

SCHWABEN ALPIN

SERFAUS-FISS-LADIS

Unterwegs im Tiroler
Wanderparadies

ABENTEUER TRAILRUNNING

Einmal über die Alpen

ALPINES ALLERLEI

Kombinierte Touren
in der Schweiz





EXPEDITION ERDE

ABENTEUER • EXPEDITIONEN • TRÄUME

DIE GROSSEN

ABENTEUER

RABATT
für DAV
Mitglieder

LIVE ERLEBEN

www.expedition-erde.de



Im Pamir

Karakorum Gebirge

Afghanistan | Kirgistan | Pakistan | Tadschikistan

Priska Seisenbacher

So. 01.02.2026 • Ludwigsburg, Scala

MOUNTAINBIKE LIGURIEN HARALD PHILIPP

NEUE ABENTEUER

Fr. 06.02.2026 • Ludwigsburg, Scala



MEIN LEBEN BEI DEN MASSEI STEPHANIE FUCHS

So. 22.02.2026 • Ludwigsburg, Scala



Ein halbes Jahr durchs Land der Kiwis

NEUSEELAND

So. 01.02.2026 • Ludwigsburg, Scala



KANADA & ALASKA INTO THE WILD

So. 22.02.2026 • Ludwigsburg, Scala

Infos & Tickets: www.expedition-erde.de

Liebe Bergfreundinnen und Bergfreunde,

Der DAV ist der vielleicht vielfältigste Verband der Welt. Und das Spektrum wird immer größer. Als unabhängiger Bergsport- und Naturschutzverband verfolgt der DAV das Ziel, den Bergsport zu fördern und gleichzeitig nachhaltig zu denken und zu handeln. Und genau da tut sich immer mehr ein riesiges Tätigkeitsfeld auf, das den DAV einerseits für viele unserer Mitglieder extrem spannend macht und gleichzeitig eine immense Aufgabe darstellt. Der DAV will die alpine Tradition bewahren und gleichzeitig im 21. Jahrhundert zuhause sein. Der DAV will sich um Natur- und Klimaschutz kümmern, was nicht immer unter einen Hut passt. Und der DAV will sich weiter um die Schutzhütten kümmern und gleichzeitig in die Bedarfe unserer Jugend investieren. Auch hier gehen die Wünsche unserer Mitglieder teilweise verschiedene Wege. Was uns als Sektion in der Vergangenheit ausgezeichnet hat, ist die Fähigkeit, Kompromisse zu finden, die unserem Leitbild entsprechend die Gemeinsamkeiten in den Vordergrund stellen.

Vor einigen Wochen hat die außerordentliche Mitgliederversammlung der Sektion die Fortschreibung der Beschlussfassung hinsichtlich der Sanierung und des Teilneubaus der Schwarzwasserhütte entschieden. Ein riesiges Vorhaben, das unsere Sektion in den kommenden Jahren sehr stark fordern wird und mit einem Bauvolumen von knapp unter 10 Millionen Euro nach unserer Kenntnis das größte Hüttenprojekt im gesamten DAV darstellt. Dieses Projekt umzusetzen wird viel Energie kosten und vollste Konzentration erfordern, damit wir uns dann auch tatsächlich in zwei Jahren über die

Vielfalt und Nachhaltigkeit

komplett erneuerte Schwarzwasserhütte freuen und im Anschluss die finanzielle Belastung der Baumaßnahmen gut bewältigen können. Aktuell sind wir auf einem sehr guten Weg, die Baumaßnahme erfolgreich zu starten und schon zum Jahreswechsel erste Erfolge zeigen zu können.

Gleichzeitig haben wir auch in anderen Bereichen große Aufgaben. Zum einen sind da natürlich unsere anderen Hütten, die wir nicht vernachlässigen wollen und werden. Und zum anderen

sind das natürlich die großen Zukunftsthemen, die wir vor uns sehen. Insbesondere unsere jüngeren Sektionsmitglieder betreiben den Bergsport in allen seinen Facetten sehr intensiv.

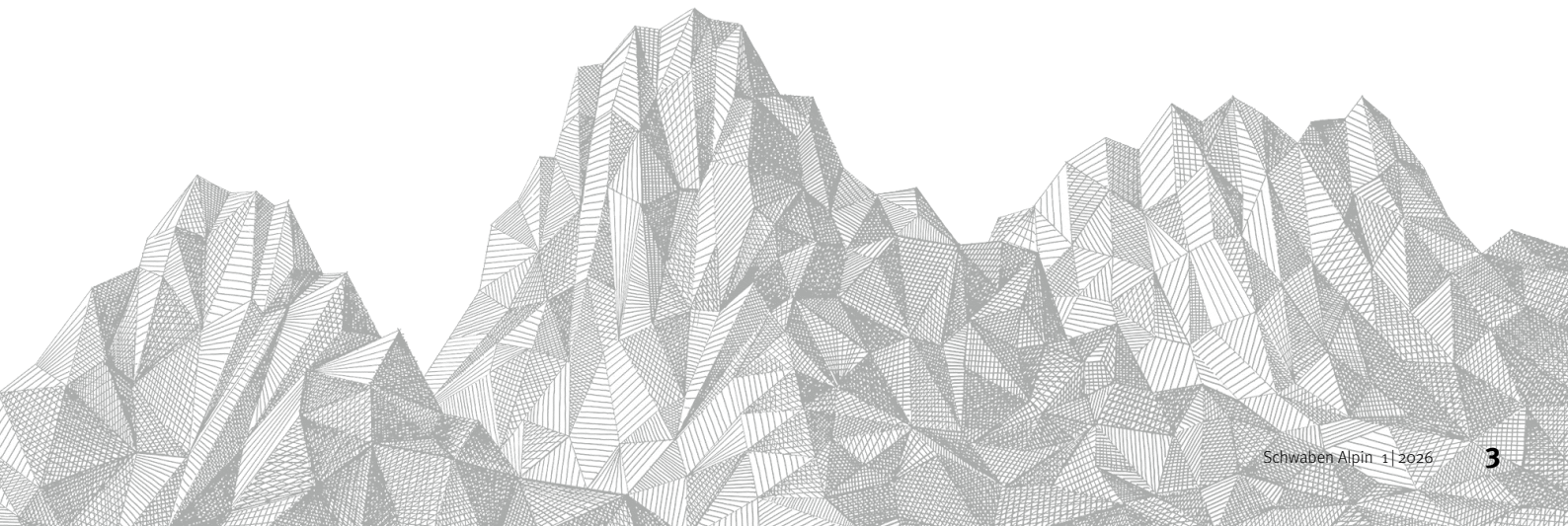
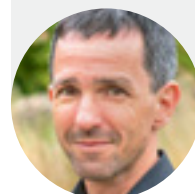
Und genau für diese Mitglieder wollen wir uns genauso ins Zeug legen und dafür sorgen, dass wir alle die Variante, die uns am meisten am Herzen liegt, in unserer schönen Sektion erleben und ausleben können.

Wir werden uns also auch weiterhin intensiv um die Klettermöglichkeiten für unsere Mitglieder kümmern und genauso um die Umweltbelange, die uns am Herzen liegen.

Oder wie die Brundtland-Kommission es formuliert hatte: »Nachhaltigkeit bedeutet, die Bedürfnisse der Gegenwart zu befriedigen, ohne zu riskieren, dass künftige Generationen ihre eigenen Bedürfnisse nicht befriedigen können.«

Mit herzlichen Grüßen
Frank

Von Frank Boettiger
Vorsitzender



01 26

EDITORIAL

SCHWABEN-NEWS

Frohe Weihnachten Vorgestellt Aktionen Versand Mitgliedsausweise	8
Einladungen BG-Versammlungen	9
Wettkampfklettern 2025 20 Jahre Plattform waldwissen.net Raus ins echte Leben	10
Unsere Sektion in den Medien	11
Nachrufe	12
Vorträge	14

BERGSPORT & TOUREN

Wandertage auf der Tiroler Sonnenterrasse	16
Erlebnis Alpenüberquerung – Teil 1	24
Wandern mit Kindern	28
Hochtourengrundkurs am Taschachhaus	32
Alpines Allerlei in der Schweiz	34
Kurse & Touren des DAV Schwaben	42
Skitourenwoche zwischen Brenner und Dolomiten	46
3-Tages-Hüttenwanderung im Isenthal/Schweiz	52
Wandern im Naturpark Frankenwald	56

INTERVIEW

Im Gespräch mit Lena Schöllig. Eine Geschichte von Stärke, Offenheit für Neues und Selbstakzeptanz	20
--	----

◀ Unser Titelbild: Mit den Skiern auf dem Weg zur Fanes Alm.
Bei eisigen Temperaturen und Sonne genoss die Gruppe die Dolomiten
mit Einblick ins »Reich der Fanes«. Foto: Teilnehmende der Skitouren-
woche zwischen Brenner und Dolomiten



24

Erlebnis Alpenüberquerung

Eine Alpenüberquerung einmal nicht als Wanderung, sondern
als Trailrun ist etwas Besonderes. Taucht ein in den ersten Teil
dieses Abenteuers in zwei Akten.



16

Wandertage auf der Tiroler Sonnenterrasse

Die Gemeinden Serfaus-Fiss-Ladis im Tiroler Oberland eignen sich
nicht nur für Skisport, sondern sind auch wunderbare
Wandergebiete. Wie man lesen kann, gibt es hier auch eine
besondere Art des ÖPNV.



34

Alpines Allerlei in der Schweiz

Angefangen hat es mit einem Zahn auf einem Gletscher. Am Ende war es eine Bergfahrt, die den Teilnehmern vielfältige Erlebnisse mit Klettern, Hochtour und Klettersteig bot.



32

Hochtourengrundkurs

Eine ganze Woche viel gelernt und viel Spaß gehabt in Tirol



56

Wald, Wasser und eine Höhle

Wandern im wilden Naturpark Frankenwald



46

Skitourenwoche zwischen Brenner und Dolomiten

Eine erlebnisreiche Tourenwoche bei unterschiedlichen Wetterverhältnissen erlebten die Teilnehmenden quer durch Südtirol.

20

»... Es ist ein Geben und Nehmen ohne Verträge. Wenn der DAV meine Unterstützung braucht, bin ich da und umgekehrt auch.«

Lena Schöllig im Interview

NATUR & UMWELT

»Wir brauchen Mut für neue Wege im Wintertourismus«

23

HÜTTEN

Hütteninfos

30

Unsere Hütten & Häuser

31

JUGEND

Hochtourenausfahrt der Stuttgarter Jugend

38

UNSERE GRUPPEN

Alpinkletterkurs der BG Aalen

40

Bezirksgruppen

48

Stuttgarter Gruppen

50

IMMER IM HEFT

Bergmomente

6

Im Andenken

13

Hüttenrezept

30

Angebewissen für Bergfexe

45

Gipfelpost

51

Lesestoff

60

Kontakte und Leistungen

62

Redaktion und Termine

62

Impressum

62

Bergmomente

*Anfang September war Jonas im Refuge des Cosmiques.
Nach dem Abendessen lockte ihn dieser spektakuläre
Ausblick noch einmal nach draußen auf die Terrasse.
Bei eisiger Kälte entstand so dieses Bild.
Foto: Jonas Tögel*

*Hast auch du einen besonderen Bergmoment erlebt,
den du mit uns teilen möchtest? Wir freuen uns über
die Zusendung direkt an unseren Redaktionsleiter
Dieter Buck: dieter.buck@alpenverein-schwaben.de*



*Liebe Bergfreundinnen, liebe Bergfreunde,
ein intensives Jahr liegt hinter uns –
voller Erlebnisse draußen in der Natur
oder an der Kletterwand, voller gemein-
samer Touren und Begegnungen, die uns
verbinden. Dafür möchten wir euch
herzlich danken: Ihr seid es, die unsere
Sektion lebendig machen und den Geist
unseres Mitgliedermagazins Schwaben
Alpin tragen.*

*Mögen euch die Feiertage Ruhe und
Wärme schenken. Und vielleicht auch den
einen oder anderen Wintermoment
draußen, der Herz, Beine und die Seele
bewegt.*

*Für das neue Jahr wünschen wir euch
stets sichere Wege, gemütliche Hütten-
aufenthalte, bereichernde Begegnungen
in unseren Gruppen und Kletterhallen und
natürlich viele Gipfelglücksmomente.*

Eure Redaktion von Schwaben Alpin



Foto: canva

AUSWEISE 2026: POSTVERSAND

Wie jedes Jahr, erhaltet ihr euren **neuen DAV-Ausweis** bis Ende Februar auf dem Postweg. Keine Sorge: Die alten Ausweise 2025 sind bis dahin noch uneingeschränkt gültig. Wer es eilig hat, kann sich ab Anfang Februar die digitale Version unter mein.alpenverein.de herunterladen.

DAV-DOKU ZUM KLIMAWANDEL

Die dreiteilige YouTube-Doku des DAV-Bundesverbands beleuchtet die Folgen des Klimawandels für Natur und Mensch in den Alpen. kurzlinks.de/szvx



Foto: canva

RICHTIG BIWAKIEREN

Die Alpenschutzkommission CIPRA hat ein übersichtliches **Handbuch zum Biwakieren** in den acht Alpenländern herausgegeben. Es klärt auf, was wo erlaubt ist und welche Alternativen es gibt. kurzlinks.de/nf6o





Foto: Beatriz Soto Luithle

HALLO ZUSAMMEN,

ich heiße **Beatriz Soto Luithle** und mache dieses Jahr mein FSJ bei der Sektion Schwaben.

Vielleicht habt ihr mich schon im AlpinZentrum oder in der Kletterhalle

gesehen, da ich dort die meiste Zeit verbringe.

Schon seit ich klein bin, bin ich viel draußen unterwegs: auf Radtouren, bei Wanderungen oder im Winter auf Skiern. So bin ich dem DAV immer nähergekommen. Mit dem Klettern habe ich bisher noch nicht so viel Erfahrung, aber das möchte ich in diesem Jahr unbedingt ändern.

Besonders gereizt hat mich am FSJ hier, dass ich unglaublich viele Eindrücke sammeln kann – vor allem, weil die Sektion Schwaben so groß und vielfältig ist. Außerdem gefällt mir die Atmosphäre hier richtig gut. Schon beim Vorstellungsgespräch habe ich mich total willkommen gefühlt. Toll finde ich auch die Mischung, mit Kindern sportlich zu arbeiten, aber auch Einblicke in die Servicestelle und die Verwaltung zu bekommen.

Für mich ist das eine super Möglichkeit, nach der Schule praktische Erfahrungen zu sammeln und zu sehen, wie alles läuft. Später möchte ich unbedingt etwas im Bereich Sport und Gesundheit machen – da passt das FSJ beim DAV perfekt. Ich freue mich auf ein spannendes und abwechslungsreiches Jahr mit euch!

TOURENAPP ALPENVEREINAKTIV PRO UND PRO+ FÜR MITGLIEDER

DAV-Mitglieder erhalten einen beachtlichen **Rabatt** auf die **Pro** und die **Pro+ Version** der Tourenplanungs-
app und Webanwendung **alpenvereinaktiv**.

Diese beinhalten umfassendes Kartenmaterial, zahlreiche Offline-Funktionen, Schneehöhen, Lawinenlage und vieles mehr.
kurzlinks.de/w039



Dabei sein und mitbestimmen

Mitgliederversammlungen

Bezirksgruppe Nürtingen

Dienstag, 10. Februar 2026, 20 Uhr

Bürgertreff, Marktstraße 7, 72622 Nürtingen

Bezirksgruppe Esslingen

Mittwoch, 4. Februar 2026, 19:30 Uhr

Gaststätte Waldheim, Neuffenstr. 8, 73734 Esslingen-Zollberg

Tagesordnung:

1. Begrüßung / Totenehrung
2. Berichte
3. Entlastungen
4. Wahlen (BG-Leitung, Schriftführung)
5. Anträge
6. Verschiedenes

Anträge oder Vorschläge bitte schriftlich per E-Mail an vorstand@dav-esslingen.de einreichen.

Bezirksgruppe Laichingen

Samstag, 31. Januar 2026, 19 Uhr

Gasthaus Rössle, Bahnhofstraße 33, 89150 Laichingen

Tagesordnung:

1. Begrüßung
2. Gedenken an verstorbene Mitglieder
3. Bericht der Bezirksgruppenleitung
4. Kassenbericht
5. Bericht des Kassenprüfers
6. Entlastungen
7. Ehrung der Jubilare
8. Verschiedenes
9. Beiträge und Bilder zu den Wanderungen und Touren 2025

Bezirksgruppe Calw

Freitag, 20. März 2026, 19 Uhr

Gasthaus Zum Löwen, Hauptstraße 21,
75387 Neubulach-Oberhaugstett

Tagesordnung:

1. Begrüßung und Totenehrung
2. Bericht des Vorstands und der Spartenleitungen
3. Bericht des Kassenwartes
4. Entlastung
5. Wahlen:
 - 2. Vorsitzende*r
 - Ausbildungsreferent*in
 - Kassenwart*in
 - Gruppenleitung: Aktive Senioren
 - Tourenreferent*in
6. Grußworte der Gäste
7. Verschiedenes, Wünsche und Anträge



Foto: Dennis Aschenbrenner

Wettkampfklettern 2025

Ein starkes Jahr für den DAV Schwaben

Im Jahr 2025 haben unsere Wettkampfgruppen im Bereich Klettern eindrucksvolle Erfolge gefeiert. Bei den Jüngsten im **KidsCup**

sicherten sich **Valerie Epple** (U9w) und **Camille Botella** (U13w) jeweils den Titel. Mit einem zweiten Platz in der U13m und einem dritten Platz in der U13w blicken auch **Elias Bicknell** und **Zoi Alekhno** auf eine sehr erfolgreiche Saison zurück. Dank der weiteren hervorragenden Ergebnisse von 60 Nachwuchsathlet*innen konnte die Mannschaftswertung deutlich gewonnen werden.

Beim **Jugendcup** gab es ebenfalls zahlreiche Podestplätze: **Felix Schauwecker** (U17m) und **Milan Armengaud** (U21m) wurden Gesamterste. Jeweils Platz 2 sicherten sich **Vincent Bicknell** (U17m) und **Frederik Huber** (U19m). **Ole Jensen** wurde Dritter bei der U13m. **Camille Botella** startete ebenfalls bei den JugendCups und wurde dort Gesamtzweite (U13w). Auch die Mannschaftswertung ging hier an den DAV Schwaben, der mit 39 Athlet*innen eines der größten Teams stellte. Auch auf nationaler Ebene lieferten **Felix** (U17m) und **Frederik** (U21m) beim Deutschen Jugendcup in der Disziplin Speed mit einem zweiten und einem dritten Platz ab.

Internationale Luft schnupperte **Lena Schöllig** (s. Interview S. 22), die für das deutsche Team bei der **Para Climbing WM** 2025 in Seoul in der Kategorie RP3w startete und direkt auf dem 4. Platz landete. Insgesamt blicken wir mit großem Stolz auf ein Jahr zurück, in dem unsere Athletinnen und Athleten mit konstant starken Leistungen, persönlichen Rekorden und vielen Podestplätzen überzeugt haben. Der Blick geht nun nach vorne auf die Saison 2026 – mit der Gewissheit, dass wir als Gemeinschaft weiter wachsen und gemeinsam Erfolge feiern können.

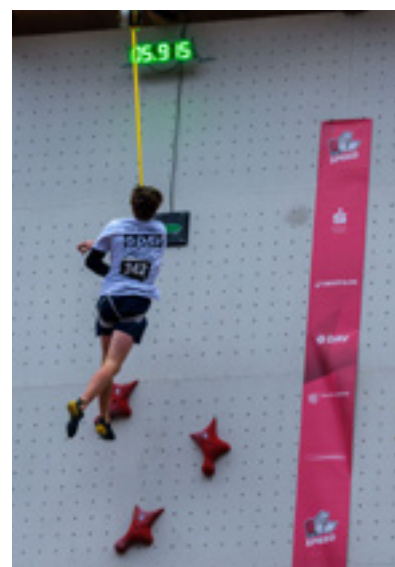


Foto: Oliver Gobin

Alles über unseren Wald

20 Jahre Plattform waldwissen.net

Im Jahr 2005 ging waldwissen.net online. 20 Jahre später findet man dort über 4000 aktuelle Fachartikel. Das Waldportal deckt eine breite Themenpalette ab – von Waldökologie über Klimaanpassung und Forsttechnik bis hin zu Umweltbildung, Wildtiermanagement (aktuell etwa zum Goldschakal) und Waldbau. Zu den Herausgebern zählt die Forstliche Versuchs- und Forschungsanstalt BW (FVA).

Informationen zum Wald allgemein
www.waldwissen.net

Link zur Seite des Ministeriums
<https://kurzlinks.de/8hze>



Foto: Dieter Buck

Online – aber in echt!

Raus ins echte Leben

Kinder verbringen oft viel Zeit vor einem Bildschirm. Erlebnisse finden häufig online statt. Sinnvoll eingesetzt können digitale Medien Spaß machen oder beim Lernen helfen. Jedoch muss nicht jedes Mal, wenn Langeweile aufkommt, gleich ein Smartphone oder ein Computerspiel die Lösung sein.

Um am Leben zu wachsen, müssen Kinder die Welt begreifen und sie nicht nur digital konsumieren. Sie müssen sich in der Natur frei bewegen können, sich ausprobieren dürfen, mutig und selbstwirksam sein.



Foto: Yanlev / Adobe Stock

Wir finden, es ist Zeit, gemeinsam echte Erfahrungen und unvergessliche Erinnerungen in der realen Welt zu sammeln. Warum die Natur? Weil sie wichtige Erfahrungsräume für die kindliche Entwicklung bietet. An keinem anderen Ort lernt ein Kind besser für sein Leben. In der Natur wird nicht nur die Motorik und Sensorik geschult, auch soziale, kognitive und emotionale Fähigkeiten werden entwickelt.

Tipps, Ideen und Infos findet ihr unter:
alpenverein.de/raus-ins-echte-leben

Angebote für Familien gibt es auch in unserer Sektion:
alpenverein-schwaben.de/familiengruppen

Nutzt ihr schon die vorteilhafte DAV-Familienmitgliedschaft? Damit könnt ihr günstiger Kletterhallen nutzen und erhaltet eine stark vergünstigte Übernachtung auf den Hütten der alpinen Vereine. Außerdem warten spannende Kurse wie »Eltern sichern Kinder« auf euch und ihr seid dabei jederzeit top versichert.

Unsere Sektion in den Medien

Spendenaktion kommt gut an

Die Spendenaktion für die Schwarzwasserhütte kommt gut an bei den Medien. Neben der **Stuttgarter Zeitung** (27.08.2025) berichteten das **trekking Magazin** (Juliausgabe), **alpin.de** (25.07.2025), **Bergsteiger** (Septemberausgabe), **ALPEN Allgäu** (Herbstausgabe) und **Griass Di Allgäu** (Novemberausgabe) über die Holzschindelaktion. Der **Radiosender Allgäu Hit** sendete am 7. August ein **Interview mit Redaktionsmitglied Sandra**.



In **Panorama 3/2025** wird im Artikel über den Karwendel-Höhenweg Folgendes zu unserem **Hallerangerhaus** geschrieben: »Die Gegend am Hallerangerhaus ist mit die schönste und beeindruckendste im gesamten Karwendel. Thomas, der Hüttenwirt, erzählt von dem Klettergarten »Durchschlag«, der vor einiger Zeit mit Unterstützung der Sektion Schwaben unweit der Hütte eingerichtet wurde...«



Foto: Stefan Wolf

Nachrufe

Dieter Angst (1937–2025)

In der vergangenen Ausgabe von Schwaben Alpin erschien ein ausführliches Interview, das uns einen mental und sportlich aktiven Dieter Angst in Erinnerung brachte, der auf ein bewegtes Leben zurückblickt. Am 21. September ist Dieter Angst unerwartet verstorben.

Nach erfolgreicher beruflicher Laufbahn, Regierungsvizepräsident in Tübingen und Stuttgart, Abteilungsleiter im Umweltministerium des Landes und dann 1990–1996 Staatssekretär im sächsischen Umweltministerium in Dresden, hat Dieter Angst einfach weitergearbeitet und seine Verwaltungserfahrung sowie sein sachlich-strategisches Denken und Entscheiden der Denkmalstiftung und dem Alpenverein ehrenamtlich zur Verfügung gestellt.

Zunächst waren diese Eigenschaften im Verbandsrat und in der Strukturkommission des DAV besonders geschätzt. Von 1999 bis 2008 war Dieter Angst Vorsitzender unserer Sektion. In dieser Zeit hat die Mitgliederzahl stark zugenommen, die Finanzen waren stabil, Jugend und Familie wurden gefördert, das Tourenprogramm ausgebaut, Wege und Hütten betreut. Nach außen war die Sektion durch Ausstellungen zur neuen Architektur in den Alpen sichtbar. Aus dem laufenden Geschehen sind die Sektions-tage auf unseren Hütten, festliche Jubilar-Ehrungen, zusammen mit der Sektion Stuttgart Bau und Einweihung der Kletterhalle auf der Waldau, bald schon deren Erweiterung, die Gründung der Kletter-Wettkampfgruppe, Hütten-Jubiläen, die Erweiterung der Jugendhütte Werkmannhaus, 100 Jahre SAS sowie 2007 die 125-Jahrfeier Jamtalhütte, nach dem Umbau infolge des Lawinenschadens von 1999, unvergessene Ereignisse.

Ein wichtiger Vorgang war der von Dieter Angst veranlasste Beschluss der Sektion 2008, alles zu tun, »dass Intoleranz in jeglicher Form« bei uns »keinen Platz mehr finden kann«. Dem vorausgegangen war sein Bericht über die in der Zeit des Nationalsozialis-



mus 1935 aus der Sektion ausgeschlossenen jüdischen Mitglieder, eine schwierige und aufwändige Arbeit, die dem Vorgehen des DAV und anderer Sektionen zum Geschehen in dieser Zeit folgte.

Über die persönlichen Unternehmungen von Dieter in den Bergen wissen wir wenig. Eine Überschreitung des Piz Palü

muss sehr dramatisch verlaufen sein, eine 16-Stunden-Tour über den Biancograt in der Bernina dagegen glücklich. In seiner Dresdener Zeit wurde auch im Elbsandsteingebirge geklettert, um die besonderen Regeln und die Verhältnisse im Nationalpark kennen zu lernen und ihre Erhaltung zu unterstützen. Auch anspruchsvolle Touren wie die direkte Platte der Gebrüder Messner am Neuner in den Dolomiten wurden gelegentlich erwähnt. Später wurde das Bödele im Bregenzer Wald für Helma und Dieter Angst zur geliebten Bergheimat.

Ein Erwerb des Taschachhauses durch die Sektion war von Dieter Angst mit regionalen Recherchen, Ortsbesuch, Finanzierungsplan und Information der Gremien sorgfältig vorbereitet. In der Mitgliederversammlung 2008 wurde das Projekt aber nach heftiger, teilweise persönlich motivierter Diskussion mit großer Mehrheit abgelehnt. Nach neun Arbeitsjahren hat Dieter Angst daraufhin nicht mehr als Vorsitzender kandidiert.

Mit einer festlichen Verabschiedung und der Ernennung zum Ehrenmitglied wurden 2009 die großen Verdienste von Dieter Angst um die Sektion Schwaben gewürdigt und bedankt.

Wilhelm Schloz
Sektion Schwaben

In tiefer Trauer nehmen wir Abschied von zwei verdienten Mitgliedern der SAS

Mit dem Tod von **Uli Hermann** und **Jürgen Kimmich** verliert die Skiabteilung der Sektion Schwaben des DAV zwei herausragende Mitglieder. Beide haben sich über viele Jahre hinweg mit großem Engagement für den Verein und die Sektion eingesetzt, und ihr Wirken wird uns in bleibender Erinnerung bleiben.

In Gedenken an Uli Hermann (1934–2025)

Uli war zeitweise Leiter der SAS und hat sich zusätzlich über viele Jahre um deren Finanzen gekümmert. Seine Arbeit war von größter Akribie und Sorgfalt geprägt. Mit dieser Wirkungsweise stellte er eine wertvolle Konstante für die SAS Skiabteilung dar und sorgte für große Verlässlichkeit. Als sehr engagiertes Mitglied bot er zudem eine Vielzahl an Aktivitäten an. Sein unermüdlicher Einsatz reichte von Nordic Walking und Wanderungen bis hin zur regelmäßigen Skigymnastik, die viele von uns in Form hielt. Darüber hinaus war er ein geschätztes Bindeglied zur Sektionsgeschäftsstelle und trug maßgeblich zur guten Zusammenarbeit bei. Auch die neue Abteilungsführung unterstützte er mit seinem reichen Erfahrungsschatz und stand ihr stets mit Rat und Tat zur Seite.

In Gedenken an Jürgen Kimmich (1951–2025)

Jürgen Kimmich darf ebenfalls als finanzielles Rückgrat der SAS bezeichnet werden, diente er doch lange Zeit als Schatzmeister und übernahm sogar kurz ihren ersten Vorsitz. Er war eine Frohnatur, deren witzige und humorvolle Art unvergessen bleibt. Unvergessen bleiben auch die gemeinsamen Momente bei Hefeweizen und Schwarzem Krauser auf der Sonnenterrasse der Ulmer Hütte am Arlberg. Seine Leidenschaft für den Skisport war ansteckend. Als ausgezeichnete Skifahrer gab er sein Wissen als Ausbilder und Trainer der Rennabteilung an die nächste Generation weiter. Besonders hervorzuheben war sein Umgang mit den Rennkids, der von seiner beruflichen Erfahrung als Sozialarbeiter in einem Jugendhaus geprägt war. Er wusste, wie er motivieren und fördern konnte, und war für sie weit mehr als nur ein Trainer.

Wir werden das Vermächtnis von Uli und Jürgen in Ehren halten und ihnen ein dankbares Andenken bewahren.

Niklas Tormählen

Im Andenken an unsere verstorbenen Mitglieder

Mitglied	seit
Hubert Irmgard Aichner	1988
Ernst Anderl	2019
Heinz Angelmaier	1976
Dieter Angst	1976
Peter Arnold	1956
Brigitte Beutelspacher	1973
Werner Daser	1986
Stephan Frasch	1990
Rainer Fritz	2007
Rita Gehrmann	2018
Erika Hadamczik	1962
Erich Hagenlocher	1968
Dieter Hahn	1983
Ulrich Hermann	1954
Edgar Himpel	1955
Thilo Jäger	2007
Jürgen Kimmich	1970
Josef Knecht	1990
Jochen Laib	2010
Hanna Lampert	1965
Joachim Lutz	2004
Willi Mall	1967
Bernhard Maschmann	1989
Uwe Mayer	2021
Dr. Hagen Mueller	1952
Klaus-Ulrich Opp	1986
Joachim Preul	2006
Otto Ramminger	2019
Carmen Specht	1997
Volker Streicher	1981
Alois Wasner	1975
Alfred Wittmann	1997

11.01.2026

Expedition Grönland – zu Fuß über das Inlandeis

Ein atemberaubendes Abenteuer jenseits aller Komfortzonen: Der erfolgreiche junge Stuttgarter Kletterer und langjähriges Mitglied unserer Sektion Philipp Hans wagte 2018, begleitet von Abenteuer-Ikone Stefan Glowacz, eine außergewöhnliche Expedition: zu Fuß über das 1000 Kilometer breite grönländische Inlandeis von West nach Ost. Als Polarexpeditionsnovize erlebte er beißende Kälte, gewaltige Eislandschaften und einen schweren Unfall.

In seiner berührenden wie inspirierenden Live-Show erzählt Philipp von ehrfürchtigen Momenten im ewigen Eis, den Herausforderungen des Alltags dort und von der besonderen Dynamik im Team mit Stefan Glowacz. Es wird eine Geschichte über Mut, Freundschaft über Generationen und die Grenzen des Möglichen. Ein Highlight für alle, die sich für extreme Abenteuer, Fotografie in der Kälte und persönliche Grenzerfahrungen begeistern.



Veranstaltungsort:

Linden-Museum
(Wanner-Saal), Hegelplatz 1,
70174 Stuttgart

Beginn: 13:30 Uhr
(Einlass ab 13 Uhr)

Eintritt: 19 € für DAV-Mitglieder, 23 € regulär

Tickets:

traumundabenteuer.com
und in der Touristinfo,
Königstraße 1 A,
70173 Stuttgart

14.01.2026

Zwei Perspektiven, ein Thema: Klimakrise – Fakten & Gefühle

Ein Thema, das emotional auflädt, gesellschaftlich spaltet und oft überfordert. An diesem Vortragsabend beleuchten zwei Referierende das Thema aus zwei komplementären Perspektiven: wissenschaftlich und psychologisch.

Zuerst gibt Dr. Ingo Kerkamm, Projektleiter im Bereich Wasserstoffwirtschaft und engagiertes Mitglied der Scientists4Future, einen fundierten Überblick über Ursachen, aktuelle Entwicklungen und Folgen der Erderhitzung. Dabei legt er den Fokus auf die Veränderungen in den Alpen. Er zeigt auf, welche konkreten Handlungsoptionen es in den Bereichen Mobilität, Energie, Konsum und Ernährung gibt. Dabei steht die Frage im Raum: Wie können wir den notwendigen Wandel nicht als Verzicht, sondern als Chance begreifen?

Im Anschluss greift die Psychologische Psychotherapeutin und Mitglied bei den Psychologists4Future Stefanie Pausch den emotionalen Aspekt auf: Warum fällt es uns oft so schwer, aktiv

zu werden – selbst wenn wir die Fakten kennen? Wie gehen wir mit Gefühlen wie Angst, Wut oder Ohnmacht um, ohne daran zu erschöpfen? Ihr Vortrag vermittelt psychologische Mechanismen, Ressourcen für Klimaresilienz und Wege, wie ein handlungsfähiger, kraftvoller Umgang mit der Krise gelingen kann – auch im Miteinander.

Der Abend richtet sich an alle, die sich fundiert mit der Klimakrise auseinandersetzen und besser verstehen möchten, wie wissenschaftliche Fakten und emotionale Reaktionen unser Handeln beeinflussen. Das Publikum erhält einen aktuellen Überblick über Ursachen und Folgen der Erderhitzung, erfährt, welche psychologischen Mechanismen Veränderung bremsen – und wie wir dem Wandel aktiv und gesund begegnen können.



Foto: Ingo Kerkamm



Foto: Stefanie Pausch

Veranstaltungsort: AlpinZentrum,
Georgiweg 5, 70597 Stuttgart

Beginn: 19 Uhr
(Einlass ab 18:30 Uhr)

Eintritt: 2 € für DAV-Mitglieder,
4 € regulär

Tickets: Reservierung & VVK im
AlpinZentrum

Vorträge

TRAUM & ABENTEUER



27.01.2026

Zeit zum Atmen

Erlebe einen der renommiertesten Alpinisten unserer Zeit: Alexander Huber, »der jüngere der Huberbuam« – in einer beeindruckenden Live-Multivisionsshow. In »Zeit zum Atmen« entführt dich Alexander in faszinierende Grenzbereiche des Alpinismus: spektakuläre Routen im Karakorum, steile Wände auf Sardinien, herausfordernde Projekte im Atlasgebirge und emotionale Begehungen wie die Watzmann-Ostwand mit seinem Vater.

Mit atemberaubenden Fotos, packenden Filmsequenzen und orchesterlicher Musik erzählt Alexander, warum Bergsteigen weit mehr ist als Körperleistung: Es ist eine Suche nach Reflexion, Verbindung und innerer Freiheit – ganz im Sinne von Reinhard Karls Motto »Erlebnis Berg«. Er zeigt, dass »Zeit zum Atmen« nicht nur ein Vortragstitel ist. Es ist eine Einladung, inzuhalten in einer Welt, in der Berge auch heilsamer Rückzugsort sind. Ein einzigartiges Erlebnis für diejenigen, die Schönheit, Abenteuer und Tiefgang in den Bergen feiern möchten.

Veranstaltungsort: Theaterhaus, Siemensstr. 11, 70469 Stuttgart

Beginn: 19:30 Uhr (Einlass ab 19 Uhr)

Eintritt: ab 30,90 € für DAV-Mitglieder, 33,90 € regulär

Tickets: traumundabenteuer.com und in der Touristinfo, Königstraße 1 A, 70173 Stuttgart

04.02.2026

Hüttentouren mit Kindern – ein besonderes Bergerlebnis



Wandern mit Kindern kann herausfordernd sein oder unvergesslich schön. Waltraud Zopf, langjährige Familiengruppenleiterin und ehemalige Medizinerin, heute Coach und Autorin zahlreicher Outdoorbücher für Familien, war mit ihren beiden Kindern schon auf Hüttentour, als diese noch keine fünf Jahre alt waren. In ihrem Vortrag gibt sie Eltern und bergbegeisterten Familien alltagstaugliche Tipps, teilt persönliche Erfahrungen mit viel Humor und macht Mut, gemeinsam loszuziehen.

Ab welchem Alter ist eine Hüttentour sinnvoll? Wie bereitet man sich vor, was gehört in den Rucksack und was erwartet einen unterwegs? Anhand dreier konkreter Touren – in den Allgäuer Alpen, die Kocheler Berge und rund um den Säntis – zeigt sie, wie gelungene Mehrtagestouren mit Kindern aussehen können. Der ideale Abend für alle, die den Berg mit Kinderaugen neu entdecken wollen. Inspirierend, ehrlich und voller praktischer Hinweise samt konkreter Beispieltouren.

Veranstaltungsort: AlpinZentrum, Georgiiweg 5, 70597 Stuttgart

Beginn: 19 Uhr (Einlass ab 18:30 Uhr)

Eintritt: 2 € für DAV-Mitglieder, 4 € regulär

Tickets: Reservierung & VVK im AlpinZentrum

11.03.2026

Lessons we've learned 2 – Erfahrungsberichte vom Albtrauf bis Zermatt

Was passiert, wenn ein sportbegeisterter Geograph und Biomechanik-Forscher mit einem Augenzwinkern durchs Gebirge tourt? Es entsteht ein Vortrag, der unterhält, inspiriert und Wissen mit Witz verbindet. Fabian Brormann, wissenschaftlicher Mitarbeiter am Sportinstitut der Uni Tübingen, nimmt dich mit auf eine Reise durch die Vogesen, die Schwäbische Alb und den Alpenhauptkamm.

Dabei geht es nicht um Gipfelrekorde, sondern um lehrreiche Geschichten aus dem Breiten-sport, sportphysiologische Zusammenhänge, geographische Beobachtungen des Wandels in den Alpen und kleine Missgeschicke mit großem Erkenntniswert. Eine Einladung zum Staunen, Schmunzeln und Weiterdenken. Für alle, die draußen unterwegs sind, gerne lachen und dabei etwas dazulernen möchten – egal ob jung an Jahren oder im Geiste.



Veranstaltungsort: AlpinZentrum, Georgiiweg 5, 70597 Stuttgart

Beginn: 19 Uhr (Einlass ab 18:30 Uhr)

Eintritt: 2 € für DAV-Mitglieder, 4 € regulär

Tickets: Reservierung & VVK im AlpinZentrum



ÖPNV (fast) wie in der Großstadt

Wandertage auf der Tiroler Sonnenterrasse

Was für ein schönes Wort für ein Urlaubsgebiet – Sonnenterrasse! Entstanden zwar aus eher Verwaltungsgründen, bezeichnet es die drei charmanten und von den beeindruckenden Gipfeln der Samnaungruppe und den Ötztaler Alpen umgebenen Bergdörfer Serfaus, Fiss und Ladis.

Sie liegen auf rund 1400 Metern auf einem sonnigen Hochplateau oberhalb des oberen Tiroler Inntals. Ich war schon mehrmals in diesem herrlichen Wandergebiet unterwegs. Und hatte die Gegend in bester Erinnerung. Berge und Bergwege, die auch zum Bummeln einladen, und eine Infrastruktur mit Seilbahnen, die dem großstädtischen ÖPNV fast Konkurrenz machen könnten – wenn alles größer wäre und nicht so fast puppenstubenhaft klein und gemütlich.

Bergurlaub mit allem Drum und Dran

Deshalb braucht man auch nicht lange, um die Gegend zu erfassen und sich heimisch zu fühlen. Meine Aufenthalte waren aber schon eine Weile her, und das merkte ich bald. Die Gemeinde hatte aufgerüstet, sowohl was die Technik und die Einrichtungen anbelangt, wie auch in Sachen Wander-



▲ Über Ladis erhebt sich dominant die Burg



und Erlebnismöglichkeiten. Insbesondere für Familien mit Kindern wurde einiges getan, und hätte ich noch kleine Kinder, wüsste ich, mit was ich ihnen Freude machen könnte.

So musste ich aber nur für mich alleine sorgen, sprich, mir Gedanken darüber machen, wohin ich in den nächsten Tagen gehen sollte. Wie gut, dass es genügend Informationsmaterial gibt, Bücher und Apps mit Wandervorschlägen – die ich wohlweislich immer mit etwas Misstrauen betrachte, sie dennoch nutze, weil sie halt trotz allem sooo informativ und bequem sind.

Schlechtwetterprogramm vom Feinsten

Das Wetter für unseren ersten Tag war nicht sonderlich gut angesagt, sodass ich meine Pläne für eine Tour direkt in den Bergen auf einen Tag ohne Gewittergefahr verschob. Im Nachhinein zwang es einen aber doch, den Anorak in den Rucksack zu stopfen.

Ohne dies ahnen zu können, unternahm ich also einen Ausflug zu einem der Hotspots, die die drei Tourismusorte hier zu wahren Kinderparadiesen machen. Kinder sind ja sowieso eher wettertoleranter und auch ohne Sonne oder mit Nass von

oben glücklich, wenn nur das Umfeld und das Angebot hierbei stimmen. Ich fuhr also mit der Komperdell-Bahn hinauf, wobei man hierbei an einer geologischen Besonderheit vorbeikommt: Erdpyramiden, die man gemeinhin eher mit Südtirol verbindet. Danach besuchte ich auf dem Rückweg zwei Speicherseen, die mit unendlichen Spielmöglichkeiten versehen sind, und wanderte neben einer Holzkugelbahn und begleitet von Kinderjauchzen wieder zurück. Ich konnte mich dafür von oben bis unten an Aussicht, Aussicht und noch einmal Aussicht erfreuen ...

Kraft, Sinne und wilde Tiere

Bei meiner nächsten Wanderung verband ich den Fisser Kraft- und Sinnesweg mit dem neuen Wildtierweg. Beide sind sowohl für Kinder wie für Erwachsene hochinteressant, bieten sie doch immer einen herrlichen Blick über die Bergwelt des Tiroler Oberlandes.

Beim Wildtierweg erlebt man die alpine Tierwelt auf neue, überraschend reale Weise mittels Augmented Reality. Dabei erscheinen die Tiere entlang des Weges nicht neutral auf Bildschirmen, sondern lebensecht direkt in der Landschaft. Das innovative Projekt bringt Bewegung ins Wandern und Wissen ins Spiel – so kann man Kinder zum Wandern verführen! »Mit dem Wildtierweg setzen wir neue Maßstäbe in der Verbindung von Natur und Technologie«, sagt Josef Schirgi vom Tourismusverband. »Es ist ein zugängliches, innovatives Erlebnis, das Familien und Naturinteressierten neue Perspektiven eröffnet.« Mithilfe von Laserscanning, 3D-Modellen und hochauflösenden Vorlagen wurden lebensechte Darstellungen der Wirklichkeit geschaffen – vom Flugver-



▲ Auf dem Wildtierweg



▲ Beeindruckende Bergketten dominieren die Umgebung.



▲ Erdpyramiden in Serfaus



▲ Die eher sanfte Bergwelt eignet sich auch gut zum Mountainbiken.

halten des Adlers bis zur Fellstruktur des Fuchses. Das Sammlungs- und Forschungszentrum der Tiroler Landesmuseen stellte dafür exakte Tieraufnahmen bereit.

Ich startete diese Tour an der Mittelstation der Schönjochbahn in Fiss, wo ich vorerst dem Fisser Kraft- und Sinnesweg folgte. Meine Sinne wurden auch gleich zu Anfang gereizt, da am Wegrand jede Menge Himbeerbüsche wucherten, deren rote Früchte zum Naschen einluden. Danach folgte Station auf Station des Themenweges, davon zuerst eine Steinmanderlsammlung, die schon

den halben Weg bedeckte. Nach ihr erreichte ich ein Kaleidoskop, das mit seinen bunten Farben Jung und Alt begeisterte. Am Kraftplatz »Berge versetzen« wurde man noch einmal aufgefordert, Steinmanderl zu bauen. Nach der Station mit der Wetterfahne ging es bergab zu »Wort, Form und Farbe«. Etwas später folgte der »Kraftplatz für Elemente«. Hier zeigte mir auch die Skulptur eines Hasen an, dass ich den Kraft- und Sinnesweg nun verlasse und den neuen Wildtierweg erreicht habe. Die folgende Station Hirsche und Geweih wird Kindern besonders gut gefallen, denn für sie wurde eine Schaukel in ein Geweih gebaut.

Über die Skulptur Fuchs auf Stele, die Station Steinbock und einen hölzernen Aussichtsturm erreichte ich die Frommes Alp. Hier breitet ein Bartgeier auf einer Stele seine Schwingen aus und macht darauf aufmerksam, dass es hier eine Greifvogelauffang- und Pflegestation gibt. Außerdem kann man einkehren, und für Kinder gibt es einen großen Spielplatz. Danach ging es auf dem Zufahrtsweg und mit weitem Blick ins Tal und auf die Tiroler Bergwelt zum Ausgangspunkt.

Hinab zum Bergsee

Sehr empfehlenswert ist auch der Naggalunsteig. Ihn kann man als reine Bergabwanderung gestalten. Dabei startet man an der Bergstation der Schönjochbahn am gut 2400 Meter hohen Fisser Joch. Dort kann man sich zuerst die Kunstwerke des hier beginnenden Kunstweges ansehen. Dann wandert man mit weiter Sicht bergab zur gastlichen Schöngampalm, wo eine Stärkung auf dem Programm stehen könnte. Danach empfiehlt es sich, noch etwas weiter abwärts bis zum idyllischen Urgsee abzusteigen. Nach diesem Juwel der hiesigen Berglandschaft geht es wieder etwas aufwärts zur Talstation der Almbahn. Mit ihr gondelt man bequem bis zur Bergstation am Zwölferkopf, wobei man einen schönen Blick über das erlebte Wandergebiet hat. Auch am Zwölferkopf gibt es einiges zu sehen, angefangen bei



KURZVIDEOS – zum Thema Wandern und Kinderangebote

<https://linktr.ee/schwabenalpin>



der herrlichen Aussicht von der wagemutig und fast freischwebend in die Luft gebauten Aussichtsplattform bis hin zum faszinierenden modernen Crystal Cube. Von hier aus geht es per pedes wieder bergab bis zur Bergstation der Schönjochbahn, die einen wieder zurück nach Fiss bringt.

Herrliche Kammwanderung

Ein großartiges Erlebnis beginnt am Fisser Joch. Von dort führt eine Panoramatour am Kamm entlang. Aussicht pur während der gesamten Tour: Nach Norden und Westen zu Silvretta, Paznaun und den Lechtalern, nach Osten und Süden über Fiss und das Inntal auf die Öztaler Alpen. Über die Frommeshütte wandert man auf dem Fisser Höhenweg, einem herrlichen Panoramaweg, bis zur Mittelstation Steinegg. Dort hat man es verdient, sich mit der Umlaufbahn wieder ins Tal fahren zu lassen. Kost' ja nix – siehe unten.

Wanderschaukel erspart Hatscherei

Eine weitere Tour lässt die Fisser »Wanderschaukel« voll ausnützen: Mit der einen Bahn von Fiss erst hinauf, dann mit einer anderen wieder hinunter nach Serfaus und von dort wieder hinauf zum Kölner Haus. Von dort führt eine aussichtsreiche Wanderung zur Bergstation am Schönjöchl. Hier fährt man mit der Bergbahn, die vierte mittlerweile, wieder hinab nach Fiss. Das nenne ich ein Angebot: Bergwandern erst ab da, wo es interessant und schön wird, und die lästige Hatscherei durch »Bergbahnschaukeln« auf ein Minimum begrenzen!

Mobilitätswende in Serfaus-Fiss-Ladis

Abschließend soll aber der Hinweis auf den ÖPNV aus der Überschrift auch noch aufgelöst werden: Außer dem kostenlosen Busverkehr gibt es in Serfaus die weltweit erste Dorf-U-Bahn – die kleinste und höchstgelegene, auf Luftkissen schwebende ihrer Art. Lifte gibt es insgesamt zehn. Auch der Bus bietet sich zum Kombinieren an. Für Gäste ist das alles kostenlos, sodass man es sich auch nicht groß überlegen muss, ob es sich lohnt oder der Geldbeutel es hergibt, dass man mal kurz vom einen zum anderen Ort fährt oder sich auf den Berg hinaufschaukeln lässt, um die Aussicht zu genießen oder das eine Foto zu machen, das einem noch fehlt.

Und am Ende der schönen Tage in Tirol blieb die Überlegung: War Kaiser Franz Joseph auch einmal hier? Ich weiß es nicht, aber falls ja, hätte er sicher auch in dieser Ecke seines Reiches seine berühmten Abschiedsworte gesprochen: »Es war sehr schön. Es hat mich sehr gefreut.« Das machte ich dann an seiner Stelle, mit dem Vorsatz, dass ich nicht das letzte Mal auf der Sonnenterrasse im Tiroler Oberland war.

Dieter Buck



INFO

Tourismusverband Serfaus-Fiss-Ladis; www.serfaus-fiss-ladis.at

Karte: Wanderkarte Landeck, Nauders, Samnaungruppe, 1:50 000, Kompass

Unterkunft: Jennys Schlössl, Serfaus; www.schloessl.com



» ...und dann bin ich zufällig bei der WM in Belgien gelandet«

Mit diesen Worten beginnt Lena Schöllig ihre Geschichte – eine Geschichte von Stärke, Offenheit für Neues und Selbstakzeptanz. Die dreifache Welt- und Europameisterin im Obstacle Course Racing (OCR), leidenschaftliche Kletterin und Abenteurerin, hat nicht nur sportliche Grenzen überwunden, sondern auch persönliche.

2023 bekannte sie sich öffentlich zu ihrer Einschränkung – ein Schritt, der nicht nur Mut erforderte, sondern auch eine neue Dimension ihrer Botschaft offenbarte: Dass wahre Stärke nicht im Verbergen liegt, sondern im Sichtbarwerden.

Lena ist keine Athletin, die nur durch Medaillen glänzt. Sie ist eine Frau, die andere inspiriert, ihre eigenen Wege zu gehen – über Hindernisse hinweg, durch steile Wände hindurch und manchmal auch gegen innere Zweifel. Im Gespräch mit Schwaben Alpin öffnet sie ihr Herz und erzählt ihre persönliche und sportliche Erfolgsgeschichte. Ich treffe Lena im Kletterzentrum auf der Waldau. Der Ort wurde von ihr nicht zufällig gewählt, sondern sehr bewusst. Warum? Weil der DAV Lena seit nunmehr 23 Jahren begleitet. Angefangen hat alles mit der Anmeldung zur Kindersportgruppe. »Damals war ich gerade mal sechs Jahre und es gab lediglich den Kletterfelsen im Außenbereich. Ich habe das Kletterzentrum entstehen sehen und bin mit dessen Geschichte ganz eng verbunden.« Doch die Spitzensportlerin ist nicht nur mit dem Kletterzentrum als solches verbunden, sondern vor allem auch mit den Menschen in der Halle und im benachbarten Alpinzentrum. »Der DAV hat mich immer in meinem Sport unterstützt, egal ob es um Trainingsmöglichkeiten, Material, Lehrgänge oder Events ging. Ohne die Sektion Schwaben hätte ich den Klettersport nie so intensiv in mein Leben integrieren können. Es ist ein Geben und Nehmen



ohne Verträge. Wenn der DAV meine Unterstützung braucht, bin ich da und umgekehrt auch.«

Lenas Unterstützung zeigt sich vor allem in der jahrelangen Leitung einer Klettergruppe für Kinder und Jugendliche. Ihre Begeisterung für den Klettersport konnte sie nachhaltig an die jüngere Generation weitergeben und so haben aus der Gruppe heraus einige Jugendliche mittlerweile ihre Jugendleiterausbildung absolviert. Ganz im Sinne des Gedankens nachhaltiger Nachwuchsarbeit.

OCR – was ist das eigentlich?

Wie aber kam Lena nun zu den OCR-Wettkämpfen, für welche auch Synonyme wie Runmaggodon, Spartan Race oder Survival Race kursieren? Kletterwände, Leitern, Schlammputzen, Reifen, Seilhindernisse, Hängekonstruktionen und vieles mehr bringen die unerschrockenen Athletinnen und Athleten an ihre Grenzen. Ursprünglich nutzten Militärs Hindernisparcours, um Soldaten auf ihre körperlichen und mentalen Belastungen vorzubereiten. Wenn man Lena, ein hübsche, junge und quatschlebendige Persönlichkeit vor sich sieht, kann man sich diese Liebe auf den ersten Blick zu OCR-Wettkämpfen kaum vorstellen. Doch liegt

▼ Auf dem Weg zur Similaunhütte



▼ Klettern auf Kalymnos, Schwierigkeit 9- (7b)



der Grund nahe: »Die Bundeswehr hat auf mich immer schon eine Faszination ausgeübt und war bei uns daheim ein Thema, da mein Vater 12 Jahre bei der Bundeswehr war. Mir aber stand diese Option nicht offen, da ich T6 bin, was bedeutet, dass ich untauglich bin. Das liegt an meiner Einschränkung«. Und schon sind wir beim zweiten großen Thema unseres Gesprächs. Die athletische, top durchtrainierte Lena konnte im Klettern trotz allem Talent und Trainingsfleiß über die Regio-Cups im Kindesalter hinaus keine Podestplätze erreichen. »Hier gibt es körperliche Grenzen für mich. Auch wenn man mir die nicht ansieht, so bin ich durch eine Autoimmun-Erkrankung stark eingeschränkt. Mir fehlt zum Glück kein Arm oder Bein, aber vor allem im linken Arm kann ich nur 40 Prozent meiner Kraft einsetzen, da die Krankheit die Muskulatur und umliegendes Gewebe verhärtet und die Muskeln sich so nicht mehr trainieren lassen – fehlende Kraft, die aber vor allem in schwierigen Routen erforderlich ist«.

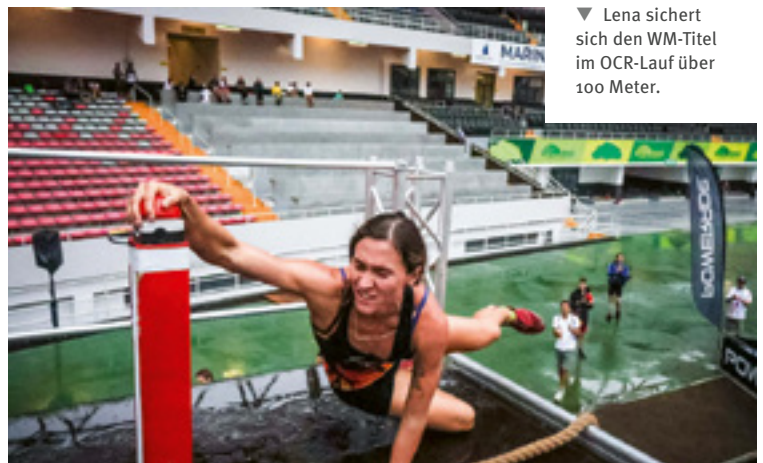
Doch statt sich mit der Zuschauerrolle zu begnügen, kam sie per Zufall zu der OCR-Weltmeisterschaft nach Belgien. »Das Kuriose daran war, dass ich zu dem Zeitpunkt nicht mal richtig wusste, was OCR eigentlich bedeutet und was mich genau erwartet. Ich habe ein paar Ninja-Challenges gemietet und bin unverhofft angesprochen worden, ob ich nicht Lust hätte, zur OCR-Weltmeisterschaft mitzufahren. Ich war neugierig genug, gleich zuzusagen, bevor ich das nochmal hätte überdenken können.« Dass dies eine goldrichtige Entscheidung war, zeigte sich bereits am ersten Wettkampftag. Beim OCR geht es neben den Hindernissen auch um das Laufen. Doch Laufen war bisher gar nicht Lenas Disziplin. »Wenn ich früher laufen musste, bin ich lieber geschwommen«. Ein Satz, der mich erst mal zum Lachen bringt. Aber Lena klärt auf: »Neben dem Klettern bin ich auch immer geschwommen. Hier war ich richtig gut, und deshalb habe ich bei den anstehenden Cooper-Tests zur Messung der Ausdauer im Schulsport die Schwimm-Disziplin gewählt.«

Und doch sollte OCR Liebe auf den ersten Blick sein? »Nun ja,« klärt Lena auf, »die Hindernisse haben mich einfach fasziniert. Alle Fähigkeiten

sind gefordert: Ausdauer und Kraft, aber auch Geschicklichkeit, Koordination, Balancefähigkeit und viel mehr noch Entschlossenheit, Durchhaltevermögen und mentale Stärke, die mich die vorgegebene Strecke meistern lassen. Ich hatte zunächst die Absicht, nur den Sprint-Wettbewerb, also einen 100 m-Lauf mit 12 Hindernissen zu absolvieren, aber dann kam eines zum anderen und am nächsten Tag sah ich mich in der Kurzdistanz über 3 km am Start und am Tag darauf sogar auf der Standarddistanz über 15 km. Ich war völlig platt am dritten Abend. Als am Sonntagmorgen zwei Schwedinnen vorbeikamen und mich fragten, ob ich mit ihnen in der Teamwertung für Schweden starten würde, konnte ich dennoch nicht ablehnen. So fertig wie nach diesem Wettkampf war ich schon lange nicht mehr, aber auch noch nie so glücklich. Das war die Geburtsstunde meiner OCR-Karriere«. Doch auch hier teilt sich die Klasse der Spitzensportler in solche, welche ohne Einschränkungen ihr volles Potenzial entfalten können und Lena, die auch hier an ihre Grenzen stößt, wenn es um Kraft beim Überwinden von großen Hindernissen geht.

Eine Entscheidung aus der Stärke heraus

»Diesmal wollte ich keine reine Zuschauerrolle, wenn es um die Podestplätze ging, und so entschied ich mich für einen großen Schritt: Ich habe beschlossen, in der Para-Kategorie für gehandi-



▼ Lena sichert sich den WM-Titel im OCR-Lauf über 100 Meter.

capte Menschen zu starten. Um eine Zulassung zu erhalten, wird natürlich genau hingesehen und von Kopf bis Fuß untersucht. Das ist auch richtig so und nebenbei erfährt man allerlei Neues über sich und seine Bewegungseinschränkungen. So habe ich mich selbst noch besser kennengelernt«. Beim OCR gibt es aktuell nur 5 Kategorien, aber beim Klettern beispielsweise schon 16. Diese Kategorien wurden geschaffen, um einen möglichst fairen Wettkampf für die verschiedensten Einschränkungen möglich zu machen. Die Einordnung in die jeweilige Kategorie erfolgt mittels umfangreicher Tests.

2024 startete Lena dann so richtig durch. Sie bestritt neben dem neu gefundenen OCR-Sport auch die Paraclimbing-Wettkämpfe auf internationalem Parkett und gewann sowohl die OCR-Europameisterschaft als auch die OCR-Weltmeisterschaft. Bei den Schweizer Meisterschaften im Paraclimbing belegte sie den 2. Platz. »In Italien konnte ich aus tiefster Seele einfach zulassen, dass ich mit meinem Erfolg gefeiert wurde, das war ein enorm wichtiger Schritt für mich«.

Ich frage Lena, wie sie diese beiden Hochleistungssport-Disziplinen neben ihrem Beruf ausüben kann. Doch Lena lacht: »Vielleicht kann ich nicht so viel trainieren wie ein freigestellter Bundespolizist, aber da geht es uns Sportlern in den Para-Disziplinen ja allen gleich: Da wir unser Geld in unserem erlernten Beruf verdienen müssen, haben wir alle gleich wenig oder viel Zeit für das Training.«

Natürlich hält sie sich an Trainingspläne. »Die werden aber nicht von einem Trainer erstellt, sondern die erstelle ich mithilfe meiner Garmin-App«. Es ist nicht so, dass Lena einen Trainer ablehnen würde, sie ist deshalb autodidaktisch unterwegs, weil sie es kann. »Ich liebe die Flexibilität und ich weiß nicht, ob ich es aushalten würde, wenn man mir ständig sagt, was ich zu tun oder zu lassen hätte«.

Diszipliniert, kreativ und ungeduldig

Für mich ist es jetzt höchste Zeit, nach den drei Eigenschaften zu fragen, mittels derer Lena sich

selbst beschreiben würde. Die Antwort kommt ohne langes Überlegen: »Diszipliniert, kreativ und ungeduldig«. Ich wundere mich über den letzten Punkt, denn oftmals haftet der Ungeduld ja etwas Gefühlsnegatives an. Doch Lena klärt auf: »Ich bevorzuge pragmatische Ansätze. Ich mag keine langen Diskussionen um die vermeintlich einzig wahre und perfekte Lösung. Ich probiere lieber Dinge aus, die mir hilfreich erscheinen, und bessere nach, wenn es nötig ist. So komme ich schneller an mein Ziel«. Und ich gebe unumstritten zu, dass dies vermutlich der Weg auf der Überholspur ist, auf einer sehr gesunden noch dazu.

Ich traue mich kaum zu fragen, ob es überhaupt noch neue Ziele für Lena geben kann, nach diesen ganzen Siegen und Erfolgen. Doch auch hier ist die 29-Jährige um keine Antwort verlegen: »Ich sehe meine Ziele darin, meine Titel zu verteidigen und meine persönlichen Bestzeiten zu toppen. Daneben aber ist für mich der Weg selbst das Ziel. Der Weg, mich immer von einer neuen Perspektive selbst besser kennenzulernen und Grenzen zu verschieben. Dabei helfen mir natürlich auch meine Freunde, die mich als Trainingspartner pushen, sei es beim Lauftraining oder beim Klettern, wenn es um einen neuen Schwierigkeitsgrad im Vorstieg geht«.

Frauen sind keine kleinen Männer


Und welche Botschaft ist Lena sonst noch wichtig, anderen Sportbegeisterten mit auf den Weg zu geben? »Ein großes Anliegen ist mir auch das Bewusstsein, dass Frauen und Männer unterschiedliche Voraussetzungen haben und diese oftmals nicht zugestanden werden. In den OCR-Wettkämpfen gibt es bei den Frauen deutlich mehr Disqualifikationen als bei den Männern. Das liegt aber nicht daran, dass Frauen weniger leistungsfähig sind, sondern schlichtweg daran, dass sie anatomisch andere Voraussetzungen haben, aber dennoch dieselben Hindernisse überwinden müssen. Da wäre oftmals eine bessere Reflexion seitens der Verantwortlichen hilfreich und zielführend. Wir Frauen sind keine kleinen Männer. Wir Frauen müssen für uns selbst eintreten und mutig sein, Missstände offen anzusprechen.«

Die Gesprächszeit vergeht wie im Flug, Lena ist eine unglaublich inspirierende Persönlichkeit mit einer Riesenportion Frohsinn und einem gut getakteten Zeitmanagement. Das Telefon klingelt. Der nächste Termin. Und dann ist da noch der Trainingsplan. Denn in diesem Jahr startet Lena noch bei der Kletter-Weltmeisterschaft in Südkorea. Vorher geht es aber noch nach Schweden zur OCR-Weltmeisterschaft. Und im Herbst folgt der letzte Paraclimbing-Weltcup sowie die Ninja-Europameisterschaft.

*Das Interview führte Susanne Häbe (im September 2025);
Fotos : Jakob Mehlretter, Media Race und Steffi Titze*

▼ Das erste Mal im deutschen Trikot: Lena beim Weltcup (links). OCR EM bei 40 Grad Celsius (rechts)



Neugierig auf mehr:  lenaschoellig

CIPRA: Rettet die Berge

»Wir brauchen Mut für neue Wege im Wintertourismus«

«Rettet die Berge» heißt ein Bündnis bayerischer Umweltorganisationen, Wissenschaftler*innen und Parteien, das sich gegen aktuelle Gesetzesänderungen wehrt, welche den Naturschutz zurückdrängen und den Bau neuer Skiinfrastruktur erleichtern. Über sein Wirken konnte man 2025 auch verschiedentlich in der Presse lesen.

Es braucht nun Mut zum Umdenken – gerade in Regionen, die keineswegs mehr schneesicher sind und wo der Skitourismus ein Auslaufmodell ist, meint Christine Busch, Geschäftsführerin von CIPRA Deutschland, in diesem Beitrag.

Das Bündnis #rettetdieberge, dem auch CIPRA Deutschland angehört, wollte das Modernisierungsgesetz verhindern – leider ohne Erfolg. Unter dem Deckmantel des Bürokratieabbaus hebt das neue Gesetz Schwellenwerte für Umweltverträglichkeitsprüfungen beim Bau von Skipisten, Seilbahnen und Beschneiungsanlagen an. Ein fatales Signal in Zeiten der Klimakrise. Die Frostgrenze steigt ebenso stetig an wie der Druck auf die sensiblen Ökosysteme in den Bergen. Besonders eindrücklich wird das mit Blick auf die abschmelzenden Gletscher und zunehmend instabilen Hänge.

Die Beschneigung verbraucht immer mehr Energie und Wasser, wodurch massive Nutzungskonflikte entstehen. Talböden werden mit Parkplätzen versiegelt, statt den öffentlichen Verkehr auszubauen. Pistenraupen verbrennen Unmengen Diesel und verdichten Böden. Auch wenn manche Skigebiete mit regionalem Ökostrom oder Anreise per Bahn werben: Wirklich «grün» wird das Skifahren nie. Zusätzlich gefährdet das Ausweichen nach oben immer mehr sensible Gletschergebiete. Nicht zu vergessen ist das Verletzungsrisiko durch harte Kunstschnepisten.

Warum halten wir so sehr an etwas fest, das schlechte Zukunftsaussichten hat, immer gefährlicher wird und einen erheblichen ökologischen Schaden anrichtet? Natürlich hat der Skitourismus Arbeitsplätze geschaffen, ganze Täler geprägt und ist oft ökonomisch unverzichtbar. Dort, wo die Voraussetzungen für einen Skibetrieb noch gegeben sind, soll auch weiter Ski gefahren werden. Umso wichtiger ist es, dort Alternativen zu entwickeln, die langfristig ökologisch, sozial und wirtschaftlich tragen, wo der Skibetrieb ein Auslaufmodell ist. Die Politik sollte die Chance ergreifen, diesen Wandel zu gestalten.



Foto: Dieter Buck

Dazu braucht es Mut von Pionierregionen, Touristiker*innen, der Bevölkerung und der Politik. Mut, neue und zukunftsfähige Wege einzuschlagen. Beispiele gibt es längst: Die Bergsteigerdörfer setzen erfolgreich auf Nähe zur Natur und Qualität statt Masse. Sie zeigen, dass echte Naturerlebnisse das eigentliche Kapital der Alpen sind. Die Jennerbahn am Königssee hat trotz subventionierter Investition in eine neue Bahn den Skibetrieb eingestellt, indem sie den Sechssersessellift Jennerwiesenbahn verkauft und abgebaut hat und setzt nun erfolgreich auf sanften Tourismus wie Schneeschuhwandern und Rodeln. Solche Initiativen eröffnen neue Perspektiven und schonen zugleich die Natur.

Als leidenschaftliche Skifahrerin weiß ich um den Zauber des Pulverschnees. Doch wie viel echte Natur bleibt in immer stärker technisierten Skigebieten zwischen Anreisestau, Menschenmassen und Fastfood-Gastronomie? Ist es das, was wir als Naturerlebnis und Erholung wollen? Es sollte nicht darum gehen, was wir verlieren, sondern um das, was wir gewinnen können: Eine intakte Natur mit echten Naturerlebnissen, lebendige Bergregionen und einen Tourismus, der unsere Alpen als einzigartigen Lebens- und Erholungsraum bewahrt – auch für künftige Generationen.

Christine Busch, Geschäftsführerin CIPRA Deutschland

Quelle: CIPRA
alpMedia 6/2025

Teil 1/2

Erlebnis Alpenüberquerung

Von matschigen Pfaden, magischen Begegnungen und Momenten im Flow.



Eine Verkettung mehrerer Umstände verleitete mich dazu, Ende Juli 2025 eine Alpenüberquerung als Trailrun zu versuchen. Der Einfachheit halber und aufgrund der Tatsache, dass ich allein unterwegs sein würde, entschied ich mich für den Routenverlauf einer Bergschule.

Es sollte also von Oberstdorf nach Meran gehen oder, genauer gesagt, von Spielmannsau bis zum Vernagt-Stausee im Schnalstal, eine Kombination von E5 und der gelben Via Alpina. Statt der

ausgeschriebenen sechs Tage plane ich also mit vier Tagen. Schließlich möchte ich mit leichtem Gepäck und – wo möglich – im Laufstil unterwegs sein.

Unberechenbares Wetter

Auf der Fahrt nach Oberstdorf checke ich immer wieder die Wettervorhersagen verschiedener Dienste und prüfe die Schneehöhen. Ob ich die Grödel, die in letzter Minute in der Laufweste¹ gelandet sind, brauchen werde? Die dicke Jacke, die ich sonst bei Skitouren dabei habe, sehr sicher schon. Ein wenig skeptisch ob der selbst auferlegten Aufgabe bin ich zugegebenermaßen schon. Das Motto wird sicher sein: Immer warm genug anziehen, abends die nassen Sachen irgendwie trocknen und vor allem situativ entscheiden. An zwei Stellen werde ich auf Neuschnee treffen. Wie viel wohl gefallen ist und noch fällt, bis ich da bin? Wird er vielleicht schon wieder getaut sein? Fragen, die mir dieser Tage niemand beantworten kann. Aktuell dominiert eine außergewöhnliche Wetterlage Westeuropa und den Alpenraum. Zuverlässige Prognosen gibt es zurzeit so gut wie nicht. Das Erschreckende an dieser Tatsache: Als Grund werden zu warme Meere genannt. »Na, das kann die nächsten Jahrzehnte ja heiter werden«, denke ich.

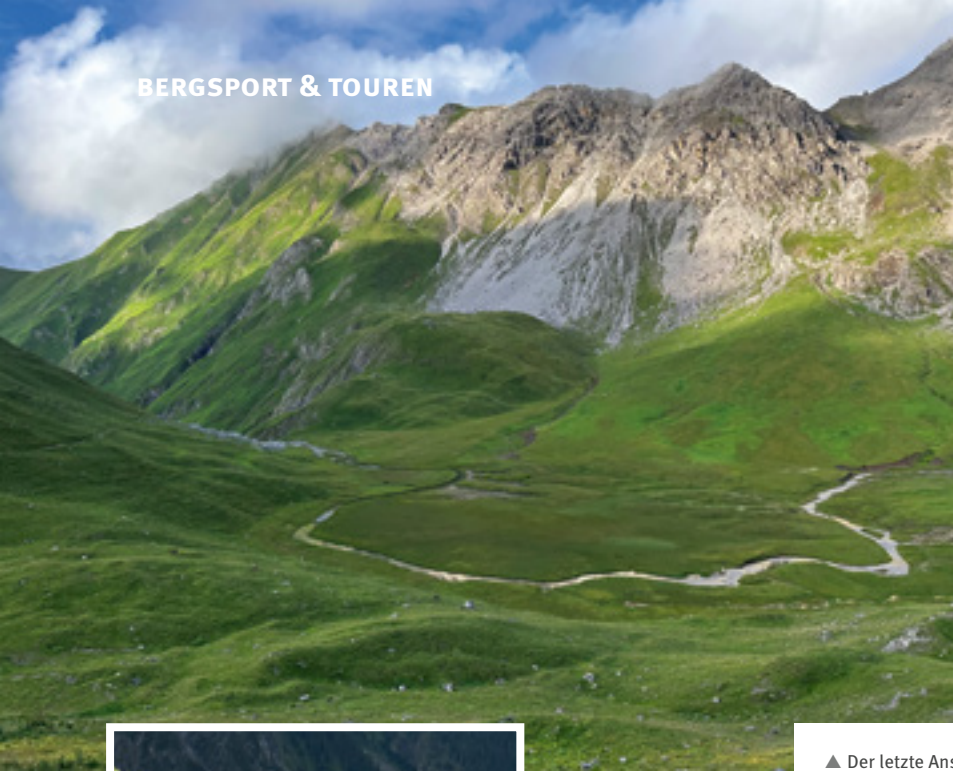
Tag 1: Spielmannsau – Memminger Hütte

Es ist 6:15 Uhr. Meine Nacht war unruhig. Das ist vermutlich normal vor solch einem Abenteuer. Dennoch hätte ich mir gewünscht, in dem bequemen Bett des Oberstdorfer Hostels und dem Luxus von Bettwäsche besser zu schlafen. Wie so oft zeigt das Leben, dass es kein Wunschkonzert ist.

Nach intensivem Studium der heutigen Route habe ich mich entschieden, die acht Kilometer auf Asphalt von Oberstdorf nach Spielmannsau doch lieber mit dem Bus zurückzulegen und – ganz klassisch – mit den anderen E5-Wandernden zu starten. Den ersten Teil der Route kenne ich schon von einer Begehung des Heilbronner Wegs. Damals hatten wir keinen Handyempfang und wollten die Hütte informieren, dass wir etwas später ankommen. Kurzerhand nutzten wir das Telefon der Material-

¹ Eine Laufweste ist ein besonders leichter Rucksack ohne Beckengurt. Die Laufweste ist ideal, um damit zu rennen.





▲ Der letzte Anstieg zur Memminger Hütte



Steinbock und gelber Enzian setzen sich in Szene



seilbahn. Das werde ich heute nicht brauchen, gehe ich doch direkt weiter hinab nach Holzgau.

Zwischen Regen und Eisenhut

Wow – was für eine Tour, denke ich kurz vor 22 Uhr, als ich im kuscheligen Matratzenlager der Memminger Hütte im Bett liege. Es war wirklich alles dabei. Nachdem ich mich im Bus mit anderen Esler*innen unterhalten hatte, rückte das erste Mal die Option in mein Bewusstsein, den Weg von Holzgau nach Madau zu Fuß anstatt mit dem Taxibus zurückzulegen. Doch zunächst wartete eine ordent-

liche Bergtour auf mich. Den Zustieg zur Kemptener Hütte hatte ich definitiv nicht als so wasserreich abgespeichert. Was vermutlich daran liegt, dass es damals schlicht nicht so heftig viel geregnet hat wie dieser Tage. Irgendwann gebe ich auf und nehme bei einer der zahlreichen Bachquerungen in Kauf, dass die Schuhe nass werden. Zu diesem Zeitpunkt hoffte ich noch auf einen Schuhtrockner auf der Übernachtungshütte. Was mir ganz besonders in Erinnerung bleibt, ist der viele Eisenhut am Wegesrand. Ob die anderen Alpenüberquerer*innen wissen, dass diese anmutig wirkende Pflanze die giftigste der Alpen ist? Aus ihrem Sud hat schon so manch eine bzw. einer ein tödliches Gebräu hergestellt. Hier wimmelt es jedenfalls nur so von blauem und gelbem Eisenhut.

Nachdem die Uhr eine Stunde 36 Minuten für den Aufstieg anzeigt, bin ich zuversichtlich, dass ich auch den Abstieg nach Holzgau deutlich unter den auf dem Wegweiser angegebenen drei Stunden schaffen werde. Doch zunächst geht es noch etwas bergan zum Mädelejoch, wo der mir bekannte Abzweig zum Heilbronner Weg ist. Ab dort betrete ich Neuland.

Flow und Kulturschock

Der Abstieg ist zunächst gar nicht so lauffar und ich hüpfte eher zwischen Felsen, Geröll und später auch ein paar Wurzeln von Tritt zu Tritt. Der anfangs noch steile Weg klingt lieblich aus und ich kann einige

Kilometer im Laufschrift absollieren. Ab der Roßgundalpe folgt der Kulturschock. Konnte ich die Menschen, die mit mir unterwegs waren, bis dahin noch an beiden Händen abzählen, so treffe ich ab dort auf sehr viele Tagesausflügler*innen aus dem Lechtal. Ich denke daran, dass viele wohl gerade ihren Sommerurlaub hier verbringen. Naja, zumindest regnet es heute nicht in Strömen und die Sicht im Tal wird zunehmend besser. Im Café Uta entscheide ich mich – nach einem Blick auf die Karte – den Gedanken des Taxiverzichts in die Tat umzusetzen. Hierfür wähle ich ab dort den Lechweg bis Bach. Ein flowiger Trail erwartet mich und mein Läuferherz freut sich ungemein. Eine gute Entscheidung. Nur wenig später, als ich im Flachen auf Asphalt laufen muss, frage ich mich, ob ich diese Entscheidung noch bereuen werde.

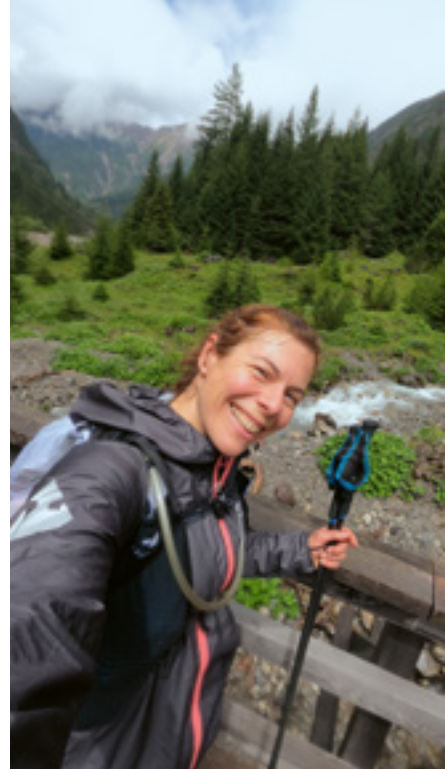
Der folgende Aufstieg verläuft analog der Taxiroute, also weiterhin viel Asphalt. Je weiter ich komme, desto öfter sind aber auch Abschnitte mit feinem Splitt dabei. In Madau schließlich hört der asphaltierte Teil komplett auf.

Matsch, erste Verluste und Steinböcke

Die Kilometer nehmen stetig zu und doch weiß ich, dass ab der Talstation der Materialseilbahn noch etwa fünf Kilometer und 900 Höhenmeter auf mich warten. Das wird ein Brett. Die reinen Zahlen sind das eine, die feuchten Bedingungen das andere. Der zumindest gut lauffare geröllige Weg wird nun von einem sehr batzigen Pfad abgelöst. Matsch bei jedem Schritt über etwa drei Kilometer und geschätzt 600 Höhenmeter. Oh weh! Auch habe ich zwischenzeitlich festgestellt, dass ich die Stockspitze meines linken Stocks verloren habe. Sie steckt wohl irgendwo zwischen Oberstdorf und Madau. Mit dem Plastikende findet der Stock keinen so guten Halt und ich möchte ihn auch im Hinblick auf die Tatsache, dass er mich noch ein paar Tage begleiten soll, nicht zu sehr belasten. Das macht diesen matschigen Abschnitt doch etwas



▲ Wegebau vom Feinsten



mühsam. Doch wie sagt der Kölner so schön? Da machste nix. In den letzten Zügen der Schlamm-schlacht treffe ich dann auch auf die von mir erwarteten Gruppen von Bergschulen, die ich rasch überhole.

Es warten die letzten Kilometer und Höhenmeter dieses ersten Tages auf mich... und drei Steinböcke, die sich neben dem Weg in Szene setzen. Nach ein paar Momenten des Beobachtens und ein paar Fotos geht es dann auf die Zielgerade zur Memminger Hütte. Dort angekommen, zeigt die Uhr exakt 32,5 Kilometer und +2377/–1130 Höhenmeter an. Ganz ordentlich für den ersten Tag.

Bevor ich einchecke, nutze ich die Gelegenheit, den recht leeren Waschraum zu besuchen. Man kann sogar kostenfrei kalt duschen – eine Wohltat für die müden Beine. Als ich die Stube betrete und mich anmelde, komme ich rasch mit einem der Bergwanderführer einer der Bergschulen ins Gespräch. Er lädt mich ein, sich mit zu seiner Gruppe zu setzen. Die Teilnehmenden sind ebenfalls sehr nett und wir lachen viel. Ein Blick auf die Wettervorhersage zeigt: Der morgige Tag verspricht etwas Sonne.

Tag 2: Memminger Hütte – Wenns (Mittelberg)

Meine Nacht im Lager auf der Memminger Hütte war bescheiden. Der Platz genügte mir dank eines Randlagers zum Glück. Doch ich konnte partout nicht schlafen. Auch mein Puls fühlte sich zu hoch an. Hoffentlich gewöhnt sich mein Körper noch ein wenig an die Höhe.

Pünktlich um 5:30 Uhr klingelt mein Wecker und nach gefühlt drei Stunden Schlaf stehe ich erstaunlich wach auf. Das Frühstück bietet reichlich Auswahl und witzige Tischgespräche. »Wieder ein Vorteil vom Alleinreisen«, denke ich mir. Nach zwanzig Minuten verlasse ich die illustre Runde, packe meine Laufweste und ziehe mich noch etwas wärmer an. Draußen hat

es etwa drei Grad Celsius. Zum Glück scheint tatsächlich die Sonne, die Sicht ist klar. Die ersten Meter zeigen mir den weiteren Verlauf: Der komplette Aufstieg liegt leider im Schatten. Ich muss mich also noch etwas gedulden, bis es wärmer wird. Nachdem der höchste Punkt des Tages überwunden ist, befinde ich mich schlagartig in der wohliger wärmenden Sonne. Es folgt ein gerölliger, steiler Abstieg, der erst spät in laubbares Terrain übergeht. Dafür warten dann ein paar flowige Waldwege. Die Bäume werfen lange Schatten in der Morgensonne. Herrlich! Die Idylle ist kaum zu überbieten, als ich direkt an zwei Ponys vorbeilaufe und mich kurz danach der freundliche Australian Shepherd von der Unterlochalpe begrüßt. Nachdem mich der Wald auf einen Höhenweg ausgespuckt hat, geht es überwiegend gut lauffar weiter.

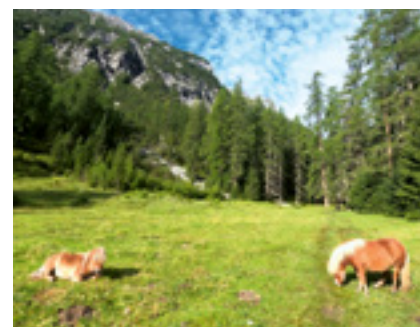
Müde Beine, klare Gedanken und eine Planänderung

Doch ich gebe zu: Der erste Tag macht sich bemerkbar und ich laufe insgesamt vermutlich etwas weniger und wandere dafür etwas mehr. Auch achte ich heute auf ausreichend Pausen. Die längste mache ich an der Zammer Alm. Das ist nach 22 Kilometern der erste Punkt, außer dem durchquerten Talort Zams, wo ich auf Menschen treffe. Während der Pause prüfe ich den weiteren Tourenverlauf und das Wetter. Letzteres ist ein Schlag ins Gesicht.

In zwei Tagen soll es gewittern. Ein Frontgewitter, also die Art von Gewitter, die sich sehr gut vorhersagen lässt. Damit hatte ich nicht gerechnet. Eigentlich sollte dieser Tag mein nächster langer Tag werden – nach einem kürzeren zur Erholung. Unmöglich bei dieser Vorhersage! Auf dem weiteren Weg durchdenke ich meine Optionen. Schließlich entscheide ich mich dafür, erst einmal zu schauen, welchen Bus in Wenns ich erwische.

Sandra Holte

Fortsetzung folgt in Schwaben Alpin 2/2026





Wandern mit Kindern

Was Kinder brauchen, damit es richtig Spaß macht

Egal ob Flachland oder Berge, Wandern ist eine der häufigsten Freizeitaktivitäten von Familien. Auch wir sind mit unseren Kindern von klein auf wandern gegangen. Am Wochenende in den Wäldern um Stuttgart, im Schwarzwald oder der Schwäbischen Alb und im Urlaub in den Alpen.

Heute sind beide Teenager und wir gehen immer noch zusammen wandern. Über die vielen Jahre, die wir nun schon unterwegs sind, ist mir eins klar geworden: Kinder und Jugendliche finden beim Wandern ganz andere Dinge cool als Erwachsene.

Wenn wir als Erwachsene wandern gehen, dann möchten wir in schöner Landschaft unterwegs sein. Glasklare Bergseen eingebettet in traumhafte Kulisse, Weitblick und Gipfelpanorama oder Aussichten, die wir sonst nirgends kriegen. Wir wollen die Ruhe der Natur genießen oder mit einem anspruchsvollen Gipfel unser Können unter Beweis stellen. Das alles ist für Kinder beim Wandern gar nicht so wichtig. Um wirklich Spaß am Wandern zu haben, brauchen Kinder andere Dinge. Für sie kommt es darauf an, dass die Wege spannend sind. Schmale Trampelpfade oder Abschnitte mit Kraxelstellen sind besser als Panorama. Wenn sie unterwegs sind, dann wollen sie etwas Aufregendes erleben, an einer Feuerstelle Feuer machen oder mit der Taschenlampe prüfen, ob das Loch in der Felswand eine Höhle ist. Am besten ist die ganze Tour von vorne bis hinten ein einziges Abenteuer. Sie sind gerne mit Freunden unterwegs und manchmal geht es auch einfach nur um das leckere Essen, dass man eingepackt hat.

Jedes Alter hat besondere Vorlieben

Kleine Kinder haben große Freude daran, wenn ausreichend Zeit ist, Dinge am Wegesrand zu entdecken, kleine Tiere zu beobachten, Steine in einen Bach zu werfen oder Stöcke zu sammeln. Im Grundschulalter sind Trampelpfade der Hit und Wege, auf denen man auch mal kraxeln und klettern muss. Außerdem werden Freunde immer wichtiger. Gemeinsam mit Gleichaltrigen zu wandern, dabei zu schwätzen, zu lachen und Quatsch zu machen, ist besser als nur mit Mama und Papa unterwegs zu sein. Teenager hingegen brauchen ein Mitspracherecht. Sie gehen lieber mit, wenn sie mitentscheiden dürfen, wo es hingehet oder sogar komplett für die Planung verantwortlich sind. Hotspots für social-





mediataugliche Fotos kommen sehr gut an, und abenteuerlich darf es ebenfalls sein.

Wenn wir uns als Eltern diesen Bedürfnissen anpassen und Touren nach den Kriterien der Kinder aussuchen, sind sie viel motivierter dabei. Manchmal müssen wir dafür über unseren Schatten springen und ihnen ein bisschen mehr zutrauen und erlauben. Wir werden zu Begleitern, die Rückendeckung geben, die Mut machen. Wir tragen einen trockenen Satz Klamotten für spontane Bachbatterkundung oder die Notfallsüßigkeiten, falls die Expedition doch nicht so läuft wie geplant. Im Gegenzug können wir wieder und wieder beobachten, wie unsere Kinder über sich hinauswachsen und mehr können, als wir dachten. Es entstehen wundervolle Gespräche, die für tiefe Verbundenheit sorgen und uns als Familie zusammenschweißen.

Auch im eigenen Umkreis möglich

Das Tolle ist: Für kindgerechte Touren muss man gar nicht weit fahren. In und um Stuttgart gibt es jede Menge spannende Ecken für Kinder im Kindergarten- und Grundschulalter. Eine davon startet zum Beispiel direkt an der U-Bahn-Haltestelle Ruhbank. Hier warten die wahrscheinlich krassesten 120 Höhenmeter Stuttgarts auf euch. Los geht es an der Nordseite der Gleise. Dort findet ihr eine rote Schranke und eine Kiefer mit einer Rote-Punkt-Wandermarkierung. Hier geht es rein in den Wald und direkt an der ersten Kreuzung geradeaus den Trampelpfad bergab. Ihr überquert einen Waldweg und kommt dann auf einen Forstweg. Dort biegt ihr links ab und folgt dann gleich wieder rechts dem Landschreibersträßle weiter bergab. Wenn ihr die Augen aufhaltet, seht ihr links einen Trampelpfad. Dem folgt ihr, ist doch klar. Vorbei an einem Grillplatz kommt ihr schließlich zum Tiefenbachsee. Am See müsst ihr das Kneippbecken finden und als Helden des Abenteuers seht ihr von dort den Einstieg in die Tiefenbachklinge. Jetzt warten die oben erwähnten 120 Höhenmeter durch die enge Schlucht darauf, erkundet zu werden. Da macht es auch nichts, wenn man ein bisschen langsamer unterwegs ist. Am Forstweg angekommen, ist es noch nicht ganz vorbei. Ihr steigt auch die letzten Meter steil bergauf, vorbei an einer beeindruckenden Mountainbikeschanze und steht schließlich wieder ganz oben. Nun geht es links rum wieder zurück zum Ausgangspunkt. Nach so einem Anstieg ist es gar nicht schlimm, dass dieses letzte Stück auf einem breiteren Weg verläuft und ihr so die knapp drei Kilometer lange Tour entspannt zu Ende bringt.

Waltraud Zopf



Foto: Dieter Buck



INFO

Die Tour ist entnommen aus:
Trampelpfadführer für Stuttgart.
 Erlebniswanderungen für Kinder von 3–8;
 Jenny Heimbs

Am Mittwoch, den 4. Februar, können Interessierte die Autorin dieses Textes live erleben. Sie plaudert aus dem Nähkästchen und gibt nützliche Tipps für gelungene Hüttentouren mit Kindern. Nähere Infos in diesem Heft auf Seite 15.

HÜTTENINFOS

Hütteninfos

Schwabenhaus. Foto: Walter Eiting



UNSERE IM WINTER GEÖFFNETEN HÜTTEN

Während einige unserer Hütten im wohlverdienten Winterschlaf sind, freuen sich andere über euren Besuch. Unser Tipp: Gönnst euch eine Auszeit unter der Woche. Die Stimmung unter der Woche ist meist noch gemütlicher und die Bergwelt lässt sich entspannt genießen.

Diese Hütten haben auch im Winter für euch geöffnet:

Silvretta

30.1.2026 bis 25.4.2026

JAMTALHÜTTE

Rätikon

Durchgehend geöffnet

SCHWABENHAUS (Selbstversorger)

Schwäbische Alb

Durchgehend geöffnet

GEDÄCHTNISHÜTTE, WERKMANNHAUS (Selbstversorger)

HARPPRECHTHAUS

(derzeit nur für Gruppen ab 10 Personen)

WINTERRÄUME

Schutz, Selbstversorgung und Verantwortung

Winterräume sind Teil der Hütteninfrastruktur der Alpenvereine. Sie bieten außerhalb der Bewirtschaftungszeiten einen Schutzraum mit Grundausrüstung: Matratzen- oder Lageräume, Decken, Kochgelegenheit und Geschirr. Im Gegensatz zu den bewirtschafteten Hütten sind sie nicht beheizt, sondern dienen vor allem als Selbstversorgerunterkünfte und Notunterkünfte bei schlechtem Wetter.

Zugang, Schlüssel und Gebühren

Die Winterräume sind in der Regel frei zugänglich oder mit einem zentralen Winterraumschlüssel zu öffnen. Es empfiehlt sich, vor der Tour zu prüfen, wie die Regelung beim jeweiligen Winterraum ist. Wenn ein Schlüssel benötigt wird, kann dieser im AlpinZentrum auf der Waldau gegen Hinterlegung eines Pfands von 100 Euro ausgeliehen werden. Für Winterräume gelten feste Übernachtungspreise.

Für den Zugang zu den Winterräumen des DAV Schwaben wird kein Schlüssel benötigt. Für die Nutzung ist eine geringe Gebühr per Überweisung auf das Sektionskonto IBAN DE85 6029 1120 0727 6000 01 zu zahlen: 10 EUR für Mitglieder, 15 EUR für Nichtmitglieder.

Winterräume des DAV Schwaben

HALLERANGERHAUS

8 Lagerplätze

JAMTALHÜTTE

12 Lagerplätze

STUTTGARTER HÜTTE

12 Lagerplätze

SUDETENDEUTSCHE HÜTTE

12 Lagerplätze



Tearpl

Das Rezept stammt aus dem Kochbuch »So kocht ma z'Fiss – GUAT'S UND G'SUNDS VON DAMALS BIS HEUTE, das von den Mitgliedern des Katholischen Familienverbandes Fiss herausgegeben wurde. Auf 272 Seiten findet man über 200 traditionelle Rezepte. Der Erlös dient dem Erhalt des Sternenkindergrabes.



ZUBEREITUNG

1. Wasche zuerst die Kartoffeln und koche sie ungeschält ca. 20 Minuten in Salzwasser.
2. Gieße sie anschließend ab, schrecke sie kalt ab und lass sie auskühlen. (Am besten über Nacht im Kühlschrank, damit sie sich einfach verarbeiten lassen.)
3. Schäle die Kartoffeln, reibe sie grob auf einer Reibe oder presse sie durch eine Kartoffelpresse.
4. Mische die geriebenen Kartoffeln, das Mehl und das Salz in einer Schüssel, sodass ein krümeliger Teig, ähnlich Kuchenstreuseln, entsteht.
5. Erhitze die Butter bei mittlerer Hitze in einer Pfanne und gebe den Kartoffelteig hinein. Rühre während des Bratens immer wieder um, so dass der Teig schön krümelig wird und nicht anbrennt.
6. Brate die Masse so lange an, bis sie goldgelb ist.

Tipp: Ich habe zum Karamellisieren bereits während des Anbratens Puderzucker dazugegeben. Serviert habe ich die Süßspeise mit Puderzucker, Apfelmus und Pflaumenmus.

Gutes Gelingen!

Ulrike Hüttner-Fischer

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

700 g Kartoffeln, mehlig
400 g Mehl
1 TL Salz
100 g Butter
Salz für das Kochwasser
optional: (Puder-) Zucker, Fruchtmus

Uracher Alb · 756 m ❄️

Werkmannhaus

Selbstversorgerhaus

Wandern, Klettern, Biken,
Schneeschuhgehen, Langlaufen
werkmannhaus.de

Lenninger Alb · 800 m ❄️

Harpprechthaus

Bewirtschaftete Hütte

Wandern, Klettern, Biken,
Schneeschuhgehen, Langlaufen
harpprechthaus.com

Lenninger Alb · 800 m ❄️

Gedächtnishütte

Selbstversorgerhaus

Wandern, Klettern, Biken,
Schneeschuhgehen, Langlaufen
gedaechtnishuette.de

Berghütten für dein Abenteuer

Allgäuer Alpen · 1620 m ❄️

Schwarzwasser- hütte

Bewirtschaftete Hütte
**wegen Sanierung
geschlossen**
wegen Sanierung
geschlossen
schwarzwasserhuette.de

Hohe Tauern · 2650 m

Sudetendeutsche Hütte

Bewirtschaftete Hütte

Wandern, Bergtouren,
Klettern
sudetendeutschehuette.de

Rätikon · 1198 m ❄️

Schwaben- haus

Selbstversorgerhaus

Wandern, Biken,
Schneeschuhgehen,
Skitouren
schwabenhaus.at

Silvretta · 2165 m ❄️

Jamtal- hütte

Bewirtschaftete Hütte

Wandern, Bergtouren,
Klettern, Skitouren
Schneeschuhgehen
jamtalhuette.at

Lechtaler Alpen · 2310 m

Stuttgarter Hütte

Bewirtschaftete Hütte

Wandern, Bergtouren,
Klettern

stuttgarterhuette.de

Karwendel · 1768 m

Halleranger- haus

Bewirtschaftete Hütte

Wandern, Bergtouren,
Klettern

hallerangerhaus.at

Ausführliche Infos zu den Hütten findet ihr auf alpenverein-schwaben.de/huetten.
Reservierungen und Anfragen bitte direkt über die entsprechende Hüttenwebseite.
Wir wünschen euch tolle Bergerlebnisse auf den Hütten der Sektion Schwaben.

Die wilde 21 macht einen Hochtourengrundkurs

Es geht nur im Team!

»6 Fleischesser plus 7 Vegetarier macht ja 21«, begrüßte uns der Wirt vom Taschachhaus zum Auftakt. Dies wurde zur ersten erstaunlichen Lehreinheit des einwöchigen Kurses vom 6. bis 12.7.2025. Am selben Tag lernten wir auch, dass wir nicht an einem sexy Gertenferner vorbei aufgestiegen waren, sondern am Sexegertenferner.



▲ Spaltenrettung im frischen August-Schnee

◀ Pickelparcours – Steigeisentechnik will gelernt sein

▼ Als Seilschaft unterwegs auf Tour



Weitere spannende und stärker inhaltliche Lehreinheiten mit der sehr harmonischen und lustigen Gruppe wurden sowohl theoretisch als auch praktisch vermittelt. Hierzu gehörten Knoten- und Materialkunde, Steigeisentechnik, Spaltenrettung als auch Tourenplanung und vieles mehr. Wir alle waren begeistert von den verschiedenen Techniken und ihrer jeweiligen Funktionalität. Dabei kamen immer wieder kreative Ideen zur Modifizierung auf, welche regelmäßig von Andy mit »Des isch halt net die Lehrmeinung« kommentiert wurden.

Ganz besonders war auch unser »Winterspaß« mitten im Hochsommer. So war an einem Tag nach einigem Neuschnee unsere Hochtour zur Wildspitze bei strahlendem Sonnenschein und perfekten Bedingungen der Höhepunkt der Woche. Zu viel Spaß führten ebenfalls unsere mehrdeutigen Interpretationen der Übungen und aller anderen Situationen. Hierzu gehörten beispielsweise die Münchhausentechnik zur Selbstrettung aus der Spalte mit der effektiven Hüftarbeit.

Dank Andy und Katrin, unseren »I bin der Hansi«-Trainern, kamen wir nie in »Höchste Not«. Und mithilfe unserer Bergdoktorin musste niemand mit Erkältung im Lazarett bleiben, dank den vorhandenen Wärmflaschen blieben die »sexy Gertenladys« hot und dank der Materialseilbahn hatte der Trainer immer genug Backerbsen zur Suppe.

Ganz deutlich steht uns am Ende dieser Woche vor Augen, dass wir bei Hochtouren aufeinander angewiesen sind. Es geht nur im Team! Wir haben wahnsinnig viel gelernt und können den Hochtourenkurs nur weiterempfehlen.

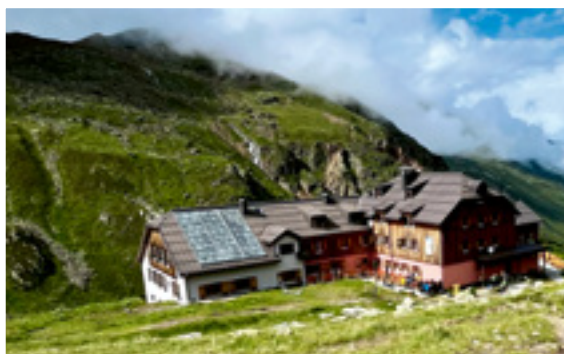
Lisa Wellhäuser, Berenike Prinz und Hannes Schmidt; Fotos: Katrin Müller



▲ Rückweg zur Hütte nach langen Übungstagen am Gletscher

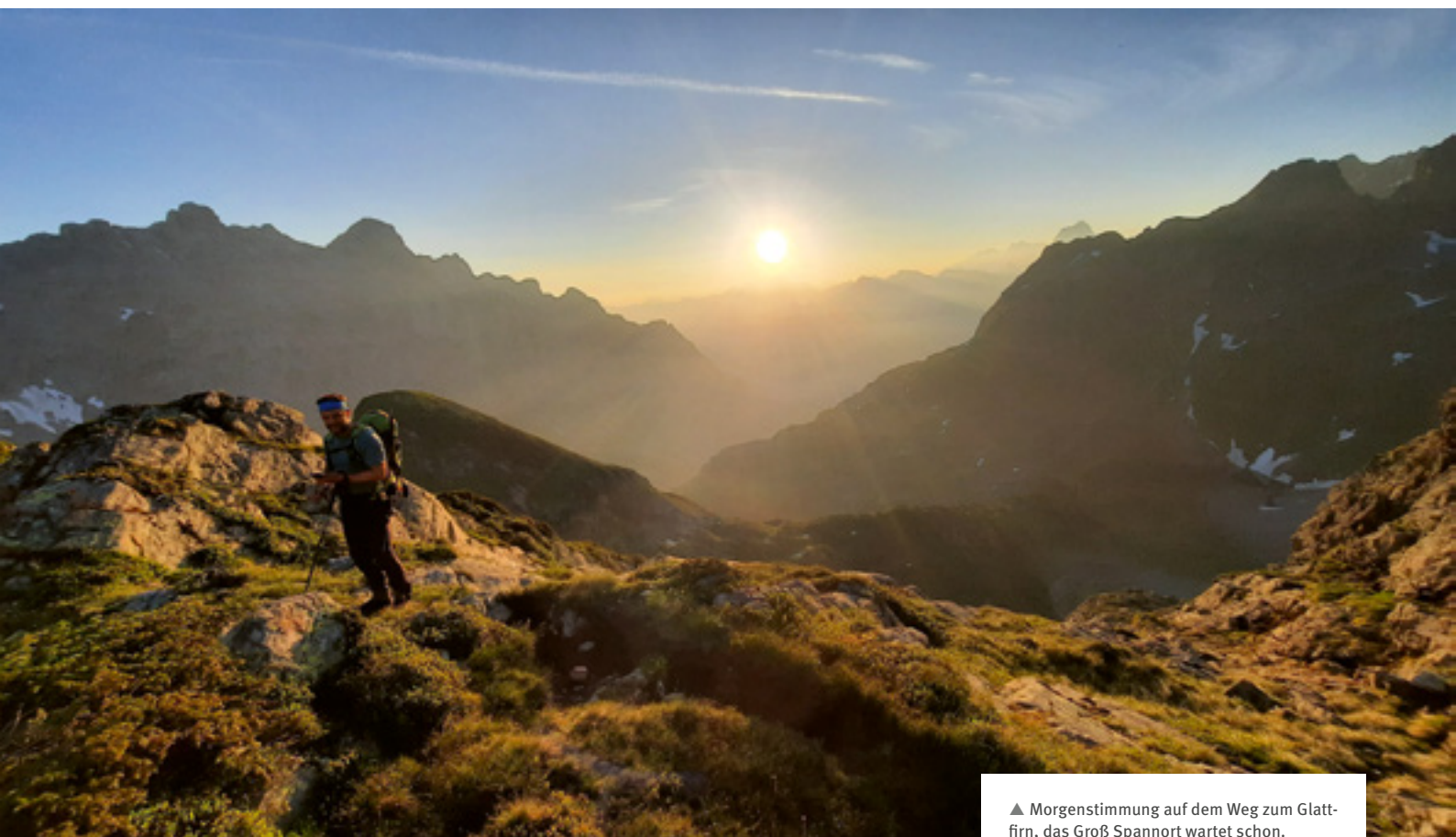
◀ Taschachhaus – unser Stützpunkt

▼ Selbstrettung – Andi demonstriert die Technik zur Überwindung des Spaltenrandes

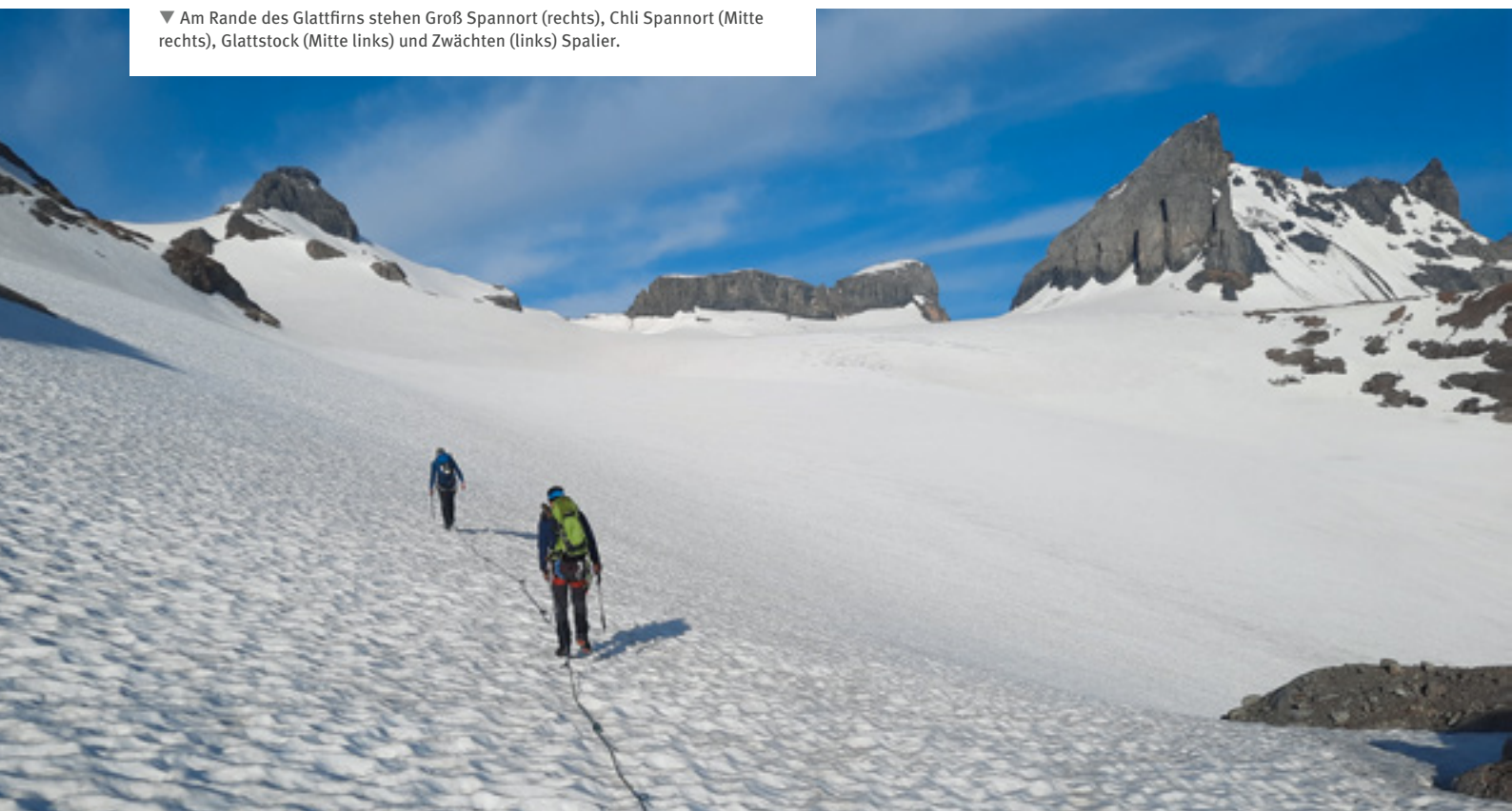


▼ Highlight der Woche – Alle zusammen am Gipfel der Wildspitze





▲ Morgenstimmung auf dem Weg zum Glattfirn, das Groß Spannort wartet schon.



▼ Am Rande des Glattfirns stehen Groß Spannort (rechts), Chli Spannort (Mitte rechts), Glattstock (Mitte links) und Zwächten (links) Spalier.

»Alpines Allerlei«: Der Name ist Programm

Irgendwann hatte ich dieses Foto gesehen: Ein Zahn, der aus einer ebenen Gletscherfläche herausragt. »Nur« 3198 m soll er hoch sein – das gibt es nur in der Antarktis – war mein erster Gedanke damals. Bei weiterer Recherche hatte der Zahn sich dann als das Groß Spannort zu erkennen gegeben. Eine ideale Gegend für eine Tour oder einen Kurs?

Die Kröntenhütte im Erstfelder Tal: Nicht zu groß, nicht zu luxuriös, nicht zu weit weg von uns, aber mit einem viel zu großes Potenzial, um nur ein Wochenende dort zu verbringen oder um sich nur einer alpinen Disziplin zu widmen. Die Idee zu »Alpines Allerlei« war geboren: Eine Führungstour, deren Schwerpunkte sich nach den individuellen Wünschen der Teilnehmer ausrichtet und dort ansetzt, wo die alpine Erfahrung und das Vorwissen den Teilnehmern seither Grenzen gesetzt hat. Eine Art »alpines Coaching« oder die Anleitung zum nächsten Schritt in der Entwicklung zum Alpinisten.

Kleine Gruppe – große Ziele

Leider hatten sich nur zwei Teilnehmer gemeldet, aber nach Rücksprache mit der Sektion konnte die Tour dann trotzdem stattfinden. Schnell hatte sich herausgestellt, dass es mit uns Dreien sofort passt: Flexibilität, Kondition, Mindset, alpinistisches Können und Erfahrung, ...

Und dann noch die Hütte: Irene und Markus, selbst Bergführer und hauptverantwortlich für (fast) jeden Bohrhaken im Tal, das aufmerksame Hüttenpersonal, das Salatbeet hinter der Hütte, die Bademöglichkeiten, täglich Blumen zum Abendessen ... alles da, um sich wohlfühlen.

Waren die Anreise und der Hüttenzustieg noch sehr schweißtreibend, sorgten die Gewitter der ersten Nacht sofort für Abkühlung. Deshalb verbrachten wir den ersten Tag im Klettergarten beim Klettern, beim Sicherungstraining und beim Drytooling (Klettern mit Steigeisen und Eisgeräten im Fels). Nach dem Abendessen füllte sich langsam der Wunschzettel für die Woche: Eine kombinierte Hochtour mit verschiedenen Führungstechniken war gesetzt und auch eine Mehrseillängentour am Vorder-Pauggenstöckli.

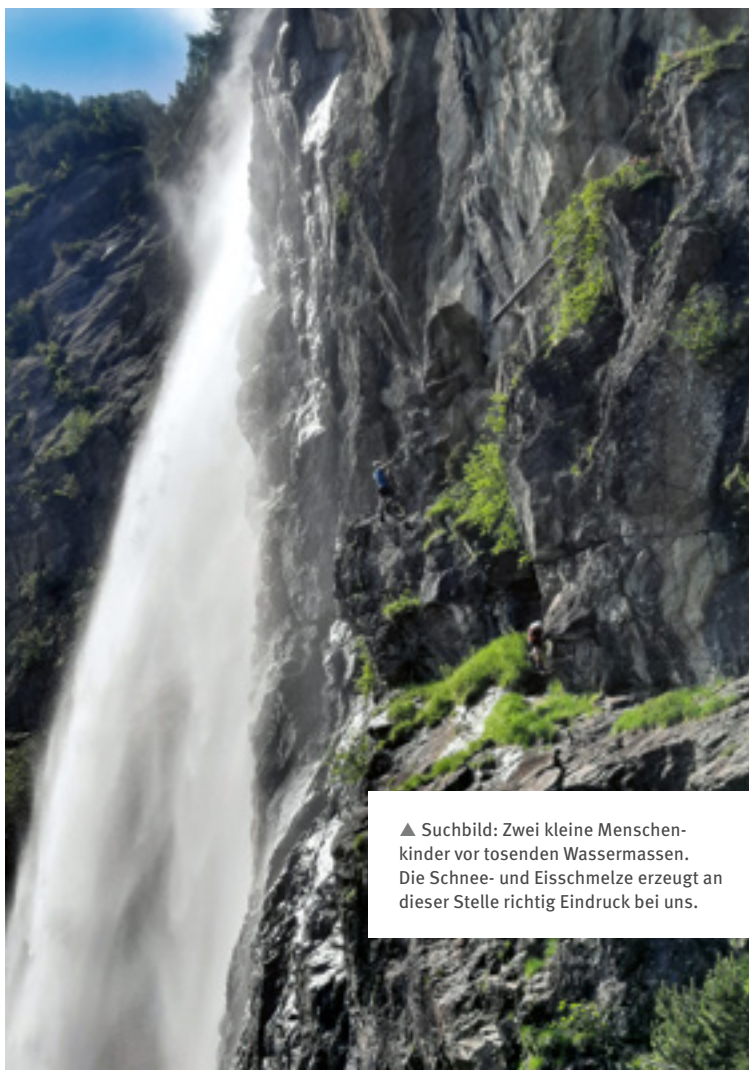
Doch zum Eingehen kamen wir am namensgebenden Hausberg, dem Krönten (3108 m), nicht vorbei. Auf alpinem Steig wanderten wir zum Glattfirn, stiegen dann als Gletscherseilschaft zum Beginn des Westgrats auf und über den Grat seilfrei weiter zum Fuß des Gipfelblocks. Dort bildeten Oscar und Tobi



▲ Abseilen vom Gipfelblock – vorher gibt es kein Vesper, denn der Rucksack war unten deponiert.



▲ Plaisirklettern im »De Istiger«, 9 Seillängen bis 4c



▲ Suchbild: Zwei kleine Menschen-
kinder vor tosenden Wassermassen.
Die Schnee- und Eisschmelze erzeugt an
dieser Stelle richtig Eindruck bei uns.

eine Zweierseilschaft und umrundeten den Block in zwei kurzen Seillängen auf dem Weg zum Gipfel. Nach dem Abseilen und dem Firnfeldschnellabstieg auf dem Hosenboden waren wir wieder zurück am Gletscher und hatten noch viel Zeit bei super Wetter. Deshalb widmeten wir uns noch zwei Stunden den Themen »Wie viel hält ein Eine-Minute-Firnanker?«, »Selbstflaschenzug« und »Wie komme ich über die Wächte?«. Das Übungsgelände war ein mehrstufiger Windkolk am Gletscherrand.

Am Tag darauf lockte das Urgestein des Vorder-Pauggenstöckli. Die Route »De Istiger« versprach neun Seillängen Plaisirklettern an Bohrhaken und schien damit weniger ernst und lang zu sein als die längeren Routen am Hinter-Pauggenstöckli, am Gwächten oder am Chli Krönten. So war es dann auch: Keine negativen Überraschungen, sportliches, aber entspanntes Klettern in hochalpinem Ambiente, aber mit kurzem Zustieg und gesichertem Abstieg. Was will man mehr? Oscar und Tobi kletterten alles selbstständig als Zweierseilschaft und ich coachte mit Seilweiche nur an den wenigen Stellen, an denen ich gefragt war.

Blieb noch die kombinierte Hochtour. Das Chli Spannort über die Nordrinne oder das Groß Spannort über den Normalweg? Wir entschieden uns, die Entscheidung an den gemeinsamen Einstieg der beiden Touren zu verlegen, wenn wir die Verhältnisse im Zustieg zur Nordrinne und unsere Verfassung nach 1100 Höhenmetern Aufstieg und der langen Gletschertraverse realistischer beurteilen können. Der Chli Spannort sah ungemütlich aus, ohne Firnfeld im brüchigen Absturzgelände zur Rinne zu queren – das hat uns nicht eingeladen. Dafür war die Einstiegsrinne des Groß Spannorts noch firngefüllt und Fixseile halfen auf die erste Felsstufe hinauf – die Entscheidung war gefallen. 300 Höhenmeter, bei der sich im steilen Gelände Fels, Firn, knietiefer Sulz, brüchige Schrofen und Geröll häufig wechselten, verlangten auch einen ständigen Wechsel der Führungstechnik – genau so, wie es sich die beiden Teilnehmer gewünscht hatten. Wir entschieden uns auch für die Variante »alles mit Steigeisen«, das Drytooling-Training vom ersten Tag hatte uns sicherer gemacht. Zusätzlicher Anreiz war Oscars Wette: »Wenn ich da hochkomme, gehe ich hinterher im (kälteren) Obersee zum Baden.« Das wollten wir sehen. Als es schließlich am späten Nachmittag so weit war, mussten natürlich doch alle ins Wasser, wir waren schließlich auch gemeinsam am Gipfel gewesen.

Dann kam der »Durchsacker«: Alle Wünsche erfüllt und die Woche über viel Sonne abbekommen – alles in uns verlangte nach einem Ruhetag. Aber das Wetter war noch gut. Der Kompromiss war die »Mini-Hochtour« im Klettergarten mit Seiltransport, gleitendem Seil, gestaffeltem Klettern, Standplatzbau, Absichern eines Sprungs mit Seilgelän-



▲ Das Trainingsgelände am Windkolk



▲ Die letzte Abseilstelle zurück auf den Gletscher – das Absturzgelände liegt danach hinter uns und es geht bis zur Hütte nur noch bergab.

der und Abseilen. Alles in Eigenregie der Teilnehmer und mit Feedback.

Der letzte Tag und damit der Abstieg von der Hütte nahte. Doch ein ganz besonderes Schmankerl war noch übrig: Der äußerst kurzweilige »Stäibber Klettersteig« lag auf dem Weg Richtung Tal. Er überwindet eine Felsstufe, über die ein spektakulärer Wasserfall in die Tiefe stürzt. Inklusive Seilbahn über dem Wasser in luftiger Höhe, Sitzbänkchen zum Vespere, die an der Wand hängen und stellenweise glitschigem Fels, wenn eine Windböe die zerstäubten Tropfen in unsere Richtung transportierte.

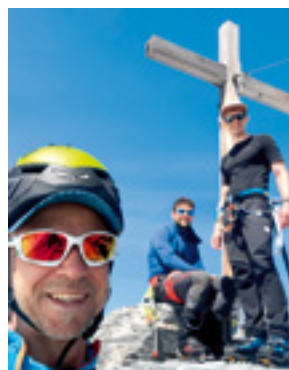
Am Auto angekommen, belastete uns noch die bange Frage, ob wir überhaupt hier wegkommen würden. Ein Felssturz hatte im Laufe der Woche dazu geführt, dass die Gemeinde die Erschließungsstraße ins Erstfelder Tal gesperrt hatte. Doch alles war frei und fahrbar, so dass wir ohne weiteren Stress das heimliche Schwaben erreichten. Rückblickend betrachtet, hätte die Woche »Alpines Allerlei« nicht besser laufen können und ich bin dankbar für die Harmonie auf Tour und in der Hütte, für die tollen Teilnehmer, das auch bei Vollbelegung allzeit entspannte Hüttenteam, das optimale Gelände für unsere Unternehmungen und für die Haupt- und Ehrenamtlichen in unserer Sektion, die die Organisation einer solchen Tourenwoche unterstützen und deutlich vereinfachen.

Text: Markus Eißler;

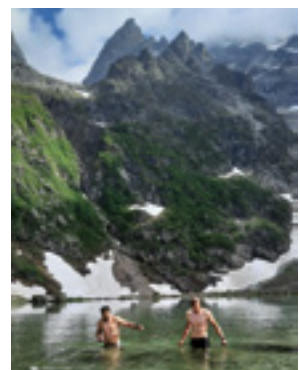
Fotos: Oscar Bueno de la Fuente, Tobias Strauch, Markus Eißler



◀ Drytooling im Klettergarten – das kann man im heimischen Sandstein oder Kalk nicht mit gutem Gewissen üben.



▲ Gipfelselbie Groß Spannort



▲ Helden in Unterhosen

INFO

Kröntenhütte (1904 m) des SAC im Erstfelder Tal.

Anreise: Mit dem Zug bis Bahnhof Erstfeld oder mit dem Auto bis Erstfeld und dann auf Mautstraße bis zum Parkplatz Bodenberg.

Infos zur Hütte, zu Touren und Tourentopos:
www.kroentenhuetten.com



▲ Die Jugendgruppe in der Ochsencharte

Stuttgarter Jugend: Hochtourenausfahrt auf die Wiesbadener Hütte

Eis, Sonne, Schnee

Drei Tage raus aus dem Alltag, rein ins Hochgebirge und auf den Gletscher, das war der Plan. Bei bestem Wetter und mit viel Vorfreude im Gepäck starteten wir als bunt gemischte Jugendgruppe freitagmorgens um halb fünf am AlpinZentrum in ein aufregendes Wochenende.

Die Idee: gemeinsam Erfahrungen sammeln, Neues lernen und dabei jede Menge Spaß haben. Bereits beim Aufstieg zur Wiesbadener Hütte war klar, das Wochenende wird spitze, denn das Wetter würde voll mitspielen. Nach einem schnellen Vesper in der Sonne vor der Hütte, mit Blick auf den Gletscher, ging es dann direkt weiter Richtung Ochsencharte. Ziel war es, die diesjährigen Verhältnisse auszukundschaften und auf den ersten Schneefeldern die Steigeisen einzustellen.

Aufgrund des starken Gletscherrückgangs fanden wir die Schneefelder jedoch erst viel später als in den Jahren zuvor. Nach einer spannenden Steinadler-Beobachtung ging es auch schon wieder zurück. Das war es aber noch nicht mit dem Programm, denn nach dem Abendessen standen noch Knotenkunde und gemeinsame Tourenplanung auf dem Plan, während draußen die Sonne langsam hinter den Bergen versank.

Am Samstag ging's früh los, wir nutzten das Angebot, früher zu frühstücken, um möglichst zeitig ins Eis zu starten. Ziel war es, die Basics des Hochtourengehens zu erlernen. Wir lernten, wie man sich im steilen Schnee nach einem Sturz abfängt, wie T-Anker gebaut oder Eisschrauben gesetzt werden. Außerdem wurde das Gehen mit Steigeisen auf Blankeis ausgiebig geübt.

Das Highlight war aber wahrscheinlich für die meisten, zu erleben, wie eine Spaltenbergung im Team abläuft.

Während eine Gruppe von Teilnehmenden, die nicht zum ersten Mal dabei waren, später Richtung Dreiländerspitze aufbrach, blieb der andere Teil am Gletscher, um die Technik zu vertiefen. Der Abend klang auf der Hütte aus, bei heißer Suppe, müden Beinen und vielen Geschichten.

Hochtouren Gipfel Piz Buin

Der Sonntag führte uns auf den Piz Buin, für viele der erste richtige Hochtouren Gipfel. Der Zustieg führte zunächst durch verblocktes Gelände und dann über den Ochsentaler Gletscher zum finalen

Gipfelanstieg. Der Weg verlangte Konzentration, Trittsicherheit und gegenseitige Unterstützung.

Bei bestem Wetter verlief der Weg bis zum Gletschereinstieg zügig. Am Gletscher angekommen gingen wir in Seilschaften weiter über blankes Eis und für viele zum ersten Mal auch über echte Spalten. Vor dem Gipfel hieß es: Steigeisen wieder ausziehen. In den finalen Aufstieg starteten die Teilnehmenden ohne Rucksäcke, die Leitenden mit Rucksäcken und Vesper. Kraxelnd und kletternd ging es Richtung Gipfel.

Oben angekommen: Sonne, Aussicht, Stolz. Die Freude über das Geschaffte war bei allen spürbar. Nach einer erfolgreichen Mittagspause machten wir uns an den Abstieg zurück zur Hütte, immer noch im schönsten Sonnenschein. Dort trafen wir auf Raimund, der am Sonntag mit einem Hochtouren-Grundkurs startete. Ihm übergaben wir einen Teil unseres Materials und stiegen gemeinsam zum Silvretta-Stausee ab. Dann ging es auch schon wieder zurück nach Stuttgart und um 22 Uhr trafen wir wieder am AlpinZentrum ein.

Diese drei Tage waren und sind immer wieder mehr als nur ein Ausbildungskurs. Wir haben gelernt, wie man sich im alpinen Gelände bewegt. Und doch steckt noch viel mehr darin: Sie bieten den Jugendlichen Erleben, Wachsen, Vertrauen und Verantwortung. Sie sind eine einzigartige Chance, die Alpen zu erleben.

Text: Noah Rieger

Fotos: Marius Hilleke, Noah Rieger

▼ Maskottchen Eric vor dem Ochsentaler Gletscher



Kursbericht: Alpinkletterkurs der BG Aalen

Mehrseillängen – 300 Meter Adrenalin

Ein Mehrseillängenkurs am Gimpelhaus im Tannheimer Tal lässt Kletterträume wahr werden: Drei Tage, zwölf Hände, unzählige Knoten und ein Gipfelerlebnis, das in Erinnerung bleibt. Zwischen Glücksgefühlen, mentalen Grenzen und jeder Menge Lerneffekten wurde geklettert, gelacht und geschwitzt.

In den Bergen kennt wohl jeder das Gefühl und das Staunen, wenn sich vor einem riesige, imposante Felswände auftürmen. Der vertikale Weg nach oben scheint oft undenkbar, bis man dann manchmal Menschen in der Felswand entdeckt, scheinbar schwerelos schwebend.

Der Weg zum Felsen

Vor drei Jahren habe ich mit dem Klettern begonnen. Mit dem Ziel, irgendwann selbst eine Mehrseillängenroute zu meistern. Auch wenn dieses Ziel ein wenig aus meinem Fokus rückte und das Hallenklettern schnell zur neuen Leidenschaft wurde, zeigte mir spätestens der Kurs »Von der Halle an den Fels«, wie vielschichtig, fordernd und erfüllend das Klettern in der Natur wirklich ist und das alpine Klettern meine eigentliche Sehnsucht ist.

Ankommen im Kletterparadies

Der Mehrseillängenkurs im Tannheimer Tal, geleitet von Peter Weber aus der Bezirksgruppe Aalen, war ein lang ersehntes Highlight. Bereits die Anreise zum malerisch gelegenen Gimpelhaus, unserem Basislager, versprach drei intensive Tage inmitten einer spektakulären Bergkulisse. In einer bunt gemischten sechsköpfigen Gruppe machten wir uns gemeinsam auf den Weg, unter professioneller Anleitung und mit viel Herzblut, bis zu 300 Meter hohe Routen zu klettern.

Peter wurde dabei unterstützt von Lena und Matthias, die mit Fachwissen, Geduld und Humor alle Fragen beantworteten und sich individuell auf unsere Bedürfnisse einstellten. Und auch das Wetter spielte mit: Drei Tage lang strahlender Sonnenschein, trockener Fels und somit beste Bedingungen.

▲ Das Gelernte wird in die Praxis umgesetzt.

Lernen durch Klettern

Selbstverständlich gehörten eine theoretische Einführung und Vorbereitung im Vorfeld dazu. Doch mit Peters Leitspruch »Man lernt am besten durch Praxis« ging es schon bald direkt an die Felswände und uns erwarteten drei intensive Praxistage. In drei Dreierseilschaften, jeweils mit einem Profi an der Seite, konnten wir in der »Südostwand« am Gimpel völlig sicher erste Erfahrungen im Nachstieg sammeln. Seilkommandos, Standplatzbau oder Sicherungstechnik erschienen uns kompliziert, doch das wurde durch das unmittelbare Tun schnell verständlich und greifbar.

Peter, Lena und Matthias hatten immer ein offenes Ohr, beantworteten Fragen, klärten Schwierigkeiten und erklärten auch knifflige Sachen mit viel Geduld und Freude. An bis zu drei Positionen wurden wir in der Wand unterstützt und Unsicherheiten wurden praktisch auf null reduziert. Fast jeder Schritt und Handgriff konnte begleitet werden und so lernte jeder von uns schnell und mit viel Spaß.

Erster Vorstieg – erste Grenzerfahrung

Am zweiten Tag ging es an die Rote Flüh und wir wagten bereits den Schritt in den Vorstieg. Spätestens jetzt, in den Routen »Alte Südwand« und »Südwestwand«, zeigte sich, wie facettenreich das Mehrseillängenklettern ist. Exponierte Passagen, alpine Absicherungen, die Suche nach dem nächsten Standplatz oder so viel Seilreibung im System, dass man kurzerhand zu einem Zugochsen in der Vertikalen wurde. All das brachte uns an unsere mentalen Grenzen, aber vor allem brachte es auch eine unglaubliche Euphorie.

In einem Moment standen wir noch stolz am Standplatz in einem sicheren Kamin, im nächsten plötzlich vor einer glatten Platte mit Blick ins Tal und 200 Metern Luft unter den Füßen. Nur ein schmaler Riss für die Finger und Reibung unter den Schuhen, um eine Querung zu meistern. Was da emotional passiert, lässt sich kaum in Worte fassen. Zwischen innerlichem Fluchen, Adrenalin-schüben und absoluter Glückseligkeit lernt man gänzlich neue Seiten an sich kennen.

Aber genau das macht den Reiz aus. Am Gipfel angekommen, war die Freude riesig über die eigene Leistung und das gemeinsame Erlebnis.

Sicher (!) runter kommen sie alle

Am dritten Tag stand unter anderem das Klettern in Zweierseilschaften und Abseilen auf dem Programm. Was zu Beginn noch Respekt einflößte, funktionierte jetzt fast wie selbstverständlich. Die anfänglichen Unsicherheiten waren verschwunden, die Technik saß, und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten wuchs spürbar. Und so meisterten wir den »Westgrat« am Gimpel bzw. die »Zwerchen-anni« an der Zwerchwand.



▲ Stolz Alpinkletterneulinge am Gipfel der Roten Flüh



▲ Der Zustieg zu den Routen durchs steinige Gimpelkar



▲ Am Gimpel-Westgrat konnte ein Klassiker geklettert werden.

Herausfordernd waren die andauernde Konzentration, Planung und Sorgfalt. Aber genau das machte das Erlebnis so intensiv. Dass wir dabei auch noch jede Menge Spaß hatten, laut gelacht und uns gegenseitig motiviert haben, war das i-Tüpfelchen. Und weil wir mittlerweile echt zügig unterwegs waren, gab es noch den »Hüttengrat« am Hochwiesler als Zugabe.

Am Abend stand dann der Abstieg an und die drei Tage wurden mit einem Sprung in den kühlen Haldensee abgerundet.

Fazit: Ein Anfang mit Weitblick

Nach drei Tagen intensiven Lernens, Kletterns und Erfahrens fühlen wir uns nun bestens vorbereitet, selbstständig erste Mehrseillängen zu planen und durchzuführen. Der Kurs hat nicht nur Techniken vermittelt, sondern vor allem die Begeisterung für das alpine Klettern geweckt. Der Wunsch nach mehr ist GROSS.

Text: Benjamin Justen

Fotos: Lena Ilg, Yara-Yasemin Schütz, Tina Heßelmann

Kurse & Touren der Sektion

Gemeinsam oben! Beim Klettern, Schneeschuhwandern oder Skibergsteigen mit unseren ausgebildeten Trainerinnen und Trainern. Hier ein Auszug unserer Aktivitäten. Und alles auf alpenverein-schwaben.de

Eisklettern

Lust, was Neues auszuprobieren – Eisklettern vielleicht? Es zählt zu den verschärftesten Sportarten überhaupt: Mit Eisgeräten in den Händen und Steigeisen an den Füßen kraxelt ihr an gefrorenem Wasser empor. Nass, kalt, spiegelglatt. Bewährte Routen, Griffe, Tritte – nix da! Wie ihr es trotzdem schafft, erfahrt ihr in unserem Grundkurs. Wer bereits Erfahrung im Eisklettern hat, erlebt in den Aufbaukursen neue Kicks.

► alpenverein-schwaben.de/eisklettern

- 15.–18.01. Grundkurs, Pitztal
- 15.–18.01. Aufbaukurs Vorstieg, Pitztal
- 18.–21.01. Aufbaukurs Mehrseillängen, Pitztal
- 25.–28.01. Aufbaukurs Mixedklettern, Pitztal

Schneeschuhtouren

Nur das leise Knirschen unter den Füßen, klare Winterluft im Gesicht, Schritt für Schritt findest du deinen Rhythmus und tauchst ein in die Stille des Winters. Schneeschuhwandern fasziniert und erlebt eine wahre Renaissance. Wenn du es ausprobieren möchtest, komm gerne mit zum Schnupperkurs. Wer selbständig einfache bis mittelschwere Touren durchführen will, bucht unseren Grundkurs.

► alpenverein-schwaben.de/schneeschuhtouren

- 15.–18.01. Grundkurs, Bregenzer Wald
- 23.–26.01. Grundkurs, Bregenzer Wald
- 08.–10.02. Geführte Tour, Kleinwalsertal
- 19.–22.02. Grundkurs, Allgäuer Hochalpen
- 19.–22.02. Geführte Tour, Brennerberge
- 07.–08.03. Schnupperkurs, Bregenzer Wald

Freeride

Pulver, Speed, Schwung, Sprung – alles wirbelt im Takt deiner Fahrt: In unseren Freeride-Kursen könnt ihr genau das erleben. Wir vermitteln Basistechniken fürs Tiefschneeabenteuer und aktuelles Wissen über Lawinen, Wetter, Ausrüstung. Voraussetzung: paralleles, sicheres Skifahren, auch bei schwierigem Schnee im steilen Hang.

► alpenverein-schwaben.de/freeride

- 16.–18.01. Grundkurs, Montafon
- 18.–21.01. Grund- und Aufbaukurs, Damüls
- 08.–13.02. Aufbaukurs, Kühtai
- 21.–24.02. Aufbaukurs, Chur
- 12.–16.04. Aufbaukurs, Chamonix
- 16.–18.01. Geführte Tour, Engelberg

Skihochtouren

Gletscher, Grate, weite Schneefelder: Unsere Skihochtouren bringen euch in die glitzernde Gipfelwelt jenseits der Baumgrenze. Mit all ihrer Faszination und all ihren Tücken. Deshalb haben wir Seil, Gurt, Steigeisen und Eispickel dabei. Und natürlich Trainer*innen oder Tourguides mit der nötigen Erfahrung.

► alpenverein-schwaben.de/skihochtour

- 28.02.–07.03. Dauphiné-Runde
- 06.–08.03. Grundkurs Splitboard, Silvretta
- 08.–12.03. Silvretta-Runde
- 21.–28.03. Sellrain-Durchquerung
- 29.03.–03.04. Bernina-Runde
- 10.–12.04. Auf den Tödi, Glarner Alpen
- 18.–25.04. Haute Route Vanoise

Skitouren

Frische Spuren im Schnee. Unerreichbar scheinende Gipfel, an deren Flanken sich kleine bunte Punkte nach oben bewegen. Abfahrten – wie schwerelos – durch pulvriges Weiß. Ob das Ganze etwas für dich ist, findest du bei unserem Schnupperkurs heraus. Im Grundkurs geht's schon ums selbständige Durchführen einfacher Touren. Heißt: Orientierung, Beurteilung der Gelände- und Lawinensituation, Gehtechnik mit Steigfellen und Harscheisen, Abfahrtstechniken, Suchübungen mit LVS-Geräten. In mittelschweres Gelände führen unsere Aufbaukurse, wo Aufstiege bis zu 1200 Höhenmetern und entsprechende Abfahrten auf dich warten.

► alpenverein-schwaben.de/skitour

- 14.–16.01. Schnupperkurs, Oberallgäu
- 16.–18.01. Schnupperkurs, Tannheimer Tal
- 16.–18.01. Schnupperkurs Splitboard, Rätikon
- 16.–18.01. Geführte Tour, Lechtal
- 16.–19.01. Geführte Tour, Tuxer Alpen
- 16.–19.01. Schnupperkurs, Oberallgäu
- 16.–19.01. Aufbaukurs, Allgäuer Hochalpen
- 22.–25.01. Grundkurs, Bregenzer Wald
- 23.–25.01. Geführte Tour, Lechtaler Alpen
- 30.01.–01.02. Schnupperkurs, Oberstdorf
- 30.01.–01.02. Schnupperkurs, Zillertal
- 30.01.–02.02. Grundkurs, Tuxer Alpen
- 30.01.–03.02. Grundkurs, Silvretta
- 01.–04.02. Grundkurs, Silvretta
- 05.–09.02. Grundkurs, Graubünden
- 05.–10.03. Aufbaukurs, Eggental, Südtirol
- 06.–08.02. Geführte Tour, Ötztaler Alpen
- 06.–09.02. Geführte Tour, Rätikon
- 26.02.–01.03. Geführte Tour, Oberalppass, Surselva
- 01.–03.03. Geführte Tour, Durchquerung Dolomiten
- 06.–08.03. Geführte Tour, Silvretta
- 13.–16.03. Aufbaukurs, Silvretta
- 19.–22.03. Grundkurs, Zillertal
- 02.–06.04. Geführte Tour, Reschensee Südtirol



Foto: DAV, Klaus Listl



Foto: DAV, Daniel Hug

Gruppenprogramm

Zusätzlich zum Sektionsprogramm bieten unsere neun Bezirks- und zwölf Stuttgarter Gruppen weitere spannende Aktivitäten. Das Spektrum deckt alle Facetten des naturverträglichen Bergsports ab. Stöbert einfach mal durch, was für euch dabei ist. Die Gruppenangebote findet ihr bei den jeweiligen Sportarten im unteren Teil der Webseite.

Sommerprogramm der Sektion

Mountainbiken, Bergwandern, Alpinklettern: Die Kurse & Touren des Sommerprogramms unserer Sektion sind ab sofort buchbar. Sichert euch am besten rechtzeitig euren Platz, einige Angebote sind schnell ausgebucht.

► alpenverein-schwaben.de/sommer

Hallenklettern Schnupperkurs

Auch wer den Unterschied zwischen Topo und Toprope nicht kennt, ist hier herzlich willkommen. Ihr probiert das Klettern im Toprope – heißt: mit Seilsicherung von oben über Umlenkkarabiner.

► **Wöchentlich; Dauer: 2 Std.**

Sportklettern Grundkurs, Toprope

Einbindetechnik, korrektes Sichern und Ablassen, Partnercheck, Seilkommandos: Das ist Teil 1 des Kurses. In Teil 2 klettert ihr eigenständig und habt, wenn alles passt, am Ende den DAV-Kletterschein in der Tasche.

► **Wöchentlich; Dauer: 9 Std.**

Zu allen Indoor-Kursen treffen wir uns in unseren Kletterhallen in S-Zuffenhausen, S-Degerloch, Aalen Essingen oder Kirchheim. Infos & Buchung: alpenverein-schwaben.de/klettern

Sportklettern Aufbaukurs, Vorstieg

Nach dem Toprope kommt der Reiz des Vorstiegs – heißt: ohne Seil von oben ins Unbekannte steigen. Dazu braucht es weitere Kletter- und Sicherungstechniken und etwas mehr Mut.

► **Alle 2 Wochen; Dauer: 9 Std.**

Sportklettern Technikkurs

Du kannst es, kommst aber partout nicht weiter mit deiner Kletterleistung? Da hilft nur systematisches Training unter Anleitung.

► **Monatlich; Dauer: 6 Std.**

Sicherungs-Update

Hier schulen wir die Handhabung aktueller Sicherungsgeräte. Dazu kommen Falltests, Sturztrainings und bodennahes Sichern.

► **Alle 2 Monate; Dauer: 2 Std.**

Ferienklettercamps

Ihr seid zwischen 7 und 13 Jahre, habt Ferien und Lust aufs Klettern und Bouldern: tipptopp! Mit unseren ausgebildeten Trainer*innen werdet ihr spielerisch und mit viel Spaß alles in der Halle erleben.

► **In den Schulferien**

Eltern sichern ihre Kinder

Für Mamas und Papas mit kletterbegeisterten Kindern ab 6. Wir zeigen euch, wie ihr die Kleinen zuverlässig sichert. Am ersten Kurstag noch ohne die Kids, damit ihr euch auf die Techniken konzentrieren könnt.

► **Alle 2 Wochen; Dauer: 6–8 Std.**

Bouldern Grundkurs

Erste Traversen bouldern, Techniken ausprobieren: Bei uns gibt's alle Tipps zu Bewegungsabläufen, Körperspannung, Finger- und Fußstellung.

► **Alle 2 Wochen; Dauer: 2 Std.**

Bouldern Aufbaukurs

Wie schwerelos durch steilste Überhänge klettern. Hooken, springen, kleinste Griffe halten: Das ist Bouldern! Und Ziel unseres Kurses.

► **Monatlich; Dauer: 3 Std.**

Klettersteigkurse

Du willst im Sommer einen Klettersteig in den Bergen gehen, weißt aber nicht so recht, wie man das macht. Dann bist du richtig im DAV Kletter- und Boulderzentrum rockerei, mit einem der wenigen Indoor-Klettersteige Deutschlands. Auf Anfrage vereinbaren wir Einsteigerkurse.

► alpenverein-schwaben.de/klettersteig-indoor

DAMIT DU AUF DER NÄCHSTEN TOUR IN DIE
BERGE SCHÖN EINDRUCK SCHINDEN KANNST,
NEHMEN WIR FÜR DICH DAS

Alpenschneehuhn

KURZ UND KNACKIG UNTER DIE LUPE

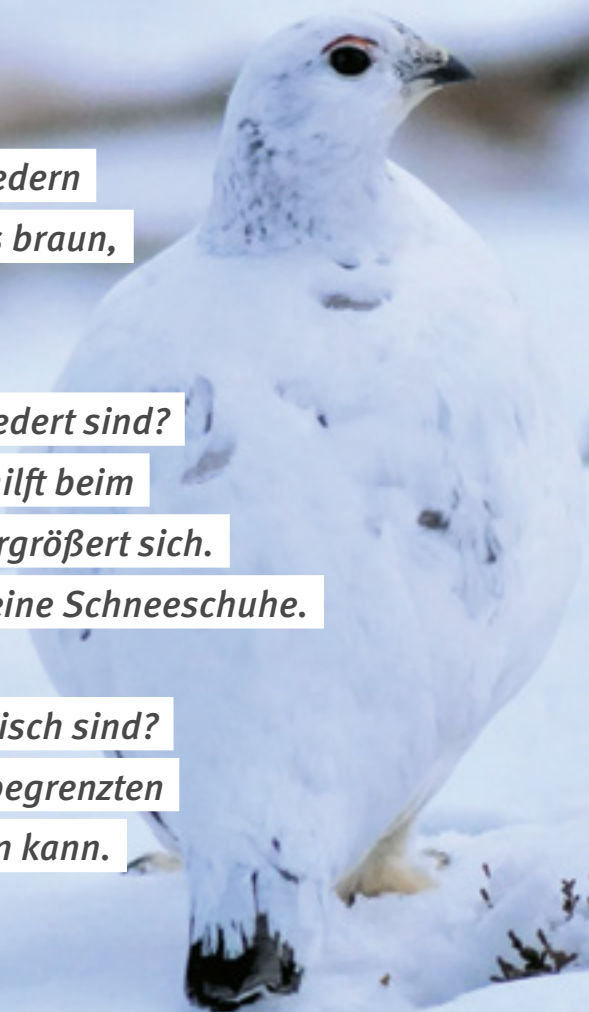
Das zu den Raufußhühnern zählende Alpenschneehuhn ist im Winter meist oberhalb der Baumgrenze anzutreffen. Wenn sein Hauptfeind, der Steinadler, aktiv ist, sucht es sichere Verstecke auf. Daher beschränkt sich die Nahrungsaufnahme auf die frühen Morgen- und späten Nachmittagsstunden.

Wusstest du, dass...

... das Alpenschneehuhn zur Tarnung seine Federn mit der Jahreszeit wechselt? Im Sommer ist es braun, grau und schwarz gesprenkelt gefiedert.

... die Füße des Alpenschneehuhns dicht befiedert sind? Das schützt nicht nur vor der Kälte, sondern hilft beim Gehen auf dem Schnee. Die Auftrittsfläche vergrößert sich. Dadurch haben Alpenschneehühner quasi kleine Schneeschuhe.

... Störungen im Winter besonders problematisch sind? Jede Flucht kostet Energie, die aufgrund des begrenzten Nahrungsangebots nicht leicht ersetzt werden kann.



Skitourenwoche zwischen Brenner und Dolomiten

Wetterkapriolen, Gipfelerlebnisse und ein grandioser Abschluss



Anfang Januar 2025 begaben wir uns im Rahmen einer geführten Tour des DAV Schwaben für eine Woche auf Skitouren durch Südtirol – eine Woche, die uns mit aufregenden Herausforderungen, atemberaubender Natur und unvergesslichen Erlebnissen beschenkte.

Trotz wechselhafter Wetter- und Schneebedingungen sorgte unser erfahrener Trainer Peter mit seiner fundierten Ortskenntnis dafür, dass wir die besten Touren erlebten und das Beste aus jeder Situation machten.

Powder und erste Gipfelmomente

Der Auftakt hätte nicht besser sein können: Frischer Powder und die ersten Abfahrten im Brennergebirge ließen die Herzen höher schlagen. Zwar war der Himmel grau und die Schneedecke in vielen Regionen noch dünn, aber der frisch gefallene Schnee sorgte für ein breites Lächeln. Unser Ziel war der Sattelberg – ein ehemaliges Skigebiet, das heute vor allem für Skitourengeher ein tolles Ziel darstellt. Der Aufstieg führte uns durch einen verschneiten Winterwald. Obwohl der Schneefall uns die Fernsicht raubte, genossen wir den ruhigen, fast magischen Moment. Oben angekommen, mussten wir uns gegen den kräftigen Wind stemmen, der uns das Felle-Abziehen zu einer echten Herausforderung machte. Doch sobald wir den Gipfelhang hinter uns gelassen hatten, zeigte sich der wohl beste Powder, den wir uns nur wünschen konnten. Eine Einkehr auf der Sattelbergalm rundete den ersten Tourentag ab, bevor wir die ehemalige Piste genüsslich hinabfuhren. Ein perfekter Start in die Woche!

»Expedition« zum Großen Gabler

Ein weiterer Höhepunkt war die Tour auf den Großen Gabler, bei der sich echtes Expeditionsfeeling einstellte. Wir starteten bei strahlendem Sonnenschein, der die Geißlerspitzen, die wir auf der gegenüberliegenden Talseite betrachteten, in eine märchenhafte Kulisse verwandelte. Doch der Berggipfel hatte noch einige Überraschungen für uns parat. Ein aufziehender Sturm brachte eisige Temperaturen und eine stark eingeschränkte Sicht – bis wir schließlich kaum noch den Gipfel erkannten. Glücklicherweise war in der Nähe eine Biwakhütte, die uns Schutz und Platz für eine kurze Stärkung bot. Die Abfahrt war dann eine echte



Herausforderung: Schlechte Sicht und wechselnde Schneeverhältnisse machten den Abstieg spannend. Doch der Zusammenhalt in der Gruppe und der Teamgeist ließen uns alle sicher, wenn auch mit einigen Stürzen, im Tal ankommen. Der Abend in der Sauna war für viele ein willkommener Ausklang nach diesem abenteuerlichen Tag.

Sonnige Gipfelmomente und Genusstouren

Nach einem regnerischen Start und einer angespannten Lawinenlage fanden wir uns am nächsten Tag am Brenner in einem völlig neuen Wetterbild wieder. Direkt von der Brennerautobahn aus machten wir uns auf den Weg zum Nößlachjoch. Den Regen hatten wir im Tal gelassen, und bald waren wir von Sonne und herrlichem Panorama umgeben. Der Aufstieg führte uns durch idyllische Lärchenwälder. Oben angekommen, öffnete sich der Blick auf die Zillertaler Alpen und die Brennerberge – ein Traum. Ein Teilnehmer feierte sogar seinen Geburtstag mit einem Gipfelmoment unter strahlendem Sonnenschein. Was für ein Geschenk!

Am folgenden Tag standen wir laut Tourenbeschreibung vor einer »Genusstour« – und die hielt, was sie versprach. Vom Ridnauntal aus ging es über einen präparierten Waldweg bis hinauf zur Wurzeralm und von dort über unverspurte Hänge zum Zwiesel, einem Vorgipfel der Wurzeralmspitze. Auf dem Gipfelplateau belohnte uns ein fantasti-

scher Blick ins Ratschinger Skigebiet, das im sanften Licht der Sonne besonders schön zur Geltung kam. Die Abfahrt durch den frischen Pulverschnee war ein wahres Vergnügen, sodass einige von uns nicht lange zögerten und den Hang noch ein zweites Mal hinaufstiegen. Ein echtes Highlight dieser Woche!

Im Reich der Fanes: Dolomiten pur

Der größte Augenschmaus der Woche war sicher unsere Abschluss-Tour in die Dolomiten. Bei -17 Grad und strahlendem Sonnenschein zog es uns ins Reich der Fanes, einer der spektakulärsten Regionen Südtirols. Die eindrucksvolle Felslandschaft nahm uns komplett gefangen. Auch ohne Gipfelerklimmung war der Weg zur Großfanesalm ein unvergessliches Erlebnis. Hier, umgeben von diesem magischen Ausblick, nahmen wir unser Vesper ein – ein Moment der Stille und Schönheit. Die Abfahrt auf dem geplanten Fahrweg war rasant, und mit breitem Grinsen kehrten wir zurück. Ein perfekter Abschluss dieser abenteuerlichen und abwechslungsreichen Woche.

Gemeinschaft und Erholung

Nach den anstrengenden Touren war unsere Unterkunft, der Fürstenhof in Natz, ein wahrer Rückzugsort. Die Sauna, die erstklassige Verpflegung und die sehr freundlichen Gastgeber sorgten für die wohlverdiente Entspannung. Abends verbrachten wir die Zeit in bester Gesellschaft: Die Gruppe harmonierte hervorragend, und es gab immer viel zu erzählen.

Diese Woche hat uns nicht nur neue Gipfel und Routen nähergebracht, sondern auch unvergessliche Erlebnisse und Erinnerungen geschaffen. Wir freuen uns schon jetzt auf das nächste Abenteuer!

Text: Katrin Müller, Fotos: Teilnehmende

Bei euch vor Ort

Unsere Bezirksgruppen

Über 40.000 Aktive und ein Einzugsbereich vom Nord-schwarzwald bis zur Ostalb. Da uns der persönliche Austausch mit Gleichgesinnten vor Ort wichtig ist, organisieren wir uns in neun lokalen Bezirksgruppen, unseren BGs. Zusätzlich gibt es diverse Interessensgruppen in Stuttgart. Zusätzlich zum Sektionsangebot stellen sie ein spannendes Programm auf die Beine. Nichtmitglieder sind herzlich eingeladen, in die Angebote hineinzuschnuppern.

CALW

alpenverein-schwaben.de/calw

Umfassendes Angebot für alle Altersstufen in der Natur und in der Halle.

Kontakt: Roman Gruden,
roman.gruden@t-online.de

Gruppen in der BG: Kinder, Jugend, Familien, Klettern, Hochtouren, Aktive Senior*innen, Radtouren, MTB

Sportarten: Bergsteigen, (Berg-)Wandern, Hochtouren, Kanu, Klettern, Klettersteig, Mountainbiken, Radtouren, Schneeschuh

Weitere Angebote: eigene Kletterwand

Kurse & Touren: siehe Webseite



KREIS BÖBLINGEN

alpenverein-schwaben.de/boeblingen

Zweitgrößte Gruppe der Sektion mit umfassendem Programm.

Kontakt: Siegfried Heinkele, 0157 76943627,
siegfried.heinkele@alpenverein-bb.de

Bezirksgruppenabend: i.d.R. 1. Mittwoch im Monat ab 19:30 Uhr, Gaststätte Paladion beim SVB Böblingen

Gruppen in der BG: Kinder, Jugend, Familien

Sportarten: Bergsteigen, (Berg-)Wandern, Hochtouren, Klettern, Klettersteig, Radtouren, Schneeschuh

Weitere Angebote: diverse Klettermöglichkeiten

Kurse & Touren: siehe Webseite

NÜRTINGEN

alpenverein-schwaben.de/nuertingen

Gemeinsame Aktivitäten zu Land, am Fels und auf dem Wasser.

Kontakt: Werner Göring, 07026 4930,
werner.goering@t-online.de

Gruppenabend der Bergsportgruppe: 2. Dienstag im Monat ab 20 Uhr (außer August), Bürgertreff Nürtingen

Gruppen in der BG: Jugend, Bergsport, Senior*innen, Wildwasser

Sportarten: Bergsteigen, (Berg-)Wandern, Hochtouren, Kajak, Klettern, Radtouren, Schneeschuh, Skitour, Skihochtour

Weitere Angebote: Ausrüstungsverleih

Kurse & Touren: siehe Webseite

KIRCHHEIM UNTER TECK

alpenverein-schwaben.de/kirchheim

Am Fuße der Alb unweit der Felsen beheimatet bietet die BG Kirchheim viele Möglichkeiten.

Kontakt: Diethard Loehr, 0176 42677881,
diethard.loehr@dav-kirchheim.de

BG DAV-Treff: letzter Freitag im Monat, 20 Uhr, Schützenhaus auf dem Freihof-Areal in Kirchheim

Gruppen in der BG: Krabbel, Familien, Jugend, Frauenwandern, Wettkampfklettern Jugend, Routenbau, Laufen, Sport

Sportarten: Bergsteigen, (Berg-)Wandern, Klettern, Klettersteig, Skitouren

Weitere Angebote: eigene Kletterhalle

Kurse & Touren: siehe Webseite

ESSLINGEN

alpenverein-schwaben.de/esslingen

Familiäres Miteinander wird in Esslingen großgeschrieben.

Kontakt: Markus Föhl, 0152 09924588, vorstand@dav-esslingen.de

Bezirksgruppenabend: i.d.R. 1. Mittwoch im Monat ab 20 Uhr, Siedlerheim Sirnau

Gruppen in der BG: Jugend, Familien, Wandern

Sportarten: Bergsteigen, Wandern, Klettern, Klettersteig, Radtouren, Schneeschuh, Skitour, Skilanglauf, Ski alpin

Weitere Angebote: eigene Kletterwand

Kurse & Touren: siehe Webseite

REMS-MURR

alpenverein-schwaben.de/rem-murr

Diese BG ist euer Ansprechpartner für den Bergsport im Rems-Murr-Kreis.

Kontakt: Marcel Lehmann, 0711 5782739, marcel.lehmann@alpenverein-schwaben.de

Bezirksgruppenabend: 1. Mittwoch im Monat, 19:30 Uhr, Trachtenheim Almenrausch in Rommelshausen

Gruppen in der BG: Jugend, Bergsteigen/-wandern, Hochtouren, Klettertreff

Sportarten: Bergsteigen, (Berg-)Wandern, Klettern, Klettersteig, Gleitschirm, Hochtouren, Radtouren, Skilanglauf, Ski alpin

Weitere Angebote: eigene Kletterwand

Kurse & Touren: siehe Webseite

ELLWANGEN

alpenverein-schwaben.de/ellwangen

Die Anlaufstelle für engagierte Bergbegeisterte aus der Region.

Kontakt: Rigobert Bastuck, 07961 53996, vorstand@alpenverein-ellwangen.de

Gruppen in der BG: Jugend, Familien, Bergsteiger*innen, Touren, Senior*innen

Sportarten: Bergsteigen, (Berg-)Wandern, Hochtouren, Klettern, Klettersteig, Mountainbike, Radtouren, Schneeschuh

Weitere Angebote: eigene Kletterwand

Kurse & Touren: siehe Webseite

AALEN

alpenverein-schwaben.de/aalen

Einer der größten Sportvereine in Aalen mit umfassendem Angebot.

Kontakt: Thomas Okon, 07361 8121752, BG-Leiter@alpenverein-aalen.de

Gruppen in der BG: Kinder, Jugend, Familien, Berg- und Hochtouren, Bergsteiger*innen, Bouldern und Klettern, MTB, Senior*innen, Wettkampfklettern

Sportarten: Bouldern, Bergsteigen, (Berg-)Wandern, Hochtouren, Klettern, Klettersteig, Mountainbike, Skitour, Schneeschuh, Eisklettern

Weitere Angebote: eigene Kletterhalle, Ausrüstungsverleih, Bibliothek

Kurse & Touren: siehe Webseite

LAICHINGEN

alpenverein-schwaben.de/laichingen

Bergbegeisterte Gruppe im Alb-Donau-Kreis auf der Schwäbischen Alb.

Kontakt: Dieter Mayer, 0152 08636458, dieter.mayer.1962@icloud.com

Gruppen in der BG: Jugend, Familien, Alpines Klettern, Seniorenwandern

Sportarten: Bouldern, Klettern, Bergsteigen, (Berg-)Wandern, Mountainbike, Skilanglauf, Skitour

Weitere Angebote: eigene kl. Boulderhalle

Kurse & Touren: siehe Webseite



**Ski-Urlaub
in den Alpen**

Skihütten & Ferienhäuser vom Spezialisten

www.grether-reisen.de ☎ 0721 557111

Bergsport in der Metropole

Stuttgarter Gruppen

Bergsport macht in der Gruppe nicht nur mehr Spaß, sondern ist auch ein Sicherheitsfaktor. Bergbegeisterte aus Stuttgart treffen sich in diesen Gruppen. Schaut doch mal vorbei!



KINDER- UND JUGENDGRUPPEN

alpenverein-schwaben.de/kinder-jugend-gruppen
Ob Kinder, Jugend oder junge Erwachsene, ob Klettern, Wandern oder Abenteuer draußen erleben – hier ist für alle etwas geboten. Unsere Kinder- und Jugendgruppen finden wöchentlich in der rockerei und im DAV-Kletterzentrum Stuttgart statt. Eine Übersicht aller Gruppen findet ihr auf unserer Webseite. Wendet euch bei Fragen, oder wenn ihr selbst Jugendleiter*in werden möchtet, gerne an jugend@alpenverein-schwaben.de.

FAMILIENGRUPPEN

alpenverein-schwaben.de/familiengruppen
Gemeinsam mit anderen Familien erleben unsere Familiengruppen kleine und große Abenteuer. Dabei geht es bei manchen in die wunderschönen Wälder und Hügel unserer baden-württembergischen Mittelgebirge. Andere hingegen planen gar gemeinsame Touren in die Alpen. Entdeckt jetzt die für euch passende Gruppe oder gründet eine eigene.

WETTKAMPFKLETTERN

alpenverein-schwaben.de/wettkampfgruppen
Die Wettkampfgruppen treffen sich in der rockerei und im Kletterzentrum auf der Waldau mit dem Ziel, gemeinsam zu Kids cups, Jugend cups, Deutschen Meisterschaften und internationalen Wettkämpfen zu fahren. Mehrmals pro Woche trainieren die 6- bis 20-jährigen alle Disziplinen: Seilklettern, Bouldern, Speed. Interesse an Sichtungungen für talentierte Kids?
Kontakt: Leistungsgruppen-klettern@alpenverein-schwaben.de

WANDERGRUPPE

alpenverein-schwaben.de/wandergruppe
Bergwandern in den Alpen, Mittelgebirgen und weiteren Gebieten.
Kontakt: Dorothee Kalb, 07156 24615
Sportart: (Berg-)Wandern
Programm: siehe Webseite

BERGSTEIGERGRUPPE

alpenverein-schwaben.de/bergsteigergruppe
Bunt, vielseitig, eigenverantwortlich.
Kontakt: Karen Fiedler, 0711 5281596, bergsteigergruppe@web.de
Treffen: 1. Donnerstag im Monat 17 Uhr Klettern, 20 Uhr Gruppenabend; 3. Donnerstag im Monat 18 Uhr Klettern; Kletterzentrum auf der Waldau
Sportarten: Bergsteigen, Klettern, Hochtouren, Skitouren, Schneeschuh
Programm: siehe Webseite

ALPINGRUPPE Ü40

alpenverein-schwaben.de/alpingruppe-ue40
Aktiv in die zweite alpine Halbzeit.
Kontakt: Wolfgang Buhl, 0701 225841, alpingruppe.ue40@b-partner.de
Treffen: 1. od. 2. Donnerstag im Monat (nach Absprache)
Sportarten: Klettern, Hochtouren, Skitouren
Programm: bei der Gruppenleitung erhältlich

GRUPPE NATUR & UMWELT

alpenverein-schwaben.de/gruppe-natur-umwelt
Pflegeaktionen und Exkursionen.
Kontakt: Gerhard Hermann, 0173 7227475, gerhard.hermann@alpenverein-schwaben.de
Sportart: Wandern
Programm: siehe Webseite + Newsletter der Gruppe

TOURENGRUPPE

alpenverein-schwaben.de/tourengruppe
Eigenverantwortliche Touren + Kul(to)ur.
Kontakt: Patricia Minzer-Schmid, 0152 03170237, tourengruppe@alpenverein-schwaben.de
Treffen: 3. Mittwoch im Monat 20 Uhr, wechselnde Orte (Bekanntgabe via Mail)
Sportarten: Bergsteigen, Wandern, Hochtouren, Klettern, Skitouren
Programm: bei der Gruppenleitung erhältlich

SENIORENWANDERGRUPPE

alpenverein-schwaben.de/seniorenwandergruppe
Jeden 2. Donnerstag: Wanderungen in der näheren Umgebung, mit Abschlusseinkehr.
Kontakt: Horst Demmeler, 0711 879941, horstdemmeler@gmx.de
Sportart: Wandern
Programm: siehe Webseite

TRAILRUNNINGGRUPPE

alpenverein-schwaben.de/trailrunninggruppe
Offener Lauftreff u. gemeinsame Aktivitäten.
Kontakt: Sandra Holte, sandra.holte@alpenverein-schwaben.de
Treffen: Dienstags 18 Uhr, AlpinZentrum
Sportart: Trailrunning

SAS (SKIABTEILUNG)

alpenverein-schwaben.de/sas
Alpine Skiausfahrten und Langlaufstage.
Kontakt: Erik Linden, sas-vorstand@alpenverein-schwaben.de
Sportarten: Ski alpin, Ski- und Sportgymnastik, Volleyball, Nordic Walking, Wanderungen
Programm: siehe Webseite

MTB-GRUPPE KESSELRADLER

alpenverein-schwaben.de/mountainbikegruppe
Gemeinsam biken und graveln.
Kontakt: Steffen Reichmann, mtb-stuttgart@alpenverein-schwaben.de
Treffen: Biketreffs, mehrmals wöchentlich, Fitnesstreff, siehe Webseite
Sportarten: Mountainbike, Gravel
Programm: siehe Webseite

GRUPPE SUDETEN

alpenverein-schwaben.de/sudeten
Als herkunftsbezogene, bundesweite Sektion schlossen wir uns 2014 den Schwaben an, da die meisten unserer rückläufigen Aktivitäten ohnehin vom Ländle ausgingen und sich die älter werdenden Verantwortlichen um die Zukunft der Sudetendeutschen Hütte sorgten.
Kontakt: Klaus Svojanovsky, Edelweißstraße 2, 69469 Weinheim, 06201 53781, klaus.svojanovsky@t-online.de
Treffen: Der erste Stammtisch 2026 ist für den 26. Februar vorgesehen. Der Ort wird rechtzeitig per Einladung bekanntgegeben.
Infos: Werner Friedel, 0711 24882159.

FREERIDERGRUPPE

alpenverein-schwaben.de/freeridegruppe
Powdern abseits der Pisten.
Kontakt: Michael Mönig, 0162 2715796, micha.moenig@t-online.de
Sportarten: Freeride
Programm: bei der Gruppenleitung erhältlich

FOTOGRUPPE

alpenverein-schwaben.de/fotogruppe
Berg- und Naturfotografie bei Exkursionen.
Kontakt: Rudi Zimmermann, 07157 7211480, rwz7000@yahoo.com
Treffen: 3. Donnerstag im Monat 19 Uhr (nicht in den Ferien), AlpinZentrum
Programm: siehe Webseite

Projekte

Arbeitseinsätze: Sudetendeutsche Hütte
Sudeten Aktuell: Informationsblatt der Gruppe Sudeten, ein- bis zweimal jährlich. Download auf unserer Webseite



MONTE PIETRAVECCHIA – SÜDLICHSTER ZWEITAUSENDER DER ALPEN

Die Berge der Ligurischen Alpen im Hinterland der italienischen Riviera sind oft in Wolken gehüllt. Die Aussicht ist dann eingeschränkt. Im Winter sind Wetterlagen mit guter Fernsicht aber erfreulich häufig. So blicken wir vom Monte Pietravecchia in der einen Richtung nach Korsika und in der anderen zu den Dreitausendern der Meeralpen.

Wir befinden uns auf dem südlichsten Zweitausender der Alpen, 2038 Meter über dem Meer, das auf dem Foto in der Mittags-sonne glänzt. Eine spektakuläre Wanderung auf dem »Sentiero degli Alpini« hatte uns zuerst um den Berg herum und am Schluss auf den Gipfel geführt. Dieser Alpinisteig wurde in den Jahren 1936–38 vom italienischen Militär angelegt, um einen vor einem denkbaren feindlichen Artilleriebeschuss geschützten Zugang zum Ligurischen Grenzkamm zu erhalten.

Die Berge des Ligurischen Grenzkamms bilden seit Jahrhunderten einen wichtigen militärstrategischen Knotenpunkt. Hier wimmelt es von imposanten Militärbauten: Festungen, Kasernen, Bunker und Artilleriestellungen, verbunden durch ein Netz von Schotterstraßen. Besonders rege war die Bautätigkeit unter dem italienischen Diktator Benito Mussolini. Eine Kette von Militär-anlagen sollte ein Vordringen der Franzosen verhindern.

Ulrike Kreh und Markus Scholze



Hüttenwanderung

Auf den Gipfel des Uri Rotstock

»Wer lange schläft, verpasst es zu leben« – hellwach den Moment genießen und die Ruhe aufnehmen. Eine Gruppenwanderung ins Gebirge, die Blicke schweifen über die Gletscher. Einfach sein inmitten der wunderschönen Berglandschaft.

Die Teilnehmenden der Tour treffen sich in Stuttgart-Vaihingen am Bahnhof, um mit dem IC 481 nach Zürich zu gelangen. Das Abenteuer beginnt bereits im Zug, da dieser aufgrund technischer Probleme lediglich bis Singen fährt. Die Tourenleitung, bestehend aus Sandra und Manuel, schafft es dennoch, mit einer Leichtigkeit die Probleme der Deutschen Bahn zu umgehen. Eine neue Route ist schnell gefunden. Jedoch bleibt zwischen den Umstiegen nicht viel Zeit. Man könnte es als Aufwärmprogramm umschreiben. Ein Sprint mit vollem Gepäck hat noch niemandem geschadet.

Angekommen in Altdorf im Kanton Uri, bleibt eine halbe Stunde Zeit, um beim örtlichen Bäcker eine Leckerei zu kaufen oder die Waschräume aufzusuchen. Mit dem Bus geht es dann nach Isenthal, dem Ausgangspunkt der Wanderung. Der letzte Abschnitt der Busfahrt ist eine Er-

wählung wert: Es geht den Berg hinauf über eine schmale Serpentinstraße. Der Busfahrer, geübt, leitet den Bus leichthändig stolze 600 Höhenmeter hinauf.

Es braucht nicht viel zum Glücklichein.

Die Wanderung beginnt zunächst über einfache Waldwege mit stetiger Steigung zum ersten Pausenpunkt, der Biwaldalp. Nach kurzer Pause und der Möglichkeit, die Flaschen und Trinkblasen zu befüllen, geht die Wanderung weiter zum Tagesziel, der Selbstversorgerunterkunft Gitschenhörelithütte. Ein steiler Anstieg über Geröll erwartet



▲ Wohin zieht das Gewitter wohl?



▲ Sportlicher Aufstieg zum Uri Rotstock

uns auf diesem Abschnitt. Darüber hinaus ein Donnergrollen im Hintergrund. Die Wanderleitung berät sich, ob ein Abstieg zu einer nahegelegenen Schutzhütte mehr Sinn macht als weiter aufzusteigen. Da das Gewitter in die andere Richtung zieht, wird weiter aufgestiegen. Kurz vor Eintreffen bei der Gitschenhörelühütte kann glücklicherweise ein Edelweiß betrachtet werden.

Die Hütte liegt wunderschön umrahmt vom gletscherdurchsetzten Gebirge der Urner Alpen auf 2325 Metern Höhe. Der Weg von der Biwaldalp ist sehr übersichtlich markiert und einfach zu begehen. Die Hütte ist charmant, urig, rustikal und äußerst gemütlich. Es gibt kein fließendes Wasser und kein Internet. Das Matratzenlager ist eng bemessen. Der perfekte Ort, die Seele baumeln zu lassen.

Am nächsten Morgen in der Morgendämmerung geht es dann auch schon zum Gipfelaufstieg in Richtung Uri Rotstock (2929 m). Der Aufstieg erfolgt mit leichtem Gepäck. Alles, was nicht benötigt wird, bleibt auf der Hütte. Dieser Weg ist anspruchsvoller als die vorherigen. Konzentration und Trittsicherheit sind bei diesem Aufstieg absolute Voraussetzung. Wer bei einer kurzen Pause den Blick schweifen lässt, kann Glück haben und eine Gams entdecken, wie sie sich elegant am Hang bewegt. Nach etwa eindreiviertel Stunden Gehzeit zeigt sich das Gipfelkreuz in voller Pracht.

An guten Wettertagen hat man einen wundervollen Blick auf den Vierwaldstätter See und das umliegende Gebirge.

Naturerlebnisse und beeindruckende Ausblicke

Der Abstieg führt über einfachere Wege. Die Landschaft bietet weiterhin einen großartigen Blick auf die umliegende Berg- und Gletscherlandschaft. Die Wege sind abwechslungsreich. An einer Stelle hört man in der Ferne ein Grollen. Ein Stein hat sich gelöst und Schneemassen in Bewegung versetzt. Die Geräuschkulisse und der Anblick sind beeindruckend. Auf dem weiteren Weg ist die Überquerung eines kleinen Schneefeldes inkludiert. Zurück in der Gitschenhörelühütte besteht die Möglichkeit, sich zu erfrischen und ein weiteres Frühstück einzunehmen. Anschließend wird die Hütte gemeinsam in den ursprünglichen Zustand zurückversetzt.

Der Rückweg führt erneut über die Biwaldalp zum nächsten Tagesziel, der Musenalp (1486 m). Die Wanderstrecke verläuft dabei überwiegend bergab. Erwähnenswert ist hier der beeindruckende Sassigrat, der an der tiefsten Stelle überschritten wird.

Bei der Musenalp angekommen, erwartet die Wanderer eine herzliche Begrüßung. Die Alp ist wunderschön gelegen, Weidewiesen, die Glocken der Kühe und Ziegen läuten abwechselnd. Die Alp verfügt über eine urige Seilbahn, welche die Blicke auf sich zieht. Gastfreundschaft wird hier großgeschrieben. Das Matratzenlager in der Musenalp bietet ausreichend Platz für das Gepäck. Die Schlafplätze sind ebenfalls großzügig gestaltet.

Die Qual der Wahl

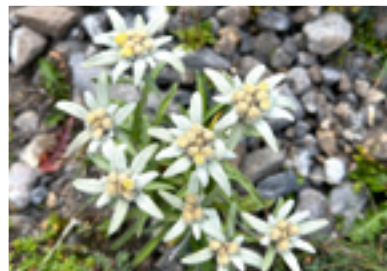
Nachdem am Abend das angekündigte Gewitter aufgezogen ist und es kurzzeitig stark regnet, bietet sich ein Naturschauspiel. Etwa fünfund-



▲ Beeindruckende Ausblicke auf die Gletscherwelt, im Bild der Blüemlisalpfrn



▼ Der abendliche Regen bringt zahlreiche »neue« Wasserfälle.



▼ Die gemütliche Musenalp im Isenthal





Dauer: 3 Tage
Start: Isenthal
Ende: Isenthal/Vierwaldstätter See
Routenverlauf: Isenthal–Biwaldalp–Gitschenhörelihütte–Uri Rotstock–Gitschenhörelihütte–Biwaldalp–Sassigrat–Musenalp–Isenthal–Vierwaldstätter See; optional: Scharthörel
Schwierigkeit: mittel, Uri Rotstock schwer
Gipfel: Uri Rotstock (2929 m); Scharthörel (1692 m)
Unterkünfte: Gitschenhörelihütte, Musenalp
Anreise: Bahn bis Altdorf, Bus bis Isenthal St. Jakob
Karte: Swisstopo Karte 1171 Beckenried und Karte 1191 Engelberg



▲ Abstieg auf der Gletschermoräne



▲ Bonusgipfel: Scharthörel

zwanzig Wasserfälle rinnen aus dem Berghang in die Tiefe. Bereits am nächsten Morgen ist das Wasser wieder versiegt.

Für den dritten und letzten Tag gibt es mehrere Optionen, den Abstieg zum Vierwaldstätter See anzugehen:

1. Eine weitere Wanderung über den Gipfel des Scharthörel (1692 m) mit anschließendem Abstieg zum Vierwaldstätter See und Überfahrt mit der Fähre nach Flüelen.
2. Abstieg von der Musenalp und Wanderung zum Vierwaldstätter See.
3. Eine Fahrt mit der urigen Seilbahn hinab ins Tal mit Ausklang am Vierwaldstätter See.

Allen Wünschen kann durch die Tourenleitung entsprochen werden. Ein Teil der Gruppe entscheidet sich für die Wanderung über den Gipfel des Scharthörel. Die Hoffnung ist, an diesem Tag einen traumhaften Blick ins Tal und auf den Uri Rotstock zu erhaschen. Die Wanderung beginnt jedoch im Nebel. Auf dem Gipfel des Scharthörel angekommen, lichtet sich dieser für einen kurzen Moment, sodass der Blick auf den Uri Rotstock freigegeben wird. Der Blick ins Tal bleibt allerdings verwehrt. Ein langer und steiler Abstieg folgt zum Beachhouse Isleten am Vierwaldstätter See, der hier auch Urnersee genannt wird. Dort erwartet die Wanderer strahlender Sonnenschein und ein erfrischendes Bad im See.

Die geplante Fahrt mit der Fähre entpuppt sich als Highlight: Es stellt sich heraus, dass der nostal-



▲ Historischer Dampfer im Linienverkehr

gische Raddampfer »Schiller« aus dem Jahr 1906 als Transportmittel fungiert. Was für eine Entschädigung für den zuvor verwehrtten Blick ins Tal.

Der andere Teil der Gruppe wählt Option zwei bzw. Option drei. Die Fahrt mit der urigen Seilbahn kann dabei ebenso überzeugen wie die Wanderung ins Tal. Der Vierwaldstätter See und das traumhafte Wetter bei angenehmen Temperaturen und strahlendem Sonnenschein, sind der perfekte Abschluss für ein wunderschönes Wanderwochenende.

Die beiden Teile der Gruppe treffen sich zur gemeinsamen Rückfahrt am Bahnhof in Flüelen, von wo es wieder nach Deutschland geht.

Text: Yvonne Di Santo; Bilder: Teilnehmende der Wanderung

Wandern im Naturpark Frankenwald

Wald, Wasser und eine Höhle

Wald ist immer gut. Auch zum Wandern. Zu jeder Jahreszeit und bei jedem Wetter. Und mit Schwarzwald, Schönbuch und Schwäbischem Wald haben wir genügend Waldgebiete um uns herum – alle übrigens als Naturparks ausgewiesen.

Deshalb war ich auch ganz angetan, als mir Fotos vom Naturpark Frankenwald in die Hände kamen. Sie waren interessant, die Gegend schien mir in etwa eine Mischung aus unseren eigenen Naturparks Schönbuch, Schwäbisch-Fränkischer Wald und Schwarzwald Mitte/Nord zu sein. Warum also nicht mal ein anderes Waldgebiet, einen anderen Naturpark kennenlernen? Was ist dort anders als bei uns, was sieht man sonst noch? Deshalb verbrachte ich ein paar Wandertage dort. Und um es vorweg zu sagen: Ich habe es nicht bereut. Es war eine Mischung aus bekannt und unbekannt, mit einer Kultur, die ob des eher Unbekannten nach Urlaub, nach Ferne und Abenteuer klang – auch wenn das fast ein wenig übertrieben klingt.

Wandern im Naturpark Frankenwald

Im Norden Bayerns, südlich von Thüringen und auf halber Strecke zwischen München und Berlin, finden

▲ Blick vom Aussichtspunkt
Brendlafelsen

▼ Dschungelartige Vegetation
im Höllental





wir in den Landkreisen Kronach, Kulmbach und Hof den 1022 Quadratkilometer großen und unvergleichlich vielfältigen Naturpark Frankenwald. Er wird im Süden von einer markanten geologischen Verwerfung, der Fränkischen Linie, und im Norden von der einst innerdeutschen Grenze, dem »Grünen Band«, begrenzt. Mehr als die Hälfte seiner Fläche ist als Naturschutzgebiet ausgewiesen. Charakteristisch für ihn ist, wie der Naturpark über sich selbst schreibt, »der landschaftliche Dreiklang aus den artenreichen Wiesentälern, in denen historische Floßbäche plätschern, aus den bewaldeten Hängen der tief eingeschnittenen Kerbsohlentäler und den gerodeten Hochflächen mit den typischen Rundangerdörfern.« Der Massentourismus ist von diesem Mittelgebirge mit authentischer Ursprünglichkeit weit entfernt, sodass man an den Natursehenswürdigkeiten nicht Schlange stehen muss – jeder von uns hat wahrscheinlich die Schreckensbilder aus manchen Gebieten Südtirols oder Österreichs im Kopf, die dieses Jahr durch die Medien gingen. Natur pur, das ist es doch, was man will.

Wanderwege ohne Ende ...

Hier in Bayerns erster »Qualitätsregion Wanderbares Deutschland« treffen am »Drehkreuz des Wanderns« in Untereichenstein/Blankenstein an der einst innerdeutschen Grenze fünf überregional bekannte (Fern-) Wanderwege aufeinander. »Hausgemacht« sind der 244 Kilometer lange Fern-Rundwanderweg FrankenwaldSteig oder die insgesamt 40 FrankenwaldSteigla zwischen fünf und 18 Kilometern, in denen die Wanderer und -innen die Kernthemen »Stille hören«, »Weite atmen« und »Wald verstehen« erleben können.

Und Geschichtsinteressierte finden an der ehemaligen deutsch-deutschen Grenze das mittlerweile bekannte »Grüne Band«.

... und Genuss ohne Ende

Sie nennt sich Genussregion Oberfranken, die Gegend hier, und besitzt die größte Brauerei-, Bäckerei- und Metzgereidichte der Welt, wie stolz verkündet wird, und so kann man Gaumenfreuden nicht nur bei Bier und traditioneller Bratwurst, sondern auch mit zartem Frankenwälder Zicklein oder den berühmten Pralinen aus Lauenstein erleben. Zudem bieten im Frankenwald drei Preisträger der »100 Genussorte Bayerns« ihre traditionellen Schmankerln und handwerklich anspruchsvolle Produkte an.

Und so führen wir eines schönen Tages los, mit einer Mischung aus Sonne und Wolken, und als wir in Kulmbach ankamen, war daraus zum Teil ein leichter Niesel geworden, so dünn und fein, dass man ihn fast als Feenstaub hätte bezeichnen können. Aber trotzdem ging's gleich los, auf einem der zahlreichen FrankenwaldSteigla. Diese Steigla sind was für Wanderer, die auf Nummer sicher gehen wollen: Sie entsprechen den strengen Kriterien des Deutschen Wanderverbandes, verlaufen oft auf naturbelassenen Wegen, sind bestens in Schuss gehalten und unverirrbar markiert.

Von der Burg zum Turm

Mein erstes Steigla war also der Rehberg-Weg. Gleich zu Beginn wandert man an einem fein gearbeiteten Holzpavillon vorbei, dann führt ein Naturlehrpfad mit interessanten Schautafeln und interaktiven Elementen bis zum zwanzig Meter hohen und mit einem Kulmbacher Wappen geschmückten

▲ Mit dem Teufelssteg überquert man im Hölleental die Seibitz.

▼ Hier ging's zu meinem ersten FrankenwaldSteigla.





▲ Viel Aussicht bietet der Rehbergturm.



▲ Marktplatz in Kulmbach – perfekt für eine Pause bei der Wanderung oder für einen abendlichen Bummel

Aussichtsturm. Er bietet einen hervorragenden Blick übers Kulmbacher Land, zur Plassenburg, zum Buchwald und ins Rotmotal. Der Turm wurde 1498 auf Anordnung des Markgrafen neben anderen Türmen als Wachturm gebaut. In seinem unteren Teil überschreitet man die 500-Meter-Marke, worauf man auf der Treppe hingewiesen wird.

Danach ging es auf nahezu ebenen Wegen und durch prächtige Waldstücke auf dem Höhenrücken weiter. Vor Tennach bot sich uns eine phantastische Aussicht auf Frankenwald und Fichtelgebirge. Danach folgte eines der schönsten Waldstücke hier, der Buchwald vor der Plassenburg. In ihm recken sich Buchen bis zu dreißig Metern in die Höhe – Erinnerungen an unsere heimischen Wandergebiete kamen hoch. Danach folgte die ehemalige Hohenzollernfestung Plassenburg. Sie ist das größte Renaissancebauwerk Deutschlands und Sitz des mit über 300 000 Figuren größten Zinnfigurenmuseums. Mit steilem Bergab ging es hinab zum herrlichen Kulmbacher Marktplatz, wo man auch einkehren kann, danach aber wieder steil hinauf zum Ausgangspunkt.

Rauschendes Wasser im Höllental

Ein wahres Kleinod im Naturpark ist das Tal der Seibitz, das insbesondere im Höllental teilweise eine dschungelartige Vegetation aufweist. Vor dieses Vergnügen haben die Götter jedoch den Schweiß vorgesehen, will das wildromantische Tal

doch erwandert werden. Es gibt einige Themenwanderwege, schließlich ist das Tal einer der Wander-Hotspots im Naturpark Frankenwald, mit Fernwanderwegen sowie vielen örtlichen Rundwanderwegen und Naturlehrpfaden. Wer dabei den Fluss überqueren muss, macht dies auf dem sagenumrankten Jungfernsteg oder dem Teufelssteg – auf dem einer Sage nach der Beelzebub leibhaftig gesehen worden sein soll. Seinen Durst kann der Wanderer an der Höllensprudel-Quelle löschen. Weitere Attraktion sind das Wasserkraftwerk Höllenthal mit seiner 36 Meter hohen Wasserfontäne; Bergbauinteressierte können verschiedene Stollen sowie das Besucherbergwerk Friedrich-Wilhelm-Stollen besuchen.

Etwas Besonderes ist die Tour »Zwischen Himmel und Hölle – Der Felsenpfad« links und rechts des Höllentals. Sie hat es in sich und ist nicht auf die leichte Schulter zu nehmen, wird doch vor ihr mit den folgenden Worten gewarnt: »Aufgrund des teilweise alpinen Charakters der Wege ist für diese Wanderung unbedingt Trittsicherheit und Schwindelfreiheit erforderlich«. Kürzer und gemütlicher kann man das malerische Tal erkunden, wenn man an der Hölle ab dem Wanderparkplatz Einsiedel dem »Erlebnispfad Wasser« zwei Stunden lang links und rechts der Seibitz folgt. Dabei kann man wunderbare Blicke ins Tal und zum Flüsschen genießen. Um die außergewöhnlich große Artenvielfalt und den wertvollen Lebensraum für die zahlreichen seltenen und bedrohten Tier- und Pflanzenarten zu bewahren, wurde das Höllental unter Naturschutz gestellt und ist Teil des europaweiten Biotopverbundsystems »Natura 2000«.

Ein weiteres Ziel ist das Naturpark-Infozentrum Blechschmidtenhammer in einem ehemaligen Bahnhof der Höllentalbahn. Wer sich mit der Natur und Umgebung befassen will, findet hier unzählige Informationsmöglichkeiten über die Entstehung des Frankenwaldes, seine Geologie und seine Tier- und Pflanzenarten. Dazu gibt es noch die Hauptattraktion für Jung und Alt: eine wunderbar gearbeitete Modelleisenbahnanlage über die ehemalige Höllentalbahn, die bis 1952 durch das wilde Tal fuhr. Dabei kann man zahlreichen Zügen beim Hin und Her im nachgebauten Höllental zusehen. Und der Clou: Vor dem Gebäude steht noch eine restaurierte historische Zuggarnitur, bei der einzelne Wagen sogar noch das Emblem der Reichsbahn tragen. Was auch

INFO

Frankenwald Tourismus,
www.frankenwald-tourismus.de
Naturpark Frankenwald,
www.naturpark-frankenwald.de

Karten: Nördliche Fränkische Schweiz, Kompass 165 und Vogtland Saaletal-sperren, Kompass 805, je 1:50 000 mit Detailkarten 1:25 000





▲ Der Kämmleinsfelsen ist einer der schönsten Aussichtspunkte im Naturpark.

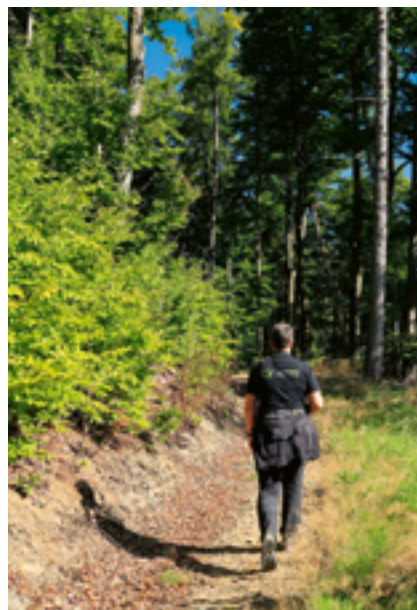
◀ Szenen auf dem Burgstein-Weg



interessant ist: Nördlich der Straße verläuft die Grenze zwischen Thüringen und Bayern, die gleichzeitig einst die innerdeutsche Staatsgrenze war.

Wald und Aussicht: Wandern am Staatsbad

Das bayerische Staatsbad Bad Steben ist nicht nur für Kurgäste mit dem einen oder anderen Zipperlein – oder zur Vorsorge vor diesen – geeignet, sondern verlockt auch zum Wandern. Ich war bei meinem Aufenthalt auf dem neugeschaffenen FrankenwaldSteigla Burgstein-Weg unterwegs. Er führt auf Forstwegen und Jägersteigen mit munterem Auf und Ab und mit vielen, kaum zu beschreibenden Abzweigungen – die aber alle gut markiert sind – durch den prächtigen Geroldsgrüner Forst. Unterwegs erreichte ich unter anderem einen der schönsten Aussichtspunkte des Frankenwaldes: den Kämmleinsfelsen. Er thront hoch über dem



KURZVIDEOS
mit denen man den
Frankenwald erleben kann:

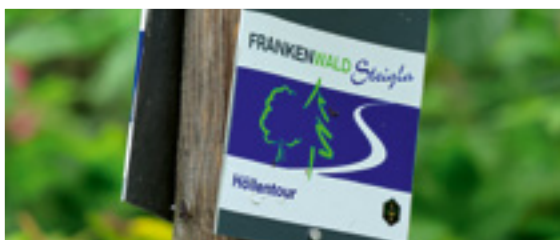
<https://linktr.ee/schwabenalpin>



Langenautal. Kurz vor Ende der Tour konnte ich noch einen Abstecher zu einem weiteren Aussichtspunkt machen: zum Brendlafelsen, der einen Blick über das Tal hinweg ermöglicht.

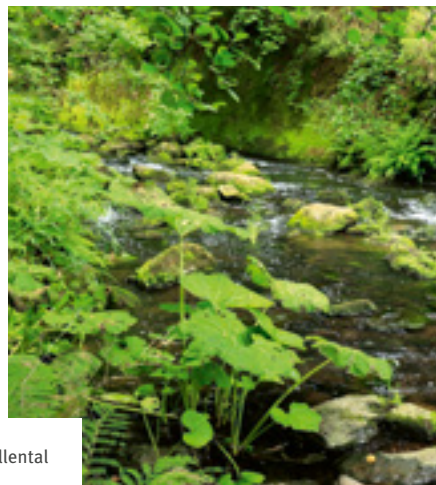
So gesättigt von Wasser, Wald und Aussichten verließ ich dann den Naturpark, nicht ohne eine Wiederkehr im Hinterkopf zu behalten – von den vierzig FrankenwaldSteigla warten ja die meisten noch darauf, unter die Stiefel genommen zu werden.

Dieter Buck



▲ Unverirrt markiert: die FrankenwaldSteigla

► Im wilden Höllental



LESESTOFF

Lesestoff

Deutscher Alpenverein/Österreichischer Alpenverein/ Alpenverein Südtirol

Alpenvereins-Jahrbuch BERG 2026

Man glaubt es kaum: Seit nunmehr 150 Jahren widmet sich der Jubiläumsband der Bergwelt in allen Facetten. Seien es nun Bergsteigen, Klettern, Wandern oder andere alpine Disziplinen, oder seien es Themen aus Natur und Kultur oder die Menschen in den Bergen. Als Berg wird dieses Mal der Großvenediger hervorgehoben.



Alpenvereins-Jahrbuch BERG 2026. 256 S., 328 Abb. Hrsg. Alpenvereine/Verlag: Tyrolia. ISBN: 978-3-7022-4320-3, 25 €

Tony Kirkham

BÄUME – Der Atem der Welt

Dieses Buch über Bäume in Kultur, Geschichte und Kunst ist ein Prachtband, wie er nur selten veröffentlicht wird. Diese vielleicht artenreichsten Pflanzengruppen der Erde wird auf über 300 Bildern in allen Facetten ausführlich vorgestellt.



Tony Kirkham: BÄUME – Der Atem der Welt. Kultur, Geschichte, Kunst. 352 S., über 300 F. und Graf. Verlag Midas. ISBN 978-3-03876-330-7, 59 €

KOMPASS Wanderführer

Südtiroler Hüttenwanderungen

Südtirol geht immer. In diesem Führer haben verschiedene Autor*innen Hütten mit ihren Zustiegen und Tourenmöglichkeiten beschrieben. Fakten und Berichte erzählen Geschichten rund um die Gegenden.



KOMPASS Wanderführer Südtiroler Hüttenwanderungen. 160 S., 36 Touren, Tourenkarte, Höhenprofile, GPS. Kompass. ISBN 978-3-99154-441-8, 17,50 €

Mimi Prunella Hernandez

Die ganze Welt der Heilpflanzen

Selten findet man ein derart schön gemachtes Buch über Heilpflanzen. In ihm werden 100 Kräuter aus verschiedenen Kulturen, gegliedert nach Verwendungsmitteln, ihre Wirkung und ihre wunderschönen Illustrationen gezeigt.



Mimi Prunella Hernandez: Die ganze Welt der Heilpflanzen. Die 100 wichtigsten Naturheilmittel, ihre Wirkung und ihre Geheimnisse. 336 S., zahlr. Abb. National Geographic. ISBN 978-3-98701-093-4, 29,99 €

Dieter Buck

Wandern im Landkreis Calw

Für einen Teil der Sektionsmitglieder liegt das Wandergebiet um Calw vor der Haustüre. Der herrliche Nordschwarzwald mitsamt dem benachbarten Gäu hat immer viel zu bieten; die beschriebenen Wanderungen sind in die Großräume Enztal, Nagoldtal und Heckengäu aufgeteilt.



Dieter Buck: Wandern im Landkreis Calw. Die 29 schönsten Touren. 160 S., zahlr. 143 F., Karten, GPS-Daten. verlag regionalkultur. ISBN 978-3-95505-447-2, 16,90 €

Sabine Lohf

Bastelspaß im Frühling

Die bekannte Bastelbuchautorin widmet ihr neues Buch dem Frühling. Nichts wie raus also und basteln und werken. Hier findet man zahlreiche Anregungen mit Naturmaterialien.

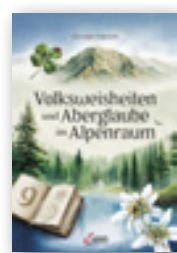


Sabine Lohf: Bastelspaß im Frühling. 32 S., ab 4 J. Gerstenberg Verlag. ISBN 978-3-8369-6283-4, 7 €

Christoph Frühwirth

Volksweisheiten und Aberglaube im Alpenraum

Viele Bergfreunde wissen um das reiche Brauchtum und die Volkskultur in den Alpen. Manches weiß man darüber, vieles aber nicht oder nicht richtig. In diesem Buch wird viel Althergebrachtes und immer noch Ausgeübtes verständlich erklärt.

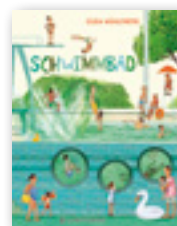


Christoph Frühwirth: Volksweisheiten und Aberglaube im Alpenraum. 208 S. farb. Graf. Servus. ISBN 978-3-7104-0391-0, 24 €

Eilika Mühlenberg

Schwimmbad

Nicht gerade alpin – außer in einem Bergsee, aber äußerst wichtig für Kinder ist schwimmen zu können. Dies zu lernen wird immer schwieriger. Dieses wunderschön gestaltete Buch überzeugt auch wasserscheuen Nachwuchs vom nassen Element.



Eilika Mühlenberg: Schwimmbad. Schwimmen lernen macht Spaß! 64 S., zahlr. Graf. Gerstenberg. ISBN 978-3-8369-6273-5, 22 €

Walter Theil, Brigitte Schäfer, Michael Sängler

KOMPASS Wanderführer Allgäuer Alpen

In diesem Führer werden das West- und das Oberallgäu sowie die Allgäuer Voralpen mit 35 einfachen Wanderungen erkundet.



Walter Theil, Brigitte Schäfer, Michael Sängler: KOMPASS Wanderführer Allgäuer Alpen. Einfache Wanderungen. 128 S., 35 Touren, Tourenkarte. Kompass. ISBN 978-3-99154-442-5, 17,50 €

Jürgen Blümle

Auf den Spuren alter Bäume

Der Autor hat sich als Baumkenner, insbesondere von alten Bäumen in und um Stuttgart schon einen Namen gemacht. Jetzt beschreibt er in 13 Rundtouren Baumpersönlichkeiten rund um Stuttgart.



Jürgen Blümle: Auf den Spuren alter Bäume. 144 S., über 150 F. Belser. ISBN 978-3-98905-048-8, 18 €

Jürgen Germann

Mit Geist und Füßen in Oberschwaben und am Bodensee

20 Wanderungen beschreiben, wie man mit Stille und innerer Einkehr in der Region Bodensee-Oberschwaben unterwegs sein kann.



Jürgen Germann: Mit Geist und Füßen in Oberschwaben und am Bodensee. 144 S. Belser. ISBN 978-98905-047-1, 18 €

Rudi Beiser

Essbare Bäume und Sträucher

Feines und Gesundes aus Blättern, Nadeln, Knospen und Früchten von 32 Arten: der Autor beschreibt 414 (!) Rezepte für Genuss, Heilkunde und Wellness.



Rudi Beiser: Essbare Bäume und Sträucher. Ulmer. ISBN 978-3-8186-2084-4, 40 €

Helen Brown

Der Natur-Erklärer

In diesem Buch werden Bäume, Blätter, Blumen, Samen, Pilze und Jahreszeiten, also alle Wunder, die die Natur für uns bereithält, mit Wort und Bild erklärt.



Helen Brown: Der Natur-Erklärer. Bäume, Blätter, Blumen, Samen, Pilze und Jahreszeiten. 64 S., zahlr. Ill. Prestel. ISBN 978-3-7913-7604-2, 24 €



Janine Hissel

Wild und wunderbar: die 13 besten Wildkräuter

Mit u. a. 13 Rezepten führt die Autorin ihre Leser*innen in die Welt der essbaren Wildkräuter ein.



Janine Hissel: Die besten Wildpflanzen finden und genießen. 96 S., 80 F. Ulmer. ISBN 978-3-8186-2393-7, 12 €

David Spencer

Wurzelreich

In diesem Buch des Biologen, Biopioniers und Science Slammers David Spencer wird die Evolutionsgeschichte der Pflanzen, und was sie mit uns Menschen zu tun hat, auf unterhaltsame und spannende Weise erklärt.



David Spencer: Wurzelreich. 256 S. Droemer. ISBN 978-3-426-44966-0, 25 €

Bernd Pfleger

Frei in der Wildnis

Einen Monat nur mit einem Messer

Sie hört sich schon recht wild und unheimlich an, die Überschrift zu diesem Buch, das sich unter anderem als spannendes Abenteuerbuch entpuppt.



Bernd Pfleger: Frei in der Wildnis. 208 S. Freya Verlag. ISBN 978-3-99025-515-5, 19,90 €

Jasmin Schreiber

Im Schatten von Giganten

Klein, kleiner, winzig. Es gibt unzählige Ökosysteme und Mikroorganismen, von deren Existenz wir nur ahnen können. Wie gut, dass es Menschen gibt, die diese Lebewesen erforschen – und dankenswerterweise für uns übrige Normalos verständlich aufbereiten.



Jasmin Schreiber: Im Schatten von Giganten. Das Leben im Moos, auf Blüten und unter Steinen. 176 Seiten, zahlr. Fotos und Ill. Kosmos. ISBN 978-3-440-17987-1, 28 €

KOMPETENZ AUF DER WALDAU

IMPRESSUM Schwaben Alpin

Mitgliedermagazin der Sektion Schwaben des DAV, erscheint 3 x jährlich. 102. Jahrgang, Nr. 1/2026

Herausgeber:

Sektion Schwaben des Deutschen Alpenvereins e.V.
Georgiiweg 5, 70597 Stuttgart
Tel. 0711 769636-6, Fax 0711 769636-89
info@alpenverein-schwaben.de
www.alpenverein-schwaben.de

Anzeigenleitung (verantwortlich): Louis Schumann

Anzeigenvertrieb und -verwaltung:

Verlagsbüro Wais & Partner
Reinsburgstraße 104, 70197 Stuttgart
Tel. 0711 621804, ehmann@wais-und-partner.de

Die aktuelle Anzeigenpreisliste vom März 2024 wird auf Nachfrage zugesandt.

Layout & Produktion:

Corinna Ehmann, Verlagsbüro Wais & Partner, Stuttgart; Layout
Programmseiten Monika Schulz, PLAN b. Medien, Löwenstein

Druck: Offizin Scheufele, Stuttgart

Auflage: 15 000 Expl.

Online-Versand: 15 000 Empfänger*innen

Der Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten.

REDAKTION

Redaktionsleitung: **Dieter Buck** (verantwortlich),
Tel. 0711 744206, dieter.buck@alpenverein-schwaben.de;
Dieter Buck (Touren, Natur & Umwelt, Klettern, Gruppen);
Louis Schumann (Sektion intern), louis.schumann@alpenverein-schwaben.de; **Sandra Holte** (Schwaben-News, Hütten, Verschiedenes),
sandra.holte@alpenverein-schwaben.de; **Ulrike Hüttner-Fischer**
(Kinder & Jugend), Xacobeo@mail.de; **Susanne Häbe** (Interviews),
haebe.s@web.de;

Die Beiträge geben die Meinung der Verfasser*innen wieder, für die Richtigkeit des Inhalts wird keine Gewähr geleistet. Die Redaktion behält sich die Veröffentlichung von Beiträgen und Leserbriefen vor und kann diese auch kürzen bzw. redaktionell bearbeiten. Ebenso behält sich die Redaktion vor, die Inhalte auf den weiteren Sektionskanälen (z. B. Webseite, Social Media) auszuspielen. Um den Textfluss nicht zu stören, wurde zum Teil nur die grammatikalisch maskuline Form gewählt. Selbstverständlich sind in diesen Fällen immer alle Geschlechter gemeint.

© Sektion Schwaben des Deutschen Alpenvereins, Stuttgart.

Erfüllungsort und Gerichtsstand Stuttgart.

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Vervielfältigung auch auszugsweise und auf elektronischen Datenträgern nur mit Genehmigung der Sektion Schwaben des DAV.

REDAKTIONSSCHLÜSSE

2/2026: 28. Februar (erscheint 15. Mai 2026)

3/2026: 30. Juni (erscheint 15. September 2026)

1/2027: 15. September (erscheint 1. Januar 2027)

Bitte sende deinen Beitrag per E-Mail an die zuständige Ansprechperson aus der Redaktion (s. o.).
Bilder: Bitte max. 10 Fotos (mit Bildunterschriften) als JPG in maximaler Auflösung, unbearbeitet, ohne Ergänzungen durch KI o.Ä.
Bitte unbedingt Hinweise für Autor*innen für Text und Fotos beachten:
www.alpenverein-schwaben.de/schwaben-alpin

AlpinZentrum auf der Waldau

Georgiiweg 5
70597 Stuttgart
Tel. 0711 769636-6
Fax 0711 769636-89
info@alpenverein-schwaben.de

Mo. geschlossen
Di. 9–13, 14–18 Uhr
Mi. 10–13 Uhr
Do. 10–13 Uhr, 14–18 Uhr
Fr. 10–13 Uhr, 14–16 Uhr

www.alpenverein-schwaben.de

Leistungen und Angebote

- ▶ Mitgliederservice und Beratung
- ▶ umfangreiches Informationsmaterial
- ▶ großer Ausrüstungsverleih
- ▶ Verleih AV-Schlüssel für Winterräume
- ▶ DAV-Shop mit Karten und Bergsportprodukten
- ▶ kostenfreie Bibliothek für Mitglieder

Deine Ansprechpartner*innen:

Geschäftsführung: Louis Schumann 0711 769636-6

Stellv. Geschäftsführung, Ressortleitung Hütten & Wege, Mitgliederverwaltung: Andreas Wörner 0711 769636-72

Hüttenverwaltung: Mathias Harling 0711 769636-81

Personalverwaltung & Buchhaltung:
Elisa Schwarz 0711 769636-76

Mitgliederverwaltung: Kerstin Ruch 0711 769636-74

Mitgliederverwaltung, Klima, Assistenz Geschäftsführung:
Ramona Weckerle 0711 769636-87

Ressortleitung Kletterhallen & Wettkampfsport:
Michael Metzger 0711 769636-861

Betriebsleitung Boulderzentrum Ostalb:
Sebastian Heitzmann 07365 3130968

Kletter- und Boulderzentrum rockerei:
Sportliche Leitung: Michael Fink 0711 769636-862
Thekenleitung: Teresa Bürkle 0711 769636-863

Wettkampf, Jugend: Amelie Gluma 0711 769636-79

Kursverwaltung, Ausbildung, Kinderklettergruppen Waldau:
Ronja Stephan 0711 769636-83

Kursverwaltung, Ausbildung, Material:
Rico Stark 0711 769636-70

FSJ: Beatriz Soto Luthle 0711 769636-82

Marketing und Kommunikation: Sandra Holte 0711 769636-80

Social Media, EDV: Robin Wilkens 0711 769636-75

Reservierung Schwabenhaus: service@alpenverein-schwaben.de



Klettern & Bouldern

beim DAV Schwaben

Umfangreiches Kursangebot für Groß und Klein, Kinder- und Jugendgruppen,
Klettertreffs für Familien und Wettkampfgruppen. Jetzt entdecken!

Kletterzentrum Stuttgart

(Waldau, S-Degerloch)

rockerei – Kletter- und Boulderzentrum

(S-Zuffenhausen)

Kletterhalle Kirchheim



Weitere Klettermöglichkeiten:

- Kreis Böblingen
- Kletterwand Calw
- Peter di Carlo-Wand Esslingen
- Boulderhöhle Laichingen
- Rems-Murr



alpenverein-schwaben.de/klettern



DAV
Schwaben

**Jetzt
Schindel
sichern!**



Ein Stück Schwarzwasser- hütte für dein Zuhause

Ab der Wintersaison 2025/26 wird die Schwarzwasserhütte umfangreich saniert und teilneugebaut. Da Bauen in den Bergen um ein Vielfaches teurer ist, sind wir auf Spenden angewiesen. Für 49 € erhältst du eine original Holzschindel der Hütte in einem ansprechenden Bilderrahmen. Davon können 30 € als Spende geltend gemacht werden!

Jetzt Schindel sichern und Sanierung unterstützen!
alpenverein-schwaben.de/schwarzwasserhuette/spende

