

gletscherspalten

MITTEILUNGEN DER SEKTION RHEINLAND KÖLN
DES DEUTSCHEN ALPENVEREINS



3/92
Dezember



Wenn die Berge steiler werden . . .
- Bergsteigen in der zweiten Lebenshälfte

Deutscher Alpenverein Sektion Rheinland Köln

Gegründet 1876

Geschäftsstelle

Gereonshof 49 · 5000 Köln 1 · Telefon 13 42 55
Geschäftsführerin: Frau Egoldt

Öffnungszeiten:

Dienstag, Donnerstag und Freitag von 15.30-18.30 Uhr

Mitgliedsbeiträge

A-Beitrag = 75,- DM
B-Beitrag = 37,- DM
Junioren = 38,- DM

Aufnahmegebühr

50,- DM
30,- DM
20,- DM

(18-25 Jahre bzw. Studenten bis 28 Jahre, für Ältere als 25 Jahre bitte Vorlage der Studienbescheinigung)

Jugend = 14,50 DM
(10-18 Jahre)

Kinder = 3,50 DM
(6-10 Jahre)

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

Bitte teilen Sie uns eine Adressenänderung umgehend mit.

Bankverbindungen:

Postgiro: Köln 38 90-504

Stadtparkasse Köln 29 052 289 (BLZ 370 50198)

Eine große Bitte der Geschäftsstelle:

Bitte denken Sie bei der Überweisung Ihres Beitrages an den Absender und an die Mitgliedsnummer. Auch für deutliches „Durchschreiben“ dankt Ihnen

Ihre Geschäftsstelle

Bücherei:

Öffnungszeiten **nur** donnerstags 18.00 bis 19.30 Uhr

Eifelheim Blens, 5169 Heimbach 1, Telefon 0 24 46/3517

Kölner Haus auf Komperdell, A-6534 Serfaus,
Telefon 00 43/54 76-6214

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: Hans Braun, Ludwig-Jahn-Straße 1, 5253 Lindlar

Titelbild: Vereinsleben in den 50er Jahren
Archiv Stöppler

Redaktionsschluß der nächsten Ausgabe: 15.1.1993

MITGLIEDERVERSAMMLUNG

Donnerstag, 12. März 1993

19.30 Uhr, Kolpinghaus Köln, St. Apern-Str.

(Tagesordnung s.S. 13!)

Aushänge der Sektion Rheinland/Köln

Apothek „Zum weißen Hirsch“
Ottostraße/Ecke Subbelrather Str.
5000 Köln 30

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

Hei-Ha-Sport
Breitstraße 40
5000 Köln 1

Sonnendrogerie Georg Bach
Longericher Straße 441
5000 Köln 60

Schuhhaus Josef Herkenrath
Wiesdorfer Platz
5090 Leverkusen-Wiesdorf

Sport Bürling KG
Zehntstraße 7-11
5000 Köln 80 Mülheim

Schuhhaus Koch
Dürener Straße 228
5000 Köln 41

Sportgeschäft Röhrich
Kölner Straße 17
4047 Dormagen 1

Glas-Krähmer
Neusser Straße 324/Ecke Blücherstr.
5000 Köln 60

Rolf Stöcker
Kuckenberg 32
5093 Burscheid

Schuhhaus Bernhard Middendorf
Buchheimer Straße 48
5000 Köln 80

SViktoria-Apothek
am Rudolfplatz
Aachener Straße 6
5000 Köln 1

Schuhhaus Helmut Middendorf
Kalk-Mülheimer-Straße 92
5000 Köln 91

Wittekind-Apothek
Luxemburger Straße 238
5000 Köln 41

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

INHALT

Wenn die Berge steiler werden	1
Sport in der zweiten Lebenshälfte	4
„Wie die Jungen uns Ahle sehen, weiß ich nicht . . .“	5
Von der Serles bis zum Habicht	6
Touren Tips: Valle Susa und Valle Maria	9
Norwegen 92	10
Wanderwoche Kölner Haus	12
- Programm 1/93	13
Wanderwoche in der Sächsischen Schweiz	25
Leistungstests für Kletterer	22
Familienfreizeit 1992	28
Per Seilbahn zu den Allgäugipfeln	29
Dr. Sigurd Herbst †	30
Bücherecke - Buchbesprechungen	30

Wenn die Berge steiler werden - Bergsteigen in der zweiten Lebenshälfte -

Vorwort

Der nachstehende Brief eines Senioren unserer Sektion gab den Anstoß zu diesem Thema. So wählte die Redaktion ihn als Vorwort und ich denke, er spricht für sich.

Liebe Familie Lutz Frommhold,

nochmals möchte ich Ihnen herzlich danken für das wunderbare Erlebnis einer Wanderung des Alpen-Vereins unter Ihrer Führung am 12. April 1992, Burg an der Wupper, sechs Stunden, Rucksackverpflegung. Unter den 14 Teilnehmern war ich mit 82 Jahren der Älteste. Für alle ein Fremder, wurde ich doch sofort in die Gruppe einbezogen. Das begann bereits bei der Verteilung der Sitzplätze in die vier Personenwagen, in denen mich Ihre Frau bei eventuellem Platzmangel sogar auf Ihrem Schoß mitnehmen wollte. Sie sorgte auch die übrige Zeit im Gespräch, in Hinweisen und mit sicherem hilfreichen Zugriff dafür, daß ich auch als älterer Mann die „Gesellenprüfung der Wanderer“ im Kreis viel jüngerer Menschen mit gut bestand, was beim Abschied in freundlichen Worten und ehrlichem Händedruck von allen nochmals lachend bestätigt wurde.

Ich, der ich vom Alt-Wandervogel herkomme, habe fast den gleichen Menschentyp drei Generationen später gesehen, gehört - ja, erlebt. Es gelten dieselben ethischen Grundsätze: im Gespräch, in der Kleidung, im Handeln. Abgemeldet waren in unserer Generation im Umkreis der Natursuchenden, -liebenden die Kinotypen. - Heute heißen sie wohl die Machos. - Nicht sichtbar waren auch die heutigen Sexidole der Bild- und Printmedien in der Nachfolge. Zweckentsprechend und ohne Firlefanz werden Schuhwerk und Kleidung getragen. Sicher ist heute alles farbiger und modisch. Aber waren unsere Lodenjoppen und Mäntel keine Mode? Leichte, wasserabweisende Stoffe erhalten den Vorzug. Die Gespräche ähneln nicht denen an der Theke. Es gibt wie bei uns kein Thema eins. Sicher wandert ein Paar, den kleinen Finger beim andern eingehakt, gedankenverloren - schöne Erinnerungen genießend oder Pläne schmiedend? in der Gruppe mit. Es fällt nicht auf. Bei uns war das unmöglich, obwohl die Öffentlichkeit uns mit Augenzwinkern als Wanderv..... verleumdete. Wir erschöpften uns in den sehnsüchtigen Heideliedern von Löns, z. B. „Rosemarie, Rosemarie, sieben Jahre mein Herz nach dir schrie. Aber du hörtest es nie.“ Gelesen wurde ja auch „Wanderer zwischen beiden (oder zwei?) Welten“ von Walter Flex. In Ihrer ganzen Gruppe klang kein Lied auf, nicht mal eine Mundharmonika unterhielt während der zünftigen Brotzeit auf den ungeschälten langen Fichtenstämmen am Wegrand. Geblieben sind die Einzelgänger, die abgesondert oder zu zweien stumm nebeneinander lange Zeit einherschreiten. Das mag an dem höheren Alter der heutigen Gruppe liegen und damit an ihrer Erfahrung: „Reden ist Silber, Schweigen ist Gold.“ Außerdem wird die so häufig durch das Fernsehen selbst in den Familien vernichtete Kommunikation nur immer wieder lautstark gepriesen, wenn es um die Einführung eines teuren technischen Verfahrens geht, das Gespräche noch wesentlich erleichtern soll und den Unternehmen noch mehr Rendite verspricht.

Wie früher bei uns, werden gute Ratschläge der Älteren nur mit einem Lächeln zur Kenntnis genommen. „Setz dich um diese Jahreszeit ohne feste Unterlage nie auf den feuchten Erdboden“, gab mir meine besorgte Mutter stets mit auf den Weg. Ich tat das Gegenteil und laufe heute mit steifem Kreuz und anderen Übeln herum. Das einer Frau in der rastenden Gruppe als sichtbare Lebenserfahrung mitgeteilt, erntete nur ein verschmitztes Lächeln und den Hinweis, daß der angesprochene Schutz ja doch gefaltet in dem halboffenen Rucksack läge.

Dieser Tag mit Ihnen, mit diesen und noch vielen anderen Erkenntnissen, hat mir in meiner schier verzweifelten Lage nach dem Tode meiner Frau wieder neuen Lebensmut gegeben, der hoffentlich, HOFFENTLICH noch lange anhält.

Ich danke Ihnen, Ihrer lieben Frau, der ganzen Wandergruppe nochmals ganz herzlich für diesen schönen erlebnisreichen Tag. Er hat eine Wende im Leben und Denken eines 82jährigen erst kürzlich verwitweten rüstigen Herrn bewirkt.

Ich grüße Sie in der Hoffnung, daß Sie mich irgendwann) noch einmal auf eine ähnlich schöne lange Wanderung mitnehmen.

Lutz Frommhold

Nachstehend habe ich einzelne Gedanken lose aneinandergereiht, die ich bei der Recherche in verschiedenen Büchern für erwähnenswert hielt.

Bergwandern

Geht der ältere Mensch in die Berge, so ändern sich die Perspektiven. War früher die Höhe der Gipfel und die Schnelligkeit, mit der man sie bezwang wichtig, so sieht er jetzt auch das Ganze: Täler, Wolken, Wiesen, Blumen neben den Bergspitzen und Wänden. Bergwandern ist nun angesagt. Man tritt nicht mehr in Wettbewerb mit andern, sondern mit sich selbst. Es gilt dabei sich selbst zu überwinden, denn unsere Muskeln sind nicht mehr die von früher und auch die Gelenke zeigen Verschleißerscheinungen und auch die Anforderungen an Herz und Lunge werden spürbarer. Nun gilt es individuell das rechte Maß zu finden. Der Wandel, der sich im Menschen vollzieht, muß auch beim Bergsteigen vollzogen werden. Älter werden, heißt nicht aufzuhören, sondern eine andere Form finden. Die Natur kennt keine Kanten, keine harten Zäsuren. Sie will, daß auch der Übergang zwischen den Lebensaltern fließend sei. Wenn wir uns daran halten, dann wird es keinen Pensionierungsschock mehr geben und kein Altersgetto. Scheiden zwar jetzt die Höchstleistungen auf kurzer Zeit aus, so ist doch die Leistung auf Dauer eine Stärke der reiferen Jahre.

Manche Menschen finden aber auch erst im Alter zum Bergwandern. Für sie gilt: es ist praktisch niemals zu spät, noch irgend etwas Neues anzufangen, sofern es mit dem individuellen Gesundheitszustand vereinbar ist.

Wir sollten daran denken, daß in reiferen Jahren die Widerstandskraft gegen alle möglichen Reize und Beschwerden nicht mehr die gleiche ist wie in der Jugend. Bergwandern verlangt vom älteren Menschen, daß er, für seine Verhältnisse, gut in Form ist. Die Strecke sollte vorher gut überlegt sein und er sollte nicht einfach losmarschieren.

Wenn der Bewegungsapparat nicht mehr in Ordnung ist, kann man, wenn man sonst gesund ist, oft noch sehr gut steigen. Auf den Abwärtsstrecken aber sollte man vorsichtig sein. Schon bei der Planung wäre zu überlegen, ob man sich bei der gewählten Strecke ggf. den Abstieg schenken kann. Dabei ist es allerdings erforderlich, sich nach Bergbahnen und deren Fahrzeiten zu erkundigen. Ein Paar Ski- oder Teleskopstöcke entlasten die Kniegelenke. Sie gewähren ein besseres Gleichge-

wicht zu halten, dienen aber auch hervorragend als Stützen in verschneitem Grasgelände, wo man leicht ausgleiten kann.

Alt ist man erst, wenn man auf nichts mehr wartet, sich nichts mehr erhofft. Nicht die Länge der Zukunft ist entscheidend, sondern ihr Dasein.

Vielleicht dauert mancher Abstieg, der vor dreißig, vierzig Jahren schon gemacht wurde, eine Weile länger; vielleicht sind auch Mühe und Plage größer und die Kräfte geringer geworden - das Seniorenbergsteigen zählt die Stunden nicht!

Allerdings setzt es ein beachtliches Maß an Vernunft voraus: den Verzicht auf sehr ausgedehnte Touren mit großen Höhenunterschieden; die Konsequenz, eine normale Tages-Bergwanderung nur bei sicherem Wetter anzugehen, da während ernsterer Situationen nun einmal nicht mehr die Energie und Ausdauer, wie sie der trainierte Jüngere besitzt, vorhanden sind. Seilbahnen und Lift werden jetzt gerne in Anspruch genommen, warum auch nicht? Entscheidend für Ältere ist doch vor allem die Freude daran, auch im Herbst des Lebens noch das tun zu dürfen, was lange Jahre Spaß gemacht hat: im Gebirge unterwegs zu sein!

Eine ewige Jugend gibt es nicht, und die zweite Lebenshälfte ist für den Menschen insofern höchst bedeutsam, weil es seine letzte ist. Er sollte sie - so gut es nur irgendwie geht - genießen.

Als Quellen zu obigem Text dienten: H. Satter, Bergwandern für Senioren, Süddeutscher Verlag; H. Höfler, Bergwandern heute, Bruckmann Verlag und Karl Lukan, Wenn die Wände steiler werden ..., Bruckmann Verlag.



Erinnerungen ...

Im Buch von Walter Schmid: Fünfzig Sommer in den Bergen fand sich folgende Passage des Autors nachdem er von einer Tour aus den Julischen Alpen zurückkehrte und es sich am Ufer des Wocheiner Sees gut sein ließ:

„Ein halbes Dutzend dunkelhäutige Forellen wedelte elegant durch das kristallene Wasser. Sie erwecken die bekannten, philerhaften Gelüste, die uns nach einer Reihe von Hüttentagen zu befallen pflegen. Hans Morgenthaler, eines der Bergsteigeridole unserer Jugendzeit, hat es schön und ehrlich so gesagt: »Hart mit den Bergen gerungen, wochenlang den Körper zerschunden, gekämpft mit Felsen und Eis in Liebe und Not, ihr sehlichster Wunsch ist wieder: das Tal, ein Bett, süße Milch und frischduftendes Brot.« Morgenthaler war jung, als er dies schrieb. In späteren Jahren braucht es weniger, um das Verlangen nach einem weißen Tischtuch, nach einem blitzblanken Glas und - wenn es ein glücklicher Zufall will - nach einer Forelle zu schüren. Nach einer Reihe schöner Bergtage am Fuß der Gipfel inmitten dieser Dinge in einem Garten oder in einer gemütlichen Stube zu sitzen, hat für den älteren Bergsteiger deshalb nichts Spießberisches, weil er mit jedem Jahrring um einiges mehr damit rechnen muß, auf eine Reihe von Bergtagen und damit auch auf die anschließenden köstlichen Stunden im Garten oder in der Stube verzichten zu müssen. Manche faßt das Schicksal härter an. Von ihnen, den weniger Glücklichen, die wegen gesundheitlicher Störungen von einem Sommer auf den andern plötzlich keine Bergschuhe mehr brauchen, kann der Zwang zum Verzicht nur mit tiefer Wehmut ertragen werden. Die Flucht in die Erinnerungen hellt sie früher oder später auf.“

Der gleiche Autor erzählt an anderer Stelle von seinem ersten Berg in seiner Jugend und meint rückblickend: „So begann eine glückliche Zeit. An ihrem Anfang stand ein kleiner Berg, der keiner mehr sein soll, für mich aber immer einer sein wird. Das Bergsteigen ist leider kein lebenslänglich taugliches Streben nach Größerem. Die Maxime »Vom Kleinen zum Grossen« muß man in der zweiten Lebenshälfte früher oder später umkehren. Vielleicht, so sagte ich mir am Fenster im Weissbad, vielleicht wird mein kleiner Berg eines Tages auch mein letzter sein.“

Buchbesprechung zum Thema

**Wenn die Wände steiler werden
von Karl Lukan
erschienen im Bruckmann Verlag**

Karl Lukan, Jahrgang 1923 erzählt in vergnüglicher Weise Anekdoten und Erfahrungen am Berg aus der Sicht eines alternen Bergsteigers. Dabei streift er ein breites Spektrum an Themen, wie z.B. Klettern, Frauen am Berg, Krankheiten und Historisches. Er selbst ist seit dem Jahr 1939 am Berg unterwegs, seinerzeit Extrembergsteiger, jetzt noch immer ein begeisterter Kletterer bis zum vierten Schwierigkeitsgrad. Er weiß um das Älterwerden mit all seiner Problematik. Den Eintritt in den Ruhestand hat er nach einem langen Berufsleben mit seiner Frau Fritzi im Jahr 1984 mit einer sechsmonatigen Alpen-durchquerung gefeiert. Er nannte es „Alpen-spaziergang von Wien nach Nizza“.

Karin Spiegel

Nachstehend eine Leseprobe aus dem Kapitel „Ich bin eine Frau - und das ist etwas ganz anderes“.

Ein schöner Nachmittag in der Silvretta. Vor der Saarbrücker-Hütte standen einige Leute und beobachteten (»Gott sei Dank, ich bin es nicht, der jetzt durch den weichen Gletschersumpf dahinhatschen muß!«) die vom Berg zurückkommenden

Bergsteiger. Ich war einer von diesen Voyeuren. Eine Dreierseilschaft kroch schon auf dem Zahnfleisch dahin. Keiner konnte in der breiten Spur auf dem Gletscher noch seine matten Füße heben, stolperte daher über jeden Eisbrocken und sank oft in die Knie.

»Das sind gewiß die drei alten Madeln, die heut aufs Seehorn wollten!« sagte einer der Mit-Voyeure. So, wie er sich gab, war er einer von den alten rad- (und auch stets rat-) schlagenden Bergsteigerpfauen.

Tatsächlich waren am Vortag drei Frauen über Fünfzig in die Hütte gekommen, um am nächsten Tag gemeinsam das Große Seehorn (3121 m) zu ersteigen. Er, der alte Bergpfau, hatte sie natürlich davor gewarnt... „Das ist kein Berg für Frauen!“

Und jetzt zeigte es sich, daß er wieder einmal recht gehabt hatte! »Aber hinter den drei Weibern kommt noch eine Dreierseilschaft nach, das sind Gute, wie man sieht! Die können helfen, wenn's notwendig ist!«

Groß war dann die Überraschung, als die zwei Seilschaften zur Hütte kamen. Die Guten - das waren die drei Frauen. Und die Matten - das waren drei gestandene Mannsbilder, die zuallererst einige Schnäpse und Bier brauchten, bis sie so halbwegs wieder da waren.

Viele Frauen haben sich nach dem Zweiten Weltkrieg am Berg selbständig ge-

macht, mußten selbständig werden. Und wann immer und wo immer von den Opfern des Krieges gesprochen wird... auf jene Frauen wird stets vergessen, die ihn wohl als junge Mädchen überlebt haben, aber nachher allein leben mußten, weil so viele junge Männer aus dem Krieg nicht mehr heimgekommen sind. Es bleibt aber auch die Frage offen, wie weit es heute um die Gleichberechtigung der Geschlechter stünde, wenn es diese allein und auf sich selbst gestellten Frauen nicht gegeben hätte.

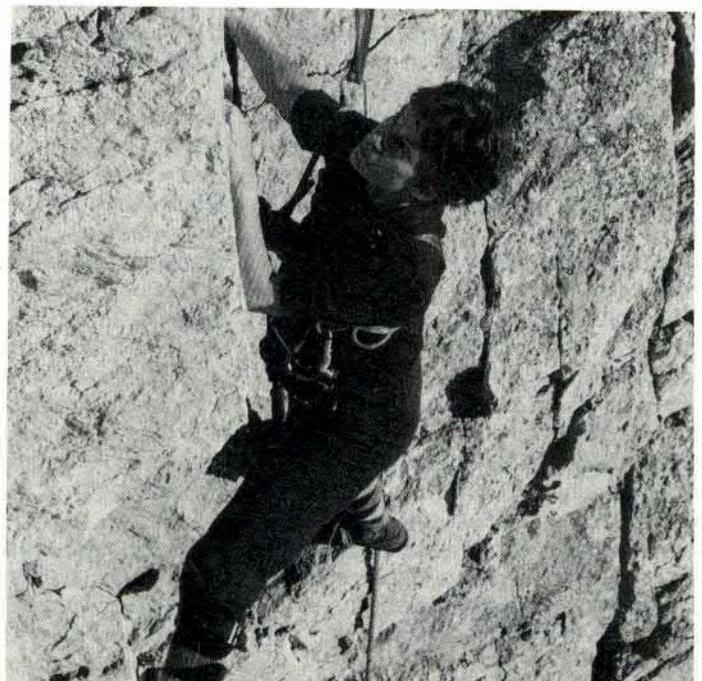
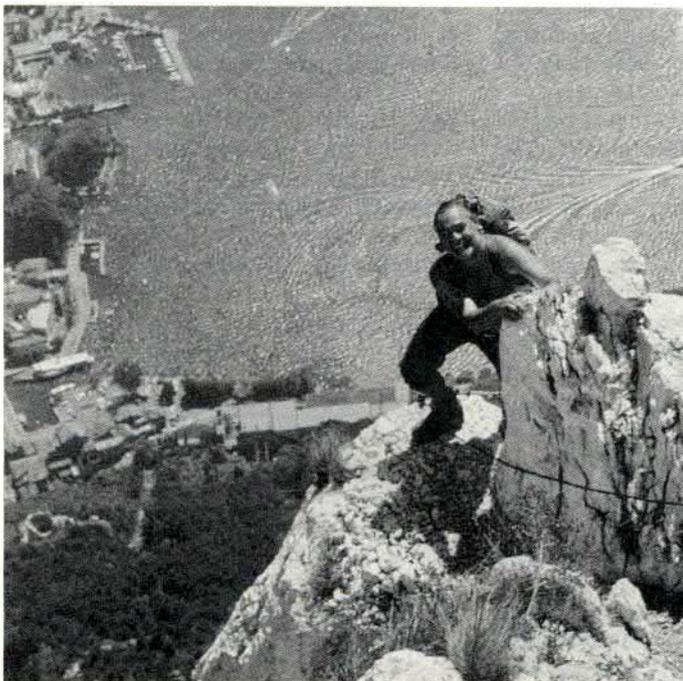
»Von der Krinoline zum sechsten Grad« ist der Titel eines 1967 erschienenen Buches über bergsteigende Frauen. Die Autorin Felicitas von Reznicek (Tochter des bekannten Komponisten Emil Nikolaus von Reznicek) ist seit ihrer Jugend eine begeisterte Bergsteigerin, heute eine kultivierte Dame altösterreichischer Art, die auch in heftigen Diskussionen über das Frauenbergsteigen vor allem noch immer durch ihren Charme überzeugt. Etwa so: Es gibt sehr schlechte Bergsteigerinnen, es gibt aber auch sehr gute Bergsteigerinnen.

Es gibt sehr gute Bergsteiger, es gibt aber auch sehr schlechte Bergsteiger.

Es gibt jedoch keine gute Bergsteigerfrau, die bisher wegen dieser schlechten Bergsteiger zu der Schlußfolgerung gekommen wäre, daß Bergsteigen kein Männer-sport sei! Frau von Reznicek schließt ihr Buch mit dem Zitat: »Seid galant zu den Männern!«

Exquisite Tourenziele findet auch der älter gewordene Bergsteiger in den Alpen noch mehr als genug ... zum Beispiel die Via dell'Amicizia über dem Gardasee

Mein liebster Bergkamerad: Meine Frau Fritzerl an ihrem 60. Geburtstag als Seilerste auf dem Draschgrat an der Hohen Wand



Sport in der zweiten Lebenshälfte

Sport und besonders Breitensport sind in den letzten Jahren zunehmend auch eine Sache der älteren Generation geworden. Am Anfang steht ein Widerspruch: die überraschend günstigen und angenehmen Erfahrungen des Alters und seiner Alterssportgruppen in vielfältiger Form sportlicher Betätigung wie Waldlauf, Gymnastik, Skilaut, Volleyball, Bergwandern, Schwimmen, dagegen das erschreckende Desinteresse der meisten älteren und alten Menschen an Bewegung, Gesundheit und Wohlbefinden und der geringe Informationsstand vieler Alterssportler über ein ihrem Leistungsstand angemessenes Training.

Sport, Spiel und Gymnastik in der 2. Lebenshälfte haben in den letzten Jahren eine besondere Aktualität erhalten. Der Anteil der älteren Menschen wird immer größer, die Gefährdung unserer Gesundheit durch Bewegungsmangel und eine entsprechende Bewußtheitsänderung liegen auf der Hand. Eine immer größere Lebenserwartung steht einer Bedrohung unserer Gesundheit durch die Folgen der technischen Entwicklung und einer unvernünftigen Lebensweise, insbesondere Risikofaktoren wie Bewegungsmangel, Rauchen, Übergewicht und erhöhter Blutdruck, gegenüber. Aufgrund seiner Entwicklungsgeschichte braucht der Mensch zur Gesunderhaltung seines Organismus und zur Aufrechterhaltung seines Wohlbefindens ein ausreichendes Maß an regelmäßiger körperlicher Aktivität: Der Mensch ist auf Bewegung hin angelegt. Bewegungsmangel verringert die Leistungsfähigkeit des gesamten Organismus, schmälert das Wohlbefinden und beschleunigt den Altersprozeß.

Hier können Sport und Spiel, sowie Gymnastik in optimaler Weise abhelfen. Sie sind für ein gesundes Älterwerden wirksamer und billiger als jedes Medikament und haben - richtig angewendet - nur positive Nebenwirkungen.

Mit dem Alterungsprozeß nimmt die Zahl jener Faktoren zu, die unsere sportliche Belastbarkeit einschränken. Sport, Spiel und Gymnastik entfalten ihre positiven Wirkungen nur, wenn diese einschränkenden Faktoren bei der Gestaltung des Trainings sorgfältig beachtet werden. Wer nach längerer Pause in der 2. Lebenshälfte wieder Sport treiben will, sollte sich einer Gruppe unter fachlicher Anleitung anschließen. Man kann davon ausgehen, daß zwischen 40 und 50 Jahren altersbedingte Einschränkungen der Leistungsfähigkeit auftreten, die sich später noch verstärken und die Bedingungen für eine sportliche Betäti-

gung in der 2. Lebenshälfte deutlich von denen des Jugendalters und des frühen Erwachsenenalters abgrenzen. Dennoch gibt es nicht den Sport in der 2. Lebenshälfte. Das Altern an sich ist ein Vorgang, Entwicklung, Prozeß und das Alter ist dessen Ergebnis, jener Zustand, der durch das Altern erreicht wird.

Altern ist im weitesten Sinne nicht auf die 2. Lebenshälfte beschränkt, sondern bezeichnet jede nicht mehr umkehrbare Veränderung der lebenden Substanz als Funktion der Zeit. Dieser Prozeß umfaßt die Entwicklung des Menschen von der Wiege bis zur Bahre.

Alter und Altwerden ist im engeren Sinne der Übergang aus dem Berufsleben in das Renten-/Pensionsalter. Dieses muß nicht immer negativ verlaufen, sondern ist ein Sozialisationsprozeß, d.h. ein Lern- und Anpassungsprozeß an sich ändernde gesellschaftliche Normen, Werte und Erwartungen, der wie jeder des Kindes oder des Jugendlichen gelingen oder mißlingen kann. Hier ist auch der Begriff des subjektiven Alterns einzuordnen, d.h. Umfang und Intensität der persönlichen Erfahrungen, in denen das einzelne Individuum das Altwerden erlebt: Knappwerden der noch verbleibenden Lebenszeit, Persönlichkeitsveränderungen, Veränderungen des Aussehens, Veränderungen im intellektuellen Bereich, körperliche Beschwerden.

Es scheint weitgehend Übereinstimmung zu bestehen, daß etwa mit dem 40. Lebensjahr sich die Bedingungen für sportliche Betätigung, insbesondere beim Nichtsportler, deutlich verschlechtern. Der Rhythmus Arbeit-Ermüdung-Arbeitspause-Ermüdung bedarf oberhalb dieser Altersgrenze einer besonderen Beachtung.

Ziele des Alterssports:

Man will erreichen: Gesundheit, Erfolg erleben, mit anderen zusammensein. Gesundheit = Verzögerung des Alterungsprozesses und Verbesserung der individuellen und sozialen Situation.

Sozialer Bereich:

Mit dem Eintritt in das Rentenalter gehen oft auch Kontakte zu Arbeitskollegen und Anregungen aus dem Kollegenkreis verloren. Dies kann zu einer zunehmenden Unaktivität, Isolierung und Vereinsamung führen.

Ziele und Wirkungen

Die Zufriedenheit des alten Menschen steht in enger Beziehung zu seiner Aktivität und den Möglichkeiten zu sozialen Kontakten. Engagement im Sport bietet Gelegenheit

zu solchen Kontakten. Sport erfüllt in einer Gruppe das Bedürfnis nach Zugehörigkeit, es bietet Möglichkeiten des Gedankenaustausches. Damit erfüllt das Turnen neben der biologischen auch eine soziale Funktion. Gruppensinn wird entwickelt (Wirkgeföhle).

Isolierung wird durchbrochen, in der Auseinandersetzung mit anderen Alten lernt der alternde Mensch seine eigene Situation abschätzen und beurteilen. Einordnung in die Gemeinschaft wird erleichtert, Gemeinschaftserlebnis als Heilfaktor.

Gesunderhaltung:

Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles andere nichts. Auch im Alter ist die Gesundheitserziehung besonders wichtig: Einbeziehung der Körperpflege, Abhärtung, Vorbeugung gegen Erkrankungen. Steigerung der Leistungsfähigkeit des Organismus, Beseitigung oder Abschwächung von altersbedingten Veränderungen.

Sport und Streßabbau

Sport ist neben Schlaf, autogenem Training und Sauna eines der besten Mittel, um Streß abzubauen.

Erhöhung der Lebenserwartung durch Schnelligkeit, Gelenkigkeit, Gleichgewicht. Sportmedizinische Untersuchung soll absichern, daß die untersuchte Person bei Berücksichtigung ihrer Leistungsfähigkeit sich im Sport, Spiel, Gymnastik betätigen kann, ohne Schaden zu nehmen. In jedem Fall soll sich der alte Mensch bemühen, in 5-10 Minuten täglicher Gymnastik seine Geschicklichkeit, Gelenkigkeit und Kraft für die Bewältigung des Alltags zu erhalten.

Eine in Jahrzehnten verschuldete Vernachlässigung des Körpers läßt sich nicht in einem Urlaubsmonat wieder gutmachen. Nicht Sportkur sondern Sportleben führt zum Ziel. (Diem 1960)

Mathilde Schmitz

Diesem Aufsatz wurde das Buch von H. Meusel, Sport, Spiel, Gymnastik in der zweiten Lebenshälfte zugrunde gelegt. (Verlag Limpert)

„Wie die Jungen uns Ahle sehen, weiß ich nicht...“

- Gespräch mit dem Schatzmeister der Sektion Rheinland-Köln, Hubert Partting -



gletscherspalten

Da Sie vor kurzem noch im Vorstand auf knapp 60 Jahre geschätzt worden sind, wollen wir in der Öffentlichkeit nicht verraten, daß Sie schon 70 sind... Herr Partting, wie kamen Sie als kölscher Jung zu den Alpen?

Hubert Partting

Schnee und Berge haben mich schon vor dem Krieg fasziniert. 1943, als ich wieder einmal in die Berge fahren wollte, erfuhr ich von einer „Geschäftsstelle des Deutschen Alpenvereins“ in Köln. Ich ging zum Gereonshof und trug Frau Bilstein, der damaligen Geschäftsführerin, mein Anliegen vor. Sie hörte sich an, was ich vortrug, und fragte prompt nach zwei Bürgen, die ich natürlich nicht hatte. Aber irgendwie erreichten wir über den ersten Vorsitzenden, Dr. Canetta, daß ich als Mitglied der Sektion Köln aufgenommen wurde. Mein schönstes Bergerlebnis war dann eine Tour im letzten Kriegswinter 1944 zum Kölner Haus. Zwei Tage dauerte die Anreise. Am Arlberg mußten wir den Zug verlassen, an gespannten Seilen einen Lawinenkegel, der auf den Gleisen lag, überqueren und auf der anderen Seite in den nächsten Zug wieder einsteigen. Von Ried ging ich dann zu Fuß nach Serfaus, das damals gerade von einem Brand heimgesucht worden war. Serfaus war damals ein ursprüngliches einsames, von der Welt abgeschiedenes Gebirgsdorf. Nur eine Materialseilbahn gab es hinauf nach Komperdell, und

das Kölner Haus, das ich in der Nacht erreichte, war das einzige Gebäude da oben. Der Hüttenwart Dr. Christian Keller prüfte gleich am nächsten Morgen, ob man auch fähig war, „Ski zu fahren“.

gletscherspalten

War Skifahren Ihr besonders Hobby?

Hubert Partting

Nein, ich bin im Winter wie im Sommer in den Bergen gewesen, allerdings mehr, um die Natur zu genießen, weniger als Kletterer. Nach dem Krieg bin ich gar nicht mehr in die Berge gekommen durch Beruf - ich baute meine Existenz als Steuerberater auf - durch Heirat und Familie. Der Main war jahrelang meine südlichste Grenze. Erst in den 80er Jahren kam ich wieder in die Berge.

gletscherspalten

Aber 1982 wurden Sie doch schon Schatzmeister. Wie haben Sie sich zu diesem Vorstandsposten überwinden können?

Hubert Partting

Ja, da wurde ein Schatzmeister gesucht, nun lag mir das ja beruflich, und ich hatte vorher versprochen, wenn ich Zeit hätte, würde ich da weiterhelfen.

gletscherspalten

Sie sind nun 10 Jahre Schatzmeister und Mitglied im Vorstand, und Sie gelten als eine ausgleichende Persönlichkeit im Vorstand, Ihr Wort gilt; wie sehen Sie die Diskussion um neue Strukturen für die Vorstandsarbeit?

Hubert Partting

Das ist sehr schwierig und eine diffizile Sache. So etwas kann man nicht nur von der Sache her objektiv lösen, sondern auch menschlich. Ich sehe das als Schatzmeister distanziert, da ich ja keine Gruppe im Vorstand vertrete. Ich würde eine Neugestaltung der Vorstandsarbeit nicht verneinen, aber man sollte dabei sehr vorsichtig vorgehen und auch Bestandsrechte wahren.

gletscherspalten

Als Schatzmeister sind Sie der kompetente Gesprächspartner zur Frage, wie die wirtschaftliche Zukunft des Vereins aussieht.

Hubert Partting

Das kann man als Schatzmeister schwer

sagen. Strunzt man und sagt, daß die Finanzen gut stehen, kann man auf Sicht die Beiträge nicht mehr erhöhen, stöhnt man, wird man mit der Bundesregierung verglichen. Die Abschlüsse sowohl in Köln als auch in Österreich sind zur Zeit ausgeglichen. Die Mitgliedsbeiträge sind relativ gering und haben im Verhältnis nicht mitgezogen, wenn man bedenkt, daß ich bereits 9,- DM als Jugendlischer bezahlte, als ich 1943 der Sektion beitrug.

gletscherspalten

Bedeutet die gesunde wirtschaftliche Lage, daß die Sektion Köln an der seit langem geäußerten Idee eines eigenen Hauses für eine Geschäftsstelle in Köln festhalten soll?

Hubert Partting

Diese Idee scheiterte vor ein paar Jahren an der notwendigen Größe der gesuchten Räumlichkeiten. Zwischenzeitlich sind die Immobilienpreise erheblich gestiegen, so daß wir im Augenblick die Mittel zum Erhalt und zur Verbesserung des Kölner Hauses und des Eifelheims Blens einsetzen sollten. Dabei bedaure ich immer wieder, daß unsere Häuser so wenig von unseren eigenen Mitgliedern genutzt werden.

gletscherspalten

Eine letzte Frage, Herr Partting: Tut die Sektion auch genug für die Senioren?

Hubert Partting

Ob es sich lohnt, in unserer Sektion eine eigene Seniorengruppe zu gründen, weiß ich nicht. Ich finde es auch gut und schön, wenn in den einzelnen Gruppen Mitglieder aller Altersstufen vertreten sind. Wie die Jüngeren dabei allerdings „uns Ahle“ sehen, das weiß ich nicht.

Robert Wagner

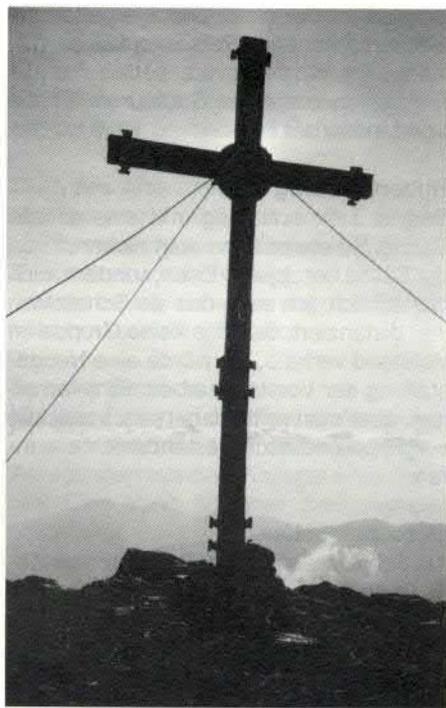
VON DER SERLES BIS ZUM HABICHT

Endlich! Die 10-stündige Autofahrt quer durch ganz Deutschland ist geschafft! Und so befinde ich mich an diesem sonnigen Augustnachmittag in dem rund 1000 Einwohner zählenden Ort Trins (1214 m) im Gschnitztal. Das 20 Kilometer lange Gschnitztal ist ein noch ruhiges Nachbartal vom Stubaital, nicht weit entfernt vom Brenner-Paß - einfach ideal geeignet für einen Bergwanderurlaub! Die zwei mit Abstand bekanntesten Berge an der Nordseite des Tals sind wohl die Serles als „Wahrzeichen“ von Innsbruck und der imposante Habicht, der zeitweise sogar als höchster Berg Tirols galt.

Nachdem ich mich in meine Bergschuhe gezwängt habe, marschiere ich mit schwergepacktem Rucksack los - gerüstet für eine 4-tägige Hüttenwanderung entlang der Nordseite des Tals. An diesem späten Nachmittag beginnt die Tour mit einem kürzeren Hüttenanstieg. Von Trins aus geht es unterhalb der Zwieselmähder - vorbei an blumenreichen Hängen - steil hinauf zur Blaser Hütte (2176 m), die ich nach rund 2 Stunden erreiche. Schon jetzt ist die lange Autofahrt fast vergessen, und es zählt mir noch das „Erlebnis Berg“. An der Hütte angekommen, stelle ich überrascht fest, daß es überhaupt kein Problem ist, hier ein Quartier zu bekommen, da nur selten Gäste auf dieser herrlich gelegenen und recht preiswerten Privathütte übernachten. Vor dem Abendessen gehe ich in wenigen Minuten zum nahen Gipfel des Blasers (2241 m) und genieße lange die ruhige Abendstimmung. Was für ein Gegensatz zum täglichen Leben in unseren Städten! Wenngleich dieser Gipfel nicht besonders hoch ist, hat man von hier aus eine hervorragende Sicht, insbesondere auf den gesamten Kamm zwischen der Serles und dem Habicht. Bevor ich mich wieder in die Hütte begeben, genieße ich, vor einem Kohlröschen kniend, den Vanilleduft dieser kleinen Orchidee. Nach einem gemütlichen Abend auf der Hütte im Anschluß an diesen ereignisreichen Tag schlafe ich wie ein Murmeltier.

Bereits der nächste Tag wird ziemlich anstrengend. Bei schönem Wetter verlasse ich schon um 6.30 Uhr (!) die Hütte und wandere über die Peilspitze (2398 m) zum Kalbenjoch. Von dort aus quere ich zum Serlesjöchl, wobei ich an einer Quelle mit herrlich klarem Wasser vorbeikomme. Vom Serlesjöchl steige ich nun steil zum Gipfel der Serles (2718 m) auf, den ich gegen 9.30 Uhr erreiche. Nebelschwaden, die gerade jetzt die Serles einhüllen, reißen

immer wieder auf und lassen einen Blick auf die umliegende Bergwelt zu. Auf dem gleichen Weg (nicht zuletzt wegen der Quelle!) wandere ich zurück zum Kalbenjoch. Da das Wetter zu halten scheint, entschieße ich mich endgültig, von hier zur Kesselspitze (2728 m) aufzusteigen. Die 500 Höhenmeter Aufstieg machen mir ziemlich zu schaffen - schließlich bin ich noch nicht akklimatisiert, und die Sonne leistet das übrige - und so bin ich froh, als ich den Gipfel erreiche, dessen rötliches Gestein einen anregenden Kontrast zum grün in den Tälern bietet. Da nun aber dunkle Wolken drohend aufziehen, fällt die Gipfelrast nur sehr kurz aus, denn nun geht es den Serleskamm entlang weiter dem Habicht entgegen. Und seit einer schlechten Erfahrung mit Gewittern im Gebirge bin ich übervorsichtig geworden! Der Weg führt mich über den Roten Kopf (2527 m) bis etwas unterhalb des Gipfels der Wasenwand, von wo aus ich tief unter mir das Tagesziel sehen kann: das Padasterjochhaus (2232 m). Nach einer Pause, bei der die letzten Flüssigkeitsreserven aufgebraucht werden, steige ich zur Hütte ab, wo ich gegen 14 Uhr etwas müde ankomme und es mir gutgehen lasse. Auch in dieser privaten Hütte kann man noch bequem im Lager schlafen, ohne sich gleich wie in einer Sardinendose zu fühlen.



Gipfelkreuz auf dem Habicht (3877 m)

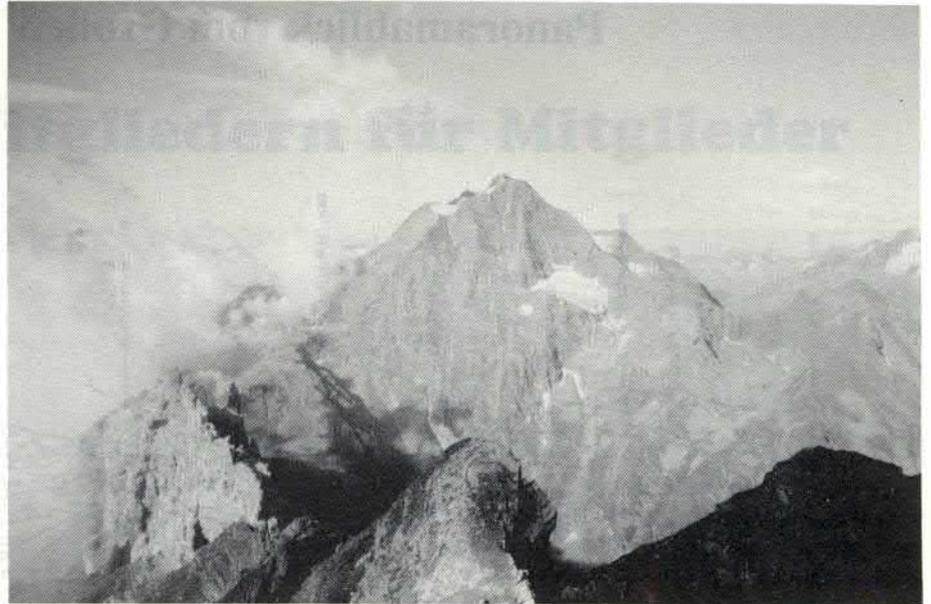
Am nächsten Morgen verlasse ich die Hütte bei schönstem Wetter um 7.20 Uhr. Der Weg führt vorbei an einer Schäferhütte und dann z.T. recht steil empor zur Kirhdachspitze (2840 m), die ihren Namen völlig zu recht trägt. Der mächtige Gipfelaufbau erinnert selbst ohne viel Fantasie an eine riesige Kirche! Vom westlichen Gipfel habe ich einen wunderbaren Blick auf den übermächtig erscheinenden Habicht und auf die dahinterliegenden Eisgipfel des Stubai Hauptkammes. Nach einer längeren Rast auf dem Gipfel geht es steil abwärts ins Pinnistal. Leider ist dieser Abstieg unumgänglich, will man die Innsbrucker Hütte ohne Kletterei im soundsoviele Schwierigkeitsgrad erreichen. Beim gesamten Abstieg blickt man auf den sich hoch über dem Pinnistal erhebenden Habicht, so daß sich diese Überschreitung der Kirhdachspitze alleine aus diesem Grund zweifellos außerordentlich lohnt. Im unteren Teil des Weges wird es auch wieder blumiger, und man sieht Pflanzen wie Händelwurz und Gelben Enzian. An der Karaim (1747 m) im oberen Pinnistal angekommen, labe ich mich an einem kühlen Bier, aber da sich, wie ja auch schon am Vortag, langsam stattliche Wolken bilden, mache ich mich bald auf den beschwerlichen Weg hinauf zur Innsbrucker Hütte (2369 m), denn immerhin sind noch 600 Höhenmeter zu bewältigen. Die AV-Hütte erreiche ich schließlich etwas abgekämpft gegen 14 Uhr, so daß mir der ganze Nachmittag zum Ausruhen und Vorbereiten für den folgenden Tag bleibt. An diesem Abend gehe ich bereits um 21 Uhr „schlafen“, doch sind die Lager in dieser vielbesuchten Hütte (Stichwort Habicht!) dermaßen eng bemessen, daß ich in der selbst an diesem Donnerstag gut gefüllten Hütte die ganze Nacht über praktisch kein Auge zumachen kann.

Da fragt man sich, wie es in der Hütte wohl am Wochenende aussehen mag?

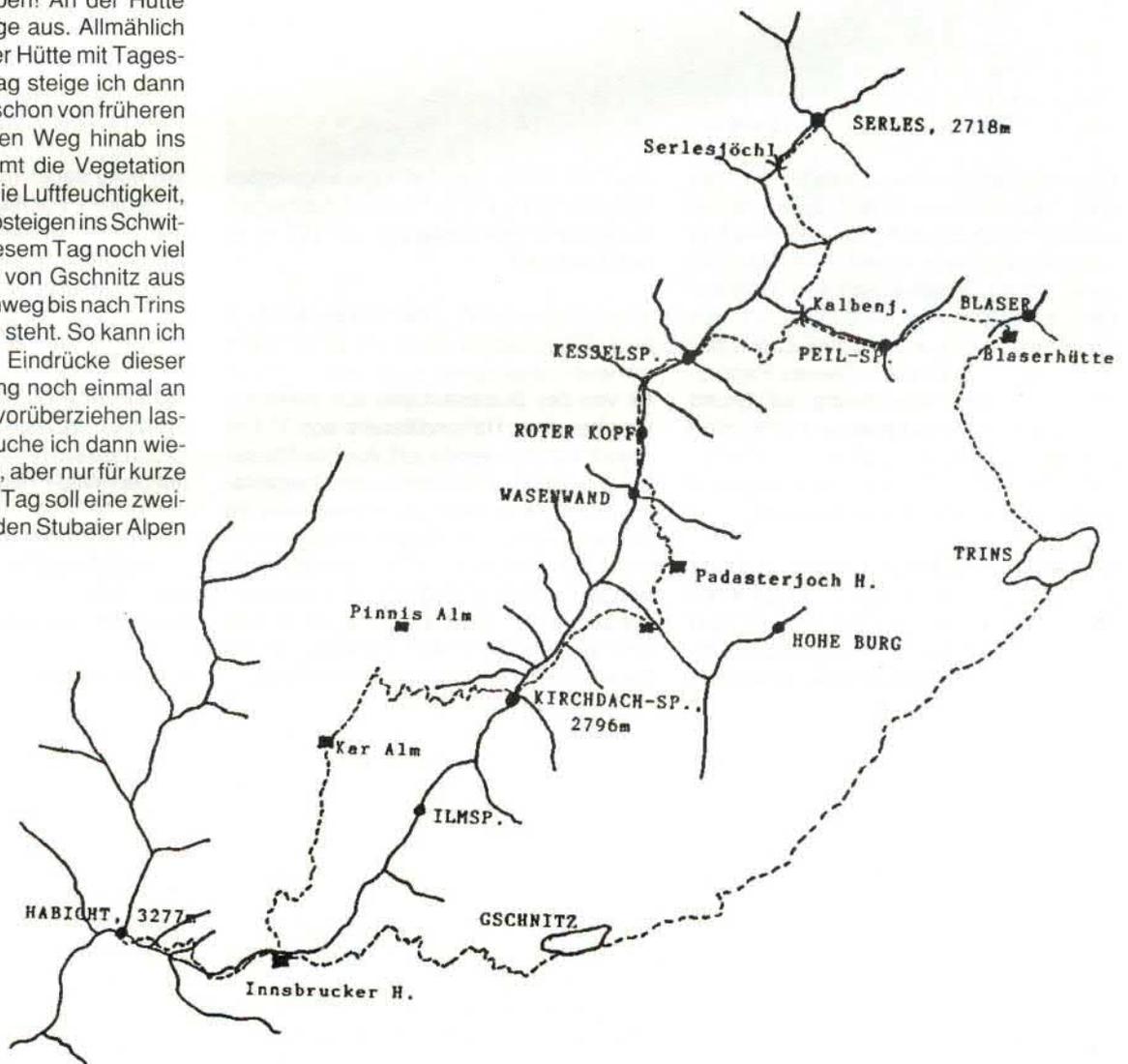
So bin ich dann auch überglücklich, als ich mich um 5.30 Uhr beim allerersten Anzeichen der Dämmerung aus meinem Lager schälen kann. Ich esse etwas Wurst und Brot aus meinem mitgeschleppten Vorrat, fülle meine Trinkflasche auf und mache mich noch vor allen anderen um 6.00 Uhr auf den Weg zum Habicht. So entkomme ich dem Durcheinander in der Hütte und kann in aller Seelenruhe den Habicht antgehen. Zunächst steige ich auf einem breiten Rücken bis zum Beginn der Felsen zügig voran (denn es ist noch recht kühl), wobei ich mich anfangs noch sehr darauf

konzentrieren muß, den Weg im Dämmerlicht nicht zu verfehlen. Dann kletterte ich bis zu dem Firnfeld knapp unterhalb des Gipfels. Dort schnalle ich mir die Grödel unter die Schuhe, mit denen es kein Problem ist, das um diese frühe Zeit noch steinhart gefrorene Firnfeld zu überqueren. Anschließend geht es in anregender Kletterei (maximal Schwierigkeitsgrad I+) bis zum Gipfel weiter. Für den insgesamt sehr interessanten und abwechslungsreichen Aufstieg brauche ich ca. 3 Stunden, wobei die niedrigen Morgentemperaturen sehr hilfreich sind. Der grandiose Blick vom Gipfel des Habichts (3277 m), den ich an diesem Tag als erster erreiche, fesselt mich ziemlich lange. Die Fernsicht in Richtung Zuckerhütl und Wildspitze ist sehr gut, so daß kein Wunsch mehr offen bleibt. Langsam erreichen immer mehr Bergsteiger den Gipfel, und so mache ich mich, nachdem ich mich sattgesehen habe, auf den Weg zurück zur Innsbrucker Hütte. Da jetzt die Sonne scheint, erlebe ich vor allem den unteren Wegabschnitt völlig anders. Was beim Aufstieg grau oder schwarz war, leuchtet nun im Sonnenlicht in allen möglichen Farben! An der Hütte ruhe ich mich noch lange aus. Allmählich füllt sich der Platz vor der Hütte mit Tagesgästen. Am frühen Mittag steige ich dann langsam auf einem mir schon von früheren Wanderungen bekannten Weg hinab ins Gschnitztal. Dabei nimmt die Vegetation genauso rapide zu wie die Luftfeuchtigkeit, so daß ich selbst beim Absteigen ins Schwitzen gerate. Da ich an diesem Tag noch viel Zeit habe, wandere ich von Gschnitz aus einen Wald- und Wiesenweg bis nach Trins zurück, wo ja mein Auto steht. So kann ich all die Erlebnisse und Eindrücke dieser kurzen Hüttenwanderung noch einmal an meinem inneren Auge vorüberziehen lassen. Am Nachmittag tauche ich dann wieder in die Zivilisation ein, aber nur für kurze Zeit, denn am nächsten Tag soll eine zweite Hüttenwanderung in den Stubai Alpen beginnen...

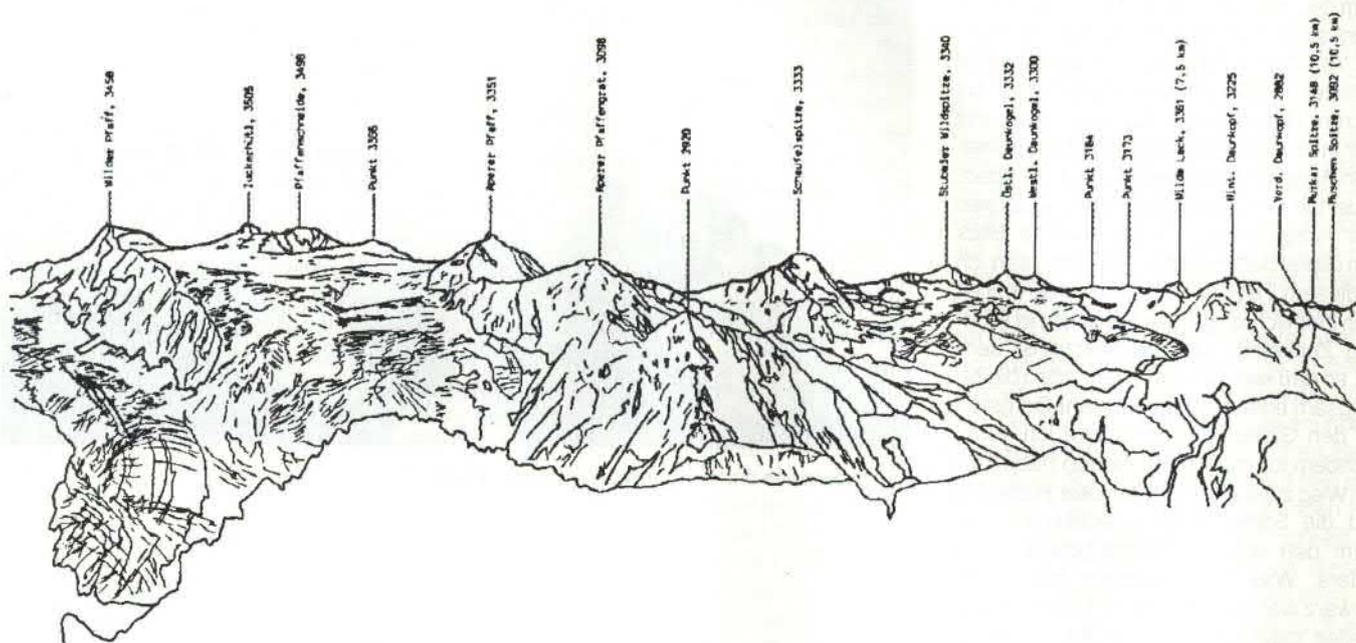
Michael Hauss



Der Habicht von der Kirchdachspitze aus gesehen



Panoramablick vom Großen Trögler



Das abgebildete Panoramabild zeigt den Blick vom Großen Trögler (2902 m) im Herzen der Stubaier Alpen. Das Blickfeld erstreckt sich vom Wilden Pfaff im Südosten bis zur Muschen Spitze im Nordwesten und zeigt den gesamten Hauptkamm der Stubaier Alpen inklusive Zuckerhütl und Stubaier Wildspitze. Dieses Panorama ist als Tuschezeichnung auf Grund mehrerer Einzelfotografien erstellt worden und gibt die Namen und Höhen aller zu sehenden Berge an. Für einige Gipfel sind auch die Entfernungen angegeben.

Der als Aussichtskanzel beliebte und sehr lohnende Gipfel ist recht leicht zu erreichen. Leistet man sich die Seilbahnfahrt von der Mutterberg-Alm im hintersten Stubaital bis zur Dresdener Hütte, dann kann

man den Gipfel auf einem gut angelegten Steig in etwa 2 1/2 Stunden besteigen, wobei eine Höhendifferenz von 600 m zu bewältigen ist.

Wesentlich schöner jedoch ist es, den Gipfel zu überschreiten. Dabei ist es sicherlich am eindrucksvollsten, wenn man den Gipfel von der Sulzenauhütte aus erklimmt, was bei einer Höhendifferenz von 711 m etwa 2 1/2 Stunden dauert. Auch auf dieser Seite befindet sich nämlich eine Steiganlage, wobei eine kleinere Kletterstelle zu überwinden ist. Vom Gipfel aus kann man dann zur Dresdener Hütte und gegebenenfalls ins Tal absteigen. Ein großer Vorteil auf dieser Überschreitung ist es, daß man die verschandelte Landschaft an der Dresdener Hütte erst nach dem Gipfeler-

folg mitansehen muß (Stichwort Sommerskigebiet!). Für mich war dieser Anblick in der Tat schockierend, obwohl ich mich vorher seelisch auf dieses Sommerskigebiet eingestellt hatte. Als Tagestour vom Tal aus wird die gesamte Überschreitung jedoch zu viel! Man sollte sich also zwei Tage Zeit nehmen, was sich vor allem an der Sulzenauhütte sehr lohnt. Dabei empfiehlt sich insbesondere ein Abstecher zum Grünausee mit einem hervorragenden Blick auf den Wild-Freiger-Ferner.

Genauere Informationen findet man etwa in dem preisgünstigen Gebietsführer „Stubaier Alpen“ von W. Klier. Als Karte ist die AV-Karte „Hochstubaui“ optimal geeignet.

Michael Hauss

Touren Tips - von Mitgliedern für Mitglieder

Auf der G.T.A. geschnuppert.

Nach dem Bericht von H. Schönenborn in Gletscherspalten 2/92 vom Juli (S.8/9) und einem Hinweis aus den DAV-Mitteilungen vom Februar 1992 (S. 54) „Rettet die G.T.A.-Ostroute“ habe ich mir diese Landschaft auf das Tourenprogramm der nächsten Jahre gesetzt.

Eine Reise zu den Kunstschatzen des Piemont im letzten September habe ich zum Anlaß genommen, einen Abstecher von Avigliana ins Valle Susa und von Dronero aus ins Valle Maira zu machen.

Es sollte eine Erkundungsreise sein, um schon einmal „vorab“ etwas von der Gegend, der Gesamtregion und Land und Leuten zu erfahren, damit Überraschungen ausgeschlossen sind, wenn eines Tages die „große Tour“ mit einigen Freunden realisiert wird.

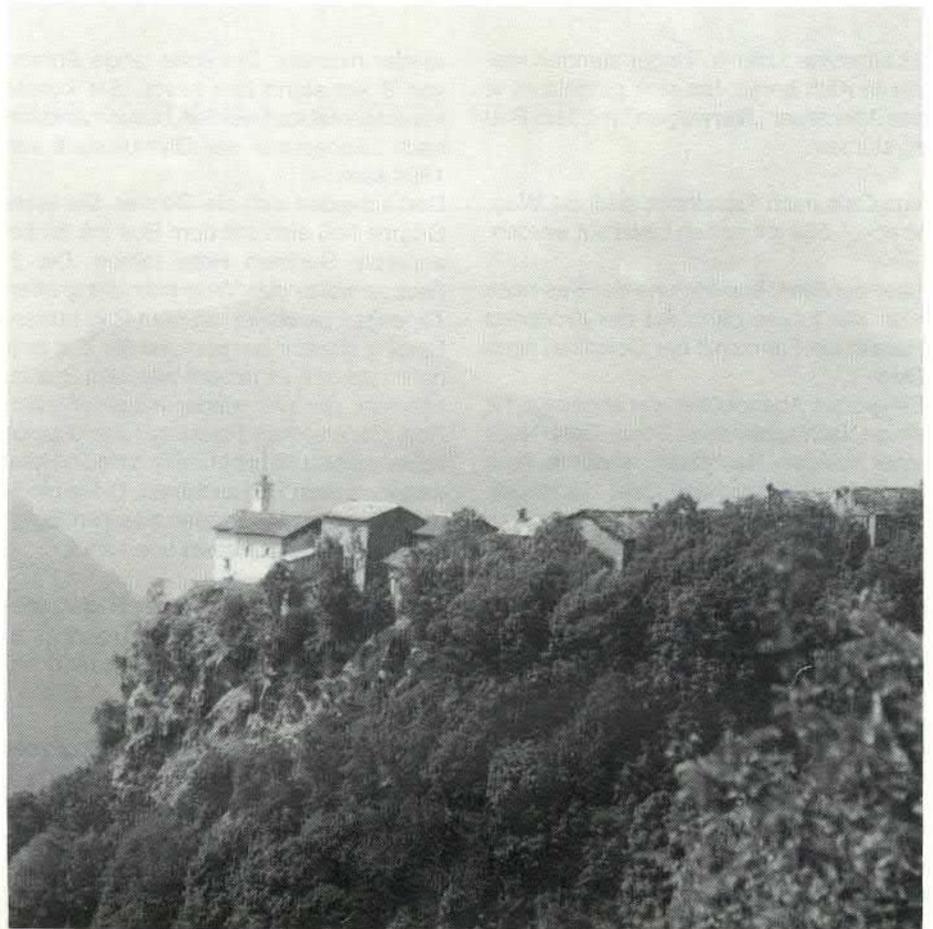
Die Überraschung war perfekt! - H. Schönenborn kann man nur zustimmen: eine herrliche und nahezu unberührte Landschaft mit (noch im September!) üppiger Flora und eine „Bergeinsamkeit“, die heute wirklich nur noch selten zu finden ist.

Was diesen Landstrich so besonders reizvoll macht, ist zweifellos seine Vielfältigkeit: Neben anspruchsvollen Bergtouren und/oder entsprechenden Wanderungen werden auch dem Freund der Kunst und guten Küche (die es unter Alpinisten auch geben soll) zahlreiche Möglichkeiten geboten.

Wer z.B. mit dem PkW anreist und dabei die Autostrada meidet, sollte am Eingang des Susa-Tales bei Avigliana auf die Sacra di San Michele steigen, dem italienischen Mont-St.-Michel oder die mittelalterliche Stadt Saluzzo besuchen und dies mit einem Abstecher zum Schloß in Manta verbinden, um sich dort die einmalig schönen Fresken anzuschauen.

Im Maira-Tal (=Valle Maira), in das man von Dronero aus hineinfährt, haben wir in St. Martino di Stroppa auf 1431 m ein ausgezeichnetes Quartier gefunden; das BORGATA - Centro Culturale Circolo A.C.L.I., San Martino Inf.

I - 12020 Stroppa (CN);
Tel.: 0039 - 171 999 186



St. Martina (1431 m) im Maira-Tal
Foto: Werner Meschter

Hier findet man - am besten nach Voranmeldung- Unterkunft vom Matratzenlager bis zum Einzelzimmer. Wer sich nicht selbst verpflegen will, sollte sich die Gelegenheit nicht entgehen lassen und von der angebotenen Halbpension Gebrauch machen, denn das Abendessen mit bis zu 6 Gängen gehört zweifellos auch dazu, das Piemont zu erleben.

St. Martino di Stroppa braucht nicht nur Etappenziel am Wege der G.T.A. zu sein. Man kann hier auch einige Tage verweilen, um von hier aus Wanderungen zu unternehmen.

In der BORGATA wird auch deutsch gesprochen. Dies erleichtert es, viel von den Problemen, Sitten und Gebräuchen und über Land und Leute zu erfahren. Zudem erhält man ausgezeichnete Touren-Vorschläge.

Auch Berg- und Wandertouren über mehrere Tage werden angeboten (u.a. zum Monviso 3 841 m, dem höchsten Berg im Piemont).

Vielleicht ist das ein Grund, sich künftig mit dieser Region ein wenig näher vertraut zu machen? Nachstehend noch einige ergänzende Literaturhinweise: Eberhard Neubronner: „Der Weg - vom Monte Rosa zum Mittelmeer“

Verlag J. Berg, München;
DuMont-Kunstführer: W. Pippke/I. Pallhuber „Piemont und Aosta-Tal“ DuMont-Verlag, Köln

G.T.A.: Associazione Grande Traversata delle Alpi, Via Barbaroux 1
I - 10122 Torino.

Werner Meschter

„NORWEGEN 92“

Nordische Impressionen - Die Weitwander-Radgruppe 1992

31 stramme Alpen-Wikinger standen wieder in Köln bereit, um sich gutgelaunt in das Abenteuer „Norwegen“ mit dem Rad zu stürzen.

Von Oslo nach Trondheim hieß die Wegstrecke - 650 km sollten bewältigt werden.

Aber zunächst brachte uns der Bus nach Kiel. Wir fuhren dann mit der Kronprinz Harald, ein Fährschiff der Colorline, nach Oslo.

Ein großes Abendbuffet war angesagt, für einige Nachtschwärmer: Show-Time. Nach einer ruhigen Nachtfahrt erreichte man dann den Oslofjord und Oslo, die Hauptstadt Norwegens.

Da der Tag noch jung war, gab es eine Museumsbesichtigung auf der Museumsinsel. Das norwegische Volksmuseum war das Ziel. Aus allen Regionen Norwegens sind hier Bauernhäuser zusammengetragen. Ein ganz besonderer Höhepunkt ist die Stabkirche aus Gol aus dem 16. Jahrhundert.

Das Hotel lag auf dem Holmenkollen mit einer fantastischen Aussicht über Oslo und die Bucht. Selbst bei hochsommerlichen Temperaturen konnte man im Schwimmbad, wenn man noch wollte, einige Runden schwimmen. Die Räder wurden vorbereitet und der nächste Tag brachte die 1. Etappe von Oslo nach Hönnefoss.

Im weitverzweigten Wegenetz des Holmenkollen-Loipen-Gebiet gab es einen verkehrten Weg. Aber man fand doch zurück und der Weg nach Hönnefoss war frei. Wir erreichten die kleine Stadt Hönnefoss, die an einem großen Wasserfall liegt, der aber leider trocken war. Auch Norwegen hatte in diesem Jahr ein Jahrhundertsommer.

Der nächste Tag bescherte uns 95 km am Randersfjorden entlang, praktisch eine Tagesetappe am See entlang. Das nächste Übernachtungsziel hieß Dokka, eine kleine verschlafene Stadt. Von nun an war es mit dem gemütlichen Radeln vorbei. Die ersten Bergfahrten standen auf dem Programm und man hatte nicht viel Zeit, sich einzuradeln. Die Straße stieg an und die ersten Schweißtropfen wurden vergossen. Aber wo es hinauf geht, geht es auch

wieder hinunter. Die erste lange Abfahrt von 8 km stand uns bevor. Sie konnte rasant gemeistert werden, bevor man dann nach Lillehammer der Olympiastadt von 1994 kam.

Dort schieden sich die Geister. Die erste Gruppe ließ sich mit dem Bus ins 30 km entfernte Susioien Hotel fahren. Die 2. Gruppe wollte den Weg trotz der großen Tagesetappe weiter mit dem Rad fahren. Es ging stramm bergauf und die Zeit ging dahin, so daß es ratsam war, den Bus zu nehmen, der uns wieder entgegen kam. Aber die eisernen Radfahrer der Gruppe ließen es sich nicht nehmen, bis zum Hotel weiter mit dem Rad zu fahren. Diese großartige Leistung wurde dann mit einem Bergsteigerschnaps (Obstler) anerkannt.

Auch die Höhepunkte dieser Radwanderung rissen nicht mehr ab (bis Trondheim). Jeden Tag konnte etwas Neues entdeckt werden.

Die nächste Etappe ging von Lillehammer nach Fefor und Vinstra über den Peer Gynt Weg. Eine Strecke durch das Fjell (Hochgebirge). Die Anfahrt zum Peer Gynt Weg

war schon sehr anstrengend. Aber der Sporttag hat es immer in sich. Vom Wegezollhäuschen nach Fefor sollten es noch einige Kilometer sein.

Plötzlich kam man an Schneefelder und der Himmel zog sich zu. Es kam zu einer Mückenplage und die ersten Regentropfen fielen herab. Unser Glück war es, daß es nur ein kleiner Schauer war und das erleichterte uns den Weg nach Fefor. Diese Fjellstation erreichten wir rechtzeitig, um uns noch ein wenig umzusehen. Nach dem Abendessen schwangen wir das Tanzbein oder wir relaxten.

Von Fejor (Vinstra) nach Dombås hieß die nächste Tagesetappe und man kam weiter näher ans Gebirge. Die Berge rückten zusammen und damit auch die E6, jene Europastraße die zum Nordkap führt. Aber noch war der große Ansturm nicht im Gange. Ein letzter Anstieg und das Trolltun-Hotel war erreicht.

Die Etappe von Dombås nach Oppdal brachte den nächsten Höhepunkt. Die Fahrt über das Hochfjell mit dem höchsten Punkt

Fähre „Kronprinz Herald“, die von von Kiel nach oslo brachte



Sektion Rheinland/Köln des Deutschen Alpenvereins

Gereonshof 49, 5000 Köln 1, Tel. (02 21) 13 42 55

Programm I 1993 Mitgliederversammlung

Einladung

zur Mitgliederversammlung am **Donnerstag**, dem 11. März 1993 im Kolpinghaus,
Köln, St.-Apern-Straße, Einlaß 19.00 Uhr, Beginn 19.30 Uhr.

Tagesordnung:

1. Begrüßung
2. **Raritäten aus dem Sektionsarchiv**
Bilder und Informationen von Reinhold Kruse
3. Totengedenken
4. Ehrung der Jubilare
5. Rechenschaftsbericht des Vorstandes
6. Kassenbericht
7. Bericht der Kassenprüfer
8. Entlastung des Vorstandes
9. Neuwahlen
10. Haushaltsvoranschlag 1993
11. Verschiedenes

Ich weise darauf hin, daß die Teilnahme an der Mitgliederversammlung nur mit AV-Mitgliedsausweis mit gültiger Beitragsmarke 1993 möglich ist und bitte Sie, sich am Eingang in die Teilnehmerliste einzutragen.

Dr. Karl-Heinz Dries (Vorsitzender)

Parkmöglichkeiten in den Parkhäusern der Innenstadt empfohlen.

Vorträge

Die für Dezember 1992, Januar und Februar 1993 vorgesehenen Diavorträge müssen wegen Renovierungsarbeiten an der Aula des Gymnasiums Kreuzgasse leider ausfallen.

12. März 1993 „LEUCHTENDES BERNER OBERLAND“

DIA-PANORAMA-VISION unter Einsatz von 4 Projektoren in Überblendtechnik

- Original-Tonaufnahmen -

Referent: Karl-Wilhelm Specht

Bergwanderungen und Gletschertouren um Eiger, Mönch und Jungfrau.
Von Thun und Spiez geht es in die berühmten Täler von Kandersteg, Lauterbrunnen, Wengen, Mürren und Grindelwald.

Die Wanderziele:

- First, Bachalpsee und Schynige Platte, Alpiglen, Kleine Scheidegg und Männlichen.

Die Durchquerung des Aletschgebietes mit einigen seiner Gipfel - Eiger, Mönch und Jungfrau, Finsteraarhorn und Oberarrhorn.

Das Haslital mit den Grimselstauseen und zum Schluß das Niederhorn über dem Thuner See mit seinen Steinböcken.

Beginn: 20.00 Uhr in der Aula des Gymnasiums Kreuzgasse/Vogelsanger Str. 1, Köln 1, erreichbar mit Linie 1 und 2 bis Universitätsstraße oder Bus Nr. 141 Station Innere Kanalstraße.

Von der Straßenbahnhaltestelle ca. 10 Minuten Fußweg, von der Bushaltestelle 5 Minuten. Parkplätze auf dem Schulhofgelände ausreichend vorhanden.

Alpinistengruppe

16.12.1992	Fixtreffen in der Geschäftsstelle (19.30 Uhr) Wanderung im Wallis: Zermatt - Saas Fee - Besteigung des Matterhorns	13.3.1993 (Samstag)	Klettern Gebiet bitte bei Heinz Hülser (2246/7091) erfragen
	1993	17.3.1993	Fixtreffen in der Geschäftsstelle (19.30 Uhr) Knoten Leitung: Wilfried Kraft
In diesem Jahr haben wir einige Termine auf den Samstag gelegt. Wir wollen sehen, ob diese Planung familienfreundlicher ist.		21.3.1993	Unsere berühmt berüchtigte Vennwanderung Von der Höfener Mühle über Bieley, Richel Venn, Schwarzes Venn zum Kreuz im Venn. Wanderstrecke 20 - 25 km Treffpunkt: 8.15 Uhr Verteilerkreis in Köln Rucksackverpflegung, Gummistiefel oder entsprechendes Schuhwerk je nach Wetterlage Leitung: Dieter Kretschmar
20.1.1993	Fixtreffen in der Geschäftsstelle (19.30 Uhr) Bilder aus Mont Blanc Gebiet, Wallis und Bernina Referent: Wolfgang Friedrich		
17.2.1993	Fixtreffen in der Geschäftsstelle (19.30 Uhr) Auffrischungskursus 1. Hilfe Leitung: Stefan Mohrs	21.4.1993	Fixtreffen in der Geschäftsstelle (19.30 Uhr) Diavortrag: 5000 km mit dem Fahrrad durch South West USA Referent: Mike Fabian
27.2.1993 (Samstag)	Rund um Burgruine Ohlbrück Treffpunkt: 8.30 Uhr Verteilerkreis in Köln Rucksackverpflegung! Leitung: Werner Meschter		

24.4.1993 (Samstag)	Durch das Aachener Dreiländereck Holland-Deutschland-Belgien Treffpunkt: 8.15 Uhr Verteilerkreis Köln Strecke ca. 25 km / Rucksackverpflegung Leitung: Bert Zeferer	15.9.93	Fixtreffen in der Geschäftsstelle (19.30 Uhr) Programmgestaltung für 1994 Alle Aktiven und solche, die es werden wollen, sind recht herzlich eingeladen!
2.5.1993	Klettern in der Eifel Treffpunkt: 10.00 Nideggen am Zülpicher Tor Leitung: Heinz Hülser	26.9.1993	Radtour nach Zons (ca. 70 km) Treffpunkt: 10.00 Uhr unter der Mülheimer Brücke linksrheinisch Leitung: Wilfried Kraft
12.5.1993	Orientierungslauf mit Karte und Kompaß Treffpunkt: 18.00 Uhr Jahnwiese Leitung: Jürgen May	3.10.1993	Wanderung durch das Pfaffenbachtal im Westerwald Treffpunkt: 9.00 Uhr Ausfahrt A3 Bad Honnef/Linz, Gaststätte „Domblick“ Leitung: Bernd und Martina Wallau
16.5.1993	Rund um Burg Hammerstein (Rheinhöhenweg) Auf Wunsch abschließender Thermalbadbesuch in Bad Honning, Badekappe (und Hose) mitbringen. Treffpunkt: 8.30 Uhr Raststätte Röttgen Richtung Bonn (Flughafenautobahn) Leitung: Werner Meschter	20.10.93	Fixtreffen in der Geschäftsstelle (19.30 Uhr) Diavortrag von Leo Janssens Thema in den nächsten „gletscherspalten“
21.-23.5.1993	Klettern in Kirn Anfahrt: A 61 über Koblenz-Abfahrt Waldlaubersheim (Bad Kreuznach schon ausgeschildert) - Bad Kreuz- nach bis B41 - rechts Richtung Sobernheim - durch Sobernheim (B41) 1. Ausfahrt, an der Kirn ausge- schildert ist - durch Kirn - am Richtung Hahnenbach - an Brauerei vorbei - am Ortseingang von Hahnen- bach links Campingplatz (Basislager) Anmeldung bitte bis 23.4.1993 wegen Campingplatzreservierung bei Heinz Hülser (02246/70 91 Leitung: Heinz Hülser	13.11.93 (Samstag)	Im Tal der Wupper (II) Zwischen Senkbachtalsperre und Müngstener Brücke Treffpunkt: 8.15 Uhr TOYS „R“ US Ausfahrt Dellbrück/Berg.Gladbacher Str., Strecke: ca. 20 km/Rucksackverpflegung Leitung: Stefan Mohrs
9.6.-13.6.1993	Wandern und Klettern in der Pfalz Ludwigshafener Hütte Anmeldung bis 30.4.1993 bei Resi Kraft	24.11.93	Fixtreffen in der Geschäftsstelle (19.30 Uhr) Was ich immer schon einmal zeigen wollte An diesem Abend kann jeder eine Auswahl noch nicht gezeigter Bilder oder Dias präsentieren.
16.6.1993	Klettern an der Niehler Hafenmauer (ab 18.00 Uhr) Leitung: Heinz Hülser	15.12.93	Fixtreffen in der Geschäftsstelle (19.30 Uhr) Spiel und Gesang zum Jahresausklang mit Resi und Jürgen
27.6.1993	Über den „ Sentier de la Moselle “ durch Weinberge, Wald und über Felsen hoch über der luxemburgischen Mosel Startpunkt: Grevenmacher, Strecke: ca. 25 km Treffpunkt: 7.45 Uhr Verteilerkreis Köln- Rucksackverpflegung; die Wanderung kann mit einem guten Glas Wein abgeschlossen werden. Leitung: Dieter Kretschmar		Rufnummern der Veranstaltungsleiter: Zeferer 63 69 80 Friedrich 02234/74560 Hülser 02246/7091 Kraft 02204/82500 Kretschmar 23 02 11 Meschter 66 34 39 Mohrs 42 83 05 Wallau 02683/72 47 Janssens 02234/74349
4.9.-5.9.1993	Klettern und Wandern im Morgenbachtal Anfahrt auf Anfrage Bei großem Andrang an den Felsen wird gewandert Leitung: Heinz Hülser		Wer auch außerplanmäßig klettern möchte, wende sich an unseren Kletterwart Heinz Hülser, Tel.: 02246/7091 Leitung der Alpinistengruppe: Jürgen May, Oberländer Wall 26, 5000 Köln 1, Tel.: 38 39 66

Jugendfahrten

**SKIFREIZEIT
auf der Hexenseehütte
vom 26.12.92 - 3.1.93
max. 10 Teilnehmer**

Alle Interessenten sind eingeladen, einfach mal an einer Gruppenfahrt am
Wochenende oder an einem Gruppenabend teilzunehmen.
Informationen erteilen die jeweiligen Gruppenleiter oder der Jugendrefe-
rent.

Unsere Aktivitäten beschränken sich auch bei den Gruppenfahrten nicht
nur auf das Klettern. Wir richten uns da ganz nach den Wünschen der
Teilnehmer.

JUGEND

Jugend I 8 - 12 Jahre

Treffen jeweils an den angeführten Montagen im Gruppenraum der Sektion Rheinland-Köln Gereonshof 49/Ecke Kaiser-Wilhelm Ring 5000 Köln 1
von 18.00 Uhr bis ca. 19.45 Uhr

14.12., 11.1., 25.1., 8.2., 1.3., 15.3., 19.4., 3.5., 17.5., 7.6., 21.6., 30.8., 13.9., 27.9., 25.10., 8.11., 22.11., 6.12., 20.12.

Für diese Gruppenabende haben wir uns unter anderem folgende Programmpunkte überlegt: Jugendzeitung, Kalender, Batiken, Schwimmen, Minigolf, Klettern, Alpinstechniken, Erste Hilfe, Pizzabacken, Fahrradtour, Kerzengießen.

Leiter der Jugend I

Ralf Venzke
Graf Bernadotte Str. 28
5060 Bergisch Gladbach 2
Tel. 02202/59711

Jan Gerbermann
Riphahnstr. 16 d
5000 Köln 71
Tel. 0221/704267

Jugend II 13 - 17 Jahre

Treffen ist jeweils an den aufgeführten Montagen im Jugendraum der Sektion Rheinland-Köln Gereonshof 49/Ecke Kaiser-Wilhelm Ring 5000 Köln 1
von 18.00 Uhr bis ca. 20.00 Uhr

21.12.92 Weihnachtsfeier

Weihnachtsfeier in Blens am 12./13.12.92

1993: 18.1., 1.2., 15.2., 8.3., 22.3., 26.4., 10.5., 24.5., 14.6., 28.6., 23.8., 6.9., 20.9., 4.10., 1.11., 15.11., 29.11., 13.12.

Programmpunkte siehe Jugend I

Leiter der Jugend II

Heinz Moritz
Hauptstraße 163
5303 Bornheim 3 (Walberberg)
Tel: 02227/80336

Petra Schick
Johann-Bensberg-Str.14
5000 Köln 80
Tel. 0221/692578

Jungmannschaft

Treffpunkt jeweils am letzten Donnerstag im Monat um 19.00 Uhr
genaue Treffpunkte erfährt Ihr bei den Leiterinnen der Jungmannschaft

Weihnachtsfeier in Blens am 12./13.12.92

Leiterinnen der Jungmannschaft:

Simone Huber
Buchheimer Ring 41
5000 Köln 80
Tel. 0221/696631

Martina Seck
Lohweg 1
5010 Bergheim 4
Tel. 02271/54165

Neben diesen Aktivitäten finden regelmäßig Fahrten in die umliegenden Klettergebiete statt. Oftmals werden solche Fahrten zusammen mit anderen Sektions- oder Jugendgruppen durchgeführt. Wir möchten alle einladen an unserem Programm teilzunehmen.

Jungfamiengruppe (für junge Familien mit Kleinkindern)

Treffen ist etwa einmal im Monat. Wer mitmachen möchte, soll sich bitte melden. Ansprechpartner hierfür ist:

Burkhard Frielingsdorf
Steinbrecherweg 22
5060 Bergisch Gladbach
Telefon (02204) 21171

Klettergruppe

Sportabend

jeden Dienstag 17.30-19.00 Uhr
Turnhalle Königin-Luise-Schule
Alte Wallgasse

Informationen bei:
Jürgen Kuhns
Tel.: 0221/430233

Skigruppe

14.01.1993

Ausrüstungsberatung Skitour
Anmeldung bei Michael

28.03.-03.04.93

Skifahrt 1993

Für alle interessierten Sektionsmitglieder bietet die Skigruppe auch 1993 wieder eine Skifahrt an. Sie wird betreut von Rainer Franken. Gemeinsames Skifahren ist angesagt; im Bedarfsfall kann unter Anleitung von Rainer auch die Technik verbessert werden. Der Ort steht noch nicht fest. Entweder werden wir wieder ins Kölner Haus fahren oder in ein eigens gemietetes Haus in Disentis (Vorderrhein, CH). Die Preise für die Halbpension richten sich auch nach der Teilnehmerzahl.

Anmeldeschluß ist der 10.01.1993.
Anmeldung bei Rainer, möglichst frühzeitig.
Eltern mit Kindern sind herzlich willkommen!

09.05.1993

Wanderung im Bergischen Land
Anmeldung bei Rainer

06.06.1993

Radtour
Anmeldung bei Rainer

Nach Absprache

Zum Schnuppern: **Kajakfahren**
am Otto-Maigler-See (Hürth)
Anmeldung bei Bodo

Nach Absprache

Kajaktour auf der Rur
Anmeldung bei Michael

Nach Absprache

Berg- oder Gletscherwanderwoche
Ort nach Absprache
Anmeldung bei Michael

Die offenen Termine werden beim Herbsttreffen festgelegt und in den nächsten „gletscherspalten“ veröffentlicht.

Skitourencamp, teilnehmerorientierter Skitourenkurs mit Rahmenprogramm, Heinz Arling, Edmund Banach, Walter Klinkhammer, Michael Strunk.

Die genaue Ausschreibung ist dem Ausbildungs-Info zu entnehmen. Die Anmeldung erfolgt ausschließlich mit den Anmeldekarten, die dem Ausbildungs-Info beigeheftet sind.

Ausbildungsveranstaltungen, die innerhalb des Ausbildungsreferates von Mitarbeitern der Skigruppe durchgeführt werden:	24.01.93	Königsforst (Höhenunterschied 2,5 m !!!) Leo Honold
Grundkurs Ski-alpin Aufbaukurs Ski-alpin Grundkurs Skitouren	30.01.93 (Sa.)	Siedlinghausen - Skilanglauf Edmund Banach
Fortgeschrittenenkurs Skitouren (Gebietsdurchquerung) Skitourencamp Teilnehmerorientierte Skitourenwoche	07.02.93 14.02.93	Zwischen Pesch und Nettersheim Hanno Jacobs Ville Lutz Frommhold

Vorschau 1993/94:

Ab dem Spätherbst werden wir Skigymnastik anbieten.
Adressen der Mitarbeiter der Skigruppe: siehe Mitarbeiter des Ausbildungsreferates

27.-28.2.93	Skilanglauf-Wochenende Hubert Partting Bei Schneemangel Fußwanderung Gert Winterfeld 15 Teilnehmer Anmeldung und Anzahlung bis 1.2.93
-------------	--

Sportgruppe

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

06.-07.3.93	Klettern mit der Tourengruppe Ingo Winkelmann
14.03.93	Von Kesseling nach Kesseling Hans Beyers
21.03.93	Siebengebirge - 10 Gipfel Leo Honold

Sportklettergruppe

Die Besprechung der Fahrten findet jeweils beim Trainingsabend der Sportklettergruppe statt.

Training und Treff weiterhin jeden Donnerstag 20.30-22.00 Uhr in der Sporthalle der Realschule Köln-Deutz, Im Hasental (linke Halle).

12./13.12. Wir versuchen es noch einmal: Klettern und Jahresabschlußfeier in der Nordeifel

Weihnachten/Neujahr Wo ist der sonnige Süden? - Egal, auf jeden Fall geht's dorthin! (frühzeitig anmelden)

Ausbildungsveranstaltungen, die innerhalb des Ausbildungsreferates von Mitgliedern der Sportklettergruppe durchgeführt werden:

Grundkurs Sportklettern, Frank Schweinheim
Sportklettercamp Fontainebleau (Bouldern), Gregor Jaeger, Frank Schweinheim, Florian Schmitz
Sportklettercamp Blautal, Gregor Jaeger, Frank Schweinheim, Florian Schmitz
Fortgeschrittenenkurs Alpines Klettern, Florian Schmitz

Die genaue Ausschreibung ist dem Ausbildungs-Info zu entnehmen. Die Anmeldung erfolgt ausschließlich mit den Anmeldekarten, die dem Ausbildungs-Info beigeheftet sind.

Adressen der Mitarbeiter der Sportklettergruppe: siehe Mitarbeiter des Ausbildungsreferates

28.03.93	Nonnenbachtal Elisabeth Freyberg
04.04.93	Schwammenauel Leo Honold
18.04.93	Zwischen Agger und Naafbach Karl-W.Seiffert
25.04.93	Kalterherberg und Perlbach zur Narzissenblüte Hanno Jacobs
02.05.93	Große Runde um Lindlar Irma und Heinz Wahl
09.05.93	Monschauer Land Klaus Müller
16.05.93	Eckenhagen - Olpe - Eckenhagen Hans Beyers
20.-23.5.93	Thüringer Wald - Rund um den Inselsberg Erika und Harald Schubert Anmeldung und Anzahlung bis 15.4.93 bei Edi Stöppler, Konto-Nr. 101002012, Raiffeisenbank Frechen - Hürth, BLZ 37062365
29.-31.5.93	Reil / Mosel Elisabeth Freyberg Anmeldung und Anzahlung bis 10.4.93

Tourengruppe

Aktivitäten 1992/93

Wanderungen im Mittelgebirge - II. Halbjahr 1992 und I./93

13.12.92 Abschlußwanderung und Weihnachtsfeier
Elisabeth Stöppler
(Ville - Seenplatte)
Edi Stöppler
Ingo Winkelmann

10.01.93 Rund um Wipperfeld
Irma und Heinz Wahl

06.06.93	Zwischen Sülz und Wipper Gert Winterfeld
10.-13.6.93	Ins und ums Schwarzatal Helmut Silber Anmeldung und Anzahlung bis 1.5.92 Konto Nr. 1003023601, Stadtsparkasse Köln, BLZ 37019580
20.06.93	Von Koblenz nach Koblenz Hans Beyers
26.6. - 4.7.93	Wanderung im Taubertal Lutz Frommhold

		Bergtouren 1993
26.06.93	Alpiner Schnupperkurs für Neulinge Dieter Blättermann Anmeldung bis 20.6.93 Peter Dax	19.12.92-2.1.93 Klettern in Südfrankreich Dieter Blättermann
26.06.93	Grillfest in Blens - Beginn 17.00 Uhr Ingo Winkelmann Wer radelt mit von Köln nach Blens? Hans Koch	Sicherheitstraining für Gletscherbegehungen Bei diesem Kurswochenende können im winterlich verschneiten Gelände der Eifel einige Gehtechniken für die Begehung von Gletschern vorbereitet werden. Dieser Kurs bietet eine ideale Einstimmung auf den Grundkurs Eis/Hochtouren. Der Kurs kann natürlich nur bei ausreichender Schneelage stattfinden.
27.06.93	Klettern und Wandern in der Eifel Ingo Winkelmann, Edi Stöppler Anmeldung und Anzahlung bis 12.6. bei Hans Beyers - Konto-Nr.67852962, Sparkasse Köln BLZ 37019580	Ziel: „Alpenferne Einführung in einige Techniken der Begehung von Gletschern und Querung von Firnrinnen.“ Termine: Von Januar bis März 1993 Anmeldung: bei Hans Beyers 0221/587206 Leitung: Ingo Winkelmann und Hans Wegener
VORSCHAU		
21.8.-29.8.93	Wanderung in Brandenburg Ullrich Wiencke Anmeldung und Anzahlung bis 31.3.93 Lutz Frommhold	20.3.-27.3.93 Skilaufen auf dem Kölner Haus Elisabeth Stöppler, Hubert Partting „Wie es Euch gefällt“ Anmeldung bis 20.2.93 bei Elis. Stöppler, Anz. Konto 101 002 012 Raiffeisenbank Frechen/Hürth BLZ 370 623 65
Klettern		
Die Tourenggruppe organisiert an fast jedem Wochenende Fahrten in die umliegenden Klettergärten, an denen jeder am Klettern Interessierte (auch Anfänger!) teilnehmen kann. Informationen hierzu erteilen:		
Dieter Blättermann, Telefon 02204/72160 Hans Wegener, Telefon 0221/8701940 Ingo Winkelmann, Telefon 0221/41 07 51		
Diavorträge und Dämmereschoppen I. Halbjahr 1993		
8.01.93	Dämmereschoppen 19.30 Uhr	10.4.-17.4.93 Skilaufen auf dem Kölner Haus Elisabeth Stöppler, Hubert Partting „Wie es Euch gefällt“ Anmeldung bis 10.3.93 bei Elis. Stöppler, Anz. Konto 101 002 012 Raiffeisenbank Frechen/Hürth BLZ 370 623 65
15.01.93	Diavortrag 19.30 Uhr Geschäftsstelle Eindrücke von Guatemala und Mexiko Eduard Stöppler	27.3.-3.4.93 Skitourencamp, teilnehmerorientierter Skitourenkurs mit Rahmenprogramm Heinz Arling, Edmund Banach, Walter Klinkhammer, Michael Strunk weitere Informationen im Ausbildungs-Info
22.01.93	Diavortrag 19.30 Uhr Geschäftsstellen Alpensymphonie Philipp Kieven	10.6.-13.6. Wandern und Klettern in den Ammergauer Alpen Ingo Winkelmann Anmeldeschluß: 31.3.93
29.01.93	Diavortrag 19.30 Uhr Geschäftsstelle Hüttenanstiege um Chamonix Hans Passut Gipfeltour zum Montblanc	01.07.-04.07.93 Karwendel Dieter Eisert Elisabeth Stöppler
05.02.93	Dämmereschoppen 19.30 Uhr	Juli 1993 Eiswände Ötztaler Alpen Ingo Winkelmann Voraussetzung: Grundkurs Eis Heinz Moritz max. 6 Teilnehmer Anmeldung bis 15.3.93
05.03.93	Dämmereschoppen 19.30 Uhr	24.7.-30.7.93 und/oder 31.7.-6.8.93 Julische Alpen Karl Horst Anmeldung bis 15.6.93
19.03.93	Diavortrag 19.30 Uhr Geschäftsstelle Rundreise durch China Elisabeth Freyberg	31.7.-7.8.1993 Um und auf die Zugspitze Hans Passut
02.04.93	Dämmereschoppen 19.30 Uhr	28.8.-04.9.93 Kölner Haus - Herbstwanderwoche Helmut Silber
07.05.93	Dämmereschoppen 19.30 Uhr	4.9.-11.9.93 Klettersteige in den Dolomiten Helmut Silber
04.06.93	Dämmereschoppen 19.30 Uhr	
Der Dämmereschoppen findet statt im Restaurant ‚Kaiser Wilhelm‘, Gladbacher Str. 1 (Ecke Werder Str.), 5000 Köln 1		Aug./Sept. 1993 1 Woche Klettern in den Dolomiten Dieter Blättermann

- 11.9.-18.9.93 „Durch's wilde Kurdistan“
Bert-G. Kraus
schwere Klettersteige in den Dolomiten, Voraussetzung: Klettersteigerfahrung 2. Schwierigkeitsgrad im Nachstieg, gute Kondition, max. 4 Teilnehmer
- Ende Sept. 1993 14 Tage Nepal zum Kennenlernen
Hans Koch

Bei Hochtouren ist eine verbindliche Anmeldung und Anzahlung erforderlich, die später verrechnet wird.

Ausbildungsveranstaltungen, die innerhalb des Ausbildungsreferates von Mitgliedern der Tourenggruppe durchgeführt werden:
Skitourencamp, teilnehmerorientierter Skitourenkurs mit Rahmenprogramm, Edmund Banach und andere
Grundkurs Eis/Hochtouren, Peter Becker, Wulf Geserik
Grundkurs Eis/Hochtouren, Dieter Eisert, Elisabeth Stöppler

Die genaue Ausschreibung ist dem Ausbildungs-Info zu entnehmen. Die Anmeldung erfolgt ausschließlich mit den Anmeldekarten, die dem Ausbildungs-Info beigeheftet sind.

- Sonntag, 28.03. Wir wandern am Niederrhein
Hans Peintinger
- Sonntag, 4.04. Von Walporzheim bis Sinzig
Eberh. Scheferhoff
- Sonntag, 18.04. (Weißer Sonntag)
Von Gummersbach nach Runderoth
Klaus Müller
- Samstag, 1.05. Wir wandern in den Mai
Hildegard Scheferhoff
Anmeldung bis spätestens 15.3.93!
- Sonntag 2. Mai - Freitag 7. Mai
Wir wandern wieder in der Vulkaneifel
Hildegard Scheferhoff
- Ohne Gepäck -
Anmeldung bis spätestens 15.3. bei
Hildegard Scheferhoff, Tel. 0221-625572
- Sonntag, 2.05. Botanische Wanderung im Perlenbachtal
Wolfg. Lingscheidt
PKW-Anfahrt

- Sonntag, 9.05. (Muttertag)
Rund um Dabringhausen
Peter Daniel
PKW-Anfahrt
- Sonntag, 16.05. Wir wandern in der Hocheifel (mit Grillen)
Reinhold Hohmann
PKW-Anfahrt,
Vor Anmeldung dringend erforderlich bis 12.05.!!
- Donnerstag, 20.5. (Christi Himmelfahrt)
Rotweinwanderweg von Ahrweiler bis Rech
Brigitte Gemünd
- Sonntag, 30.05. (Pfingstsonntag)
Von Densborn nach Gerolstein
Eberhard Scheferhoff
- Dienstag, 1.6. - Dienstag 15.6. (voraussichtl.)
Zwei Wanderwochen auf dem Kölner Haus
Eberhard Scheferhoff
Unsere bulgarischen Wanderfreunde werden
uns dort besuchen. Auskunft bei
Eberhard Scheferhoff Tel. 0221/625572
- Sonntag, 6.06. Wir wandern in der Nordeifel
Reinhold Hohmann
PKW-Anfahrt
- Sonntag, 13.06. Blankenheim Wald - Marmagen
Klaus Müller
- Sonntag, 20.06. Marienthal - Marienstatt - Hattert
Hildegard Scheferhoff

Evtl. Änderungen vorbehalten! Wir bitten dringend, unsere Aushänge zu beachten!!

Wandergruppe

Wanderfolge für das 1. Halbjahr 1993

- Sonntag, 3.01. In die Wälder bei Langerwehe
Wolfg. Lingscheidt
- Sonntag, 10.01. Winterliche Wanderung im Monschauer Land
Wolfg. Lingscheidt
- Samstag, 16.01. Kulturspaziergang durch Köln-Niederich
Wolfg. Lingscheidt
- Sonntag, 17.01. Von Untermaubach nach Blens
Eberh. Scheferhoff
- Samstag, 23.01. Wanderung über die Sieben Berge
Wolfgang Lingscheidt
- Sonntag, 24.01. Wir wandern im Raum Wermelskirchen
Peter Daniel
- Sonntag, 7.02. Hennef - Wahnbachtalsperre - Siegburg
Eberh. Scheferhoff
- Sonntag, 14.02. Um die kleine Dhünntalsperre
Peter Daniel
PKW-Anfahrt
- Sonntag, 21.02. (Karnevalssonntag)
Kall - Rinnen - Urft - Nettersheim
Wolfg. Lingscheidt
- Sonntag, 07.03. Rund um Burscheid,
Klaus Müller
- Sonntag, 14.03. Um die große Dhünntalsperre
Peter Daniel
PKW-Anfahrt
- Sonntag, 21.03. Rund um den Steinerberg
Reinhold Hohmann
PKW-Anfahrt

AUSBLICK AUF DAS 2. HALBJAHR 1993

Wanderwoche in der Röhn von Samstag, dem 18.09 - Sonntag, dem 26.09.
Anmeldung bis spätestens 31. März 1993 bei Wf. Hans Peintinger, Tel. 0214/4449

Achtung!! Randnotizen

Anmeldungen zu den Mehrtageswanderungen nur **beim Wanderführer**. Evtl. Vorauszahlungen sind, wenn nicht anders angegeben, an die Geschäftsstelle zu leisten.

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

Bei Anmeldungen mit PKW-Anfahrt ist der Treffpunkt, wenn nicht ausdrücklich anders vereinbart, am Parkplatz vor dem Amerikahaus/Brücke an der Hahnenstraße. Teilnehmer an diesen Wanderungen sollten sich wegen der Mitfahrt und der Bereitstellung von PKWs einige Tage vorher mit dem Wanderführer in Verbindung setzen. Wanderfreunde ohne PKW entrichten als Mitfahrer einen Unkostenbeitrag an den Fahrzeughalter.

Bei Fahrten mit der Bundesbahn **bitte etwa 30 Minuten vor Abfahrt des Zuges** am Hauptbahnhof sein. (Besorgung des Gruppenfahrtscheins etc.) Treffpunkt am Hauptbahnhof ist der Blumenstand neben dem U-Bahneingang.

Wer sich von der Wandergruppe entfernen will, muß den Wanderführer hiervon in Kenntnis setzen.

Zu unseren Wanderungen sind alle Wanderfreunde immer herzlich eingeladen und willkommen.

Weitwandergruppe

Jahresprogramm 1993

Auch 1993 bietet die Weitwandergruppe für alle Mitglieder der Sektion ein ausgesuchtes Programm von Radwanderungen und die Bergwanderung „Der große Walsertal 2. Teil“ Jeder ist herzlich willkommen!

A. Radwanderungen 93

Sonntag, 28.03.93

Treffpunkt: 9.00 Uhr Endhaltestelle
Linie 4 Schlebusch
Zur Eröffnung radeln wir ins Bergische Land

Sonntag, 25.04.93

Treffpunkt: 8.00 Uhr Raststätte Frechen
(Fahrtrichtung Aachen)
Ardennen 93 (Belgien)

Sonntag, 09.05.1993

Treffpunkt: 9.00 Uhr Köln Hbf. Busbahnhof
eine 2. Fahrt ins Bergische Land

20.05. - 30.05.93

Sonderprogramm
Frühlingsfahrt in die Provence und Camargue. Bei Erstellung des Programms 1993 im August 1992 waren nur noch 4 Plätze zu vergeben. Deshalb ist eine verbindliche Anmeldung dringend notwendig. Ansonsten wird eine Reserveliste angelegt.

Sonntag, 20.06.1993

Treffpunkt: 8.00 Uhr Köln Hbf. Busbahnhof
Die große Flußfahrt an der Wied (von Puderbach bis Neuwied). Da ein Bus mit Anhänger eingesetzt werden soll, muß eine telefonische oder schriftliche Anmeldung erfolgen.

Sonntag, 05.07.1993

Treffpunkt: 9.00 Uhr Wesel Bhf.
Abschlußfahrt 1993 an den Niederrhein

B. Wanderungen im Hoch- und Mittelgebirge

Sonntag, 18.07.93

Treffpunkt: Endhaltestelle
der Linie 4 Schlebusch 9.00 Uhr
Wir wandern an der Sengbachtalsperre ca. 25 km

Sonntag, 15.08.93

Treffpunkt: 8.00 Uhr Raststätte Aggertal
(Fahrtrichtung Olpe)
Ein letzter Test im Sauerland

11.09. - 18.09.93

Sonderprogramm
Der große Walsertal 2. Teil (von Gspon nach Airolo)

Da alle Übernachtungen im Hotel oder in Pensionen stattfinden, bitte ich um frühzeitige Anmeldung der neuen Wanderer, die ab dem 2. Teil mitwandern wollen.

Informationsabend:

Dienstag, 16.02.1993, 19.30 Uhr.

Ich bitte um rege Beteiligung. Dieser Informationsabend gilt für Radwanderer sowie Teilnehmer der Bergwanderungen.

Ausbildungsprogramm 1993

Mit zwanzig Kursen können wir auch für die Saison 1993 wieder ein vielfältiges Angebot vorstellen.

Neben den als traditionell zu bezeichnenden Kursen haben wir auch neue Kursformen in unser Programm aufgenommen.

Besonders herauszustellen sind dabei die beiden Sportklettercamps und das Skitourencamp. Während wir bereits bei unserem ersten „Sportklettercamp-Versuch“ 1992 recht erfreuliche Rückmeldungen hatten, gehen wir nun auch neue Wege im Skitourenbereich. In den Osterferien bieten wir ein Skitourencamp an, das ein breites Spektrum von Sektionsmitgliedern anspricht. Da sich unsere Kurskonzeption nicht mit zwei Worten erklären läßt, wird im folgenden das Skitourencamp genauer beschrieben.

Im allgemeinen gilt jedoch, daß das hier vorgestellte Ausbildungsprogramm nur einen groben Überblick über unser Angebot bietet. Alle weiteren Informationen und die zur Anmeldung notwendigen Anmeldekarten finden Sie im „Ausbildungsinfo 1993“, das ab Mitte Dezember in der Geschäftsstelle für Sie bereit liegt.

SKITOURENCAMP „mit Familienanschluß“

Schon lange spukt in unseren Köpfen die Idee von einem Skitourencamp herum. Jetzt haben wir dem Spuk ein Ende gemacht und sind daran gegangen, die Idee - trotz aller Bedenken und Risikoängste - umzusetzen.

>> **Beinvegni enta Medel!** <<

In der Val Medel (Vorderrheingebiet), genauer in Mutschnengia, haben wir ein schönes Haus für unser Camp reserviert. Es liegt auf einer sonnigen Terrasse, 7 km von Disentis entfernt. Vom Haus aus können

Skitouren unternommen werden oder Winterwanderungen und vieles andere mehr. Untergebracht sind wir in Mehrbettzimmern; gepflegt werden wir mit Halbpension.

Und so haben wir uns das vorgestellt:

Das Skitourencamp richtet sich an alle skitoureninteressierten Sektionsmitglieder, vom Anfänger bis zum Fortgeschrittenen. Eine Einteilung in Gruppen werden wir im Rahmen unserer Vorbesprechung oder vor Ort vornehmen. Drei Fachübungsleiter stehen zur Verfügung, und folgende Schwerpunkte sind in unseren Überlegungen konzipiert:

1. Schnupperkurs Skitouren
Erste (geführte) Skitouren für Umsteiger von der Piste zur Tour.
2. Grundkurs Skitouren
Hier wird eine gediegene Grundausbildung in Theorie und Praxis erarbeitet, mit dem Ziel, daß der Teilnehmer hinterher in der Lage ist, leichte Touren selbständig zu unternehmen.
3. Fortgeschrittenenkurs Skitouren
Teilnehmer an diesem Kurs sollten bereits leichte Skitouren unternommen haben. Ziel ist eine größere Selbständigkeit. Je nach Voraussetzungen werden auch Skitouren im Gletscherbereich unternommen.

Die hier vorgestellte Einteilung werden wir jedoch so flexibel handhaben, daß alle Teilnehmer mit ihren Interessen und Möglichkeiten berücksichtigt werden können.

Und nun zum „Familienanschluß“:

Willkommen sind uns auch Familienangehörige und Kinder der Kursteilnehmer, die nicht am Skitourenbereich interessiert sind, sondern die eine herrliche Winterlandschaft auf andere Weise genießen möchten. Es besteht die Möglichkeit:

- das Pistengebiet Sedrun/Disentis zum Skifahren zu nutzen;
- Winterwanderungen durchzuführen (bei Bedarf mit einem unserer Wanderführer);
- Ausflüge ins benachbarte Tessin zu unternehmen;
- mit dem Glacier-Expreß zu fahren;
- Kunst- und Kulturgüter, an denen das Vordererheingebiet sehr reich ist, zu betrachten.

Bei Bedarf werden wir uns bemühen, ein spezielles Kinderprogramm anzubieten.

Die Kosten sind gestaffelt je nach Teilnahme am Kurs; Kinder bekommen Ermäßigung.

Teilnehmer ohne Kurs haben auch die Möglichkeit, tageweise am „Schnupperkurs Skitouren“ teilzunehmen. Dafür wird dann eine Tagesgebühr erhoben.

Termin: 27.03. - 02.04.1993
(1. Osterferienwoche)

Vorbesprechung: 02.02.1993

Anmeldung: bis 20.1.93 auf Anmeldekarte
aus dem Ausbildungs-
Info (erscheint Anfang Dezember).
Telefonische Voranmeldung sinnvoll: 02244/2635

Wir würden uns freuen, mit diesem Camp auf ein breites Interesse bei unseren Mitgliedern zu stoßen und stellen es uns reizvoll vor, wenn Vereinsmitglieder mit unterschiedlichen Interessen eine gemeinsame Unternehmung durchführen können.

Beinvegni enta Medel! (Herzlich willkommen in der Val Medel!)

Heinz Arling, Edmund Banach, Walter Klinkhammer,
Michael Strunk.

SPORTKLETTERCAMP Blautal SPORTKLETTERCAMP Fontainebleau

Verbesserung der Klettertechnik ist das Ziel der beiden Sportklettercamps. Bewegungsschulung und Trainingslehre sind die Schwerpunkte. Videoanalyse der Klettertechnik gewährleistet ein effektives Schulungsprogramm.

Sportklettercamp Fontainebleau 9.-11.04.1993
Sportklettercamp Blautal 20.-23.05.1993

Leitung: Gregor Jaeger, Florian Schmitz, Frank Schweinheim

LEISTUNGSTESTS UND TRAININGSPLÄNE

Wir bieten interessierten Sportkletterern und jenen, die es werden wollen, Leistungstests an. Aus diesen Tests werden dann gemeinsam mit dem Kletterer Trainingspläne erstellt.

Siehe dazu auch den entsprechenden Artikel in diesem Heft. Anmeldung und weitere Informationen beim Ausbildungsreferenten (02244/2635).

Testdurchführung: Gregor Jaeger und Frank Schweinheim

1. Ausbildungsveranstaltungen Winter 1992/93

- | | |
|---|---|
| 1.1 Grundkurs Ski-alpin | 27.03. - 03.04.1993
Kim Oberwelland |
| 1.2 Fortgeschrittenenkurs Ski-alpin | 27.03. - 03.04.1993
Bodo Holtkamp |
| 1.3 Grundkurs Skitouren | 20.03. - 27.03.1993
Friedrich Katz |
| 1.4 Fortgeschrittenenkurs Skitouren (Gebietsdurchquerung) | 27.03. - 03.04.1993
Friedrich Katz |
| 1.5 Skitourencamp | Teilnehmerorientierter Skitourenkurs mit
Rahmenprogramm 27.3. - 3.4.1993
Heinz Arling, Edmund Banach,
Walter Klinkhammer, Michael Strunk |

2. Ausbildungsveranstaltungen Sommer 1993

- | | |
|--|--|
| 2.1 Grundkurs Bergsteigen | 2 Termine im Frühjahr,
genaue Termine bei den Kursleitern erfragen
Hans Wegener, Ingo Winkelmann |
| 2.2 Grundkurs Klettern | 11./12.9. und 18./19.9.1993, sowie ein drittes
Wochenende im Frühjahr 1994
Adi Beyer |
| 2.3 Grundkurs Sportklettern | 11./12.9. und 18./19.9.1993, sowie ein drittes
Wochenende im Frühjahr 1994
Frank Schweinheim |
| 2.4 Aufbaukurs Bergsteigen | Terminvorschlag: 15.08.-21.08.93
Heinz Arling |
| 2.5 Aufbaukurs Bergsteigen/Klettersteige | Termin nach Absprache |
| 2.6. Aufbaukurs Alpines Klettern | 7. - 14.8.93
Reinhold Adscheid, Uli Häussermann,
Stefan Schröter) |

2.7 Fortgeschrittenenkurs Alpines Klettern
10. - 17.7.93
Florian Schmitz

2.8 Sportklettercamp Fontainebleau (Bouldern)
09. - 11.04.1993
Gregor Jaeger
Florian Schmitz
Frank Schweinheim

2.9 Sportklettercamp Blautal
20.-23.05.1993
Gregor Jaeger
Florian Schmitz
Frank Schweinheim

2.10 Grundkurs Eis/Hochtouren
7. - 14.8.93
Peter Becker, Wulf Geserik

2.11 Grundkurs Eis/Hochtouren, 29.8. - 4.9.93
Dieter Eisert, Elisabeth Stöppler

2.12 Fortgeschrittenenkurs Eis/Eiswände
10.07.-17.07.1993
Michael Strunk

2.13 Touren- und Kletterwoche für Ausbilder
10.07.-17.07.1993
Walter Klinkhammer

Mitarbeiter des Ausbildungsreferates

WF = DAV-Wanderleiter
BWF = Fachübungsleiter Bergwandern
HTF = Fachübungsleiter Hochtouren
FÜSK = Fachübungsleiter Sportklettern
STF = Fachübungsleiter Skitouren
FÜS = Fachübungsleiter Ski-Alpin

ADSCHEID, Reinhold (HTF), Tilsiter Str. 3, 5000 Köln 60,
Tel. 0221/713156

ARLING, Heinz (WF), Schlehenweg 33, 5063 Overath,
Tel. 022 06/1501

ARNOLD, Hannes (BWF), Veehstr. 39, 4000 Düsseldorf 1,
Tel. 0211/222518, dienstl. 02 11/8842578

BANACH, Edmund (FÜS), Joachimstr. 41, 4000 Düsseldorf 11,
Tel. 02 11/57 23 79

BECKER, Peter (BWF), Stammstr. 95, 5000 Köln 30,
Tel. 02 21/52 09 43

BEYER, Adi, Weißdornweg 7, 5047 Wesseling,
Tel. 02236/43320

BLÄTTERMANN, Dieter, Friedensweg 4, 5063 Overath-Untereschbach,
Tel. 0 22 04/7 21 60

EISERT, Hans Dieter (BWF), Rösrather Str. 78, 5204 Lohmar 21,
Tel. 0 22 05/13 18

FELTEN, Jürgen, Piccoloministr. 316, 5000 Köln 80,
Tel. 02 21/634 11 07

FRANKEN, Rainer (FÜS), Hügelstr. 20, 5223 Nümbrecht
Tel. 0 22 93/21 36

HÄUSSERMANN, Uli (HTF), Greifswalder Str. 9, 5000 Köln 60,
Tel. 02 21/7 40 06 27

HOLTKAMP, Bodo (FÜS), Grippekovener Str. 118, 5030 Hürth-Gleuel,
Tel. 0 22 33/3 54 39

HORST, Karl (BWF), Breitenbachstr. 23, 5000 Köln 91,
Tel. 0 22 03/31 4 38

JAEGER, Gregor (FÜSK), Lindenstr. 88, 5000 Köln 91,
Tel. 02 21/244676

KATZ, Friedrich (STF), Merricher Str. 6, 5040 Brühl,
Tel. 0 22 32/2 51 73

KLINKHAMMER, Walter (HTF/STF), Am Forstkreuz 25,
5330 Königswinter 21
Tel. 0 22 44/26 35

KÖHLER, Stefan (HTF), Am Burgweg 15, 7500 Karlsruhe,
Tel. 07 21/4913 58

KRAMER, Harald (BWF), Agilofstr. 6, 5000 Köln 1,
Tel. 02 21/38 21 44

KRAUS, Bert-Günter (BWF), Rosaeuler Weg 48, 5204 Lohmar 21,
Tel. 0 22 06/36 03

MORITZ, Heinz, Hauptstr. 163, 5303 Bornheim 3,
Tel. 0 22 27/8 03 36

OBERWELLAND, Kim (FÜS), Brunkensteinstr. 9, 5000 Köln 41,
Tel. 0221/437794

PAPADOPOULOS, Gregor, Gottfried-Daniels-Str. 3, 5000 Köln 30,
Tel. 0221/5501333

SCHMITZ, Florian (HTF), Schulstr. 10, 5000 Köln 40,
Tel. 0 22 34/7 51 67

SCHWEINHEIM, Frank, Manstedter Weg 7, 5000 Köln 41

SILBER, Helmut, Edmund-Richen-Str. 26, 5000 Köln 71,
Tel. 0221/5902123

STÖPPLER, Elisabeth, Nibelungenstr. 27a, 5030 Hürth,
Tel. 02233/75916

STRUNK, Michael (BWF), Hofstr. 109, 4053 Jüchen,
Tel. 0 21 64/4 98 22

WEGENER, Hans, Kalker Hauptstr. 180, 5000 Köln 91,
Tel. 02 21 /8 70 19 40

WINKELMANN, Ingo (HTF), Georg-Büchner-Str. 48, 6500 Mainz-Hechts-
heim,
Tel. 0 61 31/50 41 44

Anschriften der Touren- und Wandergruppe
(BWF = Bergwanderführer)

Arnold, Hannes, BWF
Veehstr. 39
4000 Düsseldorf 1
Ruf priv. (0211) 222518
Büro (02 11) 8 84 25 78

Banach, Edmund
Joachimstraße 41
4000 Düsseldorf 11
Ruf (02 11) 57 23 79

Beyers, Hans
Schluchter Heide 6
5000 Köln 80
Ruf (02 21) 68 72 06

Becher, Gisela
Mönnigstraße 56
5000 Köln 60
Ruf 5 99 23 97

Becker, Peter, BWF
Stammstraße 95
5000 Köln 30
Ruf 52 09 43

Blättermann, Dieter
Friedensweg 2
5063 Overath-Untereschbach
Ruf (0 22 04) 7 21 60

Daniel, Peter
Heinrich-Heine-Straße 5
5090 Leverkusen 1
Ruf (0214) 46695

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

Faßbender, Alfred
An den Erken 18
5010 Bergheim/Kenten
Ruf (0 22 71) 6 36 04

Freyberg, Elisabeth
Flittarder Weg 18
5000 Köln 60
Ruf 9 01 - 42 78
priv. 71 49 81

Frommhold, Lutz
Marienstraße 126
5000 Köln 71
Ruf 5 90 54 07 oder 2 20 42 77

Gemünd, Brigitte
Brucknerstraße 1
5000 Köln 41
Ruf (02 21) 40 11 06

Geserik, Wulf
Scherfginstr. 17
5000 Köln 41
Ruf (02 21) 46 54 93

Haas, Herbert
Überhöfer Feld 1 a
5064 Rösrath-Forsbach
Ruf (0 22 05) 74 70

Hohmann, Reinhold
Schulze-Delitschstraße 10
5014 Kerpen-Sindorf
Ruf (0 22 73) 5 25 46

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

Horst, Karl, BWF
Breitenbachstraße 23
5000 Köln 90
Ruf (0 22 03) 3 14 38

Jacobs, Hanno
v. Bodelschwingweg 11
4018 Langenfeld
Ruf (0 21 73) 7 49 52

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

Kramer, Harald, BWF
Agilolfstraße 6
5000 Köln 1
Ruf 38 21 44

Kraus, Bert-Günter, BWF
Rohrbergstraße 12
5204 Lohmar 21
Ruf (0 22 06) 8 13 70

Herbert + Cilli Küpper
Hausener Straße 24
5169 Heimbach-Hausen
Ruf (0 24 46) 31 72

Lingscheidt, Wolfgang
Bebelplatz 2
5000 Köln 21
Ruf 88 37 29

Matthies, Fritz
Schachtstr. 10
5000 Köln 60
Ruf 7 60 69 04

Moritz, Heinz
Hauptstr. 1 63
5303 Bornheim 3
Ruf (0 22 27) 8 03 36

Müller, Klaus
Peter-Müller-Straße 1-3
5000 Köln 80
Ruf 62 57 17

Otten, Günter
Am Urnenfeld 1
5060 Bergisch Gladbach 2
Ruf (0 22 02) 7 83 19

Passut, Hans
von Westenburgstr. 11
5040 Brühl
Ruf (0 22 32) 2 49 14

Peintinger, Hans
Friedensstraße 39
5090 Leverkusen 1
Ruf (02 14) 4 44 97

Renn, Hubert
Wipperfürther Str. 54
5000 Köln 91
Ruf (02 21) 85 41 93

Scheferhoff, Eberhard u. Hildegard
Archimedesstraße 8
5000 Köln 80
Ruf 62 55 72

Schönefeld, Peter
Baadenberger Str. 112
5000 Köln 30
Ruf (02 21) 55 22 82

Schubert, Harald u. Erika
Hauptstr. 26
0-6101 Bettenhausen (Thüringen)

Schulte, Anny
Brühler Str. 7
5000 Köln 51
Ruf 38 24 75

Seiffert, Karl-W.
Rastatter Straße 2
5000 Köln 91
Ruf 89 33 00

Siewers, Jupp
Kilianstraße 14
8783 Hammelburg
Ruf (0 97 32) 4318

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

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

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

Wegener, Hans
Kalker Hauptstraße 180
5000 Köln 91
Ruf 8 70 19 40

Weidmann, Marga
Scheffelstr. 34
5000 Köln 41
Ruf 43 16 37

Wiencke, Ullrich
Melanchthonstr. 19
5000 Köln 80
Ruf 640 11 00

Winkelmann, Ingo (HTF)
Georg-Büchner-Str. 48
6500 Mainz-Hechtsheim
Ruf (06 131) 50 41 44

Winterfeld, Gert
Franz Deckerstr. 1
5000 Köln 90
Ruf (0 22 03) 2 11 08

Vorstand 1992/93

Dr. Karl-Heinz Dries, Vorsitzender
Romain-Rolland-Straße 10, 5000 Köln 91
Telefon 02 21/89 22 11 u. 02 21/477-15 06

Herbert Clemens,
stellv. Vorsitzender und Hüttenwart
Liblarer Straße 122,
5040 Brühl
Telefon 0 22 32/2 72 03

Walter Klinkhammer,
stellv. Vorsitzender und Ausbildungsreferent
Am Forstkreuz 25, 5330 Königswinter 21,
Telefon 022 44/26 35

Hubert Partting, Schatzmeister
Gernotstraße 9, 5030 Hermülheim
Telefon 0 22 33/7 48 73

Adi Steyer, stellv. Schatzmeister
Bindingstraße 29, 5000 Köln 91
Telefon 02 21/89 45 06

Karl Horst, Schriftführer
Breitenbachstraße 23, 5000 Köln Porz
Telefon 0 22 03/3 14 38 86

Robert Wagner, stellv. Schriftführer
Am Mittelberg 4, 5064 Rösrath 1
Telefon 0 22 05/5196

Ralf Venzke, Jugendreferent
Graf Bernadotte Str. 28
5060 Bergisch Gladbach 2
Telefon 02203/59711

Heinz Arling, Naturschutzreferent
Schlehenweg 33, 5063 Overath
Telefon 0 22 06/15 01

Hans-Jürgen Balzuweit, Weitwandergruppe
Mülheimer Straße 68, 5090 Leverkusen 1
Telefon 0214/5 26 49

Gisela Becher, Bücherei
Mönnigstraße 56, 5000 Köln 60
Telefon 02 21/5 99 23 97

Elisabeth Freyberg, Vorträge
Flittarder Weg 18, 5000 Köln 60
Telefon 71 49 81, dienstl. 901-4278

Bodo Holtkamp, Skilauf
Grippekovener Str. 118, 5030 Hürth-Gleuel
Telefon 0 22 33/35439

Sebastian Huber, Techn. Hüttenwart
Buchheimer Ring 41, 5000 Köln 80
Tel. 69 66 31

Gregor Jaeger, Sportklettern
Lindenstr. 88, 5000 Köln 91
Telefon 02 21/244676

Trudi Klinkhammer
Am Forstkreuz 25, 5330 Königswinter 21
Telefon 0 22 44/26 35

Jürgen May, Alpinistengruppe
Oberländer Wall 26, 5000 Köln 1
Telefon 02 21/38 39 66

Heinrich Moritz, Eifelheim
Hauptstraße 163, 5303 Bornheim 3
Telefon 0 22 27/8 03 36

Eberhard Scheferhoff, Wandergruppe
Archimedesstraße 8, 5000 Köln 80
Telefon 02 21/62 55 72

Karin Spiegel, Turnen
Homburger Straße 12, 5000 Köln 51
Telefon 02 21/36 93 56

Manfred Stein, Wegewart
Richerzhagen 60, 5067 Kürten 2
Telefon 0 22 68/73 11

Eduard Stöppler, Tourengruppe
Nibelungenstraße 27a, 5030 Hürth-Hermülheim
Telefon 0 22 33/7 59 16 von Köln 4 40/7 59 16

Ingo Winkelmann, Tourengruppe
Georg-Büchner-Str. 48, 6500 Mainz-Hechtsheim
Telefon 06 131/50 41 44

Frau Egoldt,
Geschäftsführerin Sektionsgeschäftsstelle
Gereonshof 49, 5000 Köln 1
Telefon 02 21/13 42 55

der Radwanderung 1125 Meter ü.N.N. und das war schon sehr hoch, wenn man bedenkt, daß die höchsten Erhebungen mit 2200 Meter ü.N.N angegeben sind.

Aber bei herrlichem Sommerwetter läßt sich gut radeln und die Strapazen, die eben so eine Tour mit sich bringt, waren zur Gewohnheit geworden, so daß man frohgelaunt in Oppdal ankam. Man konnte sich einigen, daß die Schlußetappe nach Trondheim immerhin 120 km betragen würde und diese auch bewältigt werden sollte.

Deshalb ging am nächsten Morgen die Post ab so schnell wie nie. Bis zur Mittagspause hatte man mehr als die Hälfte der Tagesetappe geschafft. Dann wurden die Beine müder und den Rest der Tagesetappe quälte man sich so dahin. Es wurde öfters eine Pause eingelegt und es war um 18.30 Uhr geschafft. Da wir nun Trondheim erreicht hatten, waren die angegebenen 650 km Norwegen auf dem Rad bewältigt worden.

Es hat sicher viele Schweißtropfen gekostet, aber die sind immer dann vergessen, wenn man glücklich das gesteckte Ziel erreicht hat.

Nach einem Besuch im Niros-Dom fuhren wir mit dem Bus nach Oslo und noch einmal war das Hotel am Holmenkollen das Ziel. Der nächste Tag war für Oslo reserviert. Aber es sollte ganz anders kommen. Es gab kein Schiff, „Termine waren in Gefahr“. Es herrschte noch einmal Aufregung, aber wie steht schon in der Bibel „Und sie kehrten auf einem anderen Weg nach Hause zurück“. Unser Weg war eine Busfahrt nach Kristiansand, Nachtfähre nach Hirthsals und Busfahrt durch Dänemark nach Köln und man war pünktlich wieder Zuhause.

Und 1993 heißt es dann wieder Radwanderung mit der Weitwandergruppe:

**„Frühlingsfahrt in die Provence
und Camargue“
Von Montelimar nach Nizza**



See bei Lillehammer ▲

Schneefelder im Fjellgebiet ▶

Das Ziel der Radtour: Trondheim ▼

Wanderwoche Kölner Haus - 24./25.07. - 8.08.1992

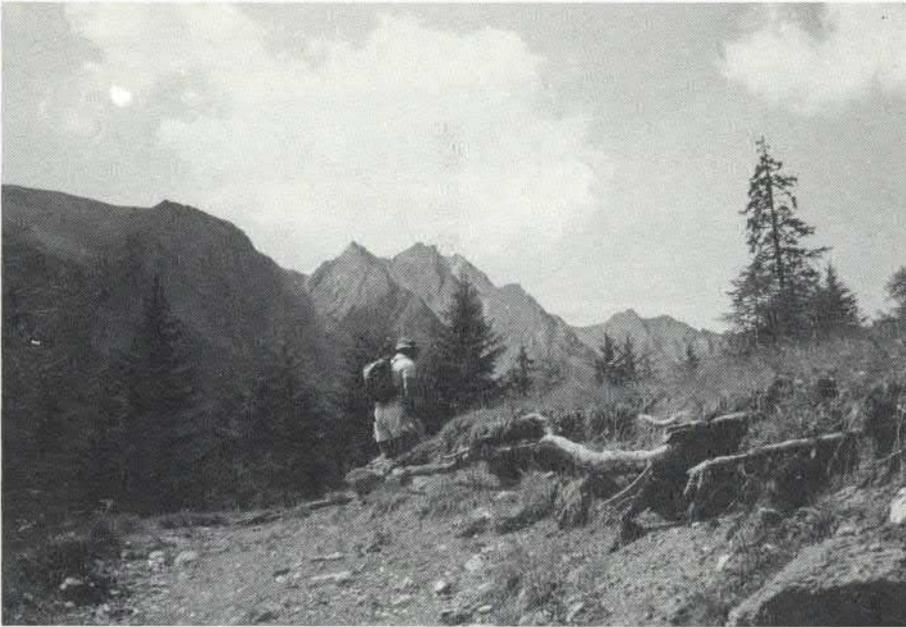


Foto: Eberhard Scheherhoff, unterwegs am Kölner Haus

Vier Männer und zehn Madels schön,
die taten in die Alpen geh'n.

Mit Zug und Bahn bis nach Serfaus,
so kamen sie zum Kölner Haus.

O Schreck, o Graus, das Komperdell
ist eine Super-Großbaustell'.

Ihr lieben Leut', ihr werdet's seh'n,
nächst Jahr kann man hier schwimmen
geh'n.

Nachdem der Kaffee gut gemundet,
wurd' der Alpkopf gleich umrundet.

Beim zweiten Bier erklang's im Chor:
Wir stellen uns jetzt einmal vor.

Behalten hat man gleich die Ruth,
und Ingrid fand den Otto gut.

Am Sonntag wurd' nicht lang gesucht,
es ging gleich durch die Argenschlucht!

Dann kamen Köpfl, Jöchel dran
und manchmal fuhr man mit der Bahn.

Des Abends wurde gut geschmaust
auf Komperdell im Kölner Haus.

Und dann ging's weiter, froh und frisch
an den großen Romm'e-Tisch.

Der Eberhard, der kennt sich aus,
er sucht die schönsten Wege aus.

Das Führen fällt ihm gar nicht schwer
treibt alle Leute vor sich her.

Und weil gut er organisiert
wird noch der Peter engagiert.

Jetzt, die da mit dem schnellen Tritt
die nahmen noch die Gipfel mit.

Doch auf der letzten Höhentour
sah man am Berg vier Frauen nur.

Die ander'n war'n genug gerannt
oder hatten Sonnenbrand.

Die Hildegard, die ist sehr schlau,
die führt die Gasse ganz genau.

Und wenn ganz herzlich einer lacht,
dann ist das sicher Hildegard.

Wir pflegten nicht das Wandern nur,
wir taten auch was für Kultur.

Am Donnerstag, da ging man aus,
zur Heimatbühne in Serfaus.

Nach einer Woch', die nur so rennt
der Schwund war mehr als zehn Prozent.

Doch Otto kehrte, welch ein Glück
aus dem Krankenhaus zurück

So zogen wir auch mal durch Schnee
zur Hütte an den Hexensee.

Wer schon einmal hier draußen war,
die Ordnung fand jetzt wunderbar.

Hier gibt's auch wunderbare Luft,
selbst auf dem Klo nur Höhenduft.

Am Abend sangen alle Hexen,
Heinz-Peter mußte das verschmerzen.

Vom Berg zurück, da führt' uns aus
Althalers Franz vom Kölner Haus.

Abseits der Wege er uns zeigt
den unbekanntem Jägersteig.

Wir trabten über Stämme stolz
und krochen auch durchs Unterholz.

Der Lausbach machte allen Spaß,
und viele Hosen wurden naß.

Der Steig auf einmal war vermurt
der Aufstieg nun was länger „duurt“.

Um zwei Uhr waren wir am Ziel,
da wurd' gegrillt vom Schwein ganz viel.

Das Grillfest alle fanden toll,
nur einer war granatenvoll.

Als Dank für unser'n lieben Franz
gab es den Rotwein-Hexentanz.

Wir war'n ne buntgemischte Grupp'
und trotzdem „hätt et all jefflupp“!

Das danken wir der netten Art
von Hildegard und Eberhard.

Die Annabell konnt' reiten geh'n,
Christine Murbeltiere seh'n.

Die Oda sah Italia,
im „Claudia“ schlemmt Ursula.

Am Furgler fühlt' sich Ida wohl
und Rosa grüßt das Land Tirol.

Marlis die Scheid hinunterrennt,
wenn Blitz und Donner sie bedrängt.

„Un ich möht jän zur Ascherhütt',
doch alles kütt jo wie et kütt!“

Nach vierzehn Tagen Kölner Haus
fahr'n morgen wir vergnügt nach Haus'.

Der Kurzbericht, der wurd' gemacht,
für Eberhard und Hildegard.

Anne Trapmann

Wanderwoche in der Sächsischen Schweiz vom 16. Mai - 23. Mai 1992

Endlich war es am 15. Mai soweit und unsere schon lange geplante und vorbereitete Fahrt in das Elbsandsteingebirge konnte losgehen. Da alle im Schlafwagen mehr oder weniger gut ausgeruht waren, ging es gleich am Nachmittag zum Lilienstein, einem markanten Aussichtspunkt. Eine gute Fernsicht nach allen Seiten belohnte uns für den Aufstieg.

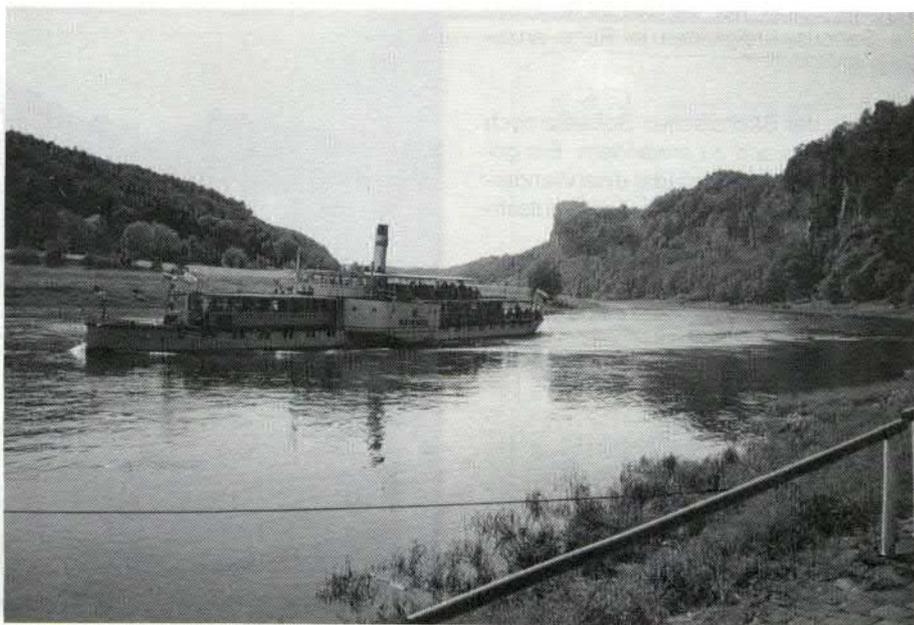
Am nächsten Tag fuhren wir, da die bekannte Kirnitz-Oldtimer-Straßenbahn wegen Gleisarbeiten nicht in Betrieb war, mit dem Bus zu den Lichtensteiner Wasserfällen. Von hier aus ging es über Kuhstall, Hausstiege, Kleiner Tschand, Heringslöcher zum Großen Winterberg, vorbei an den Bärenfangwänden zum Großen Tschand und von hier aus wieder zurück zu den Lichtensteiner Wasserfällen. Es war eine großartige Wanderung mit Blick auf gewaltige Felsformationen.



Der 3. Tag führte uns zur berühmten Bastei. Zuerst besichtigten wir die Burg Hohenstein. Dann ging es über Hockstein, den Knotenweg, an der Felsformation Lokomotive vorbei nach den Schwedenlöchern. Nun folgte ein unvergeßlicher Aufstieg über 847 Stufen und vorbei an bizarren Felsgruppen zur Bastei. Bisher trafen wir auf unserer Wanderung nur wenig Gleichgesinnte, aber hier war Betrieb wie auf dem Drachenfels. Hier genossen wir bei einem Rundgang die Aussicht über das Elbtal. Zurück ging es dann nach Wehlen und von hier aus fuhren wir mit einem Raddampfer ganz gemütlich nach Bad Schandau zurück. Alle haben diese Dampferfahrt genossen und diese Tour wird uns noch lange in guter Erinnerung bleiben.

Elbfahrt nach Bad Schandau

Für den nächsten Tag stand eine der schönsten Wanderungen in der Sächsischen Schweiz auf dem Plan. Mit dem Bus ging es zuerst nach Schmilka, dann zum Großen Winterberg, und dann zu den Affensteinen, einer markanten Felsgruppe. Ein Teil der Gruppe wollte zur oberen Affensteinpromenade. Da der Weg nicht markiert ist, mußte zuerst der Einstieg gesucht werden, was aber auf Anhieb gelang. Ein schmaler Pfad führte um das Affensteinmassiv. Die vielen schönen Aussichten belohnten alle für den beschwerlichen Weg. Am Carolafelsen trafen beide Wandergruppen wieder zusammen und nun ging es



wieder auf markierten Wegen zur Schrammsteinaussicht. Immer und immer wieder bot sich die Gelegenheit, die herrliche Landschaft zu genießen. Nun war es bis Schmilka nicht mehr weit und in einem Gartenlokal bei gutem Essen und Trinken wurden wir für den anstrengenden Tag belohnt.

Am nächsten Tag fuhren wir mit dem Bus nach Hinterhermsdorf. Von dort ging es zur Oberen Schleuse. Der Fluß Kirnitz ist hier die Grenze zur CSSR. Es folgte nun eine eindrucksvolle Wanderung durch die Wolfsschlucht, sowie an den Rabenstein vorbei. Überall stießen wir auf die Grenzsteine mit dem DDR-Zeichen. Es ging nun zur Felsgruppe die Thorwälder Wände, vorbei am Altarstein zur Hinkelhöhle. Am Ende der Wanderung ging es mit dem Bus nach Bad Schandau zurück.

Die nächste Wanderung führte uns zum Großen Zschirnstein 561 m hoch. Mit der Fähre nach Krippen dann am Kohlbornstein vorbei nach Kleingießhübel. Eine Bäuerin mit Getränke-Verkauf versorgte uns gut, denn alle hatten viel Durst. Die Sonne meinte es eben gut mit uns. Im Gespräch mit der Bäuerin und der sehr lebhaften Oma erfuhren wir viel von den Sorgen und Nöten der Menschen dieser Region. Nach dem sehr schweißtreibenden Aufstieg wurden wir durch eine gute Fernsicht ins Erzgebirge und in die CSSR belohnt.

Einige haben noch die Gelegenheit benutzt mit dem Zug einen Abstecher nach Dresden zu machen. Ein Stadtbummel, die Besichtigung des Zwingers und des grünen Gewölbes standen auf dem Programm. Vor allem das grüne Gewölbe mit seinen unsagbaren Schätzen hatte es uns angetan. Leider war die Zeit zu kurz, um alle Sehenswürdigkeiten in Ruhe anzuschauen.

Es gibt in der Sächsischen Schweiz noch viel zu sehen und zu erwandern. Ein gewichtiger Grund bald wieder eine Wanderwoche in diesem schönen Teil Deutschlands zu planen.

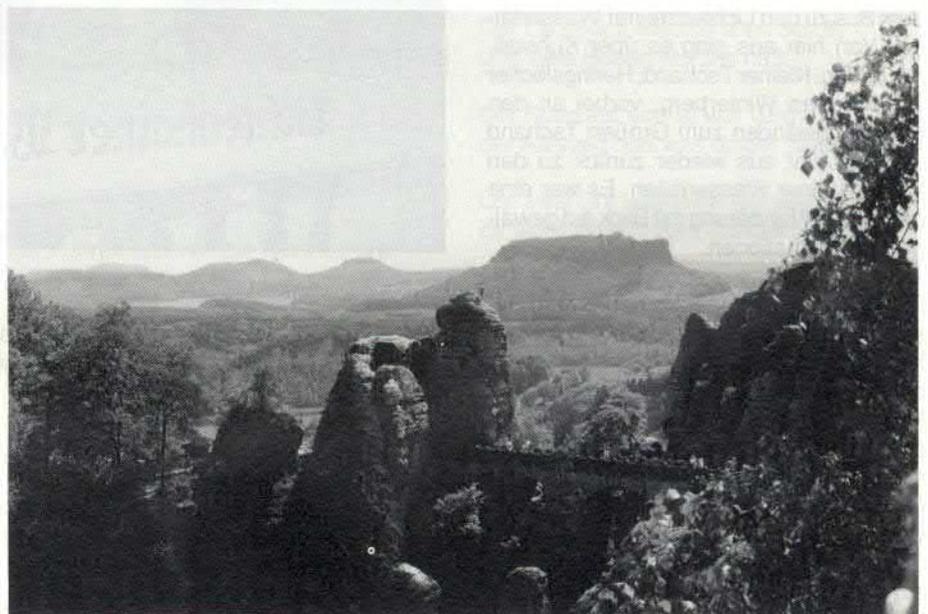
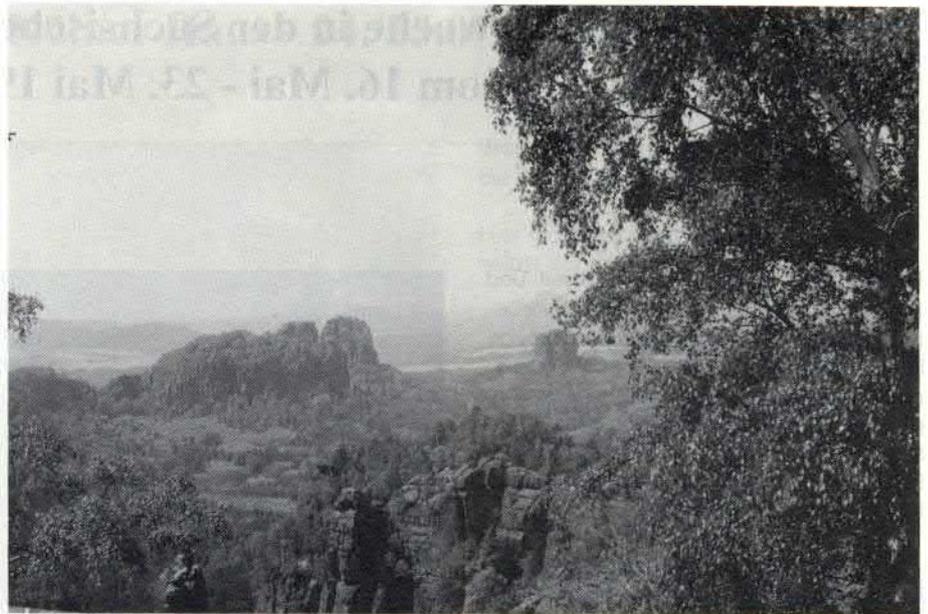
Reinhold Hohmann

Schrammsteine ▲

Blick von Bastei auf Lilienstein ►

Abendstimmung an der Elbe ▼

Fotos: E. Scheferhoff



Leistungstests für Kletterer

Für interessierte Sportkletterer und solche, die es werden wollen bieten wir die Möglichkeit von Leistungstests und darauf aufbauenden Trainingsplänen, Tips etc... Es werden vorwiegend Krafttests durchgeführt. Tests, Fragebogen und Gespräch werden ausgewertet und zu einer Trainingsempfehlung benutzt. Interessierte mögen sich bitte im Ausbildungsreferat anmelden.

Sobald 3 Anmeldungen vorliegen, kann ein Testtermin vereinbart werden.

Leitung: Gregor Jaeger und Frank Schweinheim



Testübungen nach Müller/Heid 1992 und dem Ausbildungsskript für Fachübungsleiter - Sportklettern des DA -

LEISTUNGSPROFIL	
Schweinheim/Jaeger '92	
DAV-Rheinland-Köln	
Name:	_____
Vorname:	_____
Str.:	_____
PLZ:	_____
Tel.:	_____
Datum:	_____ Geburtsjahr: _____
Kletterjahre:	_____ Trainingsjahre: _____
Trainingsstd./Woche (ca.):	_____
Welche Art von Training:	_____
Maximale Leistung 1. On-Sight:	_____
(dieses Jahr)	2. Rotpunkt: _____
	3. Toprope: _____
	(2. und 3. nach Üben)
Körpergröße (cm):	_____ Gewicht (kg): _____
Verletzungen (wichtig für die Trainingsempfehlungen): _____	
Maximalkraft der Finger/Unterarme:	Maximale Körperkraft:
5-cm-Leiste rechts: +/- _____ kg	Klimmzug: +/- _____ kg (Rist)
5-cm-Leiste links: +/- _____ kg	Klimmzug: +/- _____ kg (Kamm)
2-cm-Leiste rechts: +/- _____ kg	Dip: +/- _____ kg
2-cm-Leiste links: +/- _____ kg	Bemerkungen: _____
Kraftausdauer der Finger/Unterarme:	
5-cm-Leiste (70%): _____ s	
(10s halten 10 s Ruhen)	



NEU!
Ausbildungsinformation
1993

(erhältlich in der
Geschäftsstelle)

DAV SEKTION RHEINLAND KÖLN
AUSBILDUNGSREFERAT

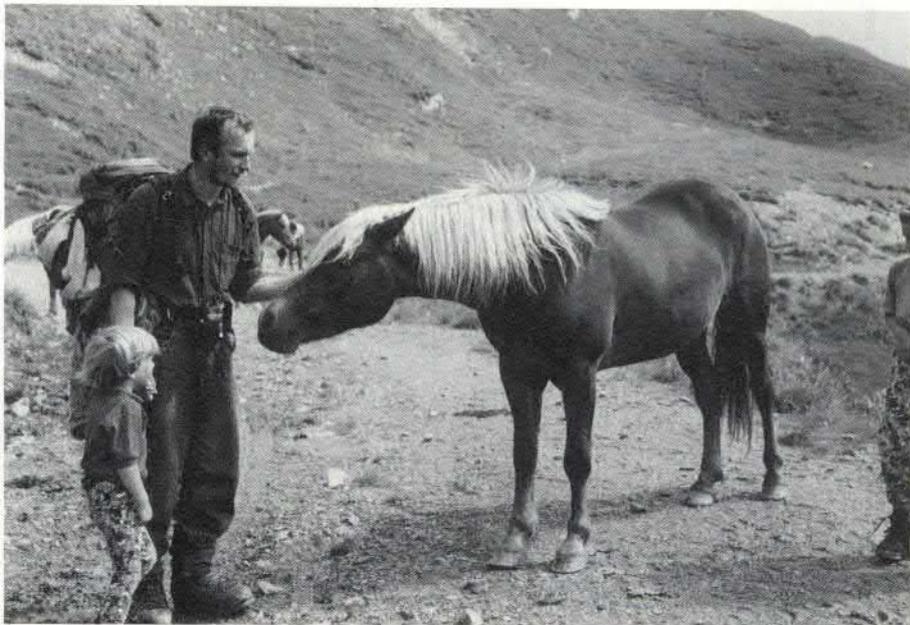
Ausbildungsinformation
1993

Familienfreizeit 1992

Eine Woche in und um das Kölner Haus mit der Familiengruppe der Sektion Köln.

Mitte letzten Jahres sprach mich Herr Clemens an, ob ich nicht mit der Familiengruppe aufs Kölner Haus fahren wollte. Die Sektion und der neue Pächter wären daran interessiert, auch Familien auf die Hütte zu bekommen. Ich war anfangs etwas skeptisch, da ich die Hütte noch zu Michels Zeiten kannte. Wer selbst eine Familie mit kleinen Kindern hat, weiß um die Probleme, die dabei aufkommen können. So versuchten wir, einige im Vorfeld in Zusammenarbeit mit der Sektion und dem Pächter auszuräumen. Es entstand im Vorraum zum Neubau eine Sitzecke, in der die Möglichkeit besteht, auf zwei Kochplatten für die Kinder etwas warm zu machen. Außerdem befinden sich in der Bank einige Spiele für kalte Tage. Für die Kleinsten wurden im Gastraum zwei Kinderstühle aufgestellt und eine Kindersperre am Zugang zum Neubau angebracht, so daß man die Kleinen frei im Gang krabbeln lassen kann, ohne immer aufzupassen, daß sie nicht die Treppe runterfallen. Was noch fehlte, war eine verschließbare Kochecke und ein Regal für etwas Geschirr und die Töpfe.

Am 19. August war es so weit. Neun Erwachsene, zehn Kinder im Alter von 4 - 9 Jahren und ein 8 Monate altes Baby trafen sich zur Familienfreizeit auf dem Kölner Haus. Wir wurden herzlich aufgenommen, und die Kleinsten waren die Könige. Sie wurden vom Personal verwöhnt.



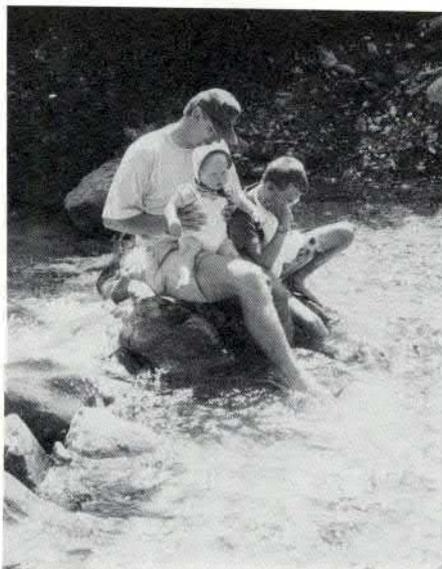
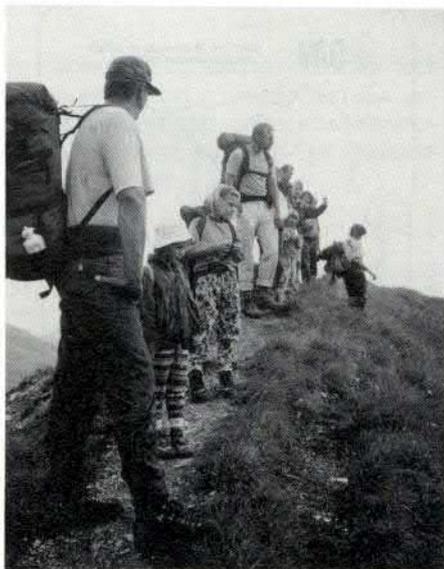
Die Gegend um die Hütte bietet für Familien, die mit ihren Kindern wandern wollen, eine Menge Möglichkeiten mit verschiedenen Schwierigkeiten. Wenn wir nicht gerade eine Runde am Bach spielten, ging es auf Wanderung. Eine führte uns übers Planseck zum Furglersee. Hier trennten wir uns. Die einen gingen über den Furgler zur Scheid, die anderen querten am Hang rüber zur Scheid. Von hier aus ging es dann wieder gemeinsam übers Erzköpfel zurück. Eine weitere Tour ging zum Observatorium über den Alpkopf. Der Höhepunkt unserer Woche war die Wanderung zur

Hexenseehütte. Für die Kinder war es das Größte, einmal eine Nacht auf der Hexenseehütte zu schlafen. Ausgerechnet an dem Tag, als wir los wollten, fing es an zu regnen. Unsere Kinder waren nicht zu bremsen, und so zogen wir während einer Regenpause los. Ein Drittel der Strecke regnete es. Keiner wollte umkehren und so kamen wir etwas feucht, aber glücklich auf der Hexenseehütte an.

Selbst eine Bergmesse organisierte Herr Althaler für uns in der Kapelle unterhalb des Kölner Hauses. Eine zusätzliche Attraktion bot die Gemeinde Serfaus. Sie hatte für dieses Jahr die Umgebung ums Kölner Haus in eine Großbaustelle verwandelt. Neben dem Haus Lazid entstand ein See zur Speisung der Schneekanonen, und hinter dem Haus wurde die Umlaufbahn weiter bis auf den Lazid verlängert.

Nach dieser Woche waren alle meine Bedenken wie weggeblasen. Unter diesem Pächter kann man als Familie ohne Bedenken einen Hüttenaufenthalt auf dem Kölner Haus erleben.

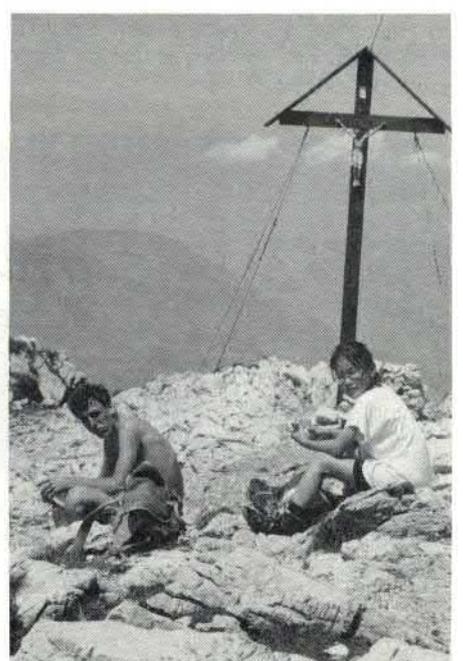
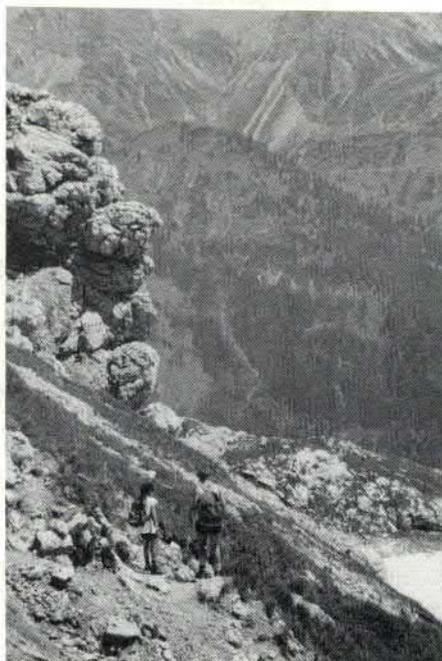
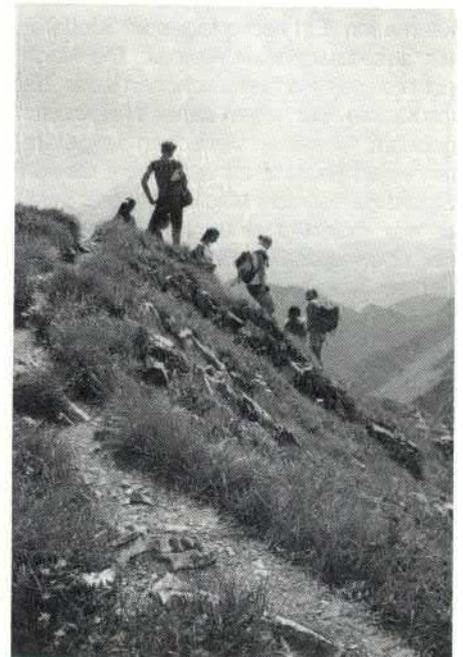
DAV-Köln Familiengruppe
Burkhard Frielingsdorf



Per Seilbahn zu den Allgäugipfeln

Sicher lassen sich auch eine Reihe von Argumenten aufzählen, die alle Aufstiegs-hilfen für Bergwanderer im Sommer in Frage stellen. Doch wieviel angenehmer ist es, an einem heißen Sommertag um 9.00 Uhr auf 1.700 - 1.900 m per Seilbahn oder Sessellift hinaufzuschweben, anstatt sich durch schwüle Berghänge zu den ersten Almen hinaufzukämpfen! Wieviel mehr Spaß können auch Kinder am Bergwandern haben, wenn die Tour gleich mit einem herrlichen Rundblick oberhalb der Baumgrenze beginnt! Dann verlieren auch steile Gipfelschwünge ihren Schrecken, wenn man sie im Rahmen einer langen Gratwanderung bewältigt.

Von den hinaufschwebenden Wanderern werden die Berge im Sommer am wenigsten Schaden leiden, was man leider vom Skifahren im Winter nicht sagen kann.



Große Familienkarte Bergfahrt

06740 **weil der Berg ruft**

Preis lt. Tarif
Talstation -
Bergstation
und zurück

Die Nebelhornbahn
Oberstdorf/Allgäu
828 bis 2224 m

Vater
Mutter
Kinder

Beförderungsbedingungen beachten!

Fotos:

Links Sesselbahn zum Fussener Jöchle (Tannheimer Tal)

Oben links: Auf dem „Alpenrosenweg“ von der Bergstation der Rentteuer Hahnenkammbahn zur Roten Fluh

Oben rechts: Gratwanderung von der Bergstation am Walmendinger Horn zum Grümhorn (Kleinwalsertal)

unten links: Aufstieg von der Bergstation der Nebelhornbahn zum Großen Daumen

unten rechts: Auf dem Gipfel des Großen Daumen

Dr. Sigurd Herbst †

Jeder, der regelmäßig in der Eifel klettert, kannte ihn. Ein hervorragender Kletterer, ein ausgezeichneter Alpinist. Die Nachricht von seinem Tod erschütterte jeden, der ihn kannte. Wir haben daher Willi Krutsch gebeten, für seinen vielfachen Seilgefährten einen Nachruf zu verfassen. Obwohl Sigurd Herbst nicht Mitglied unserer Sektion war, möchten wir dennoch wegen seiner überregionalen Bedeutung sein Andenken bewahren.

W. Kl.

„Hallo Willi, Du kennst doch den Sigurd Herbst gut.“ „Ja, warum?“ „Der soll im Gebirge verunglückt sein.“ Nein, das kann ich nicht glauben, denn wir waren zusammen auf dem Zeltplatz in Randa - bei Zermatt. Dort habe ich vor einigen Tagen mit ihm noch einen Gipfel bestiegen. Im Aufstieg piff und sang er leise vor sich hin. Nebenbei zeigte er mir besonders schöne Blumen, deren Namen er selbstverständlich alle kannte. Er fühlte sich also nicht nur gut, sondern er hatte auch eine sehr gute Kondition. Aber warte mal, ich rufe bei ihm zu Hause an. Es meldete sich Sigurd's Schwiegersohn. Von ihm erfuhr ich dann das Schreckliche.

Nein, das darf nicht wahr sein. Ich kann es nicht fassen. Sigurd, so erfahren in Fels, Eis, Firn und Schnee, so vorsichtig, so umsichtig, ist im Abstieg von der Dent-Blanche-Hütte verunglückt. Die Berge waren sein Leben. Er steckte immer voller Pläne. Die Gipfel, Grate, Wände und Überschreitungen aufzuzählen, die er als Bergsteiger, Skifahrer oder Kletterer bezwungen hat, würde den Rahmen dieses Heftes sprengen. Eiger-Nordwand, Walkerpfeiler oder die direkte Nordwand der Großen Zinne waren wohl die bekanntesten Touren in den Alpen. Darüber hinaus wären auch sicher die Gipfel Mount McKinley, Aconcagua, Mount Kenya, Kilimandjaro und viele andere zu erwähnen. Z.B. haben wir zusammen in Bolivien in 5 Tagen 7 Fünftausender bestiegen. 2 Tage später standen wir mit seiner Frau Ursula auf der 6220 m hohen Huayna Potosi.

Sigurd kam seit 1956 in die Eifel zum Klettern. Ich habe ihn 1966 kennengelernt. In den 70er und 80er Jahren kletterten wir oft zusammen. Er war ein sehr guter Lehrmeister. Angefangen wurde mit der ersten Tour im Kletterführer. Dann wurde Tour für Tour abgehakt. Der Vollständigkeit halber haben wir auch Touren geklettert, in die

sich kaum einer hinein wagte, weil sie sehr brüchig waren. Mit dem Hinweis, ich geh mal gucken, bezwang er oft wie ein Seiltänzer die fürchterlichsten Kletterstellen. Selbst Regen konnte ihn nicht abhalten. Für ihn war das nur erhöhte Luftfeuchtigkeit. Er bevorzugte nicht nur im Klettergarten, sondern auch im Gebirge sogenannte klassische Routen. Wenn eine Route ihm nicht behagte, sagte er: Das ist etwas für junge Extreme.

Bescheiden und zurückhaltend blieb er weitgehend unbekannt. Er kletterte, was heute selten geworden ist, aus reiner Freude. Er hinterläßt uns die Erinnerung an einen Menschen, der sich mit vollem Enthusiasmus in seiner Passion zu verwirklichen wußte.

Ist es nicht schade, daß man erst durch den Tod erfährt, was der Freund einem bedeutet hat? Sigurd, wir alle werden Dich nie vergessen.

Willi Krutsch
„de kölsche Willi“
(Formulierung von Sigurd)



Hallo, Bücherfreunde

- endlich V I D E O S !!!

Ein modernes Medium für den Alpenverein. Mit diesen Filmen werden Erinnerungen wach, Pläne reifen heran oder auch nur Träumereien vor der heimatischen Flimmerkiste. Ich habe mich bemüht, eine Grundausrüstung für verschiedene Interessen auszusuchen. Doch auch neue Führer und Bücher wurden angeschafft. Zu folgenden Gebieten:

Wallis
Mont Blanc
Watzmann Ostwand
Heilbronner Weg
Bayerische Voralpen
Brandner Tal
Bernina
Korsika
Außerfern
Loferer Steinberge
Norwegen
Ötztal
Samnaun
Tannheimer
Wetterstein

Südtirol 4
Ligurien
Topoführer nördl. Frankenjura

Bücher:
Heckmair, So war's
Höhne, auf alten Spuren
Ritschel, Die schönsten Skitouren der Westalpen
Maier, Gipfel u. Höhenwege der Alpen
Alpine Klassiker, Leo Maduschka Buscaini, Patagonien
Anforderungsprofile im Wettbewerbsklettern
Gisela Bechler

Buchbesprechung

Reihe »Erlebnis Wandern«
Helmut Dumler

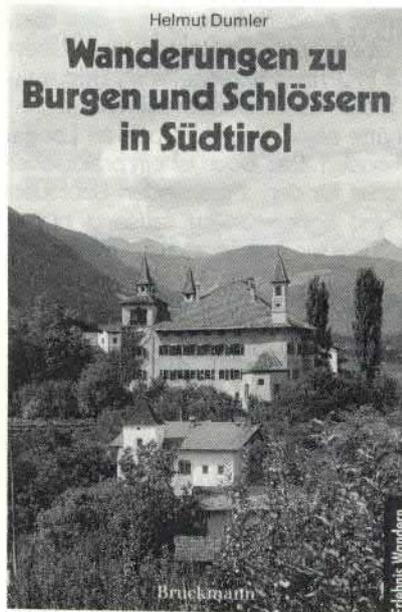
WANDERUNGEN ZU BURGEN UND SCHLÖSSERN IN SÜDTIROL

44 Wanderungen zwischen Eisacktal, Etschtal und Vinschgau. Mit einem Burgenlexikon

Wer durch Südtirol reist, dem werden unterwegs die vielen gut erhaltenen Burgen und mächtigen Schlösser, meist in beherrschender Lage über dem Talgrund platziert, ins Auge fallen. Wer kann sich ihrer magischen Anziehungskraft und der Neugierde auf das »Früher« entziehen? Und wer würde nicht gerne hinaufwandern zu ihnen, um aus eigener Anschauung zu erfahren, wie sich das Leben in diesen Türmen und in diesen gemalten Zimmern abspielte?

Im Eisack- und im Etschtal sowie im Vinschgau finden sich die bekanntesten und besterhaltenen unter den rund 400 Südtiroler Burgen, so viele übrigens wie in keinem anderen europäischen Land. Für dieses Wanderbuch wurden 50 Anlagen aus- gesucht, abgelegene ebenso wie allgemein bekannte. Die Rundwanderungen und Spaziergänge dorthin sind ideal für Familien mit (wißbegierigen) Kindern. Denn sie erfahren Interessantes über die Entstehung der besuchten Burg, über ihre Bewohner früher und heute, über die Architektur, Umbauten und Innenausstattung sowie über den Anlaß der Zerstörung, wenn nur mehr Ruinen vorhanden sind. Denn um ein Land richtig zu verstehen, muß man durch seine Geschichte laufen.

Grundrisse mit genauen Erklärungen, Tourenskizzen oder Umgebungskärtchen sowie brillante Fotos vom Inneren und Äußeren der Anlage illustrieren zu jeder Tour auf anschauliche Weise die sprachliche Darstellung. Neben den exakten Wegbeschreibungen enthält der Wanderführer alle wichtigen touristischen Informationen wie Gehzeiten, Hinweise auf weitere Sehenswürdigkeiten, Verkehrsverbindungen, Unterkunft- und Einkehrmöglichkeiten. Ein Glossar erläutert Fachausdrücke. Und schließlich dient das »Burgenlexikon« im Anhang als gut überschaubares Nachschlagewerk, das über insgesamt 160 Burgen, Schlösser und Ansitze in Kurzform die wichtigsten Informationen liefert.



Reihe »Zauber der Berge«
Luis Trenker/Helmut Dumler

DIE HÖCHSTEN BERGE DER WELT

Erlebnisse der Erstbesteiger

Der erste Mensch auf einem über 7000 m hohen Gipfel war Tom Longstaff: 1907 auf dem Trisul. Viel später, 1950, fiel der erste

Achttausender: die Annapurna. Drei Jahre darauf standen Edmund P. Hillary und Sherpa Tenzing Norkoy auf dem Mount Everest, dem höchsten Berg der Erde. Dann ging es Schlag auf Schlag, jedes Jahr wurden ein, zwei Achttausender erobert, bis 1964 schließlich die Nachricht von der Ersteigung auch des letzten der 14 über 8000 m hohen Bergriesen, der Shisha Pangma, um den Erdball eilte. Das Kapitel der Pioniere ist abgeschlossen. Es sollte uns aber nicht daran hindern, diese wesentliche Historie des Gipfelstürmens als Leser nachzuvollziehen.

Was erlebten die ersten auf den Weltbergen? Dramatisch, erschütternd und selbst in der sachlich-nüchternen Information nach spannend sind die Berichte dieser Männer. In das Buch wurden die Erstbesteigungsberichte über alle 14 Achttausender und 11 ausgewählte Siebentausender, beziehungsweise solche, die dieser Höhenmarke nahekommen, aufgenommen. Kurze Einleitungen geben jeweils die nötigen Vorausinformationen: wo der Berg liegt, was an ihm charakteristisch ist, wie man an ihn heranzukommen versuchte.

Viele Fotos, zum Teil von den Erstbesteigungen selbst, veranschaulichen die überwältigende Majestät dieser Berge, ihre urtümliche Unzugänglichkeit und geben eine deutliche Vorstellung von den Strapazen der Bergsteiger.



Buchbesprechung

PRAXIS SPORTKLETTERN

Ausrüstung, Technik, Training

John Long
BLV-Verlag

JOHN LONGS deutsche Ausgabe von „How to rockclimb“ aus dem Jahr 1989 ist keine weltbewegende Neuigkeit am Sportkletterhimmel, kann aber allemal mit den meisten deutschsprachigen Erscheinungen der letzten Jahre mithalten.

Einleitend schreibt LONG in witziger Weise „ein wenig“ zu Klettergeschichte und Schwierigkeitsbewertung. Der ethische Part wird dann von höherer Stelle durch Reinhold Messner ansprechend abgedeckt.

Überzeugend ausführlich, fachkompetent und weitestgehend auf aktuellem Sicherheitstechnischen Stand sind die Kapitel Materialkunde und Sicherungstechnik bearbeitet.

„Mit dem Klettern anfangen - das Klettern überleben“ So lautet eine Überschrift in „Praxis Sportklettern“. Und wirklich, jeder Vertreter des Sicherheitskreises hätte seine wahre Freude an Long's Fachwissen. Das Buch ist ein praktischer Ratgeber für den angehenden Sportkletterer mit sprichwörtlich tausend nützlichen Tips für fachgerechte Anwendung von Seil, Karabiner, Klemmkeilen, etc. Wie lege ich Klemmkeile, was halten Bohrhaken, wie baue ich einen sicheren Stand und noch viel mehr zu Sicherungskunde und -taktik...

Dünner wird's bei den Themen Klettertechnik und -training. Long beschreibt Wandklettern und Rißklettern bis hin zum fachgerechten Tapen der Finger. Das liest sich alles recht gut, zeigt aber deutlich die amerikanische Herkunft des Autors und sein Zuhause im Yosemite Valley. Für den Aspiranten im Granit sind die Tips zum Rißklettern o.k., ansonsten bleibt ein großes Fragezeichen in Sachen Technikanalyse, -beschreibung und -training.

Und noch dünner wird's dann im Kapitel „Klettertraining“. Auf sieben Seiten kommt der Autor nicht über bloße Erwähnung des Trainings als leistungssteigerndes Mittel hinaus. Große Bilder von Trainingsbalken und einer künstlichen Kletterwand sowie groß gehaltenen Überschriften füllen überflüssige Seiten. Uff, das war's zum Thema Training und dann schnell weiter!

Der Fairness halber sollte aber erwähnt werden, daß im Anhang eine ausführliche Literaturliste zu Fachzeitschriften und Lehrbüchern des Felskletterns aufgeführt ist, ein heißer Tip!

Außerdem! Die deutsche Übersetzung von „How to rock climb“ geht auch auf aktuelle Themen des Naturschutzes ein. Von einleuchtenden Verhaltensregeln in der Natur bis hin zur Kontaktadresse des DAV in Fragen des Naturschutzes ist an alles gedacht. Durchblättern lohnt sich also!

Frank Schweinheim

Die meisten Plazklettereien verlangen eine Mischung aus verschiedenen Techniken, deren Anwendung Ihrer Intuition überlassen bleibt, wenn Sie einmal in Plazstellung gegangen sind. Ihr Körper wird von selbst auf Gleichgewichts- und Winkelveränderungen reagieren; versuchen Sie nur, die Arme gerade zu halten. Nützen Sie die Rißkante bestmöglich aus, und suchen Sie sich die ausgeprägtesten Ecken zum Greifen. Halten Sie die Augen nach Rastmöglichkeiten offen, soweit es nicht kraftsparender ist, zügig durchzuplazen. Plazen Sie kraftvoll und aggressiv, suchen Sie nicht lange nach Tritten, die nicht eindeutig da sind. Entschließen Sie sich, und dann nichts wie hinauf!

VERSCHNEIDUNGEN

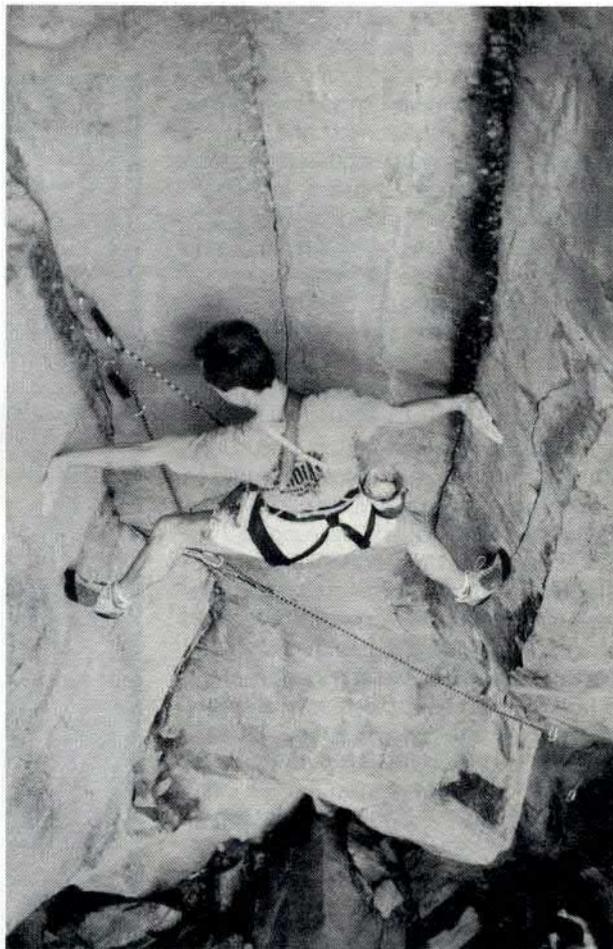
Rechts:
Spreizen, spreizen!
Zum Festhalten ist
nicht viel da in „Bach's
Celebration“ (amerik.
S. 12 a. ca. VIII+).
Paradise Forks,
Arizona. Hier helfen
nur lupenreine Spreiz-
und Reibungstechnik.

Verschneidungen, deren Grund nicht von einem Riß durchzogen ist, werden spreizend überwunden. Oft muß auch bei vorhandenem Riß zum Beispiel eine Rißverengung überklettert werden. Aber auch wenn ein guter Riß existiert, kann es sehr oft vorteilhaft sein, die Verschneidung auszuspreizen.

Spreizen ist in vielen schwierigen Klettereien angesagt, und das extreme Spreizproblem kann phantasievoll aneinandergereihte Bewegungssequenzen und schier unglaubliche Gegendruckpositionen erfordern. Betrachten Sie die Spreizverschneidung als Abart des Spreizkamins. Auch hier kleben die Sohlen an den gegenüberliegenden Wänden, wenn möglich auf Tritten, wenn nicht auf Reibung, und auf Gegendruck gegeneinander und/oder gegen die Arme. An glatten Wänden können auch die Hände genauso plaziert werden: Finger nach außen, Handballen nach innen, notfalls auf Reibung gegen die letzten Rauheiten.

Ihr Körper steckt wie eine Feder zwischen zwei Wänden; was ihn hält, ist der Reibungswiderstand an beiden Enden und die Spannung dazwischen. Das Schwierigste ist die Aufwärtsbewegung, denn dazu muß die Spannung wenigstens für einige Augenblicke gelockert werden. Meist hält man sich in diesen Momenten über den diagonalen Gegendruck zwischen einer Hand und einem Fuß, während die anderen Gliedmaßen einzeln hochgezogen werden. Es kann ohne weiteres ein Dutzend kleiner Bewegungen erforderlich sein, um auch nur einen halben Meter höher zu kommen.

In manchen Verschneidungen werden Sie richtiggehend kaminklettern müssen, mit dem Rücken an der einen Wand und den Fußsohlen an der anderen. Vielleicht werden Sie mit der einen Schuhsohle rückwärts flach antreten und mit der anderen auf einem Tritt stehen müssen, vielleicht die eine Handfläche auf Reibung hinpressen und mit der anderen einen Stützgriff nehmen müssen ... Die Möglichkeiten sind endlos.



Gesucht - Gefunden

Skitouren-Schuh „Dynafit“,
neuwertig, Modell Frühjahr 1992,
Gr. 26,5 (ca. Gr. 41) zu verkaufen.
Einmal getragen (zu groß verkauft)
Neupreis DM 450,—, V.B. DM 300,—
Tel. 0221/43 78 00

Betr.: Hütte der GAM in Italien
(Gletscherspalten II/92 S. 28)
Weitere Informationen über diese Hütte
können bei
Gruppo Amici Della Montagna
Sottosezione C.A.I.
Via C.G. Merio 3
I-20122 Milano, Tel. 799.178
angefordert werden.

1 Paar Bergstiefel
Gr. 41, einmal getragen
abzugeben
Friedr. Albat
5000 Köln 80
Düsseldorfer Str. 21
Tel. 6403001

Tourenskischuhe
Hanwag Airweight
Gr. 38, VB DM 50,-
Tel. 02204/54484

Aufruf ! ! ! ! ! An die Mitglieder der Sektion!

Wir erforschen unsere Vereinsgeschichte.

Werden Sie aktiv, helfen Sie uns, dann
wird es gelingen!

Holen Sie bitte Ihre reichhaltigen Fotoal-
ben hervor,
durchstöbern Sie Ihre alten Zigarrenki-
sten,
ziehen Sie die wohlgeordneten Aktenord-
ner hervor,
wirbeln Sie Staub auf in Ihrer Bibliothek,
schlagen Sie Ihre und die geerbten Tou-
renbücher auf

und schwelgen Sie in Erinnerung an längst
vergangene alpine Zeiten!

Machen Sie sich bitte auch die Mühe, auf
den Dachboden zu steigen und noch ein-
mal in den Keller zu gehen.

Alles hat seinen Wert und sollte nicht län-
ger nur im Verborgenen glänzen.

Jetzt ist der Moment gekommen, da Ihre
Sammelleidenschaft und Ihre „Nichts-weg-
werfen-können-Mentalität“ ihren Sinn ge-
funden hat.

Die Eröffnung eines alpin-historischen Museums in Köln ist mein Ziel.
Dazu sammle ich:

- alte Bergsportausrüstung (Sommer und Winter)
- entsprechende Bekleidung
- alpine antiquaristische Literatur
- Fotos, Dias und Filme
- Ansichtskarten, Landkarten
- und alles übrige, was mit dem alpinen Sport in Verbindung steht.

Bitte nichts wegschmeißen! Rufen Sie mich lieber an: Reinhold Kruse,
Schillstraße 7, 5000 Köln 60, Tel. 0221 / 76 31 48.



letzte Bergsportausrüster
vor der Burgwand

ordkante Nideggen

Ausrüstung für Fels-Eis-Klettern

Wandern, Klettern
steig, Trekking
Planung und
Durchführung
von Expeditionen

Ingeborg + Dieter Siegers · Regentenstr. 58 · D-5000 Köln 80 · Tel. 0221/61 88 67 · Verkauf Zülpicher Str. 6 · D-5168 Nideggen

Kletterführer — Wanderführer und Karten
Alpine Literatur und Bildbände
in bewährter Tradition immer vorrätig bei



Buchhandlung C. Roemke & Cie.

Apostelstraße 7, 5000 Köln 1, Telefon 21 76 36

DIE RICHTIGE AUSRÜSTUNG . . .

ist die Voraussetzung für erfolgreiche Ski- und Bergtouren.

Unsere Ski- und Bergsport-Spezialisten beraten Sie mit der notwendigen Sachkenntnis und bieten Ihnen

DAS GRÖSSTE ALPINSPORT-ANGEBOT

im westdeutschen Raum.

Bitte besuchen Sie uns und überzeugen Sie sich von unserer unübertroffenen großen Auswahl.

Besonders beachtenswert, unsere

HEI-HA EXCLUSIV-ARTIKEL,

die bei Bergsportlern in aller Welt als ausgesprochen zuverlässig, hochwertig und preisgünstig gelten.

Unser Kunden-Service bietet Ihnen u. a.:

HEI-HA Berufs-SKISCHULE — Unterrichtung in allen Leistungsklassen.

HEI-HA SKILEHRER — beraten Sie fachkundig und mit großer Erfahrung.

HEI-HA Skifahrten — ins nahe Hochsauerland und ins Hochgebirge.

HEI-HA TEST-Skiwochen — am Stubai-Gletscher.

HEI-HA Skiwerkstatt — ausgerüstet mit den modernsten Maschinen, **bekannt für Qualitätsarbeit.**



Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

HEI-HA-SPORT

Hanno Bochmann GmbH · Detail · Versand
Fabrikation

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

parken kein Problem, Parkhaus gegenüber
Buchungsstelle für Westdeutschland der
»HOCHGEBIRGSSCHULE TYROL«,
Prospekt kostenlos.

»HAUSER-Exkursionen« international GmbH.

