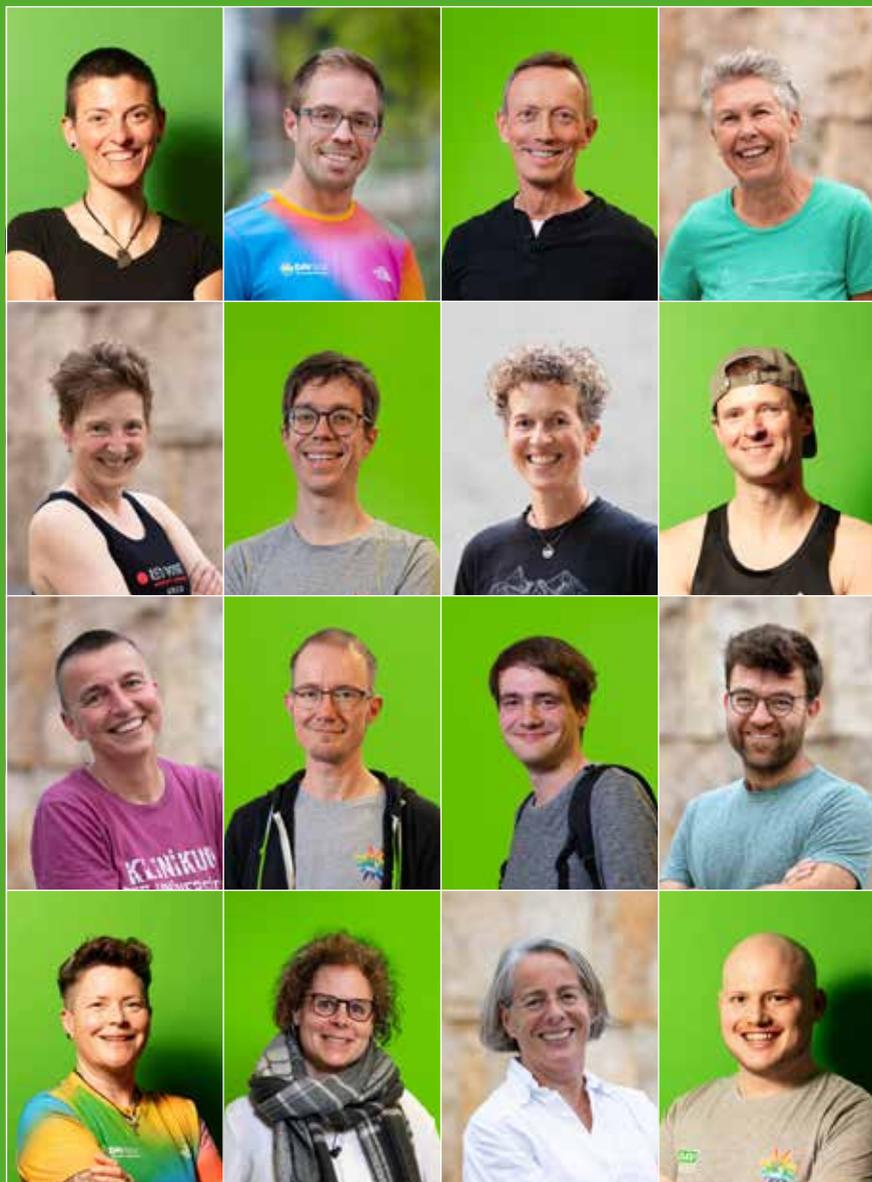


# Unsere Touren



20 Jahre queerer Alpenverein

# Unsere Lieblingstouren

20 Jahre queere Sektion  
im Deutschen Alpenverein



# 20 Jahre queerer Alpenverein für Vielfalt, Akzeptanz und Offenheit

Nach dem Bergtod unseres Gründers John Heeley 2002 wurde aus der losen Gruppe Gay Outdoor Club der Verein GOC und dann der queere Alpenverein. Mit allen Sektionen im Alpenverein teilen wir die Liebe für die Berge und als Sektion tragen wir zur Berginfrastruktur bei, die wir für unsere Leidenschaft brauchen. Dank des Alpenvereins sind alle unsere Tourenleitenden ausgebildet und wir lernen, was am Berg für uns Alle immer oberste Priorität hat: was wir für unsere und anderer Menschen Sicherheit tun können.

Durch die Mitgliedschaft in einem der größten Bergsportvereine der Welt wurden wir mit über 2000 Mitgliedern inzwischen zum größten queeren Verein Europas. Als Sektion des großen Naturschutzverbands DAV haben wir mit großem Einsatz das DAV-Klimaschutzprogramm mitgestaltet und versuchen unseren eigenen CO<sub>2</sub>-Abdruck durch möglichst viele Öffi-Touren kontinuierlich zu reduzieren.

Der Kern unseres Vereinslebens ist seit 20 Jahren das gemeinsame Erkunden, Genießen und Schützen der Berge. Deshalb haben wir für dieses 20 Jahre-Buch unsere Mitglieder nach ihren Lieblingstouren gefragt oder was sie antreibt, mit dem GOC auf Tour zu gehen. Es versteht sich von selbst, dass fast alle in diesem Buch beschriebenen Touren mit Öffis erreichbar sind. Wir wünschen Euch Allen viel Freude beim Lesen und Erkunden.

Von allen anderen Sektionen im Alpenverein unterscheiden wir uns durch diesen Satzungszweck: „Die Sektion setzt sich für die volle rechtliche Gleichstellung und gesellschaftliche Akzeptanz von Menschen aller Geschlechtsidentitäten und sexuellen Orientierungen ein.“ Unsere Hoffnung, dass mit der Ehe für Alle 2017 der Kampf für gleiche Rechte weitgehend erfolgreich abgeschlossen ist, hat sich nicht erfüllt.

Inzwischen sehen wir uns einem Rechtspopulismus gegenüber, der sich weltweit und inzwischen selbst in München zeigt, z.B. in den vielen Zerstörungen unserer Regenbogenbänke oder der populistischen Forderung nach einem Genderverbot. Der bedroht, was wir in unserer Satzung beschrieben haben: Der GOC „wertschätzt Menschen ungeachtet von Geschlecht, Religion, Kultur, Herkunft, sexueller Identität oder Orientierung und tritt ein für Verantwortung und Akzeptanz, für Vielfalt und Chancengleichheit.“ Dieser Rechtspopulismus zwingt uns, das zu tun, wozu wir uns in unserer Satzung verpflichtet haben: Der GOC „stellt sich gegen Diskriminierung und Intoleranz, gegen Rassismus und Hass.“

Deshalb treten wir in unserem Jubiläumsjahr lautstark und sichtbar innerhalb und außerhalb des Alpenvereins ein „für Vielfalt, Akzeptanz und Offenheit!“. Und sind natürlich beim Münchner CSD dabei mit allen queeren Vereinen, Gruppen und Initiativen „Gemeinsam gegen rechts“. Es gilt die historische Erfahrung von Minderheiten: wachsam sein und kämpfen für gleiche Rechte und Akzeptanz.

Wir freuen uns sehr, Euch bei einer unserer 20 Jahre Veranstaltungen willkommen zu heißen!

Euer Vorstand



# Andrea

## Ausbildung zur Tourenleiterin 2024

### Guffert

Ich bin in einer Bergsteiger-Familie groß geworden und war daher schon von klein auf bei Bergtouren dabei. Durch meinen Vater lernte ich die Berge lieben und achten.

Ein Berg hat mich vom ersten Moment an in seinen Bann gezogen und bis heute nicht losgelassen: der Guffert! Er ist ein eigenständiger Gebirgsstock in Nordtirol mit einer markanten Silhouette, den wir von überall aus erkennen können. Seine Schroffheit und Klarheit begeistern mich immer wieder aufs Neue. Ich entdecke bei jeder Besteigung neue Besonderheiten, obwohl ich inzwischen fast „jeden Stein“ kenne. Dieser Berg bietet so viel Abwechslung und Blumenfreund\*innen kommen absolut auf ihre Kosten. Es ist ein Berg, der mir seit einiger Zeit auch im wahrsten Sinne unter die Haut geht. Deshalb zielt er meine linke Wade.

Wir (mein Hund Joschi begleitet mich auf jeder Tour) starten in Steinberg am Rofan mit unserer abwechslungsreichen Wanderung. Die Einheimischen nennen es das „schönste Ende der Welt“ und ich muss ihnen Recht geben. Schon vom Ort aus haben wir einen wunderbaren Blick auf den Guffert und die umgebenden Berge der Brandenberger Alpen. Bevor wir den Bach über die Holzbrücke queren, kommen wir an einer Kiefer vorbei, an der Wanderer ihre kaputten Schuhe aufgehängt haben – und das sind



nicht wenige! Wir folgen einem Pfad durch den Wald. Der Waldboden ist von üppigem Gras bedeckt und hier wachsen im Sommer Graslilien. Ab und zu kreuzen wir einen Forstweg und dann geht es in Serpentine durch den Wald aufwärts über Felsen vorbei an einem Wasserfall, an dem sich Mensch und Hund erfrischen können. Direkt im Anschluss dürfen wir das erste Mal in minimaler Kraxelei eine Felsstufe überwinden und folgen dann dem Waldpfad weiter bergauf.

Der Wald lichtet sich und wir folgen nun den Serpentine durch ein Geröllfeld. Nach einiger Zeit wechselt wieder die Landschaft und wir befinden uns mitten in Latschen und passieren einige Felspartien in erneuter Kraxelei. Das Gelände öffnet sich etwas und wir steigen nun einen Pfad unterhalb eines Felsenmassivs auf. In diesen Felsen lassen sich mit viel Glück Steinböcke hören und natürlich auch sehen – ein weiterer Grund warum ich diese Wanderung so sehr liebe. Wir steigen weiter über Felsen bergauf und folgen einem steinigen Pfad und später schlängelt sich der Steig durch große Felsblöcke. Wir kommen an eine Abzweigung und von nun an geht es steil bergauf in Serpentine, bis wir das Vorgipfelplateau mit seiner blumenreichen Alpenwiese erreichen. Von hier aus haben wir einen beeindruckenden Blick auf den Guffert und auf einen Großteil der Strecke, die noch vor uns liegt.

Wir beginnen mit dem Anstieg zum Gipfel. Von hier an wird es noch etwas steiler und der absolut schönste Teil der Tour beginnt. In leichter, aber teilweise sehr ausgesetzter Kletterei und mit seilversicherten Passagen erreichen wir über schrofiges Gelände den Gipfel. Vom Gipfelkreuz aus steigen wir noch ein paar Meter ab zu ein paar Plateaus, die von Wanderern mit losen Steinen umrandet wurden und in denen sich Sand gesammelt hat. Mit Glück ergattern wir eine der Terrassen. Hier koche ich erstmal einen Kaffee auf der mitgebrachten Bialetti und nun können wir die wirklich traumhafte Aussicht auf die Hohen Tauern mit Großglockner und Großvenediger, Zillertaler Alpen, Karwendel, Rofangebirge, Bayerische Voralpen und...und...und... genießen und uns etwas vom Aufstieg ausruhen. Wenn das Wetter es zulässt, dann bleiben wir hier oben



mindestens eine Stunde, weil ich mich von der grandiosen Aussicht einfach nicht trennen kann.

Nach unserer ausgiebigen Pause starten wir den Abstieg zuerst über den Weg bis zum Vorgipfelplateau, um dann bis hinab zum Latschenfeld zu gelangen. Dort zweigen wir nicht rechts ab, sondern nehmen den Gegenanstieg über Luxegg und Guffertstein. Von da an folgen wir nun einem abwechslungsreichen und langen Pfad bergab durch Latschen und später wieder durch Wald zurück bis nach Steinberg. Wir haben ca. 1350hm, 12km und 5,5h reine Gehzeit hinter uns. Es war wieder eine traumhaft schöne Tour und ein letzter wehmütiger Blick geht zurück zum wunderschönen Guffert.

**Aber: keine Frage! Wir sehen uns wieder!!!**

# Anke

## Tourenleiterin

### Wilde Wege im Karwendel

Als es mich vor 35 Jahren aus Norddeutschland nach München verschlug, konnte ich noch nicht ahnen, dass meine erste große Liebe die Berge sein würden. Insbesondere das Karwendelgebirge übte eine magische Anziehungskraft auf mich aus. Die wilden Grate, die Schotter-Rinnen und die Einsamkeit, die man damals noch erleben konnte, faszinierten mich von Anfang an.

Zu einer dieser unvergesslichen Touren brach ich mit einem Freund Mitte März 1990 von München mit dem Fahrrad auf. Wir starteten frühmorgens bei Nebel und Kälte, fuhren immer entlang der Isar über Lenggries nach Hinterriss und weiter am Rissbach entlang. Der zunehmende Anstieg stellte mein altes 3-Gang-Rad vor Herausforderungen. Eisplatten und umgestürzte Bäume versperrten unseren Weg. Bald mussten wir die Räder abstellen und zu Fuß



weitergehen. Doch der Schnee erschwerte uns das Vorankommen und die Dunkelheit brach herein, als wir gerade den kleinen Ahornboden hinter uns gelassen hatten. Zum Karwendelhaus war es noch ein weiter Weg und so holten wir unseren Kocher heraus, machten uns einen Tee und überlegten, wie es weitergehen sollte. Etwa eine Stunde verging und wie durch ein Wunder – oder war es die Kälte? – wurde der Schnee zunehmend fester. Dies erlaubte es uns, unseren Weg fortzusetzen, und unter einem sternklaren Himmel erreichten wir schließlich gegen 22 Uhr durchgefroren den ersehnten Winterraum des Karwendelhauses.

Am nächsten Tag erlebten wir eine Traumtour durch das Grabenkar auf die östliche Karwendelspitze. Vom Gipfel aus eröffnete sich eine atemberaubende Aussicht auf die umliegende Berglandschaft. Im Norden erstreckte sich das Inntal mit seinen Flüssen und grünen Tälern, südwestlich präsentierte sich das Wetterstein-Gebirge mit seiner majestätischen Zugspitze. Einmalig war auch der Blick auf die wilden Grate, tiefen Schluchten und weitläufigen Täler des Karwendelgebirges. Als es dann an den Abstieg ging, wagte ich mich das erste Mal mit Firngleitern ein steiles Firnfeld hinab. Nach einer weiteren Nacht im Winterraum ging es schließlich mit dem Rad zurück nach München.



# Annika

## Jugendreferentin

### Die Magie von Jugendausfahrten

Nach Terminfindung, Hüttenrecherche, Essensplanung, Touren und Programmplanung ist es endlich soweit. Ich sitze im Zug, mein Rucksack neben mir, das GOC Shirt an, um von den Teilnehmenden erkannt zu werden. Immer wieder ist die Anreise zu unseren Angeboten der queeren Jugend eine Fahrt ins Ungewisse. Für mich als Jugendleiterin ist die besondere unbekannte Komponente, dass ich nicht weiß, welche Gruppe mich erwartet. Gehen meine Pläne auf? Sind alle den sportlichen Anforderungen gewachsen? Wie viele haben ungeeignete Ausrüstung dabei, noch nie Feuer gemacht oder in einer Hütte ohne fließend Wasser und Strom übernachtet?

Meistens ist die Gruppe bunt gemischt, von Menschen die noch nie in den Bergen waren bis hin zu erfahrenen Wanderer\*innen und Kletterer\*innen. Fast immer treffen sich bei den Ausfahrten auch ein paar bekannte Gesichter und es entstehen neue Freundschaften. Das besondere an den JGOC Ausfahrten ist für mich genau diese Mischung. Es geht viel mehr darum sich zu verbinden, Netze zu knüpfen und neue Erfahrungen zu machen als um sportliche Leistung. Wobei in der Regel mindestens ein\*e Teilnehmer\*in sportlich gefordert ist.

Für mich geht es in der Jugendarbeit darum, Menschen auf ihrem Weg in ein selbstbestimmtes Leben zu begleiten. Über den eigenen Tellerrand hinauszuschauen, sich an die Hand zu nehmen und gemeinsam vorsichtige Schritte in unbekanntes Terrain zu wagen. Was das bedeutet, kann so vielfältig sein: das erste Mal mit frischem Gemüse kochen, ein Lagerfeuer anzünden, die eigenen Fähigkeiten einschätzen, ein Gefühl für Höhe bekommen und ein Wochenende lang einfach mal abgeschnitten sein von der Zivilisation, kein Handy, Orientierung mit einer Papierkarte, beim Klettern das eigene Leben anzuvertrauen und die Verantwortung für ein anderes Leben zu bekommen, am Lagerfeuer über den Sinn des Lebens philosophieren, Geschichten von Diskriminierungserfahrungen hören und gemeinsam den Schmerz spüren, Fragen stellen können,



bei denen die Stimme zittert, Verständnis erleben und Antworten bekommen. Kurz gesagt: ganz Ich sein dürfen. Das ist eine Auswahl der Gänsehaut-Momente, die ich bei Aktionen der queeren Jugend erleben durfte. Seit vier Jahren kenne ich den GOC jetzt und es berührt mich zu sehen, dass Freund\*innen-schaften und Partner\*innenschaften entstanden sind, die Menschen auch außerhalb unserer direkten Jugendarbeit begleiten.

In diesem Jahr fühle ich einen reichen Ertrag der letzten Jahre. Es ist ein Gruppe von Jugendleitenden entstanden, die hoch motiviert sind, Angebote zu machen, in denen noch mehr andere queere junge Bergbegeisterte gemeinsam Erfahrungen machen können. So gibt es dieses Jahr die erste Ausfahrt mit sportlichen Mindestanforderungen – Wir wollen biwaqueeren gehen. Gleichzeitig soll es weiterhin Aktionen geben, die offen für Alle sind.

Ich kann es kaum erwarten das nächste Mal in den Zug zu steigen, den Blick aus dem Fenster schweifen zu lassen, die Reste unserer Einkäufe zu vespern und die Landschaft gemischt mit Erlebnissen der letzten Tage an mir vorbei in meine Erinnerungen ziehen zu lassen.

# Beate

## Meine Bergschuhe und ich

Mit meinen geliebten Bergschuhen bin ich über 20 Jahre auf Genussstouren durch die Alpen unterwegs gewesen. Sie trugen mich stets blasenfrei und sicher über Stock und Stein. Und so manchen ausgesetzten Pfad haben sie mit mir trotz meiner Höhenangst überwunden.

Angefangen hat alles mit einer Schnapsidee 2003 von zwei Freundinnen, zu Fuß über die Alpen von München nach Venedig zu wandern. Zur damaligen Zeit waren Fernwanderungen noch nicht in aller Munde, sondern eher etwas für Exoten. Ohne weiter darüber nachzudenken, was mich erwarten würde und welche Strapazen auf mich zukommen könnten, sagte ich zu. Und so wanderten meine lederen Bergschuhe im Juli 2003 erstmals mit mir und einem 12 kg Rucksack im Schlepptau über die Alpen. Vielleicht finden sich ja noch Spuren von uns im Schnee des Tuxer Gletschers und im Sand vom Lido di Jesolo.



Viele weitere Touren legten wir gemeinsam zurück. Besonders sind uns dabei der Meraner Höhenweg, Dolomiten-Höhenweg Nr. 8, Rätikon-Höhenweg und der Weg von Salzburg nach Triest in Erinnerung geblieben. Schätzungsweise 8.000 Kilometer und 20.000 Höhenmeter der Alpen lagen uns zu Füßen.

Und immer trugen mich meine Bergschuhe bei Wind und Wetter über die Gipfel und Bergpfade ans Ziel. Kaum



geschnürt, lag der stressige Alltag hinter uns. Wir fühlten uns frei und tauchten in die Schönheit der Berge ein. Wir liebten es zu rasten, in Hütten und Landgasthäusern einzukehren und die Gaumenfreuden zu genießen. Vor allem der Kaiserschmarrn hatte es uns angetan. Ganz narrisch waren wir auf diese süße Mehlspeise mit Apfelmus.

Und so nahmen mich die Bergschuhe mehrmals mit auf eine wunderschöne Genusstour im Tauferer Tal. Zunächst stiegen wir vom Roaner in Pojen aus steil hinauf zum Gipfel des Steiner Holm (2.367 m). Vom Gipfelkreuz aus blickten wir auf den Zillertaler Alpenhauptkamm, die Pfunderer Berge und im Süden auf die Dolomiten. Was für eine herrliche Aussicht, immer wieder aufs Neue! Nach kurzer Rast scharften die Bergschuhe schon mit den Sohlen. Denn das Highlight der Tour lockte uns: der sensationelle Kaiserschmarrn der Almbäuerin auf der Gruberalm! Also spurteten wir voller Vorfreude auf die Leckerei die Serpentina hinab zur Alm. Und dann endlich war es soweit, der beste Kaiserschmarrn in den Alpen wurde uns kredenzt ... und ich habe schon viele gegessen.



Was für ein paradiesischer Platz, um das Leben zu genießen und die Seele baumeln zu lassen! So empfanden wir es immer wieder, egal wie oft wir dort waren.

Meine Bergschuhe haben also vieles erlebt und gesehen. Auch eine Sohlenoperation vor 5 Jahren überstanden sie gut. Doch der Zahn der Zeit nagte an ihnen weiter. So kam der Tag im letzten Sommer, an dem sich unsere Wege trennten. Sie fanden ihre wohlverdiente Ruhe in einem Container an der schönen Soca in den Julischen Alpen. Ich denke oft an unsere gemeinsamen Bergerlebnisse zurück.

Nun nehmen mich neue und leichtere Bergschuhe mit auf Genusstouren durch die Alpen.



# Benjamin

Vorstand MLC – Münchner Löwen Club

## Sehnsuchtsort Höllental

Für mich steht das Höllental für Vielfalt. Ein abgeschottetes Tal, rundum steile Wände, abgeschlossen durch die Höllentalklamm und am Talende eine alpine Berühmtheit.



Hier gibt es schier unzählige Möglichkeiten und dies bereits im Tal: Wandert man mit dem Touristenstrom durch die beeindruckende Klamm, durch die Höhlen nahe am tosenden Wasser oder doch lieber mit Überblick über den eher einsamen Stangensteig mit der spektakulären Brücke? Das Höllental ist ein Ort mit Geschichte, an vielen Stellen findet man Überreste aus der Zeit des mühsamen Bergbaus hier.

Es ist traumhaft, wie sich das Tal öffnet, wenn man die Klamm hinter sich lässt und weiterwandert. Der immer kleiner werdende Bach in der Mitte, die fast unberührte Vegetation zwischen den steilen Bergflanken und irgendwann zeigt sich ganz oben der Gletscherrest des Höllentalferners und die Zugspitze Wandert man weiter, werden die Menschen weniger und es erscheint die Höllentalangerhütte.



Ab hier hat man die Qual der Wahl, macht man eine gemütliche Tour, über die Knappenhäuser und die alten Stollen hoch zum Kreuzeck, mit einem traumhaften Panorama über Garmisch-Partenkirchen bis nach München? Oder doch lieber einen etwas schwierigeren Weg über die Rinderscharte zum Osterfelderkopf? Mein klarer Favorit ist die dritte Option, der anspruchsvolle Steig durch das Mattheisenkar, ein verstecktes kleines Nebental wo man fast mehr Tiere als Menschen sieht. Der Steig selbst ist keine sportliche Herausforderung, wenn man jedoch an der Gießkarscharte ankommt und die letzten Meter zur Alpspitze dem Grat mit der Beschilderung vom Jubiläumsgrat folgt, da kommt man ins Träumen.

Man kann natürlich auch einfach dem Talverlauf über den Höllentalsteig folgen. Dabei muss man nicht zwingend nach ganz oben, auch die Abzweigung zur Riffelscharte ist sehr schön. Hier eröffnet sich ein beeindruckendes Hochplateau, welches zum Verweilen einlädt. Wer die Herausforderung sucht, nimmt die Südliche Riffelspitze mit und steigt anschließend über das Riffelriß ab.

Auf der beeindruckendsten Tour, wenn man dem Höllentalsteig in Richtung Zugspitze folgt, ist man selten allein. Für die Mühe des Aufstiegs wird man mit einer unglaublichen Vielfalt, sowohl bei der Landschaft und Vegetation, als auch was die Herausforderungen des Weges selbst angeht, belohnt.



Dieser Klettersteig, in Kombination mit der vorherigen Gletscherpassage, ist ein anspruchsvolles Bergerlebnis, welches mit dem höchsten Gipfelkreuz in Deutschland belohnt wird.

Vom Nachmittagsausflug bis zur 10 Stunden Tour ist im Höllental alles möglich. Als kleines Kind war ich das erste Mal in der Klamm, mit 9 Jahren das erste Mal über den Steig auf der Zugspitze. Unzählige Male war ich mit Freunden und meinem Mann hier. Und doch gibt es immer noch eine Herausforderung, an die ich mich noch nicht herangewagt habe. Mit meinem Mann den Jubiläumsgrat überqueren, ein absoluter Traum. All das bietet das Höllental, für mich ein wahrer Sehnsuchtsort.

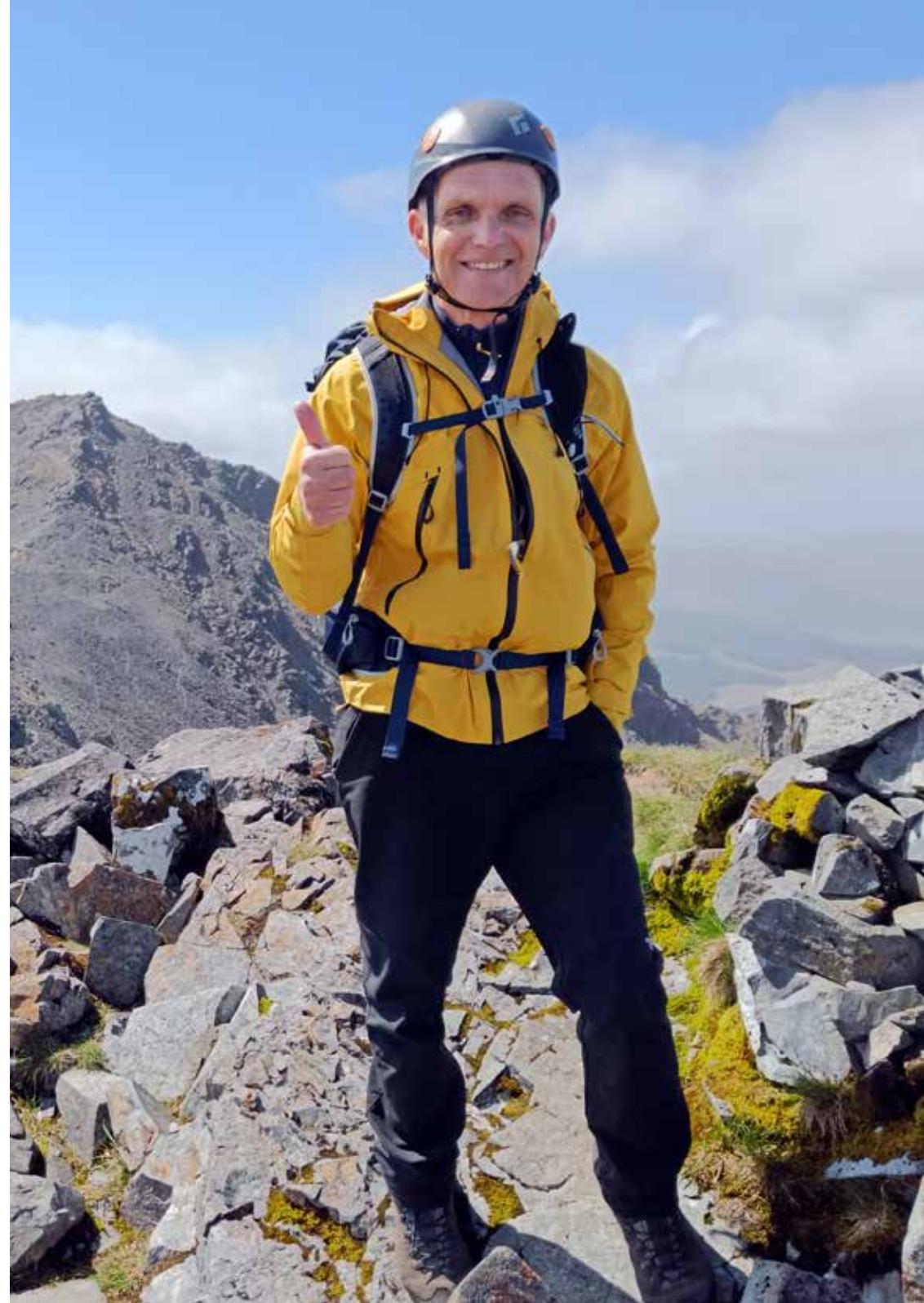
# Chris

## Member of the UK Gay Outdoor Club and the GOC

The steep and rocky Cuillin Ridge on the Isle of Skye, off the west coast of Scotland, is the nearest thing we have in the UK to the Alps, but it has its own unique character and special features, including spectacular views of the sea and the smaller islands of Eigg, Muck and Rum.

I've been lucky enough to visit the Cuillins three times and be blessed with good weather on each occasion. There are 12 Munros (mountains over 3000 feet high) on Skye. None of them are straightforward walks, and one of them, the Inaccessible Pinnacle, is definitely a rock climb.

In May last year, having previously climbed six of the Skye Munros, I completed the other six, culminating in the ascent of Am Basteir ('the Executioner'). To get to the summit by the 'tourist route' involves some tricky scrambling and the obstacle of the 'Bad Step', which, although short, is also classed as a rock climb. It was fantastic to get to the top and see the wonderful views. Six years previously I had climbed Mont Blanc with a guide, but this felt like a bigger achievement and had certainly been a lot more enjoyable!



# Christian

## Ausbildung zum Tourenleiter 2024

### Der Schildenstein

„Warum in die Ferne schweifen?“ ... wenn das Gute doch nur ein kurzes Stück hinter Wildbad Kreuth liegt! Dank der prima Anbindung mit der BRB und den Buslinien 356 oder 390 dauert es ab dem Münchner Hauptbahnhof nur knappe zwei Stunden, bis man zu einem meiner Lieblingsziele gelangt. Beim Blick auf die Landkarte ist er leicht zu übersehen, denn etwas im Schatten der Münchner Hausbergklassiker Ross- und Buchstein liegt auf der Südseite der Weißach das Wanderparadies: der Schildenstein (1613 m). Von der Haltestelle Wildbad Kreuth kommend spaziert man an selbigem vorbei und muss sich gleich zwischen Genuss (nach rechts) und Abenteuer (nach links) entscheiden.

Der Genuss stellt sich sommers wie winters beim leichten Aufstieg über die Geiß- und Königsalm ein. Dieser harmlose Wanderweg verläuft anfangs schattig unter Bäumen und schlängelt sich schmaler und steiler werdend nach oben. Schon bald tritt hier im Sommer der Lärm der Motorräder in den Hintergrund und ich gerate sofort in eine wunderbare Wandertrance. Wenn bloß die gelegentlichen Stolperfallen in Form von Wurzeln nicht wären! Ehe man sich's beim Tagträumen versieht, ist die inmitten von Weiden liegende Geißalm erreicht. Hier könnte man für eine Erfrischung rechts in Richtung der im Sommer bewirtschafteten Königsalm abbiegen. Viel abwechslungsreicher finde ich jedoch den linken Steig, der in kurzweiligem Auf und Ab in Richtung Graseck führt. Im Winter stapft man hier meist mutterseelenallein durch knie- bis hüfttiefen Schnee (warum starten zu dieser Jahreszeit nur so wenige Menschen zum Wandern in die Berge?). Dazu gibt es auf diesem Wegstück immer wieder interessant geformte Schneeverwehungen zu bewundern, die den Hang mit wie von Riesen verteilte Kugeln bedecken. Bald schon ist die Königsalm von oben zu sehen. Die Bank an dieser Stelle ist mir meist sehr willkommen, denn spätestens hier verlangt mein Magen nach dem ersten Käsebrot. Damit bin ich gut gerüstet für den weiteren Weg, der mich mit Blick auf die Königsalm am Waldrand nach oben führt, um schließlich von der Senke am Schildensteinsattel unschwierig auf den



Gipfel zu gelangen. Der Schlussanstieg windet sich abwechslungsreich unter Bäumen entlang, und wer hier schon gedacht hat, dass der Ausblick auf die bereits genannten Berge Ross- und Buchstein alles ist, wird am Gipfel eines besseren belehrt. Denn der südlich gelegene Guffert dominiert das eindrucksvolle Panorama. Mögliche Abstiegswege führen über die Königsalm (im Sommer wäre nun Zeit für Kaffee und Kuchen oder gleich das Belohnungs-Radler) und von da aus wieder zur Geißalm. Oder stattdessen über die Rodelbahn nach Klamm und dann mit dem Bus oder zu Fuß entlang der Weißbach zurück in Richtung Tegernsee.

Abenteuerlicher als der Genussweg über die Geißalm ist der Aufstieg durch die Wolfsschlucht. Dieser nur im Sommer und bei trockenen Verhältnissen zu empfehlende Weg schlängelt sich bis zur Siebenhüttenalm fast eben an einem Zufluss der Weißbach entlang, steigt danach bis zur Weißbachalm stetig an und folgt von hier an dem Tal der Felsweißbach, hinein in die Wolfsschlucht. Beim ersten Mal dachte ich an dieser Stelle noch, was das Gerede von einer schwierigen Tour soll, wo es sich doch um eine harmlose Wanderung entlang eines Bachbetts zu handeln scheint. Weit gefehlt, denn schon bald erreicht man einen Wasserfall, wo es dann entlang der immer gut erkennbaren Markierungen in den Fels geht. Drahtseile entschärfen zwar das, was noch folgt, aber vor sich hinträumen und stolpern darf man von nun an auf keinen Fall! Mehr wird an dieser Stelle nicht verraten, denn die Tour durch die Wolfsschlucht auf den Schildenstein würde ich gerne als meine erste GOC-Sommertour anbieten :-)

# Chris-Tina

will im GOC eine Wanderkajak-Gruppe aufbauen

## Wanderkajak – meine neue Outdoor-Leidenschaft

Es war im Frühling 2023 als ich neben den mir bereits bekannten medizinischen Diagnosen (mechan. Herzklappe mit Blutgerinnungshemmer) eine weitere unerfreuliche Diagnose erhielt: weit fortgeschrittene Arthrose in beiden Knien. Und das mit 51 Jahren. Was hieß das für mich? Eine weitere Einschränkung meiner für mich sehr wichtigen und mir viel gebenden sportlichen Aktivität!

Früher gab es tatsächlich kaum eine Outdoor- oder Wassersportart, welche ich nicht mit Begeisterung ausgeübt habe: Skifahren, MTB, Wandern, Klettern, Tauchen, Segeln und Joggen. Selbst mit dem Gleitschirmfliegen habe ich noch 2018 angefangen und dann kam meine Herz-OP!

Doch ich wäre nicht ich, wenn ich mich klein kriegen lassen würde. Nach meiner Arthrose-Diagnose habe ich mir überlegt was nun? Und da bin ich auf das Kajakfahren, genauer gesagt, das Wanderkajakfahren gekommen! Das darauffolgende Wochenende unternahm ich meine erste Tour mit einem gemieteten Kajak im Altmühltal. Es war ganz wunderbar. Und wenige Tage später hatte ich auch schon mein eigenes pack- und tragefähiges Sport-Wanderkajak und los ging's.



Meine erste Tour ging gleich mit der S-Bahn zum Starnberger See und ohne wirkliche Erfahrung unternahm ich eine halbe See-Umrandung. Es machte Spaß, es war meins. Die Knie wurden nicht belastet, den Kreislauf konnte ich nach Belieben belasten und es war Bewegung in der Natur! Was wollte ich mehr? Genau mein Ding. Entspannung & Bewegung pur! Somit fuhr ich in den darauffolgenden Sommermonaten sämtliche Oberbayerischen Seen ab, alle mit öffentlicher Anreise. Darüber hinaus war ich auch schon auf diversen Kärntner Seen.

Warum ich Euch all das erzähle? Um all jenen Menschen, welche glauben, aufgrund irgendwelcher medizinischer Diagnosen oder ärztlicher Aussagen keinen Sport mehr machen zu können, Mut zu schenken. Nein, habt Vertrauen in euch selbst und macht's in eurem Tempo. Und wer mal Lust hat, mit mir Kajak fahren zu gehen, gerne einfach über den GOC melden. Vielleicht lässt sich ja sogar eine neue Sparte „Wanderkajak“ eröffnen.



# Constantin

## Vorstand Touren und Tourenleiter

### Gran Paradiso

Stockfinster war dieser Morgen, ja mehr Nacht noch, und das trockene Weißbrot zum Frühstück schmeckte fürchterlich, aber irgendwie mussten ein paar Kalorien zugeführt werden, um für die Tour gewappnet zu sein, die auf uns zukam. Es war 4 Uhr morgens und wir starteten vom Rifugio Vittorio Emanuele in Richtung unserem Ziel, dem Gran Paradiso.

Die ersten Meter noch in der absoluten Dunkelheit und mit Stirnlampen bewaffnet folgten wir fast schon ein bisschen wie in Trance den anderen Seilschaften durch das Blockgelände. Es war meine erste eigenständige Hochtour und sollte der erste 4000er werden. Entsprechend aufgeregt war ich, vor allem ob wir den Gipfel wolkenlos erleben werden.

Irgendwann legte sich das Blockgelände und es folgten zwei weitere Stunden normalen Gehens. Langsam zeigte sich das Morgenlicht und erste Blicke wurden frei, wo wir da gerade überhaupt unterwegs waren. Im Norden thronte eindrucksvoll der Mont Blanc.



Plötzlich wurde aus dem meditativen Gehen wieder volle Konzentration, denn es galt Steigeisen anzulegen und den Gletscher zu betreten. Ehrfurchtsvoll zogen wir Kurve um Kurve an Haus-breiten Spalten vorbei und langsam hegte ich die Hoffnung, dass das mit dem sonnigen Gipfel etwas werden könnte.

Nach weiteren zwei Stunden auf dem Gletscher flachte sich dieser langsam ab und der war Gipfel zu erkennen. Doch das Abflachen war tückisch. Auf den letzten Metern vor dem Gipfel wollten wir noch eine Seilschaft überholen und gingen einen kleinen Tick flotter als sonst vorbei – Mir fiel schier das Herz aus der Brust, das diesen Extra-boost auf der Höhe knapp unter 4000 m nicht so recht mitmachen wollte.

Schließlich fing sich das Herz Gott sei Dank wieder ein und wir erreichten den felsigen Gipfelaufbau. Der sich auftuende Blick nach Süden nahm einem den Atem (wenn er nicht eh schon weg war, wegen der dünnen Luft).

Quasi 4000 m über der Tiefebene von Turin, der Blick hinüber bis in den Apennin, das wird mir für immer in Erinnerung bleiben.



# Dirk

## Tourenleiter, Member of the Allianz PRIDE Network

### Wenn eine Tour ans Herz wächst

Was Wanderungen angeht, so fällt es mir schwer, eine Lieblingstour aus den unzähligen schönen zurückliegenden Aktivitäten zu benennen. Bei meiner Hauptsportart – dem Rennradfahren – ist es hingegen sehr leicht für mich, die eine, schönste Tour aus den inzwischen wohl mehr als einhundert auszuwählen. Das Besondere an der „Eng-Tour“ ist, dass sie für mich nicht nur mit einer sportlichen Herausforderung und der großartigen Natur und Landschaft der Alpen verbunden ist. Es liegt vor allem an den Menschen, dass ich diese Tour als so einzigartig empfinde.

Die Geschichte beginnt mit Andy, meinem Freund und Kollegen, der mich zum Rennradfahren brachte, als ich meiner Achillessehne wegen das Langstreckenlaufen aufgeben musste. Bei unserer ersten Begegnung – einer geschäftlichen Besprechung zu einem Rechtsstreit – hatte er sich vor allen Kolleg\*innen geoutet. Seine Selbstsicherheit beeindruckte mich sehr und machte ihn zum Vorbild für mich. Im Laufe der Zeit freundeten wir uns an und so zeigte mir Andy Jahre später seine „Eng-Tour“, an der auch unsere beiden Männer Helmut und Guillaume teilnahmen. Sie waren mit dem Motorrad unterwegs und stießen in den Pausen zu uns, wie viele Male in den Jahren danach.

Seither habe ich die Tour jedes Jahr gemacht, zehnmal insgesamt, auch während der Pandemie. Die Streckenführung war immer identisch, bis auf das Jahr 2021. An dem Wochenende, das auf das Wochenende folgte, an dem mein Mann und ich uns trennten, startete und beendete ich die Tour allein und zu Hause in München, was die Länge mehr als verdoppelte – ein besonderer Moment in meinem Leben, der Beginn einer weiteren Reise zu mir selbst und eine Rennradtour mit besonderen Erkenntnissen. Unter anderem keimte bei der ersten Pause in Lenggries, dem regulären Startort der „Eng-Tour“, der Wunsch auf, mein Leben näher an den Alpen zu führen, vielleicht einen richtigen, bayrisch sprechenden Bayern als neuen Partner zu finden und als „Preiß“ in einen bayrischen Familienverbund einzutauchen. Verrückt, was beim Radfahren manchmal so passiert..



Was sich bei den Touren ganz häufig änderte war die Zusammensetzung des Teams, das sich mit mir und den Rennrädern auf den etwa 125 Kilometer langen Weg im Karwendel machte und dabei etwas mehr als eintausend Höhenmeter erklimmte. So begleiteten mich mein damals fünfzehnjähriger Neffe Linus, meine liebste Sportfreundin Christine, Norman, der Koch von Andy und Helmut, die inzwischen erfolgreiche Restaurantbesitzer sind, mein Mentee, Kollege und Freund Wolfgang und viele mehr. Die „Eng-Tour“ im letzten Jahr war dann noch einmal etwas ganz Besonderes.



Da ich mittlerweile Tourenleiter für Rennradtouren im GOC geworden war, stand für mich fest, dass die Edition 2023 im GOC ausgeschrieben wird. Es war sehr bewegend für mich zu beobachten, wie die Begeisterung bei den zehn Teilnehmern mit jedem Kilometer wuchs. Heute ist die „Eng-Tour“ für mich mit großer Dankbarkeit verbunden, für Erlebtes und für Weitergegebenes und natürlich mit der Vorfreude auf die Neuauflage in diesem Jahr. Die Ausschreibung ist im GOC-Portal bereits zu finden, einschließlich einer Beschreibung des Tourenverlaufs.



# Dustin

## Tourenleiter

### **Einer meiner Lieblingsberge:**

Von Weitem erscheine ich blau,  
von Nahem nur im Chiemgau.  
Mein Name fast einem Vogel gleicht,  
mein Erklimmen: nicht ganz schwer und nicht ganz leicht.  
Ich bin kein Zwerg, aber auch kein Hochtourenberg.  
Zwischen Blockbustertouren bin ich die Werbung:  
um mich zu besteigen braucht's Kondition, Haltung und Schwung.  
Unnahbar für die, die mich durch diverse Apps unterschätzen,  
unerfahrbar für die, die mich durch meinen weitaus bekannteren Nachbarn ersetzen.  
Ein kleines Heiligtum thront auch an einer meiner Seiten,  
wer es kennt, sieht es schon von weitem.  
Durch Wälder geht's und über Wiesen,  
ich lade euch ein, mich zu genießen.  
Wer mich kennt, kann wandern in Ruhe und Idylle,  
wer nicht, verliert sich oft in der Touristenfülle.  
Enge Wege und kleine Pfade kreuzen und queren,  
gegen Ende Steilhang und Fels den Zugang zum Gipfel erschweren.  
Denn mein Gipfel liegt unter meiner Stirn,  
wie eine Nase ragt er aus dem Grün.  
Um mein Kreuze zu berühren:



zeige Respekt, lass Übermut dich nicht verführen.  
Mit allen Vieren musst du dich mir bringen,  
am Ende nur kletternd mich bezwingen.  
Denn wer auf mir wandert unbedacht,  
dem hab ich schon den Tod gebracht.  
Bist du nun am Gipfel angekommen,  
wird dein Blick vom Kaiser in Empfang genommen.  
Wer noch weiter will, auch kein Problem:  
zum höheren Nachbarn kannst du weitergeh'n.  
Bergab, wenn es ist noch nicht zu spät,  
mehr als eine Alm zur Rast einlädt.  
Wer ihn nicht errät ist auch nicht schlimm,  
der kommt von mir geführt dorthin!  
Denn einmal im Jahr will ich mit euch geh'n,  
um mit euch auf meinem liebsten Berg zu steh'n!  
Manche ihn schließlich Unvergesslich heißen,  
Einheimische und die Isarpr...;)



# Fabian

## Kletterbetreuer

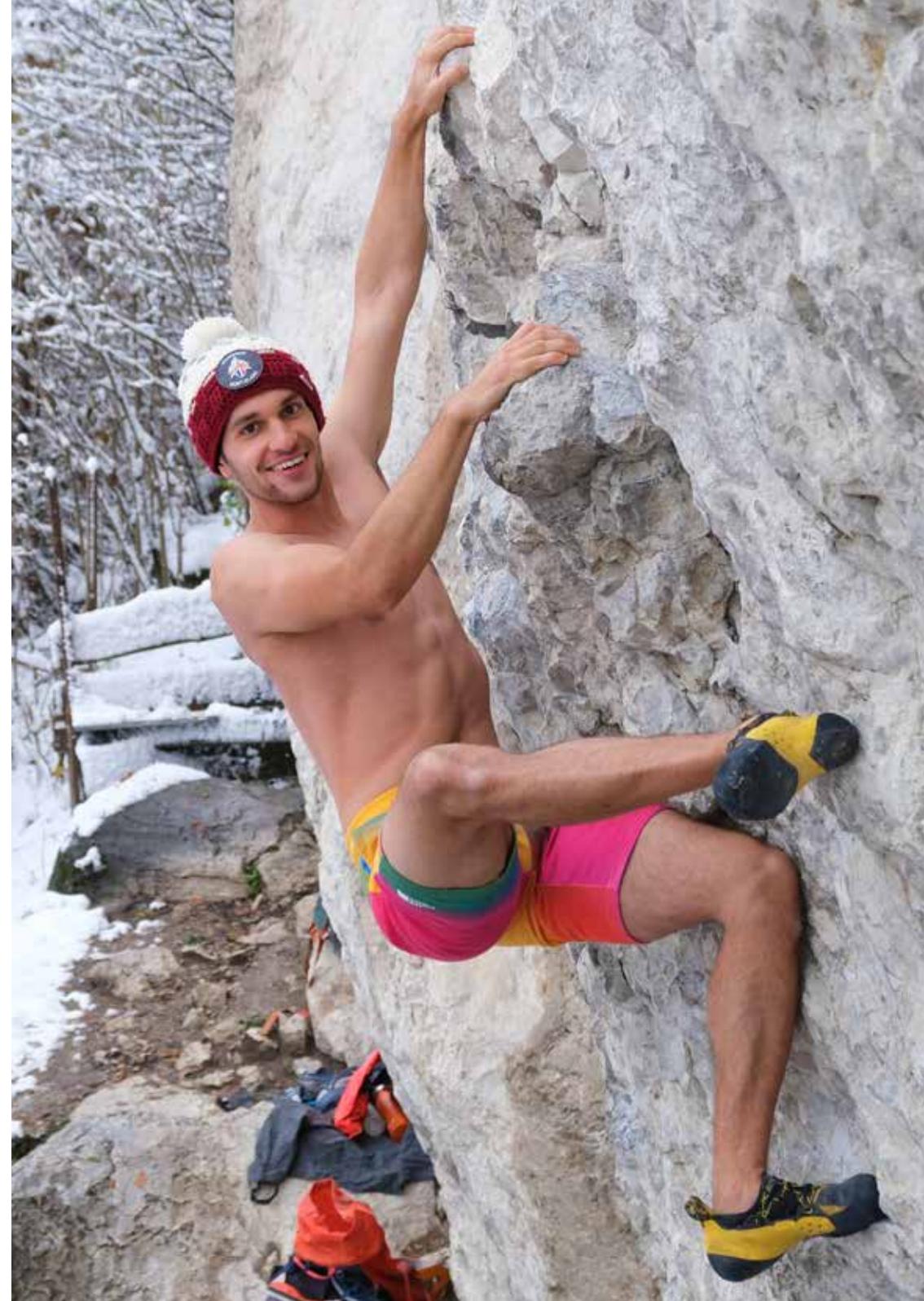
### Die Hoffnung stirbt zuletzt

Der erste Schnee war gefallen und es hatte wenige Grad über dem Gefrierpunkt – allerdings hatten wir für unsere Tour keine Ski dabei, die Höhenmeter waren eher überschaubar (geschätzt 35 Meter in drei Etappen), und der höchste erreichte Punkt lag mit um die 520 Metern über dem Meeresspiegel ungefähr auf der Höhe von München. Auch die zurückgelegte Distanz war wenig beeindruckend. Wer mich besser kennt, weiß, dass das bei mir keine Seltenheit ist: Wir waren an diesem Tag mit dem Zug von München nach Oberaudorf zum Sportklettern am Fels gefahren.

Da sich die Sonne an diesem Tag nicht zeigte, konnten wir die Wand am Schlossberg ausnahmsweise mal ganz alleine genießen. Die kalten Finger – bei solchen Temperaturen leider unvermeidbar – sind bei mir nämlich schnell vergessen, wenn mich die geplanten Tritt- und Griffabfolgen wieder mal am Stück von unten nach oben durch eine Felswand geführt haben. Nach kurzem Aufwärmen hatte ich meinen Gurt deshalb schnell angelegt und war schon dabei, mir mit ein paar Pausen die besten Griffe und Tritte herauszusuchen, um dann hoffentlich im nächsten Versuch den letzten Haken in 15 Metern Höhe zu erreichen, ohne zu stürzen.

Beim zweiten Versuch in der Route wurden meine Finger dann allerdings beim Ausruhen – durch abwechselndes Schütteln der Arme – kurz unter der Schlüsselstelle immer kälter, und im entscheidenden Moment waren sie schließlich so taub, dass ich die Griffe kaum mehr spüren konnte. So saß ich dann nach nur zwei Minuten und wohl nur fünf gekletterten Metern unversehens auch schon wieder im Seil, als meine linke Hand den Griff verfehlte. Am Boden zurück wurden meine Finger schnell wieder schön warm, weil die angeregte Durchblutung ohne kalten Felskontakt genug Wärme in die Hände transportieren konnte – die Gelegenheit, direkt einen weiteren Versuch zu starten.

Diesmal musste es also schnell gehen, ohne Schüttelpause vor der Schlüsselstelle. An der letzten guten Leiste unterhalb der schwersten Züge war dann



auch noch Gefühl in meinen Fingern vorhanden. Also sofort weiter: Von der guten Leiste nach rechts auf Schulter die kleinere Leiste nehmen, den linken Fuß schön hoch setzen, dann den rechten auch ein Stück höher und mit etwas Schwung nach links oben zur winzigen Kante schnappen, die in der sonst ziemlich glatten Wand einen der wenigen möglichen Griffe bietet. Und tatsächlich: Das Auslassen der Pause hat sich gelohnt, meine etwas wärmeren Finger finden diesmal Halt. Meine rechte Hand wird zur Unterstützung kurz an den Fels gepresst, damit ich meinen Schwerpunkt komplett über den linken Fuß schieben kann, und dann ist auch schon der rettende Henkel erreicht.

In der restlichen Route wurden meine Hände wieder zunehmend kälter und so erreichte ich dann zwar mit tauben Fingern, aber glücklich den letzten Haken. Für mich gibt es kaum ein besseres Gefühl, als wenn sich die Kletterzüge perfekt aneinanderreihen und sich Stellen, die beim ersten Versuch fast unmöglich erschienen, plötzlich spielend leicht anfühlen. Und als es meinem Körper ohne Felskontakt zurück am Boden wieder gelungen war, Gefühl in meine Hände zu bringen, wollten meine warmen Finger am liebsten gleich in der nächsten Route benutzt werden.

Auf dem Foto bin ich beim Aufwärmen in den ersten Metern der Route "Die Hoffnung stirbt zuletzt" zu sehen. Die Hoffnung auf Sonne und angenehme Temperaturen ist an diesem Tag aber nicht mehr in Erfüllung gegangen und beim Seilklettern später mussten dann doch ein paar zusätzliche Lagen Kleidung gegen die Kälte aushelfen.

Oberaudorf bietet übrigens um die 150 Sportkletter-Routen, vorwiegend im Grad 6a bis 8b, die alle vom Hauptbahnhof in München in etwas über einer Stunde mit dem Zug und maximal 15 Minuten mit dem Fahrrad zu erreichen sind. Die Wand am Schlossberg ist komplett nach Süden ausgerichtet und bietet sich deshalb gerade bei Sonnenschein auch bei kälteren Temperaturen als Ziel an.



# Florian

## Mitglied des Bayerischen Landtages

### Über die Achselköpfe auf die Benediktenwand

Selbstverständlich geht's klimafreundlich per Bahn von München nach Lengries zum Start dieser ein- oder zweitägigen Tour. Bevor es richtig schön wird, muss aber als erstes der Aufstieg zum Brauneck bewältigt werden. Von Lengries aus leider kein besonders schöner Weg geziert von Schneekanonen. Umso mehr wird man nach dem Aufstieg belohnt. Schon kurz nach dem Brauneck-Gipfel werden die Bergbahn-Touristen weniger und der Ausblick immer besser. Vorbei am Schrödelstein über das Stangeneck bis zum Latschenkopf bieten sich wunderbare Ausblicke sowohl ins Alpenvorland als auch Richtung Alpen selbst. Kurz nach dem Latschenkopf teilt sich der Weg. Trittsichere und schwindelfreie Bergsteiger wählen jetzt den technisch anspruchsvolleren Weg über die Achselköpfe. Auch im Frühsommer kann sich hier noch der Schnee halten, geeignetes Schuhwerk ist deshalb Pflicht. Die Achselköpfe bieten leichte Kraxelei zum Teil unterstützt durch Stahlseile. Wir haben den Pfad sehr genossen, die leichte Kletterei lässt die Zeit verfliegen und viel zu schnell hat man die Achselköpfe hinter sich gelassen.

Kurz vor dem Rotöhrsattel vereinigen die Wege sich wieder und es geht weiter zum Gipfel-Ziel, der Benediktenwand. Technisch einfacher geht's bis auf 1800 Meter Höhe. Belohnt wird man erneut mit einem wunderbaren Rundumblick. Von hier geht's zurück zum Brauneck oder bergab Richtung Benediktbeuern. Auf dem Weg dorthin lohnt sich eine Einkehr in der Tutzinger Hütte ggf. auch mit Übernachtung, wenn man die Tour nicht sehr früh starten will. Der Weg von der Tutzinger Hütte bis nach Benediktbeuern ist mit 9 km recht lang. Dafür genießt man ab der Söldner Alm auf dem Weg zum Bahnhof das Rauschen des Lainbachs entlang des Wildbachlehrpfads.



## Harald & Olivier

### **Kein unbekannter Insidertipp, aber unser Lieblingsgipfel in den bayerischen Alpen – DAS SEEKARKREUZ**

So nah, so einfach, so schön, das macht das Seekarkreuz zu einem idealen Ziel für eine kleine, spontane und abwechslungsreiche Wanderung. Ob in Bergschuhen, mit den Schneeschuhen oder mit den Tourenskiern – zum Erklimmen dieses Gipfels gibt es einfach keinen ungeeigneten Tag oder schlechtes Wetter! Vor allem, weil die gemütliche Lenggrieser Hütte fast das ganze Jahr über geöffnet ist und immer leckere Kuchen und einen köstlichen Kaiserschmarrn anbietet. Es gibt also kein besseres Ziel, um Freunden, die zu Besuch sind, die wunderschönen bayerischen Alpen zu zeigen und das zu jeder Jahreszeit!

Dreimal haben wir uns bereits mit prall gefülltem Rucksack und einem Dutzend Freunde auf den Weg zum Gipfel gemacht, um dort Geburtstag zu feiern. Es ist immer amüsant, die überraschten Gesichter der anderen Wanderer zu sehen, wenn aus den Rucksäcken ein Tischtuch, zahlreiche Weinflaschen, Berge von Brot, Käse und Saucisson – und das letzte Mal sogar Kristallgläser – hervorgezaubert werden und die Feier unterm Gipfelkreuz beginnt – PROST!

Und Geburtstag ist jedes Jahr – so wird es noch viele mal die Gelegenheit geben diesen tollen Berg zu genießen ...



## Hilde Tourenleiterin Martina Team Gendersensible Sprache im GOC und Sabine

### Was macht eine gute Seilschaft aus?

Was macht eine gute Seilschaft am Berg aus? Erfahrung? Technische Sicherheit? Gegenseitiges Vertrauen? Erproben wollten wir all das im August 2022 auf einer Hochtour zum Großvenediger. Die kam dann leider nicht zustande, weil die letzten verbleibenden Gletscher der Alpen fast überall massiv am Abschmelzen sind und ihre Begehung oft immer riskanter wird.



Wir entschieden uns statt dessen für eine Woche in „Sabines Hütte“, einem alten Bauernhof auf 1000 Metern Höhe in Brixen im Thale gelegen, dessen Teilpächterin Sabine war und der – mit schönem Blick übers Tal – nur 20 km vom wilden Kaiser entfernt liegt. Sabine war oft hier hergekommen, nicht selten auch alleine und meist öffentlich, die letzten Kilometer vom Bahnhof aus dann immer stramm radelnd mit Rucksack und Bergschuhen. Aber jetzt waren wir ja zu dritt als Seilschaft und motorisiert unterwegs. Das eröffnete neue Möglichkeiten.

Während der Abende in der urigen Stub'n feilten wir an unserem Programm. Ein Biwak hatten wir eigentlich vor. Problematisch war da zum einen die Suche nach kuh- und ziegenfreiem Terrain, zum anderen der missliche Umstand, dass nach einer Übernachtung am Berg der folgende Tag für eine richtige Tour meist nicht mehr zu gebrauchen ist.



Schon lange hatte Sabine von einer Besteigung der Ellmauer Halt, des höchsten Gipfels im Wilden Kaiser, geträumt. Nur hatte sich da bislang keine ihrer Begleitungen rangetraut und alleine wäre diese Tour auch nichts gewesen, zumal wenn sie dort hinradeln hätte müssen. Also wurde die Ellmauer Halt unser Wochenziel. Wenn wir am Freitag früh genug losgingen, könnten wir vor dem für den späteren Nachmittag angekündigten Wetterumschwung wieder im Tal sein.

Wir folgten an der Wochenbrunneralm der Beschilderung Richtung Gruttenhütte – anfangs einen schönen und schattigen Waldweg sanft bergauf. Bald wurde der Pfad schmaler und steiler, der Wald lichtete sich und gab die ersten Blicke Richtung Süden frei. Hinter den Kitzbüheler Alpen erhob sich gut sichtbar und alles überragend der Großvenediger, der uns in diesem Jahr leider nicht vergönnt war. Dafür rückten langsam die Südwände des Wilden Kaisers und der Ellmauer Halt näher. Nach 1 ½ Stunden erreichten wir die von hohen Wänden umrahmte Gruttenhütte.

Wir stärkten uns kurz, legten unsere Klettersteigausrüstung an und folgten dann weiter den Wegweisern bis wir durch ein großes Schuttkar den Einstieg zum Gamsängersteig erreichten. Nun ging es bergauf und wir gelangten an ein luftiges Band, über das wir teilweise drahtseilversichert in einigem Auf und Ab in westliche Richtung weiter stiegen. Nach dem Verlassen der Bänder folgte eine kurze Schrofenkletterei, bis wir am Einstieg zur Jägerwand standen, einer mit unzähligen Tritthilfen gespickten senkrechten Mauer. Über die Eisentreppe ging es am Drahtseil immer an der Wand entlang bergauf.

Kurz hinter der Jägerwand lösten vor uns Teilnehmer\*innen eines Klettersteigkurses einen heftigen Steinschlag aus – nicht ungewöhnlich für diese Tour, aber doch beeindruckend, wenn man dabei selbst in Deckung gehen muss. Allmählich kamen wir zur Schlüsselstelle der Tour, deren Aufstieg wir in der linken Variante nahmen: Wir durchstiegen eine Schlucht, die wir am Ende über eine leicht überhängende Leiter verließen. Über eine letzte, kurze Klettersteigpassage gelangten wir zum nicht allzu geräumigen Gipfel und höchsten Punkt am Wilden Kaiser, von dem aus sich bei strahlendem Sonnenschein ein fantastischer Blick über die Hohen Tauern bis zu den Zillertaler und Stubai Alpen eröffnete.

Wir sind glücklich, dass wir unserer Freundin diesen besonderen Tourenwunsch noch erfüllen konnten. Sabine ist 15 Wochen nach unserer Tour, am 21. November 2022, im Alter von 47 Jahren für uns alle überraschend verstorben.

Was macht da noch eine gute Seilschaft aus? Vielleicht, zum rechten Zeitpunkt loslassen zu können ...



# Julian

## Ausbildung zum Tourenleiter 2024

### Hintere Goinger Halt im ersten Schnee

Was war meine schönste Bergtour? Schwer zu sagen, eigentlich müßte ich mindestens meine schönste Klettertour, schönste Hochtour, schönste Skitour und schönste Bergwandertour küren. Ich habe mich hier für eine Tour entschieden, die mich kürzlich sehr begeistert hat und die in einer Stunde von meiner neuen Heimat Rosenheim aus zu erreichen ist. Ausserdem benötigt man dazu nur die normale Bergwanderausrüstung und kann sie im Prinzip auch alleine gehen. Für mich ging es an einem Feiertag im November (Allerheiligen) bei strahlendem Sonnenschein auf die Hintere Goinger Halt (2195 m ü. NN) im Wilden Kaiser.

Ausgangspunkt der Tour ist die Wochenbrunner Alm (1080 m ü. NN), man erreicht sie mit dem Auto von Ellmau über eine Privatstraße (5€ Maut, Parken frei). Auf den letzten Serpentineen zur Wochenbrunner Alm boten sich an diesem Morgen die ersten atemberaubenden Ausblicke: Morgennebel, bunt verfärbtes Laub, dolomitenartige Felswände und Schnee.





Vom Parkplatz startete ich um ca 9:15 Richtung Gaudeamushütte und von dort durch das Kübelkar zum Ellmauer Tor (2000 m ü. NN), wo schon reichlich Schnee lag. Der Aufstieg im sonnigen und windgeschützten Kübelkar war recht warm, so dass ich die meiste Zeit in T-Shirt und abgezippter Hose unterwegs sein konnte. Beim Ellmauer Tor war es dann Zeit für eine Umziehpause, da es ab dort zu kalt und windig für meine sommerliche Aufstiegskleidung war und ich ein paar warme Schichten drüberziehen musste. Ausserdem bot es sich als gute Stelle an, um für den Gipfelanstieg die Grödel anzulegen. Bis zum Ellmauer Tor handelt es sich um Bergwandelergelände ohne größere Schwierigkeiten oder Absturzgefahr, die weiteren 200 Höhenmeter zum Gipfel kann man aber gestrost als Bergsteigen bezeichnen. Es gilt längere steile und versicherte Passagen zu überwinden, auf denen ein Sturz fatal wäre.

Ich erreichte den Gipfel ziemlich genau um 12 Uhr, genoss den Blick auf die umliegenden schneebedeckten Gipfel des Wilden Kaisers (z.B. Fleischbank und Predigtstuhl), filmte und fotografierte wild herum und verlegte die Gipfeljause wegen des kalten Windes auf ein gemütlicheres Plätzchen weiter unten. Der Abstieg zurück zum Ellmauer Tor war (wenig überraschend) anspruchsvoller

als der Aufstieg, weswegen sich einige Gipfelaspiranten von der Fraktion „Trailrunning-Schuhe“ ziemlich um Halt mühten. Teils hielt und stützte man sich gegenseitig die kritischen Stellen hinunter – ich war froh, dass keiner abstürzte. Der weitere Weg vom Ellmauer Tor zurück zum Auto zog sich dann etwas, bot aber weiterhin schöne Aussicht, unter anderem auf den Großvenediger. Erfüllt von den herrlichen Eindrücken des Tages ging es mit dem Auto zurück nach Rosenheim.

**Daten:** Strecke ca. 9 km, Höhenmeter ca. 1100 m, Zeit ca. 5:30 h

**Ausrüstung:** Normale Bergwanderausrüstung (inklusive Grödel)

**Karte und Track z.B.:** Alpenvereinaktiv "Wilder Kaiser – Durchs Ellmauer Tor auf die Hintere Goinger Halt" (DAV Sektion Hochsauerland)



# Jutta

## Tourenleiterin

### Zu Hause am Hans-Berger-Haus

Es gibt eine Theorie, die Urlauber mit ihrer Ansätzen und Präferenzen grob in zwei Gruppen unterteilt. Demnach gibt es jene, die stets Neues entdecken wollen und phasenweise drunter leiden, dass das Leben zu kurz sei, um alles sehen zu können (in Extremform werden bei diesem Menschenschlag all die „eroberten Gebiete“ mit roten Fähnchen auf der Weltkarte markiert). Und dann gibt es „die anderen“, die immer wieder auf die gleichen Orte zurückkehren und damit argumentieren, dass Urlaub am erholsamsten sei, wenn man das Gefühl hat zu Hause angekommen zu sein – sich nicht erstmals orientieren zu müssen, sondern gleich wissen, wo es am besten schmeckt und wie es wo riecht. Übertragen auf „die Welt der Bergsteiger und Wanderer“ würde es heißen, dass die einen eher nach den neuen Gipfeln, Routen und Abenteuer streben, während die anderen gerne immer wieder die gleichen Wege gehen und sich daran erfreuen, jeden Stein und jeden Baum zu erkennen.

Stimmt diese Theorie, gehöre ich eindeutig zu der zweitgenannten Gruppe. Dementsprechend schwer tue ich mir mit der Aufforderung „DIE“ Lieblingstour zu nennen – es sind einfach zu viele, die ich gleich gerne und immer wieder gehe. Den einzigen Unterschied machen allenfalls die Gründe dafür, wann ich mich für welche „Lieblingstour“ entscheide: Ob gerade das meditative Streckegehen-im-Wald im Vordergrund steht, um den Kopf frei zu kriegen oder Bedürfnis auch bei einem ganz schlechten Wetter einfach raus zu kommen oder ist es die Lust auf eine Hütte einzukehren, die durch eine besonders gute Küche bekannt ist ...

Doch es gibt einen Ort, der gewissermaßen all diese Kriterien vereint und inzwischen eine Art Heimat für mich darstellt: Das Kaisergebirge mit dem Hans-Berger-Haus. Egal, welchen Zustieg man nimmt – die kürzeste Variante über die Kaiserstiege von Kufstein, den beeindruckenden Höhenweg über die Vorderkaiserfeldenhütte und Stripsenjochhaus oder den Bettler-Steig – es



kommt immer ein Punkt, an dem sich plötzlich das Tal öffnet, mit Blick auf die einmaligen Felsformationen. Ohne pathetisch sein zu wollen, doch es ist genau diese Szenerie, die mich so berührt und begeistert wie wenn ich sie zum ersten Mal sehen würde.



Und so wie ich auf diese Aussicht warte, freue ich mich immer wieder auf den Moment, an dem das Hans-Berger-Haus zum ersten Mal zu sehen ist. Wenn man vom weiten drauf schaut, sieht's nur wie ein kleiner Punkt aus – in der Mulde unterhalb vom Stripsenjoch. In Wirklichkeit ist es jedoch eine recht große Berghütte (50 Betten), die auch durch die gelungene Mischung aus Altbewährten (im ursprünglichen Zustand behaltene urige Gaststube) und Funktional-Zeitgemäßen (freundliche Zimmer, Fassade und Balkone aus hellem Holz) beeindruckt. Auf das Risiko hin, dass es nach Hokuspokus klingen wird würde ich wagen zu behaupten, dass das Haus eine gute Energie ausstrahlt.

Allerdings es ist nicht das Haus allein, das diesen Ort zu so einem guten macht. Jahrelang, eher Jahrzehnte war Wirtin Sylvia Huber alias Die Kaiserin vom Kaisertal diejenige, die hier den Ton angegeben hat. Ihr Humor, ihre ganze Art und nicht zuletzt ihre gute Küche machen sie auch über das Hans-Berger-Haus hinaus zu einer lebenden Legende. Ab der Sommersaison 2024 wird ihr langjähriger Mitarbeiter Michael Harasser (25 Jahre am Hans-Berger-Haus) mit dem bewährten Team übernehmen. Ich bin zuversichtlich, dass es ihm gelingen wird das Haus im bisherigen Sinne weiterzuführen. Und kann kaum abwarten, wenn die Saison im Mai losgeht, wieder hinzugehen – in besonders guten Jahren schaffe ich es mitunter auch drei mal.



# Katarina

## Das Kreuz mit der Komfortzone

Sollte ich meinen „Status“ beim GOC angeben, würde ich halb ernst – halb scherzhaft sagen, dass ich eine „a dabei“ bin. Damit meine ich eine zwar relativ lange aber zugleich auch eine recht passive Mitgliedschaft. Es fängt schon damit an, dass ich mir allein mit der Frage schwer tue, wie lange ich denn beim GOC dabei sei. Würde der Beitritt zählen, wären es über zehn Jahre. Allerdings musste auch fast die Hälfte dieser Zeit verstreichen bis ich tatsächlich auch mal auf eine Tour mitgegangen bin. Hinzu kommt, dass ich zwar eine passable Kondition aber einen grottenschlechten Orientierungssinn habe, sowie ebensolche (Un)Fähigkeit mir die Gipfel, Wanderwege und einzelne Touren zu merken. Alles in allem – eine denkbar schlechte Kombination, um mich hier fachkundig zu äußern.

Allerdings könnte ich lange darüber schwärmen, was es mir gibt, einfach draußen zu sein, mitzukommen, obwohl am Wochenende und erst recht beim schlechteren Wetter auch Ausschlafen schön wäre. Oder wie es ist, oft die gleichen und nicht unbedingt spektakulärsten Strecken zu gehen. Und dass für mich eher der Weg das Ziel ist, als dass ich stets nach den neuen Herausforderungen streben würde. Und dann gibt es aber gleich zwei Erlebnisse, die aus diesem Rahmen fallen und insofern – wenn auch aus unterschiedlichen Gründen – eine besondere Bedeutung für mich haben.

Erstens ist es meine erste (und bis jetzt auch die einzige) Besteigung der Kreuzspitze (2185 hm) in den Ammergauer Alpen im Frühsommer 2018, die mir unvergessen bleibt. Als neu beim GOC habe ich mich damals zu einem Wochenende im Selbstversorgerhaus Lichtenbachhütte angemeldet.





Auch jetzt noch kann ich darüber staunen, denn so ein Schritt aus der Komfortzone – ganzes Wochenende mit lauter Menschen, die ich kaum kannte – ist alles andere als typisch für mich. Und dann habe ich auch noch gewagt mich der Gruppe anzuschließen, welche die anspruchsvollere der zwei angebotenen Touren gehen sollte – eben auf die besagte Kreuzspitze. Diese wurde dann für eine lange Zeit zu meinem Maßstab – als mein absoluter Limit, über den nichts mehr geht: Ich bin so an meine Grenzen gekommen, dass ich ständig das Gefühl hatte mich übergeben zu müssen – nur nicht wusste, ob es Höhenangst oder schiere Erschöpfung ist. Doch wie durch eine Fügung – immer, bevor es so weit kommen konnte, gab's eine Trink- oder Ver-

schnaufrpause, so dass es nicht mal jemandem aufgefallen ist wie elend es mir geht. An viel mehr als dass es eine Schinderei war kann ich mich nicht erinnern. Doch es mit der Gruppe geschafft zu haben war für mich wie eine Art Initiation, ein Ritterschlag, von dem zwar keiner wusste, durch den ich mich aber dem GOC plötzlich ganz anders verbunden gefühlt hatte.

Ähnlich prägend was „Komfortzone“ angeht war die GOC-Trekkingtour im Sommer 2019 in Marokko. Objektiv gesehen waren die zehn Tage in dem Atlas-Gebirge „Folklore“: Wir hatten Muliers, die unser Gepäck transportiert, Zelte aufgebaut und gekocht haben, kurzum – dafür gesorgt haben, dass wir

es möglichst schön und bequem haben. Ich will unsere Leistung – Höhepunkt war die Besteigung des über 4000 m hohen Jbel M'Goun – auch gar nicht schmälern. Doch was mich so beeindruckt hat und was von dieser Reise unvergessen bleibt war die Reduktion auf das Elementare – bedingt vor allem durch die Erfahrung mit einer in „Zivilisation“ kaum noch vorhandenen Reizlosigkeit: Nicht nur, dass wir über Tage hinweg keinen Handyempfang hatten, es gab nicht mal Strom. Unser „Alltag“ bestand im Grunde genommen aus beständigen, stundenlangen gehen durch eine erstaunlich abwechslungsreiche Landschaft, essen und schlafen. Das führte zu einem anderen Zeitgefühl und generell zu einer ganz anderen Wahrnehmung. Die Quintessenz war die Erfahrung, wie wenig man eigentlich zum Leben braucht. Aber auch, welche anderen Werte scheinbar selbstverständliche Sachen plötzlich bekommen (Stichwort fließendes Wasser, Spültoilette oder kühles Bier). Schön war es!



# Kalle

## Vorsitzender der Partnersektion Rheinland-Köln

Unsere Familie hat lange Jahre in Heiligenblut am Großglockner Urlaub auf einem Bergbauernhof gemacht. Dadurch bin ich von klein auf in den Bergen unterwegs gewesen. Mein Vater sammelte Mineralien und Kristalle und nahm mich immer mit. Allerdings interessierten mich die Gipfel bald mehr als die Steine ...

Der Monte Pelmo ist ein faszinierender, einzelstehender Gipfel in den Dolomiten. Er ist von jeder Seite ein gewaltiger Klotz von einem Berg, mit einer Höhe von 3.168 Metern, ein nicht ganz einfach zu besteigender 3.000er. Aber die Besteigung lohnt sich unbedingt, wenn Trittsicherheit und Schwindelfreiheit gewährleistet sind.



Die 3-Tagestour führte uns 2012 vom Passo Staulanza zum Rifugio Venezia, am nächsten Tag auf den Gipfel und am dritten Tag über die Forcella Val d'Arcia zurück zum Passo Staulanza. Wenn man mittags zum Passo Staulanza anreist, kann man noch bequem zum Rifugio Venezia (1.940 m) aufsteigen und dort übernachten (CAI-Hütte). Am dritten Tag hat man noch 6 Kilometer vor sich, mit 700 Hm im Aufstieg und 870 Hm im Abstieg. Der Aufstieg auf den Gipfel ist eine Tagestour (1.400 Hm, 6 h reine Gehzeit).

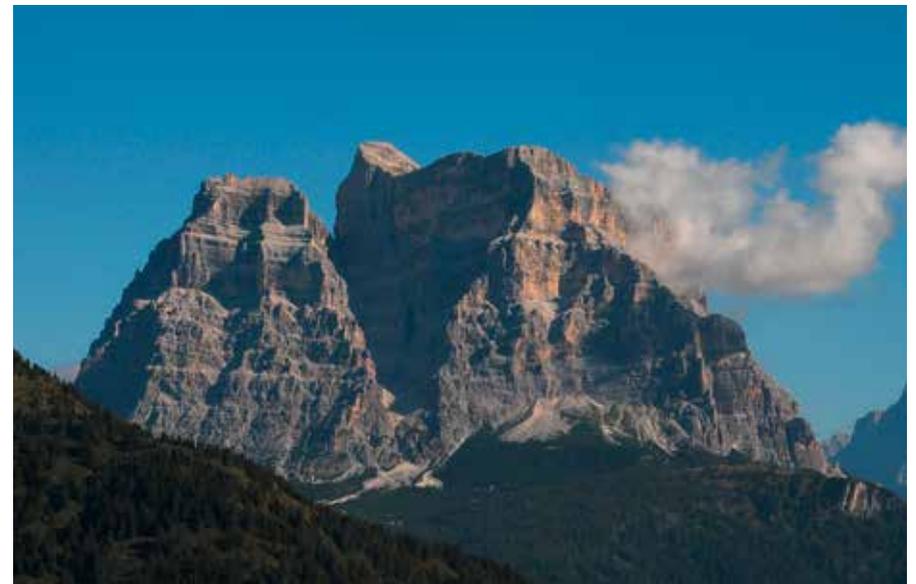
Der Pelmo galt lange als unbesteigbar, da er sehr steil aufragt und rund herum senkrechte Felswände aufweist. Sir John Ball entdeckte 1857 das nach ihm benannte Ball-Band über das man die Südostflanke erreicht, über die man mit leichter, freier Kletterei (UIAA II) das obere Kar erreicht und dann über den Südgrat auf den Gipfel steigt. Das Ball-Band ist ca. ein Kilometer lang und windet sich um den Berg nach Süden, genau oberhalb der Hütte. Es ist teilweise sehr schmal und entsprechend ausgesetzt. Die Schlüsselstelle ist ein niedriger Kriechgang, an dem man aber heutzutage an Fixseilen in luftiger Höhe außen vorbei hangelt.



Der Pelmo ist für mich ein besonderer Berg, da er durch seine Schwierigkeit seltener begangen wird. An dem Tag traf ich nur einen Menschen auf der ganzen Tour. Ein Stück sind wir dabei zusammen gegangen. Er erzählte mir, dass er Mitglied der Sektion Stuttgart ist und dass unser Präsident Roland Stierle seinerzeit bei ihm das Klettern gelernt hat.

Die Aussicht vom Pelmo ist grandios: Antelao, Sorapis, Cortina, Tofane, Sella, Marmolata, Civetta und die südlichen Dolomiten sind zum Greifen nah!

<https://www.alpenvereinaktiv.com/de/tour/58570327/>



# Kerstin

## Das Obere Engadin

„Gesehen habe ich viele Landschaften und gefallen haben mir beinahe alle ... und wohl die schönste, am stärksten auf mich wirkende von diesen Landschaften ist das obere Engadin.“

Hermann Hesse (war dem Engadin sehr verbunden)

Ich liebe das Wandern in den Bergen....Schon vor ziemlich langer Zeit habe ich das Obere Engadin in der Schweiz entdeckt. Seitdem zieht es mich eigentlich regelmäßig in diese traumhafte & farbenkräftige Gegend. Es liegt zwischen 1600 und 1800 Höhenmetern und ist vor allem von tiefblau oder türkisgrünen Bergseen mit bunten Kitesurfern geprägt, in denen sich die mächtigen Gipfel (u.a. das Berninamassiv), die sie überragen, spiegeln. Ab dem Nachmittag bläst einem meist der sehr frische & heftige Malojawind um die Ohren. Aber auch duftende Arven- und Lärchenwälder sowie einige Gletscherzungen sind im Oberengadin zu finden. Steinböcke, Gämsen, Steinadler und Murmeltiere leben in dieser abwechslungsreichen Umgebung und lassen sich besonders in den stillen Seitentälern gut beobachten.

Zusätzlich zu dem entspannten und genussvollen Wandern jogge ich eigentlich schon, seit ich mit meinen Eltern als Kind sonntäglich auf den früheren Trimm-dich-Pfaden meiner Heimat unterwegs war. Ich laufe sehr gerne alleine. Und das hat nichts mit trübsinniger Einsamkeit zu tun. Es ist wie eine Art Meditation, „zur- Ruhe- kommen“ in der Bewegung, Gedanken sortieren.... Irgendwann habe ich das Trailrunning (neudeutsch: Berglaufen ;-)) für mich entdeckt. Ein Zusammenschluss von meiner Liebe für die Berge, die Natur und dem Laufen. Trailrunning ist die spielerische Auseinandersetzung mit dem Gelände und den eigenen Grenzen. Der Übergang zwischen Wandern, schnellem Wandern und Berglaufen ist fließend und orientiert sich am Gelände.



Im flachen Gelände und bergab bin ich im Laufschrift unterwegs, bergauf verhalte ich mich unterschiedlich. Ich versuche, recht lange zu laufen. Aber ab einer bestimmten Steigung und meiner aktuellen konditionellen Verfassung lasse ich es sein und marschiere, – weil ich so natürlich auch länger durchhalte. Die Touren, die man sonst wandert, sehen plötzlich ganz anders aus, wenn man sie erläuft! Mein Ziel ist es, einfach ein wenig schneller unterwegs zu sein, als es die Zeiten auf den Schildern der Wanderwege angeben. Die schnelle Bewegung in der Natur, die Fokussierung auf das Gelände und das Entdecken neuer Landschaften erzeugt in mir eine herrliche innere Ruhe. Addiere ich die körperliche Anstrengung mit dem zwischendurch Innehalten und den weiten Panoramablick genießend, die Lichtstimmungen auf die Seen, die beeindruckende Berge, den frischen & kräftigen Malojawind um mich herum, ergibt sich bei mir ein Gefühl von Glück & Freiheit und eins sein mit allem....Man fühlt sich klein und dabei doch in dem Moment am genau richtigen Platz...

Das Obere Engadin ist ein einzig grosser Spielplatz im Freien und eignet sich super fürs Trailrunning, aber natürlich auch für vieles, vieles andere.....und während ich das hier so schreibe, merke ich- ich muss da unbedingt ganz bald mal wieder hin!!!!!!



# Marc

## Ausbildung zum Tourenleiter 2024

### Genuss am Berg

Eine Alpenhütte, die von einem der wichtigsten Restaurantführer dieser Welt, dem Gault Millau, ausgezeichnet wurde? Gibt es nicht, dachte ich mir, der eigentlich an Bockwurst, Käsebrot und Almdudler auf Hütten gewöhnt war. Als Geniesser war ich deswegen eher mit eigenem Lunch-Paket auf Wanderungen unterwegs und habe die Hütten als Getränkestation oder Übernachtungsplatz genutzt, mit toller Aussicht natürlich.

Bis ich vor einigen Jahren auf die Südtiroler Wanderung zu den Stoanernen Mandln stieß, mit der Jenesier Jöchel Alm direkt am Weg, ausgezeichnet vom Gault Millau 2016 für exzellente Küche und Südtiroler Spezialitäten. Auf der Speisekarte stehen Klassiker wie Eier mit Südtiroler Speck, Bratkartoffeln, Kaiserschmarrn und ähnliche Gerichte. Himmlisch gekocht, frisch, sehr gut gewürzt, kross, wie es sein muss. Besser als manch ein Restaurant, und alleine deswegen schon den Weg wert!

Aber auch die Wanderung kann sich sehen lassen: am Gipfelplateau des Schöneck in den Sarntaler Alpen gibt es zahlreiche sehenswerte Steinmänner, die „Stoanernen Mandln“, die seit fast 500 Jahren rund um das große Gipfelkreuz stehen. Man startet am Parkplatz Schermoos bei Flaas, geht den europäischen Fernwanderweg E5 entlang und folgt dann dem Weg 23A auf die Stoanernen Mandln. Der Rückweg geht wieder der 23 und 5 entlang, bis zur Jenesier Jöchel Alm, wo der pure Genuss wartet (inklusive Karte mit Südtiroler Weinen, wer mag). Eine wunderschöne und einfache Bergwanderung in großartiger Umgebung, mit tollen Rundumsichten in die Sarntaler Alpen, Texelgruppe, Ortler Alpen und in die Dolomiten. Die Gehzeit von ca. 4.5 Stunden lässt genug Zeit für eine genussvolle Einkehr.

Seit dieser Wanderung bin ich immer wieder auf der Suche nach guten Kombinationen von schönen Wanderungen und Genuss. Offenbar nicht allein, denn mittlerweile gibt es eine ganze Reihe ausgezeichnete Hütten in



unterschiedlichen Regionen der Alpen, und sogar die Initiative „Kulinarischer Jakobsweg“, ursprünglich gegründet von Eckhart Witzigmann, die in jedem Sommer Sterneküche in die Paznauner Alpen bringt. So sind auch in diesem Jahr z.B. die Friedrichshafener Hütte und die Heidelberger Hütte wieder Schauplatz exzellenter Küche.

Für mehr Informationen:

**Ausgezeichnete Hütten in Österreich:**

<https://www.gaultmillau.at/alle-huetten>

**Kulinarischer Jakobsweg (hier 2023):**

<https://www.tirol.at/reisefuehrer/veranstaltungen/events/e-kulinarischer-jakobsweg-paznaun>

**Kulinarische Hütten in Südtirol:**

<https://insiderei.com/listen/gourmet-huetten-in-suedtirol>

# Lukas

## **Wandern nach Altötting: der Weg ist das Ziel.**

Der Wecker klingelt früh und ich blicke aus meinem alten Kinderzimmerfenster nach draussen: es ist noch dunkel, der Himmel ist klar und der Morgen fängt an zu dämmern – es scheint ein sonniger Tag zu werden.

Die letzten Utensilien werden im Rucksack verstaut und schon höre ich meine Freund\*innen im Hof. Ich eile nach draussen und begrüße sie leise aber freudestrahlend – ich hoffe, dass meine Eltern und meine Oma dadurch jetzt nicht wach wurden.

Kaum sind wir raus aus dem Hof fangen wir an zu reden und uns auszutauschen – viel zu lang haben wir uns schon nicht mehr gesehen. Alte Gespräche werden nahtlos weitergeführt, neue Geschichten angefangen zu erzählen.

Wir blicken zurück und der Hof verschwindet langsam in der Morgendämmerung. Nachdem wir das erste Dorf passiert haben, gehen wir auf eine kleine Anhöhe hinauf: die Sonne wirft ihre ersten Strahlen auf uns und in der Weite sehen wir die Alpen – wir staunen über dieses Naturspektakel. Wir lachen.

Wir kommen am Inn an und gehen flussaufwärts. Wir sprechen über Erlebtes, Alltägliches, Verrücktes, Langweiliges und Spannendes. Wir erzählen uns von unsere Plänen, Sorgen und Sehnsüchten. Wir schweigen.

Nach einigen Kilometern am Fluss und durch Neuötting, kommen wir am Kapellplatz in Altötting an. Wir sitzen im Café und beobachten die Menschen. Mein Papa holt uns ab und bringt uns zum Startpunkt zurück. Wir erzählen von unseren Begegnungen und Entdeckungen. Wir sind dankbar.

Der Weg ist mehr als 23 km lang und hat weniger als 250 Höhenmeter. Mehrmals im Jahr gehe ich ihn mit Lebensbegleitenden, wenn ich in meiner Heimat bin. Der Weg ist das Ziel. Und das schönste dabei sind die Menschen, die mich begleiten – irgendwie so wie im Leben.



# Markus

Mitglied im Bezirksausschuss Schwabing-West,  
Mitglied im PRIDE Netzwerk von BMW

## My favorite biking and hiking tour

Egal ob zu Fuß oder mit dem Mountainbike, die Tour hinauf auf das Herzogstandhaus ist für mich eigentlich immer die perfekte Tour, und das ganz egal zu welcher Jahreszeit. Schnee liegt oft wirklich nur im Winter, aber auch dann macht mir die Wanderung Spaß und je nach Fitness lässt sich die Route nach Lust und Laune technisch erweitern. Mit ihren steilen und ein bisschen kniffligen Anstiegspassagen vom Kochelsee aus ist sie vor allem beim Mountainbiken durchaus eine konditionelle Herausforderung. Und oben freue ich mich jedesmal wieder über den weiten Blick direkt vor der Haustür Münchens, entweder zurück in Richtung Fünf-Seen-Land oder hinein in die Alpen mit ihren meist schneebedeckten Dreitausendern.

Meine typische Runde beginnt am immer wieder beeindruckenden Wasserkraftwerk, das heuer seinen hundertsten Geburtstag feiert. Von dort geht es ein kleines Stück in Richtung Kochel und dann rechts ab auf die alte Kesselbergstraße. Schon ganz am Anfang der alten Straße geht es knackig bergauf und größere Steine und kurze Betonrampen erfordern Geschick, bis zum Auslauf auf die Kesselbergstraße durchgängig im Sattel zu bleiben. Von dort aus geht der Weg anfangs entspannter weiter, um dann die letzten 500 Meter bis zum Abzweig zum alten Pionierweg nochmal ordentlich an Steigung zuzulegen. Diese Gabelung ist dann auch der Abzweig auf dem Weg zurück, der durch den Wald mit ein paar Spitzkehren wieder bergab zum Kochelsee führt. Leider ist der Weg mit dem Mountainbike nicht durchgängig fahrbar, aber doch eine schöne und vor allem auch technische Abwechslung zum Schotterweg nach oben. Weiter bergauf gibt es ein paar schöne Aussichtspunkte und bei klarem Wetter eine wunderbare Sicht über den Kochelsee und das Loosachtal mit seiner angrenzenden Moorlandschaft bis hinaus zum Starnberger See.

Am Herzogstandhaus angekommen geht der Blick dann Richtung Süden auf das beeindruckende Karwendelgebirge und natürlich auch auf den idyllischen



Walchensee. Und spätestens jetzt steht auch die Entscheidung an, ob es noch hinauf auf den Gipfel geht (natürlich ohne Fahrrad) oder gleich zur Einkehr, um auf der Terrasse das grossartige Panorama zu genießen. Zu Fuss unterwegs, lässt sich hier die Tour dann auch ein weiteres Mal variieren und alternativ auf dem Wanderweg hinunter zur Talstation der Herzogstandbahn fortsetzen. Zurück geht es von dort aus entweder mit dem Bus oder entlang der Fahrbahn in Richtung Kesselbergstraße. Und an Tagen mit mehr Zeit gibt es natürlich auch noch die Variante mit Start in Walchensee über den Heimgarten und den schönen Grat zum Herzogstand. Allerdings ist dafür auf alle Fälle mehr Zeit zu reservieren, vor allem weil auch die Heimgartenhütte und der Weg dorthin zur einer Pause einlädt, um die schöne Aussicht bei einer guten Brotzeit zu genießen!



## Martin G.

### Ausbildung zum Tourenleiter 2024, Vorstand Regenbogenchor

Wie ich zum GOC gekommen bin? Ja, eigentlich ganz simpel durch einen Wechsel der DAV-Sektion, zu dem ich mich vor mehr als zehn Jahren entschlossen hatte, nachdem ich schon sehr viel länger im Alpenverein Mitglied war... Warum nicht schon eher, kann ich eigentlich nicht wirklich sagen, denn ich kannte den GOC schon viel länger, war ich doch bereits Anfang der 2000er Jahre mit ihm auf Wanderungen unterwegs – damals noch mit John Heeley, welcher ja dann leider bald darauf tragisch verunglückt ist.

Ich bin eigentlich mehr der Radfahrer als der Wandersmann – was auch mit ein Grund für meine Mitgliedschaft im GOC ist, nachdem dort seit einiger Zeit immer mal wieder tolle Radtouren im Programm stehen – durchaus anspruchsvolle, aber hie und da auch eine lockere "Slowracer"-Runde. Das kenne ich von anderen DAV-Sektionen so nicht, und ich möchte in Zukunft als Tourenleiter auch gerne einmal Touren für das Rennrad oder Gravelbike anbieten.

Das Schöne an München ist ja, dass man einfach am Stadtrand losradeln kann und gleich eine so tolle Landschaft vor sich hat, gerade wenn es gen Süden auf die Berge zugeht. Eine meiner absoluten Lieblingstouren mit dem Rennrad startet am Perlacher Forst und geht zunächst Richtung Dietramszell, die meiste Zeit auf kleinen Straßen oder guten Wirtschaftswegen ohne viel Autoverkehr. Weiter durch so kleine Weiler wie Habichau und Hechenberg hinunter zur Isar in der Nähe von Bad Tölz. Auf dem Rückweg durch die Pupplinger Au findet sich immer ein Gasthof oder Biergarten für eine kleine Einkehr. An besonders heißen Tagen gibt es unterwegs auch ein paar Stellen zur Abkühlung im Wasser. Überhaupt fährt man diese Tour am besten im gemütlichen Tempo, dann ist es am schönsten, und man merkt am Ende gar nicht, dass es ja fast 100 km im Sattel waren.

Oder man nimmt das Fahrrad ein kleines Stück in der S-Bahn mit und überbrückt so ein bisschen die Anfahrtsdistanz. Das Beste ist dann "Bike & Hike", also die Kombination aus Fahrrad und Wanderschuh.



Es ist beeindruckend, wie stark der GOC in den letzten Jahren gewachsen ist, und es ist schön, dass auch junge Leute neu dazukommen. Das zeigt, dass wir vielleicht schon eine besondere Sektion innerhalb des DAV sind. Ich gehe jedenfalls sehr gerne mit auf eine GOC-Tour – immer ist eine nette Truppe an Gleichgesinnten mit dabei, um die Schönheit und den Zauber der Berge zu genießen.



# Martin Sch.

## Tourenleiter

### Von der Freude, eine Spur zu legen

Meine Lieblingstour zu beschreiben ist nicht leicht. Zum Einen gibt es über die Jahrzehnte hin einfach zu viele und zum Anderen verteilen sich meine Aktivitäten auf Bergsteigen, Berglaufen, Klettern und Klettersteige – und sobald genug Schnee liegt auf Skitouren. Skitouren sind mir am wichtigsten. Deshalb fiel meine Wahl auf eine aktuelle Tour aus diesem Winter.

Da ich bis Mittag zum Lernen für meine Trainerausbildung daheim sein wollte entschieden wir – mein Tourenpartner Chris und ich – uns für die relativ kurze Strecke zum Sonnenjoch aus dem Langen Grund in den Kitzbühler Alpen. Bei wolkenlosem Himmel und perfekten Bedingungen starteten wir und kamen gut voran, da bereits eine frische Spur lag. Nach etwa 450 Höhenmetern wurden wir von einer jungen Zweiergruppe überholt und nach weiteren 250 Höhenmetern hatten wir die Jungen und diejenigen, welche die Spur angelegt hatten, eingeholt.

Die beiden, die uns überholt hatten, waren jetzt, da die Aufstiegsspur endete, etwas planlos, wie es weiter zum Gipfel ging. Sie wollten aber unbedingt eine Spur anlegen. Deshalb blieben wir hinter ihnen und ich erklärte ihnen, wie und weshalb die Spur so oder so laufen sollte. Die Jungen waren sehr ehrgeizig und spurten knapp 400 Höhenmeter. Nach der Steilstufe durfte dann endlich Chris für die letzten hundert Höhenmeter zum Gipfel seine eigene Spur anlegen. Der Blick auf die umliegenden Hänge war die reinste Freude, denn sie waren noch völlig unberührt.

Unsere Gipfelpause war nur kurz. Da wir ja früh zuhause sein wollten brachen wir bald wieder auf, um die ersten Abfahrtsspuren in den fluffigen Pulver zu legen. Nach 400 Höhenmetern hielten wir an und schauten zurück. Der Blick auf unsere frischen Spuren brachte uns in Hochstimmung. Kurzentschlossen verwarfen wir den Plan mit der Heimkehr bis Mittag und dem Lernen am Nachmittag. Anstelle der Theorie gab es für uns jetzt Praxis am Berg!



Auf uns warteten noch drei unverspurte Rinnen. Wir fuhren sie eine nach der anderen ab. Ursprünglich planten wir nach unserer Abfahrt in die letzte der Rinnen endgültig bis ganz nach unten zu wedeln, aber dann sahen wir am Nachbargipfel einen weiteren Hang, ebenfalls unberührt und ohne Spur. Wir konnten diesem Anblick nicht widerstehen und stiegen erneut hoch statt abzufahren...

Am Hang oben stellten wir fest, dass es von dort nur noch eine knappe Stunde gewesen wäre nach oben zum Gipfel. Es hätte uns schon sehr gereizt, unsere Spur immer noch weiter und weiter durch den Schnee zu ziehen, bis ganz hinauf, aber dann liessen wir es doch genug sein für heute. Morgen war ja auch noch ein Tag!



# Max

## Die Acht-Tausender

Als ich gefragt wurde, welche meine Lieblingsroute im Gebirge sei, musste ich stutzen. Ich habe zwar Routen, die ich oft und gerne gehe, diese aber als meine Lieblingsroute zu betiteln, wäre zu viel. Nach kurzem Innehalten aber war klar, welche es ist: Die Acht-Tausender-Tour im Bayerischen Wald, von Eck zum Großen Arber.

Für den DAV bin ich oft und gern im Karwendel unterwegs, aber für private Touren gefällt mir der Bayerische Wald, mit dem fantastischem Weitwanderweg Goldsteig, bedeutend besser. Es ist alles einfach nicht so hoch, viel grüner und bedeutend einsamer.



Startpunkt meiner Lieblingstour ist der Parkplatz am Eck. Nach kurzem Orientieren sieht man schon das gelbe Goldsteig Logo, welches uns bis zu unserem Ziel, dem Arberschutzhaus, leiten wird. Die Kammwanderung führt uns über die Acht-Eintausender: Den Mühlriegel, Ödriegel, Schwarzeck, Reischflecksattel, Heugstatt, Enzian, Kleiner Arber und schließlich den Großen Arber mit grandiosem 360° Rundum-Blick, bei klarem Wetter sogar bis zu den geliebten Alpen. Eindrucksvoll ist hier auch zu sehen, was der Klimawandel, bzw. der daraus resultierende starke Borkenkäferbefall, mit unseren Fichtenbeständen macht. Hier erlebt man Waldsterben und Walderneuerung hautnah. Dadurch gibt es auch viel lichte Flächen für Heidelbeerbüsche. Und zwar die Sorte, die die Zunge blau färbt!

Die Tour, mit ca. 16 km. Länge und 1.000 hm, sollte als zwei Tagestour mit Übernachtung im Arberschutzhaus geplant werden. Am zweiten Tag kann man dann entweder die gleiche Strecke zurückwandern oder über den Arbersee nach Bayerisch Eisenstein absteigen. Oder aber man folgt dem Goldsteig weiter und kann versteckte Schachten, Einsamkeit und bekannte Gipfel wie Rachel und Lusen entdecken.



# Mirko

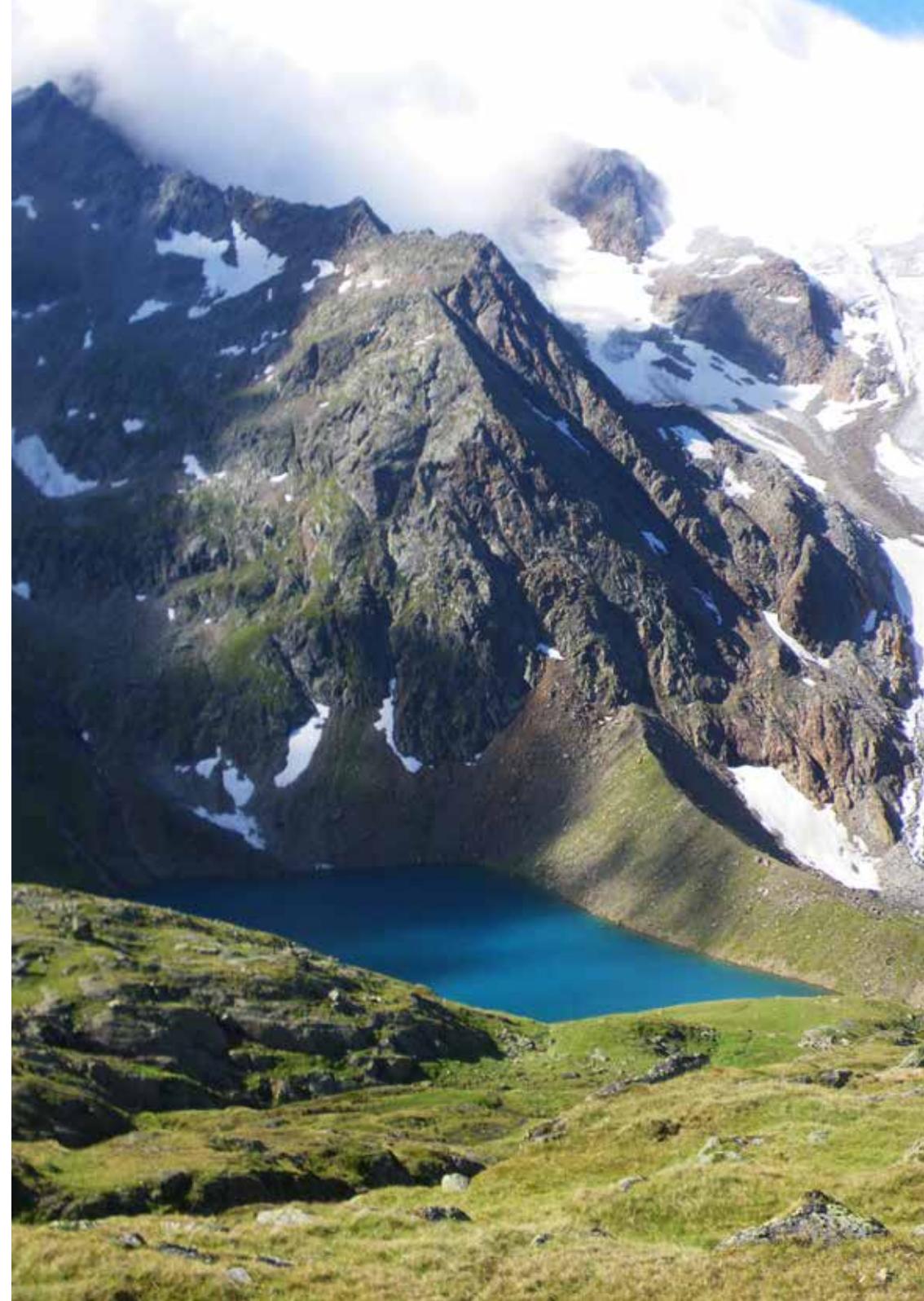
## Referent Finanzen

### Hüttentour im Stubaital

Die Bergtour von der Sulzenauhütte über die Mairspitze zur Nürnberger Hütte ist mein absoluter Favorit, zu dem ich schon viele meiner Freunde eingeladen habe. Los geht's am Talort Grawa Alm (Gemeinde Ranalt im Stubaital). Der Aufstieg unterhalb des Grawa-Wasserfalls ist zwar steil, bietet aber immer wieder tolle Ausblicke auf den Wasserfall, bis man das Hochplateau auf ca. 1.900 Metern Höhe erreicht. Man fühlt sich plötzlich wie in einer anderen Welt. Auf dem fast ebenen Plateau, eingerahmt von den Berggipfeln plätschert der Sulzaubach, der vorher noch den Grawafall heruntergestürzt ist, in Mäandern lieblich vor sich hin. Und in der Ferne thront – hoch über dem Sulzenaufall – die Sulzenauhütte (2.191 m). Diesen Anstieg müssen wir noch hinter uns bringen, dann haben wir die erste Etappe unserer Tour geschafft.



Nach einer Stärkung laufen wir weiter den Bachlauf an vielen Steinmandln entlang und erreichen nach 90 Minuten den Mund des Sulzenau-Ferners. Wer noch nie in einen Gletschermund geblickt hat, sollte es hier unbedingt tun! Am nächsten Tag führt uns die Tour auf die Mairspitze auf 2.780 Meter Höhe. Umgeben von vielen Dreitausendern hat man von oben echtes Hochgebirgsfeeling. Wem das zu einfach ist, der geht auf den Wilden Freiger (3.418 m) oder auf den Aperer Freiger (3.261 m). Der Weg ist schwierig, hat einige Kletterpassagen und sollte nur bei optimalen Wetterbedingungen begangen werden. Egal wofür man sich entscheidet, am Ende kommt man an der Nürnberger Hütte an, die trotz ihrer abgeschiedenen Lage eine fantastische Küche bietet. Von da ist es nur noch ein kurzer Abstieg ins Tal, oder wir bleiben noch eine Nacht auf der Nürnberger Hütte, um am Morgen frisch gestärkt diese Hochgebirgswelt wieder zu verlassen.



# Niklas

## München – Venedig mit dem Fahrrad

Die München-Venedig-Radweg über die Alpen ist ein Klassiker und die perfekte Möglichkeit der Sonne entgegen zu fahren. Seitdem ich davon erfahren habe ist mir die Tour nicht mehr aus dem Kopf gegangen. Ich hatte noch nie zuvor eine mehrtägige Radreise gemacht, hatte mit der Lagunenstadt dann aber ein konkretes Ziel vor Augen. Nach ausführlichen Vorbereitungen, Equipment-Käufen und einigen kürzeren Touren zum Üben war es 2023 dann so weit: Das Fahrrad voll beladen mit Zelt & Schlafsack ging es los Richtung Süden.

Die erste Etappe bis zum Achensee war ich im Vorjahr bereits schon einmal gefahren und führte über abgelegene Schotterwege, durch pittoreske bayerische Dörfer und am Tegernsee vorbei. Zwischen den Bergen am See stellte sich schnell das Gefühl ein, in einer ganz anderen Welt gelandet zu sein.



Am zweiten Tag ging es durch das Inntal bis nach Rinn über Nebenstraßen und schön ausgebaute Radwege – doch gleich zu Anfang wartete direkt eine akrobatische Herausforderung: Die Abfahrt vom Achensee nach Jenbach über eine holprige, steile Rodelbahn mit sehr engen Kurven, auf der sich das schwer beladene Fahrrad nur schwierig manövrieren ließ. Die so verlorenen Höhenmeter machte ich am Ende der Tagesetappe wieder wett über einen steilen Waldweg nach Rinn hinauf. Das verschlafene Dorf Rinn bietet einen schönen Ausblick auf die Berge.



Am dritten Tag wartete ein verheißungsvoller Name: Der Brennerpass! Das berühmte Tor zum Süden wurde über die alte Brennerstraße passiert. Zuvor sammelte ich über kurvige Landstraßen immer mehr Höhenmeter und genoss den Ausblick ins Tal bis ich mich im Schrittempo den finalen Anstieg hoch kämpfte. Oben ließ ich mich nicht lang aufhalten und fuhr auf der Südseite die zum Radweg umgebaute alte Bahntrasse hinab. Der Weg führte recht einsam durch den Wald und bot einen tollen Ausblick auf Gletscher und Berge. Der Tag endete nach der Fahrt durch italienische Dörfer am idyllischen Vahrner See.

Die vierte Tagesetappe führte durchs Pustertal Richtung Osten und begann mit der hübschen Stadt Brixen. Es folgten viele Kilometer durch Wälder, Hügel, abgelegene Radwege, immer zwischen den Bergen, mit einem Eis in Bruneck. Abends ging es durch Toblach mit Übernachtung am Toblacher See, welcher am Nordende des Höhlensteintals liegt. Am See bot sich ein fantastischer Ausblick auf die Dolomiten. An diesem Tag holte mich auch das erste Gewitter ein, doch der Anblick des aus den bewaldeten Hängen aufsteigenden Nebels entschädigte für alles!

Der fünfte Tag begann mit Waldwegen und Regen, der schließlich zum Gewitter wurde, welches ich unter einer Brücke ausharrte. Die Wassermassen erweckten Sturzbäche auf den steinigen Berghängen, sodass ich lieber auf die Landstraße auswich. Dort überquerte ich schließlich den zweiten Pass der Tour, den Gemärkpass. Dann ging es lange Zeit nur noch bergab, auf kurvenreichen Landstraßen bei halsbrecherischem Tempo. Die Bremsen wurden arg gequält um den schroffen Abhängen der Dolomiten zu entgehen. So ging es nach Cortina d'Ampezzo und weiter durch das Cadore-Tal über schmale, völlig einsame Landstraßen, vorbei an alten Industrieanlagen und aufgegebenen Dörfern. Hinter mir begann sich das nächste Gewitter zusammen zu brauen, im Rückspiel konnte ich die Blitze näher kommen sehen. Wie ein Rennfahrer raste ich die kurvigen Straßen hinab, bis ich in allerletzter Sekunde in einem winzigen Dorf in ein Café flüchten konnte bevor draußen Sturzfluten nieder gingen. Im Café hatte sich eine kleine Schicksalsgemeinschaft an Regenflüchtlingen angesammelt, leider sprach niemand Deutsch oder Englisch, und Kaffee gab es auch keinen weil der Strom ausgefallen war. Zum Glück verschwand das Gewitter so schnell es gekommen war und ich konnte meine Reise fortsetzen. Durch die Verzögerungen musste ich Zeit aufholen und fuhr mit entsprechendem Tempo weiter bergab bis nach Farra d'Alpago, wo mich ein weitere Regenschauer einholte.

Der sechste Tag begann mit Sonne auf den Berghängen und einem letzten Anstieg und führte mich dann in die flacher werdende landwirtschaftlich geprägte Po-Ebene. Dort schwitzte ich in der Gluthitze des Mittags und fuhr über Dörfer sowie die Stadt Treviso. Abends erreichte ich dann endlich das ersehnte Ziel, die meiner Meinung nach schönste Stadt der Welt – Venedig! Der Festlandteil ist zwar recht unspektakulär, aber auf der Brücke die sich im Wasser spiegelnden Lichtern näher kommen zu sehen ist immer wieder ein Erlebnis. Die Pizza am Abend hatte ich mir verdient!

Die nächsten zwei Tage verbrachte ich damit durch die verwinkelten Gassen der Stadt zu schlendern, mich treiben zu lassen und das Essen zu genießen. Am Abend des achten Tags fuhr ich mit dem Fernbus zurück nach München.



# Patrick

## Vorstand Jugend

Ich war schon lange gerne und viel in den Bergen unterwegs gewesen, aber wirklich Teil des Alpenvereins wurde ich erst mit der Veranstaltung Queerfeldein. In einem Newsletter der Sektion Köln erfuhr ich von einer Veranstaltung für junge queere Menschen in der Jugendbildungsstätte Bad Hindelang, veranstaltet vom Bundesverband der JDAV, von diversity München und dem GOC. An Veranstaltungen der Sektion Köln, in der ich damals Mitglied war, hatte ich nie teilgenommen, aber eine Veranstaltung für queere junge Menschen? Da wollte ich auf jeden Fall dabei sein.

Es war ein wunderschönes Wochenende sich kennen zu lernen, gemeinsam in den Bergen unterwegs zu sein und die Abende mit langen Gesprächen in der Stube zu verbringen. Und so diskutierten wir plötzlich am Sonntag darüber, wie es weitergehen könnte und wie es mehr Veranstaltungen wie diese für queere junge Menschen in der JDAV geben könnte. Ein paar Monate gründeten wir dann die Jugend des GOC: eine queere Sektionsjugend im DAV!

Es war ein großes Glück, dass ich damals vom Queerfeldein erfuhr und mich entschied, an der Veranstaltung teilzunehmen. So viele Menschen, die mir viel bedeuten, hätte ich ohne das Queerfeldein nie kennen gelernt! Ich wünsche mir sehr, dass wir durch unser Engagement im GOC weiter Veranstaltungen wie das Queerfeldein ermöglichen und Räume im DAV schaffen, in denen sich queere junge Menschen wohl und aufgehoben fühlen.



# Peter

## Hörnle

„Wo bist Du so lange geblieben?“ Diese Frage hörte ich öfter nach Stürzen bei Schitouren mit dem GOC, weil ich ein recht schlechter Schifahrer bin, besonders wenn der Schnee nicht leicht zu fahren ist. Aber an diesem Tag war alles bestens.

Mit ein paar Freunden aus der GOC-Schitourengruppe hatten wir uns am Abend zuvor spontan zu einer kleineren Tour verabredet. Der Wetterbericht versprach klares Wetter nach kräftigen Schneefällen in den Tagen davor. Beim Abmarsch in Unterammergau war es zapfig kalt. Das Atmen fiel nicht leicht und um unsere Köpfe waberten lange Dampfwolken. Ein strahlend blauer Himmel, über ein halber Meter federleichter, jungfräulicher Neuschnee und keine Spuren von anderen Schifahrern! Der Aufstieg durch den Mischwald war für mich Förster ein Traum: auf allen Ästen und Zweigen der Fichten, Tannen und Buchen lag der Schnee mehrere Zentimeter hoch, überall blitzte und glänzte es, immer wieder musste ich stehenbleiben zum Schauen, Genießen und Fotografieren. Es war wie auf kitschigen Weihnachtskarten.

Bald war der Gipfel des Hörnle erreicht, Ausrasten, Brotzeit essen, trinken, plaudern miteinander. Aber vor allem Herumschauen, auf diese traumhafte Winterlandschaft. Mit der Zeit spürten wir die Kälte zurückkommen. Also Felle einpacken, die Schier anschnallen und los. Erst war ich leicht verunsichert wegen des hohen Neuschnees. Aber dieser machte den Untergrund traumhaft weich und fast eben. Ich pflügte hindurch, ohne meine Schier zu sehen. Was mich anfangs verängstigt hatte, machte mich jetzt euphorisch. Ich fühlte mich wie ein junger Gott, der durch die Winterlandschaft schwebte. Ich konnte noch nie vorher und nie mehr danach so gut Schifahren wie bei dieser Abfahrt. Der reinste Genuss.

Aber dann passierte das Unvermeidliche. Im Wald stürzte ich zwischen den Bäumen. Im tiefen lockeren Schnee war es nicht leicht, wieder auf die Füße zu



kommen. So blieb ich einfach eine Zeitlang liegen und schaute auf die schneebedeckten Zweige der knorrigen Bergahorne über mir, die im Sonnenlicht funkelten. Es war windstill und völlig ruhig. In der Luft schwirrten feinste Schneekristalle (wo die herkamen trotz des blauen Himmels, hätte mir sicherlich Volker erklären können, wie damals das plötzliche Surren am Gipfelkreuz der Gehrenspitze. Der war aber nicht dabei). Ich fühlte mich so gut, als hätte mir jemand unbemerkt eine Droge verabreicht. Diesen Augenblick empfand ich so perfekt und einmalig wie ganz ganz selten einen. Einfach traumhaft!

Ich wäre gerne noch länger so liegen geblieben, aber die Vernunft siegte wieder mal, denn ich wusste ja, dass die anderen sich fragten, wo ich denn so lange bliebe.

# Rebecca & Pierre

## Klettern am Monte Moregallo

Wir haben lange überlegt, welche unserer Touren wir beschreiben wollen. Dann, an einem Regentag hier in München, erinnerten wir uns an unseren vergangenen Italienurlaub und hatten die passende Idee.

Am Ufer des malerischen Comer Sees liegt der imposante Monte Moregallo mit seinen 1.276 Metern Höhe, der Ziel unserer unvergesslichen Klettertour wurde. Nach einem Gewitter mit reichlich Regenfall am Vortag wagten wir uns an diese klassische Mittelgebirgskletterei, die nicht nur durch ihre moderaten Schwierigkeiten, sondern auch durch die atemberaubende Lage am Lago di Como besticht.

Der Charakter der Tour zeichnete sich durch einen abwechslungsreichen Fels von luftig bis massiv aus, der sich aufgrund seiner relativen Einfachheit in der Wegfindung und des markierten Zustiegs sowohl für erfahrene Kletterer als auch für Einsteiger eignet. Das alles klang so gut, dass wir das probieren wollten. Dennoch sollte die Tour nicht unterschätzt werden, da sie bis auf drei Haken am Standplatz vollständig selbst abgesichert werden musste. Dies war unsere erste Trad Tour, daher waren wir ganz schön aufgeregt, denn ein Rückzug war lediglich in der Mitte über Sportkletterrouten mittels Abseilen möglich.

Die insgesamt neun Seillängen erstreckten sich über eine Gratkletterei, bei der wir uns von Stand zu Stand vorarbeiteten. Die Tatsache, dass bis auf die letzte Seillänge die Felsqualität durchweg hervorragend war und man gute Zwischen Sicherungen legen konnte, verschaffte uns ein sicheres Gefühl. Der Blick auf den Comer See während des Aufstiegs war atemberaubend und verlieh der Tour eine besondere Note. Die schwierigen Passagen wurden durch die grandiose Aussicht auf die umliegenden Berge und die einzigartige Naturkulisse des Lago di Como belohnt. Spektakulär waren die sogenannten "Finger", welche schmale Felsnadeln waren, die wir überklettern mussten. Hier verstanden wir die Bedeutung des Wortes "luftig" einmal mehr.



Die letzte, aber emotional größte Herausforderung bot sich uns in Form einer schmalen Felsbrücke, die überquert werden musste. Auf beiden Seiten der Brücke ging es gefühlt unendlich viele Meter hinab, ohne die Möglichkeit einer Zwischensicherung. Diese Passage verlieh der Tour eine besondere Spannung und machte das Kletterabenteuer noch aufregender, bevor wir endlich am Gipfel ankamen.

Die Entscheidung, den Monte Moregallo zu erklimmen, erwies sich als goldrichtig, und die Erinnerungen an diese Tour werden uns noch lange begleiten. Die selbstständige Absicherung, gepaart mit der aufregenden Überquerung der Felsbrücke und der hervorragenden Felsqualität, machten diese Klettererfahrung zu einem unvergesslichen Abenteuer, das wir gerne wiederholen würden.



# Rudi

## Tourenleiter

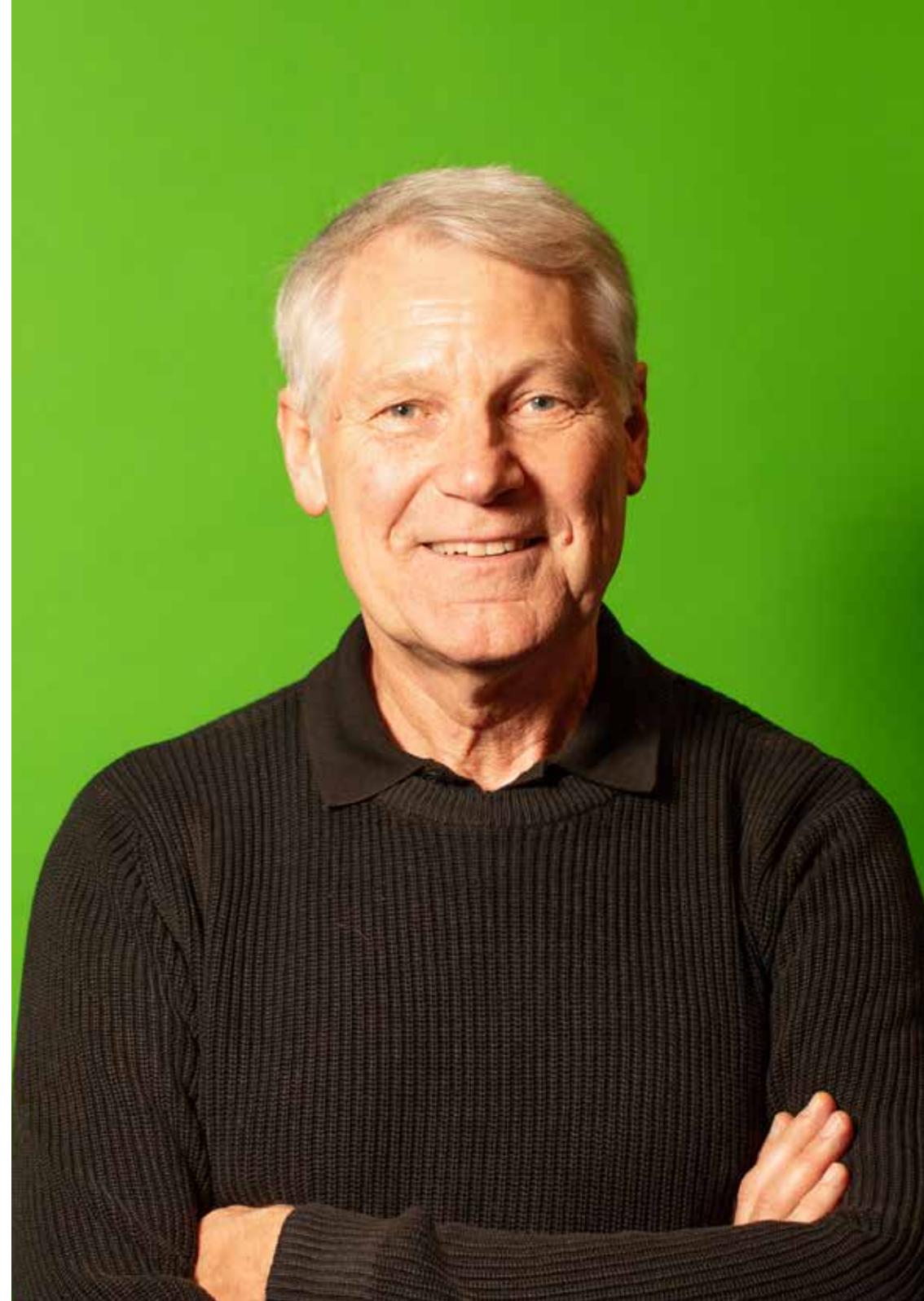
### **Blauberge und Halserspitze**

1977 bin ich zum ersten Mal über die Blauberge bis zur Halserspitze gegangen. Diese Tour hat mich immer wieder durch ihre Vielseitigkeit begeistert. Sie führt abwechslungsreich durch unterschiedliche Geländeformen. Zunächst geht es von Wildbad Kreuth aus durch flaches Gelände zum Teil an einem Bach entlang vorbei an den Sieben Hütten, die manchmal bewirtschaftet sind (häufiger jedoch nicht, da ich die Tour gerne im Herbst gehe) bis zu einem engen und steil aufragenden Talschluss, der Wolfsschlucht. Von diesem geht es steil und felsig mit teilweiser Seilversicherung hinauf. Hier sollte man einige Trittfestigkeit und auch Schwindelfreiheit mitbringen. Die Route führt dann im Wald weiter, verflacht sich und führt auf ein Plateau, von dem aus es rechts zum Schildenstein und links zur Blaubergalm (1540m) geht, die ich nur wenige Male bewirtschaftet vorgefunden habe. Zumeist habe ich an dieser Stelle gerastet. Nach zweieinhalb Stunden Aufstieg ist eine Rast auf den Almwiesen mit dem sehr schönen Blick nach Süden angenehm, bevor noch 200 Höhenmeter Anstieg zur Grathöhe zu meistern sind.

Die recht einfache Gratwanderung selbst ist überaus aussichtsreich und führt kaum ausgesetzt in anderthalb Stunden zum höchsten Punkt der Tour, dem Gipfel der Halserspitze (1862m), wo es sich bei gutem Wetter wunderbar ausruhen lässt.

Beim Abstieg muss man vom Grat auf die Nordseite der Halserspitze queren und diese nordseitig ein Stück absteigen. Das ist meines Erachtens die gefährlichste Stelle der Tour. Ich habe hier Anfang November schon vereiste Stellen erlebt. Eine knappe halbe Stunde später ist das Schwierigste geschafft und es geht auf einem normalen Bergweg weiter. Der komplette Abstieg ist mit 3h recht lang und beinhaltet auch einen kleinen Gegenanstieg. Für die komplette Tour würde ich sieben Stunden an reiner Gehzeit ansetzen.

Als schönste Jahreszeit für die Tour empfinde ich den Monat Oktober oder auch noch Anfang November. Aber da würde ich sicherheitshalber eine Lampe mitnehmen.



# Sebastian Naturschutzreferent und Christoph

## Rosengarten

Im September 2016, unsere erste große Tour von Hütte zu Hütte. Nicht zu anspruchsvoll, aber mit grandioser Landschaft. Schon am Anreisetag empfing uns der Rosengarten mit einem spektakulären Alpenglühen. Da wurde die Legende von König Laurins Garten lebendig und steigerte die Vorfreude.

Erster Tag – Von Weißlahnbad steigen wir über die Bärenfalle zum Schlernhaus auf. Am frühen Nachmittag haben wir noch Zeit, die Umgebung zu erkunden. Wir lassen die Rucksäcke im Haus und wandern in Richtung Schäufelesteig, bis sich ein grandioses Panorama des Rosengartens auftut. Das Foto hängt noch immer als Großformat in unserer Küche.



Am nächsten Tag hat uns das gute Wetter erstmal verlassen. Bei dichten Wolken beginnen wir die Besteigung des Petz, der sich eher wie ein Geröllhaufen anfühlt. Weiter geht es mit einem Abstecher auf die Roterdspitz und auch hier gibt es kein Panorama, nur hier und da ragen einzelne Felszacken aus den Wolken. Also Abstieg durchs Gugglohegg zur Tierser Alpl Hütte.

Tag 3 – Die Sonne ist zurück und wir umrunden den Croda del Lago und steigen zum Antermoia-See auf. Mit grandiosen Ausblicken auf die Marmolada geht es über Geröll und erste Schneeflecken zum Passo Laussa. Am Passo Antermoia öffnet sich zum ersten Mal der traumhafte Blick ins Vajolettal. Abends ist die Vajolehütte voll. In der Gaststube funktioniert die Wanderkarte aus Papier auch diesmal. Schnell kommen wir ins Gespräch. Wo kommt ihr her? Wo wollt ihr hin? Ein älterer Herr am Tisch gerät ins Schwärmen. Das Gartl sei fantastisch. Früher sei er oft dort gewesen. Jetzt sei der Weg zu beschwerlich, aber für uns kein Problem. Sollten wir unbedingt machen.



Tag 4 – Die Empfehlung vom Vorabend reizt uns. Also hinauf ins Gartl. Leichte Kletterei mit versicherten Stellen bringt uns schnell höher und da stehen wir nun in Laurins berühmtem Garten. Über uns ragen die Vajolettürme schroff auf und durch Laurins Pass blicken wir zurück auf den Schlern. Weiter über gefrorenen Schotter zur Santnerpasshütte, von wo wir unser Tagesziel sehen. Doch den Klettersteig zur die Kölner Hütte trauten wir uns nicht zu. Also zurück. Wieder an der Violett Hütte starten wir kurz vor Mittag in die geplante Umrundung der Südspitze des Rosengartens. Unterwegs verpassen wir die Abzweigung zum Zigoladepass und so wird die Tour noch länger! Endlich geht es um die Rotwand und dann am Fuß der Felswände wieder nach Norden. Mit buchstäblich letzter Kraft erreichen wir in der Abenddämmerung unser Ziel. Sich vor dem Essen hinlegen war ein Fehler: Sebastians Kreislauf will nicht wieder aufstehen. Aber er muss etwas essen, auch wenn ihm davon zunächst schlecht wird.

Letzter Tag – Eigentlich wollten wir nur noch absteigen, aber gutes Essen und eine Nacht Schlaf wie ein Stein haben Wunder gewirkt. Wir fühlen uns gut, der Rosengarten ist einfach zu schön, um schon zu gehen und die Sonne lacht. Also nehmen wir nicht den Pfad talwärts sondern gehen direkt hinter der Hütte steil bergan hinauf durchs Tschagerjoch ins Vajolettal. Nach sanftem Anstieg belohnen wir uns auf der sonnigen Terrasse der Grasleitenpasshütte mit einem Eintopf und blicken ein letztes Mal über das weite Tal. Auf der anderen Seite des Passes geht es durch den großen Geröllkessel wie durch eine Mondlandschaft und vorbei an der Grasleitenhütte durch das Tschamintal zurück. Eine letzte Übernachtung im Gasthof Edelweiß in St. Zyprian, Schlutzkrappen, Zwetschenknödel und eine Flasche Vernatsch runden eine unvergessliche Tour ab. So unvergesslich, dass wir daraus eine Tradition gemacht haben: Eine Woche im Herbst von Hütte zu Hütte durch die Berge. Alltag, Sorgen und Stress sind weit weg. Stattdessen tolle Aussichten und Einblicke, die körperliche Herausforderung, das Abenteuer. Wie damals im Rosengarten.

# Simon E.

## Initiator GOC WhatsApp Community

### Am Tegelberg

Als in Landsberg beheimateter – derzeit in Augsburg lebender – Bergliebhaber war die Füssener Ecke schon immer ein beliebtes Ausflugsziel für mich. Über die letzten Jahre hat sich dann nicht eine bestimmte Tour herauskristallisiert. Vielmehr bildet das Quartett aus Drehhütte, Rohrkopfhütte, Hornburg und dem Tegelberg im Sommer wie im Winter ein tolles, nicht langweilig werdendes Ausflugsziel.

Die drei Klettersteige aller Schwierigkeitsgrade (Gelbe Wand, Tegelbergsteig und Fingersteig) bieten alle einen tollen Ausblick auf das südliche Ostallgäu. Gerade den Klettersteig- Lehrpfad der Gelben Wand habe ich schon mehrfach mit Freunden ohne Klettersteigerfahrung gemacht. Oben am Tegelberg angekommen, kann man bei schönem Wetter den Schlange stehenden Gleitschirmflieger\*innen zuschauen. Ein faszinierendes Hobby, das mich bestimmt sehr bald packen wird.

Auf dem Abstieg kommt man dann an der kürzlich ausgebauten Rohrkopfhütte vorbei. Neben dem guten Essen und exzellenten Haselnuss-Elixier gibt es hinter der Hütte einen kurzen, wurzeligen Aufstieg zum Herzchen-Bänkle mit grandiosem Ausblick auf Füssen, den Alpsee und die beiden Königsschlösser. Weiter bergab, am Sattelpunkt, wo sich die Wege von der Talstation und dem Parkplatz der Drehhütte treffen, führt ein kurzer unscheinbarer Steig hinauf zum kleinen Hornburg-Gipfel. Abgesehen vom immer noch schönen Ausblick hat dieser vor allem eins zu bieten: Ruhe. Gerade im Herbst oder Frühjahr, wenn schon bzw. noch ein wenig Schnee auf den Wegen liegt, ist man hier stundenlang ungestört, selbst wenn auf den anderen Wegen reger Betrieb herrscht. Nur gelegentlich suchen Vögel oder Gleitschirme kreisend den Süd-West-Hang nach Thermik ab.

Auf der anderen Seite, vom Erlebnispädagogischen Zentrum bzw. dem Parkplatz der Drehhütte aus, kommt man im Sommer über eine relativ unromantische, steile Asphaltstraße zur Drehhütte. Aber auch hier gibt es durchaus



lohnenswerte Dinge zu erkunden: Ein kleines Stück die Straße zurück bergab und wir treffen auf den Hammergraben, einen gezähmten Gebirgsbach, dessen Bett – mit den aus Felsböcken zurecht betonierten Staumäuerchen von teilweise mehreren Metern Höhe – bei Niedrigwasser zum Bachbett-Wandern und -Bouldern einlädt. Hohe, wasserdichte Schuhe sind zu empfehlen, gerade wenn man im Anschluss nach Durchquerung der Brücke weiter bergauf möchte.

Wartet man nun hier, bis der erste Schnee fällt und hat zufällig einen Rodel dabei, verwandelt sich die Asphaltstraße zu einer optimalen Rennstrecke, die fast durchgehend eine perfekte, wechselhafte Steigung hat. Zusammen mit einer Einkehr auf der Drehhütte hat man einen schönen Halbtages-Ausflug. Nur Obacht: In den letzten Jahren hat sich das scheinbar herumgesprochen und so ist am hier Wochenende zumeist die Hölle los. Aber auch dann gibt es das Entkommen Richtung Sattelpunkt und Hornburg: Ein steiler, aber leichter Weg



führt direkt hinauf. Gerade wenn man mit dem Rodel bereits auf dem Weg hinab ist, lohnt sich der Zwischenstopp und Aufstieg ins menschenärmere Gefilde. Ich habe hier für den Schlitten bei der hohen Frequentierung immer ein langes Fahrradschloss dabei. Man weiß ja nie ...

Ich verbinde viele schöne Erinnerungen mit dieser Gegend: den Abschluss meiner ersten Mehrtages-Bergtour, ein tolles Erlebniswochenende mit guten Freunden, den Beginn einer schönen Beziehung, eine meine ersten richtigen Klettersteigerfahrten und noch allerlei weitere. Vermutlich werden es noch einige mehr in den nächsten Jahren, langweilig wird es für mich dort bestimmt so schnell nicht.

Simon P.

Ausbildung zum Tourenleiter 2024

### Von Latschen und Alpenrosen: Große Arnspitze

„Wer sucht, der findet“ – das traf wohl auch auf mich im Jahr 2018 zu. Die Jahre zuvor war ich zwar manchmal wandernd in den Bergen unterwegs, aber bei Weitem nicht häufig oder regelmäßig. Am CSD 2018 schwamm ich in der Menschenmenge in der Fußgängerzone mit und betrachtete im Vorbeigehen flüchtig die Stände. Ein Stand kam in mein Blickfeld und zog meine Aufmerksamkeit auf sich, irgendwas mit Outdoor und Alpenverein, und ich dachte: ok, mal anschauen und ein paar Takte mit den Leuten reden, kann ja nicht schaden. Um Erklärungen und Infomaterial reicher ging ich weiter und dachte mir, dass dieser GOC schon interessant sein könnte.

Warum es dann doch fast bis zum nächsten CSD dauerte, bis ich auf die Webseite des GOC schaute, weiß ich im Rückblick nicht mehr. Im Programm wurde in der folgenden Woche eine Tour angeboten, die spannend klang: die Große Arnspitze. Vorsichtig fragte ich beim Tourenleiter, Albert, an, ob ich denn auch als



Noch-Nicht-Aber-Eventuell-Bald-Mitglied zum Ausprobieren teilnehmen dürfte. Dürfte ich, nachdem ich Alberts vorsorgliche Rückfragen hinsichtlich vorhandener Ausdauer, Trittsicherheit und Schwindelfreiheit für eine Tour von 1400 hm und 18 km beantwortet hatte.

Da Albert die Gruppe als recht sportlich einschätzte, trafen wir uns „erst“ um 07:20h am Hauptbahnhof, um mit „dem späteren Zug“ nach Scharnitz zu fahren, dem Ausgangsort unserer Tour. Aus heutiger Sicht bemerkenswert: tatsächlich ohne Schienenersatzverkehr.

Das Wetter war nicht ganz stabil und versprach alles von „heiter bis wolkig mit Schauern und Gewitter“ bereit zu halten und schon am Vormittag bildeten sich Quellwolken. Ein schöner Steig führte uns mal steiler, mal flacher durch duftende Latschen und vorbei an blühende Alpenrosen in Richtung der



unbewirtschafteten Arnspitzhütte. Kurzes Verschnaufen, der Schwüle ihren Tribut in Form von Schweiß zollen, dann weiter auf noch steilerem Weg Richtung Gipfel. Der letzte Abschnitt vor dem Gipfel gestaltete sich luftiger und kraxeliger.

Vom Gipfel eröffnete sich uns eine großartige Aussicht auf Wetterstein und Karwendel. Allzu lange rasteten wir nicht, die Wolken kamen immer tiefer. Also wieder vom Gipfel runter, über die Achterköpfe auf abwechslungsreichem Steig auf dem Bergrücken – immer direkt auf der Landesgrenze, mit dem rechten Fuß in Bayern und dem linken in Tirol – zur Riedbergscharte, von dort steil durch den Wald hinab in die Leutasch und schließlich noch auf den Stahlsteigen hoch über der Leutaschkklamm nach Mittenwald.

Was hatte mir der Tag gebracht? Eine wunderbare Tour, wie ich sie gesucht hatte, aber vor allem auch gute Gespräche und neue Kontakte. Ist die Große Arnspitze mein Lieblingsberg? Nein, dafür gibt es viel zu viele schöne Bergziele. Dennoch hat diese Tour für mich eine besondere Bedeutung, weil es die erste von etlichen weiteren mit dem GOC in den folgenden Jahren war und ich dankbar bin für die Bekanntschaften und Freundschaften, die sich ergeben haben!

# Susanne

## Karwendelmarsch

Seit einigen Jahren gibt es immer Ende August den Karwendelmarsch. Er startet um 6 Uhr in Scharnitz und führt 52 km und 2281 Hm quer übers Karwendelgebirge bis nach Pertisau ins Ziel. Dass ich daran teilnahm, war eher eine spontane Sache. Ich war damals gerade zwei Wochen in der Schweiz beim Wandern gewesen und sozusagen gut einmarschiert.

Der Treffpunkt in Scharnitz war für mich schon sehr eindrücklich, wenn sich 2500 Bergsportbegeisterte noch im Dunkeln auf einem Dorfplatz sammeln, die alle mehr oder weniger freudig aufgereggt sind und alle das gleiche Ziel vor Augen haben. Manche nur zum Spaß „mal schauen, wie weit ich komme“ und andere doch sehr ambitioniert „ich möchte die Zeit vom letzten Jahr toppen“, aber letztendlich ging es allen um das Gleiche, nämlich die Strecke zu Fuß in einer gewissen Zeit zu bewältigen und gut in Pertisau anzukommen. Man konnte sich zwar auch für die Distanz „35 km und 1500 Hm“ anmelden und den Marsch bereits in der Eng beenden, aber für mich war doch der Zieleinmarsch in Pertisau die persönliche Herausforderung.

Und ja, anfangs dachte ich mir auch: „Hauptsache, ich schaffe die ganze Strecke und die Zeit ist eher nebensächlich“. Nach dem Start war das „Läufer-Feld“ zunächst sehr dicht, bis sich jeder so in sein Tempo einmarschiert hatte (die richtigen Cracks sind natürlich vorneweg schon losgerannt). Als sich dann mit der Zeit die Menschenmassen etwas entzerrt hatten und auch ich meinen Platz und mein Tempo gefunden hatte, kam ich schnell in meinen Rhythmus und auch in einen gewissen Flow.....und dann war's auch schon vorbei mit dem Vorsatz „die Zeit ist mir egal“. Das heißt, mal bin ich mit anderen Teilnehmer\*innen ein Stück zusammen gegangen (man konnte sich auch gut gegenseitig motivieren, wenn der innere Schweinehund zu mächtig wurde) und dann bin ich auch wieder alleine für mich gewandert.



Fazit: Ich habe aufgrund des Wetters (es hat nämlich von Beginn an geregnet und war grau-in-grau an diesem Tag) nichts vom schönen Karwendel gesehen, ich war mit 2500 anderen unterwegs, (normalerweise suche ich eher die Stille in den Bergen), aber es war eben was Einmaliges, mit so viel Menschen fast gleichzeitig unterwegs zu sein und dann auch doch irgendwie für mich alleine mein Tempo gehen und im ganzen Trubel doch bei mir bleiben zu können. Das Erleben von einem einerseits verbindenden Gemeinschaftsgefühl und andererseits meinem ganz persönlichen Marsch war sehr besonders und eindrucksvoll. Und zuletzt der Zieleinlauf in Pertisau, mit viel Jubel und Zuschauern drumherum, war doch ein tolles Gefühl.....“Yeah, ich hab`s geschafft!”

Manchmal überlege ich, ob ich nochmals dran teilnehmen würde?! Vielleicht ja, aber dann mit leichteren Schuhen, damit ich zwischen Wandern und Laufen abwechseln und im besten Falle meine Zeit toppen könnte ;- ) ?!



P.S.: bei schönem Wetter hätte das Ganze so ausgesehen ;- ) ...

# Thomas

## Bergglück

Ich lebe schon seit langem in München. Hier fühle ich mich wohl, aber es packt mich immer wieder, den Menschenmassen zu entkommen. Dann zieht es mich in meine alte Heimat im Landkreis Garmisch-Partenkirchen. Dort sind mir die Berge vertraut, denn schon als Kind und Jugendlicher war ich oft mit der Familie oder Freunden auf Bergtouren.

Habe ich eine Lieblingstour? Da gibt es mehrere, aber eine davon ist die Wanderung auf den Wank mit seinen 1.780 m. Auf ihn führen viele Wege, aber mein Favorit ist die Route über den „Gschwandtnerbauer“, denn auf dieser trifft man kaum Leute.

Nach zweieinhalb Stunden auf dem Hochplateau angelangt bietet sich ein grandioser Ausblick in alle Himmelsrichtungen. Im Norden das Estergebirge mit dem Krottenkopf (1.955 m), im Westen das Ammergebirge, im Süden das Wettersteingebirge mit Blick bis nach Tirol zum Daniel (2.340 m) und im Osten das Karwendel. Besonders gern bin ich im Winter hier und zwar dann, wenn nach Neujahr die Seilbahn Winterruhe hat.

Hier oben kann ich durchatmen, innehalten und nachspüren: „Wie geht’s mir, wo stehe ich?“. Bevor ich mich wieder ins Tal begeben umarme ich die Welt vor meinen Augen und bedanke mich für diesen wundervollen Ort und daß ich hier sein kann. Dieses „Bergglück“ nehme ich mit nach München und spüre tagelang das Glück und die Energie, die ich in der Natur getankt habe.



# Tobi und Juli

## **Unsere Lieblingstour:**

### **Umrundung großer und kleiner Widderstein im Kleinwalsertal**

Es gibt bekanntlich keine zweite Chance für den ersten Eindruck. Und mit dieser Wanderung am Widderstein hat uns Vorarlberg direkt in den Bann gezogen.

Wir starten nur wenige Kilometer hinter Oberstdorf in Baad im Kleinwalsertal, sind also schon in Österreich. Vom Wanderparkplatz am Brunnenweg (Bushaltestelle: „Kleinwalsertal Baad“) geht es gegen den Uhrzeigersinn um den Widderstein. Dadurch haben wir beim Aufstieg vormittags auch noch ein bisschen Schatten – ins Schwitzen kommen wir noch genug! Denn Obacht: mit ein paar Pausen ist die Rundtour schnell tagesfüllend.

Nach kurzer Zeit erreicht man die erste von insgesamt drei bewirtschafteten Hütten auf dieser Wanderung: Die Bärgunthütte. Wir nehmen hier nur ein kleines Getränk, bevor wir durch Wälder und über Bäche weiter aufsteigen. Mitte Juni, als wir die Tour gingen, kann euch oberhalb der Baumgrenze noch das ein oder andere Schneefeld überraschen. Wenig später stoßen wir auf die Überreste eines verfallenen Zollhauses, dort öffnet sich auch das Panorama in Richtung der Vorarlberger und Tiroler Berge. Wie umwerfend schön die Blicke sind, müsst Ihr uns jetzt einfach glauben. Etwas anderes habt Ihr wohl ohnehin nicht erwartet. Wer den Großen Widderstein (2.533 m) mitnehmen möchte, biegt noch vor der Widdersteinhütte links ab und plant weitere 400 hm mit ca. 2 Stunden für Auf- und Abstieg mit leichter Kletterei ein.

Die Widdersteinhütte, ziemlich genau auf der Hälfte der Wegstrecke, eignet sich mit ihrer großen Karte und dem Außenbereich perfekt für eine ausgedehnte Mittagspause. Am Gemstelpass biegen wir links zum Abstieg ins Gemsteltal ab. Auf dem Abstieg liegen drei weitere Alpen, nur die Hintere Gemstelhütte hatte offen. Hier nehmen wir einen letzten Snack, kaufen dort produzierten Käse und Gamswürzen. Zurück im Tal folgen wir der kühlen Breitach zurück zum Ausgangsort nach Baad.





Warum uns diese Wanderung im Gedächtnis bleibt: Wir haben einer Freundin, die sonst auf Bali lebt, mit dieser Tour das erste Mal die Alpen gezeigt. Die Wanderung bietet tolle Blicke und schroffe Gipfel – einfach ein bisschen mehr als die typischen Voralpenwanderungen. Ein besonderes Highlight für sie war das Murmeltier, das ziemlich nah am Weg auf uns gewartet hat und sich bereitwillig fotografieren ließ. Wir hätten ihr nicht mehr für eine erste Alpenerfahrung bieten können.

**Spezifikationen:**

Strecke ca. 14 km (mit Gipfel 16,7)

Dauer ca. 5 (mit Gipfel 7 Stunden)

HM ca. 1.000 (mit Gipfel 1.359)

**Link zur Tour auf Outdooractive:**

<https://www.outdooractive.com/de/route/bergtour/allgaeuer-alpen/grosser-widderstein-2533m-besteigung-und-umrundung/13142749/#dm=1>

# Verena

## Tourenleiterin

### Die Soiernspitze und ich – a love story

Mein Lieblingsberg ist ganz klar die Soiernspitze. Mit ihren 2257 Metern steht diese Matrone von Berg im Karwendel und ist schon von der A95 aus gut sichtbar. Angefangen hat die Verbindung zwischen der Soiernspitze und mir mit einem Wanderurlaub meiner Oma, welche mir die Liebe zu den Bergen in mein Herz pflanzte. Und das passierte so:

**Im zarten Alter von 7 Jahren** bin ich über den ewig langen und sehr steilen Forstweg an der Hand meiner Oma auf die Fischbachalm gestapft. Dort gab's zur Stärkung (und ja, das weiß ich heute noch) einen Bananenkuchen. Weiter über den teils ausgesetzten Lakaiensteig bis zum Soiernhaus – meiner allerersten Hüttenübernachtung. In der urigen Schutzhütte wurde der Tag mit Schoko-Nuss-Kuchen beendet. Am nächsten Morgen war die Soiern leider komplett in Wolken gehüllt und so ging es „nur“ auf die Schöttelkarspitze. Da ich aber begeistert all die Alpensalamander zählte, die wir an diesem nasskalten Morgen auf dem Weg bestaunen durften, war das total zweitrangig. Mein erstes Mal auf dem Gipfel der Soiernspitze sollte also erst noch kommen ...



**Und zwar mit 16 Jahren.** Da ist mein Vater mit mir frühmorgens um halb vier in der Heimat aufgebrochen, um acht Uhr waren wir in Krün. Diesmal sind wir über die Vereineralm auf die Soiernspitze gestiegen und endlich am Gipfel angekommen! Mit der Aussicht auf Karwendel, Walchensee und das Wetterstein schenkte er mir ein Fernglas. Dass dieses Fernglas heute noch auf jeder meiner Touren dabei ist, hat mit einer ganzen Portion Glück zu tun, denn...



**Mit 25 Jahren** wurde mir just im Soiernkessel bei einer Biwaknacht das Fernglas vom Fuchs verschleppt. Der sehnte sich nach dem Schokocroissant im Rucksack und hat diesen den Hang hinab ins Gebüsch gezerrt und dort komplett zerfressen. Das Fernglas liess sich zum Glück bei einer kleinen Abseilaktion wiederfinden und der Rucksack im Tal gleich ersetzen. Das war auch wichtig, denn wie hätte ich sonst weitere Bergtouren und meine Wanderleiterinnenausbildung machen sollen ...

... die ich **mit 27 Jahren** abschloss?! Meine erste Tour hab ich dann direkt auf die Soiernspitze geführt. Damals hatte ich Angst davor, dass eventuell ein paar alte weiße Männer dabei sind, die sich von einer jungen, frisch ausgebildeten Frau nichts sagen lassen, aber meine Angst hat sich nicht bestätigt und wir hatten trotz der großen unterschiedlichen Tempi eine tolle Zeit miteinander.

In extrem flotter Geschwindigkeit ging es dann zuletzt, kurz nach **meinem 31. Geburtstag**, zum Gipfel. Mit einer Freundin habe ich bei einer wilden Kammüberschreitung an diesem Tag vier Gipfel und die Soiernspitze hintereinander bestiegen. Wahnsinn!

Und für die Zukunft? Mit **bald 33 Jahren** bringt dieses Jahr sicherlich eine erneute Besteigung der Soiernspitze über einen der mir noch unbekanntesten Wege. Sicher ist: Die Soiernspitze wird für mich bis an mein Lebensende ein besonderer Berg sein.

P.S.: Ein Sprung in die Soiernseen lohnt sich allemal! Das wusste schon meine Oma, als sie sich bei einer DAV Tour zur Verwunderung der Mitwandernden am Ufer auszog und nackig ins kühle Nass sprang!



# Wolfram und Stephan

## Spitze Wilde auf der Wildspitze!

Auf dem Gipfel stehend, ob der dünnen Luft schwer atmend, liegen wir uns in den Armen. Nach fünfstündigem Aufstieg werden wir mit einem majestätischen Alpenpanorama über die umliegenden Gipfel hinweg belohnt. Über uns lacht die Sonne, einzelne Wolken ziehen den windseitigen Bergrücken empor. Tief unter uns liegt unsere Aufstieggspur im Gletscher. Die Höhe macht jeden Schritt beschwerlich, doch es ist jedes Mal ein unbeschreibliches Gefühl, nach den Anstrengungen des Aufstiegs oben zu sein, über der Welt zu stehen, dem Himmel recht nahe, sich leicht zu fühlen wie ein Vogel. Dankbarkeit, dass wir alle unverseht hier oben stehen, dass das Wetter gehalten hat, auch wenn wir einem eiskalten Wind trotzen müssen. Nach dem obligatorischen Pride-Flag-Gipfelfoto machen wir uns an den Abstieg.



Wie hatte es angefangen? Morgens um 4:30 treffen wir uns alle noch etwas müde, aber pünktlich vor dem Taschachhaus zum Abmarsch. Es ist dunkel, kühl, ein leises gegenseitiges Begrüßen. Stirnlampen erhellen den Vorplatz. Zum Abschluss unseres GOC-Hochtourenkurses gilt es, das in den letzten Tagen Gelernte bei der Besteigung der Wildspitze, dem mit 3768m höchsten Gipfel Tirols, anzuwenden. Auf dem Weg zur Gletscherzunge dämmt es. Dort ziehen wir die Steigeisen an und bilden zwei Seilschaften. Zunächst geht es über den aperen Gletscher. Gleichmäßiges Knirschen und Klirren, wenn die Steigeisen sich in das Eis stemmen. Schon bald abgelöst von einem Stampfen in Firn und Schnee. Wie eine Raupe ziehen unsere Seilschaften im Gleichschritt voran. Die Sonne bricht durch die Wolken und kommt langsam hinter den Felsen am Gletscherrand hervor. Wir sind umgeben von einer Eiswüste, durchsetzt von Spalten und Abbrüche, die Sonnenstrahlen glänzen über den Firn. Je weiter wir den Gletscher emporsteigen, desto dünner wird die Luft, desto beschwerlicher die Schritte. Eis und Schnee schlucken alle Geräusche, in der Stille kann man den eigenen Atem hören. Langsam öffnet sich der Blick auf den Berg. Die Wolken geben den Gipfel frei, hoch oben ragt zunächst ganz klein das Gipfelkreuz hervor. Man fühlt sich so klein, so ausgesetzt dem Eis und Schnee, wären da nicht die Kameraden vor und hinter einem in der Seilschaft.



Und jetzt, wieder unten, sitzen wir erschöpft – aber glücklich und stolz – auf der Terrasse des Taschachhauses bei Kaffee und Strudel. Der Blick schweift hinauf zu unserer Route über den Taschachferner. Wir haben viel erlebt in dieser gemeinsamen Woche „Hochtourenkurs“ – angefangen von der Knotenkunde, über das Abfangen beim Abrutschen im Schneefeld, das gemeinsame stundenlange erfolglose Verbuddeln eines T-Ankers, einer Spalten-Selbstrettungsübung am Aussenkamin der Hütte und an der Abbruchkante des Taschachgletschers bis zu einem losen Rollenspiel im Übungsraum der Hütte, bei dem der Verletzte gerettet werden konnte, bevor der Tisch in die Gletscherspalte rutschte und ihn erschlug (Insider). Das Schönste an der Woche war aber, dass sich aus einem Haufen anfangs einander fremder Individuen eine eingeschworene Truppe entwickelt hatte.

## Und zum Abschluss noch ein ganz besonderer Geheimtipp von Alexander:

Meine Lieblingstour geht von meinem Bett zum Kühlschrank und dann weiter auf die Couch.

**Schwierigkeitsgrad:** sehr leicht, geeignet für fast jedes Wetter

**Dauer:** je nachdem wie viel Schokoladeneis im Gefrierfach ist (im Notfall tut's auch Vanille)



# Wir sagen herzlich Danke für 20 Jahre queeren Alpenverein!

Allen, die sich in diesen Jahren für den GOC engagiert, eingesetzt und ihn unterstützt haben.

Allen, die ihn zum lebendigen Treffpunkt und Wohlfühlort queerer Menschen machen.

Allen, die mit uns kämpfen gegen Intoleranz und Hass und sich stark machen für Vielfalt, Offenheit und Akzeptanz!

Ein ganz besonderes Danke sagen wir unserem Chefredakteur Albert, unserem Fotografen Alexander Deeg und Allen, die mit ihrem Gesicht und ihrer Lieblingstour unseren Verein in seiner Vielfalt zeigen.

Euer Vorstand

Annika, Constantin, Dirk, Jochen, Patrick, Richard, Uwe und Thomas



Sektion GOC im DAV  
Müllerstr. 14  
80469 München  
<http://www.dav-goc.de>





**DAV GOC**  
Der queere Alpenverein

