

Emanzipiert ans scharfe Ende

Emanzipation ist kein Thema mehr, alles ist gut!? Die Kletter- und Mentaltrainerin Melanie Michalski stellt in ihrer Praxis fest, dass auf diesem Weg vor allem die Frauen noch einige Meter zu klettern haben. Es lohnt sich für alle Beteiligten.

„Emanzipiert ans scharfe Ende“: Das hat für mich zwei wichtige Perspektiven. Zum einen den Begriff „Emanzipation“, der oft nur mit der Frauenbewegung verbunden wird. Im griechischen Ursprung bedeutet das Wort „Freilassung des Sklaven“, also Befreiung aus Unmündigkeit und den Fesseln von Tradition, gesellschaftlichen Normen und vorgegebener Weltanschauung – frei sein und selbstbestimmt. Zum „scharfen Ende“ gehört, dass jedes Seil zwei Enden hat und dass oft in einer Seilschaft klar geregelt ist, wer am scharfen Ende klettert, also vorsteigt. Diese Person ist im Klettern frei und selbstbestimmt. Doch wie steht es um die Person, die nachsteigt? Was macht die „Hinterher“-Rolle mit der Person selbst und ihrer Unabhängigkeit, ihrer Selbstbestimmung?

Natürlich dürfen auch nachsteigende Männer sich hier angesprochen fühlen. Meist sind es aber Frauen, bei denen ich beobachte, dass alte Rollenmuster noch wirken und vorgeben, wie eine Frau zu sein hat. Bei den meisten kletternden Paaren wirkt der Mann stärker, selbstbewusster und kompetenter, steigt vor und hängt die Expressen ein, um anschließend der Frau zu erklären, wie die Tour geklettert wird.

Emanzipation? Nachholbedarf!

Überholte Klischees? Heute kein Thema mehr? Natürlich gibt es Seilschaften, die eine sehr wertschätzende und ehrliche Kommunikation haben, über ihre

Bedürfnisse sprechen und am Fels eine gute Zeit haben. Wo beide Partner (egal welchen Geschlechts) auf Augenhöhe und gleich selbstbestimmt in Führung gehen – abwechselnd. Eine Facebook-Umfrage, die ich durchgeführt habe, belegt aber auch anderes. So schreibt ein Kletterer: „In meiner Beziehung war ich immer dran mit voraus gehen, Tourenplanung, führen und Probleme lösen. Meine Partnerin ... ist nie in Führung gegangen, sondern hat solche gleichberechtigten Anforderungen immer zurückgewiesen.“ Eine Frau schreibt: „Wegen Kind, Job und anderen Hobbies komme ich nur alle zwei bis drei Wochen zum Klettern. Mein Freund klettert sehr ambitioniert ... dies endet dann meistens so, dass ich frustriert in irgendwelchen viel zu schweren Touren im Toprope herumgucke.“

Augenhöhe? Wenn du willst!

Klettern wird somit zum Spiegelbild unserer Gesellschaft. Der Mann am scharfen Ende des Seiles kann selbstbewusst klettern, während die Frau in der passiveren Rolle verbleibt; echte Augenhöhe ist nicht gegeben. Doch könnten wir im kleinen, überschaubaren Rahmen des Kletterns als „Echtspiel des Lebens“ neue Verhaltensmuster ausprobieren. Wir dürfen scheitern und Neues wagen – und was gelingt wunderbar auf den Alltag übertragen. Denn Klettern ist auch ein Spiegel unseres Selbst. Wenn ich der Kletterer, die Kletterin werde, die ich sein möchte, kann ich das auch im Leben. Und das heißt nicht, dass man als Frau vorsteigen muss, unerschrocken sich die Grade hochkämpfen und trainieren muss. Es heißt, sich zu emanzipieren, aus den Fesseln überholter Klischees auszusteigen, innezuhalten und sich bewusst zu werden, wie man



wirklich sein möchte und wie man dorthin gelangen kann.

Das gelingt in mehreren, wichtigen Schritten: 1) Situationen im Kletteralltag erkennen, die du ändern möchtest. 2) Unterscheiden, was du dafür selbst tun kannst und wobei dein Partner helfen kann. 3) Erkennen, was dir beim Klettern wirklich wichtig ist: Leistung, Draußen-Sein, gemeinsame Zeit mit dem Partner oder etwas von allem? 4) Dieses Bedürfnis ernst nehmen



Wie willst du als Kletterin und Mensch dastehen? Verschüchtert im Toprope oder selbstbewusst nach oben? Die Autorin zeigt: Du hast die Wahl.

Fotos: Archiv Melanie Michalski

und dem Partner gegenüber vertreten. 5) Reden, Reden, Reden: darüber, was ihr beide braucht und wie ihr das vereinbaren könnt.

Helfen kann auch, die Ursachen für Rollenerwartungen und Emotionen zu verstehen. Etwa Prägungen und Eltern-Ansprüche aus der Kindheit. Werte, Normen und Glaubenssätze der Familie. Den Einfluss von Hormonen und den Reaktionen des Körpers darauf. Die Vielzahl der inneren Stimmen, die

dich an den Fels begleiten. Dabei geht es nicht um Schuldzuweisungen oder Rechtfertigungen – sondern darum, dass du heute die Chance hast, deine Geschichte neu zu schreiben.

Klettern wie ein Mann? Wie du selbst!

Emanzipation heißt aber nicht, dass ich klettern muss wie ein Mann, ganz im Gegenteil! Männer und Frauen sind unterschiedlich, sie klettern anders und haben unterschiedliche Strategien und Bedürfnisse. Sie sind anders im körperlichen Aufbau, in der Hormonzusammensetzung und auch in dem, was sie gelernt haben, wie sie zu sein haben. Ich möchte weiterhin als Frau klettern dürfen, mit allem was dazugehört! Mit meiner Vorsicht und oft auch Angst, mit meiner starken Fingerkraft und guten Technik – und mit meiner Emotionalität. Und ganz sicher mit meiner Selbstbestimmtheit und dem Selbstbewusstsein, dass ich anders sein darf als mein (Kletter-)Partner. Hierzu gehört auch, zu entscheiden, ob ich am scharfen Ende des Seils sein möchte oder eben nicht. Emanzipation, im Sinne von sich frei machen, heißt für mich im Hier & Jetzt entscheiden zu können, was ich brauche und was mir gerade jetzt guttut! Ich möchte respektiert und ernst genommen werden, und damit dies passieren kann, muss ich mich zunächst selbst ernst nehmen. Mich als Frau und als Kletterin.

Leider erlebe ich am Fels und in meinen Kursen oft Frauen, für die diese Selbstverständlichkeit noch nicht gilt. Sie versuchen noch jemand zu sein, der sie nicht sind; zu gefallen, Harmonie herzustellen, nicht zu viel Zeit und Raum in Anspruch zu nehmen und die Verantwortung für alles und jeden zu übernehmen. Am Ende des Tages sind sie erschöpft und vor allem total frustriert, da sie nicht bei sich waren, über ihre Grenzen gegangen sind, nicht auf sich gehört haben und es allen anderen recht gemacht haben, nur nicht sich selbst. Aber es gibt mehr und mehr Frauen, die es wagen, ihren Weg zu gehen, die trotz Kindern weiter dranbleiben, die neue Rollenvorbilder haben und die staubige Klischees aus den 1950er Jahren ein für alle mal ad acta legen.

Solange wir noch über Emanzipation reden müssen, haben wir noch einiges vor uns, im Klettern und im Leben. Lass uns gemeinsam in diesem kleinen geschützten Rahmen anfangen, etwas Neues auszuprobieren. Und – ganz wichtig: Sei dabei liebevoll und milde mit dir selbst. Es geht nicht von heute auf morgen. Sei dir bewusst, dass es seine Zeit braucht, alte Gewohnheiten durch neue zu ersetzen. Feiere die kleinen Erfolge und klopf dir selbst auf die Schulter, wenn du es geschafft hast, für dich zu sorgen, sei es auch nur mit einer kleinen Rückmeldung an deine*n Kletterpartner*in. Das Schöne daran ist, dass jede von uns im Kleinen zu etwas Größerem beitragen kann. Die Zeit ist JETZT.



Melanie Michalski, Mitglied im DAV-Lehrteam Sportklettern, bietet in ihrer kletter-werkstatt.de neben Kletterkursen und -reisen auch psychologisches Coaching fürs Klettern wie fürs Leben an.

Weltmeisterschaften und DM Lead

Finale eines großen Jahres

Durch die coronabedingte Absage der Weltcups in Korea und China ging die internationale Wettkampfsaison leider vorzeitig zu Ende – dank spektakulärer und selektiver Routen wurde die abschließende **Weltmeisterschaft in Moskau** ein echtes Highlight. Neben den Einzeldisziplinen Speed, Bouldern und Lead gab es eine Combined-Wertung, die aber diesmal nicht ausgeklettert, sondern rein rechnerisch aus den drei Einzel-Platzierungen gebildet wurde.

Die herausragende Sportlerin war wohl das Supertalent Natalia Grossman (USA), die im Bouldern gewann und im Lead Zweite wurde. Jakob Schubert krönte seine Saison nach Olympia-Bronze mit dem Sieg im Lead, allerdings hart verfolgt von den „jun-

gen Wilden“ Luka Potocar (SLO) und Hamish McArthur (GBR). Sebastian Halenke (Schwäbisch Gmünd) stand als Sechster in seinem ersten WM-Finale. Das gesamte deutsche Team lieferte eine starke Leistung ab, aus der der Doppelsieg in der Kombinationswertung durch Yannick Flohé (Aachen) und Philipp Martin (Allgäu-Kempten) herausragt. Und Franziska Ritter (Wuppertal) lief im Speed mit 8,06 Sekunden einen neuen deutschen Rekord – leider nicht schnell genug im Duell gegen die spätere Silber-Gewinnerin Iuliia Kaplina (RUS). Im **Paraclimbing** starteten sechs Männer und zwei Frauen für den DAV im Lead; Korbinian Franck (RP-2) und Kevin Bartke (AU-2) gewannen Bronze in ihren Wertungsklassen, Tim Schaffrina (RP-2) wurde Vierter.

Das krönende Finale der nationalen Wettkampfsaison bildete die **Deutsche Meisterschaft Lead** am 2. Oktober. Zum ersten Mal seit Beginn der Pandemie war auch wieder Publikum vor Ort zugelassen – mehrere hundert vom Klettersport Begeisterte fanden sich im Außenbereich des DAV-Kletterzentrums Augsburg ein und verfolgten die Wettkämpfe. Ganz oben auf dem Treppchen standen keine Unerwarteten: Yannick Flohé hatte schon souverän die Deutsche Meisterschaft Bouldern gewonnen und in den letzten Lead-Weltcups mehrfach das Halbfinale erreicht; Martina Demmel (Peißenberg) war 2020 Vizemeisterin im Lead und zählt mit Routen bis 9a (XI) zu den größten Felsklettertalenten Deutschlands.

fg/red



Große Kletterkunst war bei den Deutschen Lead-Meisterschaften zu bewundern. Es gewannen Martina Demmel und Yannick Flohé.



Adieu Urs, mach's guat!

Nach viereinhalb Jahren als Bundestrainer Klettern verlässt Dr. Urs Stöcker den DAV Richtung SAC: Dort wird der 45-jährige neuer Ressortleiter Spitzensport. Im Interview blickt der Schweizer auf seine Zeit in München zurück.

Was war dein bester Moment beim DAV?

Da gab es viele: Die Medaillen bei der WM 2018, die Olympia-Qualifikationen 2019 und dann auch die Zeit im olympischen Dorf 2021. Ich muss sagen, dass ich 90 Prozent der Zeit beim DAV sehr genossen habe. Die gemeinsamen Erlebnisse mit den Athlet*innen und Betreuer*innen sind unvergesslich.

Was nimmst du mit aus deiner Zeit beim DAV?

Dass man mit Leidenschaft und ganz viel Engagement ein System prägen kann; dass man aber, um nachhaltig etwas zu bewirken, etwa drei- bis viermal so viel Zeit braucht, wie man sich das anfangs denkt. Das Schöne am DAV und auch Sportdeutschland ist die schiere Größe und das Potenzial, das in dieser Größe schlummert.

Was wünschst du dem Menschen, der dir nachfolgt?

Geduld, Neugierde und Mut. Und natürlich, dass er oder sie genau so viel Spaß und Freude mit allen Aktiven des Sports hat, wie ich sie hatte!

Fotos: DAV/Marco Kost (2), DAV

IHR SEID HANWAG.



Ihr macht HANWAG zu dem, was es ist.
Seit 100 Jahren.

Danke!



100 YEARS OF
OUTDOOR FOOTWEAR

Ergebnisse

DEUTSCHE MEISTERSCHAFT LEAD

Frauen: 1. Martina Demmel (Allgäu-Kempton), 2. Sandra Hopfensitz (Augsburg), 3. Lucie Molitor (Zweibrücken), 4. Lucia Dörffel (Chemnitz), 5. Roxana Wienand (Aschaffenburg), 6. Luisa Flohé (Aachen), 7. Florence Grünwald (Kaiserslautern), 8. Hannah Meul (Rheinland-Köln)

Männer: 1. Yannick Flohé (Aachen), 2. Michael Ullich (Memmingen), 3. Philipp Martin (Allgäu-Kempton), 4. Sebastian Halenke (Schwäbisch Gmünd), 5. Christoph Schweiger (Ringsee), 6. Moritz Welt (Erlangen), 7. Lars Hoffmann (AlpinClub Hannover), 8. Jonas Brandenburger (Wuppertal)

WELTMEISTERSCHAFT LEAD

Frauen: 1. Chaehyun Seo (KOR), 2. Natalia Grossman (USA), 3. Laura Rogora (ITA), 22. Hannah Meul (Rheinland-Köln)

Männer: 1. Jakob Schubert (AUT), 2. Luka Potocar (SLO), 3. Hamish McArthur (GBR), 6. Sebastian Halenke (Schwäbisch Gmünd), 9. Yannick Flohé (Aachen), 22. Philipp Martin (Allgäu-Kempton)

WELTMEISTERSCHAFT BOULDERN

Frauen: 1. Natalia Grossman (USA), 2. Camilla Moroni (ITA), 3. Stasa Gejo (SRB)

Männer: 1. Kokoro Fuji (JPN), 2. Tomoa Narasaki (JPN), 3. Manuel Cornu (FRA), 15. Yannick Flohé (Aachen)

WELTMEISTERSCHAFT SPEED

Frauen: 1. Natalia Kalucka (POL), 2. Iuliia Kaplina (CFR), 3. Aleksandra Miroslaw (POL), 11. Franziska Ritter (Barmen)

Männer: 1. Danyil Boldyrev (UKR), 2. Erik Noya Cardona (ESP), 3. Noah Bratschi (USA)

WELTMEISTERSCHAFT COMBINED

Frauen: 1. Jessica Pilz (AUT), 2. Mia Krampfl (SLO), 3. Elnaz Rekabi (IRI), 5. Hannah Meul (Rheinland-Köln), 6. Roxana Wienand (Aschaffenburg)

Männer: 1. Yannick Flohé (Aachen), 2. Philipp Martin (Allgäu-Kempton), 3. Fedir Samoilov (UKR), 4. Jan Hojer (Frankfurt a.M.)

Termine Skimo

- 16.12.21 World Cup Sprint, Vertical, Individual; Pontedilegno-Tonale (ITA)
- 8.1.22 DM Vertical; Mittag-Race
- 15.1. World Cup Vertical, Individual; Arinsal, La Massana (AND)
- 22.-23.1. Erztrophy (AUT)
- 28.1. World Cup Sprint, Individual; Morgins (SUI)
- 4.2. World Cup Sprint, Individual; Caspoggio, Albosaggia (ITA)
- 9.2. ISMF European Championship Sprint, Vertical, Individual, Relay; Boi Taull (ESP)
- 19.-20.2. DM Individual und Sprint; Jennerstier (GER)

Die Skimo-Saison startet

Volle Kraft bergauf!

Nach dem verkorktesten Coronawinter 2020/21 freut sich das deutsche Wettkampfteam Skibergsteigen (Skimo) auf eine Saison, die endlich wieder in gewohntem Umfang stattfinden soll. Und an bewährten Plätzen: Das Mittag Race im Allgäu wird als DM Vertical gewertet, der



Zu allen Schneetaten bereit: das SkimoTeam-Germany in den Farben der Saison

Foto: Nils Lang

traditionsreiche Jennerstier als DM Individual und Sprint. Der Hausberg von Berchtesgaden war 2020 sogar Weltcup-Schauplatz; 2022 werden hier die 4. World Winter Games des weltweiten Mili-

tärsportverbands CISM ausgetragen. Und international steht neben der fest etablierten Weltcup-Serie die Europameisterschaft in Spanien auf dem Programm.

Im SkimoTeamGermany sind junge Talente und wettkämpferproben Männer und Frauen scharf darauf, die Lücke zu füllen, die Toni Palzer mit seinem Wechsel ins Rennrad-Business hinterlassen hat. Etwa Stefan Knopf (Berchtesgaden, 24), der im letzten Jahr mehrere Top-Ten-Platzierungen in Weltcups erlaufen konnte. Oder David Sambale (Immenstadt), der in der Kategorie U23 Platz vier im Individual-Gesamtweltcup belegte. Ganz besonders gespannt sein darf man auf das Überraschungstalent Antonia Niedermaier (Bad Aibling). Die 18-Jährige, die erst seit 2019 zum deutschen Team gehört, gewann WM-Gold in der Kategorie U18 im Vertical und Individual – und im Vertical-Gesamtweltcup der U20. Zusammen mit Finn Hösch (Bergland München) durfte sie sogar schon Olympia-Luft schnuppern: Bei den Youth Olympic Games 2020 wurden sie Sechste und er Neunter in ihren Altersklassen.

Die Perspektive Olympia wird in dieser Saison wohl für viele einen extra Motivationsschub bringen: Am 20. Juli entschied das Internationale Olympische Komitee, dass das Wettkampf-Skibergsteigen bei den Winterspielen 2026 in Mailand und Cortina d'Ampezzo im olympischen Programm vertreten sein wird. Jeweils 24 Frauen und Männer werden in den Disziplinen Sprint, Individual und Mixed-Relay (gemischte Staffel) an den Start gehen.

mg/red

DIE SKIMO-TEAMS DES DAV

Weltcupteam	Perspektivteam	Nachwuchsteam
Stefan Knopf (Berchtesgaden)	Tatjana Paller (Bad Tölz)	Anna-Maria Michel (Berchtesgaden)
David Sambale (Immenstadt)	Marc Dürr (Immenstadt)	Sophia Weißling (Lindau)
Finn Hösch (Bergland München)	Thomas Kletzenbauer (Lenggries)	Franz Eder (Berchtesgaden)
Antonia Niedermaier (Bad Aibling)	Josef Pelzer (Berchtesgaden)	



FIND
YOUR

ALIVE



Unsere warmen und leichten **Fireball Jacken** verfügen über eine sehr atmungsaktive recycelte Kunstfaser-Isolierung, die deine Körpertemperatur bei intensiver Belastung unter kalten Bedingungen regulieren hilft.



KOMM AUF TOUREN!

 alpenvereinaktiv.com

Bergwandern will gelernt sein. Im Tourenportal der Alpenvereine finden Sie Bergziele von leicht bis schwer – jedes verspricht grandiose Erlebnisse. Die DAV-Wegekategorien helfen Ihnen bei der Auswahl des passenden Ziels. Und wenn Sie im Lauf der Jahre reflektierte Berg-Erfahrung gesammelt haben, können die Aufgaben mit Ihrem Können mitwachsen. Die letzte Touren-Auswahl dieser Serie funktioniert prima mit Bahn und Bus.



TIPPS ZUR CLEVEREN TOURENPLANUNG:
alpenverein.de/bergwandercard. Sämtliche „Komm auf Touren“-Tipps finden Sie per QR-Code und auf der Startseite des Tourenportals unter dem Menüpunkt „Listen“ – alpenvereinaktiv.com/listen

ZINNKOPF (1228 m) vom Froschsee, Chiemgauer Alpen

Ein Berg für alle Fälle

Ausgangspunkt: Wanderparkplatz Aschenau (772 m) beim Froschsee, Bus von Inzell/Ruhpolding.

Einkehrmöglichkeit: keine.

Gehzeit: 550 Hm, Gesamtzeit 4 Std.

Charakter: Durchgehend gemütliche Forst-, Zieh- und Wiesenwege (T1-2), je nach Routenwahl etwas verwachsen.

Breite Wege im Wald – das geht auch bei großer Hitze oder bei feuchten Verhältnissen. So ist dieser unscheinbare Gipfel ein Geheimtipp für die vermeintliche Nebensaison – aber auch für den Hochsommer.



EINFACH

Breite Wege – und sogar ein bisschen Aussicht.

BENEDIKTENWAND (1800 m) aus der Jachenau, Bayerische Voralpen

Von Süden auf den Klassiker

Ausgangspunkt: Bushaltestelle Petern (730 m) der Linie 9595 von Lenggries.

Einkehrmöglichkeit: Bichler Alm (1437m) beim Aufstieg.

Gehzeit: ca. 1300 Hm, Gesamtzeit 6 Std.

Charakter: Nach langem Forststraßenzustieg geht es aus der „Höllengrube“ steil und schrofig hinauf (T3), eine Stelle wurde durch ein Drahtseil erleichtert.

Einer der ganz berühmten bayerischen Vorberge mit großartiger Aussicht fordert von allen Seiten Geduld und Kondition beim Zustieg. Der sonnige Südanstieg geht oft noch im Spätherbst.



MITTELSCHWER

Lang ist der Anmarsch zum beliebten Voralpengipfel.

KNITTELKARSPITZE (2376 m) Rundtour, Lechtaler Alpen

Große Runde über Rinnen

Ausgangspunkt: Rinnen, Ortsteil Rauth (1147 m), Bus von Reutte.

Einkehrmöglichkeit: keine.

Gehzeiten: ca. 1800 Hm, Gesamtzeit 9 Std.

Charakter: Die Runde folgt teilweise dem „Reuttener Höhenweg“ mit gelegentlich gesicherten felsigen Passagen und weglosem Steilgras (T4-5, I, eine Stelle II-).

Für diese lange Rundtour in der Liegfeistgruppe müssen Kondition und Trittsicherheit passen, denn zwischen die Felspassagen sind auch Latschenverhau und weglose Abschnitte gestreut – wer's kann und mag, wird einen Tag Einsamkeit genießen.



SCHWER

Immer dem Grat entlang, einen Tag lang.

Der EXPERTENTIPP
zu alpenvereinaktiv.com

MIT BAHN UND BUS ZUM BERG

Startseite > Menü Touren > Untermenü Alle Touren.
Filter > mit Bahn und Bus erreichbar

Bringen Sie Ihr Team auf Touren!

Mit dem Dienstrad sind Ihre Mitarbeiter entspannter, gesünder und umweltfreundlicher unterwegs. Egal ob Cityrad, Mountainbike oder E-Bike – Sie sparen bis zu 40%! Für Arbeitgeber ist Dienstrad-Leasing kostenlos.

Profitieren auch Sie vom Mitarbeiter-Benefit Nr. 1!



Jetzt informieren!
www.businessbike.de



Biologische Vielfalt – Kletterkünstler

Gipfelstürmer ohne Seil

Gämsen und Steinböcke gehören zu den beliebtesten Alpentieren und beeindrucken mit ihrer Geländegängigkeit. Doch die Berge beherbergen noch andere Kletterkünstler.

Die alpine Natur erscheint uns häufig karg und unbewohnt. Hier und da freuen wir uns über ein kleines Blümchen auf einem Schuttkegel oder an einer Felswand, doch oft genug erblickt unser Auge hauptsächlich Stein und Schutt. Die Natur wäre jedoch nicht die Natur, wenn sie nicht auch an diese Umgebung angepasste Lebewesen hervorgebracht hätte. Häufig genug sind es wahre Kletterkünstler, die sich hier pudelwohl fühlen.

Schneemäuse leben in Klüften und Spalten von Schuttkegeln, Geröllhalden und Blockfeldern. Dank ihrer schwierigen Füße, ihrer langen Krallen und ihres kräftigen Schwanzes sind diese erstaunlichen Tierchen Meister der Kaminkletterei. Ihre langen Tasthaare helfen bei der Orientierung in den dunklen Spalten.

Auf dem Speiseplan der graubraunen Nagetiere stehen alpine Gräser, Kräuter und Zwergsträucher. Schneemäuse lassen den Winterschlaf aus, weshalb sie im Herbst vorsorglich abgebissene Pflanzenteile trocknen und in ihrem Bau lagern. Um nicht ganz auf die frische Küche verzichten zu müssen, suchen die Tiere zusätzlich nach grünen Pflanzenteilen unter dem Schnee. Der unterirdische Bau der Mäuse besteht aus verschiedenen Kammern: Speisekammer, Schlafzimmer und Latrine werden getrennt angelegt und durch Gänge verbunden. Der Eingang liegt möglichst geschützt und wird bei Bedarf durch einen Erdwall gegen Schmelzwasser gesichert. Um der Kälte im Winter trotzen zu können, bauen sich Schneemäuse dichte, warme und weich gepolsterte Graskugeln. Mit Hilfe der eigenen Körpertemperatur können sie in diesen Nestern eine konstante Temperatur von 26 °C aufrechterhalten.

Gedeckter Tisch im Riss

Über kleine Vegetationspolster in Ritzen und Spalten von Felswänden freut sich auch

der **Mauerläufer**. Denn hier finden Insekten und Spinnentiere einen idealen Lebensraum – und der kleine mausgraue Vogel mit den auffallend roten und weißen Zeichnungen am Flügel einen gut gedeckten Tisch. Mit seinem langen dünnen Schnabel zieht er die kleinen Krabbeltiere aus ihrem Versteck und verspeist sie. Um den Nachwuchs zu schützen, baut das Mauerläufer-Weibchen sein Nest sicher vor Nesträubern in Spalten und Höhlen tief im Gestein und polstert dieses mit Moosen, Flechten und Tierhaaren aus.

Dank seiner langen Zehen kann sich der Mauerläufer nicht nur an senkrechten Felswänden festklammern – auch den Überhang meistert er mühelos ohne spezielle Klettertechnik. Bei seiner Suche nach Nahrung hüpfert der Vogel beidbeinig über die „Mauer“ – daher auch der Name.

In seinen „freien Stunden“ nimmt der Mauerläufer gerne ausgiebige Sonnen- oder Sandbäder. In diesen Momenten zeigt sich diese seltene Schönheit der Berge in ihrer ganzen Farbenpracht.

Ins-Gras-Beißer respektieren
 Egal ob in den Alpen oder in den Mittelgebirgen: Vegetationspolster in Ritzen und Spalten sind Nahrungsgrundlage und Lebensraum für eine Vielzahl von Tieren. Beim Klettern sollte man deshalb auf das Ausputzen von Wänden verzichten.

Kaum geboren, schon im Fels

Andere Kletterkünstler der alpinen Hochlagen bekommen wir glücklicherweise etwas häufiger zu Gesicht: Mühelos bewegen sich die **Gämsen** im steinigsten und steilsten Gelände voran. Selbst die Kitze können schon wenige Stunden nach der Geburt über Stock und Stein klettern. Als Anpassung an ihren Lebensraum sind die Hufschalen der Gämsen gegeneinander beweglich. Dadurch können sie bei Bedarf weit auseinandergespreizt werden – das gibt Halt in schwierigem Gelände und erleichtert die Flucht vor Fressfeinden. Zwei kleine Klauen hinter dem Huf werden bergab zusätzlich als Bremse eingesetzt. Mit derartig gutem „Schuhwerk“ ausgestattet lassen uns die Gämsen beim Zustieg zur nächsten Kletterroute leichtfüßig hinter sich.

Steinböcke sind der Inbegriff berggängiger Alpentiere.

Fotos: Wikimedia-Svičková, Wikimedia-Kookaburra81, Wikimedia-Stefanski, Andi Dick

Bergsport heute



Die Gämse begeistert, wenn man sie beobachten kann, mit ihrer Geländegängigkeit – und der Mauerläufer kann zur Not auch mal abheben. Doch auch die Schneemaus kommt im Fels gut zurecht.

Doch mit dieser Sonderausstattung ist es nicht genug: Das Herz der ziegenartigen Tiere hat ein außergewöhnlich großes Volumen und einen dicken Muskel – zusammen mit dem hohen Anteil an roten Blutkörperchen im Blut sorgt es dafür, dass Gämsen selbst in sauerstoffärmeren Höhen noch zu Höchstleistungen fähig sind. Wichtig, um Wölfe, Luchse und Steinadler im rasanten Galopp über steile Hänge abschütteln zu können.

Gut an ihren Lebensraum angepasst sind auch die auffälligen **Alpensteinböcke**. Ihre Hinterbeine sind beispielsweise etwas länger als die Vorderbeine – dies erleichtert das Klettern an

steilen Hängen. Lange Zeit wurden nahezu alle Körperteile der beliebten Tiere als Heilmittel genutzt, weshalb sie zu Beginn des 19. Jahrhunderts bis auf einen kläglichen Rest von etwa 100 Tieren ausgestorben waren. Dank erfolgreicher Wiederansiedlungsprogramme sind Steinböcke heute wieder weiter verbreitet und demonstrieren uns ihre Kletterkünste an schwindelerregenden Wänden. —



NaturVielfaltBayern

Die Projektgruppe **NaturVielfaltBayern** unterstützt für das Umweltministerium Akteure wie den DAV bei der Umsetzung der Bayerischen Biodiversitätsstrategie.

Aus Deutschlands stärkster Rotwein-Region:

Württembergischer Seelenwärmer.



Dazu: Ein richtig guter Glühwein!

Was gibt es Schöneres an kalten Wintertagen, als einen wunderbar heißen Glühwein aus dem „Land der Vielfalt“? Komponiert nach traditionellem Rezept aus bestem Wein, Frucht und Gewürzen, wärmt er Leib und Seele. Achten Sie einfach auf das Siegel unserer Erzeuger und entdecken Sie das Beste aus den Württemberger Weingärtnergenossenschaften.

Wir schaffen Genuss. Seit Generationen.
wein-heimat-wuerttemberg.de



Ihren ersten Besuch der Drei Zinnen nutzten **Florian Storkenmaier** und **Hermann Böttcher** vom DAV-Expedkader gründlich. Nach der „Comici“ zum Kennenlernen packten sie drei Kanten in einen langen Tag: Gelbe Kante (350 m, VI+), Scoiattoli (410 m, VIII+/IX-) im Team-Onsight und Dibonakante (600 m, IV+). Ein wetterbedingter Ruhetag ließ sie dann ausgeruht richtig zuschlagen: Cassin und Demuthkante an der Westlichen, Comici und Dibonakante an der Großen und Innerkofler und Gelbe Kante an der Kleinen Zinne waren um Mitternacht geschafft.



Fotos: Hermann Böttcher (2), Overchalked

ZWEI MAL ALLE DREI



Die Inspiration zu den Enchainements hatten **Simon Gietl** (ITA) und **Nicolas Hojac** (SUI) gegeben, die in 18 Stunden auch die drei Wände und drei Kanten geklettert hatten, quasi im Auftrag der Südtiroler Tourismuswerbung. Die Amateure Flo und Hermann (im Bild) begnügten sich damit, über die Ringbänder die Gipfel zu vermeiden, und griffen gelegentlich in die Haken. Wie es der Kadertrainer Christoph Gotschke in DAV Panorama 5/21 gesagt hat: „Wenn’s passt, darf man Vollgas geben.“

Noch mehr „mehr Berg“ –

Für eine andere Aktion tat sich Simon Gietl mit Roger Schäli (SUI) zusammen: die sechs berühmten Nordwände der Alpen, verbunden per Rennrad. Insgesamt 18 Tage brauchten sie für gut 30.000 Höhenmeter und 1000 Radkilometer zwischen Großer Zinne, Piz Badile, Eiger („Chant du cygne“), Matterhorn, Petit Dru (Nordcouloir) und Grandes Jorasses („Lincauil“). /// Dani Arnold (SUI) hat mittlerweile an jeder dieser Wände den Speedrekord: Eiger 2:28 Std., Matterhorn 1:46 Std., Badile 52 Min., Jorasses 2:04 Std. (Walkerpfeiler), Große

Zinne 46 Min. – und jetzt am Petit Dru: 1:43 Std. /// 51 Dreitausender stehen im Maladeta-Aneto-Massiv in den Pyrenäen; Jonathan García (ESP) verband sie in 34 Stunden



über 6129 Höhenmeter. /// Der Lehrer Stephan Wolf aus Kramsach kletterte solo „Pinzgawurm“ (1500 m, 45 SL, VII+) und „Ende Nie“ (900 m, 38 SL, VII-) in insgesamt 17:30 Stunden. /// 18:07 Stunden brauchte Andrea Lanfri (ITA) für die 237 Radkilometer von Genua nach Staffal und den Aufstieg zur Capanna Margherita (4554 m) am Monte Rosa – durch eine Meningokokken-Vergiftung hat er beide Unterschenkel und sieben Finger verloren.

Kleine und große Felsen –

Sechs Männer haben bisher schwerer als 9b (XI+/XII-) geklettert; nun gelang es Laura Rogora (ITA) als erster Frau. Für „Erebor“ (9b/+, ca. XII-) brauchte sie nur sechs Trainingstage; der Erstbegeher Stefano Ghisolfi (ITA) hatte 20 benötigt – und war voll Bewunderung: Er empfahl ihr, „Bibliographie“ zu versuchen, die sei nicht viel schwerer. /// Er muss es wissen, denn ihm gelang die erste Wiederholung von Alex Megos’ Route in Ceüse; dank einer günstigeren Lösung wertete er sie von 9c (XII) auf 9b+ (XII-) ab. Kurz darauf konnte sie auch Sean Bailey (USA) relativ schnell klettern. /// Alex tröstete sich derweil mit schwierigen Flashs: „Intermezzo XY gelöst“ (XI) am Plombenstein und „Chromosome Y“ (XI-/XI) in Charmey – und wertete Pirmin Bertles „Meiose“ von XI+ auf XI ab, weil hier er es war, der eine leichtere Variante fand. /// Der Club der Frauen, die 9a (XI) klettern, wird größer: Solveig Korherr (GER) mit „La cabane au Canada“ in Rawyl, Angie Scarth-Johnson (AUS) mit „Victimas del Futur“ in Margalef und Michaela Kiersch

Laura Rogora souverän in „Erebor“: Nur sechs Männer kletterten bisher so schwer.

/// AUFGESCHNAPPT

„Ich hoffe, dass Frauen und junge Menschen im Mittleren Osten sehen, wie durch harte Arbeit und Durchhaltevermögen Träume verwirklicht werden können.“ Sheikha Asma Al Thani (QAT) nach Manaslu und Dhaulagiri „**Es ist alles im Kopf, du musst dich trauen, auf die Füße zu stehen.**“ Siebe Vanhee (BEL) über die Platten-Crux (X+) in „Histoire sans Fin“ „**Es ist eine Ausdaueroute, deshalb brachte jeder Versuch einen ermutigenden Fortschritt.**“ Laura Rogora (ITA) über „Erebor“

(USA) mit „Dreamcatcher“ in Squamish; Anak Verhoeven (BEL) war mit „Patxitxulo“ (XI/XI+, Oliana) noch einen Tick schwerer unterwegs. /// Dass Klettern kein Alter kennt, bewies die Panorama-Autorin Irmgard Braun (69) mit „Open Box“ (IX+) in der Tarnschlucht. /// Begeistert waren die Belgier Siebe Vanhee und Seb Berthe nach den ersten freien Begehungen von „Histoire sans Fin“ (5 SL, X+) am Petit Clocher du Portalet; eine Woche später legte Berthe mit „La promesse de l'aube“ (200 m, X+/XI-) am gleichen Zacken noch eins drauf. /// Katherine Choong (SUI) stieg als erste Frau „6.4 Sekunden“ (170 m, X/X+) bei En-

gelberg, und für Matilda Söderlund (SWE) war „Parzival“ (150 m, X) im Alpstein die erste schwere Mehrseillängen-Route.

Hoch und weit (weg) – Sheikha Asma Al Thani (QAT) erreichte als erster Mensch aus Arabien Manaslu (8163 m) und Dhaulagiri (8167 m) ohne Hilfssauerstoff – und will damit anderen Frauen in Arabien Mut machen. /// Energie bewies auch Rustam Nabiev (RUS) am Manaslu: Doppelt

beinamputiert, zog er sich 105.000 Mal an den Pickeln nach oben. Die Polin Anna Tybor fuhr vom gleichen Gipfel als erste Frau mit Ski ab. /// Die erste Besteigung des Siren Tower in Grönland gelang einem belgisch-schwedischen Team um Nico Favresse und Sean Villanueva. Dort trafen sie Matteo Della Bordella (ITA), Silvan Schüpbach und Symon Welfringer (SUI), die nach 170 Kilometer Anfahrt im Seekajak die Route „Forum“ (840 m, IX) eröffneten. /// And the piolets d'or 2021 go to: Pierrick Fine und Symon Welfringer (Neutour am Sani Pakkush, 6952 m, Pakistan) und Ethan Berman und Uisdean Hawthorn (Neutour am Mount Robson, 3954 m, Kanada). Silvia Vidal (ESP) erhielt eine „Special Mention“ für ihre „außergewöhnlichen Beiträge zum Bigwall-Soloklettern während der letzten zwei Jahrzehnte“.

Disclaimer: Die Rubrik „spitz & breit“ richtet einen offenen Blick auf alle Zweige und Blüten, Spitzen und Auswüchse, die der Baum des Bergsports weltweit hervorbringt. Sie will dokumentieren, kommentieren und zum Nachdenken anregen – nicht unbedingt zum Nachmachen. Sondern: Denken Sie nach – klären Sie Ihre Risiken – entscheiden Sie selbst, was Sie tun und lassen!

KLEIN, ABER
2GO:
UNSERE
NATÜRLICHEN
SNACKS.

Seeberger.
Macht Appetit auf Natur.

#AppetitAufNatur