

gletscher spalten



Mitteilungen der Sektion Rheinland-Köln des Deutschen Alpenvereins

Texelgruppe Fit bleiben im Winter





„Ab 3 m über Grund werden Sie unsere Kompromisslosigkeit lieben!“

Ausrüstungsexpertin Anoscha Azarowa kennt bei Qualität und Sicherheit keine Kompromisse: was für sie selbst am Berg zählt, ist der Maßstab für Ihre Beratung.

Im Olivandenhof: Kölns größte Auswahl für Bergsport, Klettertunnel inklusive!



25.000 Ausrüstungsideen für Outdoor und Reise auf 7.000 qm.

Ab sofort:
Freitags und Samstags
bis 21 Uhr geöffnet!

MEINE GLOBETROTTER AUSTRÜSTUNG FILIALE IN BERLIN:

Olivandenhof, Richmodstraße 10, 50667 Köln
Telefon: 022 1/277 288-0, shop-koeln@globetrotter.de
Montag bis Donnerstag: 10:00 – 20:00 Uhr
Freitag und Samstag: 10:00 – 21:00 Uhr

Träume leben.

Globetrotter.de
Ausrüstung

Hamburg | Berlin | Dresden | Frankfurt | Bonn | Köln



Liebe Mitglieder, liebe Leserinnen und Leser,

der nun bald beginnende Winter ist die Zeit des Rückblicks auf vergangene Tage in den Bergen und natürlich auch die Zeit des Pläneschmiedens für das kommende Bergsteigerjahr. Aber auch der Erhalt Ihrer Fitness für kommende Unternehmungen sollte nicht zu kurz kommen. Anregungen hierzu finden Sie in diesem Heft unter Thema und mit dem Tourentipp zum Eifelsteig.

Eine Gruppe unserer Sektion hat eine Tour in der Texelgruppe unternommen und dabei dieses nicht ganz so spektakuläre Gebiet kennen und lieben gelernt. Vielleicht reizt es auch Sie, dort einmal unterwegs zu sein?

Die Aktivitäten in unserer Sektion sind nach wie vor zahlreich, wie uns der Bericht der Klettergruppe oder der Donnerstagsgruppe zeigt. Sollte es Ihnen nicht möglich gewesen sein, im September am Kletterjubiläum in Nideggen teilzunehmen, so können Sie sich anhand unseres Veranstaltungsberichtes informieren oder einfach mal bei www.klettergarten-nordeifel.de hineinklicken. Zu hoffen ist, dass diese gut besuchte Veranstaltung Früchte trägt und es mit dem Klettergarten wieder aufwärts geht.

Ich wünsche Ihnen alles Gute für die stillere Jahreszeit

Ihre Karin Spiegel

IMPRESSUM

Zeitschrift für die Mitglieder des DAV Sektion Rheinland-Köln e.V., herausgegeben vom Referat für Öffentlichkeitsarbeit, DAV Sektion Rheinland-Köln e.V.

Auflage: 6.300

Eingeheftet: Veranstaltungsprogramm (grün), Ausbildungsprogramm (gelb)

Titelbild: Schiefer See in der Texelgruppe, Hanno Jacobs

Redaktion: Karsten Althaus, Clemens Brochhaus, Hanno Jacobs, Kalle Kubatschka, Karin Spiegel (verantwortlich), Elisabeth Stöppler, Sven von Loga, Marion Welkener, Jochen Wittkamp.

Die Redaktion behält sich vor, eingereichte Texte zu kürzen.

Anzeigen: Karin Spiegel, Tel. 0221 36 93 56

Druck: Warlich Druck, Meckenheim

Satz: Jeanette Störte, Berlin

Redaktionsschluss: für Heft 1/09: 5.1.2009

Geschäftsstelle: Frau Künstler, Frau May, Frau Szewczyk, Clemensstraße 5-7 (Nähe Neumarkt), 50676 Köln, Tel. 0221 240 67 54, Fax 0221 240 67 64, www.dav-koeln.de, info@dav-koeln.de

Öffnungszeiten: Dienstag, Donnerstag und Freitag 15:30-18:30 Uhr

Bücherei: donnerstags 17:30 bis 19:30 Uhr

Bankverbindung: Postbank Köln, Kto. 38 90-504, BLZ 370 100 50

Anschriften unserer Hütten

→ Eifelheim Blens, St. Georgstraße 4, 52396 Heimbach, Tel. 0 24 46 35 17 – Hütten-schlüssel bei Frau Waider direkt gegenüber, St. Georgstr. 3a, Tel. 0 24 46 39 03

→ Kölner Haus auf Komperdell, 6534 Serfaus, ÖSTERREICH, Tel. 00 43 54 76 6214, Fax -62144, www.koelner-haus.at

inhalt

infos der sektion

4 Geschäftsstelle und Vorstand

bergauf – bergab

5 Texelgruppe

7 Tourenwoche Texelgruppe

thema

8 Fit bleiben im Winter

unsere gruppen

10 Sommerfahrt der Klettergruppe in die Dauphiné

11 Aktivitäten am Donnerstag Geyser Namedy

vorgestellt

13 Die Deutsch-Nepalische Gesellschaft

14 Der Gay Outdoor Club

veranstaltungsbericht

15 Jubiläum „100 Jahre Klettern in der Nordeifel“

tourentipp

18 Eifelsteig, erste und zweite Etappe

unsere hütten

20 Zur Sanierung der Kölner Hütte in Heimbach-Blens

infos der sektion

22 Verschiedenes



MITGLIEDERVERSAMMLUNG 2009

Bitte notieren: Mitgliederversammlung 2009 am Donnerstag, 23. April 2009 um 19:30 Uhr, Kolpinghaus International, Köln, St. Apenstraße.

MITGLIEDSAUSWEISE 2009

DER NORMALFALL: BANKEINZUG DES BEITRAGS

Die Mitglieder, die am Lastschriftverfahren teilnehmen, erhalten ihren Mitgliedsausweis für 2009 automatisch **bis spätestens Ende Februar** zugeschickt. Wegen des zentralen Ausweisversands wurde die Geltungsdauer der Mitgliedsausweise bis Ende Februar verlängert. Die Abbuchung muss wegen der sechswöchigen gesetzlichen Einspruchsfrist, wie in den letzten Jahren, im **Dezember 2008** erfolgen.

Eine Bitte: Sollte uns bei der Abbuchung Ihres Beitrags ein Fehler unterlaufen, dann widersprechen Sie der Abbuchung bitte nicht, sondern machen Sie uns eine Mitteilung. Wir sorgen dann umgehend für die Korrektur. Sie helfen uns dadurch die Stornogebühren zu sparen, die nicht unerheblich sind.

DIEMITGLIEDER, DIE UNS IHREN BEITRAG NOCH ÜBERWEISEN, erhalten ihren Mitgliedsausweis für 2009 **erst nach Eingang des Jahresbeitrags** und der Bearbeitung durch die Geschäftsstelle zugesandt. Wie in den letzten Jahren werden keine Beitragsrechnungen oder Überweisungsvordrucke versendet. Bitte entnehmen Sie die Höhe Ihres Beitrags der Tabelle in den Grünen Seiten. Ihre Kategorienummer finden Sie auf Ihrem Mitgliedsausweis für 2008, z.B. 222/00/001234/1000/1980/1980. In diesem Beispiel ist die Kategorienummer die 1000. Da die Verbuchung des Beitrags, die Kuvertierung und der Versand händisch erfolgen müssen, bitten wir um Verständnis, falls es zu Verzögerungen kommen sollte. Bitte überweisen Sie den Beitrag satzungsgemäß **bis 31. Januar**.

Sollte sich Ihre Adresse oder Bankverbindung geändert haben, dann teilen Sie uns dies bitte spätestens bis Ende November mit. Bitte nutzen Sie dazu den Mitglieder-Service.

MITGLIEDER-SERVICE

<http://www.service.dav-koeln.de>

Über den Mitglieder-Service unserer Website können Sie:

- Ihre Mitgliederdaten einsehen bzw. überprüfen,
- Ihre Adress- oder Kontoänderung mitteilen,
- uns eine Einzugsermächtigung erteilen,
- uns mitteilen, wenn Sie die gletscherspalten oder Panorama nicht erhalten,
- uns mitteilen, wenn Sie Ihren Mitgliederausweis verloren haben,
- Ihren Sektionswechsel oder Ihre Kündigung anzeigen und vieles mehr.

Bitte nutzen Sie für Ihre Mitteilungen an uns unbedingt den Mitglieder-Service. Sie ersparen uns und sich dadurch zeitraubende Nachfragen, da in den Formularen alle für die Durchführung nötigen Informationen abgefragt werden. Der gesamte Mitglieder-Service läuft unter SSL-128bit-Verschlüsselung, damit Ihre sensiblen Adress- und Kontodaten optimal geschützt sind.

IN EIGENER SACHE

Das Team der gletscherspalten-Redaktion sucht Verstärkung. Wenn Sie Spaß am Recherchieren und Schreiben von Texten haben, dann sind sie bei uns genau richtig.

Auch fehlt uns immer noch die Person, die das Anzeigengeschäft übernehmen könnte.

Bei Interesse bitte bei Karin Spiegel, karin.spiegel@dav-koeln.de, melden.

AM 22.8.2008 VERSTARB HEINZ KLUCK IM ALTER VON 71 JAHREN



Er trat 1974 unserer Sektion bei. Seine Liebe zu den Bergen begann beim Klettern. Später bevorzugte er das Bergwandern und Klettersteiggehen, der Rosengarten und die Sextener Dolomiten wurden zu seiner Bergheimat. Hier führte er für die Tourengruppe der Sektion viele Wanderwochen durch, auch Grundkurse im Bergsteigen und Klettersteiggehen.

Beim Alpintraining im Frühjahr am Stenzelberg und später am Höntjesberg bei Nideggen traf man ihn an der Station Klettern und Abseilen. Im Mittelgebirge leitete er viele Tagestouren, seine Spezialität war der Klingenpfad.

Neben der Funktion als aktiver Wanderleiter hat er die Tourengruppe mehrere Jahre geleitet. Ferner hatte er eine Zeitlang das Amt des Referenten für Hütten, Bau und Wege inne. In diese Zeit fiel die Wiedereröffnung der Hexensee Hütte und in Blens begann die Sanierung des Eifelheims.

In den letzten Jahren war er wieder mehr als Tourenleiter tätig, z.B. mit der Wanderung von München nach Venedig, aber auch mit anderen Dolomitentouren.

Der Verein ist dankbar für seine vielfältige ehrenamtliche Hilfe. Wir erinnern uns gerne an sein herzhaftes und erfrischendes Lachen. Unser Mitgefühl gilt seiner Familie.

RÜCKTRITT

Unser Schriftführer, Peter Heinrich, ist mit Wirkung zum 28.08.08 aus privaten Gründen von seinem Amt zurückgetreten.

→ **Der Vorstand**

Die Sektion Rheinland-Köln, mittlerweile mit 8.000 Mitgliedern einer der größten Sportvereine in Köln, möchte dringend folgende interessante und anspruchsvolle ehrenamtliche Position besetzen:

SCHRIFTFÜHRER/IN ALS VORSTANDSMITGLIED

Sind Sie an Aufgaben im Bereich Dokumentation und Schriftverkehr interessiert und kennen Sie sich bei Versicherungen aus, so gibt es hier ein Betätigungsfeld für Ehrenamtliche im Vorstand der Sektion. Bringen Sie sich ein in die Vereinsarbeit, setzen Sie Ihr Wissen und Ihr Können bei uns ein. Es lohnt sich!

Interessenten melden sich bitte bei Karl-Heinz Kubatschka, kalle@dav-koeln.de



Die Texelgruppe

In der Texelgruppe kommen fast alle Wanderer auf ihre Kosten: Vom gemütlichen Schlendern auf Waalwegen bis zu hochalpinen Übergängen jenseits der 3.000-m-Grenze sind entsprechende Wege angelegt.

DIE TEXELGRUPPE ist ein Gebirgszug der Zentralalpen und eine Untergruppe der Ötztaler Alpen in Südtirol. Sie liegt südlich der Grenze zum österreichischen Tirol, wo sich der Schnalskamm der Ötztaler Alpen anschließt. Im Süden wird die Gruppe vom Vinschgau mit dem Etschtal, im Osten vom Passeiertal und im Westen vom Schnalstal begrenzt. Höchste Erhebung ist das Roteck mit 3.337 m, weitere Gipfel sind die Texelspitze (3.318 m), die Hohe Weiße (3.281 m), die Trübwand (3.266 m), der Tschigat (2.998 m) oder die Spronser Rötelspitze (2.625 m). Der Gebirgszug liegt vollständig im gleichnamigen Naturpark Texelgruppe.

DER 33.430 HA GROSSE NATURPARK ist der größte Naturpark Südtirols mit reichen Schätzen an Flora und Fauna. Er erstreckt sich über die Gemeinden Schnals, Naturns, Partschins, Algund, Tirol, Riffian, St. Martin und Moos in Passeier.

IN GEOLOGISCHER HINSICHT gehört der Naturpark Texelgruppe ganz zu den Zentralalpen. Wasser und Eis haben zur Gestaltung der Berge und Täler wesentlich beigetragen. Während der Eiszeit bedeckten mächtige Gletscher das heutige Parkgebiet. Unter den zahlreichen Wasserfällen ist der berühmteste der Partschinser Wasserfall. Besonders im Frühjahr, zur Schneeschmelze, bietet er einen eindrucksvollen Anblick, wenn der wasserreiche Zielbach mehrere Meter über eine Felswand hinausschießt, um dann als tosender Wasserfall 97 m in die Tiefe zu stürzen.

Der Naturpark Texelgruppe ist sehr wasserreich. Das Herzstück bilden die Spronser Seen, die im Zu-

Abb.:
Schiefer See beim
Spronser Joch



sammenwirken mit den sie umgebenden Dreitausendern und den darunter liegenden Almen ein Bild von einmaliger landschaftlicher Schönheit bieten. Die rund zwanzig Seen des Naturparks verdanken ihre Entstehung durchweg Gletschern. Diese in der Zone der „Alten Gneise“ gelegenen Gewässer bilden die größte hochalpine Seenplatte Südtirols (2.126–2.589 m). Eine herrliche, aber auch anstrengende Hochgebirgswanderung ist die Spronser Seenerunde.

CHARAKTERISTISCHES ELEMENT der Vinschgauer, aber auch der Burggräfler Kulturlandschaft sind die Bewässerungskanäle, die so genannten Waale. Um zu Wasser zu kommen, legten die Bauern schon vor Jahrhunderten diese Waale an. Das Wasser wurde aus den Bächen höher gelegener Täler abgeleitet, manchmal auch weit über der Waldgrenze gefasst. Es floss – je nach der Beschaffenheit des Geländes – in gegrabenen Erdkanälen, in Rinnen (die in den Fels gehauen wurden) und sogar in Holzrinnen, den „Kandeln“, die oft in schwindelnder Höhe waghalsig an Felswänden verlegt wurden. Bis zu 20 km weit strömt das „Wasserwasser“ dahin, in immer feineren Verästelungen bis zu den Feldern. Das monotone Geklapper der von einem Wasserrad getriebenen Waalschelle zeigt dem diensthabenden Waaler das reguläre Strömen des Wassers an. In den letzten Jahrzehnten wurde ein Großteil der Waale aufgelassen und durch moderne Beregnungsanlagen ersetzt.

IN DER TEXELGRUPPE kommen fast alle Wanderer auf ihre Kosten: vom gemütlichen Schlendern auf Waalwegen bis zu hochalpinen Übergängen jenseits der 3.000 m-Grenze sind entsprechende Wege angelegt.

Der Meraner Höhenweg führt rund um den Naturpark Texelgruppe und gilt als einer der schönsten Wanderwege in den Alpen. Er ist 80 km lang, mit zahlreichen Auf- und Abstiegsmöglichkeiten sowie traumhaften Aussichten auf Südtirols Dreitausender. Es handelt sich im Wesentlichen um alte Wege zwischen Bergbauernhöfen. Auf relativ gleichbleibender Höhe vermittelt die Route gewissermaßen zwischen dem Hochgebirgsklima der Texelgruppe und dem sub-

mediterranen Klima des Etschtales. Der Höhenweg selbst ist mit Nr. 24 markiert. Der tiefste Punkt des Weges liegt mit 820 m am Kalmbach im Passeiertal, der höchste mit 2.895 m am Eisjöchl, dem Übergang zwischen Pfossen- und Pfelderer Tal.

DIE UNTERTEILUNG DES HÖHENWEGES in eine Nord- und in eine Südumrundung ermöglicht es, den Höhenweg zu verschiedenen Jahreszeiten zu begehen. Die gesamte Strecke, die zwischen 4 und 6 Tage Wanderung in Anspruch nimmt, ist von Ende Juni bis Oktober (je nach Schneefall) begehbar. Wie auf einer Aussichtsterrasse erblickt man den Vinschgau, das Meraner Becken, das Passeiertal, die Sarntaler, Stubai und Öztaler Alpen. Bei schönem Wetter sind auch die Dolomiten, die Brenta-Gruppe und das Ortler-Massiv zum Greifen nahe. Man bekommt einen Einblick in die Welt der Südtiroler Bergbauern, die in jahrhundertelanger Arbeit diese Berg- und Kulturlandschaft geschaffen und erhalten haben.

Text: Karin Spiegel

Fotos: Hanno Jacobs

Abb. links:
Querung zum
Halsjoch

Abb. rechts:
Eisglöckchen im
Schmelzwasser

INFOS

Alpenvereinsführer Öztaler Alpen von Walter Klier,
Bergverlag Rother

www.naturparke.com/
[www.meranerland.com/de/aktiv/sommer/wandern/
meraner-hoehenweg/](http://www.meranerland.com/de/aktiv/sommer/wandern/meraner-hoehenweg/)
www.provinz.bz.it/natur/2803/parke/texel/
[www.passeiertal.it/de/berge-passeiertal/
naturpark-texelgruppe/](http://www.passeiertal.it/de/berge-passeiertal/naturpark-texelgruppe/)



Tourenwoche Texelgruppe vom 5. bis 12. Juli 2008

Am Samstag gegen 17:00 Uhr traf sich eine Wandergruppe von neun Personen im Ort Pfelders (1.632 m) im Pfelderer Tal. Einige hatten hierzu den Weg über das Timmelsjoch gewählt und nicht bereut. Die ca. zehnstündige Fahrt von Köln aus wurde durch ein köstliches Vier-Gänge-Menü im Hotel Pfeldererhof ausgeglichen. Bei der Unterkunft konnte man zwischen Zimmern oder einem Lager im Diskokeller wählen. Auf jeden Fall konnten alle den großzügigen Wellnessbereich des Hotels nutzen.

Zur Einstimmung ging es am nächsten Tag über Zeppichl zum Lazine Hof und über den Panoramaweg weiter zur Faltschnalalm und zur Grünbodenhütte (Bergstation des Sesselliftes von Pfelders). Das Wetter ermöglichte dort eine ausgiebige Mittags- und Kaffeepause.

Leider war das Wetter auch am nächsten Tag nicht besser, so dass wir aufgrund der schlechten Sicht unsere Hüttentour noch einmal um einen Tag verschieben mussten. Als Wandertour vor Ort bot sich deshalb zum Beispiel der Rundwanderweg über die Grünbodenhütte zur Distelgrube (2.388 m) an.

Das Warten hatte sich gelohnt, denn am kommenden Tag ging unsere Tour bei gutem Wetter zur Oberkaser Alm los. Über den Tiroler Höhenweg ging es zunächst zum Spronserjoch (2.581 m) und dann mit einem Abstieg von 400 m vorbei an der Spronser Seenplatte zu unserer ersten Hütte. Das Lager war in einem ehemaligen Stall untergebracht, was man am Geruch unschwer erkennen konnte. Ganz Mutige tauchten vor dem Abendessen noch in den angrenzenden Bergsee, der aber nur durch ein Überqueren der vielen Bachzuläufe und unter den Augen der Kühe zu erreichen war.

Nach dem Frühstück ging es am Mittwoch weiter an dem herrlichen Langsee und dem Milchsee vorbei zur Milchseescharte. Die Eindrücke dieser einmaligen Seen mit ihren schwimmenden Eisschollen werden wahrscheinlich alle noch lange und gerne in Erinnerung behalten. An der Milchseescharte erwartete

uns eine kleine Biwakschachtel, die uns als idealer Rastplatz in der Mittagssonne diente. Weiter ging es durch große Schneefelder zu unserer höchsten Stelle, dem Halsjoch (2.800 m) und dann 500 m hinunter zur Lodner Hütte (2.262 m).

Am Donnerstag starteten wir um 8:15 Uhr und begaben uns in Richtung Johannesscharte (2.800 m). Dort erwartete uns mit Sicherheit der spannendste Teil unserer Wanderung. Das Passieren dieses durch Seile gesicherten Weges wurde durch ein Zusammentreffen mit einer anderen größeren Gruppe und der teilweisen Vereisung erschwert, aber mit Bravour gemeistert. Dennoch trafen wir gegen 15:30 Uhr pünktlich zu Kaffee und Apfelstrudel auf der Stettiner Hütte (2.875 m) ein.

Am letzten Tag erwarteten uns noch eine Reihe Schneefelder auf dem langen Höhenweg in Richtung Zwickauer Hütte. Wehmütig versuchten wir einen Blick zu dieser eigentlich noch vorgesehenen Hütte in 2.979 m Höhe zu erhaschen, der uns aber aufgrund der Wetterlage verwehrt blieb. Dafür genossen wir beim Abstieg noch einen wunderschönen Nachmittag auf der Schneid Alm. Dort wurde nämlich zu Akkordeonmusik nicht nur gesungen, sondern auch getanzt. Den Abend verbrachten wir noch einmal im Hotel Pfeldererhof, wo wir mit Sauna und heimischen Speisen verwöhnt wurden.

Alle Teilnehmer waren sich einig, dass sie eine erlebnisreiche Woche in wunderschöner Umgebung verbracht hatten, was mit Sicherheit auch auf die gute Planung zurückzuführen war.

Text: Martina Röher

Fotos: Hanno Jacobs

Abb. links:
Aufstieg in die
Milchseescharte

Abb. rechts:
Grünsee und
Langsee



VERANSTALTUNGSTIPP

Wanderwoche in der Texelgruppe, ein Bilderabend
am 6. März 2009, 19:00 Uhr, in der Tourenggruppe



Fit bleiben im Winter

Viele von uns kennen die Situation: Wir haben einen aktiven Sommer erlebt und uns sportlich am Heimatort und im Gebirge betätigt. Aber jetzt, zur eher ungemütlichen Jahreszeit, haben der Sessel oder die Couch eine magische Anziehungskraft. Allzu leicht lassen wir uns darauf ein und verbringen mehr Mußestunden, als wir es im Sommer bei schönem Wetter tun würden. Zu Beginn des Frühjahrs, wenn das schöne Wetter uns wieder zu sportlichen Aktivitäten ins Freie lockt, spüren wir auf einmal, dass wir unbeweglicher geworden sind und auch die Kondition nachgelassen hat. Damit es nicht soweit kommt, gibt es vielerlei Trainingsmöglichkeiten, sowohl in der Halle als auch draußen. Eigentlich gibt es ja auch kein schlechtes Wetter sondern nur unpassende Kleidung.

Natürlich sind die Anforderungen, je nach bergsportlicher Betätigung, unterschiedlich. Z.B. erfordert eine Skitour im Frühjahr ein ganz anderes Training als kleine Bergwanderungen in den Bayrischen Voralpen. Mit der richtigen Fitness wird man dem individuellen bergsteigerischen Vorhaben auf jeden Fall mehr Freude abgewinnen. Was bietet sich also in den Wintermonaten an, um eine solche richtige Fitness zu erhalten oder zu erlangen?

Zunächst sei einmal gesagt, dass mindestens zweimal die Woche trainiert werden muss, wenn man eine Verbesserung der Fitness erreichen will. Einmaliges Training ist unabdingbar zur Beibehaltung der persönlichen durchschnittlichen Fitness. Je nach Sportart ist die wirkungsvolle Dauer eines Trainings unterschiedlich. Beim Laufen sollte man z.B. 45 bis 60 Minuten als Trainingseinheit ansetzen und beim Radfahren ca. 90 Minuten.

Am einfachsten ist es, die Angebote eines Fitness-Studios oder eines Sportvereins zu nutzen. Hier bie-

ten sich auch die Sportabende unserer Sektion an. Während man beim Trainingsabend der Klettergruppe das Programm auf leistungsstarke Sportler ausrichtet, wird bei der Sportgruppe eher auf allgemeine Fitness trainiert, die uns gesund erhalten und beim Wandern und Skilauf unterstützen soll. Diese kostenlosen Sportabende sind ein Angebot unserer Sektion und werden von professionellen Trainern geleitet. Auch ist der Anschluss an eine Sportgruppe oft leichter für die Motivation als das Training, bei dem man auf sich selbst gestellt ist. Manch einer findet allerdings auch beim Joggen, Radfahren oder Nordic Walking am besten alleine den für ihn richtigen Rhythmus und empfindet es als wohltuend, sich nur auf sich und den eigenen Körper einzustellen. Wozu man sich auch immer entschließt, das Training sollte Spaß machen!

Beim individuellen Lauftraining sollte man darauf achten, einen nicht zu harten Untergrund zu wählen, um den passiven Bewegungsapparat zu schonen. Gut wäre es, mindestens zweimal in der Woche zu laufen, einmal kürzer und schneller und ein zweites Mal länger und langsamer. Anfänger sollten zunächst auch Trab- oder Gehpausen einlegen. Nach jeder Trainingseinheit sollte mindestens 5 Min. Stretching eingeplant werden. Dehnen erhöht die Beweglichkeit der Gelenke und verbessert die Elastizität der Muskeln. Im Winter lässt sich das auch gut in der Wohnung absolvieren.

Da in unserer Region die Winter meist nicht sehr hart ausfallen, bietet das Radtraining eine weitere Möglichkeit zum Erhalt der Fitness. Am effektivsten ist das Fahren mit dem Rennrad oder Mountainbike in wechselndem Gelände, bergauf und bergab und in der Ebene. Da beim Radfahren das eigene Körpergewicht nicht getragen werden muss, sollte das Radfahren für den Bergsteiger nicht die einzige Art des Trainings sein. Eine individuelle Einstellung des Fahrrads auf den Körper des Fahrers ist erforderlich für ein gesundes Trainieren. Nur bei passender Rahmengröße und Sattelhöhe kann das Fahrradfahren Freude bereiten und Fehlbelastungen vorbeugen.

Inline-Skating ist eine weitere Trainingsmöglichkeit, soweit das Wetter mitspielt und sich geeignete Strecken anbieten. Je nach Fitness beginnt man mit zwei bis drei Trainingsläufen von 15 bis 20 Minuten. Nach

Abb. links:
Dienstagssport-
gruppe

Abb. rechts:
Sportgruppe der
Klettergruppe



ein paar Wochen erhöht man die Fahrraddauer langsam auf 60 Minuten. Besonders wichtig ist das Tragen der Protektoren, denn schnell ist ein Sturz passiert.

Als gelenkschonendes Ausdauertraining bietet sich das Nordic Walking an. Durch den Einsatz der Stöcke ist mehr Oberkörpermuskulatur im Einsatz und die Technik des Gehens mit Stöcken wird gleich mit trainiert. Zu Beginn sollte man zwei- bis dreimal die Woche 30 bis 60 Minuten in lockerem Tempo trainieren, um eine Grundkondition zu schaffen. Zur richtigen Ausübung dieser Sportart empfiehlt es sich, zumindest an einem Einführungskurs teilzunehmen.

Auch der Skilanglauf ist eine gute Trainingsart, bei der die Gelenke geschont werden und das Oberkörpertraining mit einem effektiven Herz-Kreislauf-Training verbunden wird. Der Skilanglauf eignet sich wunderbar als Training für allgemeine Fitness. Es werden mehr Muskelgruppen gestärkt als beim Laufen. Bauch, Rücken, Arme, Brust und Schultern werden alle intensiver beansprucht. Hinzu kommt das Natur- und Landschaftserlebnis.

Wer sich den Weg ins Fitness-Studio oder in die Sporthalle ersparen und terminunabhängig trainieren will, kann dies auch in der eigenen Wohnung oder im Keller tun. Schon mit kleinen Geräten wie Hanteln, Deuserband, Theraband, Medizinball, Gewichtsweste und -manschetten hat man viele Variationsmöglichkeiten. Jedoch sollte man hin und wieder versuchen, sein Training in der freien Natur zu absolvieren.

Zur Sportbekleidung sei gesagt: es muss nicht die neueste sein, aber sie sollte ihren Zweck erfüllen. Wichtig ist die Bewegungsfreiheit. Laufschuhe sollte man öfter austauschen, denn der Verlust der Dämpfungsfähigkeit tritt eher ein als der äußerliche Verschleiß. Bei Nässe sollte man eine atmungsaktive Regenjacke tragen und bei Kälte runden leichte Handschuhe und ein Stirnband oder eine Mütze die Sportbekleidung ab. Bei Kälte soll man nach dem Training umgehend ins Warme gehen und auch bald warm duschen.

Fast hätte ich die Möglichkeit des Trainierens in der Kletterhalle vergessen. Hier kann neben verschiedenen Techniken und Fertigkeiten auch die Kraft und Ausdauer trainiert werden. Köln bietet mittlerweile in

der Stadt und der Umgebung hierzu einige Möglichkeiten an.

Aber auch im Alltag sollte man körperlichen Belastungen nicht immer aus dem Weg gehen. Das Auto kann mal stehen bleiben und dafür steigt man aufs Rad; statt des Aufzugs sollte die Treppe benutzt werden und den Einkauf kann man auch im Rucksack nach Hause tragen.

Text: Karin Spiegel

Fotos: Adi Schroeder, Karin Spiegel (S. 8 links), Florian Schmitz (S. 9 rechts)

Abb. links:
Sportgruppe der
Klettergruppe

Abb. rechts:
Landesmeister-
schaften im
Sportklettern



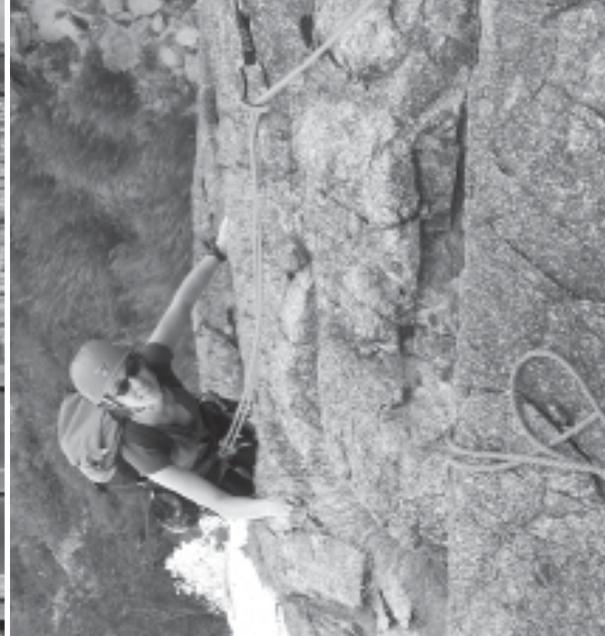
TIPPS

Der **Sportabend der Klettergruppe** findet jeden **Dienstag** (außer in den Schulferien) von **17:00 bis 19:00 Uhr** in der Turnhalle der Grundschule Trierer Straße statt (Eingang: Am Pantaleonsberg).

Es sind alle Mitglieder – nicht nur Kletterer – zu diesem Trainingsabend eingeladen. Das Training ist für mittelmäßig bis besonders leistungsstarke Sportler ausgelegt. Man beginnt mit spielerischen Elementen zur Aufwärmung und um den Spassfaktor zu steigern. Danach wird es ernst. Nach 25-minütiger Gymnastik folgt ein Zirkeltraining, das je nach persönlicher Leistungsfähigkeit sehr hart sein kann. Dabei wird das Ziel verfolgt, die Kraft und Ausdauer zu verbessern. Erfahrungsgemäß ist bei regelmäßiger Teilnahme bereits nach 6 Wochen eine deutliche Leistungssteigerung feststellbar. Diplom-sportlehrer Lothar Rest freut sich auf eure Teilnahme!

Der **Sportabend der Sportgruppe** findet jeden **Dienstag** von **19:00 bis 20:00 Uhr** im Westgebäude, Halle 1, des Rhein-Energie-Stadions in Müngersdorf statt. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden von der Sportlehrerin Agnes ordentlich auf Trab gebracht. Bei flottem Aerobic mit Musik wird jeder einzelne Muskel trainiert und beansprucht. Weiter geht es auf der Matte mit Gymnastik, Dehn- und Entspannungsbungen. Der Spaß kommt hierbei auch nicht zu kurz und wer mitmachen will, ist herzlich eingeladen.

Das Büchlein **Fit für den Berg**, Andrea Eisenhut/Thomas Renner, erschienen im Bruckmann Verlag, hält so manche Tipps zum Thema bereit.



Sommerfahrt der Klettergruppe in die Dauphiné

MIR IST SCHLECHT. Der „Col du Galibier“ mag landschaftlich ja wunderschön sein, aber das hilft mir jetzt auch nichts. Das sind mir einfach zu viele Kurven hintereinander! Jakob links neben mir sieht auch nicht viel besser aus, und so müssen wir schon die erste Pause machen, bevor wir überhaupt oben angekommen sind. Die Aussicht vom Pass auf „La Meije“ und die „Barre des Ecrins“ ist bei dem tollen Wetter allerdings wirklich sehenswert. Zum Glück ist es jetzt nicht mehr so weit bis nach Ailefroide und wir überstehen die restliche Fahrt ohne weitere Zwischenfälle.

Nach insgesamt 20 Stunden Fahrt mit vielen Pausen sind wir gegen Nachmittag sogar die Ersten am Campingplatz. Wir lassen uns auf einer schönen Wiese des Naturcampingplatzes nieder, von der man einen tollen Blick auf die Kletterfelsen hat und warten auf die Ankunft der anderen Teilnehmer, die im Laufe des Nachmittags nach und nach eintrudeln. Nachdem die Zelte aufgebaut und der Spar-Markt und die beiden Kletterläden im Dorf ausgiebig erkundet sind, fallen wir alle todmüde in unsere „Betten“.

AM NÄCHSTEN MORGEN werden erst einmal aktuelle Kletterführer besorgt und wir beschließen, alle gemeinsam, in einen der Klettergärten zu gehen, um den Fels besser kennen zu lernen. Schon heute, wie auch in den nächsten Tagen, stellen wir fest, dass alle Felsen wunderbar zu Fuß zu erreichen sind und man nie länger als dreißig Minuten bis zum Einstieg braucht. Im Laufe des Tages bildet sich eine sechsköpfige „Pizza-Connection“, die am Abend enttäuscht feststellen muss, dass es in Ailefroide keine einzige Pizzeria gibt, dafür aber einen Pizzawagen, der dreimal die Woche am Ortseingang bereit steht. So landen wir

in einem zwar nicht ganz billigen Restaurant, essen dafür aber wohl das wunderbarste Käsefondue, das es je gab.

AM MONTAG brechen dann alle zu ersten alpinen Touren auf und Jürgen schnappt sich gleich Robert und mich, beide alpin noch völlig unerfahren, und wir laufen los zum Einstieg von „Palavar-les-flots“, einer einfachen, aber langen Zwölf-Seillängen-Tour, die sich meistens im 4. bis unteren 6. Grad bewegt. Dort angekommen, müssen wir erst einmal feststellen, dass gefühlte 382 andere Kletterer anscheinend dieselbe Idee hatten wie wir und so beginnt die Tour mit dem, was wir den restlichen Tag auch noch reichlich tun werden: mit Warten. Anscheinend haben wir vor uns mehrere Seilschaften, die mit den Schwierigkeiten überfordert sind oder das Klettern im Schneckentempo üben wollen, denn nach fünf Minuten Klettern können wir an jedem Stand erst mal eine halbe Stunde „Rumhängen“ und Däumchen drehen. Dadurch haben wir allerdings auch reichlich Zeit, die grandiose Landschaft um uns herum zu bewundern und das nette Heidelberger Pärchen hinter uns besser kennen zu lernen, mit dem wir schließlich auch gemeinsam abseilen. Um halb neun abends, nachdem wir zweimal über Funk der Mannschaft im „Basislager“ unser Wohlergehen bestätigt haben, erreichen wir dann endlich wieder den Campingplatz und Jürgen würde die Tour am liebsten gleich in „www“ für „wait wait wait“ umbenennen.

AUCH IN DEN NÄCHSTEN TAGEN erleben wir bei allerbestem Wetter große und kleine Abenteuer. Max, Thomas und Robert finden den Einstieg ihrer Tour nicht sofort und landen auf der Suche danach auf Höhe des

Abb. links:
Blick auf den
Glacier Blanc

Abb. rechts:
Kurz vor dem
Standplatz



Ausstiegs. Rainald stellt fest, dass Kletterschwierigkeiten relativ sind. In den ersten Tagen war die Reaktion beim Studium einer Route oft: „Oh, da sind ja etliche Seillängen im 6. Grad dabei“, später hörten wir dann von ihm während einer Tour: „Jetzt kann ich mich endlich wieder ausruhen, die nächsten 2 Seillängen sind ja nur 6er“. Einige in der Gruppe wachsen über sich hinaus und klettern im Klettergarten Routen bis zum 8. Schwierigkeitsgrad. Wir lassen uns von einer frechen Dohle ärgern, die unter Vorzelte fliegt, Flip-Flops zerpickt, Töpfe umschmeißt (selbst von anfliegenden Löffeln lässt sie sich wenig beeindrucken) und es anscheinend unheimlich toll findet, sich in den Rückspiegeln von Achims Motorrad zu betrachten. Schließlich geht sie uns so auf die Nerven, dass wir sogar Pläne schmieden, wie man sie am besten beseitigen könnte, z.B. mit Haarspray, einer Steinschleuder oder einem Baseballschläger. Natürlich wird keine dieser Ideen in die Tat umgesetzt. Wir werden Zeugen einer Hubschrauber-Rettungsaktion, schwärmen uns abends bei Rotwein im Gruppenzelt gegenseitig von den tollsten Touren vor, frieren nachts bei Bodentemperaturen um den Gefrierpunkt, staunen immer wieder über den grandiosen nächtlichen Sternenhimmel, an dem man sich einfach nicht satt sehen kann, machen tolle Wanderungen in das umliegende Hochgebirge und müssen feststellen, dass man mit Basil, dem mitreisenden Hund, nicht sehr weit laufen kann, da Ailefroide vom „Parc National des Ecrins“ umgeben ist, in dem Hunde grundsätzlich verboten sind und unangeleint sogar Gefahr laufen, erschossen zu werden!

NACH INSGESAMT ELF wunderschönen Klettertagen mit einer bunt zusammengewürfelten Truppe, in der sich alle gut verstanden, obwohl zwischen dem jüngsten und dem ältesten Teilnehmer ganze 49 Jahre Altersunterschied liegen, endet die Fahrt dann schließlich offiziell. Ein großer Teil der Gruppe hat noch nicht genug und bleibt länger. Der „HeinenTours“-Bus mit fünf zufriedenen Gesichtern im Innern tritt seine Heimreise an. Diesmal zum Glück nicht wieder über den „Col du Galibier“.

Text: Nora Heinen

Fotos: Jürgen Heinen

Aktivitäten am Donnerstag

für Mitglieder, die in der Woche Zeit haben

Im Jahr 2006 haben wir das vielseitige Angebot unserer Sektion um die „Aktivitäten am Donnerstag“ erweitert. Ein kleiner Kreis von Ehrenamtlichen aus unseren Gruppen bietet an jedem 2. Donnerstag im Monat ein Programm an. Diese Regelung haben wir ganz bewusst gemacht, um die Mitglieder anzusprechen, die in der Woche Zeit haben, z.B. Pensionäre oder Mitglieder, die am Wochenende durch familiäre oder andere Verpflichtungen nicht die angebotenen Veranstaltungen unserer Sektion nutzen können. Besonders aber möchten wir alle diejenigen mit unserem Angebot erreichen, die dem Alpenverein über viele Jahre treu geblieben sind und jetzt nicht mehr die schweren, bis ans Limit reichenden Touren oder Wanderungen mitmachen können, aber trotzdem weiter am Vereinsleben teilnehmen wollen. Unser Programm ist trotzdem anspruchsvoll und vielseitig.

DIE ORGANISATOREN haben sich folgende Eckwerte ausgedacht: Alle Aktivitäten sollen nach Möglichkeit mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar sein. Bei Tageswanderungen werden 15 km und 500 Hm im Auf- und Abstieg nicht überschritten. Nach 5 Std. soll

Abb. links:
Die Nordwände
von Mont Pelvoux

Abb. rechts:
Donnerstags mit
dem Bierausrufer
an der Erfurter
Kaufmannskirche



das Ziel erreicht sein. Die Wanderung endet mit einer gemütlichen Schlusseinkehr. So werden auch die Fahrradtouren angeboten, jedoch mit einer Wegstrecke von 50 km. Nach Möglichkeit soll das schöne Tag Ticket in Anspruch genommen werden. Das bedeutet bei 6 Teilnehmern 50 % Ermäßigung!

ZUSÄTZLICH zu unseren Wanderungen, die uns in diesem Jahr über den neuen Rheinsteig führten, haben wir auch kulturelle Veranstaltungen wie Stadtführungen, Krippenführungen, Besuch eines Geysirs und des Zoos in Köln sowie eine Wander- und Kulturreise in Thüringen angeboten. Wir können bei solchen Veranstaltungen auf das umfangreiche Wissen einiger Mitglieder zurückgreifen, die sich mit viel Engagement einbringen und somit den Wünschen des immer größer werdenden Interessentenkreises an solchen Veranstaltungen entsprechen.

Wir möchten allen Wanderleitern, die es ermöglichen, ein solch vielfältiges und interessantes Programm in den letzten Jahren anzubieten und durchzuführen, unseren Dank aussprechen.

Von einem Ausflug, den wir ausnahmsweise auf den Samstag verlegen mussten, ein kurzer Bericht:

nige Bienenkörbe geklaut und waren gerade dabei, über das Stadttor zu verschwinden. Da hörten die Beiden das Säbelgerassel von den Linzer Angreifern und als sie nah genug am Stadttor waren, warfen sie die Bienenkörbe von oben auf die Angreifer. Die Bienen schwirrten aus und stachen zu, so dass die Angreifer ganz schnell den Rückzug antraten. So hatten die Bäckerjungen, bevor die Andernacher aus ihrem Vollrausch erwachten, die Schlacht für sich gewonnen.

WIR ZOGEN WEITER an der Wehrmauer mit dem Bergfried vorbei zur Pfarrkirche Maria Himmelfahrt, der mächtigen Basilika mit ihren vier Türmen. Am Pulverturm war unser Stadtrundgang beendet. Uns zog es an die Rheinpromenade, wo wir auch eine Restaurant-Terrasse zum Mittagessen fanden.

JETZT KAM DER HÖHEPUNKT unserer Wanderung. Die Schiffsirenen tönnten schon. Leinen los und die Schifffahrt begann. Die Namedy-Halbinsel war schnell erreicht und alle waren gespannt auf das Schauspiel des Kaltwassergeysirs. Nach Öffnung des Schiebers erreichte die Fontäne eine Höhe von 50–60 Metern. Er wird als der Welt höchster Kaltwasser-Geysir gepriesen. Nach dem Kaffeetrinken und einem Gläschen Wein in fröhlicher Runde konnten wir zufrieden die Heimreise mit dem Zug antreten. Der Tenor der Teilnehmer war: Wir sollten in jedem Jahr so eine schöne, gesellige und gemütliche Tour unternehmen. Das werden wir auch als gute Anregung bei der Programmgestaltung berücksichtigen.

Text: Hans Schaffgans

Foto: Horst Stolberg, Hans Schaffgans (S. 11, rechts)

Besuch des Kaltwasser-Geysirs auf der Halbinsel Namedy

Es war ein schöner sonnenreicher Tagesausflug nach Andernach. Gleich nach der Ankunft spazierten wir mit fachkundiger Begleitung durch die Altstadt. Ziel war zuerst das Rheintor mit der Stadtmauer. Noch zu sehen sind die Figuren der Bäckerjungen namens Fränzie und Döres. Eine Sage erzählt: Es war oft Krieg zwischen Linz und Andernach. Die Andernacher hatten mal wieder gefeiert, was die Linzer zum Angriff ausnutzen wollten. Aber die Bäckerjungen hatten ei-

Abb.:
Der Geysir
in Aktion



Die Deutsch-Nepalische Gesellschaft

Enge Verbundenheit zwischen Köln und Nepal

Nepal mit seiner abwechslungsreichen Landschaft und atemberaubenden Bergwelt zählt bei Wanderern, Trekkingreisenden und Bergsteigern zu den faszinierendsten Zielen eines Urlaubs. Das im Mittel höchstgelegene Land der Erde mit seinen acht über 8.000 m hohen Bergen besitzt viele Attraktionen für natur- und kulturinteressierte Besucher.

SEIT 1967 hat Köln auch eine besonders enge Beziehung zu diesem Land. Vor 41 Jahren wurde hier die Deutsch-Nepalische Gesellschaft e.V. (DNG) gegründet, welche die erste und größte bilaterale Freundschaftsgesellschaft zwischen Deutschland und Nepal ist. Die rund 800 Mitglieder sind Freunde Nepals, jeder auf seine Art – als Trekking-Fan oder Bergsteiger, Forscher und Wissenschaftler, um der Kunst und Kultur willen oder aufgrund spiritueller Erfahrungen oder als Bewunderer der einzigartigen Natur des Himalaya-Landes. Im Vordergrund steht dabei immer, den Kontakt zwischen den beiden Ländern zu unterstützen und zu intensivieren.

ZU DEN KERNAKTIVITÄTEN der DNG zählt der jährlich stattfindende Nepal-Tag in Bonn, an dem zahlreiche Experten aus Wissenschaft, Politik und Gesellschaft als Referenten und mehrere hundert Nepal-Interessierte teilnehmen. Darüber hinaus veröffentlicht die Gesellschaft zweimal jährlich die angesehene Zeitschrift „Nepal Informationen“ mit aktuellen Beiträgen über Nepal aus den verschiedensten Bereichen, wie Gesellschaft, Politik, Natur, Tourismus etc.

HINZU KOMMT noch die Förderung unterschiedlicher Entwicklungsprojekte vor Ort in Nepal, die Hilfestellung als Ansprechpartner für Familien, die Kinder aus Nepal adoptiert haben bzw. möchten sowie die Information und Beratung von Nepalreisenden in Fragen wie Visum, Einreisebestimmungen uvm. Die Gesellschaft hält zudem engen Kontakt mit Behörden und Verbänden in Nepal und ist somit in Deutschland einer der wichtigsten Ansprechpartner für Informationen aus Nepal.

VON DEN MITGLIEDERN haben die meisten Nepal besucht oder sind dem Land anderweitig verbunden. Viele unter ihnen sind Fachleute, die auf ihrem Gebiet in Nepal gearbeitet oder geforscht haben. Somit gilt heute die DNG als ein offenes Forum für alle Nepal-freunde, die sich mit dem Land beschäftigen und regelmäßig informieren wollen. Für Mitglieder unserer Sektion ist die Deutsch-Nepalische Gesellschaft e.V. somit auch ein nützlicher und wertvoller Ansprechpartner, wenn es um Reisen nach Nepal geht.

WEITERE INFORMATIONEN über die Gesellschaft findet man im Internet unter: www.deutsch-nepal.de

Text: Karsten Althaus

Fotos: Karsten Althaus

Abb. links:
Gebetmühlen

Abb. rechts:
Mönche im
Kloster Kopan



Der Gay Outdoor Club

Die Alpenvereinssektion für Lesben und Schwule

In Kürze wird das Winterprogramm des GOC, der lesbisch-schwulen Sektion des DAV, erscheinen. Dass dieser Club outdoorsportbegeisterter Lesben und Schwuler auch für Rheinländer interessant ist, konnte man beim 7. Kölner AlpinTag in Leverkusen erfahren. Bereits zum vierten Mal war der GOC auf Einladung der Sektion Rheinland-Köln mit einem Infostand hier vertreten.

Der GOC formierte sich Mitte der 1980er-Jahre und ist seit fast fünf Jahren eine eigene Sektion des DAV. Die Anerkennung als lesbisch schwule Sektion stellt ein Symbol für die weltanschauliche Offenheit des DAV dar. Aktuell hat der GOC 629 Mitglieder (davon 108 Frauen) und ist seit Bestehen die am schnellsten wachsende Sektion innerhalb des DAV.

Im GOC treffen sich Lesben und Schwule, um gemeinsam Alpinsport zu treiben. Gemeinsames Erleben in der Natur bereitet viel Spaß und eröffnet neue Möglichkeiten der Kommunikation. Das Spektrum reicht von Städtewanderungen bis zu Hochgebirgstouren, von eintägigen Unternehmungen bis zu mehrwöchigen Reisen. Im Sommer gibt es darüber hinaus genussreiche Fahrradausflüge, aber auch anspruchsvolle Mountainbiketouren. Im Winter stehen alle Arten des Skifahrens sowie Rodeln und Schneeschuhwandern auf dem Programm.

Fürs Winterhalbjahr 2008/2009 haben die rund 30 GOC-Tourenbegleiter wieder ein- und mehrtägige Wander-, Schneeschuh-, Rodel-, Ski-, Snowboard- und Besichtigungstouren für wirklich jede Kondition

und jeden Anspruch ausgetüfelt, die unter www.gocmuenchen.de einzusehen sind.

Die Aktivitäten des GOC finden nur zum Teil im Voralpen- und Alpenraum und generell an den Wochenenden statt, sodass die Teilnahme auch für anreisende „Nichtbayern“ immer lohnt! Zudem werden „Aktivreisen“ angeboten: unter anderem Skiwochen in die französischen Trois Vallées, ins schweizerische Davos und ins österreichische Großglocknergebiet. Ein weiterer Programmhöhepunkt wird eine fürs Frühjahr 2009 geplante Erkundung der Kanaren-Insel La Gomera per pedes sein.

Die Unternehmungen des GOC sind offen für alle Lesben, Schwule und Transgender sowie deren Freunde und Familien. Ob jung oder alt, ob Anfänger oder Halbprofi, der GOC ist für alle da.

Die Mitglieder haben die Möglichkeit, kostenlos Ausrüstungsmaterial auszuleihen. Zur Verfügung stehen u. a. Schneeschuhe, Lawinensicherungssysteme, Klettersteigsets, Steigeisen, Pickel und ein Seil.

Text: Karin Spiegel

Foto: Archiv GOC



INFO-TIPP

→ www.gocmuenchen.de

Für Fragen steht Frank Maschlanka (Vorstand) unter frank@gocmuenchen.de und 0170 288 54 64 gerne zur Verfügung.

Jubiläums- veranstaltung

„100 Jahre Klettern in der Nordeifel“

Dem vorausgegangen intensiven Appell an alle Kletterer und DAV-Mitglieder, die Veranstaltung zum 100-jährigen Kletterjubiläum am 13.9. in der Stadthalle zu besuchen, waren viele gefolgt und so konnten die Organisatoren mit der Teilnahme von ca. 450 Besuchern sehr zufrieden sein. Den Reden der „Offiziellen“ wurde gespannt zugehört und an den Reaktionen mit deutlicher Zustimmung oder Ablehnung konnte auch der unbedarfte Teilnehmer bald spüren, dass hier viele Eifelreunde versammelt waren, die ihre Kletterfelsen zurückhaben wollten und sich dazu bekannten, dass der Schutz und die Nutzung der Natur sich nicht ausschließen müssen.

Karl-Heinz Kubatschka, Vorsitzender des Kölner Alpenvereins, stellte bei seinem eindrucksvollen Einführungsvortrag fest, dass seit 1998 kein Kompromiss zur Wiedereröffnung der Kletterfelsen erreicht werden konnte. Mit anschaulichen Folien stellte er dar, dass es im Rurtal zwischen Untermaubach und Heimbach ca. 250 Buntsandsteinfelsen gibt, wovon 158 Felsen (63%) weder betreten noch beklettert werden und sich so die Natur völlig ungestört entwickeln kann. An 92 Felsen sind Kletterrouten vorhanden, von denen 72 gesperrt sind. Das bedeutet, dass nur an 8 % der Felsen geklettert werden darf. Er betonte, dass der DAV weiterhin bereit ist, die Verantwortung im Klettergarten Nordeifel zu übernehmen. Sollte es gelingen, wieder mehr Felsen für die Kletterer frei zu bekommen, dann kommen für den DAV nur naturverträgliche Lösungen in Betracht. Lösungsvorschläge durch Zonierungen mit temporären Sperrungen und Lenkungsmaß-

nahmen, da, wo es zum Schutz sensibler Bereiche nötig ist, liegen vor und stehen zur Diskussion.

Dass solche Konzepte funktionieren, wird anderswo in Deutschland laufend bewiesen. „Selbst in Nationalparks wie in Berchtesgaden oder der Sächsischen Schweiz ist Klettern bis in die Kernzonen hinein erlaubt! Man fragt sich, warum dies nicht auch in der Eifel möglich ist.“ Als Beispiel wurde die wiederholte und erfolgreiche Brut eines Uhu-Pärchens im Bochumer Bruch bei Wülfrath angeführt, wo sich der Uhu bei ganzjährigem Kletterbetrieb, bei nur 100 bis 150 m Entfernung zwischen Brutfelsen und Kletterfelsen, niedergelassen hat.

Bei seiner Rede machte der Innen- und Sportminister Dr. Ingo Wolf deutlich, dass man nur im direkten Kontakt mit der Natur den richtigen Umgang mit ihr erlernen und erfahren kann, was schützenswert ist. Dies gilt insbesondere für die Jugend. Als positives Beispiel nannte er das Wandern im National Park Eifel – das lang und kontrovers diskutierte Wegekonzept hilft nun, Mensch und Natur zusammenzubringen. Ziel müsse es sein, das Klettern möglichst wohnortnah zu ermöglichen. Dazu habe die Landesregierung die Rahmenvereinbarung „Klettern und Naturschutz“ zusammen mit dem DAV und der IG-Klettern auf den Weg gebracht. Er bedauerte sehr, dass „Ökofundamentalismus die Beteiligung der Naturschutzverbände an der Rahmenvereinbarung verhindert hat“. Es müsse nun ein Konzept gefunden werden, wie die Rahmenvereinbarung zusammen mit den zuständigen Behörden des Landkreises Düren umgesetzt werden kann.

Tamara Schlemmer, die Vizepräsidentin des DAV, berichtete aus ihrer Heimat, der Fränkischen Schweiz, dass sich dort ein unkompliziertes und konstruktives Miteinander von Naturschutz und Klettersport etabliert hat, das allen nützt. Der DAV als bundesweit anerkannter Naturschutzverband schaffe es seit Jahren, „den Spagat zwischen Natursport und Naturschutz zu vollziehen“.

Gespannt war man auf die Rede von Landrat Wolfgang Spelthahn, der vom Moderator als oberster Chef der unteren Landschaftsbehörde und damit als „Herr über die Felsen“ angekündigt wurde. Er bezog klar Stellung: „Es besteht ein Missverhältnis zwischen den für Kletterer



Abb.: Dr. Ingo Wolf



Abb.: Tamara Schlemmer



Abb.: Wolfgang Spelthahn



Abb.: Walter Schneeloch



Abb.: Dr. Ingo Wolf, Tamara Schlemmer, Walter Schneeloch, Wolfgang Spelthahn

zugänglichen Felsen und dem gesamten Felspotential im Rurtal. Das wollen wir ändern". Diese Aussage wurde von den Anwesenden mit großem Jubel bedacht. Der Landrat unterstrich den Wert des Kletterns unter pädagogischen Aspekten und begrüßte es, dass Klettern an immer mehr Schulen angeboten wird. Den Anwesenden versprach er, er wolle die Tagung nicht ohne verlässliche Aussage verlassen: Die Mehrheit im Kreistag steht hinter dem Gedanken, den Prozess der Felsperrungen umzukehren. Dazu hat der Landrat zu einem Runden Tisch am 14. Oktober eingeladen. Der Kreis Düren und der DAV wollen mit Hilfe eines Gutachtens untersuchen, an welchen Felsen Klettern wieder ermöglicht werden kann. Damit will man ein Modellprojekt zur Vereinbarkeit von Sport und Natur schaffen. Die daraus zu erstellende Kletterkonzeption soll dann in einer dreijährigen Probe-phase mit wissenschaftlicher Begleituntersuchung umgesetzt werden.

Heidi Cremer, die Vorsitzende des Landesverbands des DAV in NRW, vertrat die Meinung, dass die Veranstaltung eher ein Gedenktag sei: „Wegen der Felsperrungen gäbe es eigentlich keinen Grund zum Feiern“.

Walter Schneeloch, Vizepräsident des Deutschen Olympischen Sportbunds und Präsident des Landessportbunds in NRW, führte aus, dass die alten Konfliktlinien zwischen Sport und Naturschutz fast überall überwunden worden sind. Er stellte in seiner Festansprache fest, dass „der Sport nicht die Ursache für die Zer-

störung von Umwelt und Natur ist“ und dass „Naturschützer und Natursportler auf derselben Seite stehen“.

Nach diesen mit Spannung erwarteten und mit großer Aufmerksamkeit verfolgten Reden widmete man sich dem eigentlichen Jubiläum.

Neben einem Kletterfilm aus dem Jahr 1932 begeisterte die Talkshow zur Geschichte des Klettergartens. Hierzu waren Zeitzeugen des Klettergeschehens in der Rureifel eingeladen worden, die mit ihren spannenden und humorvollen, aber auch nachdenklich stimmenden Beiträgen über „ihre Bergheimat“ berichteten und die überzogenen Felsperrungen als Vertreibung aus dem „Paradies“ betrachteten.

Florian Schmitz gab einige Passagen aus seinem in Arbeit befindlichen Buch zur Geschichte des Kletterns in der Eifel zum Besten und weckte damit Vorfreude.

„Von der Eifel ins Hochgebirge“ war Thema zweier Vorträge von Benno Breseler und Stefan Köhler. Beide zeigten mit ihren packenden Bildern, wie ihnen das Klettern in der Nordeifel den Weg in die Welt der hohen Berge der Alpen und in aller Welt gewiesen hat.

Den Abschluss der gelungenen Veranstaltung machte der Cartoonist Erbse mit seinem Vortrag „Warum eigentlich Klettern?“ Dabei nahm er die speziellen Eigenheiten der „Klettergemeinde“ gehörig auf die Schippe. Wer vorher noch nicht wusste, was „Bouldern“ ist, der weiß nun wie es an den „Quacken“ zugeht!

Zwischen den Programmpunkten gab es Gelegenheit, sich auszutauschen und alte Freunde zu begrüßen. Manche hatten sich Jahrzehnte nicht gesehen und doch wiedererkannt, wenn es auch manchmal mit den Namen etwas haperte.

Man kann sagen, diese mit viel Aufwand von den Sektionen Köln, Düsseldorf und Aachen vorbereitete Veranstaltung war sicherlich auch ein Meilenstein in der Geschichte des Kletterns und den vielen Helfern, die hierzu beigetragen haben, sei herzlich gedankt.

Text: Karin Spiegel

Fotos: Horst Neuendorf, Manfred Jordan



Abb.: Der gut besuchte Festsaal



Abb.: Chor der Sektion Solingen



Abb.: 2. Vorsitzender Sektion Düsseldorf, Dieter Siegers, Heidi Cremer



Abb.: Bildertafeln



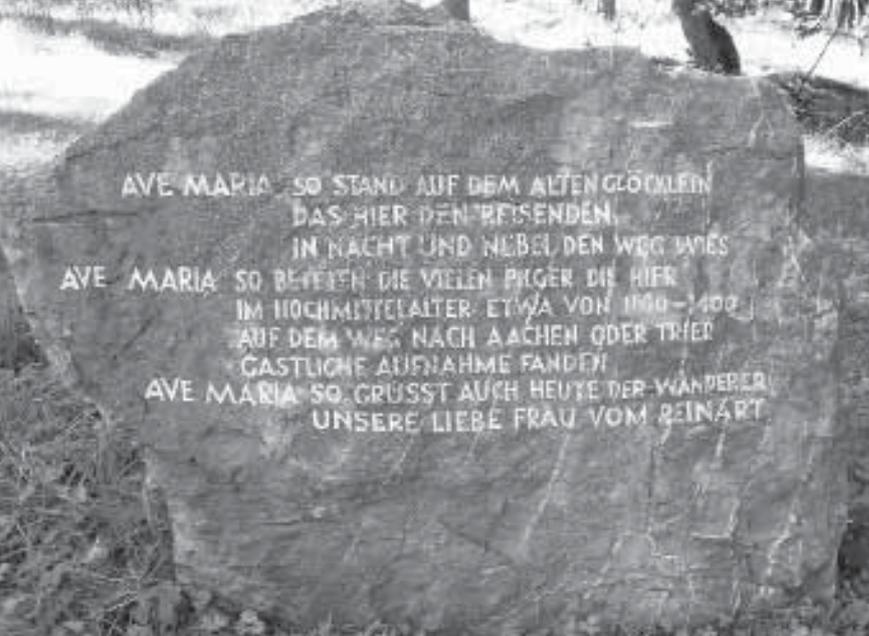
Abb.: Horst Reuver in der Talkshow



Abb.: Stärkung an der Theke



Abb.: Festsaal



Eifelsteig

Das Venn zeigt sein typisches Gesicht, goldgelbes Gras, niedrige Beerensträucher, Heidekraut und vereinzelt Moorbirken und Ebereschen.

Die Vielfalt der Eifellandschaft zieht wohl jeden Naturfreund in ihren Bann. Es ist nicht leicht, sich für ein Gebiet dieser herrlichen Landschaft zu entscheiden. Man kann die eindrucksvolle Moorlandschaft des hohen Venns erwandern, in einem der zahlreichen Rurstauseen ein kühles Bad genießen, die Maare der Vulkaneifel besuchen, die Spuren der Römer und die Burgen und Ruinen des Mittelalters entdecken, sich in unberührte Natur zurückziehen und einsame Täler und herrliche Laubwälder durchstreifen oder eines der idyllischen Städtchen mit seinen Fachwerkhäusern aufsuchen. All das und noch vieles mehr verbindet der Eifelsteig zwischen Aachen und Trier. Was ist da näherliegend, als die knapp 300 km häppchenweise zu genießen?

Abb. links:
Gedenkstein
am mittleren
Reinartshof

Abb. rechts:
Steinley Venn

1. Etappe Von Kornelimünster nach Roetgen

Ausgangspunkt ist der Korneliusmarkt in Kornelimünster. Dort gibt es auch Parkmöglichkeiten. Der Ort erhielt seinen Namen durch die gleichnamige Abtei. Hier wird eine Reliquie des heiligen Kornelius aufbewahrt. Unabhängig von ihrer Echtheit werden in diesem Wallfahrtsort auch Schürztuch, Grabtuch und Schweißstuch Jesu verehrt. Empfehlenswert ist ein Gang durch den historischen Ortskern. Zunächst folgt der Weg dem Fluss Inde, unterquert im Bereich eines Reiterhofes das Viadukt der früheren Vennbahn. Die Vennbahn verband ab 1889 auf kürzestem Weg die Industriezentren Aachen und Luxemburg. In erster Linie diente sie dem Transport von Bodenschätzen, wie Kohle und Eisenerz. Weiter erschloss die Strecke die strukturschwachen Wirtschaftsräume von Westeifel und Hohem Venn. Heute ist der Fahrbetrieb eingestellt und die Gleise werden abgebaut. Langfristig soll die gesamte Trasse als Radweg ausgebaut werden. Am Bahnkörper entlang erreicht man mit leichtem Auf und Ab den Ortsrand von Walheim. Nun geht es bis Friesenrath wieder der Inde entlang, vorbei an dem Kalksteinbruchgebiet von Walheim zu den eindrucksvollen historischen Trichteröfen, in denen noch in der jüngsten Vergangenheit Kalk gebrannt wurde. Hinter Friesenrath wandert man leicht bergan in den Münsterwald, vorbei an der schön gelegenen Waldsiedlung Kitzenhaus. Schnurgerade verläuft der Weg auf der Sinziger Schneise leicht aufwärts und leicht abwärts durch den Wald. Nachdem der Vichtbach

 **INFOS**

Quellen: Wanderführer des Eifelvereins, Eifelsteig Teil 1 www.eifel-ardennen-wandern.com, wikipedia.de
Wanderkarten: Eifelverein Nr. 1, Aachen – Eschweiler – Stolberg, 1:25 000; Eifelverein Nr. 3, Monschauer Land – Rurseeengebiet, 1:25 000
Fahrplanauskunft: www.vrsinfo.de oder www.avv.de
Handy: wap.avv.de Tel. 01803-504030



überquert und der Ortsrand von Rott passiert ist, führt der Weg hinauf zum Naturschutzgebiet Stoffelt Heide. Die Landschaft ist eine Augenweide: riesige Farne, goldgefärbtes Gras und freistehende Birken. Die im Wald gelegene Dreilägerbachtalsperre wird nur tangiert. Sie dient der Trinkwasserversorgung für einen Großteil der Stadt und des Kreises Aachen sowie des Kreises Heinsberg. Daher ist ein Zugang zum Ufer der Talsperre nicht möglich. Am Filterwerk vorbei, auf einem Waldpfad dem Gröllisbach folgend, und wieder an der Trasse der Vennbahn entlang, erreicht man das Ziel der Wanderung, den Parkplatz Bahnhofstraße in Roetgen.

Eine Wanderkarte ist immer empfehlenswert, doch die Strecke ist hervorragend in beide Richtungen beschildert. Zusätzlich zeigen Richtungsweiser mit blauen Spitzen auf den gewünschten Pfad. Die Gesamtlänge der Tour beträgt 14 km, mit einer Steigung von 355 m und einem Gefälle von 169 m, die Wanderzeit ca. 3,5 bis 4 Stunden.

2. Etappe Von Roetgen nach Monschau

Der Start der zweiten Etappe des Eifelsteiges ist wieder die Bahnhofstraße in Roetgen. Nachdem die Bundesstraße 258 überquert ist, zeigt der Wegweiser schräg rechts in den Postweg. Einige Strassen weiter geht man durch eine Unterführung der Vennbahn. Auf heckengesäumten Pfaden wandert man durch das Weideland von Roetgen und erreicht das Belgische Naturschutzgebiet Hohes Venn. Durch einen Mischwald am Neikenkreuz vorbei gelangt man zu den Überresten der drei Reinartzhöfe. Infotafeln berichten über die Geschichte der Höfe. Am mittleren Hof befinden sich eine Gedenkstätte und eine Hütte, die, obwohl man erst 1½ Stunden unterwegs ist, zu einer ausgiebigen Rast einlädt. Auf einem schnurgeraden Weg, an der Rennerhött, dem Arnold- und Bilfingerkreuz

(Gedenkkreuze) und der Steling-Hütte vorbei, führt die Route bis zum Steling 658 m, dem höchsten Punkt der Wanderung. Zwischen der Hütte Rennerhött und der Stelinghütte befindet sich das Steinley-Moor. Das Venn zeigt sein typisches Gesicht, goldgelbes Gras, niedrige Beerensträucher, Heidekraut und vereinzelt Moorbirken und Ebereschen. Leider ist der Weg hier geteert. Ab der Erhebung Steling, von der man eine herrliche Aussicht auf Mützenich, Monschau und bei klarem Wetter bis zum Siebengebirge hat, befindet man sich wieder auf deutschem Gebiet. Nach wenigen Gehminuten steht das Kreuz des Wachens. Eine Bank und die herrliche Sicht auf das Heckenland von Mützenich fordern geradezu heraus, hier eine Pause einzulegen. Auf unserem Weg kommen wir an Kaiser-Karls-Bettstatt vorbei, ein riesiger Quarzitblock, auf dem sich der Sage nach Kaiser Karl während eines Jagdausfluges ausgeruht hat. Schmale Pfade führen nun nach Mützenich, vorbei an einem hölzernen Aussichtsturm, von dem man eine gute Sicht auf das Brackvenn hat. Nachdem Mützenich durchquert ist, erreicht man auf romantischen Pfaden sehr schnell das idyllische Städtchen Monschau. Das in früherer Zeit als Tuchmacher-Stadt bekannte Monschau mit seinen wunderschönen Fachwerkhäusern, dem Museum Rotes Haus und der Burg aus dem 13. Jahrhundert ist immer wieder ein lohnendes Ziel.

Die Gesamtlänge der Wanderung beträgt 17 km mit einer Steigung von 315 m und einem Gefälle von 304 m. Eine Wanderkarte sollte man unbedingt mit sich führen.

Es gibt unterwegs keine Einkehrmöglichkeiten, die Rucksackverpflegung ist ein Muss.

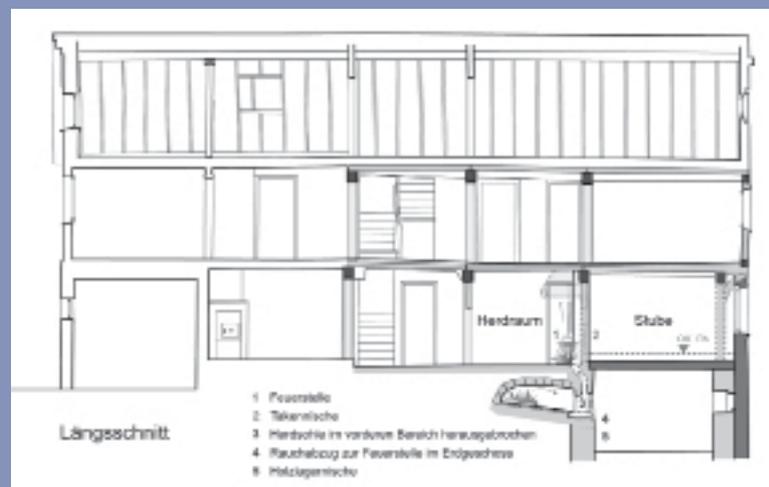
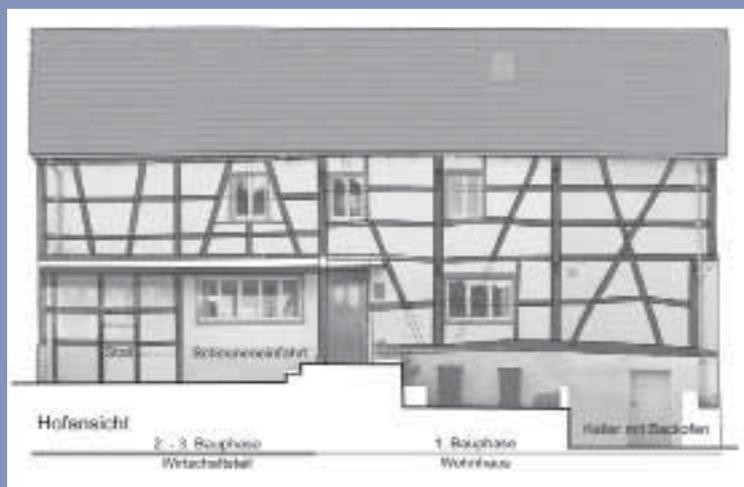
WER AN WOCHENTAGEN WANDERN möchte, kann durchaus öffentliche Verkehrsmittel benutzen. An Wochenenden verkehren die Busse jedoch nur spärlich, das sollte bei der Planung der Touren berücksichtigt werden. Aber alles in allem sind es zwei wunderschöne Wanderungen und ich freue mich auf die nächste Etappe.

Text: Elisabeth Stöppler

Fotos: Elisabeth Stöppler, Renate Nickmann (S. 19, rechts)

*Abb. links:
Kreuz des
Wachens*

*Abb. rechts:
Kornelimünster*



Einer der ältesten Fachwerkbauten der Eifel

Zur Sanierung der Kölner Hütte in Heimbach-Blens

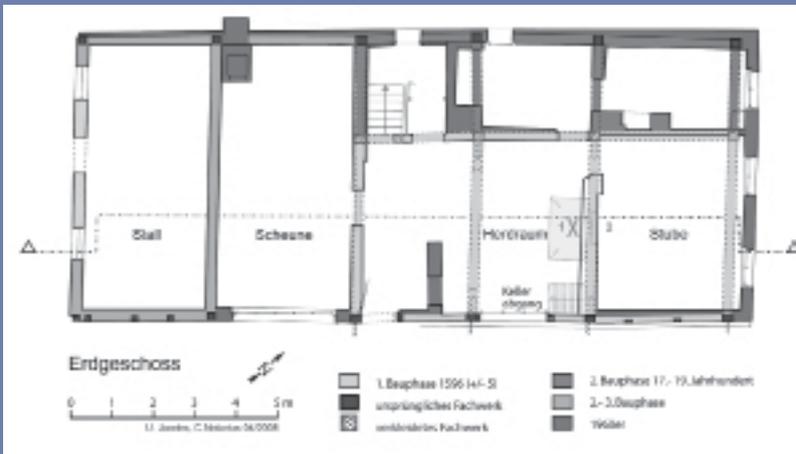
Schon seit langem hatte die Rheinische Denkmalpflege des Landschaftsverbands Rheinland die so genannte Kölner Hütte in Heimbach-Blens im Visier, denn dieses Fachwerkhaus lässt auf Grund seiner Konstruktionsweise die Vermutung zu, es stamme aus dem 16. Jahrhundert. Damit gehörte es zu den ältesten noch erhaltenen Fachwerkbauten der Region Eifel. Grund für diese augenscheinliche Datierung sind die großen, liegenden Gefache und Verstreibungen in Form eines Andreaskreuzes auf der südlichen Traufseite, der Hofseite des Gebäudes, auf der heute der Eingang liegt.

Dank des Engagements des Eigentümers, der Sektion Rheinland-Köln des Deutschen Alpenvereins, der eine umfassende Sanierung seines Hauses plant, kann die Rheinische Denkmalpflege nun ihre wissenschaftliche Neugier stillen und ausführliche bauhistorische Untersuchungen vornehmen, die nicht nur auf Aufschlussreiches über dieses Gebäude selbst sondern auch auf grundlegende Erkenntnisse zum Fachwerkbau in der Eifel hoffen lassen. Notwendig für eine solche Untersuchung ist die Sichtbarkeit der Fachwerkkonstruktion, die bislang von außen auf zwei Seiten und von innen so gut wie gänzlich durch Verkleidungen verdeckt ist.

Vor Beginn der Sanierungsmaßnahme hat die Rheinische Denkmalpflege eine verformungsgenaue Vermessung des Bestands durchgeführt und Foto- bild- und Vermessungspläne erstellt, die zum einen hilfreiche Planungsgrundlage für den Architekten und

Bauherrn darstellen und zum anderen Aufschluss über die historische Entwicklung des Gebäudes geben. Diese zu erfassen, zu kartieren, zu dokumentieren und in Zusammenhang mit den bisherigen Kenntnissen der Fachwerk- und Hausforschung der nördlichen Eifel zu bringen, wird in den kommenden Monaten Aufgabe des Referats Bauforschung sein. Bereits im jetzigen Zustand des Hauses, vor der Abnahme der Verkleidungen, sind einige grundlegende Erkenntnisse ableitbar.*

Die Fachwerkkonstruktion auf der Hofseite des Gebäudes zeigt zwei Bauphasen. Im Kern handelt es sich um ein zweigeschossiges, dreiachsiges, einraumtiefes Wohnhaus, dessen Obergeschoss ursprünglich vorkragte und von unten durch so genannte Knaggen, die häufig aufwändig verziert waren, gestützt wurde. Dieser Kernbau wurde dendrochronologisch auf das Jahr 1596 +/- 5 datiert. Trotz der Fenster- und Türdurchbrüche der Nachkriegszeit ist die für das 16. Jahrhundert typische Fachwerkkonstruktion mit breiten, liegenden Gefachen und geschossübergreifenden Streben, die der Aussteifung des Gefüges dienen, noch erkennbar. Davon ist in Gänze lediglich das Andreaskreuz der straßenseitigen Achse erhalten. Besonders zu bemerken sind die unterschiedlichen Methoden der Holzverbindung, die bei den Streben angewendet wurden. Während die links einbindende Strebe des Andreaskreuzes nach der älteren Tradition der Verbindung von Hölzern aufgeblattet wurde, ist die rechts einbindende Strebe eingezapft. Die diagonalen



Streben in den beiden anderen Achsen des Kernbaus sowie sein Schwellbalken wurden zwecks Tür- und Fenstereinbauten der Nachkriegszeit gekappt und damit die Stabilität der Konstruktion geschwächt. Die Traufseite besaß ursprünglich lediglich ein kleines Fenster im Obergeschoss. An den Zapfenschlüsseln, die ebenfalls eine Verbindung von zwei Hölzern anzeigen, ist die Lage der Decke zwischen Erdgeschoss und Obergeschoss sowie – unterhalb der Traufe – zwischen Obergeschoss und Dachgeschoss erkennbar. Teilweise stehen die Zapfbohlen mit ihren Sicherungen noch vor, teilweise wurden sie abgesägt.

Im Inneren sind noch heute die ursprüngliche Raumaufteilung und das Raummaß erkennbar. Zutritt zum Gebäude erlangte man vermutlich von der nördlichen Traufwand, die in den zentralen Herdraum führte. Hier befand sich an einer massiven, aus Bruchstein vom Keller aufgemauerten Wand die Feuerstelle mit mächtigem Rauchfang. Der Kamin mündete auf dem Dachboden sicherlich in eine Räucherammer. Seitlich der Herdstelle erfolgte der Abgang zum Keller, der wohl mit einer Luke zu verschließen war. Die zur Straßenseite anschließende Stube war aufgrund ihrer Unterkellerung um einige Stufen erhöht und befenstert. Eine in der Herdwand befindliche Strahlungsni- sche, die mit einer Takenplatte versehen war, sorgte für ihre Beheizung. Das Fußbodenniveau der Stube ist bei späteren Umbauten abgesenkt worden. Der darunter liegende Keller war typischerweise mit einem Gewölbe überspannt, das dann bei den Umbauten durch eine Flachdecke aus Beton ersetzt wurde, um im Keller Stehhöhe zu erreichen.

Dieser Kernbau aus dem 16. Jahrhundert wurde zum einen auf seiner Traufseite nach Norden zur Ver- größerung des Wohnraums, zum anderen am rück- wärtigen Giebel nach Westen zur landwirtschaftlichen Nutzung erweitert. Im westlichen Erweiterungsbau befanden sich eine große Scheuneneinfahrt, die nach- träglich vermauert wurde, ein Lagerraum für Heu und Stroh sowie eine Stallung für Kleinvieh. Ein entspre- chender Anschlag der Stalltür ist nachweisbar. Vor allem im Obergeschoss zeigen sich hier liegende Gefache, wodurch sich das neuere Fachwerk stilistisch der älteren Struktur anpasst. Die diagonalen Streben,

die das Fachwerk stabilisieren, sind hier im Gegensatz zum älteren Bau jedoch nur geschosshoch. Dies deutet auf eine Entstehung frühestens im 17. Jahrhundert hin.

Die Gefache der nördlichen Erweiterung des Wohnhauses sind – soweit hinter der noch bestehen- den Eternitverschalung einsehbar – mit Lehm-Stroh- Gemisch und Staken ausgefacht. Da Fachwerkbauten ab dem 19. Jahrhundert zumeist nicht mehr mit Lehm und Stroh, sondern mit Backstein ausgefacht wurden, scheint der Anbau im 18. Jahrhundert oder früher errichtet worden zu sein. Die Dachkonstruktion hinge- gen stammt frühestens aus dem 19. Jahrhundert. Dies ergab eine zweite dendrochronologische Unters- suchung, die für das Holz das Fälljahr 1885 ermittelte.

Folglich sind für das heutige Gebäude mit Sicher- heit drei Bauphasen festzuhalten: der Kernbau des 16. Jahrhunderts, eine Erneuerung des Dachstuhls im 19. Jahrhundert und eine Phase, in welcher – ob zeitgleich oder nicht – die Erweiterung des Wohnhauses und des Wirtschaftstraktes vollzogen wurden. Zu erwarten ist, dass diese Aspekte vor allem nach Freilegung der Fachwerkkonstruktion während weiteren, die Sanie- rung begleitenden bauhistorischen Untersuchungen geklärt werden können.

Text: Gundula Lang

Zeichnungen: LVR

Ansichtskarte: Archiv Herbert Lehro

* Die Vermessung wurde von Dipl. Ing. Ulrich Jacobs, die zeichnerische Auswertung von Dipl. Ing. Christina Notarius ausgeführt. Die Untersuchung des Ge- bäudes erfolgte durch Dr. Kristin Dohmen und Dr. Gundula Lang. Alle sind Mitarbeiter der Rheinischen Denkmalpflege/LVR.



MITGLIEDER WERBEN MITGLIEDER

Jetzt Mitglieder werben, weil jeder gewinnt

- Sie als Werber gewinnen, weil Sie sich auf eine Werbepremie freuen können.
- Jedes neue Mitglied gewinnt, weil es von den vielen Vorteilen einer Alpenvereinsmitgliedschaft profitiert.
- Auch der Alpenverein und die Sektion Rheinland-Köln gewinnen, weil sie bei ihrer Arbeit bestätigt und gestärkt werden.

Empfehlen Sie den Alpenverein und Ihre Sektion und als Dankeschön erhalten Sie folgende Prämien:

- Für ein neues Mitglied: Hüttenschlafsack aus dem DAV-Shop
- Für zwei neue Mitglieder: Erste Hilfe-Set aus dem DAV-Shop
- Für drei neue Mitglieder: Langarm-Shirt aus dem DAV-Shop und 1 Jahrbuch DAV
- Für fünf neue Mitglieder: Fleece-Weste aus dem DAV-Shop

Die Werbepremien gelten nur für Mitgliedschaften A, B und Junioren ohne Ermäßigung. Sie können auch angesammelt werden, müssen aber innerhalb eines Jahres eingelöst werden. Die Werbung hat erst Gültigkeit, wenn das neue Mitglied seine Aufnahmegebühr und seinen Jahresbeitrag gezahlt und eine Einzugsermächtigung erteilt hat. Bei Sonderaktionen, bei denen der Beitritt ohne Aufnahmegebühr möglich ist, kann eine Mitgliederwerbung nicht geltend gemacht werden.

Der Werber darf nicht dem Vorstand angehören und muss mindestens ein Jahr Mitglied im DAV sein. Die Daten der gewonnenen Mitglieder können über den Mitglieder-Service unserer Website eingegeben oder über die Geschäftsstelle eingereicht werden.

Als hilfreiches Werbe- und Informationsmaterial empfehlen wir Ihnen die Broschüre „Gute Aussichten mit dem DAV“ und unsere Sektionsbroschüre, die Sie in der Geschäftsstelle erhalten können.

Viel Glück und Erfolg wünscht Ihnen
Ihr Vorstand



GESUCHT:

ERINNERUNGSSTÜCKE

Unser Archivar, Reinhold Kruse, nimmt gerne jederzeit Dokumente, Fotos, Schriftstücke, Erinnerungen und alte Ausrüstungsgegenstände entgegen. Seine Adresse: Schillstraße 7, 50733 Köln, Tel. 02 21 76 31 48, E-mail: ReinholdKruse@t-online.de.

Kletterkurse in der Eifel

Wir begleiten Sie sicher...
...von der Halle nach draußen!

Für Einsteiger und Fortgeschrittene

Kurse ab 75,- EUR

Outdoor Hauschke

Ausrüstung für draußen

Wilhelmstr. 61/Ecke Hochstr.
Euskirchen 02251 / 4000
www.outdoor-hauschke.de

Jetzt auf 500m²



Alle Infos auf
WWW.EOFT.EU

**MAMMUT/GORE-TEX®
EUROPEAN
OUTDOOR
FILM
TOUR 08/09**

15. November 2008
KÖLN /// ESSIGFABRIK

18.00 und 21.00 Uhr

Karten 10 EUR im VVK bei
Blackfoot in Köln-Deutz
(www.blackfoot.de,
Tel. 0221 992 25 70),
12 EUR an der Abendkasse.





Jugend des Deutschen Alpenvereins
Sektion Rheinland-Köln



Klettern und Wandern für Menschen mit Behinderung

→ Infos unter www.jdav-koeln.de

Wenn's richtig laufen soll!

Dann müssen Ihre Füße mitspielen.
Wir checken Ihre Füße in unseren
fischBEWEGUNGS-ZENTREN.
Von Breiten- bis Hochleistungssport.

Damit Sie bei uns schneller wieder
gehen, als sie gekommen sind.



SKIEXPERTE

Ski Service ab 9,90 €

(eigene Skiwerkstatt vor Ort)

Ski Verleih ab 1 €

Ihr Partner in Sachen Ski, Snowboard,
Tourenski, Langlauf und Skibekleidung.

Skiangebot:

Blizzard CMX 10

statt 468 € **jetzt 199 €**



SPORT MESSERER

SIEGBURGER STR. 225

50679 KÖLN-DEUTZ

Tel. 0221 - 887 545 10

Haltestelle Line 7 (Poller Kirchweg)

PARKPLÄTZE AM HAUS

Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 10 - 20 Uhr, Sa. 10 - 18 Uhr

Orthopädie Schuh und Technik
Klein GbR

Longericher Hauptstraße 41

50739 Köln-Longerich

02 21 / 59 91 918

www.schuh-klein.de



Orthopädie-Schuhtechnik Müller
Maternusplatz 2

50996 Köln-Rodenkirchen

02 21 / 39 31 86

www.orthopaedie-mueller.de

DAV-Mitglieder erhalten **10% Kundenrabatt***

Mach, dass Du raus kommst!

Die perfekte Ausrüstung für das perfekte Wandererlebnis.

Weitere Informationen unter
www.blackfoot.de

Der Outdoor-Store in Köln-Deutz seit 1994

Der **Blackfoot Outdoor-Store** bietet auf über 3000 m² alles was das „Outdoorherz“ begehrt. Blackfoot gehört zu den größten Outdoorfachhändlern Deutschlands und ist 1994 in Köln gegründet worden.

In unserer Outdoor-Storewelt finden Sie alles zum Bergsteigen, Bergsport, Fahrradsport, Kanusport, Klettern, Wandern, Nordic Walking, Reisen, Trekker (Zelte, Rucksäcke, Schlafsäcke etc.), Satellitentelefone (GPS) und Satellitenkommunikation (SAT-Telefon), Trail Run,

Laufen, Tourenski und die größte technische Auswahl für Outdooraktivitäten in Köln.

Sie erreichen uns mit der **KVB-Linie 7** (Richtung Köln-Porz Zünder) Talstele-Poller Kirchweg (nur 7 Minuten vom Neumarkt) oder Sie parken auf unseren **kostenlosen Kundenparkplätzen** direkt vor dem Geschäft.

Markenshop in Shop von...



Öffnungszeiten: Montags – Freitags 10–20 Uhr • Samstags 10–18 Uhr

Blackfoot Outdoor-Sportartikel GmbH • Steinbühlstr. 227 • 50678 Köln • Deutschland • Telefon: 02 21 99 22 57-0
Telefax: 02 21 99 22 57-26 • E-Mail: info@blackfoot.de • www.blackfoot.de (gegenüber der Auroremschule)

