

gletscher spalten

 **DAV**
Deutscher Alpenverein
Sektion Rheinland **Köln**

3/2024 | Mitteilungen der Sektion Rheinland-Köln des Deutschen Alpenvereins

www.dav-koeln.de



50 Jahre Hexenseehütte

Einstellung der Druckversion der Grünen Seiten

Die Grünen Seiten werden zukünftig nicht mehr in Papierform erscheinen. Dafür gibt es mehrere Gründe:

- Veranstaltungstermine und -orte können sich kurzfristig ändern.
- Neue Veranstaltungen kommen hinzu.
- Änderungen sind auf unserer Webseite immer aktuell.
- Anmeldungen zu Veranstaltungen sind direkt über unsere Webseite online möglich.

Das Gruppenreferat und die Redaktion der gletscherspalten stimmen derzeit ab, wie die Gruppen zukünftig dargestellt werden. Auf unserer Webseite findet ihr unter „Aktivitäten der Gruppen“ alle Angebote unserer Gruppen, Klettertrainingsangebote im Leistungssport und Infos über die Gruppen unserer Jugend. Hier stehen ebenfalls detaillierte Informationen über die jeweiligen Aktivitäten, Ziele und Leistungsprofile.

- <http://gruppen.dav-koeln.de>
- Rainer Jürgens, Referat Gruppen
- Peter Plück, Referat Leistungssport
- Hannah Dunkel, Referat Jugend

Der Kölner Alpenverein sucht ehrenamtliche

Trainer*innen

Die Nachfrage nach den regelmäßig stattfindenden Klettertrainingsangeboten im Kinder- und Jugendbereich ist so groß, dass wir diese mit den vorhandenen ehrenamtlichen Trainern*innen nicht mehr bewältigen können.

Daher suchen wir dringend Verstärkung für unser Team bei der Nachwuchsförderung. Die Trainings werden in verschiedenen Kletter- und Boulderhallen der Region durchgeführt. Die Details, wo und wann welche Trainings stattfinden, findest du unter <http://trainingsgemeinschaft.dav-koeln.de>.

Du musst dafür keinesfalls besonders gut klettern können. Erfahrung im Klettern, ein gutes Auge und Einfühlungsvermögen sind viel wichtiger. Du wirst von einem motivierten und offenen Trainer*innen-Team unterstützt. Neben vielen lernwilligen Kids, Jugendlichen und jungen Erwachsenen bieten wir finanzielle Unterstützung bei Fort- und Ausbildungsprogrammen.

Wenn du Interesse oder Fragen dazu hast, dann freut sich Peter Plück (peter.plueck@dav-koeln.de), wenn du mit ihm Kontakt aufnimmst.

Wir suchen Dich fürs Ehrenamt



→ <http://jobs.dav-koeln.de>

Impressum

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

Auflage (Print): 3.400 / (E-Paper): 12.300

Beigelegt: Ausbildungsprogramm (Gelbe Seiten)

Titelbild: Hexenseehütte am Tag des Jubiläums, Foto: Vanessa Przibilla

Redaktion: Andrea Weber, Astrid Königstein, Bernd Weber, Caro Niemann (verantwortlich), Edda Koopmann, Ellen Schmitz, Gudrun Hepp, Kalle Kubatschka, Karin Spiegel, Meike Hansen, Tina Gissel, Vanessa Przibilla, Wolfgang Spicher

Texte an: redaktion@gletscherspalten.de

Die Redaktion behält sich vor, eingereichte Texte zu kürzen.

Druck: Warlich Druck, Meckenheim

Satz: Jeanette Störtte, Berlin

Redaktionsschluss für Heft 1/2025: 01.01.2025



Unsere Geschäftsstelle

Geschäftsstelle: Angélique Steinberg, Karen Blomeyer, Ines Wellbrock (Leitung), Clemensstraße 5–7 (Nähe Neumarkt), 50676 Köln, Tel. 0221 2406754, Fax 0221 2406764, www.dav-koeln.de, info@dav-koeln.de

Öffnungszeiten: Dienstag und Donnerstag 14:00 bis 18:30 Uhr

Bücherei: Donnerstag 16:30 bis 18:30 Uhr

Bankverbindung: Pax Bank, IBAN DE37 3706 0193 0030 3030 32, BIC GENODED1PAX

Anschriften unserer Hütten

→ Kölner Eifelhütte, St. Georgstraße 4, 52396 Heimbach-Blens, Tel. 02446 3517 www.koelner-eifelhuette.de

→ Kölner Haus auf Komperdell, 6534 Serfaus, Österreich, Tel. 0043 5476 6214, Fax -62144, www.koelner-haus.at

→ Hexenseehütte siehe Kölner Haus



→ 10



→ 18

Liebe Mitglieder, liebe Bergfreund*innen,

wieder einmal hält unser Vereinsmagazin spannende Geschichten und inspirierende Erlebnisse für euch bereit – Geschichten, die die Vielfalt unserer Leidenschaft für die Berge und die Natur widerspiegeln.

In dieser Ausgabe nehmen wir euch mit auf eine Wandertour der besonderen Art: eine eindrucksvolle Reise durch die mystischen Landschaften Schottlands. Von den rauen Highlands bis hin zu den stillen Lochs zeigt der Bericht über Schottland einmal mehr, dass die Faszination für die Natur keine Grenzen kennt.

Ein weiterer Höhepunkt dieses Heftes ist das Ergebnis unseres jährlichen Fotowettbewerbs. Hier sind nicht nur die atemberaubenden Aufnahmen unserer drei Siegerfotos zu bestaunen, sondern auch Einblicke in die Kreativität unserer Mitglieder. Die Schönheit der Berge wird in jeder Aufnahme auf individuelle Weise eingefangen – seht selbst!

Doch nicht nur Bilder und Erlebnisse zeigen das Engagement unserer Mitglieder. In dieser Ausgabe stellen wir euch unsere neuen Ehrenamtsmitglieder vor, die mit Herz und Hingabe die Vereinsarbeit unterstützen. Ehrenamt ist das Fundament unseres Vereins, und wir sind stolz darauf, dass so viele von euch ihre Zeit und Energie für die Gemeinschaft und die Natur investieren.

Natürlich dürfen auch die Tourenberichte in dieser Ausgabe nicht fehlen. Wir präsentieren euch eine Auswahl weiterer spannender Touren, die unsere Mitglieder in den Sommermonaten unternommen haben und zeigen euch Bilder des 50-jährigen Jubiläums der Hexenseehütte.

Wir hoffen, dass ihr genauso viel Freude beim Lesen habt wie wir bei der Zusammenstellung dieser Ausgabe.

Viel Spaß beim Lesen wünscht euch

Caro.

INHALT

infos der sektion

- 2 Verschiedenes, Impressum
- 4 Geschäftsstelle und Vorstand

bergauf – bergab

- 5 Schottland: West Highland Way

referat vielfalt

- 8 Aktionstag A.L.M. Wandern
- 10 Wandern auf dem Stundenplan

reportage

- 12 Im Zeichen des Knödels

frauen-bergsport-gruppe

- 14 Lehrgang Bergwandern am Tegernsee

fotowettbewerb

- 16 Die Gewinner*innen

tourentipp

- 18 Entlang der Düssel bei Gruitzen

veranstaltung

- 20 50 Jahre Hexenseehütte

reportage

- 22 Kölner Bergwoche

medien

- 25 Rezensionen

wissenschaft

- 26 Der Körper in dünner Luft

mountainbike-gruppe

- 27 Rureifel-Touren

veranstaltungen

- 28 AlpinVisionen 2025

infos der sektion

- 29 Ehrenamt: Neue Gremienmitglieder

mein bergmoment

- 32 Watzmann

Reservierungen der Hexenseehütte im Winter



Ab der Wintersaison 2024/2025 werden die Reservierungen für die Hexenseehütte nicht mehr vom Kölner Haus übernommen, sondern über die Geschäftsstelle abgewickelt. Im Moment ist das Referat Hütten und Wege dabei, den Prozess mit der Geschäftsstelle abzustimmen.

Die Hexenseehütte kann in der Wintersaison nur von Mitgliedern des Kölner Alpenvereins reserviert werden. Da die Hütte von Anfang Dezember bis Anfang April von der Seilbahngesellschaft Serfaus bewirtschaftet wird, steht uns lediglich ein Lager für 12 Personen im Selbstversorgerbereich zur Verfügung. Für Anreise und Seilbahnkarten sind Nutzer*innen der Hexenseehütte selbst verantwortlich.

Im Sommer wird die Hexenseehütte weiterhin von unseren Hüttenwirtsleuten Tanja und Björn bewirtschaftet, und Lagerplätze können wie bisher über das Hüttenreservierungssystem reserviert werden.

→ [Referat Hütten und Wege](#)

→ [Foto Sonnenaufgang Hexenseehütte: Andreas Kirschner](#)

Mein Alpenverein

Das Mitgliederportal „Mein Alpenverein“ können Sie mit Ihrem Mitgliederpasswort nutzen. Sie finden den Link dazu auf unserer Webseite ganz oben im Menu, gekennzeichnet mit einem kleinen Edelweiß oder direkt über mein.dav-koeln.de. Das Mitgliederpasswort ist nach einmaliger Registrierung sofort nutzbar.

Über „Mein Alpenverein“ können Sie Ihre **Mitgliederdaten einsehen** und uns Änderungen mitteilen. Ebenso haben Sie die Möglichkeit, sich **Beitragsbescheinigungen** auszudrucken.

Mein Alpenverein bietet jetzt noch **weitere Funktionen**: Sie erhalten Einsicht in Ihre Mitteilungen, die Sie uns über den Mitglieder-Service an die Geschäftsstelle gesendet haben, sowie zu Ihren Online-Anmeldungen zu Veranstaltungen und Kursen und zu Kartenbestellungen für die AlpinVisionen oder Kletterhallen.

Aus „Mein Alpenverein“ können Sie auch direkt Karten bestellen, sich für die Kletteranlage Hohenzollernbrücke eintragen oder die Kölner Eifelhütte reservieren. Dabei werden Ihre persönlichen Daten automatisch in die Formulare übernommen, was Ihnen Arbeit erspart und lästige Tippfehler vermeidet.

→ [Kalle Kubatschka](#)

Mitglieder werben Mitglieder

Jetzt Mitglieder werben, weil jeder gewinnt

- Wenn Sie neue Mitglieder werben, können Sie sich auf Gutscheine freuen und bei der Endverlosung attraktive Preise gewinnen.
- Jedes geworbene Mitglied gewinnt, weil es von den vielen Vorteilen einer Mitgliedschaft im Alpenverein profitiert.
- Auch der Deutsche Alpenverein und der Kölner Alpenverein gewinnen, weil sie in ihrer Arbeit bestätigt und gestärkt werden.

Für jedes von Ihnen geworbene, erwachsene Mitglied erhalten Sie einen Gutschein in Höhe von 20 Euro. Diese Gutscheine können Sie für den Grundbetrag bei Ausbildungskursen, in der Geschäftsstelle oder für den DAV-Shop verwenden.

Der Wert der Gutscheine wird Ihnen bei Vorlage einer Rechnung vom DAV-Shop seitens des Kölner Alpenvereins gutgeschrieben. Die Gutscheine können ohne Vorlage einer Rechnung nicht ausbezahlt werden. Die Gutschrift erfolgt maximal in Höhe des Rechnungsbetrags. Wenn Sie die Gutscheine für den Grundbetrag bei

einem Ausbildungskurs einsetzen wollen, dann müssen Sie den Grundbetrag zunächst in voller Höhe an das Referat für Ausbildung überweisen. Der Gegenwert wird Ihnen nach Aufforderung durch Sie von der Geschäftsstelle erstattet.

Für die jährliche Endverlosung erhalten Sie ein Los für jedes geworbene Mitglied, unabhängig von dessen Alter. Was es zu gewinnen gibt, erfahren Sie auf unserer Website.

Wenn Sie Mitglieder werben möchten, müssen Sie selbst mindestens ein Jahr dem DAV angehören. Sie müssen aber nicht Mitglied im Kölner Alpenverein sein. Die Daten der geworbenen Mitglieder können Sie über den Mitglieder-Service oder direkt an die Geschäftsstelle melden. Bei Sonderaktionen, bei denen der Beitritt ohne Aufnahmegebühr möglich ist (zum Beispiel Aktion „Mitglied werden ohne Aufnahmegebühr“, Familienmitgliedschaft, etc.), können keine Gutscheine vergeben werden. Die Teilnahme an der Endverlosung ist aber trotzdem möglich!

Die aktuellen Teilnahmebedingungen finden Sie unter: mwm.dav-koeln.de



Schottische Highlands

Wandern in Schottland

Auf dem West Highland Way

Der West Highland Way ist der älteste Langstreckenwanderweg Schottlands. 155 Kilometer führt er zunächst durch die lieblichen Lowlands und danach durch das raue und zerklüftete Gelände der schottischen Highlands. Es ist eine phantastische, aber streckenweise anstrengende Wanderung. Der Weg führt Wandernde über Farmland, entlang von Flüssen und Seen, durch Bergtäler, über Gebirgspassagen und schließlich an den Fuß von Schottlands höchstem Gipfel, den Ben Nevis. Offizieller Startpunkt ist Milngavie, ein kleines Örtchen außerhalb von Glasgow. Endpunkt ist Fort William. Dazwischen liegen sieben Tagesetappen.

Mit der Wandergruppe unterwegs mit dem DAV-Bus, einem Privat-PKW und den beiden Wanderleitern Matthias und Matthes machen wir uns im Juni auf den Weg nach Schottland. Die Fußball-Europameisterschaft ist in vollem Gange und die schottischen Fußballfans sorgen zu Hause in Köln schon für gute Stimmung. Die Überfahrt auf der Nachtfähre von Rotterdam nach Kingston upon Hull vermittelt den Eindruck einer Mini-Kreuzfahrt mit mehreren Sonnendecks und gelöster Pubstimmung inklusive Großleinwandübertragung der laufenden Fußballspiele.

Startpunkt der Tour ist eine Granitsäule mitten in der Fußgängerzone von Milngavie. Auf ihr ist die schottische Distel, das charakteristische Zeichen des Weges, eingraviert. Richtung Norden geht der West

Highland Way entlang des Parks Allander Waters, der in den Mugdock Wood mit großem Eichenbestand übergeht.

Anfang des 19. Jahrhunderts spielte der dichte Wald von Mugdock Wood vor den Toren Glasgows eine Rolle bei der illegalen Produktion von Whisky. In dem unwegsamen Gelände hatten sich mehrere Schwarzbrennereien angesiedelt. Das schottische Nationalgetränk wurde von gut organisierten und bewaffneten Schmugglerringen bis zu den Abnehmern transportiert. Als wir am späten Nachmittag die Whiskey Glengoyne Distillery passieren, ist sie bereits geschlossen. Wir müssen weitergehen bis zu unserem Campingplatz in Drymen und trinken dort abends anstatt Whiskey lieber das lokale Bier in „The Clachan“, dem (nach eigenen Angaben) ältesten Pub Schottlands.

Die zweite Etappe von Drymen nach Rowardennan führt hinauf auf den Conic Hill. Obwohl der Conic Hill aus mancher Perspektive konisch erscheint, hat er seinen Namen nicht wegen seiner Form erhalten, sondern der Ursprung liegt vielmehr im Gälischen „A' Coinneach“ und bedeutet der Moosige oder der Morastige. Wir finden dort einen wunderbaren Rastplatz mit traumhaftem Ausblick über den Loch Lomond mit seinen Inseln. Den Weg entlang reihen sich riesige Säcke mit Felssteinen. Das sieht rätselhaft aus. Als wir weitergehen, sehen wir, dass die Wegebauer hier schon ganze Arbeit geleistet



Auf der Bridge of Orchy von 1750

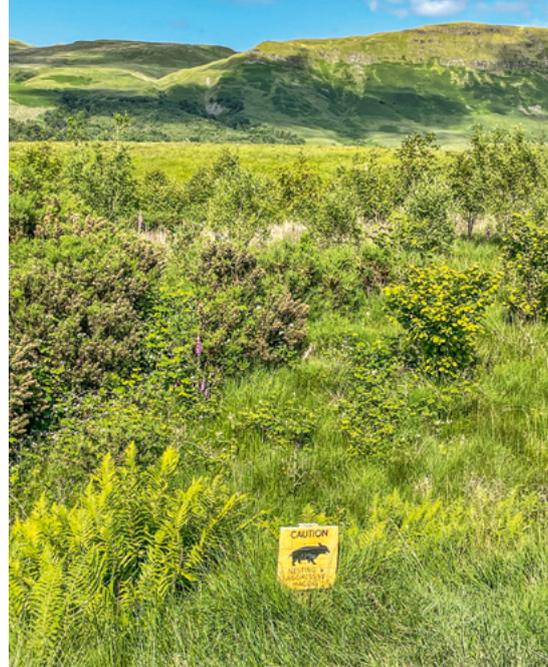
haben. Aus den Felssteinen sind viele kleine Stufen gebaut worden, so dass der Weg bei Regen rutschfest ist.

Nach dem Abstieg folgen wir kleinen Pfaden entlang des wunderschönen Loch Lomond. Immer in Ufernähe verläuft die Strecke durch lichte, moosbewachsene Wälder und das Wasser des Sees ist nie mehr als ein paar Schritte entfernt. Hier und da sind auch ein paar kleine Klettereinlagen über Felsen notwendig. Der Farn links und rechts des Weges ist teils mannshoch gewachsen und wir müssen uns unseren Weg hindurch bahnen. Ein forstbotanisches Schlachtfest. Die Jugendherberge Rowardennan Lodge Youth Hostel liegt romantisch in einem ehemaligen Jagdschloss, direkt am Ufer von Loch Lomond.

Irgendwann verlässt der West Highland Way schließlich das Ufer des Loch Lomond und steigt beim letzten Stück des Weges an. Am Pass angekommen bietet sich ein toller letzter Blick auf den Loch Lomond. Jetzt geht es gemütlich abwärts, wo das Ziel der Etappe wartet. Für diese Übernachtung sehr empfehlenswert ist die Beinglas Farm, die wenige Meter vor Inversnaid liegt. Der angeschlossene Pub bietet Burger, Haggis oder andere schmackhafte Happen. Der örtliche Campingsplatz hat einen kleinen Laden und verkauft Verpflegung, Blasenpflaster, Mückenspray und andere nützliche Dinge.

Mücken abwehren in Schottlands Highlands

„Midges“ heißen die Stechmücken in Schottland. Neben der Tatsache, dass die Midges beißen, nerven sie auch, weil sie ins Gesicht fliegen. Gerade beim Wandern, kann das lästig werden. Dagegen hilft die passende Kleidung mit langen Ärmeln und abschließendem Kragen und vor allem ein Hut mit Mückenschleier. Es gibt jede Menge Mückenmittel



In den Lowlands

und Tipps aus Wanderführern, aber nicht alle wehren die Midges effektiv ab. Sobald wir uns schnell genug bewegen oder der Regen einsetzt, verschwinden die kleinen Biester glücklicherweise.

Auf der dritten Etappe wandern wir durch das Tal des Flusses Falloch mit Ausblick auf die umliegenden Berge und vorbei an den malerischen Wasserfällen Inversnaid Falls. Das Inversnaid Hotel daneben ist die einzige Möglichkeit auf dieser Etappe, sich zu verpflegen. Das Landhaushotel ist auf Wandernde eingestellt und gebietet allen, ihre Schuhe und Rucksäcke im Vorraum zu deponieren. In Socken geht's vorbei an Ölbildern und gerahmten Stichen, um an der Theke zu bestellen. Bald wird mir das leckerste Gurken-Käse Sandwich serviert, das ich jemals gegessen habe, und ich sinke in das weiche Hotelsofa, von dem ich nie wieder aufstehen möchte.

Am nächsten Tag übernachteten wir in Tyndrum auf dem Campingplatz in einer Glamping Hut. Das ist eine Zweierhütte mit eigenem Bad und Wasserkocher. Wir genießen den Luxus.

Regen in Bridge of Orchy

Von Bridge of Orchy bis zur Victoria Bridge am Loch Tulla verläuft der West Highland Way auf der alten Militärstraße, die Mitte des 18. Jahrhunderts gebaut wurde. Der Weg führt durch offenes Gelände auf den Mam Carraigh, wo eine Steinpyramide den höchsten Punkt markiert. Von dort blickt man auf die Black Mounts mit ihren bizarren Granitgipfeln, Tälern und Schluchten und die weite Fläche des Rannoch Moors. Das Rannoch Moor ist ein nasses Deckenmoor, das eher typisch für die weiter nördlich liegenden North Western Highlands und die Hebriden ist. Der Wald und die umgebenden Ländereien gehören zur Black Mount Lodge, einem Anwesen, das in Besitz der

Familie Fleming ist. Ian Fleming ist bekannt geworden als Autor von James Bond.

Zur Übernachtung steuern wir das Glencoe Mountain Resort an. Das Resort besteht aus einem Lift, einer Berghütte mit Gastronomie und 16 kleinen Holzhütten, Microlodges genannt. Obwohl der erste Lift bereits in den 1950er Jahren gebaut wurde, entwickelte sich das Gebiet nie zu einem großen Skizentrum. Im Sommer nutzen Mountainbiker den Lift.

Devil's Staircase mit Blick auf Ben Nevis

Die ersten Kilometer der fünften Tagesetappe lassen sich noch gemütlich an. Auf der alten Militärstraße geht es über Weiden und zunächst verläuft der Weg noch nahe der befahrenen Straße. Ein steiler Pfad aufwärts gerät bald in den Blick. Der Anstieg vollzieht sich über zahlreiche Serpentinaugen, die sogenannte Devil's Staircase, des Teufels Treppe, die uns schließlich auf schmalen Wanderpfaden auf den Bergpass bringt, der gleichzeitig den höchsten Punkt des gesamten West Highland Way markiert. Von oben bietet sich ein grandioser Blick auf das unten liegenden Tal und die Berge.

Abstieg nach Kinlochleven

Der Abschnitt zwischen Devil's Staircase und Kinlochleven liegt zum Teil sehr hoch und ist der Witterung ausgesetzt. Es gibt keinerlei Schutz gegen Wind und Regen. Der Weg verläuft über schmale, steinige Pfade. Es bieten sich tolle Ausblicke auf die Ben-Nevis-Bergkette und ins tiefere Tal. Während des langen Abstiegs nach Kinlochleven trifft die Route auf einige Pipelines, die einen nahe gelegenen Staudamm mit den Aluminiumwerken der Stadt verbinden. Kinlochleven ist eine ehemalige Industriestadt in der Wildnis der Highlands am Ostende von Loch Leven. Kinlochleven wurde lange durch die Aluminiumwerke beherrscht, deren Betrieb 2000 eingestellt wurde. Hier ist der Ice Factor, eine Fels- und Eiskletterhalle mit der weltweit größten Eiswand, entstanden, die aber wegen finanzieller Schwierigkeiten gerade geschlossen ist. Der Ort verfügt über eine gute Infrastruktur mit Hotels, Pubs, Supermärkten und Busanbindung nach Fort William. Zur Übernachtung steht für uns ein Selbstversorgerhaus mit warmen Duschen, Trockenraum und einem leistungsstarken Fön bereit.

Ben Nevis ist in dichten Nebel gehüllt

Unser Zielort Fort William verdankt seinen Namen einer Befestigungsanlage, die früher den Zugang zum Great Glen kontrollierte. Fort William hat auch eine Whisky-Brennerei. Sie liegt am Fuße des Ben Nevis, der in dichten Nebel gehüllt ist. Ein Teil unserer



Loch Lomond

Gruppe informiert sich bei einem geführten Rundgang in der Ben Nevis Distillery über die Herstellung des Nationalgetränks der Schotten und verkostet den Single Malt.

Vom Fahrservice für unser Gepäck werden wir am letzten Tag in der Jugendherberge von Fort William mit einem Minibus abgeholt. Wir fahren zurück durch das schottische Landschaftsparadies, dazu spielt aus den Autolautsprechern schottische Duddelsackmusik. Ein Lied kommt mir sehr bekannt vor. Es klingt wie die Fanhymne des 1. FC Köln „Mer stonn zo dir FC Kölle“ von den Hönern. Tatsächlich beruht sie auf der Melodie des schottischen Lieds „Loch Lomond“.

Es war eine wunderbare Tour mit einer tollen Gruppe, aber wechselhaftem Wetter. Die ersten Tage hatten wir Sonnenschein, doch dann wechselte es zwischen leichtem Nieselregen, starkem Nieselregen, Hagel und Starkregen.

Text und Fotos: Meike Hansen

Infos

Fahrservice für das Gepäck

Unsere Gruppe hat sich für den Luxus des Fahrservice für unser Übernachtungsgepäck entschieden. Bei dem schottischen Wetter ist es vorteilhaft zu wissen, dass abends der Schlafsack trocken ist.

Übernachtungsmöglichkeiten

Neben kuscheligen Bed & Breakfasts und Zelt gibt es auf Campingplätzen auch die Möglichkeit, in Hütten zu übernachten. Diese können Mini-Cabins, Microlodges oder Tiny Houses heißen.

Wild Zelten am West Highland Way

Nur in wenigen Ländern ist das Zelten in der freien Natur noch erlaubt. Schottland gehört dazu. Prinzipiell darf das eigene Zelt außerhalb von eingezäunten Grundstücken für eine Nacht aufgestellt werden. Allerdings gilt das nicht für speziell gekennzeichnete Schutzgebiete.



Aktionstag Alpen.Leben.Menschen in der Eifel

Hundert und ein Hund

Vereinigung von Inklusion und Integration

Der Kölner Alpenverein hat am 26. Mai 2024 zum Aktionstag A.L.M. (Alpen.Leben.Menschen) eingeladen und alle sind gekommen. Einhundert Menschen und ein Hund sind rund um die Kölner Eifelhütte in Heimbach-Blens gewandert und haben gemeinsam gefeiert.

Sektionsmitglieder und Menschen aus einer Vielzahl von Ländern, oft mit Flucht- und Migrationshintergrund, vom Kleinkind bis zum Seniorenalter lernten einander kennen. Mit von der Partie waren die Inklusions-Hauptschule Kopernikus aus Köln-Porz, die Inklusions-Hauptschule aus Frechen und Menschen mit Beeinträchtigungen aus Haus Linde der Sozialbetriebe der Stadt Köln (SBK) mit Hund Timmy.

Unsere ehrenamtlich Aktiven des Kölner Alpenvereins hatten für alle Gäste individuelle Touren im Angebot. Die Wanderleitungen übernahmen Axel, Burkhard, Friedgard, Hans, Irana, Martina, Rainer und Ruth. Die Gäste konnten ihre Teilnahme an Wanderungen von sieben bis zwölf Kilometer bis hin zur rollstuhlgerechten gemütlichen Dorfrunde wählen. Besonders für die Jugendlichen bot sich der Aktionstag als vorbereitendes Training für weitere Bergwanderwochen in den Alpen an.

Unsere Sektion unterstützt Schulen aus Köln und dem Umland bei ihren Bergwanderwochen in den Alpen. So werden die Jugendlichen der Hauptschule Herberthskaul aus Frechen in diesem Sommer eine Bergwanderwoche in den Bayerischen Alpen erleben

und die Jugendlichen der Hauptschule Kopernikus aus Porz bereiten sich auf eine Bergwanderwoche im Wettersteingebiet vor.

Wanderleiterin Ruth führte die jungen Leute aus Porz auf kleinen Pfaden mit viel Auf und Ab durch die Felsenlandschaft des Buntsandsteins bei Nideggen. Diese Herausforderung meisterten alle. Trotz Erschöpfung waren am Ende alle begeistert. Auch die Jugendlichen der Hauptschule aus Frechen, die mit Hans und Martina wanderten, waren sich einig, dass sie durch die bisher schon durchgeführten Wandertage viel fitter geworden sind. Sie lobten ihre Lehrerin und Wanderleiterin Martina. O-Ton: „Wir haben eine ganz tolle Lehrerin, die mit uns großartige Wanderungen unternimmt!“

Wandern macht hungrig und durstig. Im Garten der Kölner Eifelhütte konnten sich alle entspannen und sich in lockerer Atmosphäre bei Essen und Trinken weiter austauschen. Spezialitäten aus ihren Heimatländern, mitgebracht von einigen Gästen, bereicherten das kleine Buffet.

„Auf Wiedersehen“ verabschiedeten sich glücklich und dankbar unsere Gäste. „Wir kommen sehr gerne wieder!“

Der Aktionstag wurde finanziell unterstützt von der Aktion Mensch, dem Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) und der Deutschen Sportjugend (dsj).

Text: Friedgard Diehl, Rainer Jürgens, Ruth Schmidt, Hildegard Troske, Axel Vorberg

Fotos: Hildegard Troske (S. 8), Axel Vorberg (S. 9)



Rund um die Kölner Eifelhütte



Unsere Gäste genießen die Wanderung

Alpen.Leben.Menschen.

Alpen.Leben.Menschen. steht für die Integration von Geflüchteten und die Inklusion von Menschen mit Behinderung.

→ <https://www.alpenlebenmenschen.de>





Gipelfoto auf dem Leonhardstein

Wandern auf dem Stundenplan

Mit dem Alpenverein unterwegs in den Bayerischen Alpen

Sieben Jungen und drei Mädchen waren in der Woche vom 24. bis zum 29. Juni 2024 in den Bergen am Tegernsee unterwegs. Die Schüler*innen der Stufe 7/8 der Hauptschule Frechen hatten zuvor auf Trainingswanderungen in der Eifel und im Siebengebirge ihre Fitness erprobt. Nun mussten sie Aufstiege bis zu 720 Höhenmetern meistern.

Die Jugendlichen waren in der Jugendherberge in Kreuth untergebracht und wurden von Martina Röher und Hans Bökels begleitet. Die erste Tour startete mit einer Seilbahnfahrt auf den Wallberg (1.609 m). Von dort hatte die Gruppe bei großer Hitze noch einige Höhenmeter zu bewältigen. Alle

freuten sich, das Gipfelkreuz des Setzbergs zu erreichen, und genossen die wunderbare Aussicht in das Tal und in die weite Ferne.

Bei einem Survivaltraining lernte die Gruppe, wie man Feuer macht, einen Unterstand im Wald baut und sauberes Wasser und essbare Pflanzen erkennen kann. Sie übten zudem, sich in einem Notfall bemerkbar zu machen. Auch Mutproben und das Spielen am Bach gehörten dazu.

Abends gab es immer eine Feedback-Runde und eine Unterrichtsstunde. Anhand von Wanderkarten wurde die Tour für den nächsten Tag geplant.



Verschiedene Klettertechniken in der Praxis



Eine Abkühlung in der Weissach tut gut

Auch das richtige Verhalten in den Bergen wurde eingehend besprochen. Aber Fußballspielen, Tischtennis oder Billiard kamen trotzdem nicht zu kurz.

Der Höhepunkt der Woche war dann eine anspruchsvolle Wanderung auf den Leonhardstein. Hier ging es um Kondition, Trittsicherheit und absolut korrektes Gruppenverhalten. Alle mussten sich hundertprozentig aufeinander verlassen können. Die Jugendlichen konnten nun ihre Kenntnisse zeigen und anwenden. Sie mussten ihre Hände zum Klettern zur Hilfe nehmen und auf dem kleinen Gipfelplateau sehr gut aufpassen. Aber alle hielten sich an die Absprachen, sodass niemandem etwas passierte und die Gruppe unverseht wieder unten ankam. Zur Belohnung gab es nicht nur ein Eis, sondern auch noch eine Bootsfahrt auf dem Tegernsee.



Die allererste Seilbahnfahrt mit herrlichem Blick auf den Tegernsee

Die Schüler*innen haben in dieser Woche neben der Theorie noch viel anderes gelernt. Sie haben sich etwas zugetraut und großen Mut bewiesen. Sie haben in den Wochen vorher trainiert und gemerkt, dass ihre Kondition besser wurde. Sie haben sich bei Hitze und Regen angestrengt und durchgehalten. Aber genauso wichtig war, dass sie aufeinander aufgepasst und sich als Gruppe gut verstanden haben.

Ein großer Dank an den Kölner Alpenverein und an die Stadt Frechen, die diese unvergesslichen Tage finanziell und organisatorisch ermöglicht haben.

Text und Fotos: Martina Röher



Noch ein Gruppenfoto vor der Heimfahrt



Entspannte Kühe auf der Tablander Alm

Im Zeichen des Knödels

Bergwandern in der Texelgruppe

Nein, mit der Tourengruppe ging es zum Wandern nicht auf die niederländische Insel Texel, sondern in das Texelmassiv nordwestlich von Meran in Südtirol. Die Texelgruppe ist Teil der Ötztaler Alpen und wird vom Meraner Höhenweg umschlungen. Dieser ist perfekt ausgebaut, um das Wandern so einfach wie möglich zu machen. Was alpine Puristen vermutlich als Verbrechen am zünftigen Wanderhandwerk bezeichnen würden, ist für viele Touristen wohl genau der Grund, warum sie diesen Weg so lieben. Außerdem ist die Entfernung von Hütte zu Hütte zumindest im Abschnitt oberhalb des Etschtals überschaubar und man kann somit den Blutzucker- und Koffeinspiegel immer schön im Komfortbereich halten.

Um uns ganz sachte an die Strapazen der kommenden Tage heranzuführen, hatte unser Tourenleiter Hans Bökels den Einstieg am Hochmuth gewählt. Dieser lässt sich nämlich bequem mit der Seilbahn von Dorf Tirol aus erreichen. Von Köln aus waren wir schon ganz früh mit dem DAV-Bus losgefahren und hatten zum Glück noch eine der letzten Bergfahrten erwischt und im Gasthof Hochmuth auch noch etwas zu essen bekommen. Und das Beste: Unser Mehrbettzimmer protzte mit einem Balkon und fantastischer Aussicht auf Meran und das Etschtal.

Nach einem kalorienreichen und gesunden Frühstück ging es am nächsten Morgen so richtig los. Denn der Meraner Höhenweg ist zwar bequem zu begehen, aber es geht eben auch ständig rauf und runter. Manche Abschnitte haben am Stück mehr

Stufen als der Nord- und Südturm des Kölner Doms zusammengerechnet. So sind wir am ersten Tag bei bestem Wetter bis zur Schutzhütte Nasereit gelaufen, die schon fast unerträglich kitschig an einem kleinen Bach samt Wasserfall liegt. Auf dem Weg dahin haben die Unermüdeten unter uns einen Umweg oberhalb des Meraner Höhenwegs gemacht und konnten dort mit einem Murmeltier um die Wette pfeifen. Abends gab es pünktlich zum Essen ein beeindruckendes Gewitter. Apropos Abendessen: Spätestens jetzt hatten wir gemerkt, dass wir im Knödelwunderland gelandet waren. Knödel gab es nämlich in allen erdenklichen Variationen, für abenteuerlustige Gaumen sogar in der Brennesselvariante. Alternativ war Kaiserschmarrn natürlich immer eine gute Option, auch aus kalorientechnischer Sicht.

Übernachtung in alten Gemäuern

Am nächsten Tag bestaunten wir im Nieselregen eine weitere Erleichterung auf dem Meraner Höhenweg: Mittels Hängebrücken werden Flusstäler ganz elegant überquert und man spart sich rutschige Ab- und Aufstiege. Nach einigen Stunden schien wieder die Sonne und die Fernsicht war super; dies sollte dann auch die folgenden Tage so bleiben. Nächste Station war der Untervernatschhof, der nicht nur komisch heißt, sondern dessen Bau angeblich im selben Jahr begann wie der des Kölner Doms. Wer nun aber gotische Hallen vermutete, der musste umdenken.



Gute Laune zum Start am Aussichtspunkt Hochmuth



Blick vom Schwarzkopf auf die Spronser Seen

Ganz niedrige Decken zwangen uns, ständig den Kopf einzuziehen; eine kurze Unaufmerksamkeit wurde sofort schmerzhaft bestraft. Trotzdem war es eine tolle Erfahrung, in so einem alten Gebäude zu übernachten.

Am Folgetag mussten wir improvisieren, da der weitere Weg Richtung Norden durch einen Murenabgang unbegehrbar war. Einige von uns haben die Umleitung über einen glitschigen Abstieg hinab ins Tal gewählt, während andere der Verlockung eines Taxis bis zum Gasthof Jägerrast nicht widerstehen konnten. Ein Wiedersehen gab es beim Berggasthof Eishof im wunderbaren Pfossental. Hier haben wir aber die volle Wucht des Tagestourismus zu spüren bekommen, weil der Gasthof vom Parkplatz relativ leicht zu erreichen ist. Abends hatten die Übernachtungsgäste dann wieder die ungeteilte Aufmerksamkeit des auch kulinarisch bewanderten Hüttenpersonals, und der Blick Richtung Hochweiße war nicht nur bei Sonnenuntergang überwältigend.

Neu gebaute Stettiner Hütte

Jetzt wurde es aber endlich so richtig alpin. Vom Eishof stiegen wir zunächst fast tausend Höhenmeter zum höchsten Punkt des Meraner Höhenweges auf: dem 2.895 Meter hohen Eisjöchl. Direkt hinter dem Eisjöchl steht die neu gebaute Stettiner Hütte. Die ursprüngliche Hütte war 2014 durch eine Lawine zerstört worden und wurde erst vor zwei Jahren wiedereröffnet. Der Neubau erscheint eher wie eine finstere Trutzburg, was vor allem an der Außenverkleidung aus Metall liegen könnte. So sollte sie aber zukünftige Lawinen locker abwehren können. Den Abstieg nach Zeppichl mussten wir dann allerdings umplanen, weil uns der Hüttenwirt vor steilen Schneefeldern gewarnt hatte. So sind wir über eine

breite Wanderautobahn hinunter ins Tal gelaufen und hatten im Gasthof Zeppichl noch Zeit, entweder in den hoteleigenen Spa zu gehen oder interessiert zu beobachten, wie achtjährige Mädchen mit der größten Selbstverständlichkeit eine ganze Herde Kühe durch den Ort trieben.

Spronser Seenlandschaft

Um ein absolutes Highlight auf der Wanderung mitzunehmen, sind wir am nächsten Tag auf den Tiroler Höhenweg eingeschwenkt und kontinuierlich aufwärts bis zum Spronserjoch gelaufen. Von dort bot sich den wackeren Wander*innen ein toller Blick auf die spektakuläre Landschaft der acht Spronser Seen. Um einen noch besseren Überblick zu gewinnen, haben einige von uns den Schwarzkopf bestiegen, bevor wir uns zur Übernachtung wieder an der Oberkaseralm trafen. Diese liegt am See Kaserlacke.

Auch am nächsten Tag wollten wir die Seenlandschaft bewundern und sind dazu wieder zum Langsee aufgestiegen. Dann wurde es aber etwas knifflig, weil wir ab der Hochgangscharte einen auf den ersten Blick dramatischen Abstieg vor uns hatten. Es war dann aber doch nicht so schlimm. Wir sind wieder gut auf dem Meraner Höhenweg angekommen und konnten diesem bis zur Hochmuth Bergstation folgen, um mit der Seilbahn wieder ins Tal zu schweben. Unser letztes Hotel war in Riffian, von wo aus wir mit dem DAV-Bus abends schnell im Zentrum von Meran waren. Beim Abendessen haben wir gemeinsam auf eine tolle Tour zurückgeblickt, bei der wir spektakuläre Landschaften gesehen und viele nette Leute getroffen haben. Also eine echt runde Sache, genauso wie die Knödel.

Text: Bernd Sojka

Fotos: Annette Gliesmann (12), Birgit Drechsel (13 l.), Renate Bermeier (13 r.)



Gipfelkreuz auf dem Hirschberg



Gesucht – gefunden

Bergsport-Frauen op Jöck

Bergwandern am Tegernsee

Über Pfingsten geht es für die Frauen-Bergsport-Gruppe los zum Tegernsee. Neun aktive Frauen wollen sich „Von der Wanderin zur Bergwandin“ weiterentwickeln, in netter Gesellschaft Grenzen austesten, das Gehtempo erproben und die Trittsicherheit festigen. Nach einer langen Anfahrt werden wir am nächsten Tag mit einem blauen Himmel und sonnigen Wetter belohnt. Beim Frühstück wird die Tour besprochen. Von nun an wird jeden Morgen abgefragt, woran wir vor der Tour denken müssen: Befinden, Sonnencreme, Erste Hilfe und ausreichend Getränke. Dieser Check geht uns in Fleisch und Blut über.

Bei Leeberg am Tegernsee nehmen wir den Tegernseer Höhenweg. Unsere Tourenleiterin Martina Röher hat sich bereits das Wochenende zuvor einen Überblick vor Ort gemacht und für unsere erste Tour ein Rätsel vorbereitet. Während wir im schattigen Wald langsam hochsteigen, sollen wir nach etwas Besonderem Ausschau halten. Aber was ist etwas Besonderes bei den ganzen Bäumen, dem Gestein und den Farnen? Wir haben es fast übersehen, aber nur fast: Am Wegesrand oberhalb des Wegs hat Martina mit Steinen den Schriftzug „DAV“ gelegt. Auch nach einer Woche ist der Schriftzug unbeschädigt und gut erkennbar. So viel zum Thema „Prägt euch eure Umgebung ein!“ Nach einer kurzen Rast geht es dann weiter bergauf zur Kapelle am Riederstein, von wo man einen wunderschönen Blick über

den Tegernsee und in das Tal der Weissach hat. Trittsübungen im rutschigen Untergrund während des Rückweges runden den Tag ab.

Kartenlesen und Routenplanung

Auch der Pfingstsonntag begrüßt uns mit Bilderbuchwetter und wir wandern auf Sissis Spuren zur Herzoglichen Alm, heute Königsalm, mit herrlicher Aussicht auf die Blaubeerge und dem Leonhardstein. Zuvor machen wir eine Übung, um Kartenlesen zu lernen und den Wanderweg festzulegen. Hierbei schauen wir uns die Höhenlinien, besondere Geländemerkmale wie Wege, Brücken, Hangneigungen, Gräben und Flüsse zur Orientierung an. Zunächst mit moderater Steigung führt der Weg dann steiler werdend durch den schattigen Wald über malerische Wiesen zur Geissalm. Dort machen wir noch eine kurze Rast, um die Karte mit dem Gelände zu vergleichen. Nach kurzer Wanderung gelangen wir zur Königsalm auf 1.115 Meter Höhe. Es wird gemunkelt, dass in einem Fenster im oberen Stockwerk die spätere Kaiserin Sissi von Österreich, ihre Initialen eingeritzt haben soll. Auf Nachfrage wird uns jedoch berichtet, dass die Fenster vor einiger Zeit ausgetauscht und die Initialen daher nicht mehr vorhanden sind.

Wir wandern entlang des Klammbachs wieder talwärts und nutzen die Gelegenheit, um unsere



An der Kapelle Riederstein



Blick auf den Tegernsee

Tritttechnik zu verbessern. Wir üben uns in Balance, im kontinuierlichen Gehen und in der gleichmäßigen Gewichtsverteilung. Mal setzen wir den ganzen Fuß auf, mal schlagen wir Trittstufen mit der Ferse oder mit den Schuhspitzen im weichen Laubboden. Auch unsere Stöcke kommen heute zum Einsatz. Beim Gehen sollte der Rhythmus des Stockeinsatzes mit dem Schrittempo synchronisiert sein. Beim Bergabgehen werden die Stöcke etwas länger und beim Bergaufgehen etwas kürzer eingestellt. Sie helfen, das Körpergewicht zu verteilen und die Beinmuskulatur zu entlasten.

Am nächsten Tag wandern wir zum Hirschberg. Mit 1.670 Meter Höhe gehört der Hirschberg zu den Klassikern unter den Münchner Hausbergen. Wie jeden Morgen schauen wir uns zuerst die Tour auf der Karte an und legen die Route gemeinsam fest, checken, ob wir alle fit sind, und ab geht es. Heute ist Trittsicherheit gefragt. Nachts hat es geregnet und die Route ist zum Teil ungesichert. Entlang des Geschwendergrabens schlängelt sich der Weg steil hinauf durch den Wald zum Raueck. Von dort sind es nur noch wenige Höhenmeter bis zum Gipfel des Hirschbergs. Oben angekommen werden wir mit einer herrlichen Aussicht belohnt. Nach der Rast am Hirschberghaus geht es bergabwärts, wo wir den letzten Schneerest am Hirschberg finden. Das können wir nicht ungenutzt lassen und üben hier noch einmal, wie man im Schnee bergauf und bergab geht.

Handeln im Notfall

Am zweiten Tag stehen Übungen zum Thema Bergrettung an: Wie verhält man sich bei Gewitter? Was kann man alles mit einem Biwaksack machen? Neben dem alpinen Notsignal besprechen wir ausführlich

den alpinen Erste-Hilfe-Algorithmus und spielen dabei theoretische Unfallszenarien durch. Dabei wird der aktuelle Standort immer wieder von Martina abgefragt. Nach diesen theoretischen Übungen lernen wir dann den Ernstfall der Bergrettung kennen.

Aufgrund des nächtlichen Regens ist das Gelände doch recht rutschig und kurz hinter dem Materiallift, der das Hirschberghaus beliefert, treffen wir auf einen Mann, der gestürzt ist und von seiner Ehefrau notdürftig versorgt wurde. Unser Tourenleiterin verständigt nach kurzer Überprüfung der Situation die Bergwacht. Aufgrund der guten Beschreibung unserer Position kann uns die Bergwacht schnell finden und den Mann vom Berg begleiten.

Am letzten Tag machen wir vor der Abfahrt noch eine kleine Wanderung zur Holzeralm. Im Fokus steht heute das meditative Wandern. Meditatives Wandern verbindet die körperliche Bewegung mit Achtsamkeit, indem man bewusst jeden Schritt und Atemzug wahrnimmt und die Natur mit allen Sinnen erlebt. Unsere Sinne sind jedoch etwas abgelenkt; einige von uns haben eher einen Kaiserschmarrn vor dem geistigen Auge, als auf den richtigen Weg zu achten. Ist die Überraschung doch groß, als wir feststellen müssen, dass zwei Frauen fehlen und die Holzeralm auch nicht mehr da ist! Hütte fott, kein Kaiserschmarrn! Die beiden Vermissten tauchen kurze Zeit später aus dem Nebel wieder auf. Gott sei Dank! Wenigstens sie sind da. Den Abstieg nehmen wir dann im Schweinsgalopp und steigen Punkt genau in unseren Bus, bevor es anfängt zu regnen.

Es war eine tolle Woche, wir hatten Glück mit dem Wetter und haben viele schöne Eindrücke gesammelt mit einer lustigen Frauentruppe. Wir freuen uns schon auf den nächsten Ausflug.

Text: Michaela Seidel

Fotos: Stefanie Tronich, Michaela Seidel (15 r.)



1

FOTOWETTBEWERB

Unser Aufruf, uns im Laufe des Jahres eure schönsten Bergfotos zuzusenden, war sehr erfolgreich. Viele wunderbare Fotos haben uns erreicht, so dass uns wieder einmal die Wahl der besten Fotos schwerfiel. Die meisten Stimmen der Redaktion konnte eine Aufnahme von Sebastian Tieves auf sich vereinigen. Das einzigartige Foto entstand am Kuffnergrat am Mont Maudit mit Blick ins Aostatal. Erik Theisen konnte mit seiner besonderen Schwarz-Weiss-Aufnahme einer einsam auf dem Berg gelegenen Hütte den zweiten Preis erzielen. Den dritten Platz erreichte Anke Greinert.

1. Preis: Sebastian Tieves erhält für sein Foto „Kuffnergrat am Mont Maudit“ einen Gutschein für das Kölner Haus über 300 Euro
2. Preis: Erik Theisen erhält für sein Foto „Was die Berge erzählen“ einen Gutschein für die Kölner Eifelhütte über 100 Euro
3. Preis: Anke Greinert bekommt für ihr Foto „Regenbogen auf dem Friedensweg“ einen Tagesrucksack von Tatonka

Die Preise werden den Gewinner*innen am 15. November 2024 im Rahmen des Vortrags der AlpinVisionen überreicht. Auch im kommenden Jahr setzen wir unseren Fotowettbewerb fort. Schickt uns eure schönsten Bergaufnahmen an redaktion@gletscherspalten.de und ihr habt die Möglichkeit, einen der attraktiven Preise zu gewinnen. Wir sammeln die Fotos bis zum 1. September 2025 und veröffentlichen die besten unter ihnen in der dritten Ausgabe 2025 der gletscherspalten.

→ Die Redaktion der gletscherspalten





Lasse an der Düssel

Entlang der Düssel bei Gruiten

Viel Natur und Historisches im Niederbergischen Land

Im Niederbergischen Land, zwischen Düsseldorf und Wuppertal, befindet sich Gruiten. Schon seit dem frühen 19. Jahrhundert existiert der Stadtteil Haans, dessen Bauwerke sich teils bis ins 12. Jahrhundert zurückdatieren lassen. Um ihn herum findet man das heutige Naturschutzgebiet Grube 7, das Waldgebiet Osterholz sowie das Neandertal.

Unsere Tour entlang der Düssel nimmt uns mit durch Teile all dieser Gebiete. Die Tour ist knapp 14 Kilometer lang und in gut vier Stunden zu schaffen. Da es ein Rundweg ist, gibt es mehrere Einstiegsstellen.

Einstieg am Gut Schöller

Wir sind mit dem Auto angereist, also ist unser erstes Highlight das alte Rittergut Schöller. Der Bergfried und die Reste der Mauer sind die einzigen Teile, die von dem im 12. Jahrhundert entstandenen Rittergut übrig sind. Sie sind mit die ältesten Profanbauten im Wuppertaler Raum und wurden in den 1980er Jahren unter Denkmalschutz gestellt.

Vorbei am Bergfried kommen wir auch schon auf den Pfad, dem wir eine ganze Weile folgen werden. Hier begegnen wir zum ersten Mal der Düssel, einem kleinen Fluss, der in Düsseldorf in den Rhein mündet. Eine charmante Holzbrücke sichert die trockene Überquerung.

Durch den idyllischen Wald nähern wir uns bald auch schon den ersten Warnschildern vor einer steilen Bruchkante der Grube 7. Wir laufen einen Moment weiter durch den Wald, bis wir an einem Infoschild ankommen. Dies läutet das nächste Highlight ein.

Naturschutzgebiet Grube 7

Über Jahrhunderte war der Kalkabbau der wirtschaftliche Kernpunkt Gruitens. Grube 7 ist einer der größten Kalksteinbrüche. Bis 1966 wurde hier Kalkstein abgebaut. Danach entstand ein Grubensee, der zum Naturschutzgebiet erklärt wurde, nachdem er aufgrund von Veränderungen im Grundwasser in den 1990er Jahren ausgetrocknet war.

Heute ist die Grube gefüllt mit Grün, Fotos werden dem wirklichen Anblick kaum gerecht. In den Tiefen sieht man einige Wasserstellen, Reste des alten Grubensees. Mit etwas Glück erspäht man hier neben Graureihern und Hausrotschwänzen auch gefährdete Arten wie den Steinschmätzer. Außer Vögeln gibt es hier auch noch eine Vielzahl an Amphibien. Zäune entlang des Weges sorgen dafür, dass die teils bedrohten Tiere ihre Ruhe haben und dass keine vorwitzigen Wander*innen die Bruchkante hinunterstürzen.

Entlang der Grube 7 verlaufen neben unserer Tour weitere Wanderwege, wie der Eulenkopfweg, der Neanderlandsteig und auch der ausgezeichnete Bergische Weg. Die beiden letzteren verlaufen hier eine ganze Weile gleich, und ihnen folgen wir für den nächsten Teil der Tour. Wir wandern weiter, vorbei an einem grün überwucherten Steinbrecher als letzten Zeugen des Kalkabbaus.

Gruiten-Dorf

Entlang der Düssel erreichen wir die größte intakte historische Siedlung Haans. Die Unterscheidung





Streuobstwiese neben Gruitzen-Dorf



Fachwerkhaus in Gruitzen-Dorf

des modernen Wohnortes Gruitzen und diesem Teil besteht allein in dem Anhängsel „-Dorf“. Sofort grüßen uns der alte romanische Turm der katholischen Kirche Sankt Nikolaus und die hübschen Fachwerkhäuser. Das Kopfsteinpflaster der Straßen gibt dem Ganzen das Gefühl, man sei in der Vergangenheit. Zumindest solange man die modernen Autos und Straßenlaternen ignoriert.

Neben der katholischen sowie einer noch etwas älteren evangelisch-reformierten Kirche interessieren hier vor allem die alten Häuser. Diese entstanden zwischen dem 15. und 18. Jahrhundert und sind zu großen Teilen denkmalgeschützt.

Beim Verlassen des Dorfes kommen wir an den Streuobstwiesen vorbei. Auf der ersten laufen und mähen ein paar Schafe genüsslich vor sich hin. Ein großes Insektenhotel bietet anderen Tierarten eine Unterkunft. Wer genau sich hier neben den Schafen so tummelt, wird auf einer Informationstafel erläutert.

Entlang der Düssel

Wir treffen nun wieder auf die Düssel und folgen weiter dem Neanderlandsteig. Er führt uns über eine Brücke und an Pferdekoppeln neben dem kleinen Fluss entlang. Dieser Teil der Strecke bietet uns einige gute Wege zum Ufer, so dass uns die Düssel kurzfristig als Hundetränke dient. Im Sommer kann man sich hier ebenfalls abkühlen. Nachdem die Hunde ausreichend aufgetankt haben, geht es weiter durch die idyllische Waldlandschaft. Es ist Nachmittag, und das Sonnenlicht glitzert wunderschön durch die Baumkronen auf dem Wasser.

Knapp zwei Kilometer bleiben wir nahe des Flussplätschens, bis es sich ein wenig vom Weg entfernt. Wir treffen auf einen See, der einem Angelverein gehört. Das große Gelände macht einem fast Lust, das

Angeln auch mal auszuprobieren. Das dazugehörige Haus hat im Garten Hühner und sogar Pfauen, die man über die Mauer erspähen kann – solange die Katze nicht im Weg sitzt.

Keinen Kilometer weiter trennen wir uns von der Düssel und wandern durch Gruitzen. Hier steigt man ein, wenn man mit Bahn oder Bus nach Haan-Gruitzen anreist.

Der moderne Ortsteil bietet für Kinder viele schöne Spielplätze. Wenn man etwas weiterläuft, findet man ein Café und einen Eisladen. Für den größeren Hunger bietet sich am Ortsrand ein griechisches Restaurant an. Wir beschließen aber, weiterzuziehen und auf einer Bank neben riesengroßen Maisfeldern zu picknicken.

Der letzte Teil des Rundwegs führt uns durch Wald, Wiesen und urige Tunnel zurück Richtung Wanderparkplatz Schölller. Wir müssen hier für kurze Zeit an einer befahrenen Straße entlanglaufen, ein Schwachpunkt der Tour. Um diesen zu umgehen, hätten wir besser am Ende der Maisfelder zurück auf den Neanderlandsteig gewechselt. Dadurch hätte sich die Tour zwar etwas verlängert, aber wir hätten uns den Großteil der Straßenstrecke erspart. Nachher weiß man's eben immer besser.

Text und Fotos: Ellen Schmitz

Infos

14 Kilometer Rundweg, 3,5 Stunden Gehzeit

→ <https://www.neanderland.de>

Anreise Auto: Wanderparkplatz Schölller (Zur Düssel, 42327 Wuppertal)

Anreise ÖPNV: RB48 oder S8 nach Haan-Gruitzen; alternativ RE7 oder RB48 nach Wuppertal Hbf und mit Bus SB68 oder Bus 745 nach Hahnenfurth, dann 15 Minuten zu Fuß zum Einstieg bei Wanderparkplatz Schölller



Beste Stimmung 50 Jahre Hexenseehütte

Am 1. September 2024 haben wir das 50-jährige Jubiläum der Hexenseehütte gefeiert. In festlicher Atmosphäre und bei schönem Wetter kamen zahlreiche Besucher*innen aus Serfaus sowie viele Touristen zusammen, um dieses besondere Ereignis zu würdigen. Ein Höhepunkt des Tages war die feierliche Messe, die von Pfarrer Willi Pfurtscheller abgehalten wurde und für einen besinnlichen Auftakt sorgte.

Musikalisch untermalt wurde das Fest durch traditionelle Tiroler Musik von Phil und Gregor, die nicht nur bei den heimischen Gästen zum Mitfeiern einlud, sondern insbesondere die Kölner Gäste zum Mitschunkeln anregte. Auch kulinarisch sorgten unsere Hüttenwirtsleute Tanja und Björn für das Wohl der Anwesenden: Typische Tiroler Spezialitäten fanden großen Anklang und trugen zur geselligen Stimmung bei.

Besonders erfreulich war die zahlreiche Teilnahme von Vertreter*innen aus unserer Sektion, die eine enge Verbindung zur Hexenseehütte pflegen und die lange Geschichte des Vereins in dieser Region würdigten. Mit vielen Gesprächen und gemeinsamen Erinnerungen an die vergangenen fünf Jahrzehnte ging ein gelungenes Jubiläumsfest zu Ende, das die Bedeutung

der Hütte für den Kölner Alpenverein und die Gemeinde Serfaus einmal mehr unterstrich.

Ein großer Dank gilt unseren Hüttenwirtsleuten Tanja und Björn, die mit ihrem Team vorbildlich für das leibliche Wohl der Gäste gesorgt haben.

Der Weitwanderweg 712

Am Tag nach der Jubiläumsfeier begab sich eine Gruppe von zehn Personen auf eine Wanderung entlang des Weitwanderwegs 712, dessen Entwicklung eng mit der Hexenseehütte verbunden ist. Die dreitägige Jubiläumstour führte die Gruppe durch die atemberaubende Berglandschaft von der Hexenseehütte über Spiess und Samnaun zur Heidelberger Hütte. Beim Erreichen der Heidelberger Hütte war sich die Gruppe einig, das Jubiläum der Hexenseehütte und des Weitwanderwegs 712 im wahrsten Wortsinne gebührend begangen zu haben und ließ den Abend gesellig ausklingen.

→ Text: Caro Niemann

→ Fotos: Vanessa Przibilla, Kalle Kubatschka (21 u. I.)



Mit Tiroler Musik steigt die Stimmung



Dank an Bürgermeister Paul Greiter



Der ehemalige Hüttenwirt Franz Althaler hält eine bewegende Rede



Pfarrer Willi Pfurtscheller



Kalle begrüßt die Gäste



Fürbitte gelesen von Frank Berthold



Regenbogen nach heftigem Schauer



Das Hüttenteam ist bereit für den Empfang.

HEXENSEEHÜTTE
 2.588 m
 erbaut 1974
 Wiederaufbau 1995
 erweitert 2012
 D.A.V. Sektion Rheinland Köln



Murmeltiere genießen den Bergsommer

Bergrevier mit Murmeltier

Bergwoche auf dem Kölner Haus

Die Natur in den Bergen erleben, dafür bot die Kölner Bergwoche auf dem Kölner Haus auf Komperdell vom 20. bis 27. Juli 2024 für jeden eine erstklassige Gelegenheit. Rund ums Kölner Haus in der Samnaungruppe können wir mit Furgler und Hexenkopf Hochgebirge hautnah erleben.

Spätabends starten wir in Köln und als wir im ersten Morgenlicht das Bergpanorama von Füssen sehen, beginnt unsere Vorfreude auf die Tage in den Alpen. Bei der Fahrt über den Fernpass und durch das Oberinntal nach Serfaus genießen wir den Blick auf steile Bergen und türkisblaue Seen. Es kann losgehen mit den Bergerlebnissen.

Kennenlernen

In Kölner Haus empfangen uns Tanja und Björn sehr herzlich. Unser Zimmer ist klein, aber fein. Wir genießen die Ruhe, die Bergwoche startet erst am nächsten Tag. Es gibt Gelegenheit zum Planen und Austausch mit einigen der Tourenleitenden. Im Laufe des Samstags trifft eine bunte Mischung aus alten Hasen und Neulingen inklusive der zehn Tourenleitenden ein. Zusammen planen wir Eingehunden für jeden Geschmack und jedes Leistungsvermögen. In der bis zum letzten Platz besetzten Kölner Stube begrüßt Uli die Teilnehmenden. Neben den unterschiedlichen Wanderangeboten gibt es Ausflüge auf die Hexenseehütte, Kletterangebote, kleine Basteleien, tägliche Morgengymnastik und Gute-Nacht-Geschichten.

Am Sonntag laden Elke und Tim zur Acht-Seen-Runde ein, inklusive Sprung ins kalte Nass. Kalle zieht auf den Brunnenkopf hinauf, Andrea erkundet den Blumensteig, die jüngeren Teilnehmer können sich mit Mirko am und im Högsee vergnügen. Michael, unser Wegewart, sucht tatkräftige Helfende für den Wegebau am Erzköpfl, Riefenjoch und Truijensteig.

Nach jedem Wandertag treffen wir uns vor dem Abendessen in der Kölner Stube, beraten den nächsten Tag und stellen die neuen Touren vor. Glückliche und erschöpfte Kinder und Erwachsene dürfen entscheiden, was der nächste Tag bringen soll. Beim anschließenden Abendessen geht es hoch her und die Lautstärke steigt, während alle sich mit leckerem Essen versorgen.

Die Abende werden mit Gesprächen, Kartenspielen oder Singen zum Klang von Elkes Gitarre verbracht, bis gegen 22 Uhr Ruhe einkehrt. Frühmorgens lädt Caro zur morgendlichen Gymnastik ein, danach gibt es Frühstück, zwischen 8 und 9:30 Uhr starten die meisten Touren.

Wildschnittlauch und Orchideen

Die Wildblumen sind in voller Blüte, so dass Andrea und Matthias uns auf einer naturkundlichen Wanderrunde auf dem Blumensteig die vielfältige Flora nahebringen. Wir entdecken Storchschnabel und sogar Orchideen und Lilien. Die Kinder sind besonders vom pelzigem Murmeltiernachwuchs begeistert, den



Klettern an der Rappenwand



Besteigung des Furgler

wir an einer alten Mauer beobachten können. Der gesammelte Wildschnittlauch und Wiesenkümmel verfeinern später unsere Butterbrote.

Die Hexenseehütte ruft

Andrea und Mirko wandern heute mit einigen Familien auf dem Schmugglersteig zur Hexenseehütte. Die Wanderung beginnt am Lazid mit Regen. Auf dem Kamm entlang zur Scheid gibt es Alpenflora wie Arnika, Enzian, Teufelskralle oder Trollblume zu entdecken und zu kosten.

Nach einer Rettungsaktion für Kaulquappen wechseln wir auf den Schmugglersteig, der über Wiesen und Blockwerk durch das Ladermoos führt, bis wir vorbei am Hexensee an der Hütte ankommen. Abends bewundern wir Steinböcke im Hang, bevor alle todmüde ins Bett fallen. Am nächsten Morgen starten einige zum Hexenkopf. Der Rest geht mit Andrea auf dem Bödersteig Richtung Kölner Haus. Eine Gruppe wandert mit Kalle und Elke über Furgler und Tieftalsee zur Hexenseehütte, um am nächsten Tag auf dem Hexenkopf den Ausblick auf die Wildspitze zu genießen.

Spektakuläre Klettersteige über dem Oberinntal

Für Kletterbegeisterte haben Tim, Kalle und Mirko die spektakulären Klettersteige an der Quarzitwand unterhalb der Burg Laudeck auf dem Programm. Nach Gondelfahrt und herausforderndem Zustieg haben wir unter strahlend blauem Himmel die Wahl zwischen drei Klettersteigen unterschiedlicher Schwierigkeit: Via Claudia Augusta (A/B), Pons Laudes Steig (B/C) und der Laudecksteig (C/D). Im Via Claudia Augusta Klettersteig müssen wir neben schönen Kletterpassagen eine Netzbrücke und eine Holzseilbrücke überwinden, dafür bietet sich ein atemberaubender Ausblick auf das Oberinntal.

Auf historischen Spuren im Inntal

Mit Michael und Lars geht es heute ins 900 Jahre alte Ried im Oberinntal. Wir starten auf Schloss Sigmundried mit seinem schönen Kräutergarten. In Frauns besichtigen wir die historische Schafwollfabrik, inklusive Likörprobe und Lodenmantel-Anprobe. Auf dem alten Römerweg gehen wir am Inn entlang auf schmalen Pfaden nach Tösens und freuen uns auf eine zünftige Einkehr im legendären Wilden Mann.

Zurück über den Inn und vorbei an der mittelalterlichen Römerbrücke erreichen wir über Waldwege die Kapelle St. Georg ob Tösens mit ihren spätgotischen Wandmalereien. Über den steilen Argensteig wandern wir am wild tosenden Wasser des Argembaches bis Serfaus bergan.

Den Furgler im Blick

Lars erklimmt mit vier Mitstreitern heute den Furgler. Wir folgen dem Schmuggler- und den Murmeltiersteig zum Kitzköpfl. Von hier aus ist der Furglersee garniert mit Schafen und der steile Aufstieg zum Furglerjoch zu sehen. Nach einer Trinkpause auf dem Furglerjoch wird es ernst. Über den Nordgrat erreichen wir über einen Blockgrat mit leichter Kletterei, wenigen Seilsicherungen mit viel Luft darunter und dem breiten Kamm das verschneite Gipfelplateau mit eindrucksvollem Gipfelkreuz. Wir freuen uns, sicher der Gipfel erreicht zu haben, und genießen den grandiosen Ausblick. Über den breiten Südrücken steigen wir zum Tieftalsee ab, an dem violette Primeln neben den Schneeresten blühen. Nach leichter Kraxelei über eine letzte Steilstufe queren wir die Scheid und sputen uns, um die letzte Seilbahn zum Kölner Haus zu erwischen.

Morgenstund hat Gold im Mund

Um 5 Uhr starten wir mit Caro und Andrea zur Sonnenaufgangstour auf dem Panorama-Genussweg.



An der Schneewechte des Furglerjochs

Mit Kaffee und Tee in unseren Rucksäcken queren wir in der Dämmerung die taufeuchte Wiese zum Panoramaweg. Wir genießen die Ruhe und das leise Gezitscher der Vögel. Der nachtblaue Himmel wird erleuchtet, in den Tälern hängen weiße Wolken. Manchmal sind nur unser Atmen und das Knirschen des Sandes unter unseren Füßen zu hören. Wir erfreuen uns an den satten, warmen Farben des beginnenden Tages.

Am Genusspavillon legen wir unsere Kaffeepause ein. Wir lauschen dem leisen Läuten der Glocken der Kühe auf der Komperdell-Alm. Die Morgenkälte kriecht in unsere Glieder und so machen wir uns auf dem Rückweg und freuen uns auf das Frühstück im warmen Kölner Haus.

Weglos durchs Gelände

Für Familien steht heute der Furglersee mit weglosem Abstieg zum Wasserfall und den Wiesen des Lausbachs auf dem Programm. Der Weg zum Furglersee zieht sich und es bedarf einiger Motivation, die Jüngsten bei Laune zu halten. Nach einer längeren (Bade-)Pause sind alle bereit, durch das steile und felsige Gelände den Weg zu suchen. Einer hilft dem anderen, es geht in kleinen Etappen vorwärts.

Als unsere Gruppe nach einer Stunde Kraxelei am Fuße des Lausbachwasserfalls steht, sind die Kinder mächtig stolz auf ihre Leistung. Eine letzte Herausforderung wartet mit der Überquerung des Lausbaches auf uns. Zum Abschluss besichtigen wir den alten Bergbaustollen des Erzköpfls. Bereits 1450 wurde am „roten Stein“ nach Kupfer und Silber geschürft. Auf der Halde vor dem Stolleneingang finden wir viele bunte Steine. Dank Adrian, der alle unterhält, geht die Zeit auf dem Fahrweg im Tal zurück zum Kölner Haus schneller vorbei als gedacht.

Käse und Kühe

Die Komperdellalpe mit ihren rund 140 Kühen liegt in Hörweite zum Kölner Haus. Grund genug, sie mit allen Interessierten zu besuchen. Wir schauen beim Melken zu und lassen uns die Almwirtschaft erklä-

ren. Während des Sommers weiden die Kühe auf der Alm und die Milch wird direkt auf der Alm zu Butter und Käse verarbeitet.

Wildromantische Welt im Urgtal

Das Urgtal ist ein unberührtes Fleckchen Erde im Tiroler Oberland mit unverbauten Bächen, Quellmooren und imposanten Bergen. Über den Gipfelkamm zwischen Fisser Joch und Zwölferkopf geht es hinunter in einen uralten Wald aus Zirben und Lärchen. Am mäandernden Urgbach locken Blaubeeren, der klare Urgsee lädt zum Baden ein, bis wir schließlich im gemütlichen Tempo durch das ursprüngliche Hochtal wieder an der Almbahn ankommen.

Kletterabenteuer an der Rappenwand

Am letzten Tag der Bergwoche geht es für viele Kinder und Teilnehmer*innen in den Klettergarten an der Rappenwand. Hier stehen viele Routen für Neulinge und Profis vom dritten bis zum siebten Schwierigkeitsgrad zur Auswahl. Nachdem die Seile eingehängt sind und alles fürs Topropen vorbereitet ist, werden die Kletter*innen mit Gurten und Helmen ausgestattet. Bei bestem Wetter haben alle großen Spaß bei ihrem erstem Klettererlebnis oder entdecken den Sport wieder für sich.

Ende gut, alles gut

Die Bergwoche war eine gelungene Mischung aus herausfordernden Gipfelbesteigungen, sanften bis anspruchsvollen Wanderungen über blühende Almwiesen, Steige und Seen, Basteln, Baden, Kultur und Spielen. Tanja, Björn und ihr Team waren tolle Gastgeber für unsere kunterbunte Gruppe aus Tourenleitenden und kleinen und großen Bergbegeisterten. Ein besonderer Dank geht an Uli für die großartige Organisation. Wir hatten eine wunderbare Zeit und freuen uns auf die nächste Bergwoche vom 26. Juli bis 2. August 2025.

Text: Andrea Ried

Fotos: Lars Ried (22), Caro Niemann (23 I), Tim Forbig

Die Seealpen

Naturpark-Wanderungen zwischen Piemont und Côte d'Azur



Im Vergleich mit den Hotspots des Alpenbogens im deutschsprachigen Raum noch weitgehend unbekannt, stellen die Seealpen so etwas wie einen Geheimitipp für Abgeschiedenheit suchende Bergwander*innen dar. Mit ihrem Wanderführer über die Region zwischen Piemont und Côte d'Azur laden die Autoren Werner Bätzing und Michael Kleider – beide exzellente Kenner der Piemontesischen Alpen – zu Entdeckungstouren in der unweit

vom Mittelmeer gelegenen eindrucksvollen Hochgebirgslandschaft ein.

Angesichts von über 3.000 Meter hohen Gipfeln, zahlreichen Seen und den südlichsten Gletschern der Alpen bieten historische Wege mit fantastischen Aussichten und eine stattliche Anzahl von Berghütten ideale Voraussetzungen für nachhaltiges Wandervergnügen. Da es keinen Massentourismus gibt, wandert man in den Seealpen oft in völliger Einsamkeit. Die besonders reiche Flora und Fauna sowie das „Tal der Wunder“ mit 40.000 prähistorischen Felszeichnungen zählen zu den Höhepunkten dieser eindrucksvollen Naturparklandschaft. In beiden Parkgebieten, dem Seealpen-Naturpark auf der italienischen und dem Mercantour-Nationalpark auf der französischen Seite, kommt sanftem Wandertourismus ein hoher Stellenwert zu, was auch der Wanderführer explizit fördert und unterstützt. So wurden zum Beispiel die Routen in Zusammenarbeit mit dem Naturpark Seealpen erarbeitet.

Der Band beschreibt eine 13-tägige Rundwanderung, die leicht zu einer sechs- oder siebentägigen Rundwanderung verkürzt und auch sonst vielfach variiert werden kann. Viele Etappen können auch von einem Standquartier aus begangen werden. Der reich bebilderte Wanderführer liefert eine Vielzahl von Informationen einschließlich Routenskizzen und Übersichtskarten, Adressen für Übernachtung und Verpflegung sowie Hintergrundinformationen zu Land und Leuten.

→ [Hans-Peter Wagner](#)

Die Seealpen – Naturpark-Wanderungen zwischen Piemont und Côte d'Azur

Werner Bätzing, Michael Kleider

ISBN 978-3-03973-026-1

Rotpunktverlag Zürich 2024

Lass zwitschern!

App zur Vogelbestimmung



Die App Merlin Bird ID des weltbekannten Cornell Lab of Ornithology ermöglicht die automatische Vogelbestimmung durch Soundaufnahmen oder Fotos. Die Fotoerkennung funktioniert vor allem mit guten Bildern, die aus nicht allzu großem Abstand

mit dem Handy geschossen wurden.

Die kostenfreie Merlin App basiert auf eBird, der weltweit größten Datenbank für Vogelbeobachtungen, -laute und -fotos. eBird ist ein ehrgeiziges Beispiel für die Beteiligung von Amateuren, um Daten zur Biodiversität für die Verwendung in der Wissenschaft zu sammeln. Sie nutzt maschinelles Lernen, um Vögel auf Fotos und in Lauten zu identifizieren.

Wenn ich ein Vogelzwitschern identifizieren möchte, halte ich einfach mein Handy in die Luft, tippe im Programm Sound ID auf „Aufnahme“ und erhalte Vorschläge in Echtzeit, zusammen mit Aufnahmen der vorgeschlagenen Arten, die ich abspielen kann, um sie mit dem zu vergleichen, was ich höre, und so die Identifizierung zu bestätigen.

Wenn ich einen Vogel mit der Merlin App identifiziert habe, wird die Art automatisch in meiner Life List gespeichert. Das ist eine Liste mit allen Vögeln, die ich sicher bestimmt habe. Wenn ich jenseits ausgetretener Pfade unterwegs bin, funktioniert die Merlin App auch offline. Eine Registrierung wird zwar abgefragt, ist jedoch nicht zwingend erforderlich. Um detaillierte Informationen zu heimischen Vogelarten zu erhalten, ist der Download der Westeuropa-Daten mit 587,4 MB notwendig. Die Erkennung von Vogelstimmen per Soundaufnahme funktioniert auch ohne diesen Download; die identifizierte Vogelart wird dann zumindest angezeigt.

Im Test erweist sich die Vogelerkennung als zuverlässig, insbesondere bei der Erkennung von hochgeladenen Fotos. Ein Nachteil ist jedoch, dass die Ergebnisse nur mit dem englischen Namen angezeigt werden, während die Beschreibung der Vogelart auf Deutsch verfügbar ist.

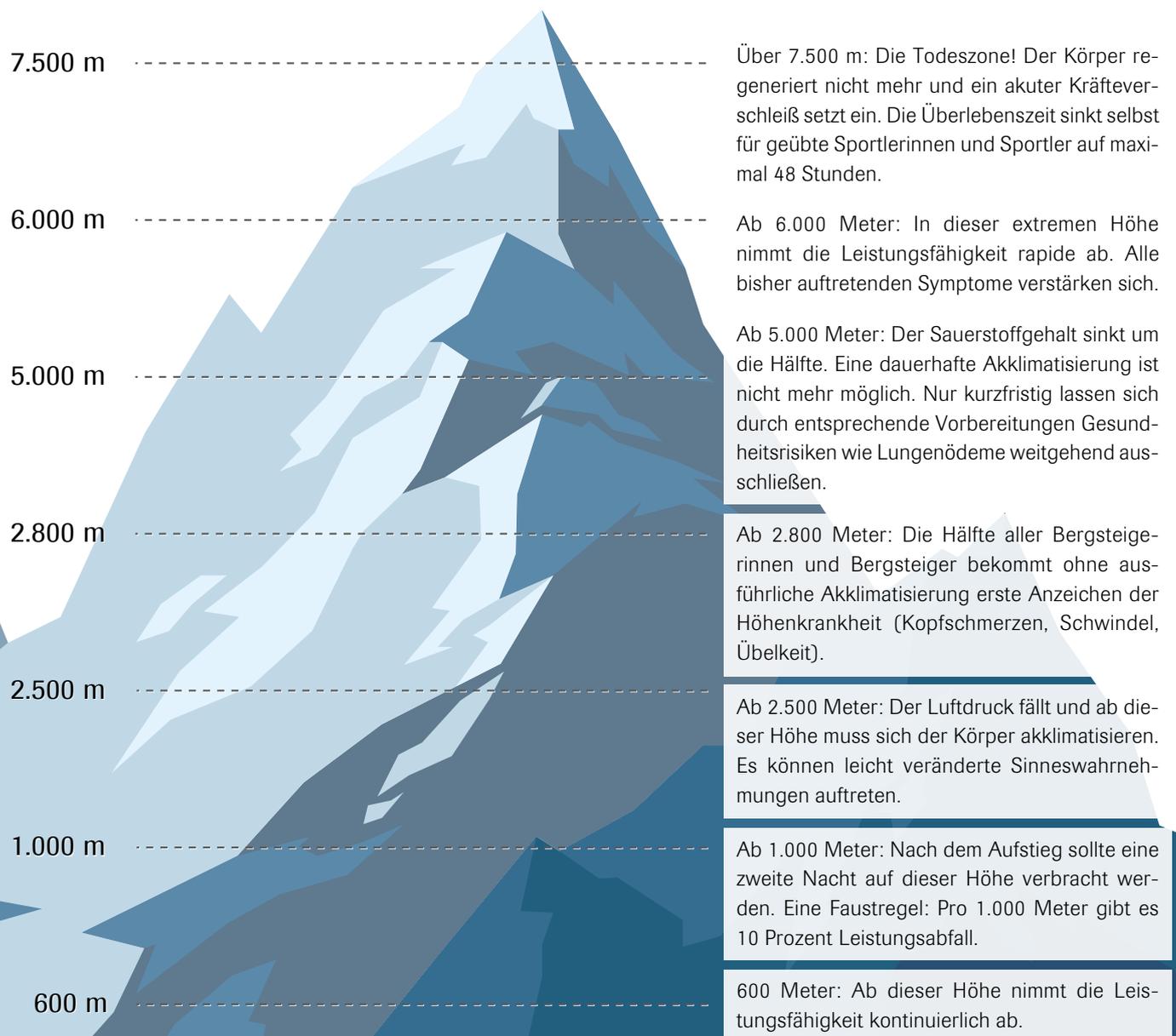
Warum heißt die App „Merlin“?

Die Merlin App ist nach dem sagenhaften Zauberer benannt, weil sie auf unheimliche, fast magische Weise errät, welchen Vogel man gesehen hat (zumindest ist dies das Ziel der Entwickler). Die wahre Magie hat eine wissenschaftliche Grundlage: Merlin weiß, welche Vögel sich in der Nähe aufhalten basierend auf den Meldungen, die von Vogelbeobachtenden an eBird übermittelt wurden. Ein Merlin ist außerdem ein kleiner Falke, der auf der gesamten Nordhalbkugel verbreitet ist.

→ [Meike Hansen](#)

Der Körper in dünner Luft

Beim Bergsteigen in großen Höhen wird der menschliche Körper einer Reihe von physiologischen Herausforderungen ausgesetzt, die durch den sinkenden Sauerstoffgehalt in der Luft und andere Umweltfaktoren bedingt sind. Je höher wir gen Himmel steigen, desto dünner wird die Luft und desto größer die Belastung für den menschlichen Körper. Die wichtigsten Auswirkungen der Höhe auf den Körper sind:



Grafik: Shutterstock/Pohl-Boskamp. Mit freundlicher Genehmigung von PR & Kommunikation, Claudia Rohlf's



Manchmal muss das Rad getragen werden



Quer durch die Eifel

Rureifel-Touren

Mountainbiker von Ruhr und Rhein in Blens

Eine MTB-Tour mit Locals ist am schönsten. Wer das Gebiet kennt, kann nicht nur die schönsten Wege zeigen und über Sehenswürdigkeiten informieren. Ein ortskundiger Guide weiß auch, welche Pfade man am Wochenende besser meidet, weil einfach (zu) viel los ist. Er kennt die stillen Wege und Schlüsselstellen. Das vermeidet Konflikte und Unfälle. Und er weiß, welche Einkehr nicht überlaufen, aber gut ist.

2023 DURFTEN WIR die Gastfreundschaft des DAV Dortmund genießen. Nun stand – quasi als Gegenladung – eine gemeinsame Tour der Sektionen Dortmund und Rheinland-Köln auf dem Programm. Die Tage nach Christi Himmelfahrt verbrachten wir in Blens, in der schönen Eifelhütte des Kölner Alpenvereins.

DER VIELE REGEN der letzten Monate hat der Eifel gutgetan. Der Boden – so scheint's – hat an vielen Stellen genug Wasser. Es rinnt über Forstwege, die wir für unsere Auffahrten nutzen. Trotzdem waren die Trails relativ trocken und griffig, dem Sandstein sei's gedankt. Unbeschreiblich ist das üppige Grün an diesem zweiten Maiwochenende. Alles sprießt und gedeiht. Sonnenstrahlen lassen die Buchenblätter leuchten. Dazwischen fließt die Rur munter in herrlichem Blau. In den Seitentälern sorgen Sternmiere, Giersch und Hahnenfuß für weiß-gelbe Farbtupfer. Auf den gerodeten Fichtenflächen be-

ginnt die natürliche Sukzession mit leuchtend gelbem Besenginster.

IN DIESEM PARADIES machen wir zwei wunderbare Touren. Alex, unser Super-Local, ist hier zuhause. Er verfeinert das Geplante mit viel Umsicht. Die große Tour am Samstag streift Rurtal und Felsenhänge, Hubertushöhe und Rurtalsperre, Meuchelberg und Heimbach. Am Ende haben wir 60 Kilometer und gut 1.300 Höhenmeter auf dem Tacho, ein paar Schweißtropfen und ein Lächeln im Gesicht. Am Sonntag umrunden wir Schmidt, probieren im Bikepark Hürtgenwald den Simonsflow hinunter nach Simonskall, radeln durchs wilde Tal an der Mestrenger Mühle vorbei nach Obermaubach und über den Rurtalradweg zurück nach Blens. 40 Kilometer und rund 800 Höhenmeter kommen zusammen.

ORGANISIERT wurde das westfälisch-rheinische Zusammentreffen von den Fachübungsleitern Florian Lindner (Dortmund) und Wolfgang Kaspers (Köln). Beide haben gute Kontakte zum DAV Landesverband NRW, der die Vernetzung von Mountainbikern aus den Sektionen unterstützt.

Text und Fotos: Martin Gent

Weitere Infos

→ <https://alpenverein.nrw/blog-mtb>



Blick des Adlers



Rosengarten im Karersee

AlpinVisionen 2024/2025

Die Multivisions-Vortragsreihe des Kölner Alpenvereins lädt ein, einen Abend mit Menschen zu verbringen, die ihre Bergleidenschaft intensiv und besonders leben.

Am **17. Januar 2025** stellt **Helmut Achatz** das besondere Projekt „Eagle Wings – Protecting the Alps“ vor: Auch aus Sicht des Seeadlers Victor erleben wir die zunehmenden Auswirkungen des Klimawandels auf die alpinen Ökosysteme. „Wir müssen den Blick des Adlers einnehmen, um die richtigen Entscheidungen für die folgenden Generationen zu treffen.“ So lautet eine alte Weisheit der Irokesen und das Motto des Projekts. Die Einzigartigkeit des Projekts liegt in der Erzählweise, die aus drei Ebenen besteht: Die international renommierte Fotokünstlerin Nomi Baumgartl vertritt bildgewaltig das Menschengesicht. Der Seeadler Victor – ausgestattet mit einer Kamera – steht für die Natur. Er liefert einen unvoreingenommenen Blick auf seinen veränderten Lebensraum. Die Europäische Weltraumorganisation ESA liefert die Bilder aus dem Weltall und den wissenschaftlichen Background. Ziel des Projekts ist es, Menschen mit einer Kombination von Information und Emotionen zu berühren und anzuregen, über den eigenen ökologischen Fußabdruck nachzudenken.

Am **14. Februar 2025** bietet **Stephan Schulz** den überwältigenden 3D-Bilderrausch – ein plastisches visuelles Erlebnis, das im Bereich der Live-Reportage einzigartig im deutschsprachigen Raum ist!

Südtirol und die Dolomiten: Mächtige Gebirgsstöcke, geheimnisvolle Bergseen und spektakuläre Lichtspiele an den bizarren Zacken der Dolomiten haben den 3D-Fotografen zu allen vier Jahreszeiten begeistert. Er bestieg den Ortler, folgte einer riesigen

Karawane von Schafen über den Alpenhauptkamm und nahm an der größten Pilgerfahrt im Alpenraum teil.

In den senkrechten Wänden der Dolomiten lockten ihn mehr-tätige verwegene Klettersteig-Abenteuer sowie Genussrouten an den Vajolettürmen oder den Drei Zinnen. Und mit Schneeschuhen erkundete er die unberührte Winternatur. Per Drohne, Flugzeug, Gleitschirm und Heißluftballon fotografierte er diese Traumberge auch aus der Luft.

Zum Abschluss der Saison am **14. März 2025** zeigt „Die Alpinistin“ nicht nur den sportlichen Aspekt einer Ausnahmekletterin. Es ist das Bild einer starken Frau, die am Felsen und im Leben ihren Weg geht. **Ines Papert** hat mit Wettkämpfen im Eis angefangen. Ihre Stärken: Kraft, Riesentalent, absolute Willensstärke. Sie ist im entscheidenden Moment zu einhundert Prozent fokussiert – auch mit Baby Emanuel im Gepäck. Denn sie ist alleinerziehend und Profi. Alpines Klettern löst die Wettkampfzeit ab. Bigwall-Klettern in Patagonien, Expeditionen in Frauenteamen, oft nur zu zweit. Nicht die namhaften, sondern die unbekannteren Ziele locken. Ines erfährt auch, was es heißt zu scheitern. Bei der Besteigung des Kyzyl Asker lernt sie den slowenischen Spitzenbergsteiger Luka Lindič kennen. Sie werden ein Team, am Berg und im Leben. Zusammen planen sie neue Routen entlang der Panamericana. Doch Corona kommt dazwischen. So entdecken sie neues Terrain, vor der Haustür, im Berchtesgadener Land und in Istrien.

Lust bekommen auf diese Bergmenschen mit ihren spannenden Geschichten?

Die Vorträge finden in der Aula des Berufskollegs Humboldtstraße, Perlengraben 101, 50676 Köln, statt. Den Veranstaltungsort ist gut mit dem ÖPNV erreichbar.

Die Eintrittskarten zu den Vorträgen gibt es über den Online-Vorverkauf und in der Geschäftsstelle. Die Abendkasse öffnet um 18:30 Uhr. Vortragsbeginn ist jeweils um 19:30 Uhr.

→ www.alpinvisionen.de.

→ Text: Wolfgang Thiem

→ Fotos: Helmut Achatz (I.), Stephan Schulz

Turan Caglayan

2. Vorsitzender



Warum möchtest du im Kölner Alpenverein aktiv werden?

Ich kann mich sehr gut mit den heutigen Zielen des DAV identifizieren: Bergsport, praktischer Klima- und Umweltschutz, Vielfalt und Offenheit. Glücklicherweise hat man Fortschritte gemacht in der Aufarbeitung der weniger rühmlichen Vergangenheit. Und nicht zuletzt bin ich sehr davon überzeugt, dass die Übernahme eines Ehrenamtes in einer Zivilgesellschaft gelebte Demokratie bedeutet.

Was reizt dich gerade an diesem Amt?

Bergsport ist mein Ding. In meiner Funktion als Vorstandsmitglied kann ich dieses Thema wunderbar kombinieren mit dem, was ich über viele Berufsjahre gelernt und erfahren habe und mich so gut einbringen.

Was möchtest du mit deinem Engagement erreichen?

Ungeachtet des gesellschaftspolitischen Beitrages, der uns alleine schon auf Grund unserer Größe gut zu Gesicht steht, sollten wir nicht vergessen: Es ist ein Verein von und für die Mitglieder. Als Vorstand will ich mit meinem Beitrag dieses Verständnis stärken, attraktive Angebote schaffen und damit die Identifikation mit unserer Sektion fördern. Aber – diese Ziele kann man nur gemeinsam erreichen. Alle sind eingeladen.

Danuta Fuchs

Referentin für Ehrenamt



Warum möchtest du im Kölner Alpenverein aktiv werden?

Es gibt mehrere Gründe, warum ich im Kölner Alpenverein aktiv bin. Gemeinsame Touren und Ausflüge in die Berge zu unternehmen und dabei die Natur zu genießen und die Chance, neue Menschen kennenzulernen und mich in einer Gemeinschaft mit Gleichgesinnten zu engagieren sind wohl die Hauptgründe.

Was reizt dich gerade an diesem Amt?

Die Tätigkeit als Referentin für Ehrenamt bietet die Möglichkeit, eine wichtige Rolle in der Organisation zu übernehmen und mich aktiv für die Belange der Mitglieder einzusetzen. Ich hoffe, dass ich einen Beitrag zum Erfolg und zur Weiterentwicklung des DAV leisten kann. Auch die Chance, mich persönlich weiterzuentwickeln reizt mich an dieser Tätigkeit. Aber eigentlich ist es egal, welches Amt ich ausübe. Hauptsache ich mache es mit Leidenschaft und Freude.

Was möchtest du mit deinem Engagement erreichen?

Ich möchte dazu beitragen, die Gemeinschaft der Mitglieder zu stärken und das Vereinsleben zu bereichern. Ich wünsche mir, dass die Mitglieder sich wohl fühlen und wir alle gemeinsam schöne Erlebnisse in den Bergen erleben können. Mein Ziel ist es, Ehrenamtliche zu motivieren und zu gewinnen, damit das Angebot des Vereins vielfältig und attraktiv bleibt, um möglichst viele Menschen für den Bergsport zu begeistern und zu inspirieren. So wie er mich begeistert und inspiriert.

Jürgen Greggensen

Beisitzer Archiv

Seit nunmehr knapp acht Jahren bin ich Mitglied des Kölner Alpenvereins. Ich muss zugeben, dass ich vor meinem Eintritt in den Alpenverein einige Resentiments hatte, die mich zunächst von einer Mitgliedschaft abhielten. So dachte ich lange Zeit, dem Alpenverein gehören hauptsächlich alte Männer in Kniebundhosen an, einen Rasierpinsel am Hut und CSU-Stammwähler. Zum Glück hat sich keines meiner Vorurteile bestätigt. Im Gegenteil, ich fand Menschen wie mich, also in der Regel tolerant, aufgeschlossen und sozial eingestellt.



Zunächst war ich nur ein einfacher Mitläufer. Aber als studierter Kunsthistoriker bemerkte ich natürlich bald, dass am Rande der Wanderrouten oft sehr interessante Bauwerke lagen, die durchaus eine Besichtigung wert waren und somit begann ich, selbst Wanderungen mit historischem Hintergrund in der Tourengruppe anzubieten.

Als nun die Stelle des Archivars vakant wurde, erweiterte sich mein Engagement beim Kölner Alpenverein, denn mein beruflicher Hintergrund bot ganz günstige Voraussetzungen für den Job. Allerdings wurde mein anfänglicher Enthusiasmus abrupt gebremst, denn ein Archiv im herkömmlichen Sinne gibt es bislang nicht, sondern lediglich ein gutes Dutzend Umzugskartons in einem Lager. Das heißt also, ein Archiv, mit dem man auch arbeiten kann, muss zunächst einmal aufgebaut werden. Ich hoffe sehr, dass sich bald dazu ein Raum findet und ich mit der eigentlichen Arbeit starten kann. Dennoch ist mein Engagement beim Alpenverein ungebrochen, denn ich bin der Ansicht, dass ein Verein kein kommerzieller Dienstleister sein sollte, sondern ein freiwilliger Zusammenschluss von Menschen, die gemeinsame Interessen, Ziele und Aktivitäten verfolgen. Eine lebendige Vereinskultur steht und fällt mit dem Engagement seiner Mitglieder.

Hans Bökels

Gruppenleiter Tourenguppe

Warum möchtest du im Kölner Alpenverein aktiv werden?

Nach der Beendigung meiner Laufbahn als IT-Manager bei Bayer habe ich eine neue Aufgabe gesucht, die auf der einen Seite viel Kontakt und Zusammenarbeit mit Menschen bedeutet und auf der anderen Seite eine Verbindung zu meinen Hobbies Wandern und Berge schafft. Ein Aufruf in den ALPINEWS hat mich spontan zu der ehrenamtlichen Aufgabe eines Tourenleiters in der Wander- und Tourenguppe geführt. Als ich gefragt wurde, ob ich mir die Leitung der Tourenguppe vorstellen kann, habe ich diese Position gerne übernommen.



Was reizt dich gerade an diesem Amt?

Ein wesentlicher Aspekt an der Arbeit als Gruppenleiter ist die Möglichkeit, Vorgehensweisen und Abläufe mitzubestimmen. Insbesondere bei der ehrenamtlichen Arbeit ist dazu viel Überzeugungskraft notwendig. Das reizt mich sehr.

Was möchtest du mit deinem Engagement erreichen?

Die Arbeit im Ehrenamt soll allen Beteiligten möglichst viel Spaß machen. Als Leiter der Tourenguppe möchte ich daher, wo immer es möglich ist, Bürokratien abbauen und umgestalten, kollegiale Zusammenarbeit stärken und neue Anreize geben.

Antonia Ahrens

Beisitzerin Naturschutz

Warum möchtest du im Kölner Alpenverein aktiv werden?

Durch mein Studium der Landschaftsökologie und Geographie habe ich einiges gelernt, das ich gerne in die Arbeit des Kölner Alpenvereins einbringen möchte. Für mich ist das Ehrenamt eine wunderbare Gelegenheit, die Liebe zur Natur und Umwelt nicht nur theoretisch, sondern auch ganz praktisch umzusetzen. Ich freue mich darauf, mein Wissen weiterzugeben und gemeinsam mit anderen dazu beizutragen, Naturerlebnisse für unsere Mitglieder zu schaffen und den Naturschutzgedanken zu stärken.



Was reizt dich gerade an diesem Amt?

Für mich ist es die Möglichkeit, aus zwei Perspektiven heraus zu agieren. Einerseits habe ich als Beisitzerin Einblick in die Arbeit des Vorstands, wo die strategisch wichtigen Entscheidungen getroffen werden. Hier kann ich zusammen mit unserem Referatsleiter Matthias dazu beitragen, unsere Ziele auf einer höheren Ebene

voranzutreiben. Auf der anderen Seite bin ich in die Organisation unserer Naturerlebnisgruppe integriert. Dort arbeiten wir stetig an unterschiedlichen Angeboten und Veranstaltungen, um möglichst vielen Mitgliedern die Natur und die Bedeutung eines verantwortungsvollen Umgangs näherzubringen.

Was möchtest du mit deinem Engagement erreichen?

Ich möchte vor allem dazu beitragen, das Bewusstsein für den Naturschutz zu stärken. Mir ist es wichtig, dass Menschen nicht nur die Schönheit der Natur erleben, sondern auch ein tieferes Verständnis dafür entwickeln, warum ihr Schutz so entscheidend ist. Darüber hinaus möchte ich mich dafür einsetzen, dass der Kölner Alpenverein weiterhin eine starke Gemeinschaft bleibt, in der sich Menschen für die Natur und ein respektvolles Miteinander stark machen.

Andreas Paulus

Beisitzer Kölner Haus

Warum möchtest du im Kölner Alpenverein aktiv werden?

Ich habe schon sehr lange eine große Motivation, mich ehrenamtlich zu engagieren, was ich in der Vergangenheit in Sportvereinen und einer politischen Partei getan habe. Außerdem bin ich sehr gerne und so oft wie möglich in den Bergen unterwegs. Daher bin ich langjähriges Mitglied des Alpenvereins und weiß die Vorteile, die die Mitglieder genießen, sehr zu schätzen. Dies reicht von den zahlreichen Veranstaltungen über das Angebot an Aus- und Weiterbildungen bis hin zur vergünstigten Nächtigung auf Alpenvereinshütten. Um in Zukunft einen aktiven Beitrag zu den Zielen des Alpenvereins zu leisten, habe ich mich entschieden, das Ehrenamt des Beisitzers für das Kölner Haus anzunehmen.



Was reizt dich gerade an diesem Amt?

Als Beisitzer Kölner Haus habe ich die Möglichkeit, die Zusammenarbeit mit den Pächtern des Kölner Hauses, Tanja und Björn, mitzugestalten und das Kölner Haus für die Gäste noch attraktiver zu machen. Gleichzeitig lerne ich viele interessante Menschen in der Sektion Rheinland-Köln und auch in Serfaus kennen, tausche mich mit ihnen aus und kann so die Interessen der Sektion in der Zusammenarbeit mit Tanja und Björn erklären und vertreten. Die regelmäßigen Reisen nach Serfaus geben mir außerdem die Gelegenheit, meine Sehnsucht nach den Bergen zu stillen.

Was möchtest du mit deinem Engagement erreichen?

Ich möchte durch mein Engagement einen Beitrag dazu leisten, dass alle Menschen die Möglichkeit haben, in den Bergen sportlich aktiv zu sein, während gleichzeitig die Bewahrung der einzigartigen Naturräume bestmöglich gewährleistet wird. Dazu tragen die Hütten und Wege des Alpenvereins einen ganz wesentlichen Teil bei. Ich möchte Menschen ermöglichen, die Faszination der Berge genauso intensiv zu erleben, wie ich sie jedes Mal erlebe, wenn ich dort unterwegs bin.

Meike Hansen

Beisitzerin gletscherspalten

Warum möchtest du im Kölner Alpenverein aktiv werden?

Ich liebe die Berge! Seit vielen Jahren nutze ich das umfangreiche Angebot des Alpenvereins. Deshalb finde ich es wichtig, die Arbeit des Kölner Alpenvereins aktiv zu unterstützen und meinen persönlichen Beitrag zu leisten.

Seit 2015 bin ich Mitglied im Kölner Alpenverein und seit fünf Jahren aktives Mitglied in der Redaktion der „gletscherspalten“.



Was reizt dich gerade an diesem Amt?

Am Amt der Redaktionsleitung der „gletscherspalten“ reizt mich, dass ich meine Erfahrung beim Schreiben, Redigieren und Layouten von Texten einbringen kann. Es bietet die Möglichkeit, Gleichgesinnte kennenzulernen und mit ihnen gemeinsam das Mitglieder-magazin für unsere Sektion zu gestalten.

Was möchtest du mit deinem Engagement erreichen?

Ich möchte unseren Mitgliedern die Möglichkeit geben, ihre Bergerlebnisse miteinander zu teilen. Die „gletscherspalten“ sollen ein wichtiges Informationsmedium bleiben und zeigen, was wir für tolle Sachen machen.

Inga Stademann

Gruppenleiterin Regenbogengruppe



Warum möchtest du im Kölner Alpenverein aktiv werden?

Ich habe die Regenbogen-Gruppe gegründet, damit es ein Wanderangebot für queere Menschen im größten Vereins Kölns gibt. Wandertouren bieten eine schöne Möglichkeit zum Austausch und zum Vernetzen, während man körperlich aktiv ist. Mit meinem Engagement möchte ich eine Anlaufstelle für wanderbegeisterte LGBTQIA*-Mitglieder schaffen.

Was reizt dich gerade an diesem Amt?

Mich reizt, dass ich als junge, queere Frau meine Interessen und die Interessen meiner Gruppe im Vorstand vertreten kann. Mir ist es wichtig für die Sichtbarkeit queerer Menschen einzustehen.

Was möchtest du mit deinem Engagement erreichen?

Ich möchte eine Gruppe schaffen, in der sich queere Menschen treffen, sich sicher fühlen und gemeinsam aktiv sein können. Zum einen bietet die Regenbogen-Gruppe einen Ort, an dem sich Gleichgesinnte treffen können, zum anderen ermöglichen wir gemeinsam draußen aktiv zu sein und die Natur zu erkunden. Im Vorstand möchte ich erreichen, dass unsere Gruppe und unsere Bedarfe und Interessen gesehen werden.

Markus Dörner

Beisitzer Ausbildung

Warum möchtest du im Kölner Alpenverein aktiv werden?

Um die Freude am Bergsport mit anderen zu teilen und teilen zu können.

Was reizt dich gerade an diesem Amt?

Die Möglichkeit, die Ausbildungen bei uns in der Sektion aktiv mitgestalten zu können.

Was möchtest du mit deinem Engagement erreichen?

Das Mountainbiken im Kölner DAV weiter voranzubringen.



Der Kölner Alpenverein hat folgende ehrenamtliche Tätigkeit zu vergeben:

Referent*in für Öffentlichkeitsarbeit

Das Referat Öffentlichkeitsarbeit hat die Aufgabe mit der Durchführung von Veranstaltungen interner und externer Art, Reportagen und Interviews in den verschiedensten Medien und der Zusammenarbeit mit unseren Partnern die Sektion nach außen und innen immer weiter bekanntzumachen.

Deine Aufgaben:

- Leitung des Referats und Vertretung dessen Interessen im Vorstand
- Koordinierung der vier referatsinternen Bereiche: Print Medien, Digitale Medien, Veranstaltungen und Projekte
- Einberufung und Leitung der Referatssitzungen
- Verwaltung und Kontrolle des Referatsetats

Unsere Anforderungen:

- Gute kommunikative und organisatorische Fähigkeiten
- Teamfähigkeit ebenso wie Fähigkeit zu selbständigem Arbeiten
- Affinität zu digitalen Formaten und Arbeitsweisen
- Erfahrungen in den Bereichen Medien und/oder Marketing sind von Vorteil
- Zeitbedarf ca. 3-5 Stunden pro Woche

Wir bieten:

- du kannst dich kreativ in der Öffentlichkeitsarbeit einbringen
- die Mitarbeit in einem engagierten und vielschichtigen Referat
- die Teilnahme an Seminaren der DAV-Akademie zum Aufgabenbereich
- eingehende Einarbeitung in das Amt und die Aufgaben
- Sitz und Stimme als Mitglied im Vorstand der Sektion

Bitte wende dich bei Interesse an Kalle Kubatschka (kalle.kubatschka@dav-koeln.de).



MEIN BERGMOMENT

Als wir am frühen Morgen aus Berchtesgaden herausfahren, um eine Doku über die Eiszeit zu drehen und dabei immer mehr an Höhe gewinnen, entdecken wir ihn, den Watzmann. Wie er aus den Wolken langsam auftaucht. Wir alle sehen viel Schönes, haben das Privileg, oft an Orten zu sein, die besonders und pittoresk sind. Trotzdem überrascht er uns: Wir halten an und zücken die Kamera, halten inne und drauf. Der Watzmann ist und bleibt atemberaubend.

Text und Foto: Florian Caspar Richter