



# gletscherspalten

MITTEILUNGEN DER SEKTION RHEINLAND KÖLN  
DES DEUTSCHEN ALPENVEREINS

2/83  
Juni



Gesund in die Berge  
Mitgliederversammlung 83

**Deutscher Alpenverein · Sektion Rheinland Köln**  
**Gegründet 1876**

**Geschäftsstelle**

Gereonshof 49 · 5000 Köln 1 · Telefon 134255  
Geschäftsführerin: Frau Cieslewicz

**Öffnungszeiten:**

Vom 1. 4. — 1. 10. Montag, Dienstag und Donnerstag von 15.30—18.30 Uhr  
Vom 1. 10. — 1. 4. Dienstag, Donnerstag und Freitag von 15.30—18.30 Uhr

**Mitgliedsbeiträge**

A-Beitrag = 60,— DM

B-Beitrag = 30,— DM

Junioren = 30,— DM

(für Ältere als 25 Jahre bitte Vorlage der Studienbescheinigung)

Jugend = 10,— DM

Kinder = 3,50 DM

Bei Ihrer Überweisung geben Sie bitte genaue Anschrift an: Postleitzahl und Zustellpostamt.

Jede Adressenänderung umgehend der Geschäftsstelle melden!

**Bankverbindungen:**

Postscheck: Köln 3890-504 · Bankkonto: Delbrück & Co., Köln, 360354  
Stadtsparkasse Köln 29052289 · Dresdner Bank 8711690

**Bücherei**

Öffnungszeiten **nur** Montag von 17.00 bis 18.30 Uhr

**GLETSCHERSPALTEN**, Mitteilungen für die Mitglieder der Sektion Rheinland Köln des Deutschen Alpenvereins, Gereonshof 49, 5000 Köln 1

**Redaktion und Gestaltung:** Karin Spiegel (verantwortlich), Elisabeth Stöppler, Robert Wagner

Druck: city-druck *Leopold* bonn Verlagsdruckereigesellschaft mbH,  
Postfach 19 47, 5300 Bonn 1

**Redaktionsschluß der nächsten Ausgabe: 15. 9. 1983**

**INHALT**

Seite

Einweihung Kölner Haus	2
Die neue Geschäftsführerin: Waltraud Egoldt	3
<b>MITGLIEDERVERSAMMLUNG</b>	4
Aus einer Laudatio	6
Protokoll der Mitgliederversammlung	8
Jubilare 1983	11
Nachtrag zum Jahresbericht 1982	12
Terminplan der Hüttendienste (Eifelheim Blens)	15
Neu im Vorstand	16
<b>GESUND IN DIE BERGE</b>	20
Zehn goldene Tips für gesundheitlich richtiges Verhalten	20
Training	22
Die Spielregeln des Höhenbergsteigens	23
Ernährung beim Bergsteigen	26
Trinken am Berg	28
Alkohol und Nikotin am Berg	30
Bergsteigen und die Sonne	31
Fisch schwimmt! Vogel fliegt! Mensch klettert?	33
Ausbildung: Spaltenbergung in einer Dreierseilschaft	34
Saas-Fee, drei auf einen Streich	38
Episode mit Folgen	40



Einweihung des 3. Bauabschnittes des Kölner Hauses  
(S. Rhld.-Köln des DAV) am 18.06.1983

Die Verantwortung des DAV für eine biologische Klärung der Abwässer, für eine Erhaltung eines Schützpunktes und die Verbesserung der Unterbringung unserer Mitglieder und Gäste haben einen 3. Bauabschnitt des 1928/29 erbauten Kölner Hauses erfordert.

Nach langen Diskussionen innerhalb der Mitglieder der Sektion Rheinland Köln, eingehenden Überlegungen im Vorstand und planerischer Arbeit des techn. Hüttenwartes, Herrn Armin Herrmann, konnte im Herbst 1982 die Auftragsvergabe erfolgen.

Der Hauptverein hat durch Zuschüsse und Darlehen das Bauvorhaben unterstützt, die Planungs- und Architektengebühren konnten als Spende des Architekten und Vorstandsmitgliedes A. Herrmann neben erheblichen finanziellen Mitteln als Eigenleistung der

Sektion eingesetzt werden. Insgesamt mußten ca. 1,2 Millionen DM oder 8,4 Mio US aufgebracht werden.

Nach einer Übergabe des Neubaus am 04.12.83 in Anwesenheit des Bürgermeisters Tschiederer (Serfaus) und des Ortspfarrers Juen, konnte zwischen dem Vorstand und der Gemeinde neuerdings Übereinstimmung in allen wichtigen Fragen festgestellt werden. Gemeinsam mit Wissenschaftlern wird in diesem Jahre die Entscheidung fallen, in welcher Weise eine Rekultivierung der zerstörten und die durch Pisten gefährdeten Flächen erfolgen kann. Der DAV hat hierzu langjährige Arbeiten gefördert und wird sich gemeinsam mit der Gemeinde für die Erhaltung der Natur einsetzen.

Wenn am 18. Juni 1983 die Mitglieder des Vorstandes der Sektion Rheinland-Köln des DAV gemeinsam mit über 100 Mitgliedern die offizielle Einweihung feiern und 3 Sonderbusse aus Köln in Serfaus eintreffen, soll eine neue Ära eingeleitet werden: Das Kölner Haus als Bergsteigerschule für die Jugend, Familienferienheim für Jung und Alt, ein Zentrum für Bergwanderwochen und traditionsreicher Wintersportstützpunkt, Berggasthaus für Wanderer und Sportler, sowie Stützpunkt botanischer Exkursionen. Wir danken allen, die hierbei geholfen haben und werden die alten Kontakte zwischen dem Rheinland und Serfaus neu beleben zum Wohle aller. Die Bevölkerung von Serfaus, die Ortsvereine und die Mitglieder der gemeindlichen Vertretungen sind uns jederzeit, besonders aber an diesem Festtag herzlich willkommen.

16.6.84

Dr. Karl Heinz Dries  
1. Vorsitzender

## Die neue Geschäftsführerin: Waltraud Egoldt

Ab 1. Juli dieses Jahres wird die „langjährig bewährte“ Geschäftsführerin, Frau Ciecziwicz, abgelöst durch Frau Egoldt. Frau Egoldt, ehemals aus dem Harz nach Köln importiert, seit 30 Jahren verheiratet, drei Kinder, 1 Enkelkind, meldete sich auf eine Annonce der Sektion Rheinland-Köln. Mit dem Alpenverein hatte Frau Egoldt bis dahin nichts zu tun. Gefragt, welche Vorstellungen sie bisher mit dem Alpenverein verbunden habe: „Da fiel mir gleich der berühmte Südtiroler Bergsteiger ein...“ Erstaunt war Frau Egoldt allerdings, als sie erfuhr, daß sich in Köln und Umgebung über 4000 Leute so sehr für die Berge interessieren, daß sie sich dem Alpenverein angeschlossen haben. Was ihre neue Aufgabe angeht, so ist Frau Egoldt davon überzeugt, daß sie noch auf lange Zeit nicht so gut sein könne wie ihr Vorgängerin. Aber sie hofft auf das Verständnis der Mitglieder und Mitarbeiter.



— in eigener sache —

Die Redaktion sucht zum Thema

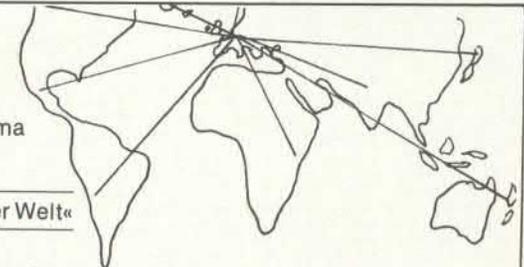
»Sektion Rheinland Köln in aller Welt«

für die Herbstausgabe der Gletscherspalten Beiträge von Mitgliedern:

- Erlebnisberichte aus außereuropäischen Gebirgen
- kritische Beiträge zum Welttourismus
- Beiträge von Mitgliedern und Lesern, die außerhalb der Bundesrepublik Deutschland wohnen

Anschrift:

Gletscherspalten-Redaktion  
Sektion Rheinland Köln  
Gereonshof 49  
D 5000 Köln 1



# Mitgliederversammlung

von Dr. Karl-Heinz Dries, 1. Vorsitzender der Sektion Rheinland, Köln

Die Mitgliederversammlung ist vorbei.

Am Aufatmen mancher Freunde und aus sehr zahlreichen Ferngesprächen nachher habe ich erst die große Angst vor dieser Versammlung gespürt, es könne wieder so werden wie ein Jahr zuvor. Die Sorge war berechtigt. Denn erstmals war damals Ungutes aufgekommen. Es war nicht mehr die Sache, mir schienen mehr die Personen im Vordergrund zu stehen. War es gar Haß, der nach Worten gesucht hatte?

Ganz anders 1983. Eine Flut von Abstimmungen und Wahlen. Aber kein böses Wort. Hier und da eine andere Meinung, zu der es wieder Gegenmeinung gab. Es blieb ein Nehmen und Geben von Gründen bei

dem Versuch, eine Frage möglichst richtig zu beantworten. Niemand unterlag, wenn seine Meinung nicht angenommen wurde.

Aber ist das dann noch Mitgliederversammlung, entscheidende Einrichtung des Vereins, die dem Vorstand Weisungen erteilt? Ist die wenn auch gut besuchte Versammlung andererseits aber der Verein? Kann ein Verein mit 4000 Mitgliedern und nicht unbeträchtlichem Vermögen so noch geführt werden? Werden nicht in der Mitgliederversammlung fast allein die rechtlichen Erfordernisse erfüllt, die Streitgespräche aber abgewürgt?

Gerade der Verlauf der letzten Versammlung und deren Vorbereitung haben einen



Foto: M. Benzinger

Lösungsversuch deutlich gemacht, der schon seit Jahren versucht wird: Nicht in der Mitgliederversammlung wird durch oft spontane Beschlüsse Vereinspolitik gemacht, sondern die Vorbereitung solcher Beschlüsse geschieht in den zahlreichen Gruppen, die alle im Vorstand vertreten sind. Daher können Pannen, Gewitter, Wünsche und Unwillen im Vorstand erörtert, Gründe erforscht und Lösung oder Beruhigung gesucht werden.

Es gibt Fragen, die auch eine gutwillige Mitgliederversammlung nur dann zutreffend entscheiden kann, wenn Für und Wider gesammelt und vorgetragen sind. Denken wir etwa an die Frage, wie es vereinspolitisch und auch strafrechtlich zu werten ist, wenn Mitglieder der Sektion (aus Sicherheitsgründen) im Klettergarten Haken setzen und andere Mitglieder sie heraus schlagen. Oder wie ist es mit dem Betre-

tungsverbot in Blens, welche Natur – im ganz konkreten Sinn – ist zu schützen?

Müssen wir Vorreiter sein, oder haben wir es mit einem Papiertiger zu tun? Wie gefährdet ist das Kölner Haus, wenn wir es nicht den neuen gesetzlichen Bestimmungen in Österreich anpassen? Wie stellt sich unsere Sektion zum Problem Klostertalhäute? Wie kann die Hexenseehütte bewahrt werden, ohne daß uns sehr hohe Personalkosten entstehen? Was können und müssen wir tun, um auf Komperdell die Wiederbegrünung zu fördern? Dann Ausbildung, Tourenprogramm, Einrichtung unserer Hütten, Versicherungsfragen, Steuer, Finanzen, Geschäftsstelle...

Ohne die sachkundigen Mitglieder zu befragen, wird kein Vorstand diese Fragen angehen. Dieses Fragen geschieht fast täglich bei allen möglichen Veranstaltungen



Foto: M. Benzinger

gen der Sektion, wenn Vereinsfragen erörtert werden. Hier haben die Gruppen ihren Stellenwert, der nicht zu hoch angesetzt werden kann. Aber ein Haken bleibt doch: Die Fachkundigen außerhalb der Gruppen. Wir bitten diese sehr, vielleicht über die Gletscherspalten oder per Telefon ihren Rat und ihre Sachkenntnis nicht für sich zu behalten. Der Vorstand wird sicher hinhören.

So war die Mitgliederversammlung ein ganz großer Erfolg gemeinsamen Planens, ganz abgesehen davon, daß es keinen Unfrieden gab. In kleinen Kreisen wurden neue Mitarbeiter gesucht und gefunden. Wir haben in Herrn Paching einen erfahrenen Finanzfachmann gewonnen, Herr Knüppel ist bereit, das schwere Amt in Blens zu übernehmen, Herr Sauerland und

Herr May sind nun im Vorstand, seit Jahren waren sie Aktive ohne formellen Posten, Herr Rest wird sich um die Ausbildung kümmern. Dankbar ist die Sektion für das Wort, Verantwortung tragen zu wollen. Dank gebührt auch denen, die schon dabei waren und es weiter sein werden. Dank auch denen, die zur Schlichtung von Vereinsstreit berufen waren und mit großem Einsatz ihre Aufgabe gelöst haben.

So wichtig eine Mitgliederversammlung ist. Sie kann nur gut sein, wenn in ihr gleichsam schlaglichtartig die Arbeit eines Jahres und eines Vereins leuchtet. Dies aber kann sie nur, wenn wir alle bereits jetzt dabei sind, die Entscheidungen des nächsten Jahres vorzubereiten und dies nicht dem Vorstand überlassen. Die Mitgliederversammlung ist mitten im Gange.

## Aus einer Laudatio...

### Ansprache des Wegewarts anlässlich der Mitgliederversammlung

Meine sehr geehrten Damen und Herren, liebe Bergfreunde!

Lassen Sie mich nach der Ehrung unserer langjährigen Mitglieder den Punkt 3 unserer heutigen Tagesordnung mit einem kleinen außerprotokollarischen Nachtrag beschließen.

Daß ich zu Ihnen als Wegewart spreche, findet seine Begründung in dem Weitwanderweg 712 – Kölner Haus – Heidelberger Hütte.

Nachdem nunmehr seit fast 2 Jahren die ganzjährig geöffnete Alp Trida zu Nächtigungen einlädt, haben einige Bergfreunde die vormals umlaufende Angst vor dem 18 oder auch nur 13 Stunden Fußmarsch

verloren, denn diese lohnende Tour läßt sich heute mit Übernachtungen in der Hexenseehütte und Alp Trida in 3 Etappen zu je etwa 4 Stunden gehen und kann von mir wärmstens empfohlen werden. Letztlich verdanken wir diesen Wandersteig den langen Planungen meiner Vorgänger und einiger sich besonders um den Weitwanderweg 712 verdient gemachter Bergfreunde aus unserer Sektion und der Sektion Heidelberg. Bevor nun einige Vorstandsmitglieder die aktive Sektionsarbeit verlassen, möchte ich an sie diesbezüglich noch einige Worte richten. Sie sollen keine Laudatio im herkömmlichen Sinne werden, sondern, und das ist meine persönliche Meinung, es gibt Taten im Verborgenen, die von Sektionsmitgliedern für uns alle

getan werden, die man mit Geld gar nicht aufwiegen kann. Dies zu würdigen und um Sie einmal darauf aufmerksam zu machen, das ist heute mein Anliegen.

Herr Dr. Dries, sind Sie mir bitte nicht böse, wenn ich Frau Cieslewicz zuerst anspreche:

Was wäre schon unser Verein ohne unsere wertvolle Geschäftsführerin. Es geht bei dieser Position nicht nur darum, anwesend zu sein und dafür bezahlt zu werden, sondern das Wissen um die einzelnen Vorgänge im Rechnungs- und Schriftverkehr im Gedächtnis zu haben; und dann die viele Fragenbeantworterei. Schier unergründlich erscheint das Wissen um den Alpenverein. Wir schätzen Sie alle sehr, wehrte Frau Cieslewicz, und aus diesem Grunde möchte ich Ihnen und Ihrem Gatten ein kleines Präsent überreichen. Es soll Sie an die vielen Schreibereien im Zusammenhang mit dem Kölner Haus und die Hexenseehütte erinnern. Ihnen aber gleichzeitig die neue Marschrichtung für den wohlverdienten Feierabend weisen und damit auch das Unerfreuliche am Alpenverein vergessen lassen.

Zu den Schildern möchte ich noch folgendes erwähnen: Sie sind von der Herstellerfirma verprägt worden und haben damit Seltenheitswert.

Sehr geehrter Herr Dr. Dries, sehr geehrter Herr Clemens, sehr geehrter Herr Herrmann und sehr geehrter Herr Steyer!

Gottlob, das Projekt Kölner Haus ist abgeschlossen, und als Bauingenieur kann ich alleine beim Betrachten der Finanzen für das Bauprojekt Kölner Haus sagen, so genau wie die geschätzten Kosten Realität wurden, kann nur ein sehr guter Haushalter arbeiten. Die viele Arbeit, die hinter dem Projekt stand, kann nur der abschätzen, der sein Eigenheim von der Pieke auf hochgezogen hat.

Unser Stützpunkt Kölner Haus ist somit noch attraktiver geworden, und ich möchte Sie alle bitten, die Sie das Haus noch nicht kennen, es sich doch auch einmal anzusehen, dort zu wohnen und die viele Mühe und Liebe, die dahinter steckt, auf sich wirken zu lassen.

Damit auch Sie, meine Herren, den Weg zur Heidelberger Hütte finden, darf ich Ihnen eine neue Wegebeschreibung mit Weitwanderwegtafel überreichen. Vielen Dank für Ihre ehrenamtliche Tätigkeit in der Sektion Rheinland Köln.

Als Nachtrag darf ich noch sagen, daß Herr Clemens diesen Weg, der damals noch keiner war, in früher Jugend schon gegangen ist.

Sehr geehrter Herr Brockmüller und sehr geehrter Herr Stöppler!

Ich freue mich ganz besonders, meinem Vorgänger im Vorstand, Herrn Brockmüller, und meinem lieben Freund Edi hier ein Andenken an den Weitwanderweg überreichen zu dürfen. Jahrelang hat Herr Brockmüller in den 60er Jahren nach Möglichkeiten zur Durchwanderung der Strecke Kölner Haus – Heidelberger Hütte gesucht. Diese Aufzeichnungen waren Herrn Stöppler und denen, die am Bau beteiligt waren, eine große Hilfe und haben uns von den Erfahrungen jahrelanger Streifzüge durch das Gebiet profitieren lassen. Der Weitwanderweg 712 ist in den letzten Jahren dank Ihrer Hilfe für viele Bergwanderer ein beliebtes Ziel geworden. Herzlichen Dank!



letzter Bergsportausrüster  
vor der Burgwand

**Nordkante Nideggen**  
Dieter Siegers · Zülpicher Straße 6 · 51688 Nideggen  
Tel. 02 21 / 61 88 67

# PROTOKOLL

der Mitgliederversammlung  
am 11. 3. 1983 im Kolpinghaus Köln

**Anwesend:** 214 Mitglieder (s. Anwesenheitsliste)

**Beginn:** 19.45 Uhr      **Ende:** 22.30 Uhr

**Tagesordnung:** (s. – Anlage 2 –)

## Zu TOP. 1.

### Begrüßung der Anwesenden

Dr. Dries begrüßte die Anwesenden der gut besuchten Mitgliederversammlung.

## Zu TOP. 2.

### Totengedenken

Die Versammelten gedachten der Mitglieder, die im Jahre 1982 verstorben sind.

## Zu TOP. 3.

### Ehrung langjähriger Mitglieder

Die Vielzahl der Jubilare wurde vom 1. Vorsitzenden und seinem Vertreter, Herrn Hentschel, im Namen der Sektion geehrt.

Nach der Ehrung der langjährigen Mitglieder ergriff außerhalb der Tagesordnung der Wegewart, Herr Stein, das Wort und machte u. a. auf den Weitwanderweg 712 – Kölner Haus – Heidelberger Hütte – aufmerksam. Nachdem nunmehr seit fast 2 Jahren die ganzjährig geöffnete Alp Trida zu Nächtigungen einlädt, läßt sich diese Tour nun in 3 Etappen zu je etwa 4 Stunden mit Übernachtungen in der Hexenseehütte und Alp Trida wärmstens empfehlen.

Bevor nun einige Vorstandsmitglieder die aktive Sektionsarbeit verlassen, wollte Herr Stein an sie noch einige Worte richten; aber nicht nur an Vorstandsmitglieder, sondern auch an die Geschäftsführerin, ehemalige Vorstandsmitglieder und Mitglieder der Sektion, die sich um die Sektion verdient gemacht haben. Es sollte keine Laudatio im herkömmlichen Sinne sein, sondern es gibt Taten im Verborgenen, die von

Sektionsmitgliedern für die Sektion getan werden, die man mit Geld nicht aufwiegen kann. Dies zu würdigen und die Mitglieder allgemein einmal darauf aufmerksam zu machen, war sein Anliegen. Anschließend überreichte Herr Stein Frau Cieslewicz, Herrn Dr. Dries, Herrn Clemens, Herrn Herrmann, Herrn Steyer, Herrn Brockmüller, Herrn Stöppler, Herrn Quandt und Herrn Donath zur Erinnerung Schilder des Weitwanderweges 712. Es handelt sich hierbei um Verprägungen seitens der Herstellerfirma, und insofern haben diese Schilder Seitenheitswert.

## Zu TOP. 4.

### Rechenschaftsbericht des Vorstandes

Die Jahresberichte folgender Gruppen bzw. Referate liegen der Mitgliederversammlung – abgedruckt in den Gletscherpalten 1/83 – Februar – schriftlich vor (s. – Anlage 4 –):

Alpinistengruppe,  
Skigruppe,  
Wandergruppe,  
Jugend,  
Sportgruppe,  
Natur- u. Umweltschutz,  
Klettergruppe,  
Tourengruppe,  
sowie der Bericht des Wegewartes.

Der Bericht über das Eifelheim Blens wurde von Herrn Horst in der Versammlung vorgetragen.

Zusätzliche Ausführungen machte noch Herr Kobiolka von der Klettergruppe in Bezug auf Natur- und Umweltschutz in Verbindung mit Klettern in den Blenser Felsen (s. Informationsschrift der Klettergruppe).

In den weiteren Ausführungen betonte der 1. Vorsitzende u. a., daß den Höhepunkt im abgelaufenen Jahr für die Sektion die Fertigstellung des Um- und Erweiterungsbaues des Kölner Hauses darstellte, dessen Schlüsselübergabe am Barbaratag 1982 im kleinen Rahmen stattfand. Er lud dabei alle Mitglieder ein, sich sehr rege an den offiziellen Einweihungsfeierlichkeiten am 17. 6. 1983 zu beteiligen.

Dazu erläuterte Herr Clemens, wie bereits im Programmheft – Anlage zur Gletscherpalte 1/83 – dargelegt, daß die Abfahrt des Busses jeweils abends um 21.00 Uhr ab Breslauerplatz – Omnibusbahnhof – Köln stattfindet und die Rückkehr jeweils gegen 6.00 Uhr morgens in Köln zu erwarten ist. Einzelheiten über den Ablauf der Feierlichkeiten werden im Mai erscheinen.

Senatspräsident Otten erstattete Bericht über die Tätigkeit des Ältestenrates der Sektion; weitere Ausführungen bei TOP. 9.

Damit war die Aussprache zu TOP. 4 erschöpft.

## Zu TOP. 5.

### Kassenbericht 1982

Herr Steyer erläuterte den ebenfalls der Mitgliederversammlung vorliegenden Bericht des Schatzmeisters 1982. Der Kassenbericht wurde ohne weitere Aussprache angenommen.

## Zu TOP. 6.

### Bericht der Kassenprüfer

Herr Wienke verlas den Bericht der Kassenprüfer, der mit dem Antrag auf Entlastung des Vorstandes schloß.

## Zu TOP. 7.

### Entlastung des Vorstandes

Bei 2 Gegenstimmen und 2 Enthaltungen wurde dem Vorstand Entlastung erteilt.

## Zu TOP. 8.

### Neuwahl von Vorstandsmitgliedern

Bis zur Wahl des 1. Vorsitzenden übernahm Senatspräsident Otten die Leitung der Versammlung. Gegenvorschläge für den Posten des 1. Vorsitzenden wurden nicht gemacht, so daß Dr. Dries als einziger Kandidat wieder zur Wahl stand. Durch Akklamation wurde Dr. Dries bei 15 Enthaltungen mit überwältigender Mehrheit wiedergewählt. Nachdem er die Wahl angenommen hatte, übernahm er wieder den Vorsitz.

Alle übrigen neu zu wählenden Vorstandsmitglieder wurden jeweils ohne Gegenkandidaten und per Akklamation wie folgt gewählt:

zum stellvertr. Vorsitzenden Herr Clemens (Hüttenwart), zum stellvertr. Vorsitzenden: Herr Hentschel (Vortragsreferent)  
zum Schatzmeister: Herr Partring  
zum stellvertr. Schatzmeister: Herr Steyer  
zum Schriftführer: Herr Mayr  
zum stellvertr. Schriftführer: Herr Wagner  
zum Jugendreferenten: Herr Kretzschmar  
zum Naturschutzreferenten: Herr Büttgens  
zum Ausbildungsreferenten: Herr Rest.

In den Beirat wurden auf die gleiche Weise gewählt:

als Tourenwart: Herr Stöppler  
als Kletterwart: Frau Stotzem  
als techn. Hüttenwart: Herr Herrmann  
als Wanderwart: Herr Scheferhoff  
als Referent für die Bücherei: Frau Becher  
als Skiwart: Herr Becker  
als Hüttenwart für Eifelheim Blens: Herr Knüppel  
als Turnwart und zuständig für Gletscherpalten: Frau Spiegel  
als Wegewart: Herr Stein  
als Referent für die Alpinistengruppe: Herr May

Ferner wurden in den Beirat noch folgende Herren gewählt, jedoch z. Zt. ohne speziel-

len Aufgabenbereich:

Herr Ludwig Sauerland und Herr Karl Horst.

Die Rechnungsprüfer Wienke und Wahl wurden bei 2 Enthaltungen ebenfalls wieder gewählt.

#### Zu TOP. 9.

##### **Bericht des Ältestenrates und Bestätigung seiner Mitglieder**

Senatspräsident Otten führte aus, daß das angestandene Verfahren zu Ende gebracht worden sei. Der Ältestenrat habe eine Entscheidung gefaßt, mit der alle Beteiligten einverstanden waren. Auf Einzelheiten einzugehen, würde ihm die Rücksichtnahme auf die beteiligten Personen verbieten.

Herr Kassiepe habe als Alters- und Gesundheitsgründen gebeten, ihn von dieser Aufgabe zu entbinden. Herr Otten schlug dann im Einvernehmen mit dem Vorstand vor, an seiner Stelle die Richterin am OLG Köln, Frau Irene Becker, als Mitglied in den Ältestenrat aufzunehmen und folgenden Entschluß zu fassen:

„An Stelle des ausscheidenden Herrn Karl Kassiepe wird Frau Irene Becker zum Mitglied des Ältestenrates gewählt. Die übrigen Mitglieder des Ältestenrates werden in ihrem Amt bestätigt.“

Dieser Antrag wurde bei 1 Enthaltung angenommen, so daß sich der Ältestenrat der Sektion wie folgt zusammensetzt:  
Herr Otten, Frau Becker, Herr Brehm und Herr Gente.

#### Zu TOP. 10.

##### **Haushaltsvoranschlag 1983**

Der Haushaltsvoranschlag 1983 wurde einstimmig angenommen (s. – Anlage 9 –).

#### Zu TOP. 11.

##### **Stellungnahme zu Gletscherskigebieten**

Auf Antrag der Jugend wurde bei 4 Gegenstimmen folgende Resolution angenommen:

„Die Sektion Rheinland Köln des DAV und alle ihre Untergruppen führen grundsätzlich keine Veranstaltungen in mechanisch erschlossenen Gletscherskigebieten durch. Allen Mitgliedern der Sektion wird nahegelegt, auch bei privaten Unternehmungen die Interessen des Landschaftsschutzes zu beachten und deshalb Gletscherskigebiete zu meiden.“

#### Zu TOP. 12.

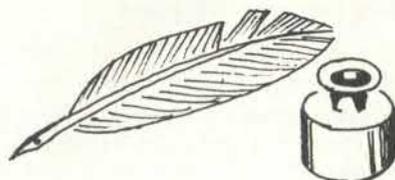
##### **Verschiedenes**

Ergänzend zum TOP. 4. wurde vom 1. Vorsitzenden noch ausgeführt, daß nach einem Beschluß des Vorstandes die Jubilare mit 40jähriger Mitgliedschaft dieses Jahres und der letzten drei Jahre zur Einweihung des Um- und Erweiterungsbaues des Kölner Hauses im Juni 1983 nach Serfaus recht herzlich eingeladen seien. Die Busfahrt-Kosten für diesen Personenkreis für die Hin- und Rückfahrt werden von der Sektion übernommen.

Außerdem wurde im Rahmen der Diskussion nochmals das Thema Kletterverbot in den Blenser Felsen aufgegriffen, ohne daß hierüber Beschlüsse gefaßt wurden.

Protokoll:  
Karl Mayr

Sitzungsleitung:  
Dr. Dries



## Jubilare 1983

#### 70 Jahre

Emil Schniewind

Sybille Arbinger  
Josef Boss  
Dr. Christel Brust  
Hans Buchheim  
Heinz Corzelius  
Dr. Richard Hamm  
Dr. Anneliese Holz  
Walter Hüchelrath  
Gisela Kamper

Ursula Bachmann  
Fine Bechem  
Dr. Werner Beckmann  
Hede Beckmann  
Sieglinde Bernhard  
Hans Willi Bollig  
Grete Brockhaus  
Klaus Büttgenbach  
Ilse Büttgenbach  
Marianne Buse  
Martin Corbach  
Bodo Engel

#### 60 Jahre

Richard Gente

#### 40 Jahre

Heinrich Kellner  
Fritz Lösch  
Käthe Lösch  
Karl Mayr  
Nelly Mayr  
Dr. Marilene Meyer  
Else Mössner  
Hubert Partring  
Kurt Pantzer

#### 25 Jahre

Hans Fennel  
Dr. Willi Gässler  
Walter Halm  
Josef Hüsgen  
Dr. Helmut Iske  
Rudolf Kirchlinde  
Erich Läufer  
Herbert Lerho  
Johannes Meul  
Dr. Georg Michaelis  
Brigitte Mischell  
Richard Mühlhöfer

#### 50 Jahre

Dr. August Custodis  
Franz Rulle

Rolf Pfeleumer  
Franz-Egon Proenen  
Elisabeth Remmer  
Dr. Fritz Ruff  
Prof. Dr. Hans Schneider  
Wulf Schwerdtfeger  
Liselotte Stengle  
Adele Winter

Norbert Müller  
Maja Oebel  
Heinz Riem  
Dr. Günter Siefarth  
Hermann Scheuer  
Auguste Scheuer  
Winfried Schluck  
Johanna Schneider  
Dr. Burchard Scholten  
Ingrid Steinkötter  
Elisabeth Stöppler  
Marie-Luise Vormschlag  
Gerhard Vorster



# Nachtrag zum Jahresbericht 1982

## Bücherei

Im Jahre 1983 wurden in der DAV-Bücherei ausgeliehen:

605 Bücher, 385 Führer, 35 Karten

Von 125 Mitgliedern wurde die Bücherei in Anspruch genommen.

*Ria Becker*

## Eifelheim Blens

Die unentgeltliche Hilfe von 23 Mitgliedern an den Arbeitswochenenden im September in rd. 230 Arbeitsstunden ermöglichte wiederum so manche Leistung zur Erhaltung, Erneuerung und Verschönerung unseres Eifelheimes und des Inventars unter verhältnismäßig geringem Kostenaufwand. Allen Helfern sei hier noch einmal herzlich gedankt.

In Fremdleistung erneuert wurden im letzten Jahr der Ofen der Warmluftheizung (Hauptheizung) und die Gasversorgungsanlage für die Kocher in der Küche. Dafür mußten insgesamt mehr als 6000 DM aufgewendet werden. Bei kaufmännischer Rechnungsweise müßten diese Aufwendungen auf die vsl. Nutzungsjahre verteilt abgeschrieben werden. Da dies (zulässigerweise und aus Gründen des Zeitaufwandes) bei unserer Sektion nicht üblich ist, belasten diese Kosten die Jahresabrechnung für 1982 selbstverständlich in beträchtlichem Maße.

Die Besucherzahlen hatten (nach rückläufiger Entwicklung im Jahre 1981) wieder angezogen.

(Die Einnahmen lagen höher um 20,1% bei den Einzelbesuchern, um 16,7% bei den Besuchergruppen und um 19,6% insgesamt).

Den Einnahmen stehen gegenüber Ausgaben in Höhe von DM 21661,06. Das entspricht einer Unterdeckung von DM 10792,74 oder 99,3%.

Ohne jegliche Berücksichtigung der Kosten für Heizofen und Gasanlage beträgt die Unterdeckung DM 4668,58 oder 42,9%.

Gegenüber dem Vorjahr stieg die Zahl der Übernachtungen um 24% bei den Einzelbesuchern und um 19,8% bei den Besuchergruppen (= 23,7% insgesamt).

Wie bereits bei der Mitgliederversammlung des vergangenen Jahres angekündigt, stelle ich mich in diesem Jahr nicht zu einer Wiederwahl als Hüttenwart. Deshalb möchte ich es abschließend nicht versäumen, all denen noch einmal Dank zu sagen, die an den Arbeitswochenenden oder bei anderer Gelegenheit bei Erhaltungs- oder Erneuerungsarbeiten mitgeholfen oder sich auf andere Weise nützlich gemacht haben.

Ich wünsche

- dem Eifelheim eine gedeihliche Zukunft,
- meinen Nachfolgern Erfolg und Befriedigung sowie zahlreiche tatkräftige Helfer bei der Bewältigung der übernommenen Aufgaben und

- allen Besuchern des Eifelheimes einen angenehmen und erholsamen Aufenthalt und die zufriedene und unversehrte Rückkehr von ihren Unternehmungen in der näheren und weiteren Umgebung

und auch überall dort, wo sie die Liebe zu den Bergen und zur Natur, die Verbundenheit mit dem Bergsport, die Abenteuerlust oder die Neugier hinführt.

*Karl Horst*

Hier die Einnahmen:

	Übernachtungen	Einnahmen DM	Anteil %
Mitglieder unserer Sektion	1213	4018,50	37,0
Mitglieder anderer Sektionen	137	465,50	4,3
Junioren	988	2322,00	21,4
Gäste	126	547,00	5,0
	2464	7353,00	67,7
Tagesaufenthalte	96	94,50	0,9
Duschenbenutzung	635	317,50	2,9
Heizzuschlag		12,00	0,1
Spenden		35,40	0,3
		7812,40	71,9
abzüglich		120,00	- 1,1*
		7692,40	70,8
Besuchergruppen	695	3127,50	28,8
	3159	10819,90	99,6
Schadenersatz		48,42	0,4
		10868,32	100,0
* Entwendet, weil nicht abgeliefert		118,00 DM	
Fehlbestand		2,00 DM	
		120,00 DM	

## Hüttenverwaltung

Für das Eifelheim Blens gilt ab 15. 3. 1983 zur weiteren Verwaltung und Betreuung folgende Regelung:

Sinn dieser Maßnahme ist es, den Posten des Hüttenwartes rollierend zu besetzen, der „Neue“ Hüttenwart kann jeweils über ein Jahr hinweg „eingearbeitet“ werden.

1. Der Posten des Hüttenwartes wird in Personalunion mit 2 Personen besetzt, jeweils für eine Laufzeit von 2 Jahren, mit unterschiedlichem, um ein Jahr versetztem Beginn.
2. Die Hüttenwarte haben in der Hauptsache die Oberleitung, d. h. Administrativ- und Kontrollfunktionen wahrzunehmen, der eigentliche Hüttdienst an den Wochenenden wird ebenfalls rollierend

von einer Anzahl „Hüttendienste“ wahrgenommen.

3. Zur Regelung des Ablaufes bei der Wahrnehmung der Hüttendienste liegt in der Hütte eine Checkliste aus, in der alle notwendigen Arbeiten und Aufgaben aufgelistet sind. Diese Punkte sind vom Hüttendienst verantwortlich abzuzeichnen, Unzulänglichkeiten, Probleme und Schäden schriftlich festzuhalten und dem oder den Hüttenwarten zu melden.

Der Hüttendienst hat die Aufsichtspflicht auf der Hütte während seiner „Dienstzeit“ mit den damit verbundenen disziplinarischen Möglichkeiten.

4. Wenn sich für bestimmte Termine Gruppen der Sektion Köln auf der Hütte anmelden, haben sie die Aufsichts-

pflicht und den Hüttendienst verantwortlich wahrzunehmen. (z.B. Kletterkurs, Sektionsjugend, Touren- und Wandergruppe...)

5. Wird ein Hüttendienst versäumt und kein Ersatzmann gestellt, muß eine entsprechende Strafe, ein Pittermännchen für die Allgemeinheit, gezahlt werden. Darauf wird genauestens geachtet werden.

Wir hoffen, durch diese Regelung die „Arbeit“ und die Verantwortung etwas breiter zu verteilen, und für den Einzelnen erträglich zu machen.

Vielleicht schlägt dieses Verfahren auf das Verhalten der Hüttenbenutzer positiv durch, denn jetzt „meckert“ nicht nur einer!!!!

Die Hüttenwarte  
– Peter Knüppel – Helmut Volk –

## Der NEUE TREFFPUNKT für Rucksack-Reisende und Kletterer! Lowe-Rucksackangebot:

1. FitzRoy, variabel, von 15 – 50 Liter **DM 218.-**

2. Triolet, variabel, von 18 – 60 Liter **DM 238.-**

Wir führen Artikel von: Lowe, Salewa, Karrimor, Elite, Edelrid.

**NEU: Reibungsschuhe: Salewa, Hanwag**  
**Funktionelle Kleidung: Fjällräven**

**SPORT-BÜRLING** Treffpunkt des Sports

Zehntstraße 7/11 • 5 Köln 80 (Mulheim) • Telefon 02 21/81 24 71

## Terminplan der Hüttendienste 1983

Die mit \*\*\* gekennzeichneten Termine haben sich geändert!

Datum	Hüttendienst hat	Telefonnr.:
19.–20. 3.83	Tourengruppe, Edi Stöppler	0 22 33/759 16
26.–27. 3.83	Klettergruppe, Frühlingsfest, Otti Stotzem	02 41/491 77
1.–4. 4.83	Ostern, Urs Fischer	58 40 84 (Köln)
9.–10. 4.83	Otti Stotzem	02 41/491 77
16.–17. 4.83	Kletterkurs, Lothar Rest	85 73 47 (Köln)
23.–24. 4.83	Kletterkurs, Lothar Rest	85 73 47 (Köln) ***
30. 4.–1. 5.83	Kletterkurs, Lothar Rest	85 73 47 (Köln)
7.–8. 5.83	Wie vor, Reserve	
14.–15. 5.83	Jugend II + III	
21.–24. 5.83	Pfingsten, Ullrich Hille	69 35 26 (Köln)
28.–29. 5.83	Otti Stotzem	02 41/491 77
4.–5. 6.83	Hend van Ryst	0 03/495 20 01
11.–12. 6.83	Rainer Bosbach	0 22 02/354 63
17.–19. 6.83	Philipp Kieven	87 23 49 (Köln)
25.–26. 6.83	Sektionsjugend	
2.–3. 7.83	Gudrun Hahn	43 48 93 (Köln)
9.–10. 7.83	Hend van Ryst	0 03/495 20 01
16.–17. 7.83	Rainer Bosbach	0 22 02/354 63
23.–24. 7.83	Philipp Kieven	87 23 49 (Köln)
31. 7.–1. 8.83	Georg Holtmann	55 02 14 (Köln)
6.–7. 8.83	Steht noch offen	
14.–15. 8.83	Philipp Kieven	87 23 49 (Köln)
20.–21. 8.83	Martin Uhler	0 22 38/552 58
27.–28. 8.83	Jürgen Kuhns	0 22 47/61 03
3.–4. 9.83	Gudrun Hahn	43 48 93 (Köln)
10.–11. 9.83	wie vor	
17.–18. 9.83	Jürgen Kuhns	0 22 47/61 03
24.–25. 9.83	Hüttenrenovierung, Peter Knüppel	0 22 03/1 35 13 ***
1.–2. 10.83	Hüttenrenovierung, wie vor	***
8.–9. 10.83	Crosslauf, Otti Stotzem oder Vertreter	02 41/491 77
15.–16. 10.83	Gunter Dietzen	37 34 26 (Köln)
22.–23. 10.83	Georg Holtmann	55 02 14 (Köln) ***
29.–30. 10.83	Alpinistentreffen – L. Sauerland	0 22 38/22 14 ***
5.–6. 11.83	Petra Derigs	0 24 23/25 74
12.–13. 11.83	Lisa Rest	85 73 47 (Köln)
19.–20. 11.83	wie vor	
26.–27. 11.83	Georg Holtmann	55 02 14 (Köln)
3.–4. 12.83	Martin Uhler	0 22 38/552 58
10.–11. 12.83	Ludwig Sauerland	0 22 38/22 14
17.–18. 12.83	Petra Derigs	0 24 23/25 74
24.–26. 12.83	Weihnachten – Hütte geschlossen offen gegen Übernahme des Hüttendienstes	
31. 12.83 – 1. 1.84	wie vor	

Ich bedanke mich schon jetzt für Eure Mitarbeit, und bitte frühzeitig um Meldung für die Hüttendienste des nächsten Jahres.

– Peter Knüppel – Helmut Volk –  
Hüttenwarte

## NEU IM VORSTAND



**Hubert Otto  
Parthing**  
Schatzmeister

Einer der wichtigsten, aber vielleicht auch undankbaren Vorstandsposten ist wieder besetzt: Als Nachfolger für Addi Steyer, der seine bewährte Arbeit wegen dienstlicher Überlastung weitergeben muß, wählte die Mitgliederversammlung Hubert Otto Parthing. Herr Parthing, Jahrgang 22, seit 1950 verheiratet (nach eigenen Angaben immer noch mit derselben Frau, die seit 1949 Mitglied im Verein ist), hat zwei erwachsene Kinder. Sein Sohn ist Mitglied der Sektion Innsbruck des Österreichischen Alpenvereins (fragt sich, wie lange der väterliche Schatzmeister das nun noch hinnehmen wird...)

Seinen alpinen Lebenslauf begann Hubert Otto Parthing in den Kitzbühler Alpen im Jahre 1940. Ab dann zog es ihn immer wieder in die Berge. 1943 bewarb er sich um die Mitgliedschaft im „Deutschen Al-

penverein“; damals war das noch schwieriger als heute: Dr. Canetta, der damalige Vorsitzende, bürgte für ihn, nachdem er ihn von seiner „Liebe zu den Bergen und seiner persönlichen Rechtschaffenheit“ überzeugen konnte. Somit ist Herr Parthing in diesem Jahr 40 Jahre Mitglied der Sektion Rheinland-Köln.

Auf die Frage an den Steuerberater Parthing, wie er zu diesem Posten gekommen sei, antwortete er lakonisch: „Das frage ich mich auch. Im übrigen gemäß der Satzung unseres Vereins durch Wahl.“ Erwartungen habe er an das Amt des Schatzmeisters – außer Arbeit und dem, was er schon von Berufs wegen an „Gedöns und Brassel“ gewöhnt sei – nicht: „Ich nehme hier an, daß die Erwartungen mehr auf der Seite der Mitglieder und des Vorstandes angesiedelt sind.“



**Jürgen May**  
Alpinistengruppe

Jürgen May, 37, Leiter der Alpinistengruppe und als solcher nunmehr im Vorstand, wurde bereits 1978 in den GLETSCHERSPALTEN vorgestellt. Eigentlich gehört Jürgen May zum Import aus der Sektion Bonn, die er 1968 Richtung Köln verließ.

Das Bergsteigen begann er in Oberbayern bereits als Kind „mit Strohut auf dem Kopf, Andenkenladenpickel in der Rechten und

Fernglas vorm Bauch“, umringt von Onkels und Tanten. Jürgen May zählt sich selbst nicht zu den „großen Bergsteigern“, fühlt sich aber in den unteren und mittleren Schwierigkeitsgraden sehr wohl. Nach den schweren Unfällen in der Sektion in den 70er Jahren wies Jürgen May vor allem auf die Verantwortung eines Familienvaters hin – Mays haben eine Tochter und einen Sohn –, die den Entschluß zur Bergtour oft nicht einfach mache.

Was die Alpinistengruppe angeht, die Jürgen May seit deren Bestehen leitet, so betont er die Bandbreite der Interessen in dieser Gruppe, zu deren Programm nicht nur Klettern und Wandern, sondern auch viele andere Aktivitäten gehören von der Foto- und Geo-Wanderung bis zum Ballonfahren oder Segelfliegen. Im Vorstand möchte Jürgen May die Alpinistengruppe gebührend vertreten, sich aber auch für die Kooperation zwischen den Gruppen der Sektion einsetzen.



**Josef Becker**  
Skilauf

Der neue Skiwart der Sektion, Josef Becker, ist seit 1968 Mitglied im Alpenverein. Er hat zahlreiche Urlaube im Sommer und Winter im Hochgebirge verbracht, ohne daß damit der Ruhm verbunden gewesen sei, etwas Einmaliges gemacht zu haben.

Zu seiner neuen Aufgabe kam Josef Becker durch den früheren Skiwart der Sektion, Kurt Gleiss, der aus gesundheitlichen Gründen dieses Amt nicht mehr ausüben kann.

Seine Erwartungen stellt Josef Becker so dar:

„Es würde mich freuen, wenn sich recht viele Interessenten für einen geplanten Skiurlaub meldeten. Ich verkenne nicht, daß recht viele Profi-Reiseveranstalter schöne Reisen anbieten, daß allerdings auch noch Skiurlaube durchgeführt werden, die preislich stimmen, die Skimöglichkeiten hervorragend sind und die Geselligkeit nicht zu kurz kommt, kann ich durch die beabsichtigte Reise versprechen.“



**Peter Knüppel**  
Eifelheim Blens

Peter Knüppel, als Architekt sicher prädestiniert für die Betreuung des Eifelheims, machte seine Bekanntschaft mit der Sektion Rheinland-Köln 1979 in Blens: Damals nahm er an einem Kletterkurs bei Dieter Siegers teil und fand Anschluß an die Klettergruppe. Peter Knüppel, Vater einer 17 Monate alten Tochter, schildert, unter welchen Voraussetzungen und Bedingungen er die schwierige Aufgabe als Hüttenwart übernommen hat:

„Nach Rücktritt von Karl Horst schreckte die mit der Hütte verbundene Arbeit jegliche Bewerber für das Amt des Hüttenwartes ab. Ohne Hüttenwart war der Hüttenbetrieb in Frage gestellt. Obwohl ich selbst nie auf der Hütte genächtigt habe und dies auch in Zukunft nicht tun werde (Übernachtete in meinem Wohnmobil) habe ich den Posten des Hüttenwartes übernommen, mit folgender Zielsetzung: Ich möchte für die Hütte ein Organisations- und Verwaltungsmodell entwickeln, welches die Arbeit und insbesondere die Hüttendienste an den Wochenenden auf mehrere Personen verteilt und so die Belastung für den Einzelnen tragbar macht.

Ich teile mir den Posten mit Helmut Volk, somit gibt es zwei Hüttenwarte. Wir wollen erreichen, daß jedes Jahr einer der beiden Hüttenwarte wechselnd ausgetauscht wird. Auch dadurch soll die Belastung für den Einzelnen geringer werden.

Wir verstehen uns dabei als Organisatoren und Koordinatoren. Dabei ist es auf Anhieb gelungen, die notwendige Anzahl an Mitarbeitern für unsere Idee zu finden und der Hüttenbetrieb läuft schon ganz gut.

Erwartungen?

– Appell an alle Hüttenbesucher auf gegenseitige Rücksichtnahme und insbesondere Einhaltung der Hüttenruhe. Unter Rücksichtnahme fällt insbesondere das Sauberhalten der Küche und schnelles Spülen nach den Mahlzeiten, sowie die Bereitschaft, auch mal sein Zimmer auszufegen und zu wischen.

Hüttenwarte, die Leute, welche den Hüttendienst an den Wochenenden übernehmen, und nicht zuletzt Frau Franke sind kein Dienstleistungs- und Beherbergungsbetrieb.

Ob unser Organisationsmodell klappt und uns die Arbeit Spaß macht, wird von der Mitarbeit und dem Verhalten der Hüttenbesucher abhängen.“



**AUSRÜSTUNG für RUCKSACKREISENDE**  
Lungengasse 31  
(Am Neumarkt)

Das Spezialgeschäft für Tourenausrüstung, für's Wandern, Trampen, Trekking, für die Wildnis und die Berge, bei uns findet jeder das Nötige.

Optimale Beratung ist uns wichtig: freitags ab 16.00 Uhr und samstags bedienen bei SINE erfahrene Bergsportler all diejenigen, die **Kletterausrüstung** brauchen.





**Ludwig Sauerland**  
Beisitzer

Ludwig Sauerland, 35, kein Unbekannter in den GLETSCHERSPALTEN, gilt in der Sektion Rheinland-Köln als einer der extremsten Alpinisten. Als Zehnjähriger wurde er von seinen Eltern mit in die Dolomiten genommen, kam aber zum eigentlichen Bergsteigen erst nach seinem Eintritt in den Alpenverein 1966, als er mit einem Kletterkurs in der Eifel begann.

1968 nahm Ludwig Sauerland sein Studium in München auf, wo er Freunde fand, mit denen er seine ersten schweren Bergfahrten unternahm. Sein Tourenbuch füllte

sich mit klassischen Routen wie Walkerpfeiler, Triolet-Nordwand, Poire-Route (Brenvaflanke) und vielen anderen mehr. Dennoch käme Ludwig Sauerland nie auf die Idee, seine Leistungen im Gebirge an die große Glocke zu hängen. So äußerte er sich in einem Interview mit den GLETSCHERSPALTEN bereits 1977:

„Ich halte nichts von Superlativen! Im übrigen meine ich, daß es nicht darauf ankommt, zu welcher Kategorie man gezählt wird. Jeder sucht sein persönliches Erlebnis – in einer extremen oder leichten Bergfahrt.“

Was seine berufliche Laufbahn angeht, so erhält der Vorstand mit Ludwig Sauerland den zweiten „ausgewachsenen Juristen“ nach Dr. Karl-Heinz Dries. Über die Perspektiven seiner Arbeit im Vorstand können wir erst in der nächsten Ausgabe berichten, da sich für Ludwig Sauerland während des Redaktionsschlusses ein alter Traum erfüllte: eine Reise in die USA, und für ein Interview im Yosemite-Valley reichten die Spesen der Redaktion nicht aus...



# Gutschein Der Bergsteiger

Hier abtrennen 

Die Monatszeitschrift für Bergsteiger und Bergwanderer

Auf über 80 Seiten viele spannende und informative Beiträge rund um Ihre Berge. Dazu

- Kurzführer für Wanderer, Skifahrer, Kletterer und Klettersteigfänger
- Chronik und Expeditionsberichte
- Informationen, Reise- und Büchertips, Produktvorstellungen, medizinische Ratschläge und vieles mehr.

Außerdem in jedem Heft: **Der Bergwanderer**, ein mehrseitiger Sonderteil mit viel Farbe, der empfehlenswerte Wochenwanderungen vorstellt.

Jahresabonnement (12 Hefte) DM 60,- zuzügl. Porto (öS 460,- inkl. Porto)

**Noch mehr als Worte wird Sie ein kostenloses Probeheft überzeugen.**

**Kleben Sie den Gutschein (oder eine Kopie davon) bitte auf eine Postkarte und schicken diese, mit Ihrem Absender versehen, an den Bruckmann-Verlag, Postfach 27, D-8000 München 20.**

## Zehn goldene Tips für gesundheitlich richtiges Verhalten

### Tip 1: NUR FIT IN DIE BERGE – und nicht erst „fit durch die Berge“!

Die meisten Alpinunfälle geschehen bei Ermüdung oder Erschöpfung. Daher benötigen Wanderer und Bergsteiger heute ebenso **Training wie andere Freizeitsportler**. Nur: In den Bergen kann das vielleicht eine Überlebensfrage werden...

### Tip 2: Am Abend vor der Tour ausgiebig essen und trinken

Allerdings nicht zu üppig und ohne viel Alkohol. Am Morgen, vor dem Aufbruch, **IN RUHE FRÜHSTÜCKEN** – aber ohne sich dabei den Bauch vollzuschlagen: Den Gipfel stürmt man nicht mit vollem Magen, sondern mit gefüllten Speichern.

### Tip 3: Nach Abmarsch erst einmal 30 Minuten langsam warmgehen

Später richtet sich dann das **GEHTEMPO** ausschließlich nach dem Schwächsten in der Gruppe; sein Pulsschlag soll nie höher als 130 pro Minute sein.

### Tip 4: Alle zwei Stunden eine Zehnminutenrast

Spätestens dann soll jeder etwas essen und trinken; auch ohne Hunger bzw. Durst (dann nämlich erst recht).

### Tip 5: Trinken, trinken und nochmals trinken!

Und zwar bei jeder Gelegenheit vor und während der Tour, durchschnittlich zwei bis vier Liter über den Tourentag verteilt. Das reichliche Trinken möglichst vitamin- und mineralstoffreicher Flüssigkeiten (z. B. **BENEROC® ROCHE**) ist das **Um und Auf** beim Wandern und Bergsteigen jeder Art. **ALKOHOL ist während der Tour in jeder Form unbedingt zu vermeiden!**

### Tip 6: Bei Ermüdung oder Erschöpfungszeichen sofort ausgiebig rasten

Dabei Brote, Keks, Schokolade oder ähnliches (keinen Traubenzucker) essen und soviel wie möglich trinken. **Lieber Umdrehen**, als den Gipfel mit letzter Kraft erzwingen – denke an den Abstieg, der dann noch vor Dir ist. Bei Erschöpfung keine Medikamente schlucken!

### Tip 7: Kinder und Senioren

Sowie Menschen mit chronischen Leiden sind unter entsprechenden Vorsichtsmaßnahmen sehr wohl zum Wandern und Bergsteigen geeignet – entgegen weitverbreiteter Ansicht. (Im Zweifelsfall: vom Sportarzt beraten lassen.)

### Tip 8: Ab etwa 2000 Meter Seehöhe genug Zeit lassen, um sich zu „akklimatisieren“

Je höher, umso länger! An ungewohnte Höhenlagen muß sich jeder Mensch erst einmal gewöhnen, bevor man sich Leistungen abverlangt – sonst kann es böse Überraschungen geben. Beachte die Warnzeichen (vor allem Kopfschmerz und Schlaflosigkeit)!

### Tip 9: Haben Sie sich verirrt, dann bleiben Sie unbedingt wo Sie gerade sind

Riskieren Sie nichts und versuchen Sie unter keinen Umständen, sich „ins Tal durchzuschlagen“, sondern bleiben Sie an Ort und Stelle und beginnen Sie mit dem „ALPINEN NOTSIGNAL“: Ein optisches oder akustisches Zeichen sechsmal in der Minute, danach eine Minute Pause, und so fort – bis Antwort kommt. Außerdem: Wenn Sie vor der Tour irgendwo Angaben über Route und Ziel hinterlassen haben, wird man Sie rasch finden. **KEINE PANIK BEI EINEM UNFALL!**

### Tip 10: In jedem noch so kleinen Rucksack ist Platz für die Notfallsausrüstung –

die einfach immer mit dabei ist:

Biwaksack, Reservewäsche, Kerze mit Zündhölzern, „Alpine Erste-Hilfe-Box“ (durch Bergführer erhältlich).

## Training

Bergsteigen ist eine Ausdauerleistungssportart mit erhöhtem Krafteinsatz. Ein verlässlich guter Trainingszustand ist wichtige Unfallvorbeugung.

### A. Basistraining (für alle Wanderer und Bergsteiger gleich)

durch **Lauftraining:**

Mindestens 6 bis 8 Wochen vor Beginn der Bergsaison **täglich 1/2 Stunde** oder **jeden zweiten Tag 1 Stunde** laufen:  
Waldlauf, Geländelauf, Schilanglauf, bei Übergewichtigen Radfahren.

WICHTIG: Steuerung des Trainings durch PULSMESSEN (ist der Gradmesser für den augenblicklichen Dauerleistungszustand):

**Innerhalb von 12–15 Minuten** (und nicht vorher oder nachher)  
**120–150 Pulsschläge pro Minute** (und nicht mehr oder weniger)

Ab dem 50. Lebensjahr ist die erlaubte Pulsberggrenze:

**180 Pulsschläge minus Lebensalter**

Vorteile dieser Trainingsmethode: Gesundheitsschonend, ab dem zweiten Lebensjahr bis ins hohe Alter möglich, individuell für jeden augenblicklichen Trainingszustand geeignet zum weiteren Aufbau.

**Regelmäßiger Ausdauersport ist ideal:** Tennis, Fußball, Schwimmen usw.

**Sinnlos und gefährlich:** Sporadische Gewaltmärsche, heroische Spontantouren, Zimmerymnastik, gelegentliches Laufen, Spazierengehen mit dem Hund.

### B. Spezialtraining (hängt von der jeweils gewählten Art des Bergsteigens ab):

**Ist notwendig für:** Bewegungskoordination, Geschicklichkeit, Abhärtung, Schiotechnik, Klettertechnik, Eistechnik, Gehen im unwegsamen Gelände, Schnee usw.

„Höhe“ kann nicht trainiert werden!

**Merke: Nicht fit durch die Berge, sondern fit in die Berge!**

Dr. med. Franz Berghold

## – Höhenbergsteigen - Trekking - Expeditionsbergsteigen –

### Die Spielregeln des Höhenbergsteigens

Wie verhält man sich als Bergsteiger in Höhen ab 2000 m?

#### Vorbereitung zu Hause:

- Gezieltes **Ausdauertraining** unter regelmäßiger Puls- und Gewichtskontrolle ab spätestens 8 Wochen vor Antritt der Höhenbergfahrt, Trekkingreise bzw. Expedition.
- Genaue **sportärztliche Untersuchung des Gesundheitszustandes** und **Behandlung chronischer Infektionsherde** (Zähne, Mandeln, Kieferhöhlen usw.) **Lungenuntersuchung.**
- Bei **außereuropäischen Bergfahrten:** Impfungen und Tropenhygiene beachten.
- Unmittelbar vor Aufstieg in größere Höhen **Vorsicht vor Durchfallserkrankungen und fieberhaften Infekten!**

#### Während der Höhenbergfahrt:

- **Ausgiebiger Flüssigkeitsersatz** mit möglichst mineralsalzhaltigen Getränken, um der gefährlichen Bluteindickung vorzubeugen.

WICHTIG: Gerade in der Höhe läßt das Durstgefühl deutlich nach, obwohl praktisch jeder Höhenbergsteiger zu wenig Flüssigkeit im Körper hat. Auch die Intensität des Schwitzens sagt nichts aus über den tatsächlichen Flüssigkeitsbedarf.

#### Faustregel: **Pro Stunde starker körperlicher Anstrengung in der Höhe 1 Liter Flüssigkeit zusätzlich**

- Anstelle des Durstgefühles gibt es in der Höhe **drei leicht feststellbare Alarmzeichen:**

1. **Akuter täglicher Gewichtsverlust** (= immer **Wasserverlust!**)
2. Die tägliche Urinmenge (nicht Urinfarbe):  
normal ca. 1,8 Liter/24 Stunden  
**BEDENKLICH unter 1 Liter/24 Stunden**  
**ALARM um 0,5 Liter/24 Stunden**
3. **Anstieg des Ruhepulses am Morgen**, unabhängig vom sogenannten adaptionsbedingten Ruhepulsanstieg (siehe unten!)

Gewichtsverlust und Tagesharnverminderung sind sichere Hinweise für einen bedrohlichen Flüssigkeitsdefizit, der für die Höhenverträglichkeit entscheidend sein kann.

TIP: Schätzen der Urinmenge durch „Sekundenzählen“ (Üben!)

- **Richtschnur für die Zusammensetzung der Ernährung**

#### Faustregel:

Bis zum Berg (einschließlich Basislager):  
**2/3 Kohlehydrate, 1/3 Eiweiß, wenig Fett**  
je höher man steigt (Hochlager):  
**MEHR Kohlehydrate, GLEICH VIEL Eiweiß, WENIGER Fette, so viel wie möglich TRINKEN.**

● **Etappenweises Höhersteigen, Schlafhöhe tiefer als höchste Tageshöhe.**

**Faustregel:**

Wenn der morgendliche Ruhepuls 20% und mehr über dem persönlich bekannten Ausgangswert im Tal liegt, darf nicht weitergestiegen werden - wie aus der Skizze ersichtlich, ist der morgens vor dem Aufstehen gemessene Ruhepuls so lange erhöht, so lange man noch nicht akklimatisiert ist (Pulstagebuch führen).

„Adaption“: Das ist die sofort einsetzende erste Reaktion des Körpers auf eine neue Höhenlage. Viele Körpervorgänge sind enorm angekurbelt, um die Zeit bis zur Akklimatisation notdürftig zu überbrücken - man spricht daher auch vom „Notaggregat“. **HIER KOMMT ES ZU DEN GEFÜRCHTETEN HÖHENANPASSUNGSSTÖRUNGEN** (früher „Höhenkrankheit“, „Bergkrankheit“ genannt) –**besondere Gefahr!**

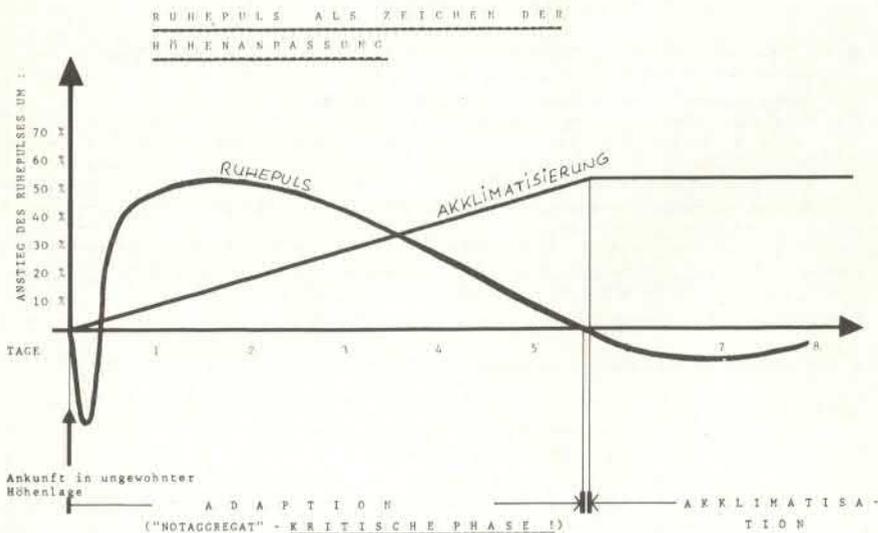
„Akklimatisation“: Löst die Adaptionsphase ab. Jetzt ist der Bergsteiger wieder voll leistungsfähig, der Puls sinkt wieder ab (wichtiges Erkennungszeichen = erfolgter Akklimatisation). Akklimatisation ist nur bis etwa 5300 Meter Seehöhe möglich; darüber gibt es nur „Adaption“. („Todeszone“)

Die **Adaptionsdauer** (bis zur Akklimatisation) ist individuell verschieden und hängt ab vom

- Gesundheitszustand
- Absolut erreichter Höhe
- Relativ bewältigtem Höhenunterschied
- Geschwindigkeit des Aufstieges
- **hängt nicht ab vom Trainingszustand!**

daher sind folgende **Rahmenzeiten bis zur Akklimatisation** nur Anhaltspunkte:

- von 0 auf 2.000 Meter . . . . . 1–3 Tage
- von 0 auf 3.000 Meter . . . . . 2–4 Tage
- von 0 auf 4.000 Meter . . . . . 3–6 Tage
- von 0 auf 5.000 Meter . . . . . 2–3 Wochen



**Höhenadaptionstörungen**

**1. Warnzeichen:**

- mehr als 20 % Ruhepulserhöhung
- Kopfschmerzen
- Appetitlosigkeit
- Schlaflosigkeit
- Übelkeit
- Atemnot bei Anstrengungen

**Was ist zu tun?**

NICHT WEITERSTEIGEN, bis die Warnzeichen verschwunden sind. Sind sie tags darauf weg, vorsichtig weitersteigen. Bleiben die Warnzeichen tags darauf bestehen: **SOFORT ABSTEIGEN!** KEINE MEDIKAMENTE!

**2. Alarmzeichen:**

- ● rasende Kopfschmerzen
- ● Schwindel, Benommenheit
- ● Erbrechen
- ● extreme Müdigkeit
- ● schwere Atemnot in Ruhe (= **schwere Adaptionstörung, eventuell Hirnödem**)
- ● ● schwere Atemnot in Ruhe
- ● ● graue Hautfarbe, blaue Lippen
- ● ● Brennender Druck hinter dem Brustbein
- ● ● Schwerer Husten mit blutigem Auswurf
- ● ● Brodelndes Geräusch beim Atmen (= **Höhenlungenödem**)

**Was ist zu tun?**

RASCHER ABTRANSPORT LIEGEND MIT SCHRÄGEM OBERKÖRPER / DAUERGABE VON FLASCHENSAUERSTOFF / 1–2 Kapseln Nitrolingual zerbeißen lassen. (Keine anderen Medikamente schlucken!)

**BEDENKE IMMER:** Der gleitende Übergang von den „Warnzeichen“ zu den „Alarmzeichen“ ist kein schicksalhaftes Geschehen, sondern ein vermeidbarer Prozeß, wobei vorher bereits gegen eindeutige „Spielregeln“ verstoßen wurde, dem also fast ausschließlich grobe, lebensgefährliche Nachlässigkeit zugrunde liegt!

Es gibt keine Medikamente oder sonstige Akklimatisationshilfen, auch Sitzungen in der Unterdruckkammer bringen keinen tatsächlichen Erfolg, um die Adaptionzeit verkürzen oder erleichtern zu helfen.

AUSSER „ZEIT LASSEN BEIM ADAPTIEREN“, für eine ausgeglichene Nahrung und reichlich mineralsalzreiches Trinken sorgen, gibt es keine Möglichkeit, die Anpassung an größere Höhen zu fördern.

Dr. med. Franz Berghold

## Ernährung beim Bergsteigen

Bergsteigen ist eine besonders intensive Gesamtbeanspruchung des menschlichen Organismus. **Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit des Bergsteigers hängen daher ganz besonders von der richtigen Ernährung ab.**

### Nährstoffe:

#### Kohlehydrate:

(Mehlprodukte, Kartoffel, Obst, Gemüse, Zuckerwaren, Eierteigwaren usw.)

**Wichtigster Energielieferant des Bergsteigers, 60 - 75% des Proviantes soll aus Kohlehydraten bestehen, die spätestens alle zwei Stunden neu zugeführt werden müssen, um keinen Leistungsabfall zu riskieren.**

TRAUBENZUCKER ist zwar die reinsten Form der Kohlehydrate, für den Bergsteiger jedoch ungünstig, weil:

1. Kein direkter Energielieferant, stört daher die Energiegewinnung;
2. Traubenzuckertabletten brauchen viel Wasser;
3. Verursachen häufig Magenbeschwerden.

#### Fette:

Wichtiger Nahrungsbestandteil, **als Energielieferant für den Bergsteiger jedoch ungünstig**, da Fette etwa drei mal so viel Sauerstoff zur Verbrennung (= Energiegewinnung) benötigen wie Kohlehydrate.

Pro Tag braucht man etwa 1,5 g/pro Kilogramm Körpergewicht (im Winter etwas mehr).

#### Eiweiß:

(Fleisch, Eier, Milch, Käse usw.)

Sehr wichtig für die Leistungsfähigkeit **im Training und am Berg**. Pro Tag braucht man etwa 1,2 g (und mehr) / pro kg Gewicht. (Tierisches **und** pflanzliches Eiweiß gleich wichtig).

#### Vitamine:

Wichtige Regler- und Schutzstoffe, die ständig in der Nahrung zugeführt werden müssen.

Für den Bergsteiger wichtig:

**Vitamin C** (besonders in Hagebutten, Sanddorn, Orangensaft, Johannisbeersaft, Kartoffeln)

**Vitamin E** (in Getreide und Milch)

**Vitamin B<sub>1</sub>** (Vollkornbrot, Nüsse, Mandeln)

#### Wasser:

Hat im Sportlerorganismus besonders viele Aufgaben zu erfüllen: Baustein, Lösungsmittel, Transportmittel, Regulation des Wärmehaushaltes.

Durch **Schwitzen und Abatmen** kann man unter extremen Bedingungen bis zu 2 Liter pro Stunde verlieren - diese Mengen müssen aber unbedingt ersetzt werden! (Siehe Merkblatt Nr. 5)

### Mineralsalze:

Sind besonders wichtig

a) Als Bausteine für Knochen, Zähne, Hormone, Enzyme, Blutfarbstoff und Zellkerne.

b) Im **Körperwasser gelöst** (man nennt sie dann „Elektrolyte“) sind sie **lebens- und leistungswichtige biochemische Transporteure**.

**MERKE: Wasser und Elektrolyte gehören immer zusammen!**  
(„Die Elektrolyte gehen voraus und ziehen das Wasser nach“  
-z. B. beim Schwitzen)

Die ständige Zufuhr von Mineralsalzen ist für jeden Bergsteiger daher besonders bedeutend:

Natriumchlorid: (= Kochsalz):	Fleisch, Fleischbrühe, kochsalzreiche Nahrung, Fisch, Käse usw.
Kalium:	(getrocknete) Aprikosen, Feigen, Pflaumen, Rosinen, Bouillonwürfel, Bananen, Linsen, Milch, Kartoffel, Gemüse usw.
Magnesium:	Grüngemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse, Kakao, Milch, Kartoffel usw.
Phosphor:	Milch, Milchprodukte, Kartoffel, Fleisch, Getreideerzeugnisse, Fisch, Eier, Nüsse, Pilze, Hülsenfrüchte usw.
Kalzium:	Milch, Milchprodukte, Salat, Rübengrün, Käse aller Art.

(Weiteres im Merkblatt Nr. 5)

### Spurenelemente:

(vor allem Eisen, Jod, Fluor) braucht der gesunde Bergsteiger nur bei längeren Unternehmungen (Trekking, Expeditionen) zusätzlich zuzuführen.

### Ballast- und Geschmackstoffe:

Sind für eine ausreichende und gut funktionierende Verdauung der Nahrungsstoffe von entscheidender Bedeutung. Geschmackstoffe fördern den Appetit, der im Gebirge oft zu gering im Verhältnis zum notwendigen Bedarf ist.

### Ein paar wichtige Tips zur richtigen Bergsteigerernährung

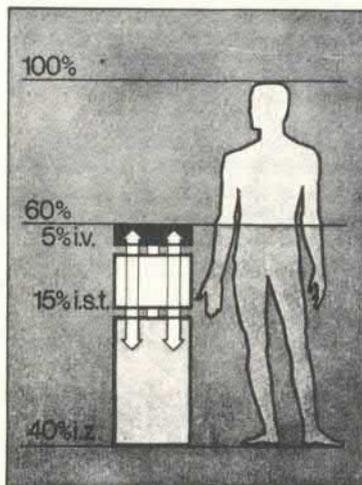
- Gestalten Sie Ihren täglichen Speisezettel am Berg so vielseitig und phantasievoll wie möglich!
- Möglichst keine Konzentratnahrung, „Geheimtips“ oder extreme einseitige Ernährung (z. B. Vegetarierkost), sondern die auch zu Hause gewohnte, aber besonders **KOHLEHYDRATREICHE** Kost!
- In Ruhe ein leichtes Frühstück mit viel mineralsalzreicher Flüssigkeit.
- Mindestens alle zwei Stunden eine kurze Rast, dabei ausgiebig essen und trinken.

(Näheres über dieses Thema in „Richtige Ernährung beim Bergsteigen“, Lehrschrift des Rudolf Rother Verlages, München, 1980)

Dr. med. Franz Berghold

## Trinken am Berg

Der Mensch besteht aus ca. 60 % Wasser; dieses Wasser, in dem die lebenswichtigen Mineralsalze gelöst sind (siehe Merkblatt Nr. 4), verteilt sich auf 3 Flüssigkeitsräume:



i. v. = Blutflüssigkeit

i. st. = zwischen den Körperzellen

i. z. = Zellwasser

Diese Räume stehen im ständigen Austausch miteinander.

Bei einem ca. 70 kg schweren Mann sind das insgesamt etwa 42 Liter Wasser!

DIESES WASSER VERLIERT MAN DURCH:  
Harn - Stuhl - Schweiß - Abatmung

**1. Harn:** Hier werden wichtige Schadstoffe abgefiltert (knapp 2 Liter pro Tag)

**2. Stuhl:** Bei normalem Stuhl wenig Wasser. BEI DURCHFÄLLEN JEDOCH BIS ca. 8 l/24 Stunden!

**3. Schweiß:** Schwitzen ist enorm wichtig zum Abkühlen der Arbeitstemperatur des Körpers. **Pro Stunde starker körperlicher Anstrengung schwitzt man bis zu 2 Liter pro Stunde!**

**4. Abatmung:** Besonders in kalter, trockener Luft (also im Winter oder in größeren Höhen) benötigt der Bergsteiger in kurzer Zeit große Flüssigkeitsmengen zum Anfeuchten der Atemluft auf dem Weg in die Lunge. (Bis zu 6 Liter pro Tag.)

JEDER FLÜSSIGKEITSVERLUST FÜHRT ZUR BLUTEINDICKUNG UND MUSS DAHER UNBEDINGT VERMIEDEN ODER AUSGEGlichen WERDEN, sonst drohen dem Bergsteiger große Gefahren:

- rasche Ermüdung
- vorzeitige Erschöpfung
- Erfrierungen
- Thrombosen
- Nierensteine
- Höhenanpassungsstörungen

**DEVISE:** TRINKEN, TRINKEN UND NOCHMALS TRINKEN!

Bei einer durchschnittlichen ostalpinen Bergtour von etwa 6–8 Stunden Gesamtdauer heißt das:

Mindestens 2–4 Liter, über den Tourentag verteilt (also vor, häufig während und nach der Tour.)

## Was soll getrunken werden?

Es gibt 3 Gruppen von Flüssigkeiten:

### 1. MINERALSALZLOSE FLÜSSIGKEITEN (sollen nicht pur getrunken werden):

Schnee und Schmelzwasser, Gletscherwasser, Limonaden, leider auch reiner Tee (!). Bringen mehr Schaden als Nutzen, man darf sie daher nur als Grundsubstanz für die beiden anderen Flüssigkeitsgruppen verwenden:

### 2. MINERALSALZHALTIGE FLÜSSIGKEITEN (sollen getrunken werden):

Suppen, Bouillons, Milch, usw.

### 3. MINERALSALZ-GETRÄNKE (ideale Bergsteigergetränke):

enthalten die für den Bergsteiger so wichtigen Mineralsalze **Natrium, Chloride, Kalium, Magnesium, Kalzium, Phosphor**.

Eine optimale Zusammensetzung bieten sogenannte Mineral- oder Elektrolytgetränke in käuflicher Pulverform, die man in der oben erwähnten „mineralsalzlosen Flüssigkeiten“ auflöst (z. B. Mineraldrink PFRIMMER, CHAMP, NORMOLYT, SPORTIVE MINERAL PLUS 6, ELO ORAL usw.). Sie schmecken auch ganz gut und animieren daher zum Trinken.

## Vorschlag:

Eine Hälfte der benötigten Flüssigkeitsmenge aus der Flüssigkeitsgruppe 2,

eine Hälfte der benötigten Flüssigkeitsmenge aus der Flüssigkeitsgruppe 3

**dazu:** möglichst viel **mineralsalzreiche Nahrungsmittel:** Fleisch, Fleischbrühe, Fisch, Milch, Milchprodukte, Käse, Dörrobst, (Aprikosen, Feigen, Pflaumen, Rosinen) Bouillonwürfel, Kartoffel, Eier, Nüsse, Hülsenfrüchte, Salat, Rübblätter (siehe Merkblatt Nr. 4)

**MERKE ABER: Immer Wasser plus Mineralsalze!**  
**Ausreichende Flüssigkeitszufuhr weit über den Durst ist für jeden Wanderer und Bergsteiger entscheidend!**

(Näheres in „Richtige Ernährung beim Bergsteigen“ / Rother-Verlag)

Dr. med. Franz Berghold

## Alkohol und Nikotin am Berg

### Alkohol

- bewirkt
1. eine **muskuläre Leistungsminderung** (bereits 1/3 Bier!), bei Jugendlichen besonders stark ausgeprägt.
  2. ein **Nachlassen der Koordinationsfähigkeit** (im unwegsamem Gelände besonders gefährlich).
  3. ein Nachlassen der **Konzentrationsfähigkeit und Reaktionsgeschwindigkeit**.
  4. ein **Nachlassen der Kritikfähigkeit und der Selbsteinschätzung**.
  5. bei Kälte ein Öffnen der hautnahen Blutgefäße, was zwar kurzfristig einen Wärmestoß hervorruft, aber schädlich und gefährlich ist, da **rasch eine stärkere Abkühlung** folgt.
  6. **Vorzeitige Ermüdung**, beim Erschöpften **Gefahr des Einschlafens** („Hinüberdämmerns“).

Und das alles, obwohl man subjektiv meist gegenteilige Empfindungen hat: Das Gefühl besonderer Leistungsfähigkeit und Trittsicherheit, „neue Kraft, Wärmewallung, Mut usw.

Daher:

**ALKOHOL IN JEDER FORM (auch als Gipfelschnaps) VOR UND WÄHREND EINER BERGTOUR IST AUSNAHMSLOS ABZULEHNEN!**

Auch als „Erste Hilfe“ bei Erfrierung, Ermüdung und Erschöpfung sowie Unterkühlung am Unfallort verboten.  
(Einzige Ausnahme: Erfrierungsbehandlung in sicherer Hütte oder im Tal – jedoch nicht im Gelände oder im Biwak!)

### Nikotin

abgesehen von den schweren gesundheitsschädigenden Auswirkungen besonders des Zigarettenrauchens sind folgende Wirkungen des Nikotins für den Bergsteiger interessant:

1. **Verschlechterung des Sauerstofftransportes im Blut**, da etwa 5–20% weniger Sauerstoff transportiert werden kann. (Wichtig in der Höhe.)
2. **Verschlechterung der Durchblutung von Muskeln und Haut** und damit raschere Ermüdung sowie größere Unterkühlungs- bzw. Erfrierungsgefahr.
3. **Neigung zu Atemwegsstörungen** (Entzündungen usw.)

Dr. med. Franz Berghold

## Bergsteigen und die Sonne

Die Sonne hat 3 völlig voneinander unterschiedliche Strahlungen:  
LICHTSTRAHLUNG - WÄRMESTRAHLUNG - ULTRAVIOLETTE STRAHLUNG

Abhängigkeit der Strahlenwirkung von

- Sonnenintensität (weniger bei Wolken oder Industriedunst)
- Dauer der Strahlung
- Sonnenstand (Morgen – Mittag – Abend)
- Jahreszeit, Tageszeit, geografische Breite
- Seehöhe (pro 1000 m Seehöhe Zunahme um 10–20 %)
- Reflexion (bei Neuschnee bis zu 80 % der Gesamtstrahlung!)
- Lichtstreuung bei Nebel (Wirkungssteigerung bis zu 40 %!)
- Individuelle Empfindlichkeit der Haut (hellhäutig/helläugig – dunkelhäutig/dunkelhaarig)
- bereits erfolgte Lichtgewöhnung der Haut (Lippen und Augen können sich nicht an Sonnenstrahlen gewöhnen.) Nach Jenny.

A. ULTRAVIOLETTE STRAHLUNG

### Sonnenbrand:

Ist eine Brandwunde (I. Grad: Rötung, II. Grad: Blasen). Bei größeren Sonnenbränden (Sonnenbaden im Gebirge) besteht Lebensgefahr!

- VORBEUGUNG:**
1. Vorsichtige Lichtgewöhnung in steigender Dosierung.
  2. Sonnenschutzcremen (keine Öle oder Sonnenmilch)

**Merke:** Je empfindlicher die Haut und je stärker die Strahlenwirkung, desto kräftiger (Sonnenschutzfaktoren) und desto öfter während der Tour auftragen!

Im vergletscherten Hochgebirge nur absolut UV-dichte Cremes verwenden (z. B. RoC crème antisolaire total, Contralum o. ä.). Sie machen zwar nicht braun, verhindern aber verlässlich bei ständiger Verwendung den gefährlichen Sonnenbrand.

**Lippengletscherbrand:** Ist ein besonders schwerer Sonnenbrand der (empfindlichen) Lippen. Ober- bzw. Unterlippe sind dabei gleichmäßig dick und schmerzhaft angeschwollen.  
Wird meist mit den viel häufigeren und sehr lästigen

### Fieberblasen

verwechselt: An den Lippen bis manchmal hinauf zur Nasenwurzel entstehen mehr oder weniger große spannende und schmerzhaft **Bläschengruppen**. Ursache: Viren, die meist zeitlebens unter der Lippenhaut in Nervenzellen schlummern und bei UV-Bestrahlung aktiviert werden.

## Augenbindehautentzündung:

**VORBEUGUNG:** Totales Abdecken der Lippen, mehrmals während der Tour (durch Contralum, Piz Buin Gletscherstift, RoC écran labial Stift oder ähnlichem).

**BEHANDLUNG:** Viru-Merz-Salbe mehrmals täglich.

Äußerst schmerzhafter Reizzustand der Augen, kann sich bis zur Steigerung. Ist gefährlicher als meist angenommen.

**VORBEUGUNG:** UV-dichte Sonnenbrillen mit Abdeckung seitlich und unten.

Müssen vom ersten bis zum letzten Sonnenstrahl getragen werden und dürfen, besonders in extremen Situationen, niemals (auch nicht zum fotografieren) abgenommen werden.

**MERKE:** Im Hochgebirge Brille auch bei Nebel oder Schlechtwetter tragen!

Sonnenbrand, Lippengletscherbrand, Fieberblasen und Augenbindehautentzündung können den Aufenthalt im Gebirge ernstlich beeinträchtigen, sind aber **bei entsprechenden Maßnahmen ABSOLUT VERMEIDBAR.**

## B. WÄRMESTRAHLUNG

Hitzekollaps  
Hitzekrämpfe  
Hitzschlag  
Sonnenstich

**VORBEUGUNG:** Bei großer Hitze bzw. Sonnenstrahlung keine anstrengenden Touren; immer genügend mineralisalzreiche Flüssigkeit zuführen, Sonnenschutz am Kopf und luftige Kleidung.

Diese zum Teil lebensgefährlichen Zwischenfälle sind also ebenfalls **weitgehend vermeidbar.**

C. LICHTSTRAHLUNG hat keine alpinmedizinische Bedeutung

Dr. med. Franz Berghold

## Fisch schwimmt! Vogel fliegt! Mensch klettert?

Das war wohl auch für mich monatelang die große Frage. Ist der Mensch, in diesem Fall vor allen Dingen ich selber, überhaupt in der Lage es den Gemsen gleich zu tun, um in schwindelnder Höhe Berge zu erklimmen? Würden meine praktischen sowie auch theoretischen Vorbereitungen auf meinen ersten Kletterkurs den gewünschten Erfolg bringen?

Die Kondition schien nach wohldurchdachter Vorbereitung zu stimmen. Auch das mittlerweile zugelegte Material war bestimmt nicht das Schlechteste. Bücher waren nun auch schon massenhaft der Alpenvereinsbücherei entliehen und studiert worden. Ich war interessiert und verständlicherweise auch informiert über sämtliche Schwierigkeiten und Gefahren mit denen man wohl so als Kletterer (laut Lesematerial) zu rechnen hatte. Gutgemeinte Ratschläge wie z. B. es doch lieber mit Angeln o. ä. zu versuchen, wurden von mir stets freundlich dankend, jedoch klar abgewiesen.

In Insiderkreisen munkelte man aber auch ständig über die Schwierigkeiten, die man mit diesem anscheinend komischen, sich meist selbst in Abseitsstellung bringenden Völkchen der Kletterer sicherlich haben würde. Es schien, daß sich die Materie Berg wohl leichter erobern ließe als der Partner Mensch in Gestalt des erfahrenen Führers einer Klettertour. So waren meine Gefühle natürlich sehr gemischt in Erwartung der Dinge, die da an drei Wochenenden auf mich zukommen würden.

Erfreulicherweise kann ich an dieser Stelle jeden interessierten Kletteranfänger in vielerlei Hinsicht beruhigen. Unser erster Kontaktmann Lothar Rest versuchte von Anfang an den Herdentrieb der Truppe oder besser gesagt unseren Teamgeist anzusprechen. Für viele vielleicht überras-

schend, wurde jeder erst einmal aufgefordert, aus seiner Anonymität hervorzukommen und sich vorzustellen. So wurde das gegenseitige „DU“ nicht zu einem unnötigen Zeremoniell ausgedehnt. Allgemeiner Adressenaustausch war daher ebenso selbstverständlich wie die sofortige Planung unserer „Freizeit“ an den jeweiligen Samstagabenden in der Blenser Hütte. So wurden wir also keineswegs nach vollbrachter Arbeit uns selber überlassen. Vielmehr waren die sowieso schon leidgeprüften Ausbilder auch abends noch bereit, die eigenen Interessen, die zu Hause eventuell sehnsüchtig warteten, in den Hintergrund zu stellen. So wurde auch Zeit damit verbracht, unser sicherlich teilweise angeknackstes Selbstbewußtsein zu behandeln, oder uns behilflich zu sein, nach einem durch persönlichen Erfolg gekrönten Tag mit einer sicheren Landung den übertriebenen Höhenflug zu überstehen. Jeder der Ausbilder erwies sich also nicht nur als hilfreicher Lehrer, sondern oft als wahrer Freund während unserer Exkursionen. So ist es vielleicht nicht verwunderlich, wenn nicht nur der Berg sondern auch der Mensch für manchen von uns zu einem neuen Erlebnis und zu einer neuen Erfahrung wurde.

So möchte unsere Truppe hiermit die Gelegenheit ergreifen, uns an dieser Stelle recht herzlich bei Lothar REST stellvertretend für die ganze Mannschaft der Ausbilder zu bedanken.

Ihr solltet sicher sein, daß ihr manch einem Schüler fest im Gedächtnis bleibt als diejenigen, die uns geholfen haben, einen persönlichen Traum zu erfüllen, und uns somit eine neue Perspektive zu eröffnen.

Herzlichen Dank!

Jürgen Capellmann

# AUSBILDUNG: Spaltenbergung in einer Dreierseilschaft

von Hildegard und Hilmar Selbach

## Schilderung der Möglichkeit einer Spaltenbergung bei einer Dreier-Seilschaft

### 1. Einbinden ins Seil

Vorausgesetzt wird ein mindestens 40 m, besser 45 m langes Einfach-Seil.

Die Dreier-Seilschaft bindet sich entsprechend der beigefügten Skizze wie folgt ein:

Nr. 2 macht in die Seilmitte einen geschlagenen Achterknoten und hängt ihn mit einem Schraubkarabiner in seinen Klettergürtel. Er befestigt zwei Reepschnüre (Prusikschnuren) mit Prusikknoten am Seil; je eine Prusikschnure von der Seilmitte Richtung Nr. 1 und von der Seilmitte Richtung Nr. 3. Beide Prusikschnuren werden zwischen Klettergürtel und Brust durchgezogen und in die Taschen gesteckt.

Nr. 1 mißt von der Seilmitte ca. 7–8 m ab, macht einen geschlagenen Achter in das Seil und hängt es mit einem Schraubkarabiner in den Klettergürtel. Er befestigt zwei Prusikschnuren mit Prusikknoten am Seil zwischen Achterknoten und Nr. 2, führt die Prusikschnuren hinter dem Klettergürtel durch und steckt sie in die Taschen. Er nimmt den Seilrest vom Achterknoten bis zum Seilanfang in losen Schlingen auf und steckt sie unter die Rucksackdeckeltasche.

Nr. 3 mißt von der Seilmitte ca. 7–8 m ab, macht einen geschlagenen Achterknoten, hängt ihn mit einem Schraubkarabiner in den Klettergürtel. Er befestigt zwei Prusikschnuren mit Prusikknoten am Seil zwischen Achterknoten und Nr. 2, führt die Prusikschnuren hinter dem Klettergürtel durch und steckt sie in die Taschen. Er nimmt den Seilrest zwischen seinem Achterknoten und dem Seilende in losen Schlingen auf und steckt sie unter die Rucksackdeckeltasche.

Nr. 1 Die Seilschaft geht in der Reihenfolge Nr. 1, 2, 3 mit straff gespanntem Seil  
Nr. 2 (auf **keinen** Fall durchhängen lassen, auf **keinen** Fall lose Seilschlingen in der Hand!)

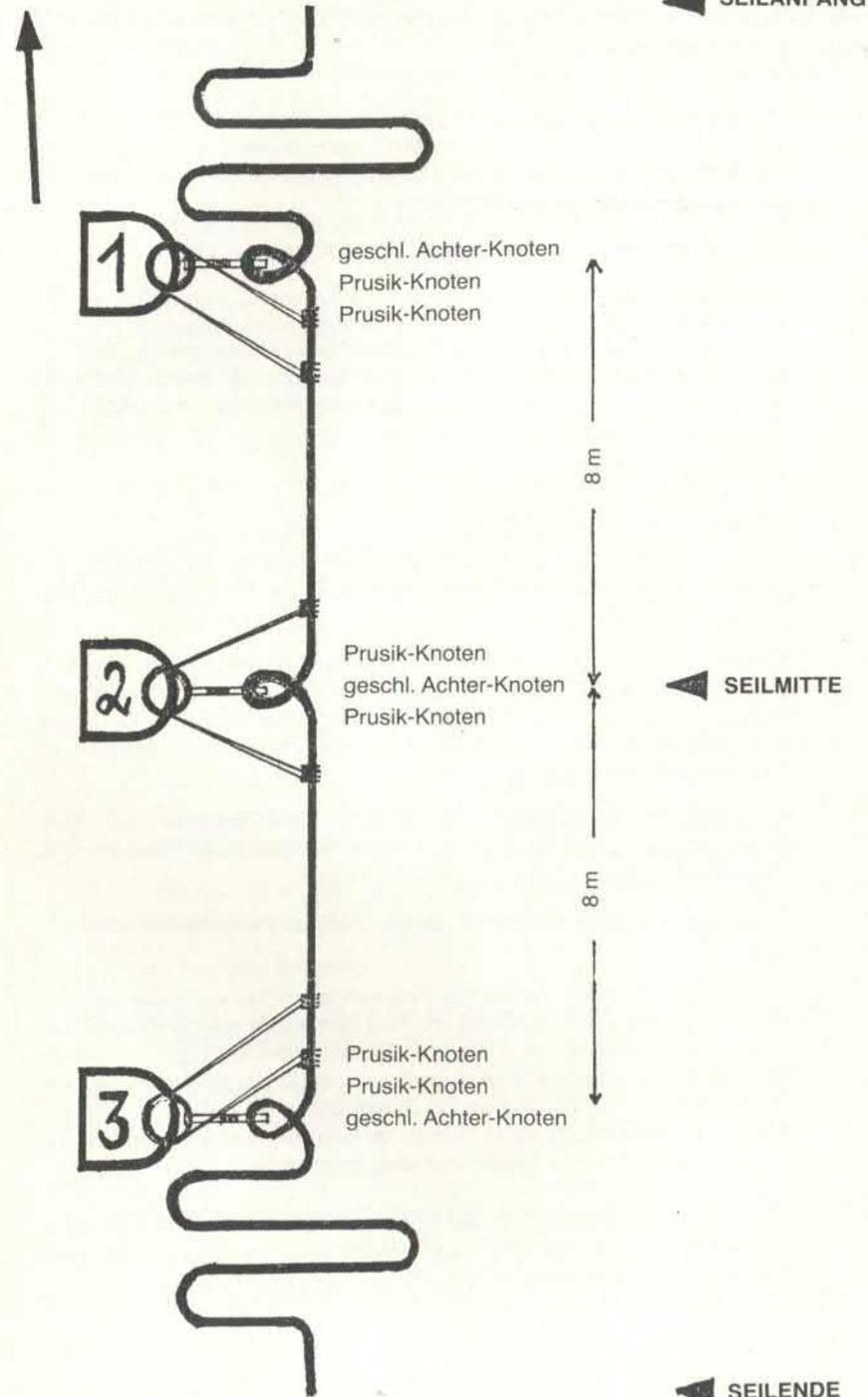
### 2. Spaltensturz

Nr. 1 Sturz in Gletscherspalte

Nr. 2 halten gemeinsam Sturz von Nr. 1  
Nr. 3

Nr. 2 läßt sich dabei zu Nr. 3 drehend von Nr. 1 weg auf den Pickel (mit Haue nach unten) fallen und hebt in Bauchlage die Füße wegen der Steigeisen hoch.

3er Seilschaft auf dem Gletscher



- Nr. 3 stemmt sich mit den Füßen (Steigeisen) in Richtung Nr. 2 und 1 gegen das Seil, versucht dabei, seinen Pickel so tief wie möglich mit der Spitze in den Schnee oder in das Eis zu stoßen, um sich evtl. darauf zu setzen.
- Nr. 3 verschafft sich – nachdem der Sturz von Nr. 1 zunächst gehalten ist – einen möglichst festen Platz, indem er seinen Pickel noch weiter befestigt, das Seil evtl. in mehreren Schlägen um den Pickel dreht und sich auf den Pickel setzt, die Füße gegen die Sturzstelle gestemmt.
- Nr. 2 Baut dort eine Sicherung  
entweder durch  
einen „Toten Mann“  
(Vergraben seines Pickels in einer ca. 50 cm tiefen Rinne, quer zur Zugrichtung, Rinnenwand, schräg von der Sturzspalte weg; kleiner Kanal für Befestigung; Befestigen einer Bandschlaufe oder Reepschnurschlinge in der Pickelmitte; Einhängen eines Schraubkarabiners; Zuschütten des Lochs und Festtrampeln des Pickels).  
oder durch  
Herstellen eines Kräfte-Dreiecks  
(Einsetzen von zwei Eisschrauben mit einer längeren Bandschlinge (1x drehen) oder 2 kleineren Schlingen; auch in diesem Fall Einhängen eines Schraubkarabiners).
- Nr. 2 holt seine 2. Prusikschlinge aus der Tasche, holt sie hinter dem Brustgeschirr hervor, hängt sie mit einem Halbmastwurf im Schraubkarabiner der Sicherung ein, zieht die Prusikschlinge so stramm wie möglich, sichert den Halbmastwurf mit einem Schleifknoten, dessen Schleifenenden ebenfalls im Schraubkarabiner eingehängt werden.
- Nr. 2 nimmt eine seiner Prusikschlingen aus der Tasche, zieht sie hinter dem Brustgurt hervor und sichert sich mit ihr am Seil, indem er die Prusikschlinge mit einem Karabiner in das Brustgeschirr einhängt.  
Er löst sich jetzt durch Aufschrauben des Karabiners vom Achterknoten des Seils.  
Er geht – den Prusikknoten seiner Sicherungsschlinge am Seil entlangführend – Richtung Spaltenrand und robbt auf dem Bauch möglichst nah an den Spaltenrand heran, um sich von der Situation von Nr. 1 zu überzeugen (psychologisch wichtige Kontaktaufnahme zu Nr. 1, der üblicherweise in der Spalte akustisch nicht erreichbar ist). Feststellung, ob und wie schwer Nr. 1 verletzt ist; Feststellung, ob Nr. 1 evtl. mit Hilfe der beiden eigenen Prusikschlingen alleine aus der Spalte herauskommen kann.
- Nr. 2 löst jetzt, nachdem die Sturzlast über die Prusikschlinge an der neuen Sicherung hängt, den Knoten in der Seilmitte und hängt das Seil mit einem Mastwurf in die Sicherung ein.

- Nr. 3 holt eine Prusikschlinge aus der Tasche und hinter dem Brustgeschirr heraus und sichert sich mit ihr am Seil, indem er sie mit einem Schraubkarabiner in sein Brustgeschirr hängt. Er löst sich jetzt durch Öffnen des 1. Schraubkarabiners vom Achterknoten des Seils, macht den geschlagenen Achter aus dem Seil heraus, nimmt das restliche Seilstück aus dem Rucksack.  
Er macht in das Seilende einen geschlagenen Achterknoten.  
Er geht zu Nr. 2 und hängt das Seilende an dem Achterknoten mit einem Karabiner in die Sicherung ein.  
Er geht vorsichtig, seine Prusikschlinge am Prusikknoten mit der Hand am Seil mitführend, Richtung Sturzspalte. Er robbt zum Spaltenrand.  
Er schlägt, falls nötig, vorsichtig mit seinem Pickel ein Bergungsloch in den überhängenden Spaltenrand.  
Er legt seinen Pickel und/oder seinen Rucksack an den Spaltenrand und befestigt Pickel oder Rucksack mit einer kleinen Reepschnur und einem Prusikknoten am Seil, um ein Abgleiten zu verhindern.  
Er mißt die Mitte des Bergungsseils zwischen Sicherung und Seilende, hängt in der Mitte einen Karabiner ein, nimmt von der Mitte her mehrere Handschlaufen auf (Gewicht) und wirft sie zusammen dem Gestürzten in der Spalte zu.
- Nr. 1 hängt das Bergungsseil mit dem Karabiner in sein Brustgeschirr.
- Nr. 2 befestigt eine Prusikschlinge mit einem Prusikknoten am Zugseil des Bergungsseils und hängt die Prusikschlinge mit einem Karabiner in die Sicherung ein.
- Nr. 2 ziehen jetzt am Zugteil des Bergungsseils, wobei Nr. 2 die sichernde Prusikschlinge mit der Hand mitführt.
- Nr. 1 unterstützt soweit als möglich durch Abstemmen von der Spaltenwand (Abseilhaltung) mit Pickel und Steigeisen.

### 3. Verhalten nach der Bergung

Bergogener (Nr. 1) darf sich keinesfalls hinsetzen oder hinlegen. Mindestens 10 Minuten bis zur Stabilisierung des Kreislaufs aufrecht stehend halten.

Nach der Bergung sichern sich alle Mitglieder der Seilschaft einzeln mit Reepschnüren, z. B. Prusikschlingen, an der Sicherung.

Das Seil wird aus der Sicherung gelöst, von allen Prusikschlingen, Knoten usw. befreit.

Anschließend bindet sich die Seilschaft wie unter 1. beschrieben wieder neu in das Seil ein und zieht sich mit gestrafftem Seil auseinander.

Nr. 2 oder 3 der Seilschaft baut die Sicherung ab.

## Saas-Fee, drei auf einen Streich!

von Alfred Breuer

Eh des Herbstes Stürme wehn,  
wollen wir die Alpen sehn!  
So kramen wir jahrein, jahraus  
Rucksack, Pickel, Schrauber raus.  
Heuer ging's zum ewigen Schnee,  
in die Schweiz, grad nach Saas-Fee!

Dort bei herrlichem Sonnenschein  
tröpfelte nach und nach die Truppe ein  
und Dieter unser Boß mit Mut  
nahm alle unter seinen Hut.  
Diesen „Führer“ mit schwarzem Bart  
fanden alle sehr apart  
und der Meister, wie sich's gehört  
sich eine Assistentin auserkört.  
Elisabeth das zierlich Püppchen  
führte fortan „Männergrüppchen“!

Zur Einlauftour ins Mattertal  
ging's per Bus, ganz ohne Qual.  
Schon diese Fahrt, dies ist kein Stuß,  
war ein köstlicher Genuß:  
Löste der Fahrer die Hupe aus  
zollten wir ihm stets Applaus.  
So kann man auch mit kleinen Sachen  
uns Bergesellen Freude machen!

Von Grächen dann auf hohen Wegen  
wanderten wir Saas-Fee entgegen.

Das erste Ziel hieß Mischabel,  
die schöne Hütte, man sieht sie schnell,  
doch der Anstieg war recht steil,  
hart drückten Rucksack, Fressalien und Seil!  
Das Nadelhorn wollten wir bezwingen,  
dort unseren ersten Sieg erringen.  
Doch mit des Geschickes Mächten  
ist kein ewiger Bund zu flechten!  
Statt Sonnenschein gab's Regen  
und bald tat Schnee um die Hütte fegen.  
Wir haben uns zwar unverzagt,  
noch bis zum Windjoch vorgewagt,  
hier war dann endgültig Schluß,  
Elisabeth vergaß den Gipfelkuß!



Am nächsten Tag bei Schnee und Eis  
ging abwärts unsere tapfere Reis,  
Freund Dieter wie ein Spürhund suchte,  
er fand den Weg, auch wenn er fluchte,  
und brachte heil uns unten an,  
hoch klingt das Lied vom braven Mann!

Das nasse Intermezzo konnt uns nicht  
verdrießen  
wollten wir doch „Viertausender  
genießen“.

Zur Längflue kutschierten wir dann rauf,  
die Wolkendecke riß endlich auf!  
Um Halbvier war die Nacht vorbei.  
„Tag geht an!“ tönt des Wirtes Schrei!  
Und alle flitzen in die Socken,  
egal ob naß oder schon trocken,  
bald stand alles startbereit  
fein säuberlich ans Seil bereit!

Das Allalinhorn mit kühler Pracht  
stand vor uns in sternklarer Nacht.  
Noch eh der erste Sonnenstrahl  
sich zaghaft auf den Gletscher stahl  
knirschten die Schuhe auf Schnee und Eis,  
Stunden ging's so, zügig, doch leis!  
Ein seltsam Gefühl von Reinheit und Licht  
herrschte hier oben, wer fühlte das nicht?  
Ein steiles Schneefeld, ein schmaler Grad,  
zum Gipfelkreuz führt endlich der Pfad!  
Dort drängten sich alle voller Glück  
– die Kameras machten sehr oft klick –

Kräftig schlugen die Hände ein,  
Elisabeth wird geküßt, das muß so sein!  
Gerührt sind selbst die stärksten Helden:  
Können sie nun einen Viertausender  
melden!  
Das war der erste Streich,  
doch der zweite folgt sogleich:

Aus der Längflue lautem Trubel  
marschierten wir nun zum Alp(en)hubel.  
Dieser Klotz ist eine harte Nuß,  
sofort man auf den Gletscher muß,  
und Spalten hat der nach Belieben  
also auf der Spur geblieben!  
Der schöne Heinz aus Bergheim-Land



nun vor so einer Spalte stand,  
elegant mit weitem Schritt  
nahm er die Spaltenkante mit!  
Wir sahen schon mit Grausen  
Heinzen in die Spalte sausen!  
Doch die Sicherung zu beiden Seiten  
ließ ihn nicht mehr tiefer gleiten,  
bald er wieder sicher stund,  
abends gab's die „Überlebensrund“!

Die Sonne brannte auf das Haupt,  
die dünne Luft den Atem raubt.  
Doch haben wir unverdrossen  
auch diesen „Vierer“ abgeschossen!  
Der Gipfel ist nur ein flacher Hügel  
die Windsbraut schwingt dort ihre Flügel.  
Rückzug wurde bald geboten  
oben gab's nur kalte Pfoten!  
Dies war der zweite Streich,  
doch der dritte folgt sogleich:

Zum Abschluß der schönen Fahrt  
ward die „Weißmies“ aufgespart.  
Wieder ging's in aller Frühe  
über Felsen, wenig Mühe,  
doch sobald das Eis erklommen,  
war die Plackerei gekommen.  
Ein Abstieg, senkrecht, hoch wie ein Haus,  
forderte alle Kräfte heraus!  
Mit Frontalzacken und alle den Tricks  
schafften wir auch dies wie nix!  
So ward denn auch dieser Berg  
bezwungen  
wenn auch mit keuchenden Lungen.  
Was will man da noch sagen:  
Drei „Viertausender“ in nur 4 Tagen!!!

Stolz geht's nach Saas-Fee zurück,  
die Frauen der Gruppe teilen unser Glück  
und abends dann beim Raclette-Essen  
sind alle Mühen schon vergessen,  
lustig kreisen Glas und Becher  
denn Bergesellen sind gute Zecher.  
Der Abschied ist dann froh und heiter  
schon wandern die Gedanken weiter,  
aber diese Fahrt trotz Müh und Schinden  
wird Platz in unseren Herzen finden!

## Episode mit Folgen

Unsere Tour endet nach einer Schneewanderung in Brandenburg, Sonntag Nachmittag, den 27. 3. 83. Die Zeit reicht noch für eine Einkehr im Gasthaus „Jörres“. Der Bus fährt 17.22, also auf gehts zur Haltestelle, denn wir wollen hier nicht übernachten. Wir sind so etwa 17.15 an der Haltestelle. Kurze Zeit später – aha – dort kommt der Bus, Wir winken – der Bus fährt weiter. Kurzinformation, der fährt noch eine Station weiter und kommt dann zurück.

Pause – denkste; 17.25 – nichts, 17.30 –! 17.35 –? 17.40 – jetzt wird es langsam brenzlig. Blick auf den Fahrplan; der nächste und letzte Bus kommt „vielleicht“ 20.33!! Oh weh, dann sind wir Mitternacht in Köln.

Der Wanderführer saust los, zurück zum Gasthaus „Jörres“. Kurze Zeit später: „Kommt, der Wirt und ein paar Nachbarn fahren uns nach Düren“. Donnerwetter, daß es so etwas noch gibt; das haut den stärksten Neger um! O.k., wir erreichen den Zug noch im Dauerlauf. Was ist mit dem Bezahlen? „Nein, danke, alles klar!“ Wir sehen uns an, bedanken uns wegen des einfahrenden Zuges im Eiltempo und können kaum noch etwas sagen.

Wir wünschen unseren hilfsreichen Wirtsleuten noch recht viele Gäste! Auch wir werden bestimmt wieder in diese gastliche Stätte einkehren, wenn uns der Weg vorbeiführt.  
*Walter Köbe*



Bergwanderer im Rofan

Foto: Leo-Heinz Hajek

## Gesucht

wird der Herr, der

- im März/April 1983 seinen Winterurlaub in Sexten verbracht hat,
- eine erwachsene Tochter mit dem Namen MARION hat,
- Probleme mit dem Miniskus hat,
- bei BAYER arbeitet,
- vermutlich eine Super 8 Farbfilm-Kassette verwechselt hat und nun nicht weiß, wohin damit.

Bitte melden Sie sich bei  
Gert Kreuzer, Tel. 02407/3143 oder 0241/152061

Joachim Schneider  
Kurfürstenstraße 72  
5357 Buschhoven, Tel. (02226) 12465

bietet an:

1. **Deutscher Alpenverein, Zweig Rheinland Köln, Mitglieder-Verzeichnis nach dem Stande vom 1. 4. 1939**
2. **Sektion Rheinland Köln des Deutschen Alpenvereins, Mitglieder-Verzeichnis nach dem Stande am 1. Oktober 1925**

sucht:

**Band 1 (1869) bis einschl. 24 (1893)  
Band 1951 (Überbrückungsband  
1943 bis 1948)**

Paul Jürgen Lang  
Grüner Hof 12  
5000 Köln 60

sucht

**Jahrbuch  
des Deutschen Alpenvereins  
Bd 92 – 1967**

**Alpenvereins-Jahrbuch  
Bd 100 – 1975**

## Bibliothek Gereonshof

Als Resonanz auf die letzte Ausgabe der GLETSCHER-SPALTEN meldete sich eine neue Mitarbeiterin für die Bücherei. Da sie aus Leverkusen kommt, wäre sie sehr froh, wenn sich ein weiterer Mitarbeiter für die Verwaltung der Sektionsbücherei interessiert.

Interessenten werden gebeten, sich mit der Geschäftsstelle in Verbindung zu setzen.



EINGEGANGEN  
11. Juli 1983

## DIE RICHTIGE AUSRÜSTUNG

ist Voraussetzung für erfolgreiche Bergtouren.

Wir sind Alpin-Spezialisten, beschäftigen uns an mehr als 280 Tagen im Jahr mit Bergsport- und Skiausrüstungen, beraten Sie mit der notwendigen Sachkenntnis und bieten Ihnen

### das größte Bergsport-Angebot im westdeutschen Raum.

Mehr als 1200 alpine Ausrüstungsteile umfaßt unser Gesamtsortiment, eingekauft in den Ländern — USA, Kanada, Schweden, Finnland, Norwegen, Dänemark, England, Frankreich, Schweiz, Österreich, Italien, Spanien, Jugoslawien, Irland, Asien und Deutschland — **ein wirklich internationales Angebot.**

Informieren Sie sich unverbindlich.

Besuchen Sie uns in unserem Verkaufshaus in Köln und verlangen Sie unseren ausführlichen

### BERGSPO-RT-KATALOG

Einer der großen deutschen Bergsport-Ausrüster

## HEI-HA-SPORT

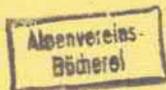
Hanno Bochmann GmbH

Detail · Versand · Fabrikation · Skischule

5000 Köln 1 · Breite Straße 40 · Ruf: 0221/216742

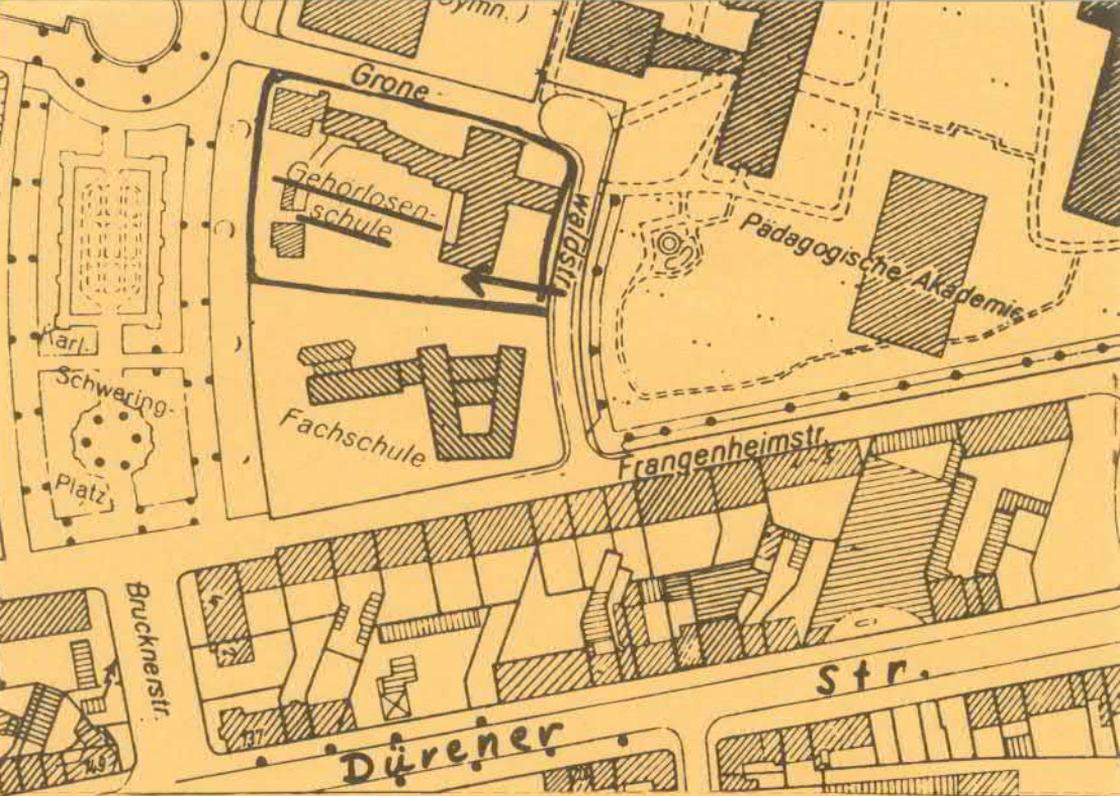


kein Problem, Parkhaus gegenüber



Buchungsstelle für Westdeutschland der »HOCHGEBIRGSSCHULE TYROL«, Innsbruck  
Prospekte kostenlos.

83 359



Absender

---

---

---

Josef Becker  
Grünstraße 5

5042 Erfstadt 14

## Dia-Vorträge 1983/1984

21. 10. 1983 Hans R. Zeisberger  
„Südhorwegen – Land der Fjorde und Fjelle“
18. 11. 1983 Rudolf Äg. Lindner  
„Die Gipfelwelt der Haute Route“
16. 12. 1983 Dieter Freigang  
„Skihochtouren in Tirol“
13. 1. 1984 Sigmund Reinhold  
„Feuerland Patagonien“
17. 2. 1984 Gottfried Achberger  
„Dunkle Seen – Einsame Höhen“  
(Schladminger Tauern)
16. 3. 1984 Ludwig Grabler  
„Zu Fuß über die Alpen“  
Auf dem Traumpfad von München nach Venedig.
30. 3. 1984 Herbert Clemens  
Kölner Haus

Veranstaltungen finden in der Rhein. Landesschule für Gehörlose, Gronewaldstraße 1 – siehe umseitige Skizze –, statt. Erreichbar Linie 36 ab Neumarkt bis Geibelstraße oder Linie 7 und 20 bis Universitätsstraße; von dort ca. 5 Minuten Fußweg. Parkplatz Schulhof.

Beginn: 20.00 Uhr.

Rückseite beachten!

Ich bin an dem Ski-Urlaub der Sektion Rheinland-Köln 1984 in den Dolomiten interessiert und bitte um Zusendung der Ausschreibung

Name: \_\_\_\_\_

Anschrift: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

**Sektion Rheinland/Köln  
des Deutschen Alpenvereins**

Gereonshof 49 – 5000 Köln 1 – Telefon (02 21) 13 42 55

---

**Programm II/1983**

Einladung an alle Bergsteiger  
zum

**ALPINISTEN  
TREFFEN**

mitten im Klettergarten  
Nordeifel  
am 29. und 30. 10. 1983  
in Blens



## Vorträge 1983/1984

21. 10. 1983 Hans R. Zeisberger: „**Südnorwegen – Land der Fjorde und Fjelle**“  
Fahrt von der Nordspitze Dänemarks mit dem Schiff über das Skagerrak nach Kristiansand, weiter im romantischen Setesdal aufwärts, Besuch von Stavanger und Bergen. Wanderung durch die Hardangervidda, Europas größtes Hochplateau. Besuch der Stabkirchen Südnorwegens.
18. 11. 1983 Rudolf Äg. Lindner: „**Die Gipfelwelt der Haute Route**“  
Montblanc Massiv – Gletscher, Hochpässe, Gipfel – Walliser Alpen; auf Ski gewinnt man Weiten, Höhen und Eindrücke, die sich in den Alpen kaum mehr überbieten lassen.  
Chamonix – Weltstadt im Gebirge; Argentiere – Arena der Eismauern; Plateau de Coloire – Schlüsselstelle unter dem Combin; Col Valpellin – Matterhorn und zwei Dutzend Viertausender; Zermatt; Monte Rosa; Adlerpaß; Saas Fee. Walkerpfeiler, Breura-Flanke, Dufaurspitze, Rothorn-Überschreitung, Obergabel-Eisrand, Weißhorn-Nordgrat.
16. 12. 1983 Dieter Freigang: „**Skihochtouren in Südtirol**“  
Wenngleich Tirol immer stärker durch Gletscherskilifte erschlossen wird, sind dem Skitourengeher für die Ausübung der ursprünglichsten und abenteuerlichsten Form des Skilaufs noch zahlreiche unberührte Regionen geblieben, wie das Ferwall (Heilbronner Hütte), die Silvretta (Jamtalhütte), die Ötztaler Alpen (Taschachhaus, Riffelseehütte) und die Sellrainger Berge in den Stubai Alpen.
13. 1. 1984 Sigmund Reinhold: „**Feuerland Patagonien**“  
Eine Reise ans Ende der Welt. Rio Grande, Lago Fagnano, Ushuaia, die südlichste Stadt der Welt, Lagadaia, der einsamste Naturpark. Über Puerto Natales an den Andenabsturz der Torre del Peine.  
Ein Leckerbissen für alle Weltenbummler.
17. 2. 1984 Gottfried Achberger: „**Dunkle Seen – Einsame Höhen**“  
(Schladminger Tauern)  
Einsames Gebirge zwischen Radstädter- und Sölker Tauernpaß. Ein Gebirge voll herbem Reiz, geprägt von den Spuren einstmaliger Vergletscherung und einer Vielzahl dunkler Bergseen und rauschender Wasserfälle.
16. 3. 1984 Ludwig Graßler: „**Zu Fuß über die Alpen**“  
Auf dem Traumpfad von München nach Venedig.  
Vierwöchige Fußwanderung vom Münchener Marienplatz zum Markusplatz in Venedig. Abseits von Autostraßen führt der Weg ca. 520 km über 33 Joche, Scharten und Pässe, dabei werden ca. 20 000 Höhenmeter überwunden. Ergänzt durch Bergblumen, Kunstwerke und geologische Besonderheiten.
30. 3. 1984 Herbert Clemens: Kölner Haus

Veranstaltungen finden in der Rhein. Landesschule für Gehörlose, Gronewaldstraße 1, statt. Erreichbar mit Linie 136 ab Neumarkt bis Geibelstraße oder Linie 1 bis Universitätsstraße, von dort ca. 5 Minuten Fußweg. Parkplatz Schulhof. Beginn: 20.00 Uhr.

## Alpinistengruppe

11. und 12. 6. **Klettern im Morgenbachtal**  
Leitung: Jürgen May  
Anfahrt: Linksrh. BAB Richtung Mainz – Abfahrt Stromberg – Waldalgesheim – dort links Richtung Jägerheim – Gerhardshof – DAV Zeltwiese. DAV-Ausweis bitte mitbringen!
15. 6. **Karte und Kompaß – Theorie und Praxis**  
Leitung: Jürgen May  
Treffpunkt: 19.00 Uhr Jahnwiese  
Kompass und Sportkleidung bitte mitbringen!
- 17.–19. 6. **Fahrt zur Einweihungsfeier des Kölner Hauses**  
Weitere Informationen auf der Jahreshauptversammlung 1983
26. 6. **Familientag mit und ohne Kinder im Freizeitpark Lindlar**  
Leitung: Robert Wagner  
Treffpunkt: 10.00 Uhr am Freizeitpark
7. 9. Fixtreffen in der Geschäftsstelle (19.30 Uhr)  
**Diavortrag über Graubünden/Tessin**  
Referent: Werner Meschter
17. und 18. 9. **Zweitägige Wanderung durch das Oberbergische**  
Leitung: Werner Meschter  
Verbindliche Anmeldung bis 31. 8. bei J. May
24. 9. **Klettern in Ratingen**  
Leitung: Hans Schneider  
Treffpunkt: 9.00 Uhr Wiener Platz (Parkplatz Hochhaus)
19. 10. „**Jahreshauptversammlung**“ in der Geschäftsstelle (19.30 Uhr)  
Damit wir auch für 1984 ein Programm erstellen können, was unseren Wünschen entspricht, lade ich alle Aktiven hierzu recht herzlich ein.
6. 11. **Höhlenfahrt nach Belgien**  
Nähere Informationen beim Leiter der Fahrt, Dieter Kretzschmar
16. 11. **Autoorientierungsfahrt**  
Leitung: Bert Zeferer  
Treffpunkt: 9.00 Uhr Parkplatz zwischen Moitzfeld und Untereschbach  
Übrigens, für alle Aktiven gibt es wieder eine leckere Erbsensuppe!

23. 11. Fixtreffen in der Geschäftsstelle (19.30 Uhr)

### Auswertung der Photowanderung im Braunkohlenrevier

Bringt bitte die **Bilder von der Photowanderung** und **Bilder vom Gruppen-geschehen 1983** mit. Diese wollen wir uns nämlich anschließend ansehen.  
Leitung: Wolfgang Friederich

### Rufnummern der Veranstaltungsleiter:

May 38 39 66 — Schneider 66 17 78 — Holtmann 5 50 20 14 — Kretzschmar 23 02 11 — Zeferer 63 69 80 — Groenewald 41 97 94 — Jansen (0 22 34) 7 43 49 — Friederich (0 22 34) 5 92 94 — Kempgens 72 13 40 — Meschter 66 34 39 — Wagner (0 22 05) 1 51 96.

Interessenten an **Höhlenfahrten** wenden sich bitte an **Dieter Kretzschmar**, an **Ski — Skilanglauf** bitte an **Georg Holtmann**.

Nähere Auskünfte über die Alpinistengruppe und ihr Programm bei deren Leiter: Jürgen May, Oberländer Wall 26, 5000 Köln 1, Telefon 38 39 66.

## Sportgruppe

Treffpunkt: jeden Dienstag, 20.00 Uhr, Müngersdorfer Stadion, Osthalle.

## Tourengruppe

### Aktivitäten II/1983

#### a) Hochgebirge

Bei folgenden Touren sind noch Plätze frei:

20. 8. bis	Allgäuer Berge	
27. 8. 1983	Tourenleiter: Käthe Kremer	6 Teilnehmer
27. 8. bis	Höhenwege in Osttirol	
3. 9. 1983	Tourenleiter: Wanda Sallmann	6 Teilnehmer

**Anmeldung n u r bei den Tourenleitern** (Adressen siehe Anschriftenverzeichnis)

Bei der Anmeldung ist eine Unkostenvorzahlung von 50,— DM an den Tourenleiter zu leisten, die während der Fahrtenwoche zur Verrechnung kommt.

Voraussetzung für die Teilnahme an den Hochgebirgswanderwochen ist die Beteiligung an Konditionswanderungen der Tourengruppe und am ALPINTRAINING am Stenzelberg im Siebengebirge.

#### b) Mittelgebirge

26. 6. 83 III. Alpintraining Tourengruppe

Das Alpintraining am Stenzelberg im Siebengebirge beginnt jeweils um 10.00 Uhr. — Die Anfahrt erfolgt per PKW. — Empfohlene Abfahrt 9.00 Uhr vom Treffpunkt Amerika-haus an der Hahnenstraße.

**PKW-Inhaber** wollen spätestens eine Woche vorher Herrn Edi Stöppler ihre Bereit-schaft für Mitfahrer ohne PKW bekanntgeben. Ruf (4 40) 7 59 16 von Köln, sonst (0 22 33) 7 59 16.

Die Teilnahme von Kindern und Jugendlichen ist erwünscht!

Bitte warten Sie mit dem Kauf von Ausrüstungsgegenständen. Beratung und Informa-tionen erhalten Sie beim Alpintraining.

Aus versicherungsrechtlichen Gründen ist die Teilnahme am Alpintraining n u r AV-Mitgliedern möglich!

3. 7.	Von Gemünd zur Alois-Ranch	Klaus Metzmacher
10. 7.		
17. 7.	Acht Gipfel im Siebengebirge	Helmut Silber
24. 7.	Brohltal zum Laacher See	Lutz Frommhold
31. 7.		
7. 8.	Oberer Eifgenbach und Kleine Dhünn	Elisabeth Freyberg
14. 8.		
21. 8.	Eckenhagen	Klaus Müller
28. 8.	Zu den Ölmühlen im Schwalmtal	Ullrich Wiencke
4. 9.	Von Ahrweiler nach Mayschoß	Gertrud Völker
11. 9.	Siebengebirge von Königswinter nach Rheinbreitbach	Elisabeth Freyberg
16. 9. bis	Bad Kreuznach—Münster am Stein	Leo Honhold
18. 9.	Anmeldung bis 26. 6. 1983, Anzahlung 30,—DM	
25. 9.	Bergisches Land	Heinz Kluck
2. 10.	Dernau bis Altenahr	Wolfgang Kühnel
9. 10.	Ommerborn—Linde—Lindlar	Irma Wahl
16. 10.	Nutscheider Forst	Dieter Blättermann
23. 10.	Von Attendorn nach Attendorn	Helmut Silber
29. 10. bis	Rurtalwanderung und Hohes Venn mit Alpini-	Elisabeth und
30. 10.	stentreffen in Abenden. Anmeldung bis 30. 9. 1983, Anzahlung 20,— DM.	Edi Stöppler

6. 11.	Von Eitorf nach Hennef	Hans-Jochen Hensel
13. 11.	Rund um Kürten	Georg Wahl
20. 11.	Von Engelskirchen nach Hoffnungstal	Hans-Jochen Hensel
27. 11.	Wanderung zum 1. Advent	Fritz Kirchner
4. 12.	Rund um Schloß Burg	Lutz Frommhold
11. 12.	Jahres-Abschlußwanderung mit gemütlichem Beisammensein	Elisabeth Stöppler
18. 12.		

#### Änderungen vorbehalten!

Die Einzelheiten zu den Wanderungen und Veranstaltungen werden rechtzeitig durch Aushänge und Handzettel-Monatsprogramm bekanntgegeben.

Adressen und Rufnummern der Tourenführer sind im Anschriftenverzeichnis aufgeführt.

#### Vorankündigung für 1984:

##### Eine Woche „Wanderung durch den Bayerischen Wald“ im September 1984

Ausgangspunkt ist der Bahnhof Furth im Wald, die Wanderung verläuft über den nördlichen Hauptwanderweg, sie endet beim Rosenberger-Gut am Dreisessel.

Fahrtkosten mit der Bundesbahn für Hin- und Rückfahrt ca. 175,- DM

7 Übernachtungen mit Frühstück – 2 Hütten, 4 Gasthäuser, 1 Jugendherberge – ca. 210,- DM

Gesamtkosten: ca. 385,- DM

Bedingt durch die geringen Aufnahmemöglichkeiten der Hütten und Gasthäuser ist die Teilnehmerzahl auf 12 Personen beschränkt.

Interessenten melden sich bitte bis zum 31. März 1984 bei:

Hans-Jochen Hensel, Am Kurtenwald 10, 5064 Rösrath-Forsbach, Tel. (0 22 05) 43 95.

### Dia-Abende der Tourengruppe

Freitagabend in der Geschäftsstelle Gereonshof. Beginn: 19.30 Uhr.

Herbst 1983

7. 10.	Dämmerschoppen	
14. 10.	Südtiroler Höhenwege	Wolfgang Kühnel

21. 10.	– Gehörenlosenschule – Südnorwegen – Land der Fjorde und Fjelle	Hans R. Zeisberger
28. 10.	Zwischen Thuner See und Zermatt	Karl Seiffert
4. 11.	Dämmerschoppen	
11. 11.	Besteigung des Aconcagua/Argentinien	Dieter Siegers
18. 11.	– Gehörlosenschule – Die Gipfelwelt der Haute Route	Rudolf Lindner
25. 11.	Vom Aletschhorn zum Matterhorn	Hans Passut
2. 12.	Dämmerschoppen	
9. 12.	Wanderung im Großwalsertal	Wanda Sallmann
16. 12.	– Gehörlosenschule – Skihochtouren in Südtirol	Dieter Freigang

#### Änderungen vorbehalten!

Dia-Vorträge für Frühjahr 1984 bitte anmelden bei:

Elisabeth Freyberg, Tillystraße 10, 5000 Köln 80, Telefon 63 42 87

### Jugend I (ca. 10–13 Jahre)

Treffen wie bisher jeden 2. und 4. Dienstag im Monat, um 17.00 Uhr im AV-Jugendraum, Gereonshof 49, 5000 Köln 1.

#### Leiter der Jugend I:

Gereon Wallersheim, Venloer Straße 311, 5000 Köln 30, Telefon (02 21) 52 36 62

Uta Wallersheim, Longericher Straße 462, 5000 Köln 60, Telefon 5 99 34 92

Antje Stempel, Stresemannstraße 3, 5000 Köln 90, Telefon (0 22 03) 3 44 74

#### Gruppenabende:

16. 6. Ballspiele im Park (Gabi)

30. 6. Wir machen und essen Salat (Jürgen)

Sommerferien: schlafenfaulenzennichtstuenentspannen

1. 9. Klönabend

Weitere Termine stehen für unseren Ideenreichtum und unserer Spontaneität zur Verfügung: 15. 9., 29. 9., 13. 10., 27. 10., 10. 11., 24. 11., 8. 12., 22. 12., 12. 1., 1984 usw.

### Wochenenden:

- 16.–19. 6. Schulung „Fels“ NRW  
25./26. 6. Bergrettung in Blens (Gabi, Antze, Marianne)  
2./ 3. 7. Kletterkurs der J I (Uta, Marianne)  
30./31. 7. Bundesjugendleitertag  
3./ 4. 9. Kölner Jugend in der Epscheider Mühle (Stefan, Reini)  
24./25. 9. Fahrradtour  
12./13. 11. Schulung NRW  
26./27. 11. Schulung Köln (Marianne, Antje)  
16. 11. Höhlenfahrt  
26. 12.–6. 1. 84 Skifahrt (Olaf)

## Jugend II (ca. 14–18 Jahre)

Treffen donnerstags 18.00 Uhr 14tägig, im Wechsel mit der Jungmannschaft.  
(Auskunft beim Gruppenleiter oder bei der Geschäftsstelle)

### Gruppenleiter der Jugend II:

Gaby Sojka, 5000 Köln 50, Im Garten 20, Telefon (0 22 36) 6 53 21  
Stefan Müller, 5000 Köln 41, Luxemburger Straße 437, Telefon (02 21) 46 13 53  
Marianne Fitz, 5000 Köln 40, Kirchweg 15, Telefon (02 21) 48 13 67

### Programm 2. Halbjahr 1983

9. 6. Klettergebiete  
23. 6. Minigolf  
7. 7. Laberabend

### Sommerferien

25. 8. Laberabend  
8. 9. Urlaubsdias

### Wochenendveranstaltungen

- 11.–12. 6. Kletterkurs  
25.–26. 6. Bergrettung

## Jugend III (ab 16 Jahre, ehemals Jugend II)

Treffen montags 14tägig, 18.00 Uhr.

### Gruppenleiter der Jugend III:

Burkhard Frielingsdorf, Steinbrecher Weg 22, 5060 Bergisch Gladbach 3,  
Telefon (0 22 04) 6 44 56

### Gruppenabende

13. 6. Klettergärten (Wolfgang)  
27. 6. Kreativer Spieleabend (Burkhard)  
22. 8. Gruppenraum renovieren (Nany, Mariane)  
5. 9. Schwimmen (Klaus)  
19. 9. klettern an der Kletterwand (Stefan, Dieter)  
3. 10. Diavortrag Sommerfahrt (Stefan, Dieter)  
24. 10. Oper (Mariane, Dominik)  
7. 11. Stadtspiel (Tanja, Sabine, Dominik, Klaus, Nany)  
21. 11. Programm 1984  
5. 12. Aktuelles Thema (Musikvortrag von Dominik)  
19. 12. Weihnachtsfeier

### Wochenendveranstaltungen

- 16.–17. 7. Kletterkurs II (Morgenbachtal) (Rainald, Stefan)  
25./26. 6. Bergrettung Blens (Zopper, Ingrid) Pflicht für alle Sommerteilnehmer  
16.–31. 7. Sommerfahrt in die Alpen (Stefan, Dieter)  
13.–14. 9. Gemeinsames Wochenende (Stefan)  
24.–25. 9. Radtour (Rainald)  
8.–16. 10. Herbstfahrt nach Burgberg (Burkhard)  
16. 11. Höhlenfahrt (Moritz, Olaf)  
26. 12.–6. 1. 84 Winterfahrt (Schikurs für Anfänger) (Olaf)

## Jungmannschaft (ab 18 Jahre)

Treffen wie bisher donnerstags 14täglich, 18.00 Uhr.  
(Auskunft beim Gruppenleiter oder bei der Geschäftsstelle)

### Leiter der Jungmannschaft:

Olaf Breidt, Röntgenstraße 15, 5000 Köln 30 · Georg Klein, Volksgartenstraße 26,  
5000 Köln 1

## Klettergruppe

### Sportabend

jeden Mittwoch 19.30–20.30 Uhr Turnhalle Am Gereonswall

Fixtreffs werden intern bekanntgegeben.

Fotowettbewerb für das Alpinistentreffen im Oktober 1983, dazu wären große Bildformate ca. DIN A 4 günstig.

29./30. 10. **Alpinistentreffen** (nähere Auskunft bei Otti Stotzem)

## Wandergruppe

### Fronleichnam

2. 6.	<b>Andernach–Brohl</b>	Wf. Eberhard Scheferhoff
5. 6.	<b>Oberbergisches Land</b>	Wf. Dieter Hartmannsberger
12. 6.	<b>Südlicher Westerwald</b>	Wf. Hans Peintinger
17.–19. 6.	<b>3 Tage Odenwald mit PKW</b>	Wf. Ferdi Boden
25. u. 26. 6.	<b>2 Tage Hoher Westerwald</b>	Wf. Helmut Hüttinger
10. 7.	<b>Morsbach–Krottorf mit PKW</b>	Wf. Klaus Müller
17. 7.	<b>Ölschenmühle</b>	Wf. Ernst Kaiser
23. 7.	<b>Rotweinwanderweg</b>	Wf. Walter Köbe
31. 7.	<b>Siebengebirge</b>	Wf. Eberhard Scheferhoff
7. 8.	<b>Ederhochfläche–Siegerland</b>	Wf. H. Peintinger
20. 8.	<b>Seniorenwanderung</b>	Wf. Eberhard Scheferhoff

28. 8.	<b>Erntefest in Birrenbachshöhe</b>	Wf. Karl Hartmannsberger
11. 9.	<b>Münstereifel</b>	Wf. Eberhard Scheferhoff
25. 9.	<b>Altenahr mit PKW und Bahn</b>	Wf. Ferdi Boden
2. 10.	<b>Wir wandern in den Oktober. Wer führt?</b>	
	Der Name des Wanderführers ist noch geheim. Er soll am Tage der Wanderung geraten werden. Es wird ein Preis ausgesetzt.	
8./9. 10.	<b>Oktoberfest</b>	
	Anmeldung bis 1. 10. 1983 bei den Wanderführern Hans Peintinger und Helmut Hüttinger.	
16. 10.	<b>Heimbach–Kermeter</b>	Wf. Eberhard Scheferhoff
23. 10.	<b>Rheinhöhenweg zwischen Rhein und Wied</b>	Wf. Wolfgang Lob
30. 10.	<b>Sauerland</b>	Wf. Harald Veldmann
6. 11.	<b>Oberbergisches Land</b>	Wf. Helmut Hüttinger
12. 11.	<b>Seniorentreffen</b>	Wf. Marga Weitmann
27. 11.	<b>Naturpark Nordeifel</b>	Wf. Wolfgang Lob
4. 12.	<b>Nikolausfeier</b>	
11. 12.	<b>Jahresschlußwanderung. Wohin??</b>	Wf. Karl Hartmannsberger

Anmeldungen zu Mehrtagestouren nur beim Wanderführer.

Anmeldungen zu Busfahrten sowie auf Gruppenfahrtschein sind **verbindlich**. Bei Rücktritt ohne Neubelegung des Platzes können Fahrkosten etc. nicht erstattet werden. Für nicht in Anspruch genommene Platzreservierungen ohne Vorauszahlung müssen die Unkosten nachgefordert werden.

**Bei Wanderungen mit PKW-Anfahrt** ist der Treffpunkt am Parkplatz vor dem Amerikahaus/Brücke an der Hahnenstraße. Teilnehmer an diesen Wanderungen sollten sich nach Möglichkeit wegen der Mitfahrt und der Bereitstellung von PKW mit dem Wanderführer einige Tage vorher in Verbindung setzen.

Wanderfreunde ohne PKW entrichten als Mitfahrer einen Unkostenbeitrag an den Fahrzeughalter.

Zu den Wanderungen mit Senioren sind alle Wanderfreunde immer herzlich eingeladen und willkommen.

Im Sommer werden folgende Mitfahrmöglichkeiten in Reisebussen nach Serfaus bzw. Landeck angeboten:

10. 7.–24. 7. 1983; 24. 7.–7. 8. 1983; 7. 8.–21. 8. 1983; 10. 9.–18. 9. 1983.

(Die Daten beziehen sich jeweils auf Hin- bzw. Rückfahrt).

Der Preis für Hin- und Rückfahrt beträgt 100,— DM.

Anmeldungen über unsere Geschäftsstelle.

### Herbstwanderwoche auf dem Kölner Haus (1950 m) bei Serfaus/Tirol

für Teilnehmer vom 23. Lebensjahr an

Leitung der Fahrt: Herbert Clemens, Kreisjugendamt, 5030 Hürth, Tel. (0 22 23) 51 26 42

Freitag,  
9. 9. 21.00 Uhr Abfahrt Köln, Breslauer Platz (Hauptbahnhof), Bus der Fa. Schilling-Reisen

Samstag,  
10. 9. 06.30 Uhr Frühstückspause am Bodensee (Reiseproviant)  
08.00 Uhr Weiterfahrt nach Serfaus über den Arlberg  
11.00 Uhr Gepäck verladen (Seilbahn zum Kölner Haus)  
11.30 Uhr Gemeinsame Wanderung über den Wiesenweg zum Kölner Haus (90 Minuten)  
13.00 Uhr Zuweisung der Zimmer auf dem Kölner Haus (Anni und Fritz Michels)  
13.30 Uhr Gemeinsames Mittagessen, anschließend Informationen  
ab 18.30 Uhr Abendessen

Samstag,  
17. 9. 10.00 Uhr Rückfahrt ab Serfaus (Innsbruck 12.00–21.00 Uhr)  
22.00 Uhr ab Innsbruck

Sonntag,  
18. 9. gegen 8.00 Uhr Ankunft in Köln.

Im Reisepreis einbegriffen ist die Vollpension auf dem Kölner Haus und in der Hexenseehütte. In diesen Tagen werden Tourenangebote jeweils nach dem Abendessen (20.00 Uhr) für den nächsten Tag unterbreitet. Eine Wanderung zur Hexenseehütte (2560 m) mit Bergtouren und Übernachtungsmöglichkeit ist vorgesehen sowie eine Tagesfahrt in den Vintschgau (Südtirol) und das Engadin (Schweiz) (im Preis einbegriffen).

Der Teilnehmerpreis beträgt 375,- DM für die Fahrt, Ausflüge, Unterkunft und Verpflegung (Reiseproviant jeweils mitbringen). Die Anzahlung des Teilnehmerbetrages wird nach entsprechender Aufforderung erbeten. Keine Vorauszahlung! Anmeldungen für Teilnehmer aus dem Erftkreis: Kreisjugendamt, 5030 Hürth, Postfach 29 03, alle übrigen wenden sich an: Deutscher Alpenverein, Sektion Rheinland-Köln, Gereonshof 49.

## Skilauf

### Vorankündigung:

Es ist ein herrlicher Ski-Urlaub in die Dolomiten geplant. Der Termin wird voraussichtlich auf Mitte Februar 1984 festgelegt. Die Ausschreibung der Fahrt erfolgt in der im Herbst erscheinenden Ausgabe der Gletscherspalte. Josef Becker

### Anschriften der Touren- und Wandergruppe

Albus, Gernot  
Auf dem Streitacker 24  
5000 Köln 90, Ruf (0 22 03) 3 74 79

Blättermann, Dieter  
Friedensweg 2  
5063 Overath-Untereschbach

Boden, Ferdi  
Longericher Straße 426  
5000 Köln 60, Ruf 5 99 38 08

Eisert, Hans-Dieter  
Rösrather Straße 78  
5204 Lohmar 21 (Honrath)  
Ruf (0 22 05) 13 18

Freyberg, Elisabeth  
Tilly-Straße 10  
5000 Köln 80, Ruf 63 42 87  
oder 7 10 34 30

Frommhold, Lutz  
Marienstraße 126  
5000 Köln 71  
Ruf 5 90 54 07 oder 2 20 41 83

Hartmannsberger, Karl  
Siegburger Straße 475  
5000 Köln 91, Ruf 83 47 84

Hensel, Hans-Jochen  
Am Kurtenwald 10  
5064 Rösrath-Forsbach  
Ruf (0 22 05) 43 95

Honold, Leo  
Lohrbergstraße 50  
5000 Köln 41, Ruf 43 86 07

Horst, Karl  
Breitenbachstraße 23  
5000 Köln 91,  
Ruf (0 22 03) 3 14 38 oder 1 41 50 27

Hüttinger, Helmut  
Karl-Krekel-Straße 28  
5090 Leverkusen, Ruf (02 14) 4 18 58

Kaiser, Ernst  
Wellesberger Weg 7  
5000 Köln 71  
Ruf 79 92 14

Kirchner, Friedrich  
Rösrather Straße 80  
5204 Lohmar 21 (Honrath)  
Ruf 81 16 39 oder (0 22 05) 43 32

Kieven, Philipp  
Germaniastraße 92 a  
5000 Köln 91, Ruf 87 23 49

Kluck, Heinz  
Braunsberger Straße 19  
4019 Monheim, Ruf (0 21 73) 5 46 26

Köbe, Walter  
Takustraße 83  
5000 Köln 30

Koch, Hans  
Dürener Straße 228  
5000 Köln 41, Ruf 40 79 52

Kraus, Bert Günter  
Rosaeuler Weg 48  
5204 Lohmar 21, Ruf (0 22 06) 36 03

Kremer, Käthe  
Kaiserstraße 15  
5040 Brühl,  
Ruf (0 22 32) 4 44 15 od. (0 22 32) 4 20 72

Kühnel, Wolfgang  
Brüsseler Platz 5  
5000 Köln 1, Ruf 7 10/31 28 bis 15 Uhr,  
52 76 20 abends

Lob, Wolfgang  
Hospeltstraße 46  
5000 Köln 30, Ruf 54 38 76

Metzmacher, Klaus  
Plusstraße 135 b. Heussler  
5000 Köln 41, Ruf 40 76 91  
tagsüber 2 21 37 89

Müller, Klaus  
Peter-Müller-Straße 1–3  
5000 Köln 80, Ruf 6 20 25 06

Peintinger, Hans  
Friedenstraße 39  
5090 Leverkusen, Ruf (02 14) 4 44 97

Sallmann, Wanda  
Kuckenbergr 32  
5093 Burscheid 1, Ruf (0 21 74) 6 06 01

Siewers, Jupp  
Killianstraße 14  
8783 Hammelburg, Ruf (097 32) 43 18

Silber, Helmut  
Edmund-Richen-Straße 26  
5000 Köln 71, Ruf 5 90 21 23

Scheferhoff, Eberhard  
Archimedesstraße 8  
5000 Köln 80, Ruf: 62 55 72

Stöppler, Edi  
Nibelungenstraße 27 a  
5030 Hürth, Ruf (4 40) 7 59 16 von Köln,  
sonst (0 22 33) 7 59 16

Thiel, Christoph  
Pletschmühlenweg 55  
5024 Pulheim, Ruf (0 22 38) 72 71

Veldmann, Harald  
Wupperstraße 44  
5000 Köln 40, Ruf (0 22 34) 7 49 48

Völker, Gertrud  
Wischheimer Straße 339  
5000 Köln 80, Ruf 69 71 64

Wahl, Heinz  
Neusser Straße 106  
5000 Köln 1, Ruf 72 87 83

Weidmann, Marga  
Scheffelstraße 34  
5000 Köln 41, Ruf 43 16 37

Wiencke, Ullrich  
Melanchthonstraße 19  
5000 Köln 80, Ruf 60 37 52

#### Aushänge der Sektion Rheinland/Köln

Apotheke „Zum weißen Hirsch“  
Ottostraße/Ecke Subbelrather Straße  
5000 Köln 30

Hei-Ha-Sport  
Breitestraße 40  
5000 Köln 1

Josef Herkenrath  
Wiesdorfer Platz  
5090 Leverkusen-Wiesdorf

Schuhhaus Koch  
Dürener Straße 228  
5000 Köln 41

Friedrich Middendorf  
Buchheimer Straße 48  
5000 Köln 80

Peter Middendorf  
Kalk-Mülheimer-Straße 92  
5000 Köln 91

„Nordkante Nideggen“, Dieter Siegers  
Zülpicher Straße 6  
5168 Nideggen

C. Roemke & Cie., Buchhandlung  
Apostelnstraße 7  
5000 Köln 1

Sonnendrogerie Georg Bach  
Longericher Straße 441  
5000 Köln 60

Sport-Bürling KG  
Zehntstraße 7-11  
5000 Köln 80 (Mülheim)

Sportgeschäft Röhrich  
Kölner Straße 137  
4047 Dormagen 1

Herm.-Josef Schmitz  
Höninger Weg 241-243  
5000 Köln 51

Rolf Stöcker  
Kuckenbergr 32  
5093 Burscheid

Viktoria-Apotheke am Rudolfplatz  
Aachener Straße 6  
5000 Köln 1

Wittekind-Apotheke  
Luxemburger Straße 238  
5000 Köln 41

## Vorstand 1983

---

Dr. Karl-Heinz Dries	Vorsitzender	Romain-Rolland-Straße 10 5000 Köln 91	02 21 / 89 22 11 02 21 / 4 77 - 15 06
Herbert Clemens	stellv. Vorsitzender und Hütten	Liblarer Straße 122 5040 Brühl	0 22 32 / 2 72 03 0 22 33 / 51 - 26 42
Wolf Hentschel	stellv. Vorsitzender und Vorträge	Deisterweg 9 5000 Köln 91	84 21 84 dienstl. 02 21 / 82 83 - 34 46
Hubert Partting	Schatzmeister	Gernotstraße 9 5030 Hermülheim	0 22 33 / 7 48 73
Adi Steyer	stellv. Schatzmeister	Bindungstraße 29 5000 Köln 91	02 21 / 89 45 06
Karl Mayr	Schriftführer	Stammheimer Straße 50 5000 Köln 60	02 21 / 76 11 98 02 11 / 49 77 - 20 15
Robert Wagner	stellv. Schriftführer	Am Mittelberg 4 5064 Rösrath 1	0 22 05 / 51 96
Dieter Kretzschmar	Jugendreferent	Thieboldsgasse 19 5000 Köln 1	02 21 / 23 02 11
Maria Becker	Bücherei	Florastraße 190 5000 Köln 60	02 21 / 72 33 23
Josef Becker	Skilauf	Grünstraße 5 5042 Erftstadt 14	0 22 35 / 7 84 18
Walter Büttgens	Naturschutzreferent	Steinstraße 4 5060 Berg. Gladb.-Bensberg	0 22 04 / 5 40 69
Heinz-Arnim Herrmann	Hüttenbau	Ostring 51 a 5024 Pulheim	0 22 38 / 5 12 77
Karl Horst		Breitenbachstraße 23 5000 Köln-Porz	0 22 03 / 3 14 38 02 21 / 1 41 54 93
Peter Knüppel	Eifelheim	Nikolausstraße 15 5000 Köln 90	0 22 03 / 1 35 13
Jürgen May	Alpinistengruppe	Oberländer Wall 26 5000 Köln 1	02 21 / 38 39 66
Lothar Rest	Ausbildungsreferent	Vorsterstraße 56 5000 Köln 91	02 21 / 85 73 47
Ludwig Sauerland		Hauptstraße 89 5024 Pulheim 3	0 22 38 / 22 14
Eberhard Scheferhoff	Wanderguppe	Archimedesstraße 8 5000 Köln 80	02 21 / 62 55 72
Karin Spiegel	Turnen	Homburger Straße 12 5000 Köln 51	02 21 / 36 93 56
Manfred Stein	Wege	Richerzhagen 60 5067 Kürten 2	0 22 68 / 73 11
Eduard Stöppler	Tourengruppe	Nibelungenstraße 27 a 5030 Hürth-Hermülheim	0 22 33 / 7 59 16 von Köln 4 40 / 7 59 16
Ottl Stotzem	Klettergruppe	Henricistraße 30 5100 Aachen	02 41 / 4 91 77
Frau Cieslewicz/Egoldt Sektionsgeschäftsstelle	Geschäftsführerin	Gereonshof 49 5000 Köln 1	02 21 / 13 42 55

---

Eifelheim Blens · 5169 Heimbach 1 · Tel. 0 24 46 / 35 17

Kölner Haus auf Komperdell · A-6534 Serfaus · Tel. 00 43 / 54 76 - 62 14