

Löfflach alpin

Nr. 19
Januar - Juli 2010

**Aktuelles
Programm
Ausbildung
JDAV / JuMa
Familie
Senioren
Berichte**

Ski, Snowboard, Langlauf, Bergsport, Klettern,
Running, Tennis

Wintersport, Trekking, Wanderbekleidung
Große Auswahl an Wander- und Tourenhosen
auch in Sondergrößen

Jogging-, Wander-, und Bergschuhe

Moderne Wintersportwerkstatt
mit Hightech-Skischleifmaschine
Ski-, Snowboard- und Schneeschuhverleih

Erstklassiges Equipment – Fachmännische Beratung
Faire Preise – Kompetente und freundliche Beratung
Wir freuen uns auf Ihren Besuch



Das Sportgeschäft
der
Extra-Klasse
Hauptstrasse 32, 79540 Lörrach-Stetten, Tel. 0 76 21 / 1 41 00, Fax 0 76 21 / 1 44 33



Liebe Mitglieder!

trotz all der vielen tollen
Touren und Aktionen, die das
nun schon fast vergangene Jahr 2009
bereichert haben, schreibe ich diese Einführung doch in nachdenklicher Stimmung.

In diesem Jahr sind überraschend zwei bekannte und aktive Mitglieder und
Tourenführer verstorben, die vielen von uns sehr ans Herz gewachsen waren:
Thorsten Daum und Christopher Johansen.

Auch der Tod unserer Freunde und Kameraden mahnt uns erneut:
Nichts ist so stetig wie der Wandel ... daher begehen wir einen Fehler,
wenn wir uns zu sehr am Status Quo und an materiellen Dingen orientieren ...

Und mit einem „Wandel“ wird auch das Vereinsjahr 2010 beginnen:
In den kommenden Wochen wollen wir in neue, größere und attraktivere
Geschäftsräume umziehen. Informationen über die Lage, die Eröffnungsfeier und die
Angebote dazu findet Ihr auf den Seiten 20 - 21.

In 2010 stehen die Neuwahlen für praktisch alle Vereinsfunktionen an, deswegen
lade ich nachdrücklich ein, Euch aktiv einzubringen und auf jeden Fall an der
Vollversammlung mit den Neuwahlen am 22.04.2010 teilzunehmen!
Dort werden wir Weichen für die Zukunft unseres Vereins justieren – siehe Seite 10.

Auch erwarten Euch in diesem Heft wieder spannende Tourenberichte, wichtige
Informationen und ein äußerst abwechslungsreiches Kurs- und Tourenprogramm!

Nun also viel Freude beim Studieren unseres *Lörrach Alpin*
und bis bald – auf der Vollversammlung!
Euer Wolfgang

Sektion Lörrach des DAV e.V.



Kontakt:

Wolfgang Wagner

Tel.: 07624 / 90 97 03

E-Mail: info@alpenverein-loerrach.de

Internet:

<http://www.alpenverein-loerrach.de>

Geschäftsstelle:

Teichstraße 36, 79539 Lörrach, *aber ab 4. Februar:* Hauptstraße 3, 79540 Lörrach-Stetten

Öffnungszeiten: donnerstags 19:00 - 20:00 Uhr, außer an Feiertagen

Verleih von Ausrüstungsgegenständen und Literatur:

In unserer Geschäftsstelle unterhalten wir ein umfangreiches Lager mit Bergausrüstung und eine Bibliothek mit Berg- und Führerliteratur sowie Karten zum Verleih an Sektionsmitglieder. Die Bedingungen für den Verleih können der Geschäftsordnung entnommen werden, die im Geschäftszimmer einzusehen bzw. zu bekommen ist.

Bankverbindung:

Konto 1 037 951 Sparkasse Lörrach-Rheinfeld, BLZ 683 500 48

Impressum

Lörrach alpin Heft 19 / 2010 Auflage 1500

Magazin der Sektion Lörrach des DAV e.V.

Herausgeber

Sektion Lörrach des DAV e.V.

1. Vorsitzender: Wolfgang Wagner

Anschrift: Postfach 1321, 79503 Lörrach

Redaktion

Marion Drömmner, Cornelia Eisenkrämer,

Bastian Feifel, Frauke Roloff,

Wolfgang Wagner

Layout

Frauke Roloff

frauke.roloff@antik-moebel-markt.de

Anzeigen

Marion Drömmner

marion.droemmer@web.de

Redaktionsschluss

für das nächste Heft 20 / 2010:

15. Mai 2009

Wir nehmen gerne Artikel und Leserbriefe entgegen, die Texte bitte unformatiert und die Bilder nicht komprimiert. Artikel, die mit vollständigem Namen gekennzeichnet sind, geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.

Mit der Einsendung gibt der Verfasser sein Einverständnis zur Veröffentlichung.

Bitte senden Sie Ihre Beiträge (Texte als word.doc, Bilder und Grafiken extra) direkt an:

Frauke Roloff, E-Mail: frauke.roloff@antik-moebel-markt.de

Titelfoto von Holger Koch:

Harald Erbacher auf dem Westgipfel des Dent du Géant (4013 m) im Mont-Blanc-Gebiet

Inhaltsangabe

3 Editorial

4 Geschäftsstelle/Impressum

Aktuelles

- 6 *Nachruf*
Christopher Johansen
- 10 *Einladung*
zur Jahresmitgliederversammlung
- 12 Mitgliedschaft im DAV
- 13 Jubilare im DAV 2010
- 15 Neumitglieder im DAV 2010
- 19 *Altes Geschäftszimmer*
Sonderöffnungszeiten im Dezember
- 20 *Vorschau*
Neues Geschäftszimmer
- 22 Quo vadis Sektion Lörrach?
- 44 *Offizielle Kooperation*
Kletterhallenvergünstigungen

Umwelt & Natur

- 24 Höhentaining für Kühe

JDAV / JuMa

- 37 Aktuelles und Programm

Familie

- 26 „Liebe Familien“
- 28 Achensee im zweiten Jahr
- 30 Alpen im Nebel
- 32 Programm

Senioren

- 38 Programm
- 42 Kleine Bilderschau

Programm und Kurse

- 46 Kursprogramm
- 53 Trainingstermine
- 54 Touren Januar - Juli 2010
- 64 Bewertung von Touren
- 69 Teilnahmebedingungen / Gebühren

Auf Tour

- 70 *Aus der Vereinsgeschichte*
Die Skitour zum Dammastock
- 72 *IG Klettern & Bergsteigen*
Am Fels, im Eis und danach
- 78 *IG Mountainbike*
Herzlich willkommen!
- 81 *Trendsportarten*
Berglauf – ein Plädoyer
- 86 *Tour du JuMa*
Matterhorn / Hörnligrat

Preisrätsel

- 92 Welche Hütte ist das?

Kontakte

- 91 Funktionsträger,
Tourenführer
& Ansprechpartner

Die „letzte“ Seite

- 94 Berg Heil: Die Rucksackapotheke



Christopher

Johansen

Lörrach alpin 19

Versuch eines Nachrufs

Alles ist gesagt – jedes Wort.
Alles ist gemacht – jede Tat.
Alles ist gedacht – jeder Gedanke.
Die Türen werden geschlossen.
Ein letztes Weinen.
Eine letzte Träne.
Ein letztes Lachen.
Ein letztes Zuprosten –
auf Toffer,
auf Dich!

Dann
hat uns
die Normalität
wieder eingeholt.

Aber –
hat sie es wirklich?
Fast zehn Tage hat Dein Tod
unseren Tagesablauf beherrscht.
Den Deiner Mutter.
Deines Vaters.
Deiner Geschwister.
Und Verenas – Deiner Freundin.
Zehn Tage höchster Intensität.
Mit etwas Lachen,
aber mit viel Weinen.
Tausend Gedanken
rasen durch unsere Köpfe:
Was wäre gewesen, wenn ...
und wie hätte es sein können ...
und warum eigentlich
ausgerechnet
Du,
Toffer
?



Es ist schon ein Weilchen her, aber so mit vierzehn / fünfzehn Jahren kamst Du in die Jugendgruppe unserer Sektion. Das Klettern hatte Dich gleich gepackt, und so warst Du einer der fleißigsten Teilnehmer unseres regelmäßigen Trainings, unserer Wochenendausfahrten und unserer großen Jahresausfahrten.

2004 war dann Dein Jahr!
Bei der Kroatienausfahrt, zusammen mit den Jugendgruppen der Sektionen Baden-Baden und Biberach, da hast Du richtig Feuer gefangen. Dein erster Achter, die Speedbegehung einer Mehrseillängentour an der „Anika Kuk“, die ersten schweren Boulder – Du warst raus aus den Startlöchern und schon auf der Geraden, den großen Zielen entgegen.

Im Sommer dann die erste alpine Klettertour, die „Reiss-Reist“ am kleinen Wellhorn – ein echter alpiner Kracher, mit Abstieg bei dichtestem Nebel.

Es folgten einige schöne Tage in der Verdonschlucht. Und hier reifte schon der Gedanke in Dir, Dein Wissen, Deine Erfahrung weitergeben zu wollen. Der Jugendleiter war ja schon gemacht. Und somit ging es bald zu den ersten „Führungstouren“ mit der Jugendgruppe. Der Piz Terri hatte es Dir angetan, aber auch nähere Ziele in Schwarzwald und Jura standen immer wieder auf dem Programm, verbunden mit den viel-sagenden Namen: „Knoblauchtour“ oder „Abenteuertour“.

Deine Führungsqualitäten blieben nicht unbeobachtet – und so war der erste Schritt in das Schulungsteam der JDAV Baden-Württemberg auch vor Erhalt des FÜ-Status beschlossene Sache. Schon 2006 war Deine Mithilfe bei einer Alpinkletter-Schulung angesagt.

Und dann kam das Eis. Etwas Neues, Prickelndes, das Dich sofort packte und in seinen Bann zog. Auch hier hattest Du optimale Betreuung, sodass schnell Ziele gesteckt und Erfolge verzeichnet werden konnten. In sehr kurzer Zeit erreichst Du ein so hohes Niveau, so dass Du bereits 2008 bei einer Eiskletterschulung offiziell hospitieren konntest.

Ebenfalls in diesem Jahr war der Schritt zum Fachübungsleiter abgeschlossen. – Jetzt endlich war es Dir möglich, auf allen Ebenen voll wirken zu können.

Und mit der Übernahme des Postens als Jugendreferent war auch hier ein Kreis geschlossen worden, vom Mitglied der Jugend-Gruppe über den Jugendleiter hin zur Mitarbeit im Sektionsvorstand.



Aber das war ja nicht alles! Die 2007 gestartete Ausbildung bei der Fa. Schleith, der Wunsch, parallel zur Ausbildung die Fachhochschulreife zu erlangen und somit der zeitweise Umzug nach Stuttgart machten Dein Leben „sehr lebendig“.

Die Ziele waren gesteckt – ein Studium zum Bauingenieur fest eingeplant in Dein Leben – in Euer Leben. Denn Du warst seit 2007 nicht mehr „solo“ unterwegs. Mit Deiner Freundin und Lebenspartnerin Verena versuchtest Du, dieses intensive Leben zu teilen und ihr möglichst viel davon abzugeben. Nach einem zaghaften Start schlug diese Partnerschaft voll in Euer noch junges Leben ein.

Es ist alles gesagt,
doch uns fallen weitere Worte ein,
von Konstantin Wecker,
frei nach „Willi“:

Sakrament, Toffer!
Warst gestern bloß aufm Mond gewesen
oder aufm Amazonas in am Einbaum
oder ganz alloa aufm Gipfel,
drei Schritt vom Himmel weg,
überall,
bloß ned auf dem unselign Hochhaus!
Toffer, Toffer,
warn ma bloß weggfahn in da frühah,
i hätt di doch no braucht,
wir alle brauchen doch solche, wie du oana bist!

Heiko und Ralf

Toffer



Einladung zur Jahresmitgliederversammlung und den Vorstandswahlen im Jahre 2010



Liebe Mitglieder,
im Namen des Vorstandes möchte ich Euch diesmal nicht nur zur Jahreshauptversammlung, sondern vor allem auch zu den anstehenden turnusgemäßen Neuwahlen des gesamten Vorstandes und Beirates herzlich einladen. Sie finden statt am

**Donnerstag, dem 22. April 2010
um 20:00 Uhr
im SAK Altes Wasserwerk
Großer Veranstaltungsraum
Tumringerstraße 271
79539 Lörrach.**

Rechts findet Ihr die vorläufige Tagesordnung abgedruckt.
Eine vollständige Kandidatenliste inklusive Kurzvorstellung
und Erinnerung an den Termin geht Euch im neuen Jahr per Post zu.

Die Jahresmitgliederversammlung 2010 bietet diesmal eine wichtige Gelegenheit, sich aktiv oder passiv durch Stimmenabgabe unmittelbar einzubringen und an der Auswahl der ehrenamtlich Tätigen und Verantwortungsträger im Verein mitzuwirken.

Achtung:

Für alle Ämter können sich jederzeit Kandidaten bewerben bzw. aufstellen lassen – insbesondere für die Ämter „Schriftführer/in im Vorstand“ und „Geschäftszimmerverantwortliche/er im Beirat“ werden Interessenten gesucht. Bitte wendet Euch mit Euren Fragen zu den Ämtern direkt an eines der Vorstandsmitglieder oder an Wolfgang unter:
DrWagnerWolfgang@aol.com oder
info@alpenverein-loerrach.de oder
07624 / 90 97 03

Der offizielle Teil der Versammlung ist diesmal auf eine Dauer von 2,5 Stunden ausgelegt – inklusive kurzer Pausen und weniger, aber spannender Bergfotos (u.a. vom Kilimandscharo). Also nutzt die Gelegenheit und stellt Euch Eurer Pflicht als Mitglieder eines der größten und aktivsten Vereine Lörrachs!

Bis dahin! *Euer Wolfgang*

Tagesordnung:

1. Begrüßung und Wahl zweier Unterzeichner des Protokolls
2. Ehrung unserer Jubilare
3. Jahresberichte des Vorstandes für 2009
 - 1. und 2. Vorsitzender
 - Schatzmeister und Rechnungsprüfer
 - Jugendvertreter
4. Berichte des Beirates und der Fachreferenten
 - Seniorengruppenleiter und Familiengruppenleiter
 - Referenten für Ausbildung, Touren und Umwelt
5. Genehmigung der Jahresberichte und der Jahresrechnung 2009
sowie Entlastung des Vorstandes
6. Haushaltsplanung 2010
7. Neuwahlen für die Vorstandspositionen
(Erster Vorsitzender, Zweiter Vorsitzender,
Schatzmeister, Schriftführer, Jugendvertreter)
8. Neuwahlen für die Beiratsfunktionen
(Familien, Senioren, Jugend, Geschäftszimmer,
Touren, Ausbildung, Umwelt)
9. Neuwahlen Kassenprüfer
10. Übernahme der Ämter und Abschluss



Mitgliedschaft im DAV

Mitglied werden? Sektionswechsel?

Neue Adresse? Neue Bankverbindung?

Ausweiskarte verloren? Antrag auf Beitragsvergünstigung?

Für alle Fragen ist immer die Sektion der richtige Ansprechpartner. Meldet Adressänderungen oder Änderungen der Bankverbindung bitte möglichst sofort an uns weiter. Damit ist die Mitteilung der Adressänderung für das DAV-PANORAMA auch erledigt. Unsere Bitte: Wendet Euch bei Fragen zur Mitgliedschaft immer an die Sektion!!

Ansprechpartner: Volker Reil
Adresse: Sektion Lörrach des DAV e.V.
 Postfach 1321, 79503 Lörrach
Telefon: 07627 – 922 304
E-Mail: vreil@gmx.de

Anträge auf Beitragsvergünstigung ab 2010

Mitglieder, die das 70. Lebensjahr vollendet haben, können Beitragsvergünstigung (B-Mitgliedschaft) beantragen. Anträge für 2010 können nicht mehr bearbeitet werden. Anträge für 2011 bitte bis 15.10.2010 an die Sektionsadresse (s.o.) richten. Danach eingehende Anträge können nicht mehr für den Beitragseinzug berücksichtigt werden.

Kündigungen / Sektionswechsel

Der nächstmögliche Kündigungstermin ist der 31.12.2010. Kündigungen sind gemäß Satzung schriftlich bis spätestens 30.09.2010 an die Sektionsadresse (s.o.) zu richten. Danach eingehende Kündigungen werden erst zum 31.12.2011 wirksam. Für Ummeldungen in eine andere Sektion wegen Umzug ist die eigene Sektion zuständig. Sektionswechsel sind bis 30.09. d.J. möglich.

Jahresbeiträge und Aufnahmegebühren

Mitgliederkategorie	Beitrag	Aufnahmegebühr
A	€ 50,-	€ 20,-
B	€ 30,-	€ 20,-
C	€ 10,-	keine
D (Junioren)	€ 25,-	€ 20,-
Kinder/Jugend einzeln	€ 10,-	€ 10,-
Kinder/Jugend (Familie)	beitragsfrei	keine
Familien (A- + B-Mitglied)	€ 80,-	€ 40,-

beschlossen durch die Mitgliederversammlung am 03.04.2008

Eine Beschreibung der einzelnen Mitgliederkategorien kann auf unserer Homepage <http://www.alpenverein-loerrach.de> unter „Formulare“ nachgelesen werden.

Sektions- und Geburtstags-Jubilare 2010

Herzliche Glückwünsche entbieten wir allen Jubilaren des Jahres: Gesundheit und weiterhin viel Freude in den Bergen und mit unserer Sektion! Eine Ehrung erfolgt im Rahmen der Jahresmitgliederversammlung am 22.04.2010. *Vorstand & Redaktion*

DAV-Jubiläumsmitgliedschaft

50 Jahre

Winfried Fleischmann	Schopfheim
Werner Führe	Kirchzarten
Uta Vollgärtner	Schopfheim

40 Jahre

Renate Dill	Steinen
Horst Ehrhardt	Staufen
Jürgen Ernst	Wehr
Lothar Gilbert	Wehr
Hannelore Gilbert	Wehr
Rudi Goldemann	Lörrach
Michael Hahn	Wieslet
Wilhelm Jung	Lörrach
Regina Ott	Schopfheim
Elfriede Schneider	Schopfheim
Gerhard Tendler	Weil am Rhein

25 Jahre

Thomas Albat	Marbach
Hermann Bleile	Lörrach
Erna Büchele	Hausen
Franz Büchele	Hausen
Gerold Bernhard	Lörrach
Karl-Ernst Eichin	Lörrach
Ernst Galutschek	Jonschwil
Angelika Glaser	Lörrach
Gerd Grether	Lörrach
Andrea Grether	Lörrach
Wolfgang Huber	Kandern
Detlef Kalweit	Lörrach
Heinz Kummerer	Hausen
Gertrud Kummerer	Hausen
Marno Le Moutl	Lörrach
Reinhardt Link	Rheinfelden
Thomas Mayer	Kandern

Hohe runde Geburtstage

90 Jahre

Charles Bulin	06.01.1920
---------------	------------

80 Jahre

August Kühl	03.04.1930
Erich Sutter	16.06.1930

75 Jahre

Hans Wassmer	01.03.1935
Hans-Joachim Langholz	22.03.1935
Rudolf Müller	12.04.1935
Winfried Fleischmann	03.05.1935
Günter Smeets	28.05.1935
Lothar Knopp	30.05.1935
Erika Hammer	04.06.1935
Helmut Rosum	18.06.1935

70 Jahre

Vooke-Jens Nienborg	21.01.1940
Franz Schitterer	19.02.1940
Herbert Paul	10.03.1940
Dieter Frank	31.03.1940
Hanspeter Lais	04.04.1940
Edith Renckly	06.04.1940
Wolfram Reising	09.06.1940

Wolfgang Reiter	Lörrach
Peter Salzer	Lörrach
Anneliese Salzer	Lörrach
Agnes Schmitt	Lörrach
Reinhard Schmitt	Lörrach
Gisela Schönwald	Weil am Rhein
Hansdieter Schwenk	Inzlingen

Gletscher lieben Holz



Ein Haus aus Holz entzieht der Atmosphäre langfristig bis zu 40 Tonnen CO₂; dies schützt unser Klima nachhaltig!

Dem Holzhaus gehört die Zukunft.

Der umweltfreundliche Bau- und Werkstoff Holz wächst in nachhaltig bewirtschafteten Wäldern stetig nach, lässt sich mit geringem Energieeinsatz verarbeiten und vielfältig verwenden.

Vielleicht wohnen auch Sie schon bald in einem Haus aus Holz.

Belchenstr. 80
D-79650 Schopfheim
Tel. 076 22-35 45
Fax: 79 73 • info@kuri-holzbau.de



Zimmererei · Holzhausbau
Schreinerei · Bedachungen
Photovoltaik · Solar
Fassaden · Wintergarten

Neumitglieder: Herzlich willkommen!

Ein herzliches Willkommen an unsere vielen neuen Mitglieder, die im Laufe des letzten Jahres 2009 in die Sektion Lörrach des DAV eingetreten sind. Wir wünschen Euch viel Freude in der Sektion wie auch in den Bergen. *Vorstand & Redaktion*

Ahandagbe, Gérard, Rheinfelden-Obereichsel	Fuldner-Wöhr, Jasmin, Rheinfelden
Arlt, Thilo, Schneisingen	Fürstenberger, Cornelia, Schopfheim
Arndt, Louisa, Weil am Rhein	Geheeb, Juri, Grenzach-Wyhlen
Augustinski, Wolf, Lörrach	Geissler, Christoph, Lörrach
Barth, Edgar, St. Blasien	Geissler, Regina, Lörrach
Baumann, Stefan, Lörrach	Geissler, Felix, Lörrach
Becker, Heinrich, Rheinfelden	Gohari, Shariar, Allschwil
Benzing, Gabriele, Rheinfelden	Goike, Hansjörg, Rheinfelden
Betzl, Monika, Fröhnd	Göllner, Michael, Basel
Bintz, Eric, Lörrach	Gottstein, Harald, Wehr, Baden
Birken, Tim, Lörrach	Gradl, Mario, Weil am Rhein
Blaser, Lise, Lörrach	Gradl, Birgit, Weil am Rhein
Blaser, Felix, Lörrach	Griech, Reinhard, Weil am Rhein
Blaser, Peter, Lörrach	Grinzinger, Peter, Steinen (Hofen)
Blaser, Klara, Lörrach	Groh, Simone, Lörrach
Bockbreder, Nadine, Lörrach	Groh, Svenja, Lörrach
Böhme, Florian, Weil am Rhein	Groh, Ulrich, Lörrach
Böhme, Marie, Weil am Rhein	Groh, Fabio, Lörrach
Böhme, Stefan, Weil am Rhein	Grün, Cornelia, Müllheim
Böhme, Annette, Weil am Rhein	Guhse, Veronika, Müllheim
Bohne, Stefan, Schopfheim	Haak, Ute, Schliengen-Liel
Bohne, Julia, Schopfheim	Hannibal, Peter, Steinen
Bohne, Henri, Schopfheim	Hauser, Mark, Freiburg im Breisgau
Braun, Werner, Weil am Rhein	Heiderich-Valet, Margot, Binzen
Braun, Heike, Weil am Rhein	Heidt, Diana, Lörrach
Buffet, Caroline, Wittlingen	Heimann, Franz-Josef, Müllheim
Bühler, Thomas, Riehen	Heimann, Francoise, Müllheim
Burgert, Monika, Müllheim	Heininger, Ulrich, Riehen
Dengel, Hans-Ulrich, Inzlingen	Heininger, Lukas, Riehen
Dieser, Markus, March-Hugstetten	Heininger, Heike, Riehen
Dürr, Ralph, Basel	Heininger, Anna, Riehen
Eggeling, Lioba, Rheinfelden	Hoffmann, Viktor, Lörrach
Eggeling, Philipp, Rheinfelden	Iglesias, Lars, Weil am Rhein
Eggeling, Samuel, Rheinfelden	Ihben, Heike, Weil am Rhein
Fairhurst, Robin Alec, Riehen	Jäkel, Dzenita, Lörrach
Findeisen, Micha, Maulburg	Janzen, Jan, Lörrach
Fontius, Cara, Lörrach	Jax, Irene, Binningen
Fontius, Christian, Lörrach	Jennert, Rainer, Steinen,
Freitas, Frieda, Lörrach	Joost, Berndt, Lörrach
Frenzel, Claudia, Lörrach	Jung, Karsten, Lörrach
Fuldner, Marco, Rheinfelden	Jurga, David, Lörrach
Fuldner, Janine, Rheinfelden	Kalina, Vivien, Lörrach

Erwin Heizmann, Technik Stromanlagen



Wir machen Strom sauber.

Aus Wind, Sonne, Wasser und Biomasse entsteht *regiostrom*. Schön für alle unsere 120.000 privaten Stromkunden, gut für die Region und besser für die Umwelt – atomstromfrei, regional, klimafreundlich.

Informieren Sie sich:
badenova.de

badenova

Energie. Tag für Tag

Kary, Joachim, Müllheim - Britzingen
Keller, Regine, Kandern
Keller, Ralph, Kandern
Keller, Paul, Kandern
Keller, Karlotta, Kandern
Kessler, Martina, Lörrach
Kinzy, Willi, Lörrach
Kinzy, Ingrid, Lörrach
Kinzy, Leon, Lörrach
Kirchmeier, Susanne, Lörrach
Kirchner, Susanne, Pratteln
Kissel, Christine, Basel
Kluge, Friederike, Basel
Klumpp, Sandra, Weil am Rhein
Kohl, Norbert, Schliengen-Liel
Kohm, Magdalena, Maulburg
Kolb, Christiane, Inzlingen
Kolb, Julia, Inzlingen
Kolb, Christian, Inzlingen
Kolbus, Thomas, Lörrach
Kopp, Sabine, Lörrach
Kranz, Krista, Lörrach
Lange, Carsten, Rheinfelden
Lange, Henry, Rheinfelden
Laufen, Thomas, Lörrach
Lehmann, Maximilian, Steinen,
Lehmann, Sabine, Steinen,
Lehmann, Joachim, Steinen,
Lemke, Manuel, Stuttgart
Lenz, Markus, Weil am Rhein
Löffler, Barbara, Steinen,
Lopez, Marco, Weil am Rhein
Lopez, Sara, Weil am Rhein
Lopez, Svenja, Weil am Rhein
Lorenz, Mathilda Lilli, Lörrach
Lorenz, Tanja, Lörrach
Lorenz, Wolfgang, Rheinfelden
Löscher, Samuel, Weil am Rhein
Löscher, Michael, Weil am Rhein
Löscher, Simon, Weil am Rhein
Löscher, Andrea, Weil am Rhein
Lovis, Karin, Basel
Magg, Christine, Weil am Rhein
Maier, Uli, Todtnauberg
Meichelböck, Florian, Rheinfelden
Menner, Bettina, Rheinfelden
Mény, Michel, Lörrach
Michael, Nicole, Grenzach-Wyhlen
Michael, Lukas, Grenzach-Wyhlen

Miehle-Bohne, Karin, Schopfheim
Mönch, Christine, Lörrach
Müller, Leonhard, Inzlingen
Müller, Leonie, Weil am Rhein
Müller, Sebastian, Basel
Müller, Philipp, Weil am Rhein
Neuber-Sauerwein, Heike, Steinen,
Ney-Wildenhahn, Helga, Rheinfelden - Hertzen
Nistor, Alecsandru Florin, Grenzach-Wyhlen
Penninggers, Magnus, Grenzach-Wyhlen
Pilgermayer, Carmen, Lörrach
Pilgermayer, Cornelius, Lörrach
Pilgermayer, Michael, Lörrach
Pilgermayer, Benedikt, Lörrach
Plagowski, Karl-Heinz, Lörrach
Portz, Christiane, Lörrach
Portz, Philipp, Lörrach
Portz, Johannes, Lörrach
Portz, Matthias, Lörrach
Portz, Martina, Lörrach
Portz, Willi, Lörrach
Pumplün, Sonja, Lörrach
Rapp, Stefan, Basel
Reffay, Matthias, Efringen-Kirchen (Istein)
Rehrmann, Meik, Basel
Riemann, Heike, Kandern
Riemann, Christoph, Kandern
Ries, Martin, Weil am Rhein
Roeßner, Lorenz, Weil am Rhein-Haltingen
Rössger, Jan, Rheinfelden
Rudorf, Jochen, Lörrach
Ruser, Frank, Efringen-Kirchen
Rütschlin, Sena, Rheinfelden-Obereichsel
Rütschlin, Christel, Rheinfelden-Obereichsel
Rütschlin, Rouven, Rheinfelden-Obereichsel
Salzer, Peter, Lörrach
Salzer, Anneliese, Lörrach
Salzer, Luise, Lörrach
Santo, Irma, Rheinfelden, Baden
Sauerwein, Hendrik, Steinen
Sauerwein, Malte, Steinen
Sauerwein, Berthold, Steinen
Scheibner, Katrin, Weil am Rhein
Scheurer, Rudolf, Lörrach
Schiftner, Sebastian, Hanau
Schildhorn, David, Lörrach
Schillinger, Tobias, Schopfheim
Schlassa, Detlef, Lörrach
Schleith, Hilde, Efringen-Kirchen

veloZiped

...ALLES RUND UM 'S RAD.

WEIL-HALTINGEN GROSSE GASS 13 T: 07621-61154 MONDAY CLOSED

MTB, CITY-BIKE, RENN RAD
Stevens, Cube, Max Cycles, ...

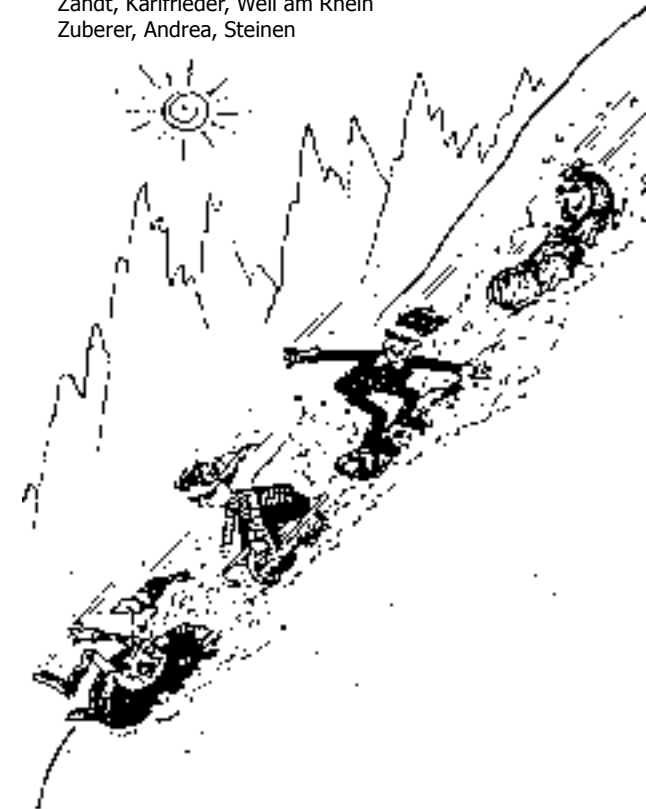
Organisierte Radtouren
INFOS UNTER WWW.VELOZIPED.COM

BIKE-ZUBEHÖR

www.veloziped.com

Schlender, Martin, Kandern
Schleth, Florian, Rheinfelden
Schleth, Cornelia, Rheinfelden
Schmidt, Matthias, Lörrach
Schmieder, Elke, Weil am Rhein
Schmieder, Julia, Weil am Rhein
Schmieder, Simon, Weil am Rhein
Schmieder, Markus, Weil am Rhein
Schmitz, Karl-Heinz, Schopfheim
Schombach, Janina, Lörrach
Schönbett, Karin, Steinen
Schönbett, Horst, Steinen
Schönherr, Mandes, Lörrach
Schreiner, Frank, Lörrach
Schreiner, Rio Valentin, Lörrach
Schreiner, Lola Sophia, Lörrach
Schreitter, Jörg, Grenzach-Wyhlen
Schulz, Michael, Steinen
Schurich, Bruno, Weil am Rhein
Schurich, Lili, Weil am Rhein
Schurich, Maren, Weil am Rhein
Schurich, Maia, Weil am Rhein
Schwer, Jonas, Lörrach
Sillmann, Martina, Lörrach
Sinz, Ralph, Lörrach
Sommer, Gregor, Basel
Springer, Kai, Kandern
Steinhöfer, Stefan, Lörrach
Stephan, Holger, Regensburg
Stern, Gabriele, Freiburg im Breisgau
Strohmaier, Florian, Pratteln
Thal, Rosemarie, Lörrach
Trimpin, Klaus, Efringen-Kirchen
Tröndle, Patrick, Schliengen
Uecker, Manfred, Rheinfelden
Uthoff, Heiko, Binningen
Valet, Lukas, Binzen
Valet, Andreas, Binzen,
Virnich, Astrid, Inzlingen
Völk, Waldemar, Lörrach
von Strauß und Torney, Marco, Lörrach

Weidner, Martin, Müllheim
Weinbrecht, Jochen, Stuttgart
Wenzler, Marlene, Grenzach-Wyhlen
Wenzler, Thomas, Grenzach-Wyhlen
Wenzler, Ulrike, Grenzach-Wyhlen
Wenzler, Clara, Grenzach-Wyhlen
Wiegand, Valentin, Schliengen
Wiegand, Heike, Schliengen
Wiegand, Charlotte, Schliengen
Wildenhahn, Florian, Rheinfelden-Herten
Wißler, Elke, Riehen
Zandt, Karlfrieder, Weil am Rhein
Zuberer, Andrea, Steinen



Achtung: Sonderöffnungszeiten im Geschäftszimmer

W eil sowohl Heiligabend 24.12.09, wie auch Sylvester 31.12.09 auf einen Donnerstag fallen, öffnen wir jeweils am Mittwoch davor das Geschäftszimmer. Herzlich willkommen an den letzten Öffnungstagen im Jahre 2009. *Cornelia Eisenkrämer*

Es bewegt sich was ums alte und neue Geschäftszimmer: «we like to move it move it moooove it...»



Diesen Drang „to move“ haben wir alle in unserem Körper, sonst wären wir wahrscheinlich kein Mitglied im DAV. Und so bewegt sich nun auch etwas beim Thema „Neues Geschäftszimmer“.

In der Vorstandssitzung Ende September 2009 wurde beschlossen, nicht nur unserer Ausrüstung ein neues Zuhause zu geben, sondern wir wollen diese Chance auch dazu nutzen, unseren Geschäftsräumen ein neues Esprit zu verleihen.

Die zukünftige Geschäftsstelle befindet sich in Lörrach-Stetten und wird ab dem 4. Februar 2010 zum *Base Camp* unserer Leidenschaft in Lörrach werden. Ein Anlaufpunkt, um Ideen zu sammeln, Abenteuer und Erlebnisse auszutauschen, Touren zu besprechen, Kurse, Vorträge und Sitzungen zu halten, sich zu informieren und natürlich um Ausrüstung, Kartenmaterial und Bücher auszuleihen... oder um einfach mal mit gleich Gesinnten einen Kaffee zu trinken und Freundschaft zu schließen.

All diese Vorhaben werden durch „neueste Techniken“, wie Computer mit Internetverbindung, Telefon, Beamer, Kaffeemaschine, Kühlschrank, Kochgelegenheit und sogar einem WC unterstützt.

So ein Vorhaben ist vergleichbar mit einer Gipfelbesteigung im Expeditionsstil. Neben dem finanziellen Aufwand – zur Finanzierung müssen gegebenenfalls Sicherheitsreserven aus der Vereinskasse eingesetzt werden – ist viel Elan und ein großer persönlicher Einsatz notwendig. Also hat sich aus motivierten Mitgliedern unserer Sektion eine Gruppe aus Planern und Handwerkern zusammengefunden, um diese Verwandlung „aus alt macht neu“ durchzuführen.

Und so werden, während dieses Heft für Euch gesetzt, gedruckt, verschickt und von Euch zum ersten Mal gelesen wird, viele Personen organisatorisch, planerisch und handwerklich an den neuen Räumen arbeiten, damit pünktlich am Donnerstag, den 4. Februar 2010 um 19 Uhr die Türen mit Euch geöffnet werden können. Am Samstag, den 6. Februar 2010 veranstalten wir dann einen **Tag der offenen Tür**, um im Rahmen eines besonderen Überraschungsfestes die neuen Räume allen Mitgliedern und der Öffentlichkeit vorzustellen.

Aber bis dahin sind noch viele Stunden harter Arbeit angesagt und wir möchten uns hier und jetzt schon bei allen Helfern dafür bedanken, dass Ihr uns mit Eurem Wissen und mit Eurer Tatkraft unterstützt habt.

Nachstehend zusammengefasst nochmals die wichtigsten Informationen über unsere neuen Geschäftsräume, geltend ab dem 4. Februar 2010:

*Elisabeth Brown & Ralf Hermann
für das Organisationsteam*

Informationen zum neuen Geschäftszimmer der Sektion Lörrach des DAV

ADRESSE

Geschäftsstelle DAV Sektion Lörrach
Hauptstraße 3,
79540 Lörrach-Stetten
(direkt am Bahnübergang Stetten)

ERSTER ERÖFFNUNGSTAG

Donnerstag, 04.02.2010, 19 bis 20 Uhr

TAG DER OFFENEN TÜR

Samstag, 06.02.2010, ab 10 Uhr,
mit Überraschungsfest
für alle Mitglieder und Interessierte

REGELMÄSSIGE ÖFFNUNGSZEITEN

momentan noch jeden Donnerstag,
19 bis 20 Uhr (eine Erweiterung der
Öffnungszeiten steht zur Diskussion)



WAS GIBT ES DA

Materialausleihe, Führerliteratur, Karten, Bücher, Aktuelles über unsere Touren, Infothek, Pinboard für Kontaktaufnahme bez. Touren und dem Privatverkauf von Ausrüstungsgegenständen, gemütliche Sitzecke als Treffpunkt, wechselnde Ausstellung in unserem Schaufenster, Sitzungsbereich für Vorbesprechungen, Kursabende, Vorträge und Vorstandssitzungen (inkl. Infrastruktur wie Beamer und Leinwand).

ZUGANG

- zu Fuß
- oder mit dem Fahrrad
(kann direkt im Bereich des neuen Geschäftszimmers abgestellt werden),
- oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln über Bahnhof Stetten (S-Bahn),
- oder mit dem Auto.

Zur Parkplatzsituation:

Es besteht direkt vor der Geschäftsstelle ein Parkverbot. Viele Parkplätze gibt es allerdings – besonders ab 19 Uhr – entlang der Zeppelinstraße, der Pestalozzi-/ Kreuzstraße und auf dem öffentlichen Parkplatz im Weiherweg mit Einfahrt gegenüber der Fridolinschule. Aber bitte NICHT auf dem Parkplatz von Fahrrad Bieg (gegenüber der Geschäftsstelle) parken!

Quo Vadis Sektion Lörrach? Zukunftstrends und zukünftige Aufgaben der Funktionsträger in der Sektion Lörrach

QUO VADIS lat. für: „Wohin gehst Du?“ – heute allgemein verwendet für: „Wie soll es weitergehen?“

Nichts scheint mir passender für den Anfang dieses Beitrags als ein weiterer Spruch: „Nichts ist konstanter als der Wandel“.

Diesem zunehmend rascher werdenden Wandel unterliegen alle gesellschaftlichen und sozialen Strukturen und damit auch unser durchaus noch als traditionell zu bezeichnender Verein. Daher ist es entscheidend für eine nachhaltige Vereinsarbeit sich über die Zukunft und mögliche Trends, was unsere Interessen, Organisationsstrukturen, den Bergsport, die Umwelt etc. angeht, frühzeitig Gedanken zu machen.

Über die Entwicklung der Mitgliederzahlen in unserem Verein haben wir mehrfach berichtet. Aber es finden viele weitere schnelle oder langsamere, offene oder mehr verborgene Änderungsprozesse statt. Eine kleine Sammlung an laufenden Trends habe ich hier einmal versucht:

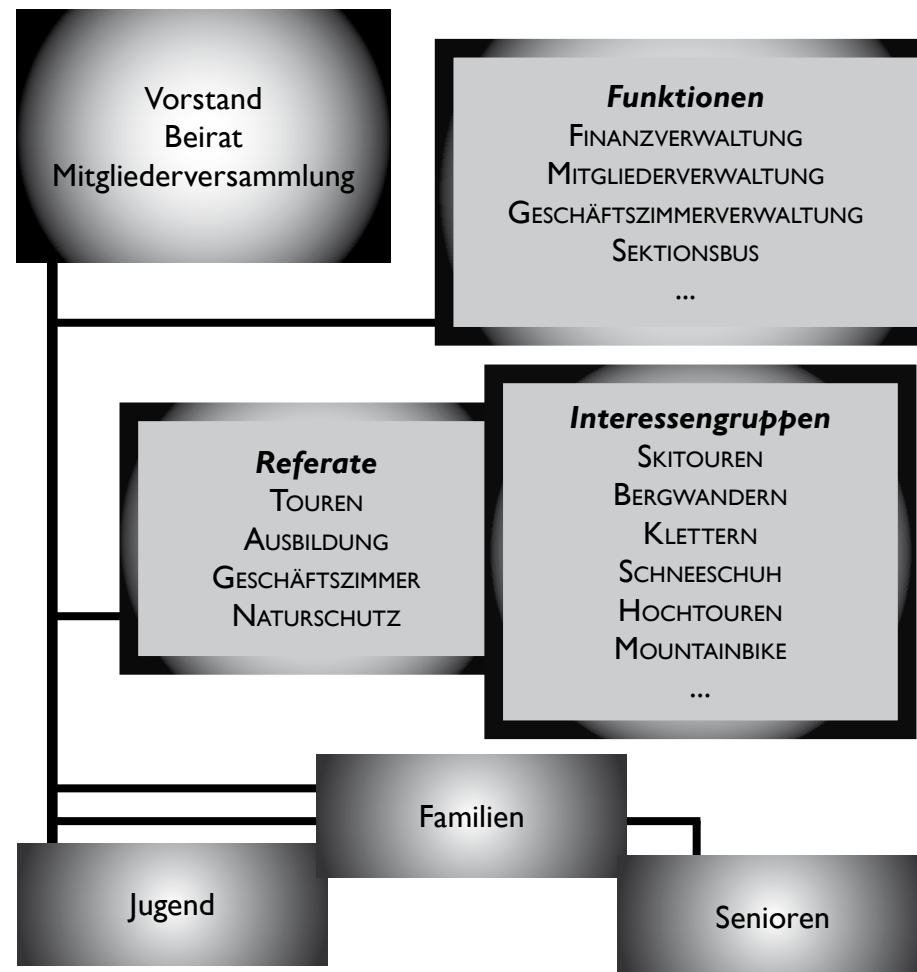
- rascher Mitgliederzuwachs
- wachsende Anspruchshaltung der Mitglieder
- weitere Diversifizierung (Interessengruppen, Trendsportarten etc.)
- Budget- & Kostensteigerung
- erweiterter Natur- & Umweltschutz
- Leistungssteigerung im Bergsport

Hier stellen sich für die ehrenamtlichen Funktionsträger im Verein (siehe Organigramm) herausfordernde, spannende und zugleich unsichere Aufgaben. Unsicher, da zum einen alle Prognosen unsicher sind und zum anderen kein vorgegebener Pfad und keine festen Lösungen existieren. So viele Trends es gibt und Ideen darauf zu reagieren, so viele unterschiedliche Handlungswege können auch beschränkt werden. Also gilt es gemeinsam abzuwägen, zu beraten und zu diskutieren, dann gemeinsam Entscheidungen zu fällen und dann eingeschlagene Wege auch mutig zu beschreiten ... und wenn es sein muss, auch einmal Fehler einzugehen, und dann eben einen anderen Pfad weiterzumarschieren.

Einige Ideen, die wir derzeit schon angepackt haben, bereits diskutieren oder zumindest mal darüber spekulieren, habe ich hier zusammengestellt:

- Erneuerung / Erweiterung der Geschäftsstelle (siehe auch Seite 20)
- Umweltpauschalen / Autoalternativen (z.B. Halbtaxabunterstützung)
- Ausweitung des Angebotes (Anzahl, Variationsbreite)?
- feste Teilzeitstelle (Geschäftszimmer, Büroaufgaben)?
- Erschließung neuer Einnahmequellen (Werbung, Touren, Vorträge, Kurse)?
- Leistungsgruppe (Sportklettern ...)?
- Expeditionen / Wettkämpfe?
- Eigene Kletteranlage?

Organigramm der DAV-Sektion Lörrach:



Wichtig ist dabei auch, ob wir in unseren bisherigen Strukturen, die zudem allein auf ehrenamtlichem Engagement ruhen, auch weiterhin auf alle diese Prozesse angemessen reagieren können. Eventuell müssen wir daher eben auch über strukturelle Änderungen nachdenken.

Mit Sicherheit kann ich daher nur Eines sagen: Es wird sich auch in Zukunft vieles ändern, eventuell sogar noch schneller als in der Vergangenheit -- und die Tätigkeit als Funktionsträger in unserem Verein bleibt spannend!

Wolfgang Wagner

Höhentraining für Kühe

Zu Besuch auf einer Alp im Kanton Uri

Rund 400 000 Rinder – darunter rund 130 000 Milchkühe – verbringen den Sommer in den Schweizer Alpen. Die Almwirtschaft ist ohne Frage ein Schweizer Kulturgut: wer denkt beim Stichwort Alpen nicht auch an weitläufige Bergweiden mit grasenden und glöckelnden Kühen, leckeren Alpkäse (oder Älplermakronen) und Almhütten. Wie das Höhentraining für die Kühe genau aussieht, zeigt das Beispiel des landwirtschaftlichen Betriebes der Familie Herger-Kempf:

Die Kühe von Bernadette und Max sind trittsicher und tiptop in Form. Gleichermaßen ihre Besitzer. Denn Bernadette und Max Herger-Kempf bewirtschaften im Kanton Uri einen landwirtschaftlichen Stufenbetrieb. Ihr Heimatbetrieb befindet sich in Attinghausen im Reusstal auf rund 530 m über NN. Ihr höchst gelegener Alpbetrieb liegt unweit des Surenenpasses auf 1820 m ü. NN (Alp Grat) am Wanderweg Brüsti - Angistock - Surenenpass - Blackenalp - Engelberg. Ihr zweiter Alpbetrieb „Seewli“ liegt auf 1520 m, eine dreiviertel Stunde Fußmarsch vom Grat entfernt.

Nicht nur der Mensch, auch die Tiere müssen die insgesamt 1300 Höhenmeter überwinden, um an den höchst gelegenen ihrer „Saison-Arbeitsorte“ zu gelangen. Die 10 Milchkühe der Familie Herger-Kempf und 10 weitere Kühe von Berufskollegen sowie einige Rinder, Kälber, Jungtiere und Schweine werden im Frühjahr zur Sömmerung vom Talbetrieb auf die Alp „gefahren“. Man möge sich von dem Ausdruck der Älplersprache nicht irreführen lassen. Der Weg wird zu Fuß zurückgelegt.

Oben angelangt dürfen die Kühe rund um die Uhr nach Herzenslust auf den weitläufigen Alpflächen grasen und ruhen – abgesehen von den zwei Melkzeiten morgens und abends, wenn sie mit Hilfe von Pino, einem aufgeweckten Border Collie-Sennen-Mix, in den Stall getrieben werden. So manche Kuh ist stoisch veranlagt und muss erst recht deutlich daran erinnert werden, dass es Zeit ist, sich in Richtung Stall zu bewegen. Aber was sein muss, muss sein. Im Kuheuter entstehen pro Tag – je nach Rasse und Alter, nach Veranlagung und Futter – durchschnittlich zwanzig Liter Milch.



Das Melken bedeutet schwere Arbeit – denn hoch oben auf dem Berg wird mit Eimer-Melkmaschinen gemolken, die von Hand getragen werden. Jedes Euter muss sorgfältig ausgemolken werden, da verbleibende Restmilch Euterkrankheiten Vorschub leisten kann. Die Milch verarbeitet Bernadette anschließend direkt auf der Alp zu Käse, der sich deshalb auch Alpkäse nennen darf. Jeweils 10 Liter Milch ergeben ein Kilogramm Käse. Die bei der Käseherstellung anfallende Molke wird an die Schweine verfüttert. Die Sauen verspeisen die Molke mit ungeheurer Freude. Ganz nebenbei legen sie auch kräftig an den Hüften zu. Anders umschrieben bedeutet das: praktizierte Kreislaufwirtschaft.

Die Kühe müssen den strapaziösen und nicht immer ungefährlichen Abstieg ins Tal nur am Ende der Saison wieder machen (allerdings zwischenzeitlich die Wege zwischen den unterschiedlichen Alpstufen bewältigen). Bernadette und Max müssen regelmäßig ins Tal hinunter – zum Beispiel um Einkäufe für sich oder die zu bewirtenden Touristen zu machen, Arbeiten im Talbetrieb zu erledigen oder Heu zu gewinnen. Bei einer Geländesteilheit von über 35 Grad ist das kein leichtes Unterfangen.

Die Arbeit geht die ganze Saison nicht aus und eine 70 Stundenwoche ist nichts außergewöhnliches: Alpweiden wollen gepflegt werden; unerwünschter Aufwuchs, z. B. Grünerlen werden mit einer Sichel eliminiert. Zäune werden auf- und abgebaut, Wege in Stand gesetzt, die Wasserversorgung kontrolliert, Kühe gehütet und Ställe gesäubert! Da eine Kuh pro Tag bis zu 150 kg Grünmasse vertil-



gen und bis zu 100 Liter Wasser trinken kann, ist die Menge an Ausscheidungen – selbst während der eineinhalbstündigen Melkzeiten – entsprechend hoch. Die durchschnittliche Alpsaison dauert 90 bis 120 Tage – je nach Witterung, Alpregelment und Futterverfügbarkeit.

Gegen Ende September ist in der Regel das Ende der Alpsaison und die Tiere kehren häufig bunt geschmückt in ihre Heimatbetriebe zurück. Es ist anzunehmen, dass sie sich während trüber Wintertage nach dem – wenngleich auch manchmal rauen – Älplerleben zurücksehnen...

Nicole Dahms

Referat Natur & Umwelt Vorankündigung Tour im August 2010:

Um das Älplerleben hautnah zu erleben, wird eine Tour der **Familiengruppe** voraussichtlich am ersten Augustwochenende auf die Alp Grat führen. Während zwei Tagen können wir Bernadette und Max bei der Arbeit begleiten und selbstverständlich auch helfen. Mit Übernachtung auf der Alp Grat im Massenlager. S. Seite 35

Grindelwald



Lörrach alpin 19

Allmenalp



Grindelwald



Mutzenbachfall

••••• Liebe Familien,

immer wieder fragen uns Eltern, ob diese oder jene Tour für ihre Kinder geeignet sei. Eine Antwort ist aber gar nicht so einfach, da wir die Kinder nicht immer kennen. Auch wir selbst stellen uns immer wieder diese Frage in Bezug auf die eigenen Kinder.

Grundlegende Anforderungen finden sich oft in der Ausschreibung. Sofern nicht organisatorische Vorgaben eine Begrenzung des Teilnehmerkreises erfordern, müssen die persönlichen Anforderungen sowohl an Kind als auch Eltern berücksichtigt werden. Wer die Tour leitet, kann zwar Hinweise geben – die Aufsichtspflicht bleibt aber bei den Eltern!

Um Euch und insbesondere kleinere Kinder besser kennen zu lernen, bieten wir die Wanderungen in der näheren Umgebung an. Diese dienen dazu, als Gruppe zueinander zu finden und den Kindern Raum zum Entdecken der Natur und ihrer Grenzen zu geben.

Die Touren in den Alpen sind anspruchsvoller. Sowohl das gemeinsame Einnehmen der Mahlzeiten als auch die Übernachtung in Massenlagern sind für die Kinder allein ein Grund teilzunehmen. Neben der Ausdauer für Höhenunterschiede von einigen hundert Metern können bei diesen Touren Trittsicherheit und Gleichgewichtsgefühl notwendig sein. Nicht zuletzt sollten sich Eltern überlegen, ob sie mit ihren Kindern die Tour auch bei „durchwachsenem“ Wetter mitgehen wollen.

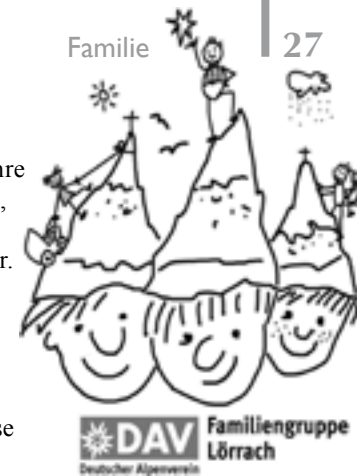
Bei Klettererausflügen am Fels oder in die Halle können Unerfahrene die grundlegenden Techniken erwerben, während die „Köner“ alte und neue Routen ausprobieren.

Im Rahmen der Unternehmungen der Familiengruppe stellen Klettersteige die konditionell wie technisch anspruchsvollste Herausforderung dar. Neben dem Erleben in der Natur bietet das Klettersteiggehen den Reiz der Senkrechten – ohne den Zwang, aufwändige Sicherungstechniken lernen zu müssen. Hier ist es besonders wichtig, sich darüber bewusst zu sein, was die Kinder, aber auch die Erwachsenen erwartet. Es ist daher sinnvoll, die ersten Erfahrungen ohne Kinder zu sammeln, um sich selbst gut einschätzen und sicher gehen zu können.

Letztendlich können wir euch nur Informationen geben. Ihr kennt Euer Kind und dessen Stärken und Schwächen am besten. Eine Unterforderung der Kinder wird in der Gruppe oft nicht als solche wahrgenommen – Überforderung hingegen kann gefährlich werden.

An erster Stelle bei all den Unternehmungen mit Kindern stehen die Sicherheit und der Spaß. Dies bedeutet manchmal aber auch, dass der Ehrgeiz der „Großen“ zu Gunsten der „Kleinen“ zurückstehen muss. So entstehen auch immer wieder neue Konstellationen und Aufgaben, die uns als Familiengruppenleiter herausfordern und Freude bereiten.

Viel Spaß bei den Touren der Familiengruppe wünschen Euch
Astrid & Rüdiger, Isabell & Hartmut



Achensee in den Pfingstferien 2009



Rofan (2259 m)

Hochklettern am Rofan war super.
Alexander (11), Theodora (7)

Turnhalle / Kletterwand

„Idiotenball“ in der Turnhalle war toll. Karl (5)
Ich bin beim Klettern ganz hoch gekommen...
Valentin (10), Theodora (7)
...ich auch! Und Mama hat mich gesichert. Pia (6)
Hasenhüpfen auf den Matten war toll. Frieder (2)
Wir haben öfter Chaoten-/ Zombieball gespielt.
Tobias (13)
Ich war im Überhang, hatte keinen Halt mehr,
aber noch genug Kraft. Leon (12)

Seekarspitze (2053 m)

Die Aussicht war schön am Gipfelkreuz. Maria (8)
Ich wollte unbedingt am letzten Tag noch hoch
auf den Gipfel und hab' es als erster geschafft
und einen Stempel gekriegt. Fabio (8)
Das letzte Stück zur Spitze mussten wir klettern,
das hat Spaß gemacht. Svenja (10)
Die Aussicht war schön auf der Seekarspitze.
Wir hatten es immer lustig, auch weil mein
Bruder viele Witze erzählt hat. Maria (8)

Ende Mai war es wieder soweit:
siebzig Kinder, Jugendliche und
Erwachsene machten sich mit der DAV-
Familiengruppe auf nach Tirol. Wir hatten
den Karlingerhof, eine Gruppenunterkunft
ganz für uns und nahmen viele Möglich-
keiten für gemeinsame Touren wahr:
Klettern, Wandern oder Biken.
Am Abreisetag habe ich die Kinder und
Jugendlichen interviewt und ihre Aussagen
und Erlebnisse hier zusammengefasst...

Simone Groh & Familie

Gaisalm (Mariensteig)

Wir konnten in eine Schneehöhle rein.
Lars (7), Paul (8)
Die Schifffahrt von Pertisau war richtig gut
und das Kaktuseis war ganz, ganz lecker.
Theodora (7)

Bärenkopf (1991 m)

Wir waren irgendwo, wo Schnee war. Karl (5)
Wir sind von ganz unten bis zum Gipfel
hochgelaufen. Nils (11)
Erst sind wir mit der Bahn gefahren und
dann noch bis ganz hoch gelaufen. Hannah (7)
Da war es toll, weil wir auf dem Gipfel
picknicken konnten. Man konnte weit runter
schauen bis zum Haus. Ella (7)
Ich hab' beim Hochlaufen zwei Gemen
gesehen, mit bloßem Auge und wir haben
oben eine Schneeballschlacht gemacht. Paul (8)
Ich hab' meinen Namen ins Gipfelbuch
geschrieben. Theodora (7)
Da hab' ich einen Stempel auf den Arm
bekommen. Felix (5)



Vorderunutz (2078 m), Hochunutz (2075 m), Hinterunutz (2007 m)

Wir haben die Überschreitung gemacht, dabei hatte es noch die ganze Zeit Nebel und gestürmt. Die Gratwanderung war schwierig, aber danach gab es eine schöne Aussicht. Und über ein Schneefeld mussten wir absteigen. Sebastian (13)



Wolfsklamm

Wir haben Schnecken & eine Raupe
gesehen.... Hannah (7)
...& fünf Eidechsen. Theodora (7)
Es tat gut, einfach am Fluss zu sitzen.
Tobias (13)
Der Wasserfall hat toll gespritzt. Paul (8)

Offroad-Kettcar

Das hat Spaß gemacht. Man konnte
scharfe Kurven fahren. Karl (5),
Hannah (7), Lars (7), Franka (10), Fabio (8)
Wir hatten einen Crash, dabei fielen wir mit
dem Kettcar um und sind auf zwei Rädern
in den See gefahren. Wir konnten es selbst
wieder rausziehen. Leon (12)
Wir sind ums Haus gefahren mit dem Kettcar und
Maria ist mit dem Bobbycar hinter uns her. Cora (5)

Seilgarten über den Bach

Als ich abstürzte hielt mich die Sicherung.
Alexander (11), Magdalena (16)
Zu Viert sind wir rüber, es hat geschau-
kelt, so dass wir alle runterfielen. Nils (11)

Sonstiges

Wir sind mit dem Zug nach München gefahren und
haben die Stadt angeschaut. Ella (7)
In der Erlebnissenerei im Zillertal fand ich das Verpacken
des Käses am besten. Lustig war, wie der eine Mann die
Packung aufgerissen hat und den Käse wieder eingelegt hat.
Der Ziegenkäse schmeckte am besten. Theodora (7)
Die haben das Essen immer gebracht. Lars (7)
Der Kaiserschmarrn hat mir gut geschmeckt. Tobias (5)
Das Essen war super... Alexander (11), Fabio (10)
..... aber auch das Schwimmen im kalten Achensee. Jannik (14)
Habe gerne abends draußen auf der Wiese mit ganz
vielen Kindern Fußball gespielt. Franka (10), Leon (12)
Wir haben 7:10 Tore und gewonnen. Felix (5)
Beim Tretbootfahren mit Lennart & Franzosen-Paul kam Wasser
ins Boot. Das haben wir dann mit der Kappe rausgeschöpft.
Und wo wir die Abenteuerwanderung gemacht haben,
sind einfach die Kühe auf der Straße rumgelegen. Paul (8)
Bei der Schnitzeljagd hatten wir eine große Karte, da waren
rote Pfeile & Nummern drauf. Bei der Nr. 1 haben wir Tau-
ziehen gemacht. Hannah (6)



Alpen im Nebel

„Ich sehe was, was du nicht siehst!“

Am 1. August 2009 fuhren ich, meine Mutter und Joachim Mahr mit seinem Sohn Alex (12) an den Urnersee. Vom See aus hätten wir laufen können, aber wir fuhren mit dem Auto eine enge Serpentinstraße hoch bis zur Seilbahn (1000 m). Dort warteten wir, unsere Füße in einen kühlen Bergbach hängend, auf den Rest der Gruppe. Als alle da waren, wanderten wir los. Am ersten Tag wanderten wir zwei Stunden bis zur Bywaldalp-Hütte (1690 m) und schafften 700 Höhenmeter. Wir tranken Rivella. Die meisten zogen sich um und warteten bis uns die Sennerin, die uns das Massenlager vermietete, die Zimmer gezeigt hatte. Wir aßen danach Suppe, Salat und warmes Schäufole.

Alle 8 Kinder schliefen in einem Zimmer in Schlafsäcken. Am Abend gab es noch ein Feuerwerk und Lagerfeuer. Um 22 Uhr

war Bettruhe und alle mussten schlafen. Alle schliefen über dem Kuhstall, weshalb unsere Kleider dementsprechend rochen. Die ganze Nacht hörte man das Läuten einer Kuhglocke. Um 6 Uhr wurden alle geweckt. Wir mussten uns anziehen, die Zähne putzen und unsere Sachen packen. Dann war Frühstückszeit und alle saßen am Tisch und die Kinder tranken Kakao. Und aßen Brot mit Almkäse, Marmelade oder Butter.

Als alle fertig waren, mussten wir uns startklar machen. Alle schnallten ihre Rucksäcke an und wanderten zügig los. Wir liefen über Schneefelder und über kleine Bäche. Mit der Zeit wurde der Weg immer steiler und wir liefen andauernd über Geröllhalden. Wir sahen schöne Blumen und schwarze Schmetterlinge. Ich sah, wie das glockenbehängte Schweizer Braunvieh richtig schöne Blumen fraß. Dafür bekamen wir leckeren Käse und Kakao. Man sah leider nur einen Wasserfall, der über drei Stufen mit je 50 Meter Höhe ins Tal hinab stürzte. Aber es zog Nebel auf und es wurde auf einen Schlag eiskalt. Der Nebel wurde immer dichter. Nach einer Weile kamen uns einige Wanderer entgegen, die auf derselben Hütte wie wir geschlafen hatten. Eine Frau von ihnen sagte: „Dort oben ist eine einzige Geröllhalde.“ So hatte ich es jedenfalls verstanden. „Wir kehren um. Seid vorsichtig. Der Nebel wird immer dichter“, sagte sie.

Ich lief so schnell ich konnte meiner Mutter hinterher. Wir fotografierten Blumen, so lang es noch was zu sehen gab. Ungefähr 100 Meter vor unserer Hütte fing es an zu regnen. Meine Mutter und ich suchten Schutz unter einer Tanne.

Dort zog meine Mutter mir einen gelben Regenschutz über meinen Rucksack. Als der Regen ein bisschen nachgelassen hatte, rannten meine Mutter und ich in die Hütte hinunter und zogen erstmal unsere nassen Sachen aus. Dann tranken wir einen warmen Tee und ich schrieb eine Postkarte vom Uri Rotstock an meine Lieblingslehrerin Frau Nonninger. Meine Mutter schrieb Tagebuch.

Nach einer Weile kam dann ein Teil der Gruppe mit 5 Kindern zu uns. Rüdiger sagte, dass sieben von unserer Gruppe noch etwas weiter gegangen seien. Meine Mutter erzählte mir, dass die Wanderin in Schwyzerdütsch gesagt hat, dass letztes Jahr ein Wanderer bei Gewitterwarnung auf den Uri Rotstock gewandert ist und dann gestorben ist.

Die Gruppe zog sich um und alle, auch meine Mutter und ich, warteten zwei Stunden lang auf den Rest. Als sie dann endlich kamen, erzählte mir Joachim, der mit den anderen auf dem Gipfel war, dass sie nicht ganz auf dem Gipfel waren, denn dort war Gewitterstimmung. Als dann um 15 Uhr der Regen nachließ und alle trocken waren, liefen alle den Weg runter ins Tal. Auf dem Wanderweg sah man im Wald schwarze Bergsalamander. In Isenthal (1000 m) verabschiedeten sich alle und fuhren ab. Wir und die Familien Binder und Mahr aßen danach in einem Restaurant. Ich aß ein Bananensplit. Meine Mutter aß eine Gerstensuppe und einen Salat. Dann mussten wir leider schon heim. Im Auto spielten Alex und ich „Ich sehe etwas, was du nicht siehst“.

Sena Rüttschlin (10 Jahre alt, aus Obereichsel, DAV Familiengruppe)



Programm der Familiengruppe 2010

Anmeldeschluss: (soweit nichts anderes angegeben)

für Tagestouren 2 Tage vorher, für Wochenendtouren 3 Wochen vorher.

Leiter der Familiengruppe: *Rüdiger Schmitt*, Tel. 07635 / 39 84, E-mail: schmitt_r@web.de

Abkürzungen: h *Stunde*, hm *Höhenmeter*,

TZ *max. Teilnehmerzahl* Ltg *Leitung* / *Tourenführer*


17.01.2010	<p>Klettertreff in der Kletterhalle Weil Wir treffen uns zum Klettern für groß und klein. Anmeldung bis 15.01.2010 Voraussetzung: ab 6 Jahre Ltg. Rüdiger Schmitt, 07635 / 39 84, schmitt_r@web.de Ltg. Astrid Rasmussen-Schmitt, 07635 / 39 84 rasmussen_a@web.de</p>
20.02.2010	<p>Klettertreff in der Kletterhalle Weil Wir treffen uns zum Klettern für groß und klein. Anmeldung bis 18.02.2010 Voraussetzung: ab 6 Jahre Ltg. Rüdiger Schmitt, 07635 / 39 84, schmitt_r@web.de Ltg. Astrid Rasmussen-Schmitt, 07635 / 39 84 rasmussen_a@web.de</p>



Anzeige

ERLEBNISKLETTERWALD

Spass und Selbsterfahrung in der Natur



Erlebe den Wald aus einer neuen Perspektive

Der Waldseilpark im Dreiländereck. In neun Metern Höhe und über 120 Übungen. Ab 2010 zwei neue spektakuläre Parcours. Das Abenteuer in der Natur mit Grenzerfahrung und Adrenalinsgarantie. Der Freizeitspass für Jung und Alt, Einzelpersonen, Paare, Familien und Gruppen. Die erforderliche Mindestkörpergröße beträgt 1,40 m, in direkter Kletterbegleitung eines Erwachsenen ab 1,30 m. Unbegleitete Minderjährige benötigen die unterschriebene Einverständniserklärung eines Erziehungsberechtigten (Download auf unserer Website). Spezialprogramme für Schulklassen, Kindergeburtstage und Betriebsausflüge (siehe Rückseite).

Täglich geöffnet von 10.30 - 19.00 Uhr (Ruhetage siehe Internet) ab Beginn der Osterferien bis zum Ende der Herbstferien in BW. Bei Sturm, Gewitter oder Dauerregen ist die Anlage geschlossen. Weitere Infos siehe unter www.erlebniskletterwald.de

Steinenweg 42, D-79540 Lörrach, direkt neben der Jugendherberge Lörrach, Tel.: 00 49 / 76 21 / 1 61 43 24, info@erlebniskletterwald.de

13.03.2010	<p>Klettertreff in der Kletterhalle Weil Wir treffen uns zum Klettern für groß und klein. Anmeldung bis 11.03.2010 Voraussetzung: ab 6 Jahre Ltg. Rüdiger Schmitt, 07635 / 39 84, schmitt_r@web.de Ltg. Astrid Rasmussen-Schmitt, 07635 / 39 84, rasmussen_a@web.de</p>
26.03.2010 bis	<p>Schneeerlebnis am Herzogenhorn/Feldberg Skifahren, Langlauf, Touren, Schneewandern, ... Wir übernachten im Leistungszentrum Herzogenhorn, das als Ausgangspunkt für viele Wintersportarten dient. Für Abwechslung sorgen zudem direkt im Haus: Schwimmbad, Turnhalle, Sauna, ... Anmeldung bis 01.03.2010 Teilnehmerzahl: 30 Ltg. Astrid Rasmussen-Schmitt, 07635 / 39 84, rasmussen_a@web.de Ltg. Rüdiger Schmitt, 07635 / 39 84, schmitt_r@web.de</p>
28.03.2010	
25.04.2010	<p>Hochseilgarten: Hochtour einmal anders. Wir besuchen den Hochseilgarten in Lörrach-Stetten. Anmeldung bis 12.04.2010 Voraussetzung: über 130 cm Körpergröße Ltg. Rüdiger Schmitt, 07635 / 39 84, schmitt_r@web.de Ltg. Astrid Rasmussen-Schmitt, 07635 / 39 84, rasmussen_a@web.de</p>
02.05.2010	<p>Schwarzwaldsafari: Durch die Höllschlucht bis zum Scheiderhof Wir wandern durch die Schlucht, grillen am Lagerfeuer und besuchen zum Abschluss das Bauernmuseum. Teilnehmerzahl: 30 Voraussetzung: ab 6 Jahre Ltg. Hartmut Schäfer, 07621-425460, schaefer.hartmut@web.de</p>
09.05.2010	<p>Höhlen und Täler bei Brislach im Jura Hinweise: nicht kinderwagentauglich Mitzubringen: warme Kleidung, Taschenlampen Voraussetzung: Kinder ab 3 Jahre Ltg. Thekla Haselwander, 07621 / 79 70 96, haselwander@t-online.de Ltg. Thomas Haselwander, 07621 / 79 70 96, t.haselwander@gmx.de</p>
15.05.2010 bis	<p>Eseltrecking in den Vogesen Trecking mit einer Übernachtung in einer Ferme Auberge in der Gegend von Storckensohn. Hinweise: Die Esel werden nicht geritten, sondern tragen das Gepäck. Voraussetzung: Kinder ab 8 Jahre Ltg. Nicole Dahms, 07621 / 91 44 38, nicole-sdahms@web.de</p>
16.05.2010	
23.05.2010 bis	<p>Familienfreizeit am Achensee Gemeinsame Erlebniswoche in Tirol. Das Gebiet ist der ideale Ausgangspunkt für Wanderungen und Bergtouren. Direkt am Haus befindet sich das Strandbad. Auch haben wir eine eigene Kletterhalle im Haus. Anmeldung bis 30.09.2009 und Vorbesprechung: April 2010 Teilnehmerzahl: 70 Ltg. Thekla Haselwander, 07621 / 79 70 96, haselwander@t-online.de Ltg. Michael Hahn, 07622 / 635 86, hahn-w@t-online.de</p>
30.05.2010	

11.06.2010 bis 13.06.2010	Freizeitwochenende im Feldberggebiet mit Übernachtung im Leistungszentrum Herzogenhorn. Hier ist für jeden etwas dabei: Wandern, Klettern, Biken, Spielen, Schwimmbad und Turnhalle im Haus,... Anmeldung bis 15.05.2010 Teilnehmerzahl: 30 Ltg. Rüdiger Schmitt, 07635 / 39 84, schmitt_r@web.de Ltg. Astrid Rasmussen-Schmitt, 07635 / 39 84, rasmussen_a@web.de
19.06.2010	Kanu-Schnupper-Tour auf dem Rhein Für alle, die Natur einmal anders erleben möchten: Nachmittagsfahrt vom Inseli, Rheinfeldern bis Altrhein vor Kraftwerk Wyhlen ab 16:00, 2 - 3h Anmeldung bis 31.03.2010 Teilnehmerzahl: 20 Ltg. Joachim Mahr, 07624 / 98 81 75, joachim.mahr@ciba.com
25.06.2010 bis 27.06.2010	Klettersteige rund um die Brunni-Hütte, Engelberg für Anfänger & fortgeschrittenen Kids, und natürlich auch Wanderungen möglich. Anmeldung bis 30.05.2010 Teilnehmerzahl: 30 Voraussetzung: ab 6 Jahre Ltg. Joachim Mahr, 07624 / 98 81 75, joachim.mahr@ciba.com Ltg. Hartmut Schäfer, 07621 / 42 54 60, schaefer.hartmut@web.de
Juli / August 2010	Berge und Felsen um die Rheinquelle Übernachten auf der Badushütte, Fr - So, für Kids mit Teilnehmerzahl: 18 Voraussetzung: ab 6 Jahre Ltg. Hartmut Schäfer, 07621 / 42 54 60, schaefer.hartmut@web.de
11.07.2010	Familienwanderung im Schweizer Jura Ltg. Markus & Elke Schmieder, 07621 / 628 30, mschmieder@online.de
17.07.2010 bis 18.07.2010	Hüttentour in der Zentralschweiz Hinweis: Ausweichtermin 24. - 25.7.10 Teilnehmerzahl: 20, Voraussetzung: ab 5 Jahre Ltg. Maren Schurich, 07621 / 16 83 99, maren@mardys.de Ltg. Andrea Löscher, amsloescher@freenet.de
24.07.2010 bis 25.07.2010	Überraschungstour für Mütter Anmeldung bis 01.07.2010 Ltg. Astrid Rasmussen-Schmitt, 07635 / 39 84, rasmussen_a@web.de
31.07.2010	Kanu-Tour auf dem Altrhein Strecke: Istein - Neuenburg Mit Familien und kleineren Kindern ist das eine ausgiebige Tagestour. Start: 9 Uhr Istein, Ankunft: Neuenburg ca. 18 Uhr mit Pause für Grillen/Baden Anmeldung bis 31.03.2010 Teilnehmerzahl: 20 Ltg. Joachim Mahr, 07624 / 98 81 75, joachim.mahr@ciba.com



Bergerfahrung

Hauingen - Bannwald

Anfang / Mitte August	Wanderwochenende auf der Alp Grat Fahrt bis Attinghausen / Kanton Uri , dann Seilbahn Brüsti. Wanderung je nachdem 1 bis 2,5 Stunden bis zur Alp Grat, 1800 m über NN (Richtung Surenenpass gelegen). Nachmittag / Abend und Übernachtung auf der Alp im Massenlager (Zugucken beim Melken, evtl. Käseherstellung) Teilnehmerzahl: 12 Ltg. Nicole Dahms, 07621 / 91 44 38, nicole-sdahms@web.de
15.08.2010	Führung durch den Bad Bellingner Barfusspark anschließend Spaziergang durch den Kurpark und Besuch des Spielplatzes Picknick am Rhein oder im Kurpark Hinweis: Treffpunkt am Denkmalbrunnen (Ende des Parkplatzes vom Thermalbad Bad Bellingen) , 14:00 Uhr Ltg. Heike Wiegand, 07635 / 82 33 32, troendle.wiegand@freenet.de
KW 35 oder 36	3-Tage-Hüttenwanderung im Verwall Bergwanderung mit Besteigung des Hohen Riffler und der Möglichkeit den Arlberger Klettersteig anzuhängen. Hütten am Weg: Konstanzer Hütte, Darmstädter Hütte, Niederelbehütte; Edmund-Graf-Hütte Hinweis: Termin wird unter den Interessierten abgestimmt Teilnehmerzahl: 12 Ltg. Joachim Mahr, 07624 / 98 81 75, joachim.mahr@ciba.com
September 2010	Wandern & Klettern am Ergglen (Klewenalp) Wandern, Spielen und Klettern. Top Rope an griffigem Fels, Schwierigkeit 3 - 5, für Kids mit erster Klettererfahrung Teilnehmerzahl: 18 Voraussetzung: ab 6 Jahre Ltg. Hartmut Schäfer, 07621 / 42 54 60 schaefer.hartmut@web.de
Oktober 2010	Schwarzwaldsafari: Aus Zell hoch hinaus Im vierten Jahr bereits eine Tradition: Wanderung in & um Zell mit Klaus Nack Teilnehmerzahl: 30 Voraussetzung: ab 6 Jahre Ltg. Hartmut Schäfer, 07621 / 42 54 60 schaefer.hartmut@web.de
12.12.2010	Nikolausfeier mit Glühwein, Kinderpunsch & Lagerfeuer. Wir warten gemeinsam auf den Nikolaus Anmeldung bis 01.12.2010 Ltg. Rüdiger Schmitt, 07635 / 39 84 schmitt_r@web.de Ltg. Astrid Rasmussen-Schmitt, 07635 / 39 84, rasmussen_a@web.de



Hauingen - Bannwald

- Systemlösungen - Sondermaschinen

weisser

Wb

Weisser – Bärwinkel GmbH
In der Teichmatt 16
79689 Maulburg

Tel: 07622 / 688 37 – 0
Fax: 07622 / 688 37 – 29
www.weisser-baerwinkel.de

- Apparatebau - Walzenherstellung

bärwinkel



- » KANUTOUREN
- » VERLEIH
- » FLOßTOUREN
- » FIRMENVERANSTALTUNGEN
- » KLASSENFAHRTEN
- » OUTDOOR-EVENTS

www.rafftaff.de » 79639 Grenzach-Wyhlen

RAFFTAFF®
Kanutouren und Outdoor-Events



Aktuelles von der JDAV

Im nächsten Jahr geht es ganz in Toffers Sinne mit der Jugendgruppe weiter – einige Programmpunkte findet Ihr in der Programm-Übersicht unten auf der Seite:

Die detaillierten Ausschreibungen bekommt Ihr dann im wöchentlichen Jugendtraining. Zusätzliche Ausfahrten werden wir zusammen im Training planen und nach Euren Wünschen ergänzen. Die Termine für die zusätzlichen Ausfahrten werden dann auf der Homepage des Alpenvereins veröffentlicht.

In den Herbstferien hat Moritz „Momo“ Wunderle (das ist der nette Kerl auf dem Foto, den Ihr sicher alle schon kennt) seine Jugendleiterschulung bestanden und wird unser Jugendleiterteam verstärken.



Bei Rückfragen oder wenn Ihr beim wöchentlichen Training mitmachen wollt, könnt Ihr Euch einfach bei uns Jugendleitern melden. Die Kontaktdaten findet Ihr am Ende des Heftes auf Seite 94.

Jürgen



JDAV / JuMa Programm 2010

Datum	Was?	Beschreibung
jeden Dienstag	Jugendtraining	Wir treffen uns einmal wöchentlich zum Dienstagsklettern immer ab 17:30 Uhr bis April in der Kletterhalle Impulsiv in Weil, ab Mai dann im Basler Jura.
30. / 31. Januar	Landesjugendleitertag	Treffen der DAV-Jugendleiter aus ganz Land Baden-Württemberg in Freiburg.
13. / 14. Februar	Winterwochenende mit Iglubau	„Zieht euch warm an!“ - Ein Wochenende im Schnee mit Übernachtung im selbst gebauten Iglu.
22. Mai - 6. Juni	JDAV-Camp auf Sardinien	Klettern, Wandern, Biken, Baden: Zusammen mit anderen Jugendgruppen aus ganz Baden-Württemberg findet in den Pfingstferien das JDAV-Camp auf Sardinien statt. Das Camp wird unsere große Aktion im Jahr 2009, die Organisation übernimmt Ralf. Unbedingt freihalten :-)



Programm der Senioren von Januar bis Juli 2010

Anmeldung: (sofern nichts anderes angegeben) Zu Tagestouren bitte am Tag zuvor zwischen 17 - 19 Uhr beim Tourenführer anmelden. Änderungen werden zwischen Freitag und Dienstag vor der Tour in der Oberbadischen & der BZ bekannt gegeben.

Alle Touren sind Gemeinschaftstouren!

Zur Bewertung der Touren siehe Seite 64.

Leiter der Seniorengruppe: *Wolfgang Herold,*

Im Schlattgarten 14, 79589 Binzen, 07621 / 617 31, E-Mail: wolfgang.herold@yahoo.de

Abkürzungen: hm *Höhenmeter*, h *Gehzeit*, TZ *max. Teilnehmerzahl*

Datum	Wanderungen oder sonstige Aktivitäten	(h)	Tourenführer/ Telefon
Mi. 13.01.	Markgräflerland Kleine Wanderung im Markgräflerland. Josef entscheidet je nach Wetterlage, wo es lang geht. Gemeinschaftstour mit Gruppe Erich Sutter	ca. 3	Josef Bosch 07621 / 471 62 Erich Sutter 07627 / 16 85
Mi 20.01.	Planetenweg Laufen CH Laufen 355 m - Wiler 498 m - Roti Flue 641 m - Spitzenbüel 568 m - Liesberg 380 m. 14 km, ca. 530 hm, zurück mit Bus nach Laufen.	4	Nigel Panes 0041 61 / 601 23 96
Mi 27.01.	AKW Leibstadt CH Kleine Wanderung mit anschl. Besichtigung des AKW. Dazu ist für Besucher ein gültiger Ausweis erforderlich! Nur mit Anmeldung bis 12.01.2011 Gemeinschaftstour mit Gruppe Erich Sutter	2	Franz Büchele 07622 / 14 91 und Erich Sutter 07627 / 16 85
Mi 03.02.	Schwarzwald – rund um den Scheinberg Von Steinen aus je nach Wetter und Schneelage.	3,5	Christa Auffenberg 07627 24 49
Mi 10.02.	Winterwanderung Wandergebiet wird kurzfristig bekannt gegeben, je nach Schneelage und Wetter.	3,5	Franz Büchele 07622 / 14 91
Mi 17.02.	Sundgau CH / F Allschwil - Hegenheim - Schönenbuch - Neuweiler - Biel - Binningen - Allschwil. 140 hm	5	Dieter Schelz 0041 61 / 481 08 45
Mi 24.02.	Markgräflerland Binzen - Wiiwegli bis oberhalb Fisingen - Schallbach - Maugenhard - Hammerstein - Wolfsschlucht - Kandern. Rückfahrt mit Buslinie 55 Gemeinschaftstour mit Gruppe Erich Sutter	4	Bernd Klar 07621 / 716 34 und Erich Sutter 07627 / 16 85
Mi 03.03.	Ettenheim Ettenheimmünster - Ettenheim. 18 km, 380 hm	5,5	Jörg Echinger 07621 / 648 52

Mi 10.03.	Baselbiet Rheinfelden CH 280 m - Sunnenberg 632 m – Magden 326 m - Rheinfelden CH.	4,5	Wolfgang Lorenz 07623 / 618 96
Mi 17.03.	Baselbiet, Sissacher Flue Maisprach 371 m - Rickenbacher Höchi 558 m - Sissacher Flue 699 m - Wintersingen 430 m - Maisprach.	5	Nigel Panes 0041 61 / 601 23 96
Mi 24.03.	Markgräflerland Hertingen - Tannenkirch - Hertingen. 11 km, 200 hm Gemeinschaftstour mit Gruppe Erich Sutter	3	Jörg Echinger 07621 / 648 52 Erich Sutter 07627 / 16 85
Mi 31.03.	Jura CH, Geissflue Salhöhe 779 m - Geissflue 963 m - Schafmatt 840 m (Naturfreundehaus) - Breitmies 473 m - Ramsflue 704 m - Wasserflue 844 m - Salhöhe. 600 hm	4,5	Wolfgang Herold 07621 / 617 31
Mi 07.04.	Schwarzwald Geschwend 592 m - Präger Gletscherkessel 700 m - Herrenschwand 1025 m - Holzer Kreuz 815 m - Stutz 680 m - Wembach 520 m. ca. 12 km, Hin- und Rückfahrt mit Bahn und Bus	4	Benno Gessner 07622 / 31 98
Mi 14.04.	Markgräflerland – Blütenwanderung Liel - Auf der Eck - Pelzacker - Stalden - Feldberg - Gennenbach - Liel. (mit Abkürzung 3,5 Std.)	4,5	Christa Auffenberg 07627 / 24 49
Mi 21.04.	Kaiserstuhl Mit der Kaiserstuhlbahn von Bötzingen nach Riegel. Riegel - Michaelsberg - Halbstahlhütte - Eichelspitze - Fuchsbuckhütte - Bötzingen. 300 hm	4,5	Erwin Ahlswede 07621 / 21 84
Mi 28.04.	Hegau Singen - Hohentwiel - Hochkrähen - Mühlhausen. ca. 14 km, 450 hm, An- und Abreise mit der Bahn	4	Albrecht Kordeuter 07622 / 88 41
Mo 03.05.	Velotour durch das Markgräflerland ca. 60 km		Bernd Klar 07621 / 716 34
Mi 05.05.	Hotzenwald Hornberg-Speichersee - Atdorf - Rankholzplatz - Hornberg-Speichersee. 100 hm Gemeinschaftstour mit Gruppe Erich Sutter.	3,5 bis 4	Werner Gebhardt 07627 / 13 28 und Erich Sutter 07627 / 16 85
Mi 12.05.	Schwarzwald – Achterkurs mit Belchenblick Im Mond (nahe Haldenhof) - Nonnenmattweiher - kleiner Rundweg über den Weiherblick - Kälbelescheuer - Im Mond. 550 hm	5	Dieter Schelz 0041 61 / 481 08 45
Mi 19.05.	Burgenwanderung Kanton SO Wisén 680 m - Froburg 820 m - Schloss Wartenfels 916 m - Bad Lostorf 524 m - Flueberg 802 m - Wisén.	5	Nigel Panes 0041 61 / 601 23 96

Mi 26.05.	Schwarzwald Aftersteg - Todtnauer Wasserfall - Todtnauberg - Ratschert - Stübenwasen Gasthaus - Hämmerleweg - Bergerhöh - Wasserfall. 16 km, ca. 600 hm	4-5	Bernd Klar 07621 / 716 34
Mi 02.06.	Rundwanderung auf den Bürgenstock CH Von Obbürgen über Seewligrat zum Hohnegg und Chäntzeli. Abstieg über Felsenweg - Obbürgen. Gemeinschaftswanderung mit der Sek. Hoahrhein 9:30 Uhr Parkplatz Obbürgen.	4,5	Wolfgang Herold 07621 / 617 31 und Verena Förster 07627 / 16 91
Mi 09.06.	Schwarzwald Sulzburg - Bad Sulzburg - Behagelfels - Kälbelescheuer - Schnellling - Jägersruhe - Sulzburg. 500 hm	5,5	Dieter Schelz 0041 61 / 481 08 45
Mi 16.06.	Berner Oberland / Gantrisch Stierenberg 1590 m - Ob. Gantrischhütte 1626 m - Morgetegrat 1959 m - Gantrisch 2175 m - Leiterenpass 1905 m - Oberrünenen 1689 m - Stierenberg. 13 km, 700 hm, Bergwanderung T2	4,5	Erwin Ahlswede 07621 / 21 84
Mi 23.06.	Schwarzwald / Kleines schönes Wiesental Tegernau 443 m - Salneck 508 m - Bückelebodenhütte 770 m - Heißbachschlucht 508 m - Schwand 660 m - Tegernau. Abschluss im Dorfstüble mit Gruppe Erich Sutter .	4,5	Franz Büchele 07622 / 14 91

Anzeige



Weine Spirituosen und Getränke

Schwarzwaldstraße 17, 79539 Lörrach

Telefon +49 7621/4 70 80, Fax +49 7621/4 70 82, info@weinspeck.de

Filialen in Lörrach: Turmstraße 23 und Migros Am Alten Markt

Mi 30.06.	Écheltes de la Mort CH / F auf Schmugglerpfaden am Doubs Biaufond - Kraftwerk von Refrain - Écheltes de la Mort - Les Côtes - La Cendrée - Fournet-Blancheroche - La Rasse - Biaufond. 400 hm	5	Wolfgang Herold 07621 / 617 31
--------------	--	---	-----------------------------------

Was es noch gibt:

Mitt- woch	Leichte Wanderungen oder Ski alpin (bei ausreichender Schneelage) mit	Erich Sutter 07627 / 16 85
Mitt- woch	Skilanglauf (bei ausreichender Schneelage) mit	Werner Gebhardt 07627 / 13 28 Albrecht Kordeuter 07622 / 88 41 Bernd Klar 07621 / 716 34
	Schneeschuhtouren (bei guten Schneeverhältnissen) mit Nach Absprache	Bernd Klar 07621 / 716 34
	Fernskiwanderweg Schonach - Belchen in 3 Tagen 100 km, 2000 hm (Nach Absprache mit)	Bernd Klar 07621 / 716 34

Vorschau 2. Halbjahr 2010

	Arlberggebiet A Albrecht plant 3 bis 4 Tage Wandern im Arlberggebiet. Quartier: Konstanzer Hütte mit Halbpension. Touren: zwischen 3 und 5 Stunden, in Höhen von 1800 m und bis 2500 m. Mögliche Zeit: Anfang Juli bis Mitte September. Bei Interesse bitte bei Albrecht melden.	Albrecht Kordeuter 07622 / 88 41
Mo - Di 05. - 06. 07.	Klettersteige Mo: Klettersteig Tierbergli, leicht Di: Täliklettersteig schwer. Übernachten auf der Tälihütte. Anmeldung bis 10.06.2010	Bernd Klar 07621 / 716 34
Mi 14.07.	Auf der Urner Sonnenseite Unterschächen 995 m - Ribl - Schwanden - Unter Balm 1720 m - Chäseren - Chrümmwasen - Urigen - Unterschächen. ca. 900 hm, Bergwanderung T2	4 Bernd Klar 07621 / 716 34
Sa - Sa 17. - 24. 07.	Dolomiten Wanderwoche Wanderggebiet: Alta Badia, Sella, Lang- und Plattkofel, Grödner Joch und Falzaregopass. Unterkunft: Pension in Covara-Colfosco mit Halbpension. Für jeden Teilnehmer/in ist etwas dabei: größere und kleinere Wanderungen, eventuell Gipfelbesteigungen, auch leichtere Klettersteige sind vorgesehen. Anmeldung bis 31.05.2010	Bernd Klar 07621 / 716 34

Kleine Bilderschau der DAV-Senioren



Sauschwänzlebahn



Adelboden Lank



Petit Ballon



Klettersteig Allmenalp



Yggvatti



Bannalp-Chaiserstuel



Feldberg



Klettersteig Füllersalp



Schwarzwald



Lütschpitz



Eigertrail



Hasel

KLETTERHALLE

www.impulsiv-weil.de

- 1.800qm Kletterfläche
- 3 Hallen – hier hat jeder genug Platz
- 100 qm Boulderraum
- Wandhöhe von 12 bis 17m
- über 200 definierte Routen
- Schnupperkurse für Kids und Erwachsene
- Anfängerkurse
- Fortgeschrittenkurse
- Kinder-Klettertreff
- Angebote für Vereine und Schulklassen
- Firmenevents
- Kindergeburtstage
- Sauna im Preis inbegriffen
- Gemütliches Bistro

Öffnungszeiten:

Montag – Freitag 10.00 – 23.00 Uhr

Samstag/Sonntag/Feiertag 10.00 – 19.30 Uhr

Unsere Sport- und Freizeitangebote

- KLETTERN Tel. 0049 (0)7621 77900
- SQUASH Tel. 0049 (0)7621 77900
- BADMINTON Tel. 0049 (0)7621 77900
- EISSPORTHALLE Tel. 0049 (0)7621 71036
- SAUNA/SOLARIUM Tel. 0049 (0)7621 77900
- BISTRO Tel. 0049 (0)7621 77900

Anfahrtsweg

- An der B3, ca. 500m vor dem Zoll «Weil-Otterbach/Basel»
- Buslinie 55, Haltestelle «Grün 99»
- Basler Strasse 45, 79576 Weil am Rhein
- über 230 Gratis-Parkplätze



Offizielle Kooperation

zwischen der **Kletterhalle imPULSIV** in Weil am Rhein
und der **DAV-Sektion Lörrach**

Exklusiver Rabatt in der Kletterhalle in Weil ...
wieder ein Grund mehr, in die Kletterhalle nach Weil zu gehen ...
und wieder ein Grund mehr, Mitglied unserer Sektion zu werden!

Die Kletterhalle im Freizeitcenter imPULSIV in Weil am Rhein gewährt ab sofort exklusiv **neue Vergünstigungen** für Mitglieder der DAV-Sektion Lörrach gegen Vorlage des gültigen DAV-Ausweises:

Preise für DAV-Mitglieder der Sekt. Lörrach gültig: 01.09.09 - 31.08.10

1.) CLIMBING CARD:	€ 20,- DAV-Rabatt	
	Erwachsene	€ 130,- statt € 150,-
	Schüler/Studenten ab 17 Jahre	€ 110,- statt € 130,-
	Kinder bis 16 Jahre	€ 90,- statt € 110,-

Die Climbing Card berechtigt ab Kaufdatum ein Jahr lang zu 50% ermäßigten Tagestarif.

2.) KLETTER-ABO:

3 Monats-ABO:	€ 20,- DAV-Rabatt	
	Erwachsene	€ 180,- statt € 200,-
	Schüler/Studenten ab 17 Jahre	€ 150,- statt € 170,-
	Kinder bis 16 Jahre	€ 120,- statt € 140,-
6 Monats-ABO:	€ 30,- DAV-Rabatt	
	Erwachsene	€ 290,- statt € 320,-
	Schüler/Studenten ab 17 Jahre	€ 240,- statt € 270,-
	Kinder bis 16 Jahre	€ 195,- statt € 225,-
Jahres-ABO:	€ 50,- DAV-Rabatt	
	Erwachsene	€ 470,- statt € 520,-
	Schüler/Studenten ab 17 Jahre	€ 400,- statt € 450,-
	Kinder bis 16 Jahre	€ 330,- statt € 380,-

Also immer DAV Ausweis dabei haben ... es lohnt sich!
Schüler/Studenten bis zum 30. Lebensjahr/Azubis/Arbeitslose/Rentner/Wdl/Zdl
müssen zusätzlich den gültigen Ausweis vorlegen.
Auf Tageskarten und 1/er-Karten gibt es keine Ermäßigung.

Bitte orientiert Euch auch auf der Homepage des Freizeitcenters www.impulsiv-weil.de/klettern.html
über weitere Tarifmöglichkeiten, die Nutzungsbestimmungen und die Öffnungszeiten.

Also, jetzt den Chalkbag gefüllt, Schuhe eingepackt und schon kann es los gehen
– ein Jahr lang zum halben Eintritt in die Kletterhalle mit der Climbing Card
– das heißt, es lohnt sich schon ab ca. 20 Besuchen
– für Extra-Vielkletterer eines der vergünstigten Abos. Erzählt es weiter:
– dieses Angebot gilt EXKLUSIV für Mitglieder der DAV-Sektion Lörrach!!!!

Kursprogramm von Januar bis Juli 2010

Kursinhalte, Teilnahmebedingungen, Anmeldung, Organisatorisches

Detaillierte Angaben findet Ihr in der Broschüre

„Ausbildungskonzept der Sektion Lörrach“ (in der Geschäftsstelle erhältlich).

Wenn Kurse als Voraussetzungen genannt sind, bedeutet dies: „Teilnahme an einem solchen Kurs oder vergleichbare Kenntnisse“. Die in den genannten Kursen vermittelten Kenntnisse sollen beherrscht werden.

Anmeldungen

bis spätestens zum Anmeldeschluss schriftl. per E-Mail bei den Kursleitern vornehmen.

Kursgebühr

richtet sich nach der Dauer des Kurses und ist nach Teilnahmebestätigung durch den Kursleiter auf das Sektionskonto (Konto-Nr. 1 037 951, BLZ 683 500 48) zu überweisen. Übernachtung und Fahrtkosten sind nicht enthalten. Stornokosten für Übernachtungen, die bei kurzfristiger Absage entstehen, sind durch die Teilnehmer zu bezahlen.

„Nichtmitglied“ ist, wer nicht Mitglied der Sektion Lörrach ist.

Aktuelles

(z.B. Terminänderung) ist auf der Homepage www.alpenverein-loerrach.de nachzulesen.

Abkürzungen

Ltg. *Leitung*, LVS *Lawinen-Verschütteten-Suchgerät*, SG *Schwierigkeitsgrad*, TZ *maximale Teilnehmerzahl*

LVS-Sicherheitskurse

Die Teilnahme an einem Sicherheitstag zum Saisonbeginn ist für alle Skitourengeher, Snowboarder und Schneeschuhgeher, die an Sektionstouren teilnehmen möchten, verpflichtend. Die Inhalte aller Sicherheitstage sind identisch: Übung des LVS-Einsatzes und der Verschüttensuche. Diese Kurse sind nur als Auffrischung bereits vorhandener Kenntnisse gedacht, deshalb ist eine Grundausbildung in Lawinenkunde z.B. in einem Grundkurs Skitouren oder Schneeschuhgehen Voraussetzung für die Teilnahme.

06.01.2010	LVS-Sicherheitskurs 6 Für Skitourengeher, Snowboarder und Schneeschuhgeher. TZ 8 Anmeldung bei H. Wolf, E-Mail: wolf-ski-berge@t-online.de Anmeldeschluss: 14.12.09 Kursgebühr: 15,00 € Kursleitung: Hartmut Wolf
09.01.2010 10.01.2010	LVS-Sicherheitskurs 7 mit Schneeschuh tour WT3 Für Schneeschuhgeher. Nur für Touren im alpinen Gelände erforderlich. Mit Gipfeltour am 2. Tag. Gute Kondition für 6 h Ausbildung und Tour täglich erforderlich. Stützpunkt Formatthütte. TZ 10 Anmeldung bei C. Eisenkrämer, E-Mail: nellie.simpson@web.de Anmeldeschluss: 06.01.10, Vorbesprechung: 07.01.10 Kurs- u. Teilnehmergebühr: 20,00 € Kursleitung: Eckart Lindner, Cornelia Eisenkrämer

Skikurse

15.01.10 bis 17.01.10 und 2x Theorie am 11.01.10 und 13.01.10	Grundkurs Skitouren Für gute alpine Skifahrer, die Interesse an Skitouren haben und die dazu notwendigen Kenntnisse und Fertigkeiten lernen möchten. Zwei Theorieabende am 11. und 13.01. sind Kursbestandteil. Kursgebiet: Maighelshütte. TZ 10 Voraussetzung: Teilnahme an einem Kurs Variantenfahren oder entsprechende Kenntnisse, d.h. sicheres Skifahren im Tiefschnee und gute Kondition Anmeldung bei J. Gutowski, E-Mail: joerg_gutowski@web.de Anmeldeschluss: 01.01.10 Kursgebühr: Sektionsmitglieder 65,00 €, Nichtmitglieder 90,00 € Kursleitung: Jörg Gutowski, Gerson Pfaff
12.03.10 bis 14.03.10	Aufbaukurs Skihochtouren Für Skitourengeher, die in hochalpine Gefilde (Gletscher/ leichte Klettereien) aufbrechen und das selbstständige Planen von Touren vertiefen möchten. Kursgebiet: Coazhütte, Berninagebiet. TZ 8 Voraussetzung: Teilnahme an einem Grundkurs Skitouren und Skitourenpraxis Anmeldung bei H. Erbacher, E-Mail: haralderbacher@aol.com Anmeldeschluss: 27.02.10 Kursgebühr: Sektionsmitglieder 65,00 €, Nichtmitglieder 90,00 € Kursleitung: Harald Erbacher, Jürgen Kühnöl

Schneeschuhkurs

13.02.10 bis 16.02.10	Grundkurs Schneeschuhgehen Für alle, die das Tourenggehen auf Schneeschuhen in alpinem Gelände erlernen möchten: Technik-Training, Lawinenkunde, Verschüttensuche, Tourenplanung. Kursgebiet: je nach Verhältnissen. TZ 12 Voraussetzung: Gute Kondition für täglich 7 h Ausbildung und sicheres Bewegen in alpinem Gelände (Alpiner Basiskurs oder vergleichbare Erfahrung). Anmeldung bei C. Eisenkrämer, E-Mail: nellie.simpson@web.de Anmeldeschluss: 04.02.10, Vorbesprechung: 04.02.10 Kursgebühr: Sektionsmitglieder 75,00 €, Nichtmitglieder 100,00 € Kursleitung: Eckart Lindner, Carsten Hein, Cornelia Eisenkrämer
-----------------------------	---

Bergrettungskurs

17.07.2010 bis 18.07.2010	Spaltenbergung Für alle, die sich auf Gletschern bewegen und die ihre Kenntnisse der Spaltenbergungstechniken auffrischen oder auch neu erlernen (wenn z.B. im Eiskurs keine Spaltenbergung gelehrt wurde) möchten. Kursinhalte: intensives Üben der Spaltenbergungstechniken, insbesondere das der losen Rolle, Spaltenüberquerung. Kursort: Steingletscher. TZ 10 Voraussetzung: Teilnahme an einem Grundkurs Eis, Hochtourenpraxis Anmeldung bei G. Marquardt-Jarczyk E-Mail: gjarczyk@gmx.de Anmeldeschluss: 28.05.2010 Kursgebühr: Sektionsmitglieder 30,00 €, Nichtmitglieder 50,00 € Kursleitung: Lothar Jarczyk, Gisela Marquardt-Jarczyk
---------------------------------	--

Wir freuen uns auf Sie im
JACK WOLFSKIN STORE
LÖRRACH



Chesterplatz 2 · 79539 Lörrach · Telefon 076 21/1 62 00 40 · Mo-Fr: 9.30 - 18.30 Uhr · Sa: 9.00 - 18.00 Uhr

www.jack-wolfskin.com

DRAUSSEN ZU HAUSE

BEKLEIDUNG | SCHUHE | AUSRÜSTUNG

Jack 
Wolfskin
-STORE-

Alpine Basiskurse

18.06.2010 bis 21.06.2010	<p>Alpiner Basiskurs A Für alpine Neulinge, die Interesse an Bergtouren haben und die dazu notwendigen Kenntnisse und Fertigkeiten erlernen möchten. Kursort: Sustlihütte, Urner Alpen. TZ 12 Voraussetzung: Gute Kondition für Ausbildungszeiten bis 7 h täglich Anmeldung bei C. Tritschler, E-Mail: christian.tritschler@novartis.com Anmeldeschluss: 28.05.2010 Kursgebühr: Sektionsmitglieder 75,00 €, Nichtmitglieder 100,00 € Kursleitung: Christian Tritschler, Jürgen Dessecker, Marc Straub</p>
26.06.2010 bis 27.06.2010 und 03.07.2010 bis 04.07.2010	<p>Alpiner Basiskurs B Für alpine Neulinge, die Interesse an Bergtouren haben und die dazu notwendigen Kenntnisse und Fertigkeiten erlernen möchten. Kursorte: Sustlihütte, Sewenhütte, Urner Alpen. TZ 12 Voraussetzung: Gute Kondition für Ausbildungszeiten bis 7 h täglich Anmeldung bei G. Marquardt-Jarczyk E-Mail: gljarczyk@gmx.de Anmeldeschluss: 28.05.2010 Kursgebühr: Sektionsmitglieder 75,00 €, Nichtmitglieder 100,00 € Kursleitung: Lothar Jarczyk, Gisela Marquardt-Jarczyk, Angela Rosin</p>

Hochtourenkurse

01.07.2010 bis 04.07.2010	<p>Grundkurs Eis Für alle, die bereits im alpinen Gelände unterwegs waren und die Grundlagen der Begehung von Gletschern einschließlich der Rettungstechniken bei Spaltensturz erlernen möchten. Kursort: Chelenalphütte, Urner Alpen. TZ 10 Voraussetzung: Teilnahme an einem alpinen Basiskurs und gute Kondition für Ausbildungszeiten bis 7 h täglich Anmeldung bei A. Maier, E-Mail: amaier1@gmx.de Anmeldeschluss: 10.06.2010 Kursgebühr: Sektionsmitglieder 75,00 €, Nichtmitglieder 100,00 € Kursleitung: Andreas Maier, Steffen Walz</p>
25.06.2010 bis 27.06.2010	<p>Aufbaukurs Eis (Eis 1 Plus) Für alle, die bereits einen Grundkurs Eis absolviert haben, die schon Hochtourenpraxis haben und ihre Kenntnisse und Fertigkeiten auffrischen, verbessern und vertiefen möchten. Kursinhalte: Wiederholung von Teilinhalten des Grundkurses Eis und deren „flexible Anwendung in einer (Berg-)Situation“. Einführung in leichtes Steilwandgehen und leichte, kombinierte Gratklettereien. Kursort: Pitztal, Zentralschweiz o.ä., TZ 10 Voraussetzung: Teilnahme an einem Grundkurs Eis (Eis 1) und Felsklettern im 4. Grad UIAA Anmeldung bei H. Martin, E-Mail: heiko.martin@bluewin.ch Anmeldeschluss: 04.06.2010 Kursgebühr: Sektionsmitglieder 65,00 €, Nichtmitglieder 90,00 € Kursleitung: Heiko Martin, Mathias Eck</p>

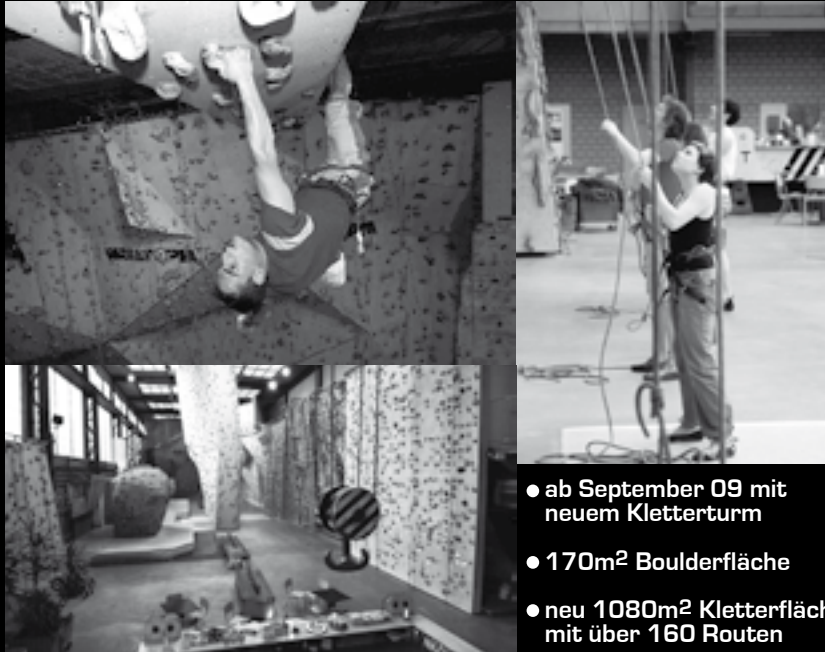
MTB-Kurs

10.04.2010	<p>MTB-Fahrtechnik Fahrtechniktraining in Lörrach und Umgebung, TZ 8 Anmeldung bei P. Hohm, E-Mail: peterhohm@web.de Anmeldeschluss: 20.03.2010 Kursgebühr: Sektionsmitglieder 15,00 €, Nichtmitglieder 25,00 € Ltg. Peter Hohm</p>
------------	---

Felskletterkurse

22.05.2010 bis 24.05.2010 und 30.05.2010	<p>Grundkurs Felsklettern Für alle, die das Felsklettern gerne von Grund auf erlernen möchten. Schwerpunkt ist die Vermittlung der Sicherungs- und Klettertechnik im Klettergarten. Kursorte: Basler Jura und Schwarzwald. TZ 10 Voraussetzung: Gute Kondition für Ausbildungszeiten bis 7 h täglich Vorbesprechung: 18.05.2010 (Kursbestandteil!) im neuen Geschäftszimmer. Anmeldung bei J. Kühnöl, E-Mail: juergenkuehnoel@web.de Anmeldeschluss: 01.05.2010 Kursgebühr: Sektionsmitglieder 75,00 €, Nichtmitglieder 100,00 € Kursleitung: Jürgen Kühnöl, Heike Oldörp</p>
08.05.2010 bis 09.05.2010 und 12.06.2010 bis 13.06.2010	<p>Aufbaukurs Felsklettern Der Kurs ist für alle Personen geeignet, die den GK Felsklettern in den letzten zwei Jahren absolviert und in der Zwischenzeit ab und zu mal den Fels draußen angefaßt haben. Falls kein entsprechender Kurs besucht wurde, sollte 4b/4c im Vorstieg bzw. 5a/5b im Nachstieg sicher geklettert werden können. Kursorte: Jura und voralpine Klettergebiete, TZ 8 Kursinhalte: Verbesserung der Klettertechnik (inkl. persönliches Coaching), Technik und Taktik beim Vorstieg, Vertiefung der Sicherungstechnik – speziell in Mehrseillängentouren, vertiefter Umgang mit mobilen Sicherungsmitteln. Voraussetzung: Neben der Teilnahme an einem GK Felsklettern bzw. adäquater Erfahrung ist die Ausdauer für tägliche Ausbildungszeiten bis zu 7 h notwendig. Vorbereitungsabend: 29.04.2010. Dieser Abend ist Kursbestandteil. Anmeldung bei R. Hermann, E-Mail: ralf.hermann@syngenta.com Anmeldeschluss: 16.04.2010 Kursgebühr: Sektionsmitglieder 75,00 €, Nichtmitglieder 100,00 € Kursleitung: Ralf Hermann, Heiko Martin</p>
22.05.2010 bis 24.05.2010 Pfungsten!	<p>Aufbaukurs Alpinklettern Lust auf mehr Möglichkeiten? Auf mehr Freiheit und mehr Ruhe? Und das in gar nicht so schweren Routen? Dann ist der Aufbaukurs Alpinklettern genau das richtige. Wir legen Zwischensicherungen selbst und bauen bzw. verbessern die Stände. Weitere Inhalte sind Klettertaktik und Orientierung. Get wild! TZ 5 Voraussetzung: sicherer Vorstieg im SG 5a Vorbesprechung mit Theorie: 11.05.2010 Anmeldung bei H. Erbacher, E-Mail: haralderbacher@aol.com Anmeldeschluss: 07.05.2010 Kursgebühr: Sektionsmitglieder 65,00 €, Nichtmitglieder 90,00 € Kursleitung: Harald Erbacher</p>

DAS KLETTERZENTRUM IN BASEL



- ab September 09 mit neuem Kletterturm
- 170m² Boulderfläche
- neu 1080m² Kletterfläche mit über 160 Routen

ÖFFNUNGSZEITEN Montag - Freitag 12 - 22.30h Samstag - Sonntag 10 - 19h

ANGEBOTE

- Schnupperkurse
- Einführungskurse
- Kinder-Klettertraining
- Familienkurse
- Kindergeburtstage
- Gruppenangebote
- Vereine
- Firmenevents
- Schulen
- K7-Kran-Bar

ERREICHBARKEIT

ZU FUSS vom Bahnhof via Passerelle in 10 Min. TRAM Nr. 15 oder 16 bis Tellplatz. BUS Nr. 36 bis Bruderholzstrasse. AUTO Autobahnausfahrt St. Jakob ➔ Dreispitz ➔ Gundeldingen ➔ Dornacherstrasse ➔ Parkhaus Gundeli-Park.

**K7 KLETTER
HALLE 7**

Detaillierte Informationen über Eintrittspreise etc. finden Sie auf:

www.kletterhalle7.ch

Dornacherstrasse 192 | CH-4053 Basel | Tel. 061 331 07 07 | info@kletterhalle7.ch

Eiskletterkurs

16.01.10
bis
17.01.10

Grundkurs Eisfallklettern

Für alle, die im Sommer schon Erfahrung im Felsklettern sowie in der Fortbewegung auf Gletschereis gesammelt haben und Interesse daran haben, gefrorene Wasserfälle (60 - 90° steil) zu erklettern.
Inhalte: Frontalzackentechnik im Steileis, Einsatz der Steileisgeräte, Sicherungstechnik, Standplatzbau und Einstieg in den Vorstieg.
Kursgebiet: nach Verhältnissen, TZ 4
Voraussetzungen: Teilnahme an einem GK Felsklettern und GK Eis, Klettern im 4. Grad UIAA
Anmeldung bei A. Maier, E-Mail: amaier1@gmx.de
Anmeldeschluss: 30.11.09
Kursgebühr: Sektionsmitglieder 50 €, Nichtmitglieder 75 €
Kursleitung: Andreas Maier

Programm: Trainingstermine

Dienstag o. n. Vereinbarung Jan. - Dez.	Klettertreff der Interessengruppe Klettern Treffpunkte und Infos über E-Mail: gljarczyk@gmx.de Kontakt: Lothar Jarczyk, Gisela Marquardt-Jarczyk
Dienstag u. Donnerstag Jan. - Dez.	Treff der JuMa zum Bouldern oder Klettern Infos über Ort und Zeit: ralf.hermann@syngenta.com Kontakt: Ralf Hermann
Mittwoch 18:30 Uhr April - Sept.	MTB - Training Treffpunkt an der Rot-Weiss-Gaststätte im Grütt, Lörrach, Infos über E-Mail: peter.hohm@web.de Ltg. Peter Hohm
Mittwoch 19:00 - 20:30 Uhr Okt. - April	Kraft, Kondition, Koordination – Fitnesstraining für Bergsportler HTG-Halle, Baumgartnerstr. 28, Lörrach, Infos über E-Mail: gljarczyk@gmx.de Ltg. Lothar Jarczyk
Donnerstag 18:00 Uhr Okt. - März	Eisklettertraining: Drytooling Findet nicht ganz regelmäßig statt, deshalb bitte vorher bei Ralf Hermann E-Mail: ralf.hermann@syngenta.com nachfragen. Infos über E-Mail: heiko.martin@bluewin.ch Kontakt: Heiko Martin

Aktuelle Termine und Treffpunkte auch auf der Homepage www.alpenverein-loerrach.de

Tourenprogramm nach Disziplinen Januar - Juli 10

Anmeldungen bei den Tourenführern

falls nichts angegeben wird, gilt der Standard:

1-Tagestouren bis 3 Tage vorher, Mehrtagestouren 2 Wochen vorher

Teilnehmergebühren

Für Sektionstouren ist eine Gebühr von 5 €/Tag vor Tourenbeginn zu entrichten.

Terminänderungen oder sonstige aktuelle Informationen

siehe Homepage www.alpenverein-loerrach.de

Teilnahmebedingungen

zu den Sektionstouren: Kurzfassung siehe in diesem Heft auf Seite 69; oder ausführlich auf unserer Homepage www.alpenverein-loerrach.de und in der Geschäftsstelle.

Mit der Anmeldung gelten die Teilnahmebedingungen als akzeptiert.

Abkürzungen

ABK *Alpiner Basiskurs*, BW *Bergwanderung*, BT *Bergtour*, DIA *Dia-Vortrag*, EK *Eisklettern*, GK *Grundkurs*, h *Stunde*, Hm *Höhenmeter (Höhendifferenz)*, HT *Hochtour*, K1 *Klettern*, KS *Klettersteig*, LL *Skilanglauf*, MTB *Mountainbike-Tour*, ÖV *öff. Verkehrsmittel*, Org. *Organisation*, ST *Skitour*, TF *Tourenführer*, TG *Teilnehmergebühr*, TN *Teilnehmer*, TZ *max. Teilnehmerzahl*, ÜN *Übernachtung*, O, S, W, N *Himmelsrichtungen*; *Schwierigkeitsgrade*: siehe „Bewertung von Touren“ auf Seite 64 ff und in der Ausgabe *Lörrach alpin 18* auf Seite 54 ff.

Neujahrswanderung

01.01.	Neujahrswanderung Gemeinsame Winterwanderung auf den Passwang Treffpunkt: Dorfparkplatz in Reigoldswil um 11:00 Uhr Abschließend lädt der 1. Vorsitzende die Teilnehmer zu einem Glas Neujahrsekt ein! Anmeldung bis 01.01.2010 ist nicht unbedingt nötig – aber eine Info bei Wolfgang, ob Ihr kommt, wäre trotzdem gut! Gehzeit: 3 h Voraussetzung: Spaß am Winterwandern, ca. 500 hm im Schnee TF Wolfgang Wagner, drwolfgangwagner@aol.com, 07624 / 90 97 03	T1-2 TZ unbegrenzt
--------	---	---------------------------------

Eisklettern

Termin noch nicht fest.	Viertes „Welzenbach Woche“ / garantiert Hardcoreeffekt Klettern wie gehabt, übernachtet wird aber im Zelt. Daunenbett und Federkernmatratze bleiben daheim, ebenso Dusche, Sat-TV, Klo mit Frotteeauflage und Fußbodenheizung – also: Winteralpinismus vom Feinsten für diejenigen, „die's mal wieder richtig echt haben wollen.“ (Gerne auch für Tourengänger) Ort: Je nach Bedingungen (Elm, Safiental, Flims,...) TF Heiko Martin, heiko.martin@bluewin.ch, 0041 61 / 851 03 24 mobil 0041 79 / 347 84 74	W3 TZ 8 TG 10 €
-------------------------	--	------------------------------

Schneeschuhtouren

30.01. bis 01.02.	Großes Wintersportwochenende in St. Antönien für Schneeschu- & Skitourengänger Die genaueren Informationen stehen auf Seite 56 !!	L-ZS TZ 40
13.02. bis 14.02.	Wildgärist 2891 m von der Schwarzwaldalp Sa: von der Schwarzwaldalp 1456 m zum Grindelgrat 2392 m, 5 h So: auf den Wildgärist 2891 m, 8 h Anmeldung bis 01.02.2010 Voraussetzung: Alpiner Basiskurs, gute Kondition TF Bernd Pagels, bernd.pagels@bluewin.ch, 0041 61 / 311 20 31	WS TZ 8 TG 10 €
05.03. bis 07.03.	Rotondohütte / Anspruchsvolle Schneeschuhtour Mögliche Gipfelziele: Rottällhorn, Groß-Leckhorn, Pizzo Lucendro. Hinweis: Für Lucendro je nach Verhältnissen Pickel und Steigeisen erforderlich! Kondition: mittel - schwer Anmeldung bis 25.02.2010 & Vorbesprechung: 25.02.2010 Voraussetzung: Alpiner Basiskurs, gute Kondition TF Carsten Hein, carsten-adventure@web.de, 07627 / 81 50	WT 4 oder 5 je nach Gipfel TZ 6 TG 15 €
13.03. bis 14.03.	Schneeschuhtouren am Oberalppass Pazzolastock, Rossbodenstock, Maighelshütte, Piz Cavradi Anmeldung bis 11.03.2009 & Vorbesprechung: 11.03.2009 Gehzeit: 6 h täglich Voraussetzung: Grundkurs Schneeschuhtouren, LVS-Tag TF Eckart Lindner, eckart.lindner@web.de, 0172 / 746 65 64	WT 3 TZ 8 TG 10 €
19.03. bis 21.03.	Greina Ebene und Piz Medel 3210 m Fr: Vrin 1667 m - Pass Diesrut 2428 m - Terrihütte 2170 m, 4 - 5 h Sa: über die Greina Ebene und die Fuorcla Lavaz 2703 m zur Medelserhütte 2524 m, 6 h So: Besteigung Piz Medel 3210 m - Abstieg nach Curaglia 1332 m, 6 h Hinweis: Hin- und Rückreise mit öffentlichen Verkehr Anmeldung bis 05.03.2010 Voraussetzung: Grundkurs Eis, gute Kondition TF Bernd Pagels, bernd.pagels@bluewin.ch, 0041 61 / 311 20 31	ZS- TZ 5 TG 15 €
27.03. bis 01.04.	Martelltal / Ortler (Zufallhütte) Anspruchsvolle Schneeschuhtouren mit mögl. Zielen: Madritschspitze, Butzenspitze, Hintere Schöntaufspitze, kleinere Touren im Stifiser NP Anmeldung bis 18.03.2010 & Vorbesprechung: 18.03.2010 Voraussetzung: Alpiner Basiskurs, Kondition für tägliche 800 - 1200 hm TF Carsten Hein, carsten-adventure@web.de, 07627 / 81 50	WT 3-5 TZ 5 TG 30 €

Skitouren

09.01.	Schafarnisch 2107 m Ein weiterer Gipfel aus dem schier unerschöpflichen Repertoire der wunderschönen Skitourenziele der Gurnigelpassstraße. Anmeldung bis 07.01.2010 & Vorbesprechung: per E-mail Gehzeit: ca. 4 1/2 h, 1100 hm TF Harald Erbacher, 07621 / 57 61 72, haralderbacher@aol.com	WS+ TG 5 € TZ 8
--------	--	------------------------------

17.01.	ST Männliflue 2652 m Schöne Frühwintertour im hinteren Diemtigtal: ab Fildrich via Mittelberg, Oberberg und Obertal in den steilen SW Hang zum Gipfel (ca 1300 hm), ZS ist der Gipfelhang (35° - 40°) Anmeldung bis 14.01.2010 & Vorberechnung: 14.01.2010 Gehzeit: 5 - 6 h Voraussetzung: gute Abfahrtstechnik, Spitzkehre TF Bastian Feifel, bfeifel@imail.de, 07631 / 17 30 482	ZS TZ 6 TG 5 €
30.01. bis 01.02.	Großes Wintersportwochenende in St. Antonien für Schneeschuh- & Skitourengeher Verschiedene Tourenführer bieten Touren unterschiedlicher Schwierigkeit und Länge an. Da ist für jede/n etwas dabei. Auch in diesem Jahr wird die ökologisch wünschenswerte Anreise mit dem Zug organisiert (denn die war beim vergangenen WSWE echt lustig!). Bitte Anmeldung nur per E-mail mit Angabe des Verkehrsmittels, Wunsch der Zimmergröße, An- und Abreisetag (es ist sowohl Samstag - Sonntag und Samstag - Montag möglich), liebster Essenwunsch (Vegi or not) und Sportgerät. Anmeldung ab 1.11.2009 bis 20.01.2010 bei Harald Erbacher Vorberechnung: 20.01.2010 TF Harald Erbacher, 07621 / 57 61 72, haralderbacher@aol.com TF Cornelia Eisenkrämer, 0176 / 24 54 62 42, nellie.simpson@web.de	L-ZS TG 5 € pro Touren- tag TZ 40
07.02.	Selun 2205 m Schöne Skitour auf einen nicht erschlossenen Churfürsten. Der lange und meist angenehm geneigte Rücken bietet keine Schwierigkeiten. Anmeldung an 18.01. bis 01.02.2010 per e-mail bei Jörg Gutowski Vorberechnung: 03.02.2010 Gehzeit: 4 h und ca. 1300 hm Voraussetzung: Grundkurs Skitouren oder Skitourenenerfahrung TF Jörg Gutowski, joerg_gutowski@web.de, 0041 61 / 973 70 57	WS+ TZ 8 TG 5 €
13.02.	Skitour im Diemtigtal von Vordere Fildrich (1353 m) über weite, sonnige Hänge, an Alp-Hütten vorbei zum Gipfel (2425 m); Aufstieg 3 - 4 h; Abfahrt auf der Aufsteigroute, bei guten Verhältnissen via Scheerizug (steiler) TF Sabine Plaas, sabine.plaas@mail.pcom.de, 07621 / 899 20	WS - (WS+) TZ 8 TG 5 €
21.02.	Brisen 2404 m / Wunderschöne Pyramide in der Zentralschweiz Kondition und Abfahrten: mittel (1250 hm) Vorberechnung: Am Donnerstag vor der Tour TF Markus Müller, veloziped.markus@debitel.net, 07621 / 611 54	S+ TZ 6 TG 5 €
27.02. bis 28.02.	Gemsstock / Pizzo Centrale 2999 m Abfahrtsorientierte Skitouren ab Gemsstock, rund um Pizzo Centrale. Eventuell mehrmaliges Anfallen nötig, 1000 - 1500 hm. Anmeldung bis 23.02. & Vorberechnung: 23.02. Nellie Nashorn Gehzeiten: 6 h täglich, Hinweis: Zusätzliche Kosten für Bergbahnen. Voraussetzung: Gute Abfahrtstechnik, Kondition und die Teilnahme an der Vorberechnung. TF Bastian Feifel, bfeifel@imail.de, 07631 / 173 04 82	ZS+ TZ 5 TG 10 €

07.03.	Skitour im Simmental auf den Chumigalm von Zweisimmen über Wiesen, durch lichten Wald und an Alp-Hütten vorbei sehr abwechslungsreich zum Gipfel (2125 m) Aufstieg 3 - 4 h, Abfahrt bietet viele Varianten TF Sabine Plaas, sabine.plaas@mail.pcom.de, 07621 / 899 20	L+ TZ 8 TG 5 €
12.03. bis 14.03.	Skidurchquerung Westliches Berner Oberland Anspruchsvolle Dreitagestour mit 3 bekannten Skigipfeln, großzügigen Abfahrten, hervorragenden Aussichten und zwei gemütlichen Hütten; nur für sichere erfahrene Skitourengeher. Fr: Anreise nach Gstaad, mit Bus zum Col de Pillon, Bergbahn zum Glacier 3000 m; Aufstieg zum Gipfel der Diablerets (3209 m), Abfahrt zur Cabane de Prarochet (2550 m). Sa: Abfahrt zum Sanetschpass (2242 m) und anspruchsvoller Aufstieg zum Arpelstock (3035 m), Abfahrt zur Geltenhütte (2002 m), am Nachmittag noch Spritztour Richtung Spitzhorn möglich. So: Bei guten Bedingungen Aufstieg zum Geltenhorn (3060 m), Abfahrt mit Querung und Aufstieg zum Wildhorn (3247 m), lange Abfahrt zum Lauenensee (1381 m), mit Bus nach Gstaad zurück. Anmeldung bei Rupert Wagner Voraussetzung: für versierte Skitourengeher (Gletschertour evtl. mit Seil, anspruchsvolles Gelände), gute Kondition nötig. TF Rupert Wagner, rupert.wagner@mountnains.de, 07661 / 62 70 00 TF Jörg Gutowski, joerg_gutowski@web.de, 0041 61 / 973 70 57	WS -ZS TZ 6 TG 15 €
13.03. bis 14.03.	ST Gemsfarenstock (2972 m) / Clariden (3267 m) Sehr schöne und recht anspruchsvolle Tour. Via Fisetenpass (Seilbahn) auf Gemsfarenstock, weiter über Claridenfirn und unschwierig via den steilen Gipfelhang (Ost) auf Clariden, 1550 hm. Abfahrt über Chämmljoch oder Tüfels Joch (S+) zur Klausenpass Straße. Hinweise: Anreise nach Urnerboden am Vorabend und Übernachtung und zusätzliche Kosten für Bergbahn. Anmeldung bis 09.03. & Vorberechnung: 09.03. Nellie Nashorn Gehzeit: 8 h Voraussetzung: Gute Abfahrtstechnik, Kondition, Teilnahme an der Vorberechnung. TF Bastian Feifel, bfeifel@imail.de, 07631 / 17 30 482 TF Christian Tritschler, christian.tritschler@novartis.com, 0041613312046	S- TZ 7 TG 10 €
20.03. bis 21.03.	Gsellhorn / Im Simmental 2820 m Abwechslungsreiche Tour mit 1600 hm Vorberechnung: Am Donnerstag vor der Tour TF Markus Müller, veloziped.markus@debitel.net, 07621 / 611 54	WS+ TZ 8 TG 5 €
27.03. bis 29.03.	Bedretttotal Helgenhorn 2837 m, Basodino 3272 m, Cristallina 2912 m Sa: Anreise nach All Acqua, Aufstieg zum Helgenhorn (1350 hm) und Abfahrt zum Rifugio Maria Luisa. So: Aufstieg zum Basodino (1210 hm, S-), Abfahrt zur Basodinohütte. Mo: geht es über die Cristallina zurück ins Bedretttotal. Voraussetzung: Gute Abfahrtstechnik, Skitourentechnik und Kondition TF Jürgen Kühnöl, juergenkuhnoel@web.de, 07621 / 16 59 06	S TZ 6 TG 15 €

10.04. bis 11.04.	Skitouren rund um die Wildhornhütte Der Klassiker im hinteren Diemtigtal - Ein Muss für jeden, der sich Skitourengeher nennen will. Je nach Schneelage Aufstieg ab Iffigenalb oder Lenk zur Wildhornhütte. Als Gipfelziele Schnidehorn, Niesenhorn, Wildhorn oder Iffighore. Anmeldung bis 03.04.2010 per e-mai bei J. Gutowski ab 10.03.2010 Gehzeit: 5 h Voraussetzung: Grundkurs Skitouren oder Skitourenenerfahrung TF Jörg Gutowski, joerg_gutowski@web.de, 0041 61 / 973 70 57 TF Harald Erbacher, haralderbacher@aol.com, 07621 / 57 61 72	WS+ TZ 7 TG 10 €
17.04. bis 18.04.	Piz Morteratsch / hochalpine Skitour in spektakulärer Umgebung Der Morteratsch wird von Lörracher Bergsteigern recht selten besucht – das soll sich nun ändern... Ausgangspunkt ist die Tschierva-Hütte. Anm. bis & Vorbesprechung am 10.04.2010 (wahrscheinlich) Voraussetzung: Ausdauer für 4 - 5 h Aufstieg in schon recht dünner Luft TF Harald Erbacher, haralderbacher@aol.com, 07621 / 57 61 72	ZS TZ 4 TG 10 €
24.04. bis 25.04.	Tete Blanche 3724 m – Tete de Valpelline 3802 m Sa: Aufstieg von Arolla (2067 m) zur Cabane de Bertol (3311 m) 5 h So: Aufstieg zum Tete Blanche (400 hm - 2,5 h - WS), Aufstieg zum Tete de Valpelline (300 hm - ¾ h - WS), 600 hm Abfahrt auf den Glacier de Tsa de Tsan, zurück über den Col du M. Brule (100 hm) nach Arolla - 2 h. Die Schwierigkeitsbewertung ergibt sich aus den letzten wenigen hundert Metern zur Hütte – ausgesetzter Weg. Schwindelfreiheit ist erforderlich. Voraussetzung: Grundkurs Skitouren oder Skitourenenerfahrung TF Gerson Pfaff, gersonpfaff@web.de, 0761 / 386 96 24	(S) WS TZ 5 TG 10 €
01.05. bis 03.05.	Rinderhorn 3448 m, Balmhorn 3698 m Eine der schönsten Skihochtouren im Berner Oberland! 1860 hm, sehr gute Kondition Vorbesprechung: Am Donnerstag vor der Tour TF Markus Müller, veloziped.markus@debitel.net, 07621 / 611 54	ZS TZ 6 TG 10 €

Skiplus

12.02. bis 14.02.	SkiPlus Klosters / Davos Abfahrtsorientierte Skitouren in einem top Freeride Gebiet! D.h. Aufstieg kombiniert mit Ski (500 - 1200 hm) und Bahnen, z.T. mehrmaliges Anfallen ermöglichen mehrere Gipfel am Tag und über 2000 hm Tiefschnee Abfahrten! Lust bekommen? Hinweise: Es ist eine Anzahlung von 50 € auf die ÜN zu entrichten und zusätzliche Kosten für Bergbahnen. Anmeldung bis 02.02. & Vorbesprechung: 02.02. Nellie Nashorn Gehzeit: 5 - 6 h Voraussetzungen: gute Abfahrtstechnik und Kondition, natürlich die Beherrschung von Verschüttetensuche mit LVS und die Teilnahme an der Vorbesprechung. TF Bernd Eggert, eggert.bernd@gmx.de, 0711 / 889 43 99 TF Bastian Feifel, bfeifel@imail.de, 07631 / 173 04 82	ZS+ TZ 10 TG 30 €
-------------------------	--	--------------------------------

Hochtouren

19.06. bis 20.06.	Kl. Furkahorn / Gr. Muttenhorn Sa: Kl. Furkahorn über W-Platten „Kreuzbandweg“ Kletterei 4 - 5 h, Schwierigkeit 4 So: Gr. Muttenhorn, über Muttgletscher (je nach Verhältnis Firnflanke bis 45°) zum Gipfelgrat (Blockgrat 2a), Gehzeit 5 h Voraussetzung: Klettern 4, Alpiner Basiskurs, Eiskurs TF Steffen Walz, stef7@gmx.net, 07621 / 161 76 60 TF Jörg Gutowski, joerg_gutowski@web.de, 0041 61 / 973 70 57	Klettern 4 Hochtour WS TZ 4 TG 10 €
10.07. bis 11.07.	Piz Kesch 3418 m Hochtour mit leichter Kletterei am Gipfelanstieg (II+) auf den höchsten Berg der Albulaalpen in Graubünden, eventuell als Überschreitung. Sa: Anfahrt nach Bergün, mit dem Bus zum Almweiler Chants (1822 m), Aufstieg zur Keschhütte (2632 m), bei Lust und guten Bedingungen noch auf den Piz Forun (3052 m) im weglosen Gelände. So: Über den Porchabellagletscher und in leichter, aber ausgesetzter Kletterei über den luftigen N-Grat in ca. 5 h auf den Piz Kesch; evtl. Überschreitung: Abstieg ins Tal nach Madulain (via Chamanna d'Escha), mit der Bahn nach Bergün zurück. Insgesamt 9 - 10 h Hinweise: Für die, die auch den Klettersteig Piz Mitgel machen, danach Fahrt nach Savognin. Anmeldung bei Heike Oldoerp Gehzeit: 9 - 10 h Voraussetzung: Erfahrung im vergletscherten Gelände und mit luftiger Gratkletterei, gute Kondition. TF Rupert Wagner, rupert.wagner@mountrains.de, 07661 / 62 70 00 TF Jürgen Kühnöl, juergenkuehnoel@web.de, 07621 / 16 59 06 TF Heike Oldörp, heike.oldoerp@hispeed.ch, 0041 61 / 534 11 09	WS+ TZ 9 TG 10 €
30.07. bis 01.08.	Dom 4545 m (Festigrat) Höchster komplett in der Schweiz liegender Gipfel. Geplant ist der Anstieg über den Festigrat (Domhütte) Hinweis: Kondition! Anmeldung bis 30.06.2010 bei Wolfgang Wagner Vorbesprechung: nach Absprache Voraussetzung: Solide Hochtourenenerfahrung, Kondition und Akklimatisation für einen hohen 4.000er TF Wolfgang Wagner, drwolfgangwagner@aol.com, 07624 / 90 97 03 TF Heike Oldörp, heike.oldoerp@hispeed.ch, 0041 61 / 534 11 09	WS+ TZ 4 TG 10 €
31.07. bis 01.08.	Gross Spannort 3198 m Sa: Zustieg von Engelberg zur Spannorthütte (1956 m), ca 3 h So: von der Hütte über die Schlossberglücke und den Gletscher zum Spannortjoch (2992 m), in leichter Kletterei (2. Grad) zum Gipfel Dauer gesamt etwa 9 - 10 h Anmeldung bis 15.07.2010 & Vorbesprechung: 22.07.2010 Voraussetzung: GK Eis, Klettern im 2. Grad TF Andreas Maier, amaier1@gmx.de, 07621 / 79 33 66	WS+ TZ 4 TG 10 €

Hups



... da hat sich wohl jemand verfahren, denn die anderen Mountainbiker haben schon Seite 61 bzw. Seite 78 erreicht!

07.08. bis 11.08.	Berg- und Hochtourentage im Saatal Verschiedene Gipfel in der Allalinhorn-, Mischabel- und Balfingruppe Das genaue Programm wird mit den Teilnehmern geplant, Vorbereitungstouren sind deshalb für alle Teilnehmer notwendig, es werden 2 - 3 angeboten, die Termine mit den TN vereinbart. Anmeldung bis 30.06.2010 bei G. Marquardt-Jarczyk Voraussetzung: Teilnahme Grundkurs Eis, Spaltenbergung TF Lothar Jarczyk, gljarczyk@gmx.de, 07621 / 94 93 65 TF Gisela Marquardt-Jarczyk, gljarczyk@gmx.de, 07621 / 94 93 65	L-WS TZ 6 TG 25 €
-------------------------	--	--------------------------------

Höhenbergsteigen

02.03. bis 11.03.	Kilimandscharo 5895 m / Kibo 5895 m (Uhuru Peak) Nachdem im Jahr 2008 die geplante Tour abgesagt werden musste, nun die super-günstige Gelegenheit, es doch einmal zu versuchen: Hochtour auf den höchsten Berg Afrikas – einen der „Seven Summits“ inmitten einer einzigartigen afrikanischen Naturlandschaft. Hinweis Achtung: der Kili gilt zwar als technisch leichter Gipfel, darf aber aufgrund seiner Höhe und exponierten Lage nicht unterschätzt werden. Evtl. sind noch wenige Plätze frei, für Infos Wolfgang kontaktieren. Anmeldung bis 31.12.2009 Vorbesprechung: siehe extra Toureninfo Gezeit: 10 Tage Voraussetzung: Solide konditionelle Vorbereitung, Akklimatisation und beste Gesundheit sind mit entscheidend für den Gipfelerfolg. Für die Teilnehmer werden daher auch Vorbereitungstouren angeboten. TF Wolfgang Wagner, drwolfgangwagner@aol.com, 07624 / 90 97 03	WS TZ 16 TG siehe extra Toureninfo
-------------------------	---	--

Klettern / Bouldern

26.03. bis 28.03.	Auftaktklettern im Tessin Endlich wieder Sonne, Fels ... Eröffnung der Klettersaison in versch. Klettergebieten bei Locarno, Ein- und Mehrseillängenrouten, Übernachtung in Selbstversorgerhütte Anmeldung bis 05.03.2010 bei G. Marquardt-Jarczyk Vorbesprechung: 15.03.2010 TF Lothar Jarczyk, gljarczyk@gmx.de, 07621 / 94 93 65 TF Gisela Marquardt-Jarczyk, gljarczyk@gmx.de, 07621 / 94 93 65	3b-6b TG 15 €
01.05.	Klettern im Albtal für ambitionierte Anfänger (Grundkurs Klettern) und Fortgeschrittene TF Jürgen Kühnöl, juergenkuehnoel@web.de, 07621 / 16 59 06	ab 4b TZ 8 TG 5 €
29.05.	Eulengrat Bekannte Mehrseillänge im Solothurner Jura Anmeldung bis 20.05.2010 bei G. Marquardt-Jarczyk TF Lothar Jarczyk, gljarczyk@gmx.de, 07621 / 94 93 65 TF Gisela Marquardt-Jarczyk, gljarczyk@gmx.de, 07621 / 94 93 65	4b - 6a TZ 6 TG 5 €



19.06. bis 20.06.	Klettern am Miroir d'Argentière: Früher Vogel fängt den Wurm! Beliebte & meist gut abgesicherte alpine Kalkklettereien im Unterwallis. Anmeldung bis 04.06.2010 & Vorbesprechung: 16.06.2010 Voraussetzung: sicherer Vorstieg im Grad 5a TF Harald Erbacher, haralderbacher@aol.com, 07621 / 57 61 72	4c-5b TZ 5 TG 10 €
10.07. bis 11.07.	Klettern im Bächlital / Unterwegs im Grimselgranit Große Auswahl an Mehrseillängenrouten von 4c - 5c Übernachtung in der Bächlitalhütte Hinweis: Anreise eventuell am Freitag Spätnachmittag TF Jürgen Kühnöl, juergenkuehnoel@web.de, 07621 / 16 59 06	ab 4c TZ 6 TG 10 €
24.07. bis 25.07.	Wild und leicht überm Göschener Tal Wir suchen uns leichte / machbare Klettereien, die wir größtenteils selbst absichern müssen. Voraussichtlich werden wir – mangels Hütte – biwakieren. Anmeldung bis 09.07.2010 & Vorbesprechung: 21.07.2010 Voraussetzung: sicherer Vorstieg im Grad 5a TF Harald Erbacher, haralderbacher@aol.com, 07621 / 57 61 72	3-5a TZ 5 TG 10 €
07.08. bis 14.08.	Kletterwoche im Wetterstein Alpine Mehrseillängen 08. - 10.08. Klettern von der Meilerhütte aus 11. - 13.08. Klettern von der Oberreintalhütte aus. Hinweis: Keine Führungstour, die Tourenleiterin <i>organisiert</i> nur die Tour! Anmeldung bis 09.07.2010 & Vorbesprechung: 22.07.2010 Voraussetzung: Beabsichtigte Schwierigkeitsgrade müssen im Vorstieg beherrscht und selbstständig geklettert werden. TF Angela Rosin, angela_rosin@gmx.de, 07621 / 425 92 85	ab 4c TZ 8 TG

Klettersteig

12.07. bis 13.07.	Senda ferrada Piz Mitgel 3159 m Mo: Von einem Parkplatz nahe Savognin (1840 m) Aufstieg über einen anspruchsvollen Klettersteig (KS5) zum Vorgipfel, dann in nur teilweise gesicherter Gratwanderung auf den Piz Mitgel, hier erwarten uns herrliche Aussichten bis weit nach Italien. Auf ähnlicher Route zurück (ohne Klettersteig), >1300 hm Hinweis: Evt. erst Dienstag Vormittag Rückfahrt. Falls nicht kombiniert mit der Hochtour Piz Kesch, erfolgt die Anreise selbständig. Anmeldung bei Heike Oldoerp Gezeit: 8 h Voraussetzung: Erfahrung in schweren Klettersteigen TF Rupert Wagner, rupert.wagner@mounntains.de, 07661 / 62 70 00	S-SS TZ 4 TG 10 €
-------------------------	---	--------------------------------

MTB

17.04. bis 17.04.	Hohe Möhr Frühjahrs-Tour und Fahrtechnik kombiniert ca. 50 km / 500 hm (evtl. S-Bahn bis / ab Hausen) ca. 4 h Fahrtechnik: leicht, Kondition: leicht. TF Thomas Kolbus, thomas.kolbus@takeda.de, 07621 / 163 12 88	L TZ 8 TG 5 €
-------------------------	---	----------------------------

24.04.	Sausenburg / Marzell Von Lörrach startet diese Tour in Richtung Kandern, alles abseits der Straßen auf Forstwegen im Wald. Schöne Wege und Ausblicke gibt's gratis dazu. Eine lange Abfahrt am Ende bringt uns nach Lörrach zurück. Technikanforderung: einfach. Insgesamt 50 - 60 km und 1100 hm. TF Matthias Koesler, matthias.koesler@moebel-koesler.de	L TZ 8 TG 5 €
09.05. bis 09.05.	Kandelhöhenweg Tour von Freiburg zum Kandel auf schönen Singeltrails. Abfahrt vom Kandel nach Denzlingen mit rund 900 m feinsten Abfahrt auf handtuchbreiten Wegen. Voraussetzung: 50 km, 1300 hm TF Marc Straub, freak-cycles@web.de	S TZ 8 TG 5 €
16.05.	Ballon d'Alsace Waldwege und Single Trails in den Vogesen, ca. 70 km, 1800 hm TF Peter Hohm, peterhohm@web.de, 07621 / 16 59 82	S TZ 8 TG 5 €
03.06. bis 06.06.	Waldshut nach Pforzheim In Waldshut gestartet, kommen wir auf kleinen Wegen auf die Höhen des Schwarzwaldes. Abwechslungsreiche Strecke. Nicht alles ist fahrbar, kleine Schiebstücke sind nicht zu vermeiden – dafür Natur pur. Gepäck im Rucksack. Tagesetappen 60 - 70 km, 1500 - 1700 hm. Anmeldung bis 18.05.2010 TF Matthias Koesler, matthias.koesler@moebel-koesler.de	S TZ 6 TG 20 €
13.06. bis 13.06.	Rund um Gersbach Von Zell über Gersbach hinunter nach Au. Weiter hinauf zur Ödlandkapelle und über Singletrailabfahrt zum Wehratalstausee. Voraussetzung: 48 km, 1100 hm TF Marc Straub, freak-cycles@web.de	S TZ 8 TG 5 €
26.06.	Doubs-Quellen: Natur und Trails ca. 50 km / 950 hm ca. 5 h Anreise mit Bahn oder PKW Fahrtechnik: mittel, Kondition: mittel TF Thomas Kolbus, thomas.kolbus@takeda.de, 07621 / 163 12 88	M TZ 8 TG 5 €
10.07.	Herzogenhorn Größtenteils Wanderwege ca. 80 km, 1800 hm TF Peter Hohm, peterhohm@web.de, 07621 / 16 59 82	S TZ 8 TG 5 €
07.08. bis 08.08.	Melchsee-Frutt Alpine Tour mit Übernachtung Jeweils ca. 70 km, 1700 hm Anmeldung bis 01.08.2010 TF Peter Hohm, peterhohm@web.de, 07621 / 16 59 82	S TZ 8 TG 10 €
18.09. bis 19.09.	Durch das Emmental von Bern nach Luzern Hüttenromantik auf dem Napf (Aussichtsberg) Sa: 80 km, 2350 hm (evtl. mit Bahn und Straßenvariante weniger) So: 60 km, 700 hm An und Abreise mit der Bahn. Fahrtechnik: leicht, Kondition: schwer. TF Thomas Kolbus, thomas.kolbus@takeda.de, 07621 / 163 12 88	S TZ 8 TG 10 €

Bergwanderungen

26.06. bis 27.06.	Von Charmey nach Boltigen auf das Kaiseregg 1. Tag: Charmey (887 m) - La Berra (1719 m) - Schwarzsee (1046 m); 2. Tag: Schwarzsee (1046 m) - Kaiseregg (2185 m) - Boltigen (818 m); Gesamt 1980 hm im Aufstieg und 2050 hm im Abstieg Anmeldung bei Cornelia Eisenkrämer: nellie.simpson@web.de Anmeldung bis 24.06.2010 & Vorbesprechung: 24.06.2010 Gezeit: 1. Tag: 5 h, 2. Tag: 7 h Voraussetzung: gute Kondition TF Cornelia Eisenkrämer, nellie.simpson@web.de, 0176 / 24 54 62 42	T2 TZ 6 TG 10 €
03.07. bis 04.07.	Leglerhütte (Zentralschweiz) Linthal - Sasberg - Leglerhütte - Blistögg - Wissenberg Hinweis: Kondition: schwer 1.Tag 1850 hm Aufstieg. 2.Tag 1080 hm Aufstieg und 2090 hm Abstieg Anmeldung bis 01.07.2010 & Vorbesprechung: 01.07.2010 Voraussetzung: Alpiner Basiskurs TF Carsten Hein, carsten-adventure@web.de, 07627 / 81 50	T4 TZ 6 TG 10 €
24.07. bis 25.07.	Rund um die Lidernenhütte / Blicke auf den Vierwaldstättersee Chäppelberg - Rophaien - Lidernenhütte - Chlingenstock Anmeldung bis 20.07.2010 & Vorbesprechung: 20.07.2010 Gezeit: bis zu 7 h Voraussetzung: Schwindelfreiheit und Trittsicherheit TF Michael Bühler, micha.buehler@web.de, 07622 / 66 89 46	T2-T3 TZ 8 TG 10 €
06.08. bis 08.08.	Capanna Campo Tencia / Rifugio Barone (Tessin) Dalpe - Capanna Campo Tencia - (optional Pizzo Campo Tencia) - Pizzo Forno - Rifugio Barone - Passo di Piatto - Chironico - Dalpe Anmeldung bis 29.07.2010 & Vorbesprechung: 29.07.2010 Gezeit: tgl. 4 - 6 h ohne Gipfel Voraussetzung: Alpiner Basiskurs, Kondition: mittel-anspruchsvoll TF Carsten Hein, carsten-adventure@web.de, 07627 / 81 50	T4+ TZ 6 TG 15 €
04.09. bis 11.09.	Hüttentrekking: Rund ums Virgental Anmeldung bei Carsten Hein Anmeldung bis 26.08.2010 & Vorbesprechung: 26.08.2010 Voraussetzung: Kondition: mittel-anspruchsvoll TF Carsten Hein, carsten-adventure@web.de, 07627 / 81 50 TF Eckart Lindner, eckart.lindner@web.de, 0172 / 746 65 64	T3-4 TZ 10 TG 40 €
4 Tage im Sep.	Hüttenwanderung in der Westschweiz mit Gipfelbesteigungen Rundwanderung mit div. Gipfelbesteigungen und situativer Vermittlung von alpinen Basiskenntnissen in Theorie & Praxis. Vier Tage ab einem So. nach den Sommerferien, anspruchsvolle Bergwanderung. Geplant entw. 'Tour du Muveran' in den Waadtländer Alpen o. 'Rund um die Dents du Midi' oberhalb des Genfer Sees in den Westlichen Walliser Alpen. TF Rupert Wagner, rupert.wagner@mountrains.de, 07661 / 62 70 00	TZ 7

Vorschau

Sa. 11.09.	Bergsporttriathlon im SAK Lörrach für alle Mitglieder ab 6 Jahre	TZ unbegrenzt
---------------	--	------------------

Bewertung von Touren

Liebe Mitglieder, wie in der letzten Ausgabe Heft 18 versprochen, stellen wir euch diesmal die Schwierigkeitsbewertungen von MTB-Touren, Klettersteigen und Eisklettern vor. Auf der letzten Tourenführersitzung haben wir diskutiert, nach welchen Skalen wir diese drei Disziplinen bewerten wollen. Am einfachsten und ohne große Diskussionen wurde die allgemein anerkannte WI-Skala für das Eisklettern akzeptiert. Sie wird im Allgemeinen um Bewertungen für Fels- und Mixedpassagen ergänzt. Bei den MTB-Skalen sah es schon anders aus. Eine teilweise durchaus gängige Skala, die sehr detailliert und fein abgestuft bewertet, wurde als nicht besonders hilfreich angesehen. Die Komplexität dieser Skala verwirrt mehr, anstatt die Schwierigkeit einer MTB-Tour zu vermitteln, war die Meinung der MTB-Tourenführer. So kamen wir zu der Entscheidung, die bisher im DAV Lörrach verwendete Skala auch weiterhin zu benutzen.



Was die Bewertung von Klettersteigen betrifft, herrschte eine gewisse Ratlosigkeit. Dies mag einerseits damit zusammenhängen, dass sich nur wenige Tourenführer dem Klettersteiggehen so richtig verbunden fühlen, andererseits aber sicher auch mit den verschiedenen Klettersteigskalen, die „auf dem Markt“ sind. Ähnlich wie bei den MTB-Skalen sind die Klettersteigskalen übermäßig detailliert und damit unübersichtlich und abschreckend. Wir stellen euch nun eine Variante vor, die – so glauben wir – eine schnelle Übersicht über die zu erwartenden Schwierigkeiten bietet. Diese Skala wird übrigens auch vom DAV empfohlen.

Noch einmal möchten wir darauf hinweisen, dass die Länge der Touren und die zu überwindenden Höhenmeter keinen Einfluss auf die Schwierigkeitsbewertungen haben. Die Ansprüche an die Kondition müssen aus den entsprechenden Angaben zur Tour entnommen werden. Außerdem ist zu beachten, dass alle Schwierigkeitsbewertungen nur bei guten Witterungsbedingungen gelten. Bei schlechtem Wetter mit Regen, Schnee oder Nebel können sich die Schwierigkeiten einer Tour deutlich steigern.

Die im Folgenden abgedruckten Skalen für MTB-Touren, Klettersteige und Eisklettern werden ebenso wie die im letzten Heft vorgestellten Schwierigkeitsskalen als PDF zum Herunterladen auf die Homepage gestellt. Im *Lörrach alpin* wird bezüglich der Schwierigkeitsbewertungen jeweils nur noch auf die *Hefte 18 & 19* verwiesen.

*Gisela & Jogi
(Referate Ausbildung und Touren)*

Schwierigkeitsskala für MTB-Touren

Grad	Gelände	Anforderungen
L leicht	Gute Fahrstraßen, Wegdecke in der Regel Asphalt, stellenweise gute Naturstraßen, können allerdings sehr schmal sein	Keine besonderen Anforderungen, auch für Trekkingräder geeignet
M mittel-schwer	Wege von mäßig schlechter Qualität, z.B. feiner Schotter an Stellen mit steilem Gefälle und/oder schlechter Qualität z.B. mittelgrober Schotter an Stellen mit geringem Gefälle, niedrige Stufen und kleine Hindernisse möglich	Mäßige Anforderungen, Wege können nur mit MTBs befahren werden
S schwer	Wege von schlechter Qualität in steilem Gelände und/oder sehr schlechter Qualität (z.B. grober Schotter, Rinnen) bei geringem Gefälle; mittelhohe Stufen und grobe Hindernisse möglich; Singletrails, welche für routinierte Fahrer gut befahrbar sind, sich aber in sehr steilem Gelände (mit entsprechender Absturzgefahr) befinden	Hohe Anforderungen, routiniertes MTB-Können erforderlich
SS sehr (sau) schwer	extrem schlechte Wegqualität, Bergpfaden vergleichbar, hohe Stufen, sehr grobe Hindernisse möglich, Downhills und längere Tragepassagen im Aufstieg	Höchstanforderungen an technisches Können und Psyche

Schwierigkeitsbewertung von Klettersteigen

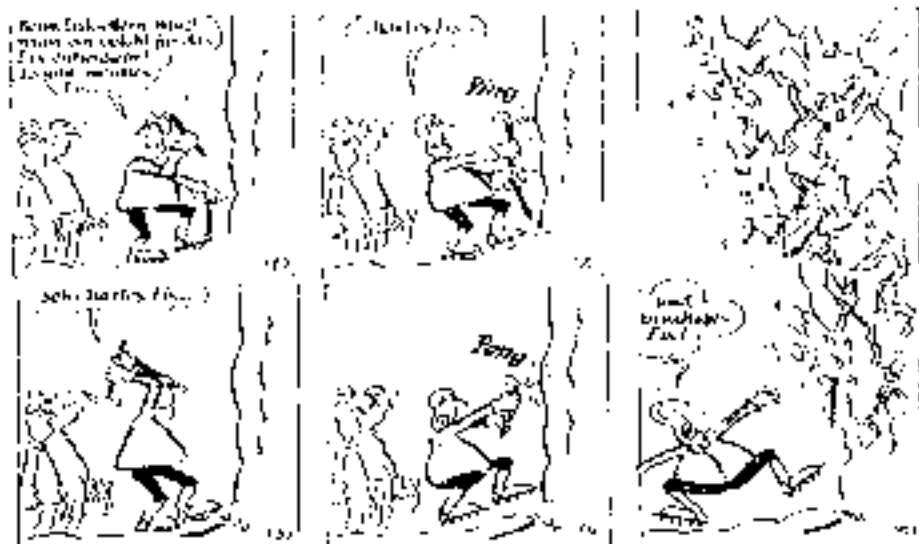
Grad	Gelände	Anforderungen
A leicht	Einfache gesicherte Steige in nicht sehr steilem Gelände mit Geländern, Klammern und angelehnten oder kurzen senkrechten Leitern. Einzelne ausgesetzte Stellen sind leicht zu begehen.	Wäre auch ohne Sicherungen meist einfach zu begehen.
B mäßig schwierig	Schon länger steiler, mit einzelnen kleintrittigen, ausgesetzten Passagen. Klammern, Trittstifte, Ketten und auch längere senkrechte Leitern.	Stellenweise schon kraftraubend.
C schwierig	Immer wieder steiler bis sehr steiler Fels mit langen ausgesetzten Passagen. Eisenklammern und Trittstifte können weit auseinander liegen, manchmal auch nur mit Drahtseil. Senkrechte bis gelegentlich überhängende Leitern, evtl. Seil- oder Hängebrücken..	Kraftraubend und eindrucksvoll, längere Routen in diesem Grad sind schon große Unternehmungen
D sehr schwierig	Senkrechter bis überhängender Fels mit weit auseinander liegenden Klammern und Trittstiften, häufig auch nur mit Drahtseil. Gute Steigtechnik auf kleinen Tritten und Reibungsplatten.	Starke Psyche, Kraftausdauer und guter Trainingszustand nötig, Klettererfahrung hilfreich.
E extrem schwierig	Häufig überhängendes Gelände mit wenig oder keinen Steighilfen. Zusätzliche Ruheschlinge zur Fixierung empfehlenswert. Evtl. Hilfsseil mitnehmen.	Extreme Anforderungen an Kraft, Bewegungstechnik und Psyche. Nur für besonders erfahrene Klettersteig-Experten.

Bewertung von Eiskletter-, Mixed- und Drytoolingrouten oder die Kombination von allem.

Bewertungsbeispiel: IV6MWI5+5cA2

Eine solche Bewertung ist für den Spezialisten zwar ziemlich aussagekräftig, für den Freizeitkletterer jedoch meistens etwas unverständlich. Hier deshalb eine Hilfe zur Entschlüsselung:

IV	alpinistische Gesamtanforderung (Ernsthaftigkeit) der Route
6M	schwierigste Seillänge, die offenbart den 6. Schwierigkeitsgrad im Mixedklettern (M für Mixed). Mixedseillängen sind im Fels oft besser absicherbar, als zum Beispiel eine gleichschwer bewertete (WI6) Seillänge im reinen Eis.
WI 5+	die reinen Eisschwierigkeiten werden oft noch zusätzlich bewertet
5c	eine Passage oder Seillänge, die in reiner Felsklettern zu überwinden ist (nicht zu verwechseln mit dem Drytooling; s. Vokabular) Um Verwechslungen zwischen Fels und Mixedklettern zu verhindern, werden die reinen felstechnischen Schwierigkeiten in der französischen Skala angegeben.
A2	Felspassage, die technisch (artifiziiell) geklettert werden muss In Freikletterei nicht möglich
<i>Weitere Nuancen werden mit folgenden Zusatzbezeichnungen erklärt:</i>	
X	Es ist möglich, dass der Eisfall unter der Belastung des Kletterers zusammenstürzt. (z.B. Betablocker super, Kandersteg).
R	Extrem dünnes Eis, oftmals in Kombination mit allfälliger Sicherung im Fels.
M	Fels und Eis kombiniert. Sicherung sowohl im Eis als auch im Fels.
WI	Water Ice. Reine Eiskletterei ohne Felskontakt.
D	Eine längere Passage oder gar eine ganze Seillänge wird mit Drytooling geklettert.



Ernsthaftigkeitsbewertung		Technische Bewertung	
Grad & Gelände		Grad & Gelände	
I	Kurze Kletterei in der Nähe einer Straße, gute Standplätze, einfacher Abstieg. Bsp.: Simplan	1	Einfaches Eis bis maximal 60°. Bsp.: „Blaue Piste“ / Tösstal
II	Ein- oder Zweiseillängenroute in der Nähe einer Straße, objektiv wenig gefährlich. Abstieg: Abseilen oder einfacher Fußabstieg. Bsp.: Litzirüti	2	Eine Seillänge um 60° / 70° in gutem Eis mit kurzen, steilen Abschnitten. Sicherungen und Stände bieten kein Problem. Bsp.: „Anfängerstufe“ / Silvaplana
III	Kürzere Kletterei von mehreren Seillängen oder eine Kletterei, für die man bereits am Zustieg (zu Fuß oder mit Ski) viel Zeit benötigt. Gute Kenntnisse, wie man sich in winterlichem Gelände bewegt, sind erforderlich. Bsp.: Engstligen	3	Gutes, homogenes, im Allgemeinen dickes und solides Eis um 70°/ 80°. Kurze, steilere Aufschwünge, die jedoch stets wieder mehrere Möglichkeiten bieten zu ruhen. Zwischenicherungen können immer noch ohne Probleme gesetzt werden. Bsp.: „Rientalfall“ / Schöllenen
IV	Größere Mehrseillängenrouten oder Routen, die sehr abgelegen sind. Gute alpinistische Kenntnisse und Erfahrung für den Zustieg im Winter sind unerlässlich. Evtl. objektiv gefährlich (Eisschlag oder Lawinen). Bsp.: Gasterntal	4	Durchgehend 75°/80° oder Steilstück mit einem senkrechten Abschnitt. In der Regel gutes Eis, in dem sich immer noch zufriedenstellende Sicherungen anbringen lassen. Bsp.: „Grande Cascade du Dar“ / Col de Pillon
V	Lange Kletterei im Hochgebirge. Entsprechende Erfahrung erforderlich. Ernsthaftes Unternehmen, bei dem die Verhältnisse (Wetter & Lawinensituation) wesentliche Rollen spielen. Zu- oder Abstieg können lang, schwierig und z.T. objektiv gefährlich sein und sind nicht ausgerüstet. Schlechte Rückzugsmöglichkeiten. Bsp.: Hochwang	5	Eine deutlich ernsthaftere Seillänge in immer noch gutem Eis, jedoch steil (85°/90°). Sicherer Umgang mit den Eisgeräten ist unbedingt nötig. Bsp.: „Thron“ / Aversal
VI	Mehrseillängenroute in hochalpinen Umgebung. Eine Begehung der Route in einem Tag ist nur besten Alpinisten vorbehalten und bietet alle Probleme winterlicher Begehungen. Die Route kann je nach Verhältnissen den Lawinen ausgesetzt sein. Bsp.: „Nine Inch Nails“ / Kandersteg	6	Eine anhaltend anstrengende und steile Seillänge mit sehr wenigen Ruhepunkten. Das Eis ist nicht homogen (z.B. Röhreneis), Zwischensicherungen sind unzuverlässig. Ein technisch sehr hohes Niveau ist unbedingt nötig. Bsp.: „Rübezahl“ / Kandersteg
VII	Ein Unternehmen in einem abgelegenen, hochalpinen Gebiet, für dessen Begehung mehrere Tage notwendig sind. Schwierigkeit und Ernsthaftigkeit sind noch ausgeprägter und anhaltender als beim Grad VI. Bsp.: Plateau Putarana Sibirien	7	Eine senkrechte bis überhängende, technisch sehr heikle Seillänge in sprödem, minderwertigem Eis. Sichern ist schwierig oder gar unmöglich. Bsp.: „Beta Block Super“ / Breitwangflue

Du brauchst nicht alles – nur das Richtige!



Ihr kompetenter Partner für Ski- und Snowboard,
Bergsport und Wandern, Nordic-Walking,
Running, Tennis, Fitness und Fußball

KI Sport- und Bergwelt, Hauptstraße 52 in Kandern, Telefon 07626-97 45 999

Teilnahmebedingungen zu den Sektionstouren

Allgemeines:

Alle Bergsportarten gehören zu den Risikosportarten. Jeder Teilnehmer hat die Verpflichtung, sich über die konditionellen und technischen Voraussetzungen zu informieren und diese bei Teilnahme zu erfüllen.

Teilnehmer:

An Sektionstouren kann jedes Sektionsmitglied teilnehmen, das die geforderten Voraussetzungen erfüllt. Gäste sind willkommen, sofern sie die Voraussetzungen mitbringen. Sektionsmitglieder haben bei begrenzter Teilnehmerzahl Vorrang. Über Teilnahme entscheidet der Tourenführer.

Anreise und Fahrtkosten:

Anreise zu Sektionstouren erfolgt i.d.R. in Fahrgemeinschaften oder im Sektionsbus. Richtwerte für Fahrtkosten sind: 0,25 €/km/Pkw bzw. 0,45 €/km im Bus. Kostenerstattung wird vom Tourenführer geregelt.

Anmeldung:

Für die Teilnahme bei allen im Programm ausgeschriebenen Sektionstouren ist eine rechtzeitige Anmeldung beim Tourenführer erforderlich. Anmeldeschluss ist, falls kein Datum angegeben, bei *mehrtägigen Touren 2 Wochen* vor Tourenbeginn und bei *Tagestouren 3 Tage* vor Tourenbeginn.

Gebühren:

Die Teilnahmegebühren sind vor Tourenbeginn an den Tourenführer zu entrichten.

Kostenerstattung:

Für Jugendliche bis 18 Jahre, für Schüler, Auszubildende und Studenten bis 27 Jahre werden bei Sektionstouren bis zu 50% der Kosten für Fahrt, Aufsteighilfen und Über-

nachtung durch die Sektion erstattet. Ein Antrag ist über den Tourenführer an den Schatzmeister zu richten.

Vorbereitung:

Zu jeder Sektionsveranstaltung findet eine Vorbereitung vor Tourenbeginn statt, bis Ende Januar in einem Ort nach Wahl des Tourenführers, danach in der neuen Geschäftsstelle. Die Teilnahme an der Vorbereitung ist für alle Teilnehmer verbindlich.

Ausrüstung:

Die notwendige Ausrüstung für jede Sektionstour wird vom Tourenführer bei der Vorbereitung genannt und ist von den Teilnehmern mitzubringen. In der Geschäftsstelle steht für Sektionsmitglieder Ausrüstung in begrenzter Anzahl zum Ausleihen zur Verfügung. Die Ausleihbedingungen können dort erfragt oder von der Homepage heruntergeladen werden.

Durchführung:

Der Tourenführer entscheidet, ob eine Tour wegen besonderer Verhältnisse abgeändert oder abgebrochen wird. Er bestimmt die Seilschaften und Seilersten. Er kann jeden von einer Sektionstour ausschließen, der sich eigenmächtig von der Gruppe trennt, sich nicht an die Anordnungen des Tourenführers hält oder andere Teilnehmer durch sein Verhalten gefährdet. Er kann jeden von der Teilnahme ausschließen, der unzureichend ausgerüstet ist oder den technischen bzw. konditionellen Anforderungen der Tour nicht gewachsen zu sein scheint. Streit- oder Zweifelsfälle werden vom Tourenreferat auf Antrag behandelt.

Ausführlichere Beschreibung: www.alpenverein-loerrach.de oder in der Geschäftsstelle.

Aus der Vereinsgeschichte Die Skitour zum Dammastock



auf dem Rhonegletscher

Es geschah vor einem Viertel(!)-jahrhundert. Im Sektions-Programm war eine Skitour zum Dammastock ausgeschrieben. Der 3630 Meter hohe Gipfel befindet sich in etwa 7 km Luftlinie nördlich des schweizerischen Furkapasses und ist über den Rhonegletscher, dem Ursprung der Rhone, zu erreichen.

Zwei Wochen vorher war Besprechung mit dem Tourenführer. Im Vereinslokal konnte man sich wie üblich zur Tour anmelden und bekam Informationen über die notwendige Ausrüstung. Nachdem alles besprochen war, hofften wir auf eine schöne Tour und auf gutes Wetter.

Das Tourenwochenende kam und wir begaben uns mittels Fahrgemeinschaften ins Tourengebiet, wo wir unterhalb des Furkapasses in einer einfachen Unterkunft übernachteten.

Am nächsten Morgen freuten wir uns über ideales Tourenwetter. Auf der Passhöhe, an der sich links und rechts der Straße riesige Schneewände auftürmten – die Schneefräse hatte ganze Arbeit geleistet – schnallten wir die Tourenski an die Füße und begannen den langen Gletscheranstieg. Vom Furkapass auf 2420 Metern sind es bis zum Gipfel des Dammastocks 1200 Höhenmeter, die es zu überwinden galt. Bald hörten wir nur noch das Gleiten der Steigfelle auf dem Schnee und strebten im Gänsemarsch höheren Zielen zu.

Der Anstieg führte uns vorbei an den Furkahörnern und dem majestätischen Galenstock. Unser Tourenführer Horst erklärte uns, dass „da oben rechts, ganz weit vorne“ der Dammastock sei, den wir besteigen wollten. Wir zogen unsere Aufstiegsspur immer höher und kamen zügig voran. Nun noch das letzte steile

Stück erklommen – und wir waren auf dem wundervollen Aussichtsberg am Ziel unserer Tour angelangt. Wir ließen uns zu einer ausgiebigen Gipfelrast nieder, bewunderten die grandiose Bergwelt und freuten uns darüber, heute die einzigen auf unserem Gipfel zu sein.

Irgendwie kam uns das aber merkwürdig vor, ist der Dammastock doch ein begehrter Ski-Dreitausender, es war Wochenende und das Wetter ließ nichts zu wünschen übrig...

Plötzlich rief ein Tourenteilnehmer: „Schaut mal, die vielen Menschen auf dem Nachbargipfel!“ Auf diesem Gipfel, etwa 1 km nördlich von uns, sammelten sich immer mehr Skitourengänger, während zu uns niemand mehr heraufstieg. Horst nahm die Skiroutenkarte zur Hand, um nachzusehen, welcher begehrter Gipfel das sein könnte. „Wisst ihr was?“, sagte er, „wir sind auf dem falschen Gipfel! Wo die vielen Skitourengänger sind, das ist der Dammastock!“

Wir waren auf dem Gletscher zu früh nach Osten abgebogen und hatten den 1 km südlich des Dammastocks gelegenen *Rhonestock* bestiegen. Unsere Gipfelrast war „nur“ 3596 Meter hoch. Wir trösteten uns damit, dass die Schneehöhe bestimmt mehr als 4 Meter beträgt und wir somit trotzdem auf über 3600 Meter Höhe saßen (was natürlich nicht stimmte, da der Schnee im Gipfelbereich weggeweht und der felsige Untergrund zu sehen war).

Die Abfahrt verlief ohne Zwischenfall und glücklich und zufrieden kamen wir alle wieder am Furkapass an.

Gipfelbild Rhonestock



Am letzten Donnerstag im Monat war die Monatsversammlung der Sektion, in der die Tourenführer von den durchgeführten Aktivitäten berichteten. Unser Vereinsvorsitzender kündigte den Tourenbericht „Dammastock“ an und alle hörten erwartungsvoll zu. Der Tourenführer berichtete in der üblichen sachlichen Art und Weise für die Sektions-Statistik: „Also die Tour hat stattgefunden, wir waren soundsoviele Teilnehmer, haben die Tour vom Furkapass aus gemacht, waren alle auf dem Gipfel, die Verhältnisse waren traumhaft schön, wir sind gut wieder unten angekommen“, usw.

Dass wir auf dem falschen Gipfel waren, hat keiner verraten. Und das ist auch gut so. Der Rhonestock war für uns mindestens genau so schön und ist es in der Erinnerung bis heute geblieben.

Und die einzigen auf dem Gipfel waren wir auch. Wann kommt so etwas schon mal vor?!

Anonymus in der Sektion

IG Klettern / Bergsteigen Am Fels, im Eis und danach

Die Gruppe *Klettern/Bergsteigen* ist eine Interessengemeinschaft, die in wechselnden Zusammensetzungen gemeinsame Aktivitäten unternimmt. Unsere Hauptbetätigungsfelder sind (Sport-) Klettern & Bergsteigen (Berg- und Hochtouren und auch mal ein Klettersteig). Dementsprechend sind wir vom Frühjahr bis Herbst Outdoor unterwegs, wobei einige auch im Winter in der Halle klettern. Es handelt sich nicht um eine Gruppe im eigentlichen Sinn, mit Gruppenstruktur, festem Programm etc., sondern eher um eine Möglichkeit, mit Gleichgesinnten seine Freizeit zu verbringen. Wir betreuen diese Gruppe durch Angebote (die sich i.d.R. auch im allgemeinen Programm finden lassen), durch die Vermittlung von (Kletter-) Partnern & Kursen und durch

die Organisation gemeinsamer Veranstaltungen. Daneben gibt es noch eine ganze Reihe zusätzlicher (meist spontaner) Aktivitäten, bei der sich die jeweiligen Teilnehmer über die gemeinsamen Telefon- und Mailinglisten zusammenfinden.

In diesem Jahr führten wir drei Kletter-Events durch (Tessin 25 Pers., Jura 14 Pers., Elsass 11 Pers.). Bei diesen Kletterveranstaltungen kann jeder mitkommen, der selbständig klettern und vor allem sichern kann, oder jemanden dabei hat, der dies für ihn erledigt. Altersgrenzen gibt es keine, dementsprechend geht die Altersspanne von ca. 3 bis ∞ . Wir klettern ausschließlich sportklettermäßig eingereichte Ein- und Mehrseillängenrouten und legen großen Wert darauf, das Klettern am Abend (und manchmal schon früher) in gemütlicher Runde ausklingen zu lassen. Daher sind wir 2 oder mehrere Tage unterwegs und mieten uns meist in Selbstversorgerhütten ein.



Für das Klettern gibt es nahezu keine Altersbegrenzung; und egal ob in Mehr- oder Einseillängen-Routen, geklettert wird immer und gefeiert auch.



Für alle offen und auch von vielen Neuen besucht, aber angeregt durch die Gruppe haben drei Kurse stattgefunden: ein *Aufbaukurs Klettern* mit Schwerpunkt Klettertechnik mit einem sehr netten, einsam gelegenen Quartier vor einer leider nicht bekletterbaren Felswand am Neuenburger See, ein *Eiskurs* für Leute, die

nur an Wochenenden Zeit haben und der daher an zwei Wochenenden durchgeführt wurde, sowie ein *Spaltenbergungskurs*. Quartier für diese drei Wochenenden war das Hospiz Sustenpass, wo es allen Unkenrufen zum Trotz nicht nur Schweinshaxe gab und wir auch nicht immer eingeschneit waren.



Was von unten noch ziemlich harmlos aussieht, kann sich oben schon ganz anders darstellen, aber am Ende geht's dann doch nicht höher (Weissmies).

Hauptaktion in Sachen Bergsteigen

war die verkürzte Tourenwoche im Saastal mit Basislager auf dem Kreuzboden. Von dort haben wir das Weissmies und das Jägihorn bestiegen. Die ebenfalls geplante Besteigung des Lagginhorn fiel widrigen Bedingungen zum Opfer. Anstatt dessen haben wir Tourentage mit einer Höhenwanderung ausklingen lassen, bei der der Natur erhöhte Aufmerksamkeit gewidmet werden konnte. Zur Vorbereitung auf diese Touren haben wir eine kleine Kondi-

tionswanderung vom Sustenpass über das Guferjoch (Klettersteig) zum Sustenloch durchgeführt. Die noch vor ein paar Jahren mögliche Begehung des Gufergletschers war mangels Gletscher leider nicht mehr möglich. Die 2. Vorbereitungstour, die von Mitgliedern der Gruppe geplant wurde und auf den Hauptgipfel der Fünffingerstöck führen sollte, musste leider wegen schlechtem Wetter abgesagt werden.

Wer auf das Jäghorn will, muss manchmal ungewöhnliche Wege gehen, bevor er am Ziel seiner Träume ankommt.



Weiterhin

darf auch das gesellige Moment nicht zu kurz kommen. So gibt es gelegentliche Treffen, bei denen die Teilnehmer die Möglichkeit haben, durch Anregungen die gemeinsamen Unternehmungen mitzugestalten. Hauptpunkte für das nächste Jahr werden sein:

- zwei bis drei *Kletter-Events* (Tessin, Goms und evtl. Finale) und eine
- *Tourenwoche* (4 bis 5 Gipfel im Wallis in fünf Tagen) mit den entsprechenden
- *Vorbereitungstouren* und einem
- *Spaltenbergungskurs*.

Mitglied der Gruppe kann jeder werden (mit und ohne Anhang), der einen Eis- oder Felskurs absolviert hat oder entsprechende Kenntnisse und Fertigkeiten besitzt und sich bei uns meldet (Tel. 07621 / 94 93 65 oder Mail gljarczyk@gmx.de).

Wenn wir Euer Interesse geweckt haben oder Ihr schon dabei seid, wir freuen uns auf jede Rückmeldung. Und wer sich nicht angesprochen fühlt, für den bietet der Verein ja noch andere Aktivitäten. Bis dann, kommt gut durch den Winter und bis bald am Fels oder am Berg!

Lothar & Gisela



Wichtig ist, dass die Ausrüstung perfekt auf die Tour abgestimmt ist ...



... dann wird geklettert, bis die Finger glühen, und auch die Kultur darf nicht zu kurz kommen (z.B. auf einer alten Festungsanlage im Elsass), und überhaupt: „Climbing is hard work“.



**SIE HABEN EINEN TRAUM
WIR HABEN DIE PRODUKTE**



Bergsport ist eine lebenslange Leidenschaft.

Alles, was Sie brauchen, finden Sie bei Bächli Bergsport:
Die grösste Auswahl von Bergsportartikeln in der Schweiz,
sportliche Beratung, wegweisenden Service und faire Preise.

Besuchen Sie unseren neuen Onlineshop mit 5000 Artikeln!



B'ÄCHLI
BERGSPORT

FILIALEN

Zürich
Bern
Basel
Kriens
St. Gallen

OUTLETS

Zürich
Bern
Basel
Kriens
St. Gallen
Volketswil

VERSAND

www.baechli-bergsport.ch
Tel.: 0848 448 448



Mit dem richtigen Schuhwerk
und der richtigen Verpflegung
erklimmen wir jeden Gipfel ...



... und hin und wieder gibt's auch mal was zu sehen –



(zumindest in den Pausen).



Interessengruppe Mountain-Bike



MTB -
ein abwechslungsreiches Naturerlebnis.
Abseits bekannter Straßen
erschließt sich für jeden eine andere Welt.

Landschaft, Ausblicke, Sporterlebnis –
und Du bist herzlich dazu eingeladen,
diese kennen zu lernen.



Herzlich willkommen
lieber Besucher, liebe Besucherin
bei der Interessengruppe Mountain-Bike
des DAV Lörrach. In der Saison findet
jeden Mittwoch eine kleine Ausfahrt
statt. Auf abwechslungsreichen Touren
rund um Lörrach (15 - 30 km) kommen
Fahranfänger als auch Könner auf ihre
Kosten. Bei schwierigem Gelände
bekommst Du Tipps, um Dein Fahr-
können zu verbessern.

Ein- bis zweimal im Monat werden
Tages- oder Mehrtagestouren von
erfahrenen Bikern angeboten.
Die organisierten Ausfahrten sind
für unterschiedlichste Leistungs- und
Interessengruppen. Manche Touren
bieten dem fahrtechnisch Anspruchsvollen
seine Reize, andere Touren haben
leichte Routen mit kulturellem Programm.
Bei all unseren Ausfahrten sind Fahrrad-
helm und Handschuhe Pflicht.

Peter und seine Mitfahrer freuen sich,
Dich kennen zu lernen. Bis
dann zum nächsten Training
am Mittwoch um 18.30 Uhr
an der Rot/Weiss Gaststätte
im Grütt in Lörrach.

KONTAKT MTB-GRUPPE:
Gruppenleiter *Peter Hohm*
Tel.: 0049 / 7621 / 16 59 82
Mail: peterhohm@web.de





CHRISTIANS SPORTSHOP MOUNTAIN ADVENTURE

VERLEIH / SKISERVICE
SAISONLEIHE
SCHNEESCHUHTOUREN

**JETZT TOUREN
BUCHEN**

Christians
Sportshop
Grenzloch-Wyhlen

D-79630 Grenzloch-Wyhlen
Tel./Fax: 07624/989329
www.christians-sportshop.de



Berglaufen – ein Plädoyer

**Einfach
nur Konditionsbolzerei
oder elegantes Schnellbergsteigen ?**

Ganz gemütlich waren wir nach der nachmittäglichen Hütteneinkehr mit Kaffee und selbstgemachtem Käsekuchen auf dem Abstieg ins Tal, die Sonne stand schon tief und der Wind blies kühl aus dem Tal hoch, sodass wir um unsere dicken Bergjacken froh waren. Da kommt plötzlich von unten flink über die Steine nach oben hüpfend ein *Bergläufer* daher. Bekleidet nur in Shorts und T-Shirt, mit gleichmäßigem Atem zischt er entspannt grüßend an uns vorbei nach oben. „Wow, das wär’s!“ dachte ich mir, „Schnell am Abend noch mit Minimalausrüstung auf einen Gipfel sprinten!“

Leider gab’s damals noch kein Internet, in dem man sekundenschnell Informationen zum Berglaufen gefunden hätte (www.berglauf.de). Zudem war in den einschlägigen Berg- und Alpenzeitschriften so gut wie überhaupt nichts über diesen Sport zu lesen (ist heute übrigens auch noch so).

Anfangs dachte ich ja, beim DAV müsste es jemanden geben, der da Bescheid weiß. Aber weit gefehlt, im Berglauf war (und ist) der DAV nahezu unsichtbar. Welch ein Glücksfall, als ich in München in der Bergsportabteilung eines Sportgeschäftes



in der letzten Regalecke einen (!) Ratgeber übers Berglaufen entdeckte, für mich eine einzigartig ansteckende Quelle. Und seitdem hat mich die Idee des schnellen Bergsteigens im Laufdress mehr und mehr begeistert.

Eine Definition?

An sich ist das Berglaufen nicht so ganz klar abgrenzbar als Disziplin. Es geht darum, so schnell wie möglich eine beliebige berghaltige Strecke hinter sich zu bringen und dabei wesentliche Streckenabschnitte im Laufschrift zu bleiben. Die Strecke kann bergauf und bergab führen, auf Teerstraßen ebenso wie durch weglassiges Gelände, durch Fels, Schrofeln, Schlamm, Schnee oder auch über Klettersteige und Kletterpassagen. Der Phantasie und den Zielen sind hier keine Grenzen gesetzt. Als Berglauf zählen sowohl die angenehme Strecke des Gempen-Berglaufes (426 Höhenmeter & 7,8 km), als auch der der mittlerweile zum Ultraklassiker avancierte „The North Face Ultra Trail“ rund um das Mont Blanc-Massiv (9.404 Höhenmeter & 166 km).

Für jeden etwas!

Das Schöne ist, dass sich jeder seinen Berglauf ganz nach eigenen Vorlieben zusammenstellen kann. Für den einen ist der Lauf von Lörrach oder Grenzach nach St.Chrischona (immerhin so ca. 250 Höhenmeter) das Ideale – für den anderen ein „Lauf“ auf den Mount Everest in 16 h und 46 min (C. Stangl 2006, vom Basislager in Tibet, mittlerweile nennt man solche Schnellbestigungen in großer Höhe auch „Skyrunning“).

Bergauflauf und Bergablauf

Der Berglauf hat sich schon vor vielen Jahren bereits als Wettkampfsport etabliert und jährlich finden ein Weltcup (www.wmra.info) und Weltmeisterschaften statt. Eine Besonderheit ist dabei der Streit zwischen den Lagern der reinen Bergauf-Läufer und der Bergauf-Bergab-Läufer. Die Bergablaufgegner argumentieren mit der unter Wettkampfbedingungen erhöhten Gelenkbelastung. Die Befürworter weisen auf die bei Trainierten durch ökonomischere Laufweise und aktivere Stützfunktion der Haltemuskulatur nur unwesentlich größere Belastung des Bewegungsapparates hin.

Eine ganz besondere Rolle kommt heute dem Berglauf als Idealform des Bergsporttrainings zu. Es gibt wohl kaum eine effektivere Trainingsform zur Steigerung von spezifischer Kondition, Kraftausdauer und Koordination. Laufen in der Ebene ist sicherlich auch konditionsfördernd, aber wer ab und zu Berglaufeinheiten einlegt, verleiht seinem Training einen effektiven bergsteigerischen Kick! Ganz und gar nicht stimmt die Legende, dass Berglauf nur für Bleistifte geeignet sei (*Bleistift* = untergewichtige Person, sollte unbedingt

mal wieder was Anständiges essen). Bergauflaufen kann jeder machen – und wer dran bleibt, wird sehen, wie schnell die Fitness für die Berge anwächst (*Fitness* = Summe aus effektiver Muskulatur, gesundem Herz-Kreislaufsystem und effizienter Bewegungskoordination). Daher hier ein paar Tipps und Anregungen für diejenigen, die gelegentlich mal einen Berglauf einlegen möchten:

Berglauf-tipps für Einsteiger

- mit kurzen & flachen Strecken beginnen, erstmal nur wenige Höhenmeter (zum Beispiel: von Lörrach über Tumringen zur Daurhütte und über Obertüllingen wieder ins Tal, weitere Tipps für ambitionierte Einsteiger siehe unten)
- das A & O: langsam loslaufen – auch bei längeren Berglaufstrecken gilt: Die richtige Atemfrequenz hat man, wenn man mit den mitlaufenden Kollegen (oder eben mit sich selbst) sich noch einigermaßen gut unterhalten kann.
- Bergabstrecken anfangs nur gehen!
- in Steilabschnitten einfach im Gehschritt weiter (auch Profis fallen in den Gehschritt, wenn's zu steil wird, denn ab einer bestimmten individuellen Steilheit ist Gehen ökonomischer und daher schneller)
- wer's konsequenter angehen will: Intervalleinheiten einschieben! Zum Beispiel 4 - 10 x eine 3 - 6 minütige steilere Bergaufstrecke als Trainingseinheit einschieben (meine Empfehlung: max. 1 x pro Woche), ... das kann Wunder wirken!
- eine Binsenweisheit, aber leider oft vergessen: Oben ist es kälter als unten, daher gerade im Winter und Frühjahr an die Mitnahme von Laufpulli, Mütze und Handschuhen denken (alles verstaat in einem schicken Hüfttäschchen oder schlanken Laufrucksäcklein) – was habe

ich schon gefroren auf der Hohen Möhr! Bei weiteren Fragen/Anregungen/Kommentaren: schickt mir einfach eine Mail an: info@alpenverein-loerrach.de !

Berglauf-Gipfeltippssssssssssssssssssssss für Ambitioniertere

(max. 40 min Anfahrtszeit von LÖ)

HOHE MÖHR: vom Parkplatz am Bahnhof in Hausen über Alzenbühl, Blaßberg und die Schanze auf die Hohe Möhr – relativ sanft und kontinuierlich ansteigend, aber immerhin bereits gute 600 Höhenmeter bis zum Gipfel bei 985 m, auf dem Turm ist man bereits über 1000 m!

HOCHBLAUEN: Parken am Brunnen in Sittenkirch, links den Teerweg hinauf zur Kapelle und über Forststraßen vorbei am Schloss Bürgeln, weiter die Forstwege und zuletzt den Bergpfad hoch auf den Hochblauen, immerhin schon an die 750 Höhenmeter bis zum Gipfel auf 1.165 m.

PASSWANG: Parkplatz am Brunnen in Reigoldswil, Richtung Wasserfallen, erst ca. 500 m Straße, dann noch im Ort rechts, nach 100 m Feldweg, nach weiteren circa 500 m links relativ steil den Forstweg hoch und nun immer munter aufwärts der Beschilderung Bürten / Passwang folgen, am Hof in Bürten rechts durch die Pferde hindurch (keine Angst, bisher hat mich noch keines gebissen) rüber nach Vogelberg und von dort sanft ansteigend die Straße lang auf den Passwang Gipfel – runter in mehreren Möglichkeiten z.B. über Wasserfallen und Jägersteig, ist aber mit Laufschuhen im Winter evtl. ein bisschen rutschig. Insgesamt ein bereits relativ anspruchsvoller Lauf, teilweise steil, im Winter auch eisig, insgesamt fast 900 Höhenmeter, Gipfel auf 1.204 m, warme Kleidung unabdingbar, im Winter pfeift's hier kräftig.



Empfehlenswerte Volksläufe in der Regio, auch für Einsteiger:

CHRISCHONALAUF: Mitte Juni 2010 (325 hm & 9,7 km, Start & Ziel in Riehen) Schöner und beliebter kleiner Volkslauf nach Chrischona und wieder runter, war früher noch interessanter, als es zudem noch durch Inzlingen ging.
www.chrischonalauf.ch

TÜFELSSCHLUCHTBERGLAUF: 23.04.2010 (500 hm & 8,3 km, Start in Oberdorf & Ziel auf dem Allerheiligenberg) Zuerst eine Schleife über Feldwege, dann durch die landschaftlich so interessante Teufelsschlucht.
www.juratoptour.ch (unter dieser Seite findet Ihr zahlreiche weitere durchaus empfehlenswerte Läufe im Schweizer Jura zwischen Olten und Solothurn)

HOCHBLAUENBERGLAUF: Anf. Juni 2010 (905 hm & 10,5 km, Start Müllheim / Schwimmbad & Ziel Hochblauen Gipfel) Wohl einer der beliebtesten Läufe im Schwarzwald, zuerst sanft über Forststraßen und Teer, zum Schluss ein steiler Bergpfad, dann das Ziel direkt unterm Aussichtsturm und zudem freier Eintritt ins Schwimmbad!
www.tvmuellheim.de/Hochblauenberglauf

... und für die Cracks:

INFERNO BERGLAUF: 21.08.2010 (ca. 2.100 hm & 21 km, Start in Lauterbrunnen & Ziel auf dem Schilthorn) Die erste Hälfte nach Murren ist nur Warmlaufen, aber spätestens im „Kanonenrohr“



geht es dann richtig heiß zur Sache, die letzten Meter hinauf zur Aussichtsplattform sind einfach gigantisch, und da gibt's noch Wahnsinnige, die vorher noch Hunderte von Kilometern Schwimmen, Radfahren...
www.inferno.ch

ZUGSPITZBERGLAUF: 10.07.2010 (ca. 2.100 hm & 16,1 km, Start in Ehrwald & Ziel oben auf dem Zugspitzgipfel) An sich schon ein Klassiker, und auch hier kommt der Hammer ganz zum Schluss: die megasteilen Schrofen zum Gipfel hoch. Nach den Ereignissen 2008 hat der Lauf traurige Berühmtheit erlangt – im Gebirge hat eben jeder ein Stückweit die Verantwortung für sein Tun auch selbst zu tragen ...
www.getgoing.de

Nützliche Literaturtipps:

- H. Jost, L. Geiger:
„Das Handbuch für Bergläufer“
1989 erschienen, ist es nach wie vor eines der wenigen Bücher, die sich ausschließlich auf das Thema *Berglauf* konzentrieren – als Trainingslektüre bietet sich natürlich auch eines der vielen Trainingsbücher über den *Ausdauerlaufsport* an (Stichworte: Trailrunning, Crosslauf, Ultralauf).
- W. Raatz:
„Berglauf-Journal 2010“
Periodikum, erscheint jährlich, mit News zum Wettkampfgeschehen und Infos zu allen wesentlichen Berglaufveranstaltungen in Deutschland, Österreich, Schweiz, Italien, Slowenien.
Wolfgang Wagner

Matterhorn / Hörnligrat (k)eine Speedbegehung



Matterhorn 1:
Die Hörnlihütte ist bereits im Winterschlaf – das Schild zugehängt.

Ich hasse die Wochenendbergsteigerei! Entweder ist das Wetter schlecht, die Bedingung mies oder die körperliche Verfassung ungenügend. Oder aber das Wetter ist spitze, aber man hat anderweitige Verpflichtungen, von goldenen Hochzeiten über Kindergeburtstage bis hin zu Kursen für die Sektion – und ist somit dem Ziel einer privaten Tour genau so weit entfernt. Die Lösung heißt Flexibilität und antizyklische Planung und

So sollte eigentlich mein Bericht über eine (erfolglose) Schnellbegehung des Hörnli-

grates am Matterhorn mit Toffer beginnen. Die Idee zu dieser Begehung war Ende September gereift, mit einer langfristigen Prognose über stabile Hochdrucklagen im Alpenbereich, aber einer gefüllten Agenda, die jede zusätzliche Aktion, vor allem an Wochenenden zu einem komplexen Drahtseilakt machte. Ein Anruf bei Toffer – er war natürlich von der Idee gleich begeistert. Aber es sollte halt an einem Montag losgehen, das musste dann wohl überlegt werden. Für mich hieß es, weitere Minusstunden anzuhäufen, für Toffer wäre es „ein blauer Montag“.

Am Donnerstag kam dann die entscheidende Mail – ich hatte sie allerdings missverstanden. Konnte er nun oder nicht? Und was quatschte er da von einer Entscheidung *Vernunft versus Gewissen*? Am Wochenende hatten wir dann noch den Boulderkurs der JDAV BaWü. Also, erst einmal ein zaghaftes Nachfragen meinerseits bei seinem Eintreffen: „Und, was ist jetzt mit Montag/Dienstag?“ – „Alles klar, bin dabei! Hatte ich dir doch geschrieben, oder?“ Mir fällt ein Stein vom Herzen und ich breche in Jubelgeschrei aus. Der angepeilte Solotrip fällt dadurch aus und ich habe einen Partner für diese Aktion, klasse.

Nach dem Boulderkurs richten wir unsere Sachen. Es soll ja eine schnelle, eine sehr schnelle Begehung werden – möglichst an einem Tag zum Gipfel und dann im Solvaybiwak übernachten. Am zweiten Tag dann wieder runter und nach Hause. Das geht nur mit minimalstem Gepäck. Neben Gurt, einigen Schlingen, Karabinern und minimaler Eisausrüstung kommen jeweils nur zwei kurze Seilstücke von 25 m Länge in den Rucksack. Inklusiv Biwakmaterial und etwas zu Essen kommen wir auf knapp 11 Kilo. Das ist gut, beinhaltet es doch auch alle Klamotten, die wir ja später anhaben werden.

Nach ca. dreistündiger Fahrt parken wir kurz vor Täsch und richten uns für die Nacht ein, was bei einem ausgebauten VW-Bus eine ziemlich bequeme Sache ist. Am Morgen geht es dann sehr früh nach Täsch, wo uns die alpine Welt Zermatts empfängt – mit einem Parkhaus, wo man vom Boden essen könnte und einer beheizten Bahnhofshalle.



Matterhorn 2:
Der Einstieg zum Hörnligrat – Gedenktafeln und Fixseile.

Den Weg vom Bahnhof in Zermatt zur Talstation der Schwarzsee-Seilbahn erledigen wir fast im Laufschrift – nur schnell an Lacoste und Chanel vorbei. An der Seilbahnstation dann die Ernüchterung – gestern war der letzte Betriebstag der Schwarzseebahn. Jetzt weiß ich, was die Fußnote bedeutete, die ich gestern im Internet entdeckte, aber keine Erklärung dazu gefunden hatte.

OK, es ist jetzt acht Uhr und das Matterhorn wird bereits seit 2 Stunden von der Sonne beschienen, es ist also an der Zeit,



Matterhorn 3:
In der Ostflanke des Matter-bruchhaufen-horns.

diesen Ort zu verlassen, um dem Berg endlich näher zu kommen. Der Fußweg führt uns über den pittoresken Ort Zmutt, an einem Stausee vorbei bis unter die Nordflanke des Matterhorns. Vom Restaurant Stafelalp geht es über eine Schutthalde hinauf zum Nordostgrat und über diesen hinauf zur Hörnlihütte, Pause. Die Hütte ist bereits geschlossen, aber im Winterraum finden wir Wasser – und eine Spüle voll mit schmutzigem Geschirr. Schade, irgendwann wird auch dieser Ort geschlossen werden, nur weil einige wenige Idioten sich nicht zu benehmen wissen!

Weiter geht es über eine Kuppe zum Einstieg in den Hörnligrat, markiert durch viele Gedenktafeln und einem ersten Fixseil. Nach den ersten vereisten Metern kommen wir um die Ecke in die sonnenbeschienene Ostflanke. Steinmänner, Farbmarkierungen, Seilstücke und Müll weisen uns den Weg und so haben wir es nicht besonders schwer, uns im Zickzack durch die Ostflanke zu arbeiten. Das Seil bleibt im Rucksack, die Schwierigkeiten gehen nie über den dritten Grad hinaus, und „schwierige Stellen“ sind mit Fixseilen versehen.

Inzwischen hat das Wetter gewechselt. Ein leichter Wind treibt Wolkenfetzen in die Flanke, der Gipfel ist bereits in Wolken gehüllt, die Solvayhütte auf 4003 m ist gerade noch zu sehen. Um 16 Uhr erreichen wir die Biwakschachtel. Wir haben genau acht Stunden von Zermatt bis zum Biwak gebraucht – jetzt ist es zu spät, weiter zu gehen. Also richten wir uns ein. Wir beide merken die Höhe und die Anstrengung des schnellen Aufstiegs, und so entscheiden wir uns erst einmal für ein Schläfchen. Gegen sieben gibt es dann chinesische Nudeln. Danach rauscht der Kocher sicher noch eine Stunde, um die entsprechende Menge Schnee in Tee zu verwandeln. Es ist ziemlich kalt und jeder braucht vier Decken, um bei Stimmung zu bleiben.

Am Morgen kommt dann die nächste Ernüchterung. Die leichten Niederschläge des Wetterberichts kommen auf dieser Höhe als Schnee und Eisgraupel an und überziehen die Felsen mit einem dünnen Schmierfilm. Nach kurzer Diskussion und einem Blick zum immer noch verhangenen Gipfel entscheiden wir uns für den Abstieg.



Matterhorn 4:
Toffer –
leichter
Erschöpfungszustand
nach Erreichen
des Solvay-Biwaks.

Schade, uns fehlte gestern nur ein Stündchen zum Erfolg. Aber mit dieser Minimalausrüstung wollen wir kein Risiko eingehen, da lange Abseilpassagen mit unseren kurzen Seilen ja ausgeschlossen sind.

Nach kurzer Abseilfahrt über die Moseleyplatte kommen wir wieder in die Ostflanke. Den Weg finden wir heute noch besser als gestern beim Aufstieg und kommen so, quasi der Ideallinie folgend, an das letzte Steilstück und über dieses hinab zur Hörnlihütte auf 3260 m. Den weiteren Abstieg wählen wir über den Schwarzsee, so dass wir, dieser „Autobahn“ folgend, knapp drei Stunden nach Verlassen der Hörnlihütte wieder in Zermatt ankommen. Der Gipfel des „Hore“ ist immer noch in Wolken, sodass wir unsere Entscheidung zum Abstieg bestätigt sehen. Na ja, jetzt wissen wir wenigstens, wie es hier aussieht und den Einstieg in die Nordwand haben wir uns auch angeschaut. Vielleicht kommen wir im März ja wieder!



Matterhorn 5: Trinken und Frieren.

Aus der Traum! Ich bin beim Schreiben, als mich Heiko anruft, „ich solle mich doch einmal hinsetzen“. Was folgt, ist die traurige Mitteilung über Toffers Unfall und Tod in Lissabon. Er reißt ein Loch in unser Leben, auch in meines. Haben wir doch noch viele große alpine Taten zusammen geplant gehabt.

Aber irgendwann werde ich auf dem Matterhorn stehen und Du bist dabei – wenigstens in meinem Herzen. Ralf

Matterhorn 6:
Runter geht's – tschau, Toffer!



Funktionsträger / Ansprechpartner *

Vorstand			
1. Vorsitzender	Wolfgang Wagner	drwagnerwolfgang@aol.com	07624 / 90 97 03
2. Vorsitzender, Mitglieder, Vers.	Volker Reil	vreil@gmx.de	07627 / 92 23 04
Schatzmeister	Eckart Lindner	eckart.lindner@web.de	0172 / 746 65 64
Schriftführerin	Petra Binder	binderpetra@gmx.de	07621 / 59 16 71
Jugendreferent	vakant / vorläufig Jürgen Dessecker		
Beirat / Funktionen			
Touren	Jürgen Kühnöl	juergenkuehnoel@web.de	07621 / 16 59 06
ab 2010	Heike Oldörp	Heike.oldorp@hispeed.ch	0041 61 / 534 11 09
Jugendvertreter	Severin Johansen	severinj@web.de	0176 / 25 50 94 55
Familiengruppe	Rüdiger Schmitt	schmitt_r@web.de	07635 / 39 84
Seniorengruppe	Wolfgang Herold	wolfgang.herold@yahoo.de	07621 / 617 31
Ausbildung	Gisela Marquardt-Jarczyk	gljarczyk@gmx.de	07621 / 94 93 65
ab 2010	Jürgen Kühnöl	juergenkuehnoel@web.de	07621 / 16 59 06
Umweltreferat	Nicole Dahms	nicole-sdahms@web.de	07621 / 91 44 38
Geschäftsstelle	Barbara Plötz	ploetzhoecht@t-online.de	07623 / 74 88 40
Redaktion Lörrach alpin	Bastian Feifel	bfeifel@imail.de	07631 / 173 04 82
Sektionsbus	Bernd Klar Wolfgang Herold	beroklar@web.de wolfgang.herold@yahoo.de	07621 / 716 34 07621 / 617 31
Presse / Schaukasten	Bernd Klar	beroklar@web.de	07621 / 716 34
Gruppen / Ansprechpartner			
JDAV	Jürgen Dessecker	j.dessecker@web.de	0174 / 473 68 68
JuMa	Ralf Hermann	ralf.hermann@syngenta.com	07624 / 98 22 35
Familien	Rüdiger Schmitt	schmitt_r@web.de	07635 / 39 84
Senioren	Wolfgang Herold	wolfgang.herold@yahoo.de	07621 / 617 31
Alpine Basiskurse	Christian Tritschler	Christian.tritschler@novartis.com	
Eisklettern	Heiko Martin	heiko.martin@bluewin.ch	0041 79 / 347 84 74
Klettern/ Bergsteigen	Lothar Jarczyk	gljarczyk@gmx.de	07621 / 94 93 65
Bergwandern	Eckart Lindner	eckart.lindner@web.de	0172 / 746 65 64
MTB	Peter Hohm	peterhohm@web.de	07621 / 16 59 82
Schneeschuhgehen	Cornelia Eisenkrämer	nellie.simpson@web.de	0176 / 24 54 62 42
Skibergsteigen	Harald Erbacher	haralderbacher@aol.com	07621 / 57 61 72

Preisrätsel des Lörrach alpin 19



Knapp tausend Meter hoch über einem inneralpinen Stausee (Nutzinhalt 92 Mio. m³) krallt sich diese freundlich bewartete, recht kleine aber lang gestreckte Hütte (früher als Militärbiwak genutzt) mit sechzehn Schlafplätzen in der Felswand eines gleichnamigen Passes, auf dem ein gleichnamiges „Stöckli“ steht, auf dem wiederum viele große und kleine Steinmannli (teils professionell und fraumannsgroß á la Andy Goldsworthy erbaut) sich den Wettern und Bergsteigern präsentieren (kleines Foto).

Direkt vor dem Hütteneingang auf zweitausendsiebenhundertundvierzehn Metern fällt der Blick in den schwindelerregenden Abgrund eines „geologischen Fensters“ (großes Foto) und zeigt dem staunenden Berghöhenfreund quasi das tiefe Erdinnere: den Granit des kristallinen Grundgebirges, der die himmelhoch sich auftürmenden altgrauen Malm-Kalkwände trägt, die wiederum glänzend sich mit schnee-weißen Gletschern krönen.

Wie heißt sie nun, diese spektakuläre Schweizer Hütte in einem kleinen deutschsprachigen Kanton mit einem irischen Mönch in der Fahne, die seit dem Jahr 2009 mit fließendem Wasser, grandiosem Panoramafenster und wärmerer Innenraumisolierung ausgestattet ist?

Der Gewinner / die Gewinnerin unseres Hüttenrätsels erhält einen Übernachtungsgutschein inkl. Halbpension für eben diese einmalige Vogelnest-SAC-Hütte. Der Ein-sendeschluss ist der erste Mai 2010.

Die Redaktion

Tourenführer / Kursleiter

Klaus Breinlinger	klaus.breinlinger@gmx.de	07621 / 16 76 21
Michael Bühler	micha.buehler@web.de	
Jürgen Dessecker	j.dessecker@web.de	0174 / 473 68 68
Mathias Eck	mathias.eck@schleith-gmbh.de	0175 / 575 45 72
Bernd Eggert	eggert.bernd@gmx.de	0711 / 889 43 99
Cornelia Eisenkrämer	nellie.simpson@web.de	0176 / 24 54 62 42
Harald Erbacher	haralderbacher@aol.com	07621 / 57 61 72
Bastian Feifel	bfeifel@imail.de	07631 / 173 04 82
Susanne Furrer	sufurrer@web.de	0228 / 608 85 77
Jörg Gutowski	Joerg_gutowski@web.de	0041 61 / 973 70 57
Carsten Hein	carsten-adventure@web.de	07627 / 81 50
Ralf Hermann	ralf.hermann@syngenta.com	07624 / 98 22 35
Peter Hohm	peterhohm@web.de	07621 / 16 59 82
Lothar Jarczyk	gljarczyk@gmx.de	07621 / 94 93 65
Detlef Kalweit	detlef-kalweit@t-online.de	07621 / 183 18
Volker Klafki	volker.klafki@gmx.de	0160 / 115 30 25
Thomas Kolbus	Thomas_kolbus@t-online.de	07621 / 163 12 88
Jürgen Kühnöl	juergenkuehnoel@web.de	07621 / 16 59 06
Eckart Lindner	eckart.lindner@web.de	0172 / 746 65 64
Andreas Maier	amaier1@gmx.de	0041 61 554 96 55
Gisela Marquardt-Jarczyk	gljarczyk@gmx.de	07621 / 94 93 65
Heiko Martin	heiko.martin@bluewin.ch	0041 61 / 851 03 24
Markus Müller	veloziped.markus@t-online.de	07621 / 611 54
Heike Oldörp	Heike.oldorp@hispeed.ch	0041 61 / 534 11 09
Bernd Pagels	bernd.pagels@bluewin.ch	0041 61 / 311 20 31
Gerson Pfaff	gersonpfaff@web.de	0761 / 386 96 24
Dietrich + Sabine Plaas	sabine.plaas@mail.pcom.de	07621 / 899 20
Marietta Proserpi	pmarietta@web.de	0170 / 412 63 79
Angela Rosin	angela_rosin@gmx.de	07621 / 425 92 95
Ewald Schulz	e.schulz@weisser-baerwinkel.de	07622 / 78 28
Marc Straub	freak-cycles@web.de	07621 / 548 14
Christian Tritschler	christian.tritschler@novartis.com	
Rupert Wagner	rupert.wagner@mountains.de	07621 / 583 84 10
Steffen Walz	stef7@gmx.net	07621 / 161 76 60
Wolfgang Wagner	drwagnerwolfgang@aol.com	07624 / 90 97 03
Hartmut Wolf	wolf-ski-berge@t-online.de	07622 / 36 85

* Solltet Ihr entdecken, dass wir versehentlich Namen oder Funktionen übersehen haben bzw. Fehler bei den Angaben gemacht haben, bitte gleich bei Wolfgang Wagner über info@alpenverein-loerrach.de melden!

Jugendleiter		
Verena Bohl	verena.bohl@gmx.de	0173 / 145 00 41
Jürgen Dessecker	j.dessecker@web.de	0174 / 473 68 68 07621 / 91 68 397
Marion Drömmner	marion.droemmer@web.de	07624 / 98 22 35
Ralf Hermann	ralf.hermann@syngenta.com	0160 / 21 41 667
Severin Johansen (Jugendbeirat)	severinj@web.de	0176 / 25 50 94 55
Naomi Walz	naomiwalz@freenet.de	07622 / 647 85
Familiengruppenleiter		
Michael Hahn	hahn-w@t-online.de	07622 / 68 35 17
Astrid Rasmussen-Schmitt	rasmussen_a@web.de	07635 / 39 84
Hartmut Schäfer	schaefer.hartmut@web.de	07621 / 42 54 60
Rüdiger Schmitt	Schmitt_r@web.de	07635 / 39 84

Berg Heil (oder Die Rucksackapotheke von Alfred Ettrich)

Ein Mensch, verbringend Freizeitlust
meist in den Bergen ganz bewusst,
nimmt manche Mittel mit ganz gern,
da Apotheken sind dort fern.
Als Anhaltspunkt dient eine Liste,
was man im Rucksack haben müsste.

Wasserreinigungstabletten
gegen Keime (die nicht netten),
Rettungsdecke, Dreieckstücher
und zwei Erste-Hilfe-Bücher,
Augentropfen, Trillerpfeife
und noch viele Tapes, ganz steife.

Gegen Krämpfe und Erbrechen
und selbst gegen Seitenstechen
Pillen, Pulver, grüne Zäpfchen,
Salbe noch in einem Näpfchen,
Puder gegen Fußmykosen,
lieblich duftend wie nach Rosen.

Gegen Kreislaufschwäche, Fieber
nimmt er bunte Kapseln lieber,
Magentropfen, Halspastillen,
um den Hustenreiz zu stillen
und, falls die Verstopfung droht,
gelbe Zäpfchen für die Not.

So, schwer berücksichtigt und betüftet,
fühlt er sich trefflich behütet.
S` Bergerlebnis ist jetzt rund.
Kein Wunder, er ist kerngesund
und in der Hütte froher Runde
erblickt er auch nur Kerngesunde.

Er braucht deshalb von all den Sachen
nicht eine, es ist fast zum Lachen.
Nur ein Bedürfnis fiel durchs Raster:
Der Mensch bräucht dringend Blasenpflaster.

Das liegt zuhause unterm Tisch
und bleibt somit noch länger frisch.



Unsere Sportförderung.
Gut für die Region.

 **Sparkasse
Lörrach-Rheinfelden**

Unser Engagement. Gut für unsere Region. Deshalb fördern wir soziale, kulturelle und gesellschaftliche Aktivitäten in unserer Region. **Wenn's um Geld geht – Sparkasse.**

Sicheres unterwegs



DYNAFIT
Zzero 4 U-MF

MAMMUT Barryvox LVS
Lawinenverschütteten-
suchgerät



DYNAFIT
TLT Vertical ST
mit Stopper



DYNAFIT
Se7en Summit SL

K2 Backlite Der perfekte Allrounder

Längen: 153/160/167/174 cm

Super **leichter** Tourenski (ca. 1400 g bei 167 cm) dank Paulownia-Holzkern

Extrem **wendig** dank sportlicher Taillierung (118/74/103 mm)

Enorme **Eisgriffigkeit** dank der hohen Verwindungsfestigkeit (patentierte Torsion-Box-Cap-Konstruktion)

Unglaublicher **Auftrieb** in Pulverschnee, Harsch und Sulz dank der 118-mm-Schaukel

**EISELIN
SPORT**

Basel · Bern · Lörrach · Luzern · Zürich

55
1954-2009

D-79540 Lörrach · Basler Str. 126 · Tel. +49 (0)7621 167 640

BERGSTEIGEN – WANDERN – KLETTERN – TREKKING – EXPEDITIONEN – SKITOURNEN – FREERIDE