erwarten, dass Schnee und Eis die Bergpfade endlich wieder freigeben. Auch für mich nachvollziehbar: Wenn sich allen voran die violetten Soldanellen aus ihren kalten, weißen Laken schälen, beginnt mit dem Frühling tatsächlich eine der schönsten Jahreszeiten im Gebirge.

### Mit Alpenglöckchen, Aurikel und Co. auf der sonnigen Seite

Eine gründliche Tourenplanung ist am Anfang der Saison besonders wichtig, um ohne nasse Füße oder gar heikle Altschneefelder stressfrei in die Saison zu starten. Von Mitte April bis Anfang Juni heißt die wichtigste Devise: unbedingt die südseitigen Anstiege herausuchen. Von Vorteil sind dabei die Karten vom Alpenverein, weil sie im Maßstab von 1:25.000

eine viel bessere Auflösung bieten als die sonst meist erhältlichen Wanderkarten, die mit 1:50.000 schnell an Grenzen kommen. Ein weiterer Vorteil: Auf den AV-Karten lassen sich Waldbereiche und Wiesenflächen sehr gut voneinander unterscheiden. Und freie, sonnenbeschienene Berghänge sind ein weiteres „Plus-Kriterium“ für den Start in die Bergwandersaison. Schließlich können sich im dichten Bergwald Altschneereste auch südseitig bis ins späte Frühjahr hinein halten. Gleichzeitig ist es oftmals hilfreich, die tatsächliche Schneelage mit Webcams zu überprüfen: Manche Gipfelkameras, wie die auf dem 1780 Meter hohen Wank, bieten einen hervorragenden 360-Grad-Blick. Hier können Wanderer beispielsweise die expositionsbedingten Schneeunterschiede zwischen Estergebirge (südseitig) und Wetterstein (nordseitig) in Echtzeit untersuchen. Eine umfangreiche Zusammenstellung von Alpenkameras ist unter [foto-webcam.eu](http://foto-webcam.eu) aufgelistet. Aber



- Vorsicht angesagt: Am Gipfelgrat der 2052 Meter hohen Schellschlicht ist oft noch mit Altschnee zu rechnen.
- ← Auf der Wanderung über den Siplinger- und Heidenkopf blühen bereits die Alpenaurikel in voller Pracht.

## Wenn sich die violetten Soldanellen aus ihren Laken schälen, beginnt eine der schönsten Jahreszeiten im Gebirge.

auch der Bergbericht des Deutschen Alpenvereins stellt eine wichtige und aktuelle Planungshilfe für Bergtouren im Frühjahr dar. Bleiben Fragen oder Unsicherheiten offen, profitieren Mitglieder des Alpenvereins München & Oberland außerdem von einer individuellen Tourenberatung, für die man vorab schnell und unkompliziert einen Termin ausmachen kann.

Wer auf der sicheren Seite, also ohne Schneekontakt unterwegs sein möchte, geht den Bergfrühling ganz behutsam an. Nachdem ich beim Anstieg zum niedrigen Falkenstein inmitten der Ostallgäuer Voralpenlandschaft (sozusagen auf der untersten Stufe) keine Überreste des Winters vorfand, möchte ich mich noch am gleichen Tag etwas westlich des Illertals in die nächste Etage vortasten. Mein Ziel ist der aussichtsreiche, sonnige Nagelfluhberg, der 1746 Meter hohe Siplingerkopf. Die Starthöhe der schönen Rundtour liegt immerhin auf knapp

1100 Metern – fast so hoch wie mein Vormittagsgipfel. Die grünen Wiesen rund um Balderschwang sind mit gelben Punkten gesprenkelt – in diesem Fall leuchtet aber nicht der Löwenzahn, sondern der Hahnenfuß. Auch der Blick in Richtung Heidenkopf (1685 m) lässt schneefreie Verhältnisse vermuten – was sich allerdings ganz oben als Trugschluss herausstellt. Auf der herrlichen Kammüberschreitung hinüber zum Siplingerkopf räkeln sich südseitig zwar schon die Aurikel in der Sonne, die Wechte daneben setzt sich dem Schmelzprozess hingegen noch erfolgreich zur Wehr.

### Stück für Stück in höhere Gefilde

Für das nächsthöhere „Bergwander-Stockwerk“ wählen meine Bergpartnerin Jana und ich den Bahnhof Griesen am Fuße der Zugspitze als Ausgangspunkt aus. Dieser, genauso wie viele andere Desti-

nationen, ist wunderbar mit öffentlichen Verkehrsmitteln von München aus erreichbar – und dank diverser Bahn-Angebote oder dem Münchner Bergbus sogar oftmals noch preiswerter als eine Anreise mit dem Auto. So können auch wir unseren Beitrag leisten, die vom Klimawandel besonders stark betroffenen Alpen zu schonen. Die kürzesten Verbindungen findet man vorab auf den Websites [bahn.de](http://bahn.de) oder [bayern-fahrplan.de](http://bayern-fahrplan.de), zudem macht es Sinn, sich auf den Websites vorab über eventuelle Bauarbeiten oder Zugausfälle zu informieren. Für die bayerischen Alpen sind ebenfalls die kostenfreien Apps „DB Navigator“ und „Bayern-Fahrplan“ zu empfehlen.

Mit Kaffee und Zeitung sind Jana und ich vom Münchner Hauptbahnhof in einer Stunde und fünfundvierzig Minuten stressfrei über Garmisch-Partenkirchen zum Start unserer Bergtour gereist. Mit der zur Kreuzspitzgruppe der Ammergau-



↑ Wer den Zustieg nicht scheut, wird an der südseitigen Käserwand mit warmem Fels und Ausblicken in den Wilden Kaiser belohnt.

## Um uns herum grünen die bayerischen Voralpen, und der weiße Alpenhauptkamm liegt noch im Winterschlaf.

ein „Berg-Stockwerk“ tiefer und den Start in die Klettersaison wagen?

Am 1. Mai nimmt die Wendelstein Ringlinie wieder ihren Betrieb auf – und so stehe ich dank perfektem Busanschluss in Bayrischzell nun mit meinem Kletterfreund Wolfgang um kurz nach neun am Ausgangspunkt in Arzmoos. Schon von der Bushaltestelle aus strahlt uns die 1683 Meter hohe Käserwand, die auch Kasererwand oder Kaserwand genannt wird, mit ihren sonnenbeschienenen Kalkfelsen an. Der sprudelnde Arzbach führt uns durch herrliches Almgelände in den bereits schneefreien Bergwald. Nicht ohne Schweißverlust geht es nun deutlich steiler zum Wandfuß hinauf. Gerade mal eine weitere Seilschaft freut sich mit uns über den von der Sonne aufgewärmten Kletterfels. Freie Platzwahl sozusagen. Auch wenn die moderaten Touren im linken Wandteil etwas abgespeckt sind, lohnt sich der Weg zu diesem Mangfaller Südwandschmankerl im Mai allemal.

er Alpen gehörenden Schellschicht soll heute die 2000er-Marke überschritten werden. So früh wie dieses Jahr (wir sprechen von Anfang Mai) ist keiner von uns je die Schellschicht (2052 m) angegangen. Was ein schneearmer Winter erst möglich macht. Schusternagerl statt Schneekristalle begrüßen uns daher an der sonnigen Schellalm. Und auch eine kurze, mit Stahlseil gesicherte Passage – die Schlüsselstelle der Tour – ist komplett schneefrei. Erst am langen Gipfelgrat kommen wir mit Altschnee in Kontakt, der sich bald mächtig aufwölbt. Ganz oben überragt die Scheitelhöhe einer gewaltigen Wechte Janas rote Haare um ein gutes Stück. Wie gut, dass südseitig davon ein ausreichend breites Wegstück bereits freigeschmolzen ist. Was aber beim Abstieg stellenweise Nachteile mit sich bringt. In einem breiten Erosionskessel hat das Schmelzwasser den Erdweg in eine kleine Rutschbahn verwandelt. Auf dieser kurzen, aber durchaus sturzanfälligen Passage sind

wir heilfroh, dass wir Bergwanderstiefel mit gutem Profil sowie Teleskopstöcke dabei haben. Unsere Grödeln bleiben hingegen die ganze Rundtour über im Rucksack. Grundsätzlich sind diese „Mini-Steigeisen“ im Bergfrühling sehr zu empfehlen, denn nach kalten Frühjahrsnächten kann der Altschnee hart durchgefroren sein. Für feuchte (Tief-)Schneepassagen sind wiederum Gamaschen mehr als hilfreich.

### Das Glück, ein Stockwerk tiefer

Wieder im Tal angekommen, sitzen Jana und ich am glitzernden Bachbett der Naidernach und freuen uns über die gewonnene Zeit bis der Zug kommt. Wir sind uns einig: Für noch höhere Gipfelziele als die Schellschicht sollte man derzeit lieber Schneeschuhe an den Rucksack schnallen. Ich komme daher auf eine andere Idee: Warum nicht am kommenden Wochenende

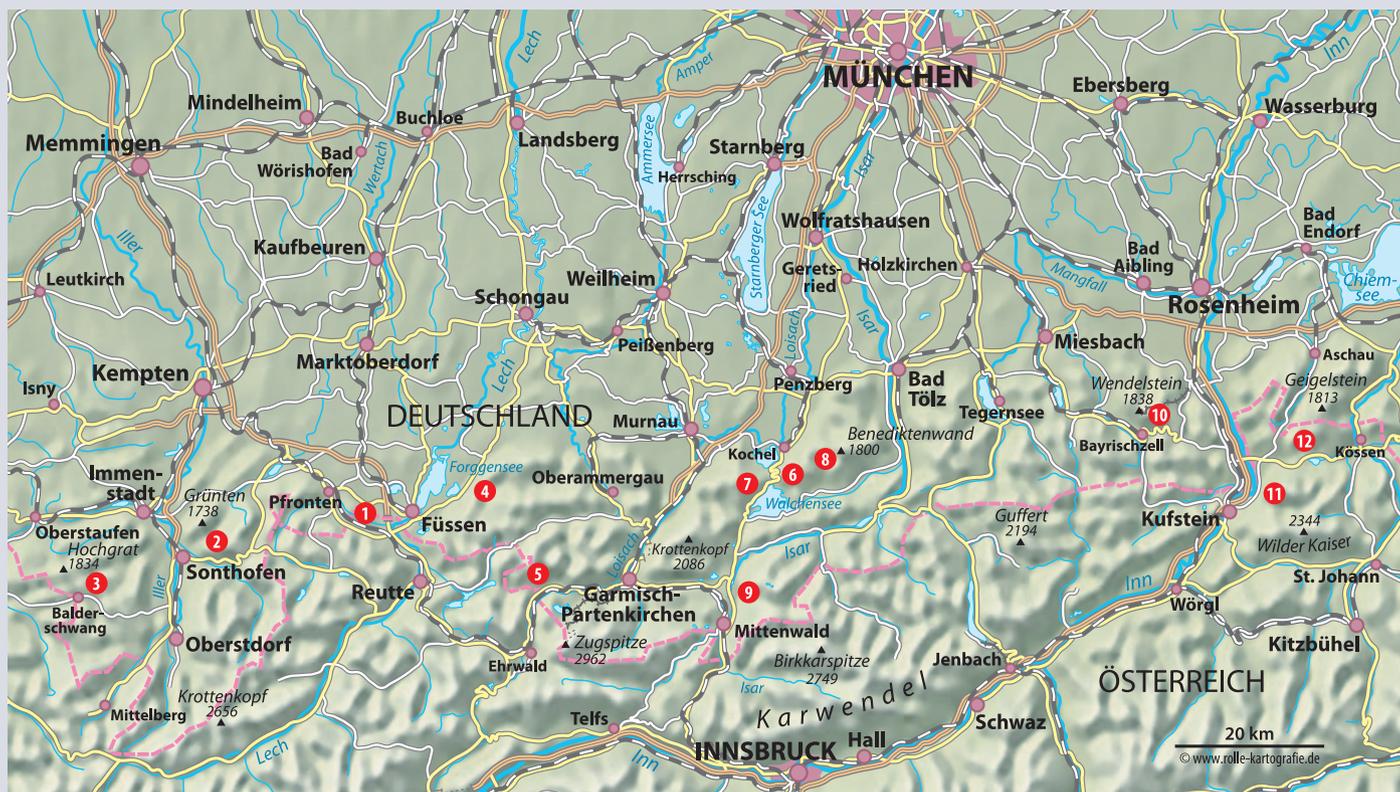
Nach der letzten Tour steigen wir noch zum leicht erreichbaren Gipfelkreuz auf. Was für ein Kontrast. Um uns herum grünen die bayerischen Voralpen, und im Süden liegt der weiße Alpenhauptkamm noch im Winterschlaf. Genau der richtige Ort, um auf den bayerischen Bergfrühling und seine vielen Gesichter mit einem Stamperl Enzian anzustoßen! ☀️

#### ZUR PERSON



### Michael Prötzel

Obwohl leidenschaftlicher Ski(hoch)tourengeher freut sich Michael Jahr für Jahr über den Wechsel von der letzten Gletscherabfahrt zur ersten Frühlingswanderung. Wann man genau starten kann, erklärt der erfahrene Bergwanderführer jeden Donnerstag auf dem DAV Bergbericht.



## Ein Dutzend Südhangschmankerl mit Bus & Bahn

- ① **Auf den Falkenstein (1277 m), Allgäuer Alpen**  
 ↑↓ 350 hm, 2,5 Std.  
**ANSPRUCH** Bergwanderung leicht, Kondition gering  
**Start / Ziel** Bushaltestelle Rettenberg
- ② **Spießler (1651 m) und Hirschberg (1500 m), Allgäuer Alpen**  
 ↑↓ 600 hm, 4 Std.  
**ANSPRUCH** Bergwanderung mittel, Kondition gering  
**Start / Ziel** Bushaltestelle Oberjoch
- ③ **Auf den Siplingerkopf (1746 m), Allgäuer Alpen**  
 ↑↓ 700 hm, 3,5 Std.  
**ANSPRUCH** Bergwanderung mittel, Kondition gering  
**Start / Ziel** Bushaltestelle Balderschwang
- ④ **Von Buching auf den Buchenberg (1142 m), Ammergauer Alpen**  
 ↑↓ 780 hm, 2,5 Std.  
**ANSPRUCH** Bergwanderung leicht, Kondition mittel  
**Start / Ziel** Bushaltestelle Buching
- ⑤ **Von Griesen auf die Schellschicht (2052 m), Ammergauer Alpen**  
 ↑↓ 1250 hm, 6,5 Std.  
**ANSPRUCH** Bergwanderung mittel, Kondition mittel  
**Start / Ziel** Bahnhof Griesen
- ⑥ **Vom Kesselbergsattel auf den Jochberg (1565 m), Bayerische Voralpen**  
 ↑↓ 750 hm, 3,5 Std.  
**ANSPRUCH** Bergwanderung leicht, Kondition mittel  
**Start / Ziel** Bushaltestelle Kesselberg
- ⑦ **Zum Martinskopf (1675 m), Bayerische Voralpen**  
 ↑↓ 870 hm, 4,5 Std.  
**ANSPRUCH** Bergwanderung mittel, Kondition mittel  
**Start / Ziel** Bushaltestelle Herzogstandbahn
- ⑧ **Auf Rabenkopf (1555 m) und Benediktenwand (1800 m), Bayerische Voralpen**  
 ↑↓ 1360 hm, 8 Std.  
**ANSPRUCH** Bergtour mittel, Kondition hoch  
**Start / Ziel** Bushaltestelle Jachenau Dorf
- ⑨ **Über den Lausberg zum Seinskopf (1961 m), Soierngruppe**  
 ↑↓ 1100 hm, 6 Std.  
**ANSPRUCH** Bergwanderung mittel, Kondition mittel  
**Start / Ziel** Bahnhof Mittenwald
- ⑩ **Zum Klettern auf die Käserwand (1683 m), Mangfallgebirge**  
 ↑↓ 650 hm, 3,5 Std.  
**ANSPRUCH** Sportklettern mittelschwer, III-IX  
 (die meisten Routen zwischen V-VIII)  
**Start / Ziel** Bushaltestelle Arzmoos
- ⑪ **Naunspitze (1633 m) und Petersköpfl (1745 m), Zahmer Kaiser**  
 ↑↓ 1280 m, 6 Std.  
**ANSPRUCH** Bergwanderung mittel, Kondition mittel  
**Start / Ziel** Bushaltestelle Ebbs/Kaisertal
- ⑫ **Brennkopf (1353 m), Chiemgauer Alpen**  
 ↑↓ 700 hm, 4 Std.  
**ANSPRUCH** Bergwanderung leicht, Kondition gering  
**Start / Ziel** Bushaltestelle Walchsee

Noch mehr frühlingshafte  
 Tourenideen gibt es in  
 unserem Tourenportal.





# werde #alpinguide

wie Karin, Bernd,  
Simon oder Jenny



Lass dich von uns ausbilden  
und gib dein alpines Wissen weiter!  
Mehr Infos unter [dav-alpinguide.de](http://dav-alpinguide.de)



# Unsere Partner



**Premiumbikes**  
BY RADDISCOUNT

Aidenbachstr. 116, 81379 München  
Telefon 089 / 724 23 51  
Trappentreustr. 10, 80339 München  
Tel. 089 / 50 62 85  
www.radldiscount.de



**Globetrotter**  
« NEUE HORIZONTE »

Isartorplatz 8-10, 80331 München  
Telefon 089 / 444 555 7-0  
shop-muenchen@globetrotter.de



**INTERSPORT**  
**SPORT PETER**

In der Fußgängerzone  
83646 Bad Tölz  
Telefon 08041 / 87 68



**bittl**  
sport-bittl.com



**Velo**  
am Ostbahnhof

Weißburger Str. 44, 81667 München  
Telefon 089 / 448 49 79, Fax 089 / 447 04 16  
www.velo-muenchen.de



**2wheel**  
MÜNCHEN EST. 2010  
★ GT BIKE STORE ★

VERKAUF & REPARATUR  
Landsberger Straße 234 | 80687 München  
Tel.: 089 / 512 618 02 | www.2-wheel.de



**BARMER**

Schöngesinger Str. 38  
82256 Fürstenfeldbruck  
www.barmer.de



**DECATHLON**  
MÜNCHEN

SPORT FOR ALL - ALL FOR SPORT



**funktionelles.de**  
berg sport outdoor

Der Shop für Deine besten Bergsport- & Outdoor-Produkte

**15% Rabatt\***  
für DAV-Mitglieder | Code: DAV23

83727 Schliersee - Neuhaus | Mo - Sa 9 - 18 Uhr  
\* auf die 10% des Herstellers, Bestellungen, www.funktionelles.de/produkte



**WÖRLE.OPTIK**  
SehkraftCentrum München

Augustenstraße 6, 80333 München  
Telefon 089 / 55 22 43-0  
www.woerle.de



**schuster**  
1813

Rosenstr. 1-5, 80331, München  
Telefon 089 / 237 07-0, Fax 089 / 237 07-429  
www.sport-schuster.de



**Bergsporthütte**  
mit 1906

FINE ALPINE EQUIPMENT

Pfadergasse 1, 86150 Augsburg  
Telefon 0821 / 15 27 77, Fax 0821 / 31 48 97  
www.bergsporthuette.de



**ALPHA BIKES**  
MÜNCHEN

Ingolstädter Str. 12, 80807 München  
Tel.: 089/35061818, info@alpha-bikes.de



Orthopädeschuhmacher  
**Egzon Osmani**  
Schuh-machereL | www.egzon-osmani.de

Der Spezialist für Kletter- und Bergschuhbesohlung sowie orthopädische Schuheinlagen

Bayrischzeller Str. 2, 81539 München  
Telefon (089) 69 28 35 0



**münchenbike**  
BIKES & SERVICE  
CITY • TREKKING • MTB • EBIKE • CROSS

Dachauer Str. 340, 80993 München  
Telefon 089 / 1414121  
munich-bikes.de



**RABE BIKE**  
EINFACH GUTE RÄDER

RABE Bike – jetzt 7x in Bayern  
www.rabe-bike.de



**STATT AUTO**  
München • CarSharing  
Spectrum Mobil GmbH  
Bildung Beruf Verkehr

Aidenbachstraße 36, 81379 München  
Telefon 089 / 20 20 57 0, Fax 089 / 20 20 57 57  
www.stattauto-muenchen.de



**BIKE IT**  
SINCE 1999

BIKE IT, Radsport – Skitouren, Frank Sterzenbach,  
Bahnhofstraße 8, 82340 Feldafing,  
Telefon 08157 / 9993899



**skinfit**  
SIMPLY MULTISPORT.

Skinfit Shop München, Implerstr. 7 81371 München  
Telefon 089 / 89 99 88 65  
skinfit.muenchen@skinfit.eu



**ausruestungslager.de**

**jdav**  
Bergsportverband München



**SUMMIT**  
Bergreisen weltweit  
dav-summit-club.de

**SUMMIT**  
summit-bike.de

DAV Summit Club GmbH  
Bergsteigerschule des Deutschen Alpenvereins  
Anni-Albers-Straße 7 | 80807 München  
Telefon +49 89 64240-0 [www.davsc.de](http://www.davsc.de)

Wollen auch Sie Partner der Sektionen München & Oberland werden? Telefon 089 / 551700-0



Foto: Jugendgruppe „Einfach rauf“

## > VORSCHAU

# Lernen



Lernort Berg: Beim Alpinklettern an der Vorderkaiserfeldenhütte werden Fähigkeiten trainiert, Freundschaften geknüpft und Persönlichkeiten geformt.

„Berge sind stumme Meister und machen schweigsame Schüler.“ Unsere nächste alpinwelt-Ausgabe mit dem Schwerpunkt „Lernen“ soll zeigen, dass dem guten alten Goethe hier zwar ein griffiges Zitat eingefallen ist, er aber ausnahmsweise daneben liegt. Denn was uns die Berge lehren, teilen wir mit anderen, etwa in unseren Satzungs- und Ausbildungszielen. Was man in und von den Bergen lernen kann – das fragen wir euch, aber auch die Sportmentaltrainerin Alexandra Albert sowie Georg Bachler, der Extrembergsteiger, Unternehmensberater und Obmann der Paul-Preuss-Gesellschaft ist. Und zum Lernen gehört auch das Kennen-Lernen: Wir haben uns umgehört, welche Freundschaften und Beziehungen durch den Alpenverein München & Oberland schon entstanden sind.

Die nächste alpinwelt erscheint ab dem 02. Juni 2023.

In der Zwischenzeit halten wir euch in unseren Servicestellen, auf unserer Website, mit unserem 14-täglichen Newsletter und natürlich auf Facebook, Instagram und YouTube auf dem Laufenden.

 [alpenverein-muenchen-oberland.de](http://alpenverein-muenchen-oberland.de)

 @dav.muenchen.oberland

 @alpenverein\_muenchen\_oberland

 Alpenverein München @ Oberland



## Wo geht's lang?

Erste Anlaufstelle für alle Fragen rund um die Berge sind unsere Servicestellen am Isartor, am Marienplatz sowie in Gilching.

### Servicestelle am Isartor im Globetrotter

Isartorplatz 8–10, 80331 München  
S-Bahn Isartor im UG, U-Bahn Marienplatz,  
Tram, Bus

Tel. 089 / 29 07 09-0

Fax 089 / 29 07 09-515

service@dav-oberland.de

#### Öffnungszeiten

Mo–Sa 10–20 Uhr

### Servicestelle am Marienplatz im Sporthaus Schuster

Rosenstraße 1–5, 4. OG, 80331 München

U-/S-Bahn, Bus Marienplatz

Tel. 089 / 55 17 00-500

Fax 089 / 55 17 00-599

service@alpenverein-muenchen.de

#### Öffnungszeiten

Mo–Sa 10–20 Uhr

### Servicestelle Gilching im DAV Kletter- und Boulderzentrum Gilching

Frühlingstraße 18, 82205 Gilching

S 8, Station Gilching-Argelsried

Tel. 089 / 55 17 00-680

Fax 089 / 55 17 00-689

service@alpenverein-muenchen.de

#### Öffnungszeiten

Mo–Fr 14–19.30 Uhr

Sa / So 9–18 Uhr

(Kletterbetrieb Sa / So, Feiertag bis 21 Uhr)

Bitte beachten! Aktuelle und gegebenenfalls geänderte Öffnungszeiten der Servicestellen findet ihr auf unserer Website.



**schuster**   
1913

# Ernst

**VERKAUFT  
TOURENSKI**

im Sporthaus des Südens.



(DERZEIT SUCHT ER VERSTÄRKUNG  
FÜR SEIN VERKAUFSTEAM)

ENTDECKE  
NOCH MEHR OFFENE  
STELLEN! EINFACH QR-CODE  
SCANNEN UND BEWERBEN.



Zeichen & Wunder, München Foto: Klaus Fengler

SPORTHAUS SCHUSTER  
MÜNCHEN – DIREKT AM MARIENPLATZ  
ROSENSTRASSE 3–5

ONLINESHOP  
WWW.SPORT-SCHUSTER.DE

„Ich bin täglich 15 Stunden  
auf den Beinen - da muss alles passen.“

Georg Rädler, Bergbauer



## DIE HANWAG PASSFORM – FOKUS AUF DAS WESENTLICHE

Georg ist Landwirt und Bergbauer im Allgäu. Seit seinem siebten Lebensjahr verbringt er jeden Sommer auf der Alm. Dabei legt er täglich bis zu 2000 Höhenmeter und 15 Kilometer zu Fuß zurück. Eines seiner wichtigsten Werkzeuge sind seine Schuhe. Mit ihnen kann er seinem Beruf und seiner Leidenschaft nachgehen - verlässlich, sicher und dauerhaft.

**HANWAG**  
SOLE PEOPLE

Erfahre mehr über die Passform unserer Schuhe sowie über Georg und die anderen HANWAG SOLE PEOPLE auf: [stories.hanwag.com](https://stories.hanwag.com)



OUTDOOR FOOTWEAR  
SINCE 1921