innsbruck alpin

Mitteilungen der Innsbrucker Alpenvereinssektionen | 4 | 2021

TOURENPROGRAMM 2022 IN DER ZEITSCHRIFT INTEGRIERT

Akademische Sektion - Alpenverein Innsbruck - Touristenklub Innsbruck

DEINE LEIDENSCHAFT BEWEGT.

INTERSPORT® OKAY

Wir leben Sport

ORTOVOX

SCARPA

DYNAFIT

LA SPORTIVA innovation with passion

LEKI

deuter

SALEWA

MARTINI SPORTSWEAR AUSTRIA

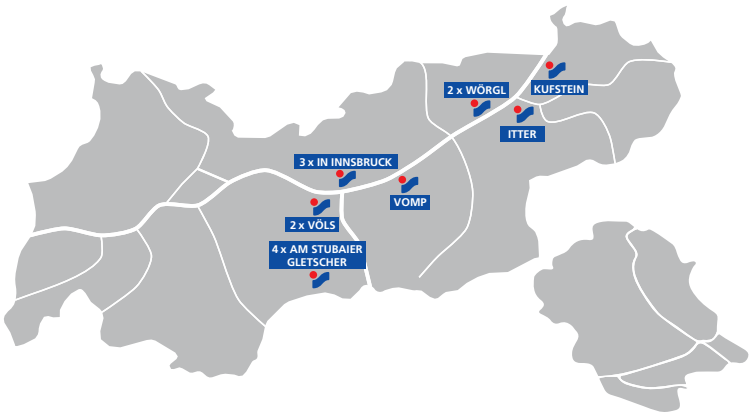
OSPREY

PETZL

14 x in Tirol
www.intersport-okay.at

/intersportokay

/intersportokay



„ERLEBNIS JUGENDHAUS OBERNBERG“

Zeitnah zur Wiedereröffnung des Jugendhauses Obernberg wird eine 120-seitige Broschüre erscheinen, die die Geschichte des Hauses und viel Bemerkenswertes aus der Gemeinde und aus der umgebenden Natur zum Inhalt hat. Im Sommer und im Winter bieten sich hier Touren aller Art an: Die Infos aus dem Druckwerk werden den Erlebniswert eines Aufenthaltes beträchtlich erhöhen: Geologie und Bergbau, Flora und Fauna, Heimatkunde, Künstler und Kunstwerke inspirieren Menschen, in diesem Tal länger zu verweilen.

In heutiger Zeit besonders angebracht ist dabei eine Zusammenschau der vielen Maßnahmen für den Naturschutz. Einige wurden durch Muren / Lawinen von der Natur selbst angestoßen (Aufforstungen, Verbauungen), andere verlangte die einheimische Bevölkerung (bessere Öffisanbindung, Besucherlenkung, Parkplatzbewirtschaftung), die Jägerschaft (Skitourenlenkung) oder auch menschlicher Hausverstand (Verhinderung des Hotelprojektes Obernberger See und des Windparks).

Die Broschüre soll zu einer positiven Diskussionsgrundlage zu Fragen zukünftiger Entwicklung beitragen: Nur wissende Menschen sind willens, gefährdete Naturjuwelen zu retten!

Die tatkräftige Hilfe befreundeter Firmen hat den Druck in sehr hoher Qualität möglich gemacht, weite Teile der Alpenvereinsfamilie, der interessierten Bevölkerung und natürlich auch Touristen sollen sich daran erfreuen.

Die Autorengemeinschaft Schatz / Essl ist stolz darauf, dass nun auch die letzte Herberge des Alpenverein Innsbruck ihr „Denkmal“ auf Papier erhalten wird.
Frei nach Farkas: Schauen Sie sich das an!

SEKTIONSANSCHRIFTEN

TOURISTENKLUB INNSBRUCK
Geschäftsstelle:
Olympiastraße 39, 6020 Innsbruck
Tel. +43/512/585157
Öffnungszeiten:
Mi. 9 -12 Uhr, Do. 16 -19 Uhr
tk.innsbruck@sektion.alpenverein.at
www.alpenverein.at/tk-innsbruck/

ALPENVEREIN INNSBRUCK
Geschäftsstelle:
Meinhardstraße 7-11, 6020 Innsbruck
Tel. +43/512/587828 – Fax: 0512/58 88 42
Öffnungszeiten: Mo. und Do. 9 bis 19 Uhr,
Di, Mi, Fr. 9 bis 17 Uhr
Bibliothek: Mo. und Do. 17 bis 19 Uhr
www.alpenverein-ibk.at
office@alpenverein-ibk.at

AKADEMISCHE SEKTION INNSBRUCK
Geschäftsstelle: Bühelstrasse 6, 6170 Zirl
Tel. +43/5238/52729
members.aon.at/oeav.akad.ibk
E-Mail: oeav.akad.ibk@live.at
telefonisch erreichbar:
Mittwoch von 16 bis 20 Uhr

INHALT

Der Lechweg - immer am Fluss 4
Tourentipp Hundstalsee 9
Touristenklub Innsbruck 10
Versteckter Winkel 13
Makrofotografie in den Bergen 16
Im Naturgarten 19
Tourentipp Harauer Spitze 24
Nachruf Klaus Schuler 25
Portrait Matthias "Hias" Öckler 26
Unterwegs in Firn und Eis 29
Zustiegsschuhe 31
Bücher 36

Titelbild:
Kurz vor Füssen am Lechfall engen die Felsen den Fluss ein.
Foto: Andreas Strauß

Impressum:
Medieninhaber und Verleger: Österreichischer Alpenverein, Alpenverein Innsbruck, Touristenklub Innsbruck, Akademische Sektion Innsbruck. A – 6020 Innsbruck, Meinhardstraße 7-11 (Anschrift der Redaktion). Mitarbeiter und verantwortlich für die jeweiligen Sektionsseiten: Mag. Gerald Wallner (Touristenklub Innsbruck), Mag. Eva Fend (Akademische Sektion Innsbruck) **Inhalt:** Informationen und Berichte über Tätigkeiten, Ziele und Aufgaben im Sinne der Vereinsstatuten. Die Redaktion behält sich Kürzungen und Bearbeitung von Beiträgen vor. Für unverlangt eingesendete Manuskripte übernimmt der Verlag keine Haftung. Für sämtliche Preisangaben übernimmt die Redaktion (Druckerei) keinerlei Gewähr. **Hersteller und Herstellungsort:** Niederösterreichisches Pressehaus Druck- und Verlagsgesellschaft m.b.H., Gutenbergstraße 12, 3100 St. Pölten – Auflage: 15.000 Stück. Verantwortlich für Inhalt und Anzeigenteil, Layout und Schriftleitung: Ing. Klaus Oberhuber.

IMMER AM FLUSS – DER LECHWEG

VON ANDREA (TEXT) UND ANDREAS STRAUSS (BILDER)

Gute hundert Kilometer sammelt der Lech fleißig Schmelz- und Regenwasser auf, bevor er bei Füssen die Alpen verlässt. Wir begleiten ihn auf dem prämierten Lechweg für sieben gemütliche Tage auf seinem Weg durchs Gebirge.

Auf Höhe von Forchach darf der Lech fließen wie er will.

Grau bleibt der Himmel und grau der See. Dabei wurde der Formarinsee unter der Freiburger Hütte vor ein paar Jahren zum schönsten See Österreichs gewählt. „Hoi, seids aber früh dran", kommentiert ein paar Stunden später ein Almbauer unseren Weg hinab nach Dalaas. Das Heu, das er gerade wendet, duftet nach Sommer. Er scheint nichts gegen eine kleine Verschnaufpause zu haben und so sind wir gleich im Gespräch. Die Freiburger Hütte, ja, die wäre fein. Ordentliche Portionen und gute Hausmannskost. Wenn Zeit ist, wandert er sonntags hinauf. Wenn wenig Zeit ist, fährt er gemeinsam mit dem Bruder einmal um den halben Gebirgsstock herum nach Lech, weiter nach Zug und geht die halbe Stunde von der Formarinalpe zur Hütte. Bier und Braten schmecken trotzdem. „Und der Lechweg, der fängt da droben an. Kennts ihr den au? Der wird viel gangen."
Warum auch immer, aber der Almbauer setzt uns damit einen Floh ins Ohr. Dabei lobt er den Weg nicht einmal ausdrücklich, vielmehr ist es das anerkennende Nicken, als er vom Lechweg spricht und vielleicht auch unsere Neugier, wie der Formarinsee wohl aussieht, wenn der Himmel nicht grau ist und die Sonne die Wasserfläche grün leuchten lässt.
Toll sieht er aus, der Formarinsee bei Sonnenschein! Ein dunkelgrünes Auge im grasgrünen Kessel mit der Hütte auf der einen Seite und dem Hahnenkamm der Roten Wand auf der anderen.
Dass der Lechweg offiziell hier überhaupt nicht beginnt und wir sozusagen über das Ziel hinausgeschossen sind, ist dabei völlig egal. Die halbe Stunde mehr spielt bei 125 Kilometern Gesamtlänge keine Rolle.

DER LECHWEG IST ANDERS

Überhaupt ist der Lechweg anders. Denn erstens ist es für uns schon ungewohnt, eine Bergtour am höchsten Punkt zu beginnen und dann abzusteigen. Zweitens liegt es nicht auf der Hand, entlang einer Hauptverkehrsachse wie dem Lechtal zu wandern. Die wollen wir ja in den Bergen gerade meiden. Und drittens versuchen wir sonst in vernünftigem Tempo von A nach B zu kommen. Aber am Lechweg scheint die Kunst darin zu liegen, sich viel Zeit zu lassen und allen Versuchungen für Abstecher nachzugeben. Am Formarinsee zu beginnen, passt also perfekt.

Ein Frühstück auf der Freiburger Hütte zur Stärkung – egal, ob man schon am Vorabend ankam oder morgens mit dem ersten Wanderbus -, dann geht es am See vorbei und über die Formarinalpe bergab.
Bald treffen wir nicht nur den ersten Steinbock (sehr ortstreu und aus Bronze zur Erinnerung an die Wiederansiedlung des Steinwilds im Lechquellengebirge), sondern am Zusammenfluss von Formarinbach und Spullerbach auch den jungen Lech. Jetzt geht sie wirklich los, unsere Wanderung auf dem Lechweg. Bergab, bergab. Vorbei am Unteren Älpele und allmählich in den Wald hinein. Nichts ist von der Straße zu hören, erst wieder bei Zug, als wir die ersten Bauernhöfe und Hotels sehen, vernehmen wir ab und zu ein Motorengeräusch.

AM QUIRLIGEN BERGBACH

Der Ort Zug stimmt uns auf Lech ein. Dort unten verlassen wir das Lechquellengebirge und treten ein in eine mondäne Welt, für die Berggipfel und Weidevieh nur Kulisse sind. Cabrios und Geländewagen, die sicher noch nie etwas anderes als Asphalt unter den Breitreifen hatten, dominieren. Die Kleidung der Fahrer ist vermutlich so teuer, dass man die Marken nur mit Goldzähnen im Mund aussprechen darf. Für den „kleinen Mann" zockelt ein Bummelzug durch Lech und ein Parkleitsystem gibt die Verkehrsregeln vor. Stört uns das als Lechweg-Wanderer? Kein bisschen! Wir nehmen es als Zoobesuch in der Welt der Reichen und Schönen. Oder als Übernachtungsoption nach den ersten fünf Stunden. Wer früh auf den Beinen war, kann die zweite Etappe anhängen und geht weiter bis Warth – alles ist möglich.
Es riecht nach Pferd. Auf einer Wiesenkuppe steht ein Holzkreuz und überblickt den Talboden. Wir sind nach den letzten Häusern von Lech sogleich zurück im Ländlichen und dort werden die nächsten Tage auch verlaufen.
Lech-Warth. Das kennt man aus dem Verkehrsfunk. Werden wir auf diesem Abschnitt nahe der Straße wandern? Aber meine Befürchtung ist unbegründet, denn zwischen der Durchgangsstraße und der Trasse des Lechwegs liegt der Lech und der hat inzwischen schon einige Nebenbäche eingesammelt und eine ansehnliche Größe. Als quirliger Bergbach verliert er auf diesem Abschnitt noch ordentlich an Höhe. Auf Almstraßen und wurzeligen Wanderwegen geht es hoch über dem Talgrund dahin und schließlich hinab zum Wasser. Nach Holzfeuer und Grillfleisch riecht es bald und mir läuft das Wasser im Mund zusammen. Ein paar Jugendliche feiern am Ufer Party, unser Abendessen wird allerdings 200 Höhenmeter weiter oben serviert, in Warth, einem ehemaligen Walserdorf, in dem noch ein paar schöne alte Häuser mit ihren verwitterten Schindeln und den schmucken Bauerngärten stehen.

ÜPPIGE BLUMENWIESEN

Welch Farbenpracht! Durch so üppige Blumenwiesen wandert man selten. Der Pfad von Warth hinab zum Krumbach ist schnell zurückgelegt und bleibt doch dauerhaft in Erinnerung. Jenseits geht es in den Südhang. Gräser beugen sich über den Pfad, Schmetterlinge tanzen über die Wiesen, hier ein Bauernhof, da eine Kapelle, dann wieder Wiesen. Unter dem felsigen Biberkopf führt der Weg hindurch und schließlich auf der alten, seit den 80er-Jahren nicht mehr benutzten Bundesstraße immer hinab nach Steeg. Viel Autoverkehr muss man auf diesem Abschnitt nicht befürchten. Tiefe Risse klaffen in der Teerdecke, Löwenzahn wächst darin und an einer Stelle blüht sogar ein zarter Glockenblumenstock mitten auf der Straße.

Eine der spektakulärsten Stellen am Lechweg ist die Hängebrücke bei Holzgau.

ZWISCHEN SCHMETTERLINGSWIESEN UND REGENPFEIFERN

Ein lauter Schrei schallt durchs Tal. Angstschrei oder Ausdruck des Glücks? Es lässt sich nicht sagen, aber er kommt von der Mitte der Hängebrücke. 200 Meter lang überspannt eine Fußgängerbrücke seit ein paar Jahren oberhalb von Holzgau die Schlucht mit dem Simmswasserfall. Die Begehung des eleganten Bauwerks stellt den nächsten Höhepunkt dar. Für manche Lechtalbesucher ist die Hängebrücke auch „der" Höhepunkt schlechthin.

Längst nicht jeder, der diese Mutprobe absolviert, geht vom Formarinsee bis nach Füssen, wir aber wandern weiter durchs Lechtal hinab. Von der Brücke hält der Weg zuerst die Höhe, dann fällt er hinunter zum Bach. Nach Bach. Wer sich für die siebentägige Wanderung entscheidet, ist hier schon bei Tag vier und damit in der zweiten Hälfte des Lechwegs.

Um die Durchgangsstraße von Reutte nach Warth zu überqueren, müssen wir ein paar Autos durchlassen. Als letztes in der Schlange fährt ein Cabrio. Mit mitleidigem Blick sieht uns die Beifahrerin an. Man muss nicht Gedanken lesen können, um zu wissen, was sie denkt: „Die Armen! Direkt an der Straße wandern. Mit Rucksack! Bei der Hitze. Warum fahren die nicht mit dem Auto?" Wenn die wüsste! Der Lechweg führt nämlich gleich wieder hinauf in die Südflanke, in schattigen Hochwald durchbrochen von Lichtungsstreifen. Zu gut getarnten Orchideen im Halbschatten und einem Hasen, der verschreckt vor uns herhoppelt. Wir sind im Herzstück des Lechwegs unterwegs, dort wo das Tal breit ist und der Fluss sich meist nach eigenem Geschmack seinen Weg durch die Aulandschaft suchen darf. Breite Kiesbetten hat er gebildet mit einzelnen Tamariskensträuchern, mit vielen, teils seltenen Vogelarten wie dem Flussuferläufer und dem Regenpfeifer, mit Käfern und Fröschen und Lurchen. Ein Fluss, der lebt. Der auch einmal widerspenstig ist, macht, was er will, Uferstreifen mitreißt, totes Holz ablagert, der mal faul im Bett liegt und dann wieder brodelt und grollt.

„Was willst schon da, auf diesem Feld? Besiegst denn du die ganze Welt? – Ich mäh die Leut, wie du das Gras. Nimm alles, und mach keinen Spaß", lehrt uns in Elbigenalp das Gespräch zwischen Bauer und Tod im dortigen Totentanz. Der Künstler Johann Anton Falger hat die Bildfolge um 1840 geschaffen. Sie hängt in der Martinskapelle, gleich neben der Pfarrkirche St. Nikolaus aus dem frühen 14. Jahrhundert. Kapelle und Kirche können beide als „Geheimtipp" gehandelt werden, denn in Elbigenalp läuft die bekannte Geierwally allem anderen den Rang ab.

„Bei mir ist´s die dritte Tagesetappe", erklärt uns der einzelne Wanderer kurz vor der neuen Klimbrücke. Im ersten Moment bin ich voller Anerkennung für die sportliche Leistung. Wir haben dreieinhalb Tage benötigt bis hierher und sind wahrscheinlich halb so alt. „Von Steeg nach Holzgau bin ich schon gegangen und Elbigenalp – Häselgehr. Heut geh ich von Häselgehr nach Stanzach und vielleicht heuer noch Stanzach – Weißenbach. Geht überall der Bus", schiebt er nach. Meine Bewunderung für seine Sportlichkeit schrumpft da etwas zu-

Gemütliches Talwandern bei Weißenbach. Das Lechtal ist hier weit und gutmütig.

MAMMUTSTORE
INNSBRUCK

Der Mammut Store
in deiner Nähe mit dem
umfangreichsten MAMMUT-
Sortiment Österreichs.

Foto: MAMMUT · Layout: diebesorgerat

– 10 % RABATT

**für dich als
Alpenvereins-Mitglied***

MAMMUT Lawinenrucksack

PRO REMOVABLE AIRBAG 3.0

35l, schwarz

EUR 499,–

LVS-EINTAUSCH-AKTION

Bring uns dein altes LVS-Gerät, egal welcher Marke,
und hol´ dir **EUR 50,– RABATT** auf ein
neues Barryvox LVS oder Package.

MAMMUT
SWISS 1862

MAMMUT-STORE INNSBRUCK
Willhelm-Greil-Straße 15, 6020 Innsbruck

*Auf reguläre Ware, nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

Der Formarinsee liegt westlich der Lechquelle, ist aber ein sinnvoller und schönster Startpunkt.

Fast immer bergab: Der junge Lech gibt den Weg durchs Lechquellengebirge vor.

sammen, dafür hat er meinen Respekt stattdessen dafür, dass er die Vorzüge des Lechwegs durchschaut hat. In jeder der zahlreichen Ortschaften kann man nämlich in den Bus steigen und eine Etappe auslassen, lechabwärts oder – aufwärts fahren ins Wunschquartier, und man kann von einem Ausgangspunkt startend den Lechweg in passende Häppchen zerlegen. Kann Regentage aussitzen oder am Nachmittag ins Schwimmbad der Wahl gehen. Dass es einen organisierten Gepäcktransport gibt, scheint da fast schon nicht mehr erwähnenswert.

ADIEU, LECH!

Nach unserem langen vierten Tag mit acht Stunden von Elbigenalp nach Stanzach haben wir es heute gemütlich angehen lassen. Der Lech ist inzwischen ein breiter Fluss geworden. Von der alten Schmugglerbrücke hinter Weißenbach haben wir einen guten Blick auf das hellblaue Band des Flusses. Bis heute Abend werden wir im Talkessel von Reutte sein. Dann tauschen wir die Naturlandschaft für ein paar Stunden mit dem dichter besiedelten Umland der alten Handelsstadt. Eisdiele, einkaufen, abends die Burg Ehrenberg hoch oben bestaunen – Reutte ist unser letzter Abend am Lechweg, wir gewöhnen uns langsam wieder an die Zivilisation. Über tausend Höhenmeter hinauf und hinunter am letzten Tag stellen den Höhepunkt des Wegs dar. Doch das sind nur Zahlen. Nach einer Woche fällt das Gehen leicht. Und die Etappe von Reutte nach Füssen ist abwechslungsreich. Nachdem wir in den letzten Tagen im Lechquellengebirge unterwegs waren und die Ränder von Lechtaler und Allgäuer Alpen berührt haben, geht es jetzt in die Tannheimer Berge.

Über Wiesen und durch Wald steigen wir in einen Sattel auf und dann geht es in den langen Abstieg zum Alpsee. Herrliche Buchenwälder, duftende Nachtviolen und ein Steilstück, das sogar für ein paar Meter drahtseilversichert ist, sind die Impressionen der nächsten Stunden. Dann heißt es: Pack die Badehose aus! Mit Blick auf die Königsschlösser Hohenschwangau und Neuschwanstein hüpfen wir in den Alpsee. Nach den Tagen am Fluss ist auch das eine Abwechslung. Vom Lech selbst sind wir momentan so weit entfernt wie noch nie. Er macht eine weite Schleife nach Westen, während wir über den Alpenrosenweg zwischen Alpsee und Schwansee hindurchwandern und den Kalvarienberg ansteuern. Alpenrosen sehen wir zwar keine, vom Kalvarienberg dafür hat man einen schönen Tiefblick. Dann geht plötzlich alles schnell. Viel zu schnell! Was oben auf der Aussichtsplattform noch nach einem langen Abstieg nach Füssen aussah, ist auf einmal mit einer Querung der Straße und ein paar Schritten auf die Brücke über den Lechfall zu Ende. In einigen künstlichen Stufen saust der Fluss hinab und Richtung Kloster St. Mang. Wir haben den Lech zurück als Begleiter, verabschieden uns aber schon gleich wieder.

Adieu, Lech! Während er sich auf den Weg nach Norden zur Donau macht, endet der Lechweg in Füssen. In einem Cafe in der Fußgängerzone machen wir einen letzten Abstecher und schießen sozusagen über das Ziel hinaus – wie der Anfang, so das Ende!

INFO LECHWEG

Ausgangspunkt: Formarinalpe im Lechquellengebirge, 1871 m, erreichbar mit Wanderbus ab Lech (verkehrt ab Ende Juni). Busverbindung auch vom Endpunkt Füssen in ca. 3 Stunden nach Lech mit Umsteigen in Reutte.
Endpunkt: Füssen, 808 m
Höhenunterschied: 3700 Höhenmeter Aufstieg, 4700 Höhenmeter Abstieg
Länge: 125 km
Gesamtdauer: 5 - 10 Tage, je nach Einteilung der Etappen, 7 Etappen sind üblich.
Beste Jahreszeit: Juli – September
Karten/Führer: Diverse kleine Verlage haben Wanderführer zum Lechweg veröffentlicht. Zudem gibt es die Kompass-Karte, Lechweg, vom Quellgebiet bis zum Lechfall, WF 5629, 1:35.000. Weitere Infos unter www.lechweg.com
Charakter: Abwechslungsreicher Wanderweg für die ganze Familie mit einem kurzen Abschnitt im Hochgebirge und dann überwiegend durch Kulturland. Dennoch erstaunlich ruhig. Mit vielen interessanten Sehenswürdigkeiten entlang des Wegs. Fast durchwegs die Möglichkeit auf öffentlichen Verkehr auszuweichen und entsprechend abzukürzen oder wieder einzusteigen.
Schwierigkeiten: Durchgehend markiert und beschildert, teils kurze versicherte Passagen.
Unterkunft: in Pensionen und Hotels im Tal.
Tipp: Gepäcktransport: www.feuerstein-bus.at

TOURENTIPP

WANDERUNG

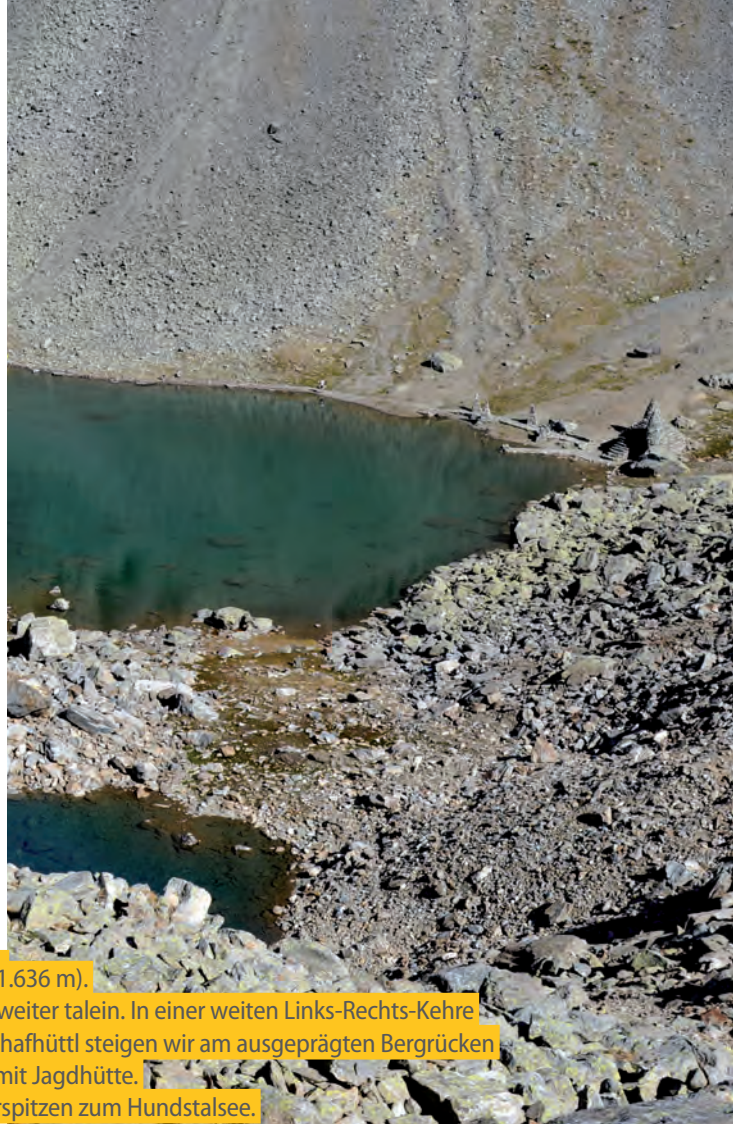
HUNDSTALSEE 2.289 M
(STUBAIER ALPEN)

HERBSTWANDERUNG HOCH ÜBER DEM INNTAL ZUM HUNDSTALSEE

ANREISE: Über die Inntalautobahn zur Ausfahrt Zirl West und an das Ortsende von Inzing. Nach der Brücke der Beschilderung Hof / Inzinger Alm folgen. Nach Hof endet der Asphalt und am neuen Forstweg (Hoarligweg) ca. 9 Km bis zum Parkplatz vor der Inzinger Alm.

TALORT: Inzing 616 m

AUSGANGSPUNKT: Parkplatz vor der Inzinger Alm 1.620 m



BESCHREIBUNG: Zunächst der Fahrstraße folgend zur Inzinger Alm (1.636 m). Auf dieser weiter bis zur Abzweigung (Wegweiser) und am Weg 18 weiter talein. In einer weiten Links-Rechts-Kehre aufwärts zur Wegkreuzung Schützensteig. Nach dem verfallenen Schafhüttl steigen wir am ausgeprägten Bergrücken steil weiter auf und gelangen, den Seebach querend, in den Kessel mit Jagdhütte. Nun folgt eine weitere Steilstufe hinauf ins Seeloch unter den Koflerspitzen zum Hundstalsee. Entweder links oder rechts um den See herum zum, von der Lawine beschädigten, Apollon-Tempel.

ABSTIEG: Am gleichen Weg zurück zum Ausgangspunkt.
Gehzeiten / Höhenmeter: Parkplatz – Inzinger Alm – Hundstalsee (Apollontempel)
2,5 - 3 Std. / ca. 670 Hm ↑, 1 – 1,5 Std. / ca. 670 Hm ↓

ANFORDERUNGEN: ausreichende Kondition, Trittsicherheit

EINKEHRMÖGLICHKEIT: Inzinger Alm
Pächter Werner Leitner
Tel. 0680 5540504 / 0676 6214830

HINWEIS: Schranke bis Anfang Oktober geöffnet, später SA / SO
Das Natursteinkunstwerk wurde von den Künstlern Robert Tribus und Heinz Triendl hergestellt

REGIONALWETTER: ZAMG Wetterphon – Regionalwetter 0900 91 1566 81 (kostenpflichtig € 0,68/Minute) oder am Tourenportal der Alpenvereine http://www.alpenvereinaktiv.com/de/bergwetter/

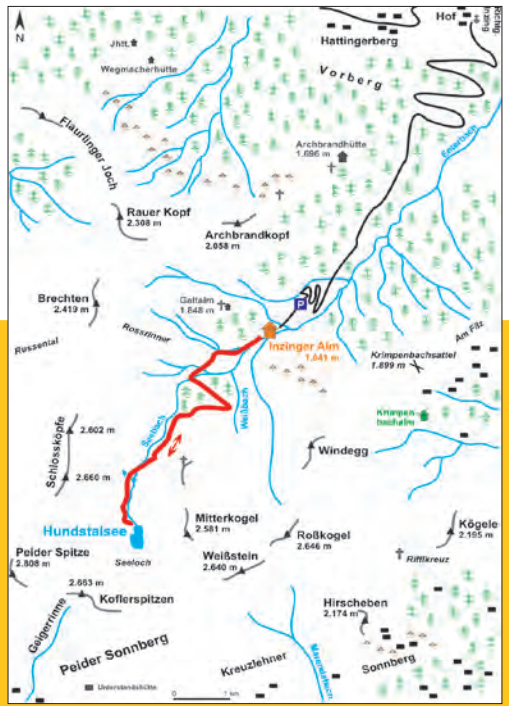
ALPIN NOTRUF: 140

AUSKÜNFTE: www.alpine-auskunft.at

TEL. BERATUNG: Alpenverein Innsbruck ++43 (0)512 587828

LANDKARTEN: AV 31/2 Stubaier Alpen Sellrain 1:25.000
Kompass Kartenset Nr. 83 Stubaier Alpen 1:50.000 bis 1:25.000
F&B WK 241 Innsbruck-Stubai-Sellrain-Brenner 1:50.000

Text-Foto: Springfeld Klaus / Gspan Dietmar
Landkartengrafik: Essl Josef



GROSSES WIESBACHHORN 3564M

WIEDER EINMAL EINEN HOHEN DREITAUSENDER UND NICHT GERADE VOR DER HAUSTÜRE – da bieten sich die Hohen Tauern und besonders die Glocknergruppe an. Diesen Wunsch wollten wir uns erfüllen, nach einer guten Vorbereitung und Planung trafen wir uns im Parkhaus Kesselboden in Kaprun. Wir, das waren Moni, Gerti, Ulli, Renate, Walter und Bertl, eine Gruppe die sich schon lange kennt und gut miteinander auskommt.
Das Wetter war eher grauslig, regnerisch und kühl, aber die Anreise zum Startpunkt Mooserboden ist interessant: Zuerst ein Pendelbus, dann ein steiler Schrägaufzug, von der Bergstation weiter wieder mit einem Bus bis zu den Staumauern am Mooserboden. Heute hängen die Wolken weit herab. Es nieselt und wir machen uns gleich auf den Weg zum Heinrich-Schwaiger-Haus. Gleich hinter der Drossensperre (ist eine der beiden Staumauern) bei einem Pumpwerk beginnt der Weg nicht zu übersehen sind zwei ordentliche Alukisten gefüllt mit Frischwaren für die Hütte. Daneben befindet sich ein Schild mit der freundlichen Aufforderung, sich zu bedienen und das Material auf der Hütte abzugeben. Wir nehmen 5Kg Tomaten und ein paar Kleinigkeiten mit.

Moni und ich lösen den Altersbonus und gehen hinten nach. Der Hang ist steil und recht anstrengend. Nach 800 Hm sind wir auf dem Heinrich-Schwaiger-Haus (2802 m). Die Hütte ist super geführt und wir genießen zwei Tage bei guter Kost, feinen Getränken und einer gewaltigen Aussicht.

Am nächsten Morgen „brodeln" wir nach dem Frühstück herum, das Wetter ist nicht besonders gut, aber auch nicht schlecht, zumindest trocken. Wir starten, leider ohne Moni. Gleich nach der Hütte steigen wir durch einen steilen, aber gut versicherten Kamin, zumindest ist man danach aufgewärmt. Weiter über meist gut gestuftes Schrofengelände, teilweise mit Wegspuren erreichen wir bald den Fochezkopf am Beginn des Kaindlgrates – der war einmal der Biancograt der Glocknergruppe: heute ziemlich reduziert - immer noch ein schöner Anstieg. Beim Übertritt auf das Kaindlkees trennen wir uns: Walter, Renate und Gerti gehen auf den Hinteren Bratschenkopf (3413m) Ulli und ich wollen gleich auf das Wiesbachhorn. Das Wetter wird immer besser, Ulli legt eine saubere Spur zur Wielingerscharte, wo uns ein heftiger, eiskalter Wind empfängt. Der weitere Aufstieg führt über den Südwestgrat. Steigspuren, teilweise vom Neuschnee der letzten Tage zugeweht, zeigen uns den Weg, nie besonders schwierig. Sonne, Wolken, Wind, Eis und Schnee: die Faszination des Hochgebirges hat uns erfasst. Erst am Grat knapp unter dem Gipfel wird der Wind zum Sturm. Wir halten kurz an um zu beraten, wir zögern noch. Aber mir hat die kurze Rast wieder Kraft gegeben und neugierig bin ich auch. Wunderbarerweise wird der Wind nicht stärker und so stehen wir bald auf dem Großen Wiesbachhorn (3563m). Die Aussicht ist gewaltig, alle Gipfel in der Umgebung sind unter uns, nur der Großglockner gegenüber ist höher als wir. Der Sturm reißt immer wieder Nebelfetzen um die Grate. Zwei nette Burschen machen vor dem Abstieg ein Foto von uns.

Auf dem Rücken von der Wielingerscharte zum Südwestgrat treffen wir unsere Kameraden vom Bratschenkopf. Die 2 Mädels freuen sich über den schönen Gipfel, der bei diesen Verhältnissen kein Spaziergang war. Walter spurte den vereisten und verblasenen Schrofenhang an. Unter dem Neuschnee sind Fels und Schutt, erst die letzten Höhenmeter sind feiner Stapfschnee. Sie hatten Glück mit

Großes Wiesbachhorn

der Sicht, die Klockerin in unmittelbarer Nachbarschaft und der Blick zum Großglockner mit all seinen Trabanten sind großartig. Wir sind alle einer Meinung, es ist ein großes Glück solch einen Tag zu erleben. Die drei gehen noch auf das Horn, haben weniger Wind als wir und vor allem den Gipfel für sich allein.

Ulli und ich steigen ab. Ohne besondere Schwierigkeiten erreichen wir den Fochezkopf, legen die Steigeisen ab, fast zu früh, der „alte" Neuschnee ist nass und rutschig am Felsen. Hundert Meter tiefer ist alles vorbei. Wir finden den Weg, steigen durch den Kamin und genießen die Gastfreundschaft der Hütte. Moni ist wohlauf, die drei vom Gipfel sind auch bald herunten. Heute ist die Hütte gut besucht, morgen sind wir froh, den üblichen Wirbel am Morgen nicht mitmachen zu müssen. Wir steigen ab, glücklich, voll neuer Pläne oder endlich zufrieden?

Bertl

TOURENPROGAMM

WINTER 2021 - 2022

SEKTION
TOURISTENKLUB
INNSBRUCK

26.11. UND 27.11.2021
SICHERAMBERG (SAB)
LAWINENKURS
Theorie u. Praxis mit Strategie „Stop or Go", „Notfall Lawine" und „LVS-Training"
26.11.2021 Theorieabend
27.11.2021 Praxistag
im Zuge einer Skitour

04.12.2021
SKITOUR
Gemütliche Skitour zum Winterbeginn mit ca. 800 HM

15.01.2022
SKITOUR IN RATSCHINGS
Skitour mit ca. 800 – 1000 Hm

28.01. - 30.01.2022
SKITOURENWOCHENENDE IN HINTERWINDAU/WESTENDORF
Gasthaus Steinberg
Skitourengebiet mit vielen Möglichkeiten.

04.02. UND 05.02.2022
EISKLETTERKURS
(THEORIE UND PRAXIS)
Einstieg in diese faszinierende alpine Spielform
04.02.2021 Theorieabend
05.02.2021 Praxistag

12.02.2022
SKITOUR – ROSSLAUFSPITZE
EV. MIT METZEN
Skitour mit ca. 1000Hm bzw. +600Hm

19.02. - 20.02.2022
SKITECHNIKKURS PISTE/GELÄNDE
Vertiefen der Fahrtechnik auf der Piste und im freien Gelände.

SENIORENTOUREN:
Die Senioren treffen sich gewöhnlich für gemeinsame Unternehmungen jeden **1. und 3. Donnerstag** im Monat. Die Touren werden kurzfristig und je nach Wetterverhältnissen vereinbart. Treffpunkt in der Wiesengasse beim Pradler Friedhof. Aufgrund von Covid-19 finden derzeit keine Touren statt.

TOURENANMELDUNG:
Nähere Infos auf unserer Webseite www.alpenverein.at/tk-innsbruck oder im Sektionsbüro unter 0512/585157 sowie per Mail unter tki-touren-anmeldung@sektion.alpenverein.at.

WICHTIGE INFORMATION FÜR UNSERE MITGLIEDER:
Ab Mai gelten neue Öffnungszeiten für unser Büro: Mi: 9 – 12, Do: 16 -19 Uhr

AUFGRUND DER CORONA-SITUATION MUSS DAS PROGRAMM GGF. ANGEPASST WERDEN!

Das Team

Nach dem Kaindlgrat.

VERSTECKTER WINKEL

Von Iris Kürschner

Lötscher gaben ihr den Namen. Das Quellgebiet der Weißen Lütschine ist selbst von Norden durch den Taleinschnitt nicht einsehbar. Wer hinter den Vorhang steiler Felsklippen schaut, staunt über einen wilden Gebirgskessel.

Idyllisch und einsam liegt die Schmadrihütte im hintersten Lauterbrunnental.

Beim ersten Donnern geht der Blick zum strahlend blauen Himmel. Erst das zweite Donnern rückt die Ursache ins Bild: Mit Wucht sucht sich an der Gletscherflanke gegenüber eine Lawine ihren Weg über fast lotrechte Wände. Was manch einem Gast des Berghotels Obersteinberg den Kuchenbissen im Hals stecken bleiben lässt, ist hier im Hinteren Lauterbrunnental ganz alltäglich. Vor allem im Frühsommer, wenn unzählige Silberfäden das Gelände durchziehen: angeschwollene Bäche, die als Wasserfälle über Felsen schießen und dem Tal seinen Namen gaben. Die Natur ist hier ganz nah: Vor der Hütte mümmeln Murmeltiere, gleich unter der Terrasse treffen sich abends manchmal Steinböcke.

Seit über hundert Jahren gehört die Alp Obersteinberg der Familie von Allmen, 1989 übernahmen die Geschwister Dori, Hugo und Hans-Christen den Gastbetrieb von ihren Eltern. In den Zimmern duftet es nach Holz, durch die Fenster strahlen weiße Drei- und Viertausender auf dicke Federbetten. Die Kerzen auf den Nachttischchen und die Waschschüsseln auf der Kommode sind keine Dekoration. Es gibt hier weder Strom noch fließend Wasser. «Heute nennt man das nostalgisch», sagt Dori

Moorbiotop nahe der Schmadrihütte.

und schmunzelt. Die Sommermonate auf der Alp bedeuten für die Geschwister viel Aufwand. Dori etwa benutzt zum Waschen eine Wassermotor-Maschine von 1930. Hans-Christen versorgt die Kühe, macht aus frischer Milch Butter, Rahm und Käse. Nur Hugo, der sich einst mit seiner Mulidame Fiona um den Lebensmittel- und Getränketransport kümmerte, ist nicht mehr. Vielleicht schaut er jetzt von oben runter und freut sich, dass einer seiner Cousins immer wieder für Frischkost ins Tal hinunter eilt, um sie dann auf steilem Pfad 870 Höhenmeter hinauf zu schleppen. Denn eine Zufahrtsstraße gibt es nicht. Stechelberg, das letzte Dorf im Lauterbrunnental ist Endstation der Postautolinie wie auch aller öffentlich zugänglichen Straßen.

DIE MAGIE DES BERGFRÜHLINGS

Mit heute rund 2,5 Millionen Übernachtungen pro Jahr gehört die Jungfrauregion zu den gefragtesten Urlaubszielen der Schweiz. Doch bekanntlich werden von der Masse nur die Klassiker abgeklappert. Schon 1859 muss das ähnlich gewesen sein, als sich am 9. August der St. Galler Alpenpionier Weilenmann ins Hintere Lauterbrunnental aufmachte, flüchtend vor der «Zudringlichkeit der Wegelagerer, in Gestalt von Führern und Sesselträgern, Erd- und Himbeerverkäufern, Alphornbläsern und Echoerweckern, Marqueurs de bâtons, Schnitzereien- und «Souvenirs du Staubbach»-Händlern». Dann aber «überrascht es angenehm, wenn er, kaum das Dorf und den Staubbach im Rücken, sich unversehens von der hehren Stille eines unentweihten Alpenthales umgeben sieht.» Und weil das Hintere Lauterbrunnental mit ins UNESCO-Welterbe aufgenommen wurde, wird das auch so bleiben. Das Tal der 72 Wasserfälle, von Goethe poetisch verewigt, zeigt seine besondere Magie im Bergfrühling. Mächtig donnern dann die Holdri- und Schmadribachfälle. Kraftorte, an denen man nicht selten ganz alleine steht. Nur zu Fuß erreichbare Berghotels sorgen für nostalgische Übernachtung. Obersteinberg, das höchstgelegene, hat sich als Kerzenhotel einen Namen gemacht. Auch Weilenmann genoss diese Herberge, wo «gegenüber schauerlich wild, in nackten Felsflanken die Jungfrau sich thürmt.» Dieser Blick begleitet auch hinauf zum Oberhornsee. Ein türkisblaues Juwel, das zum Reinspringen verführt wie Gott einen geschaffen hat. Wäre das glasklare Wasser nur nicht so kalt. Aber egal. Es härtet ab und danach fühlt man sich wie neugeboren. Eine weite Rundhöckerlandschaft breitet sich hier im Quellgebiet der Weißen Lütschine aus, umstellt von mächtigen Gletscherbergen. Zwischen dem Lauterbrunner Breithorn und dem Tschingelhorn fällt der Blick auf die Wetterlücke. Ende des 13. Jahrhunderts sollen Lötscher dort herübergewandert sein, um sich neue Siedlungsräume zu suchen. Sie gründeten Ammerten, Trachsellauenen, Sichellauenen, Gimmelwald und Mürren. Nur Gimmelwald und Mürren haben als ehemalige Walsersiedlungen überlebt. Auch sprachliche Eigenarten in der Lauterbrunner Mundart weisen auf die Verwandtschaft mit den Wallisern hin. Begriffe wie „Ggufer“ für loses Gestein oder „Griiffli“ für Preiselbeeren sind auf beiden Seiten gebräuchlich.

Gletscherbäche gurgeln durch leuchtende Blumenmatten, Moränenwälle aller Größen und Formen ziehen von den Gebirgsflanken herunter. Dazwischen verstecken sich zahlreiche Flachmoore, die im Hochsommer von einem weißen Wollgras-Meer umgarnt werden. Vielleicht trifft man auf Andreas Wipf,

Über dem Oberhornsee türmt sich das Tschingelhorn.

der zwischen den gletschergeschliffenen Wannen und Kuppen oft herumstromert. Dazwischen schlängelt sich ein Pfad zur Schmadrihütte. Eine Selbstversorgerhütte, in die sich der Geograf gerne einquartiert, um seine Studien zu intensivieren. «Durch Erosion sind hier ältere geologische Einheiten wie durch ein Fenster aufgeschlossen und lassen einen Blick in den Aufbau der Alpen zu», begeistert er sich. Das Zusammentreffen von kristallinen und kalkreichen Gesteinen bringe zudem eine ungeheure Vielfalt in der alpinen Flora hervor. Blaugras, Alpen-Akelei, Strauß-Glockenblume, Alpen-Aster und Edelweiß lieben den Kalk am Obersteinberg und an den Hängen des Spitzhorns. In den Vorfeldern von Tschingel-, Wetterlücken-, Breithorn- und den beiden Schmadrigletschern gedeihen neben Moosen Pionierpflanzen wie Fleischers Weidenröschen, Schild-Ampfer und Kleearten. Natürlich kennt er auch die Plätze von Frauenschuh-Orchideen.

GLETSCHERDRAMA

Sein besonderes Interesse gilt den Gletschern. Nirgends könne man die Gletscherschwankungen der Nacheiszeit so gut studieren wie hier, betont Wipf. Anhand der markanten Moränenwälle lässt sich der Gletscherhochstand von 1850 genau rekonstruieren. Für das Schweizerische Gletscherinventar und bei der Inventarisierung der Gletschervorfelder und alpinen Schwemmebenen von nationaler Bedeutung war Wipf für das Hintere Lauterbrunnental zuständig. Mehr als zwei Kilometer Länge verlor der Tschingelgletscher. Die einst zusammenhängende Eisfläche des Gebirgskessels schrumpfte zu fünf Gletschern, die immer kleiner werden. Wehmut schwankt da mit, weil der Klimawandel eben doch rascher voranschreitet, als bisher in der Zeitgeschichte üblich. «Vom Menschen gemacht» lastet auf unseren Schultern. Tosend donnert der Schmadribachfall über eine Felsstufe von der Höhenterrasse ins Tal. Durch Alpenrosenbüsche und Farnkraut weicht der Pfad östlich aus und balanciert nun auf der gegenüberliegenden Seite vom Obersteinberg den Flanken unter Mittaghorn und Äbeni Flue entlang. Unten in Trachsellauenen wartet der nächste Kuchenstopp. Möglicherweise donnert es wieder trotz blitzblauem Himmel. Manch Einheimischer sagt dann: Das sind die Rottalherren. Das Berghotel Trachsellauenen liegt genau vis-à.vis des Rottal-Gletscherschlunds. Eine blühende, fruchtbare Alp soll das einst gewesen sein, bevor die Herren von Rotenfluh ihre Untertanen plagten. Wahre Wüteriche, die gerne auch den Frauen nachstellten. Als der Schlimmste, so berichtet die Sage,

Der Wanderpfad zieht durch das Gletschervorfeld zwischen Oberhornsee und Schmadrihütte.

lüstern ein Hirtenmädchen verfolgte, soll ein schwarzer Bock der Jungfrau zur Hilfe geeilt sein. Mit seinen gewaltigen Hörnern stieß er den Mann über eine Felswand in den Abgrund. Da erzitterte das Land, Felsbrocken und Eismassen begruben die Rottal-Alp und verbannten die Willkürherrscher von Rotenfluh in die Gletschereinöde. Mystik, die an der Neugier kitzelt, vielleicht doch einen intensiveren Blick ins Rottal zu werfen. Alpinisten nutzen den Weg zur Rottalhütte, um über den Rottalgrat den Gipfel der Jungfrau zu erobern. Auf der Suche nach den abenteuerlichsten Routen auf den Sehnsuchtsberg versuchten sich die Alpenpioniere schon 1863 auch am Nordwest- oder Rotbrättgrat, dort wo das Silberhorn seinen Schneekegel keck in den Himmel reckt. Weil diese Route auch heute noch als schwierig gilt, wird sie nur selten begangen. Bergwanderer aber können bis zur Silberhornhütte ins alpine Abenteuerland vorstoßen, wenn sie absolute Trittsicherheit und Schwindelfreiheit mitbringen. Unterhalb der Bäreflue bei der Quelle «Bim

Die Silberhornhütte

Chalten Brunnen» wechselt man vom Hüttenweg der Rottalhütte nach links in den Hüttenweg zur Silberhornhütte und hangelt sich dann durch imposante Felsfluchten in die Höhe. Bei der Querung über Felsbänder und Plattenschüsse sieht man sie schon, die winzige Hütte auf dem Sattel zwischen Schwarzmönch und Jungfraumassiv. Ein Stützpunkt wie zu Pionierstagen, unbewartet, spektakulär gelegen, mit ungewöhnlichen Perspektiven auf Eiger, Mönch und die zerrissenen Gletscher der Jungfrau. Ganz zu schweigen von den Tiefblicken ins Lauterbrunnental, zur Kleinen Scheidegg, zur Station Eigergletscher.
Der pure Luxus: Getränke sind vorhanden, dazu Feuerholz. Im hauseigenen Geschirrsortiment fehlt selbstverständlich auch das Fonduecaquelon nebst Zubehör nicht. Braucht man also nur noch die Käsemischung hinaufzutragen. Candlelight-Diner wie auf dem Obersteinberg, nur noch archaischer und mit Nervenkitzel.

Was die Rottalherren im Schilde führen, wenn's donnert, ist nie so ganz sicher.

Infos Hinteres Lauterbrunnental

Anreise: Mit dem Zug nach Lauterbrunnen, dann Postauto bis Stechelberg

Fahrpläne: www.sbb.ch. Mit dem Auto von Interlaken über Wilderswil ins Lauterbrunnental bis zum Parkplatz von Stechelberg.

Infos: Stechelberg Tourismus, CH-3824 Stechelberg,
Tel. +41 33 855 10 32, www.stechelberg.ch

Berghäuser & Hütten: Berghaus Trachsellauenen, 1202 m, bew. Mitte Mai bis Mitte Okt., Tel. +41 3385512 35, www.stechelberg.ch.
Berghotel Tschingelhorn, 1678 m, bew. Juni bis Sept.,
Tel. +41 33 855 13 43, tschingelhorn.ch.
Berghotel Obersteinberg, 1778 m, bew. Juni bis Sept.,
Tel. +41 33 855 20 33, www.stechelberg.ch.
Schmadrihütte, 2262 m, unbewirtschaftet, 12 Schlafplätze, Kochgelegenheit mit Holz, Hüttenwart: Jürg Abegglen,
Tel. +41 33 855 23 65.
Silberhornhütte, 2663 m, unbewirtschaftet, 12 Schlafplätze, Getränke, Kochgelegenheit mit Holz, Hüttenwart: Bernhard Seiler,
Tel. +41 79 656 16 04.

Runde im Hinteren Lauterbrunnental:
1 Stechelberg – Trachsellauenen – Schürboden 1.30 Std. – Holdrifälle – Läger – Obersteinberg 3 Std.: 4.30 Std., 900 Hm, T3.
Variante: Gimmelwald – Sefinental – Busenalphütte – Tanzbödeli – Obersteinberg: 3.45 Std., 770 Hm, T3. Oder: Obersteinberg – Tanzbödeli 1 Std. – Sefinental, 1.30 Std. – Stechelberg, 1 Std.: 3.30 Std.
2 Obersteinberg – Oberhornsee 1.10 Std. – Schmadrihütte 1 Std – Stechelberg 2.50 Std.: 5 Std., 580 Hm im Aufstieg, 1450 Hm im Abstieg, T3.

Tour Silberhornhütte:
Stechelberg – Trachsellauenen 1 Std. – Silberhornhütte 5 Std.: 6 Std., Rückweg 4.30 Std., 1810 Hm.
Anspruch: T5. Bis P. 2019 „Bim Chalten Brunnen" T2. Dann weiß-blau-weiß markierte alpine Wanderroute, heikle Abschnitte sind mit Ketten und Tritten entschärft, die Route ist dennoch sehr ausgesetzt. Bei Nässe sollte man eine Begehung sein lassen. Vor allem die glatten Abschüsse der Strählplatti können sich dann in eine lebensgefährliche Rutschbahn verwandeln. Absolute Trittsicherheit und Schwindelfreiheit Voraussetzung.

Literatur: Wanderführer Berner Oberland Ost, Bernd Jung und Daniel Anker, Bergverlag Rother. Jungfrau-Aletsch-Bietschhorn – 35 Wanderungen im und ums UNESCO-Weltnaturerbe, Thomas Bachmann, Rotpunkt Verlag. Gletscher der Schweiz, Band West, 52 faszinierende Bergwanderungen zu Eisströmen in den Kantonen Bern, Wallis und Waadt, von Christoph Käsermann und Andreas Wipf, Ott Verlag. Roman: Die Walserin, Therese Bichsel, Zytglokke Verlag. Die Autorin erzählt die Geschichte der Lötscher, die sich im 13./14. Jahrhundert im Lauterbrunnental ansiedelten.

Karte: Swisstopo, 1:50 000, Blatt 264 T Jungfrau oder 1:25 000, Blatt 2520 Jungfrau Region.

Eiskristall mit Zwischenringen und Blitz fotografiert

MAKROFOTOGRAFIE IN DEN BERGEN

Text: Heinz Zak
Fotos: Heinz Zak/Detlev Reimann

LIEBE ZUM DETAIL

Echte Makrofotografie ist in erster Linie eine Liebeserklärung an Blumen, Insekten und andere Details. Ebenso ein Gradmesser für die eigene Geduld. Schnell im Vorbeigehen ein vernünftiges Makrobild zu bekommen, ist nicht leicht.
In der Theorie spricht man vom „Makrofoto" eigentlich erst, wenn das Objekt, das man fotografiert, am Sensor der Kamera gleich groß oder sogar größer abgebildet wird, als es in Natur ist. Auch wenn diese Art der Fotografie nicht ohne Theorie auskommt, möchten wir den Begriff Makrofotografie für die Berge etwas „erweitern" und vor allem gute Möglichkeiten zeigen, um besonders Blumen u.a.m. ganz groß abbilden zu können.

MAKRO MIT DEM HANDY – ERSTAUNLICH GUTE ERGEBNISSE

Ich wage es kaum zu sagen, aber oft mache ich Bilder von Blumen oder z.B. Schmetterlingen mit dem Handy. Auf den ersten Blick liefern Handys gute Bilder. Im Detail und technischer Brillanz betrachtet, mag ein Handyfoto schon weniger gut sein – der entscheidende Unterschied ist aber oft: das Foto haben, oder nicht zu haben! Makrofotografie mit einer richtigen Kamera im APSC- oder Vollformat ist in der Regel eine aufwändige und meist zeitintensive Geschichte. Mittlerweile gibt es Handys, die eine echte Makrolinse eingebaut haben. Auch als Zubehör kann man aufsteckbare Linsen ganz einfach vor nahezu jede Handykamera schieben und damit auch gute Bilder machen. Andere Handys ermöglichen schon standardmäßig extrem gute Naheinstellungen, die wie Makrobilder wirken. Die Ergebnisse

Handyfoto von Zeiringit-Tropfsteinen in einem alten Bergwerk

Hauswurz mit Zwischenringen und Blitz fotografiert

Erstaunliche Schärfe durch ein Handyfoto

Mit einem Retro-Adapter hat man nur eine geringe Tiefenschärfe

Alles scharf durch die Anwendung von Focus-Stacking

verblüffen vor allem durch den großen Schärfebereich, der – optisch gesehen - durch den kleinen Sensor der Handykamera ermöglicht wird.

AUSRÜSTUNG FÜR ECHTE MAKROFOTOGRAFIE:

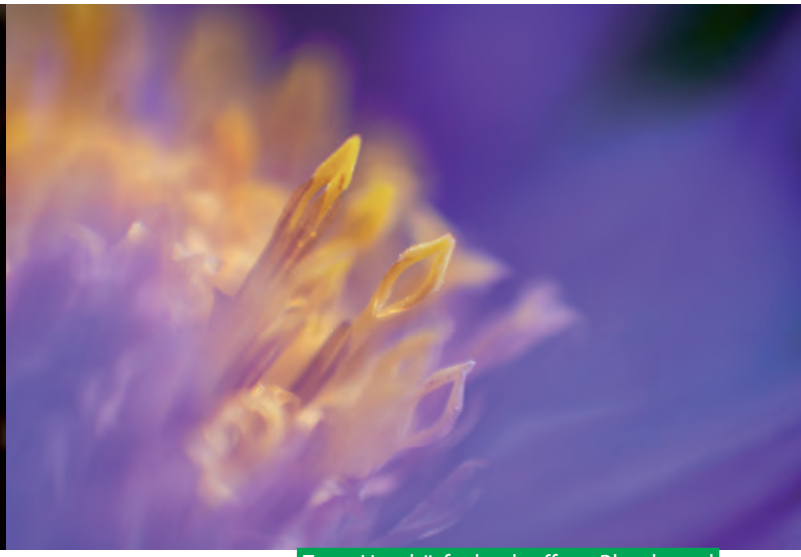
Die Entscheidung zwischen Zwischenringen, Retro-Adapter, Nahlinsen, Makro-Objektiven oder einem Balgengerät

Meine persönliche Ausrüstungsempfehlung, die sowohl kostengünstig, praktisch und vor allem „tragbar" ist: Zwischenringe. Wie der Name schon sagt, werden diese Ringe, die üblicher Weise im Dreier-Set angeboten werden, ganz einfach zwischen ein Objektiv und dem Gehäuse der Kamera montiert. Der Vorteil von Zwischenringen ist, dass wir sie sowohl mit einem Normal-, einem Tele- oder einem Weitwinkelobjektiv verwenden können. Der Unterschied in der Verwendung der verschiedenen Objektive liegt in der Distanz zum Objekt, ebenso im Bereich der Tiefenschärfe. Mit einem Teleobjektiv bin ich automatisch weiter weg vom Objekt (ca. 30 cm bis 2 Meter) und der Bereich, wo ich z.B. die Blume oder das Insekt scharf abgebildet sehe, ist größer, als wenn ich ein Normal- oder Weitwinkelobjektiv verwende. Bei der Verwendung von Zwischenringen und einem Weitwinkel beträgt die Distanz zum Objekt nur wenige Zentimeter, der Schärfebereich ist minimal. Ähnlich wie Zwischenringe wird ein Retro-Adapter zwischen Objektiv und Kamera geschraubt. Das Objektiv wird dabei umgedreht (retro) und der Adapter am Schraubgewinde befestigt. Die Vergrößerung ist hierbei erstaunlich, der Schärfebereich minimal.
Weniger empfehlenswert und eigentlich unpraktisch finde ich Nahlinsen, die ebenfalls im Schraubgewinde der Objektiv-Vorderseite montiert werden. Für jeden Objektivdurchmesser benötigt man dafür nämlich unterschiedliche Reduzierringe. Auch die optische Qualität der Bilder ist weniger gut.

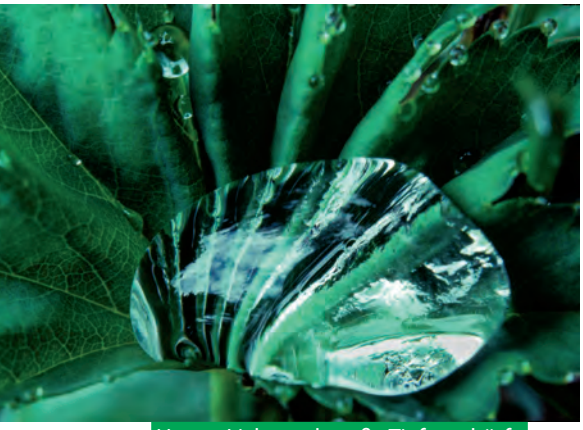
Die Luxus-Variante für Makroliebhaber ist sicherlich ein echtes Makroobjektiv. Die wichtigste Frage hierfür ist, ob man wirklich Lust hat, dieses Objektiv dann am Berg auch „mitzuschleppen". In der Regel bleibt es meistens zuhause, auch wenn es theoretisch so wunderbare Ergebnisse liefert. Ebenso für Spezialisten eignet sich ein Balgengerät oder ein „Makroschlitten" -

Wunderbare Unschärfe durch einen Retro-Adapter

Große Tiefenschärfe durch Verwendung eines Teleobjektivs und kleiner Blendenöffnung



Zarte Unschärfe durch offene Blende und einem Retro-Adapter



Hartes Licht und große Tiefenschärfe durch Blitzlicht von der Seite und kleiner Blendenöffnung

beide Geräte werden ebenfalls ähnlich wie Zwischenringe zwischen das Objektiv und dem Gehäuse montiert.
Fazit Ausrüstung: Ein echtes Makroobjektiv liefert zweifelsohne beeindruckende Bilder. Kostenpunkt: einige hundert Euro, zusätzlich das Gewicht, das man tragen muss. Zwischenringe kosten ca. 30 - 40 Euro und wiegen so gut wie gar nichts. Wer in das Metier „Makrofotografie" einsteigen möchte, sollte es aus meiner Sicht zunächst mit Zwischenringen oder einem Retro-Adapter (ca. 15 Euro) versuchen.

STATIV, BLITZGERÄT, LED-LAMPE

Mühsam und zeitaufwändig wird Makrofotografie, wenn ich so wenig Licht zur Verfügung habe, dass ich mit einem Stativ arbeiten sollte, um das Bild nicht zu verwackeln. Das ist unpraktisch und ein unbefriedigendes „Gebastle". Die konventionelle Lösung für „mehr Licht" war früher ein Blitzgerät. Mit heutigen Kameras kann man mit höheren ISO-Werten (früher: Filmempfindlichkeit) arbeiten und erreicht dadurch eine kürzere Belichtungszeit. Falls man ein Blitzgerät einsetzt, wirkt das Licht oft hart, beeindruckend ist allerdings die Tiefenschärfe. Sinnvoll kann ein Blitzgerät nur dann eingesetzt werden, wenn es mittels Kabel oder Funk neben der Kamera platziert wird. Sehr praktisch und wirksam ist das Licht aus einer LED-Taschenlampe bzw. einem LED-Panel. Gut ist, wenn man die Lampe auf einem Stativ fixieren kann (notfalls mit Klebeband). Vorteil gegenüber einem Blitzgerät: Man sieht genau, welche Teile des Objekts beleuchtet werden.

Perfektes Focus-Stacking
Foto: Detlev Reimann

SPIEL MIT UNSCHÄRFE UND SCHÄRFE

Das Besondere an der Makrofotografie ist oft dieses Spiel mit der geringen Tiefenschärfe. Nur ein winziger Bereich des Objekts wird scharf abgebildet und der Fantasie überlässt man, wie das Bild gestaltet wird. Dafür ist es auch sinnvoll, die Blende des Objektives möglichst weit offen zu halten. Je weiter wir die Blende schließen, desto größer wird die Tiefenschärfe im Bild. Maximale Tiefenschärfe erreichen wir, indem wir die Technik des Focus-Stackings einsetzen. Dabei macht die Kamera beliebig viele Bilder, um alle Teile des Objekts scharf abzubilden. Anschließend werden alle Bilder in einem speziellen PC-Programm (z.B. Photoshop: Ebenen automatisch überblenden) zusammen gesetzt.

TEXT UND BILDER: CHRISTINA SCHWANN

IM NATURGARTEN

STREIFZUG DURCH DIE VIELFALT DER HEIMISCHEN BEEREN

Im Herbst haben nicht nur Schwammerln und Pilze Saison, sondern auch viele verschiedene Beeren. Welche davon kann man essen, welche sind ungenießbar oder gar giftig? Welche Rolle spielen sie im ökologischen Gleichgewicht und wie sieht es eigentlich mit den gesetzlichen Rahmenbedingungen für das Sammeln von Beeren aus?

In unseren Wäldern und Almen wachsen erstaunlich viele Früchte, die nicht nur essbar, sondern auch Lieferanten für Vitamine und Spurenelemente sind. Durch die großen Höhenunterschiede zwischen Tal und Berg reifen selbst Beeren gleicher Art zeitlich gestaffelt, so dass man praktisch den ganzen Sommer und Herbst über essbare Beeren findet. Welche Beeren genießbar sind und wie man sie gegebenenfalls weiter verarbeitet, ist im Grunde ein Wissen, das von Generation zu Generation weitergegeben wird. Abgesehen davon spielen Beeren und die Sträucher, an denen sie hängen, eine essentielle Rolle in der Ökologie verschiedenster Tierarten und sind in ihrer Vielfalt artenreicher Lebensraum und Landschaftsgestalter.

DIE ESSBAREN KLASSIKER UNSERER BREITEN

DIE WALDERDBEERE – KLEINER, SÜSSER KLASSIKER AM WEGESRAND

Die Walderdbeere liebt sonnige Standorte mit feuchten, gut durchlässigen und nährstoffreichen Böden. Sie blüht von April bis Juni und ihre zarte, weiße Blüte verrät ihre Verwandtschaft mit der Rose. Die kleine rote Beere – die eigentlich eine „Sammelnussfrucht" ist – entwickelt ein erstaunlich intensives Aroma, das nicht nur uns Menschen schmeckt. Die Walderdebeere dient vielen Tieren – von Füchsen, Dachsen, Eichhörnchen, Igel und Rötelmaus, bis hin zu Amsel, Hausrotschwanz, Rotkehlchen und sogar Weinbergschnecken und Ameisen als Nahrung.

DIE HIMBEERE – WICHTIGE WALDPIONIERPFLANZE

Heilpflanze, Futterpflanze, Bienen- und Schmetterlingspflanze… die Himbeere schmeckt nicht nur vorzüglich, sie spielt auch im Ökosystem Wald eine große Rolle: Als wichtige Futterpflanze für Reh- und Rotwild, als Nektarlieferant für Bienen und Schmetterlinge und als so genannte Waldpionierpflanze, die Kahlflächen rasch besiedelt.

Brombeere

Himbeere

Walderdbeere

Preiselbeere

Ihr hoher Gehalt an Vitamin C, Kalium, Magnesium und Fruchtsäuren soll zudem die Abwehrkräfte und die Wundheilung fördern.

DIE BROMBEERE – DUNKLE VERWANDTE DER HIMBEERE

Mit der Himbeere verwandt und ebenfalls zu den Sammelsteinfrüchten zählend, ist die Brombeere zu nennen. Brombeeren zu pflücken ist allerdings eine kleine Herausforderung und lange Hosen ratsam, denn die langen Triebe sind mit einer Unmenge von Dornen besetzt, die sich in alles und jeden krallen. Auch sie kommt auf Schlagflächen vor und wie bei der Himbeere tragen erst die zweijährigen Triebe Früchte. Die dunklen, fast schwarzen Früchte sind die Mühe aber dennoch wert, denn sie enthalten nicht nur viel Vitamin C, sondern schmecken auch besonders gut. Frische Blätter – am besten im Mai gepflückt – dienen in getrockneter Form als angenehm schmeckender Tee, der außerdem bei Durchfall und Entzündungen im Mund- und Rachenraum hilft.

DIE HEIDELBEERE, SCHWARZBEERE, BLAUBEERE, MOOSBEERE…

Den kleinen Zwergstrauch mit den vielen Namen und seinen dunklen Früchten findet man auf sauren Böden vom Tal bis hinauf auf über 2.000 m.
Heidelbeeren enthalten viel Kalium und Vitamin C. Anthocyane färben die Finger, Lippen, Zunge und auch die Zähne blau und haben zudem antioxidative und entzündungshemmende Eigenschaften.
Die aus der Amerikanischen Heidelbeere gezüchtete Kulturheidelbeere hat übrigens kein dunkles Fruchtfleisch. Sie ist zwar zwei- bis dreimal so groß, wie die bei uns vorkommemde Wildheidelbeere und verursacht auch keine blauen Zähne, aber sie ist bei weitem nicht so aromatisch. Heidelbeeren kommen meist in großen Matten vor und spielen im Wald, an und oberhalb der Waldgrenze eine wichtige Rolle für Wildtiere: Im Gegensatz zur Preiselbeere wirft die Heidelbeere ihr Laub im Herbst ab. Die Triebe aber bleiben grün und sind im Winter eine wichtige Futterquelle. Die Beeren dienen zudem Auerhuhn und Birkhuhn bis weit in den Herbst hinein als Nahrung.

DIE PREISELBEERE – SÜSSLICH-HERBER SNACK

Rot, herb aber doch auch ein wenig süß – die Preiselbeere. Am liebsten

FUCHSBANDWURM – ÜBERSCHÄTZT ODER WIRKLICH GEFÄHRLICH?

Der Fuchsbandwurm (Echinococcus multilocularis) ist ein Bandwurm, der beim Menschen eine schwere Leberkrankheit, die so genannte „Alveoläre Echinokokkose“ verursachen kann. Der ausgewachsene Fuchsbandwurm lebt im Dünndarm von Füchsen, manchmal auch in Katzen oder Hunden. Befallene Tiere scheiden die Eier des Fuchsbandwurmes mit dem Kot aus, wodurch sie auf Pflanzen und am Boden haften bleiben, oder auch ins Wasser gelangen können.
Das Hauptverbreitungsgebiet des Fuchsbandwurmes liegt im Westen, in Tirol und Vorarlberg. Pro Jahr wird in Gesamtösterreich von 2- 3 Fällen berichtet.
Meist wird ein Befall erst sehr spät festgestellt, nämlich erst dann, wenn die Leber schon ernsthaft geschädigt ist. Eine frühzeitige Erkennung ist nur durch einen Bluttest gewährleistet. In einem frühen Stadium kann die Krankheit recht gut in den Griff bekommen werden, unbehandelt verläuft sie allerdings meist tödlich.

Fazit: Die Gefahr, sich mit dem Fuchsbandwurf zu infizieren ist nicht häufig, aber vor allem in Vorarlberg und Tirol durchaus gegeben. Aus diesem Grund sollte man beim Sammeln von Beeren in „Fuchshöhe“ Folgendes beachten:

» Beeren gründlich waschen oder besser einkochen. (Einfrieren bei -20°Grad tötet die Eier nicht ab!)
» Hände waschen.

Quelle: Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz: https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Uebertragbare-Krankheiten/Infektionskrankheiten-A-Z/Fuchsbandwurm-(alveolaere-Echinokokkose).html

Heidelbeere

Vogelbeere

Weissdorn

Holunder

Felsenbirne

kommt sie in alpinen Höhenlagen auf sauren, basenarmen Böden gemeinsam mit der Heidelbeere vor. Sie ist eine der wichtigsten Pflanzen für Schneehühner, da ihre Beeren auch im Winter noch genießbar sind.
Die kleinen, roten Früchte enthalten so viel Ascorbin- und Benzoesäure, dass Marmeladen, selbst, wenn man sie nicht aufkocht, eine lange Haltbarkeit aufweisen. Außerdem findet man wichtige B-Vitamine, Mineralstoffe und vor allem Kalium, Magnesium, Calzium und Phosphat in ihnen. Ihr Saft soll sich zudem positiv bei Nieren- und Harnblaseninfektionen auswirken. Besonders beliebt ist die Preiselbeermarmelade aber natürlich als Beilage von Wildgerichten und Wiener Schnitzel.

DIE FELSENBIRNE – EDELWEISS MIT APFELFRÜCHTEN

Die Gemeine Felsenbirne kommt auf sonnigen, trockenen Steilhängen vor – am liebsten auf kalkhaltigem Untergrund und teilweise bis in eine Höhe von knapp 2.000 m. Wie ein Apfelbaum blüht sie vor dem Laubaustrieb und ihre weißen Blüten ähneln ein wenig dem sternförmigen Edelweiß, was ihr auch den Namen „Edelweißstrauch“ eingebracht hat. Ihre Früchte sind tatsächlich „Apfelfrüchte“, wenn auch nur rund 1 cm groß und dunkelblau. Sie schmecken mehlig-süss und lassen sich gut zu Marmelade verkochen, vorausgesetzt man findet im Herbst noch genügend Beeren am Strauch, denn Vögel lieben die Früchte der Felsenbirne und sind meist schneller.

BERBERITZE – DIE HEIMISCHE „GOJI“-BEERE

Ein typisches heimisches Heckengehölz ist die Berberitze. Obwohl die Pflanze eigentlich giftig ist, kann man die roten Beeren essen. Tatsächlich sind sie sehr reich an Vitamin C und mit den in Mode gekommenen Goji-Beeren vergleichbar, die als Superfood gelten. Berberitzenfrüchte können zu Marmelade verkocht oder auch wie Rosinen getrocknet werden. Damit schmecken sie nicht nur im Müsli sehr gut, sondern bereichern auch Fleischgerichte.

HAGEBUTTE – FRUCHT AM ROSENSTRAUCH

Die Hagebutte ist die Frucht der Heckenrose. Damit sie richtig aromatisch wird, sollte sie allerdings am Strauch hängend die ersten Nachtfröste miterleben. Erst dann ist die perfekte Zeit, um sie für Marmelade oder Tee zu ernten. Der Vitamin-C-Gehalt der Früchte ist extrem hoch. Schon 25 g decken den Tagesbedarf eines Erwachsenen! Die „Nüsschen“ im Inneren der Frucht verarbeitet man im Normalfall nicht. Sie sind mit Härchen besetzt, die Widerhacken aufweisen und bei Kontakt mit der Haut Juckreiz auslösen können – Stichwort Juckpulver.
Im Verbund mit anderen Heckengehölzen wie Eibe, Holunder oder Vogelbeere bietet die Hagebutte Lebensraum und vitaminreiche Nahrung für viele Vogelarten.

DER HOLUNDER – VIELSEITIG, REICHTRAGEND UND GESUND

Der Holunder – genauer der Schwarze Holunder – ist ein äußerst vielseitiger Strauch, der bis zu 15 Meter hoch werden kann. Wenn er im Frühling seine großen schirmförmigen Blütenstände, die aus vielen einzelnen Blüten bestehen, der Sonne entgegenstreckt, summt und surrt es rund um ihm. Bienen, Hummeln, Schmetterlinge, Käfer – alle profitieren von der Fülle an Nektar. Außerdem riechen die Blüten wunderbar und können mit Zitrone, Zucker und Wasser zum beliebten Holersaft angesetzt werden.
Im Herbst bilden sich aus den üppigen Blütenständen Dolden von schwarzen Beeren, die streng genommen keine Beeren, sondern Steinfrüchte mit je drei Samen sind. Im unreifen Zustand enthalten die Früchte Giftstoffe, die zu Erbrechen und Magenbeschwerden führen können. Sind die Beeren aber fast schwarz, kann man sie ernten und durch Erhitzen die cyanogenen Glycoside verkochen. Holermus schmeckt vor allem verfeinert mit Birne und Zimt vorzüglich und soll Erkältungen vorbeugen.

DIE VOGELBEERE – VOM BAUM INS SCHNAPSGLAS

Die wohl bekannteste Verwendungsform der Vogelbeere ist der Schnaps. Wie beim Schwarzen Holunder handelt es sich um Steinfrüchte, die Ende Juli orange bis rot werden. Die Früchte sind nicht giftig, enthalten aber Parasorbinsäure, die beim Kochen zur Sorbinsäure zerfällt und damit leichter verträglich wird. Somit kann die Vogelbeere zum Beispiel zu Marmelade verkocht werden. In Tirol, Salzburg und der Steiermark werden die roten Beeren aber besonders gerne zu Vogelbeerschnaps

verarbeitet. Die Ausbeute aus den eher trockenen Beeren ist allerdings gering, was auch den meist stolzen Preis eines echten Vogelbeer-Edelbrandes erklärt.

DIE WACHHOLDERBEERE – HEISST „BEERE“ IST ABER KEINE

Apropo Schnaps: Nicht nur aus der Vogelbeere wird Hochprozentiges destilliert, sondern auch aus der Wacholderbeere – nämlich Gin. Die zu den Koniferen, also Nadelbäumen, gehörende Pflanze ist anpassungsfähig und robust und kommt in den Alpen als niedriger Strauch bis in eine Höhe von 2.500 m vor. Die Beeren, die eigentlich die weiblichen Zapfen sind, brauchen zwei Jahre für die Reife. Aus diesem Grund findet man meist grüne – unreife – und bereits bläuliche Beeren auf ein und demselben Strauch.

WEITERE ESSBARE FRÜCHTE

Auch die Früchte von Weißdorn und Gewöhnlichem Schneeball sind essbar. Als so genannte „Wintersteher“ sind vor allem die roten Beeren des Schneeballs für Vögel interessant, da sie den ganzen Winter über am Strauch hängen bleiben. Bekannt für seinen hohen Vitamin-C Gehalt ist zudem der Sanddorn mit seinen orangen Früchten. Er liebt trockene, warme Standorte und wird mittlerweile auch in Österreich kultiviert. Im Weiteren sind die Hartriegelgewächse – vor allem die Kornelkirsche – zu nennen, sowie die Traubenkirsche, die Wilden Johannisbeerarten oder der Schlehdorn.

ACHTUNG GIFTIG!

Neben all den essbaren Beeren gibt es aber auch eine Reihe von giftigen bis sehr giftigen Vertretern, von denen man besser die Finger lassen sollte. Wer mit Kindern im Wald spazieren geht, sollte daher ein Auge darauf haben, was sie sich in den Mund stecken. Hier eine Auswahl der häufig bei uns vorkommenden giftigen Arten.

DIE TOLLKIRSCHE – DUNKEL, GLÄNZEND, SEHR GIFTIG

Zu einer der giftigsten Pflanzen in unseren Breiten gehört die Schwarze Tollkirsche

Tollkirsche

Berberitze

„Atropa belladonna“. Schon in der Antike wusste man um die Pupillen erweiternde Wirkung des enthaltenden Alkaloids Atropin, was den Frauen wunderschön dunkle Augen bescherte, aber leider auch vollkommen unscharfes Sehen und extreme Lichtempfindlichkeit.
Die toxische Wirkung der schwarzen Frucht besteht in der Hemmung des Parasympathicus. Auf die glatte Muskulatur im Magen-Darm-Trakt, der Galle und der Blase wirkt sie krampflösend und die Bronchien stellen sich weit. Bei Kindern reichen bereits 3 – 5 Beeren, um eine starke Vergiftung auszulösen, die zu Tachykardie, Fieber, Koma und schließlich zum Tod durch Atem- und Herzstillstand führen kann.

DER SEIDELBAST – BETÖRENDER BLÜTENDUFT ABER RUNDUM GIFTIG

Im Frühling ist er einer der ersten, der blüht und einen unglaublich guten Duft verbreitet – der Seidelbast. Im Juli und August bildet er rote Früchte, die, wie alle Teile der Pflanze, das scharf schmeckende Gift Mezerin enthalten. Allein die Berührung der Zweige kann Hautreizungen und der Verzehr der Früchte schwere Schäden der Niere, des Kreislaufes und des Zentralnervensystems hervorrufen. Für Kinder sind rund 10 Beeren bereits tödlich!

DIE EIBE – HÄNDE WEG!

Ähnlich dem Seidelbast sind auch bei der Eibe alle Pflanzenteile giftig – enthalten ist vor allem Taxin B, das kardiotoxisch wirkt. Im Herbst bilden die weiblichen Exemplare der Bäume (getrenntgeschlechtlich) rote „Früchte“ aus, die streng genommen nur der Samenmantel sind. Dieser Samenmantel ist der einzige Teil der Pflanze, der keine Giftstoffe enthält und daher von Vögeln gefressen wird, die somit auch zur Verbreitung der Samen beitragen. Wir sollten die Samenmäntel aber keinesfalls essen, denn der schwarze Samen selbst ist der giftigste Teil der Pflanze. Tödliche Vergiftungen durch die Eibe bei Menschen, Pferden und Rindern sind durchaus bekannt.

DIE HECKENKIRSCHE – ÄHNLICHKEIT MIT DER RIBISEL

Im Frühling blüht sie weiß und ihre Blätter sind samtweich – die Rote Heckenkirsche. Da die roten Früchte des Strauches genauso schön glänzen wie rote Ribisel, werden sie von Kindern besonders gerne in den Mund gesteckt. Die Früchte enthalten Xylostein, ein nicht erforschter Bitterstoff, und Spuren von Alkaloiden. In Summe ist die kritische Dosis wie immer vom Körpergewicht abhängig, generell werden die Früchte aber als gering giftig eingestuft. Symptome sind Übelkeit, Erbrechen, Bauchschmerzen, Durchfall, erhöhter Puls oder auch eine Rötung im Gesicht.

EFEU – FÜR UNS GIFTIG, FÜR VÖGEL SEHR WICHTIG

Der Efeu ist an sich nur gering giftig (der Blattsaft kann beispielsweise Hautreizungen hervorrufen), die dunklen Beeren sind allerdings als hochgiftig einzustufen. Schon wenige Beeren würden bei Kindern schwere Vergiftungssymptome hervorrufen. Da die Beeren im Spätwinter reifen, sind sie aber vor allem für heimische Wintervögel wie etwa Star, Amsel, Rotkehlchen oder auch Gartenrotschwanz und Mönchsgrasmücke von großem Interesse.

LIGUSTER – FINDET MAN NICHT NUR IN GÄRTEN

Den Strauch mit den wohlriechenden weißen Blüten findet man gerne auch am Waldrand oder als Bestandteil von Hecken. Im Herbst bildet er dunkle Beeren aus, die allerdings ziemlich giftig sind.

Übelkeit, Erbrechen und Durchfall können schon nach dem Verzehr von wenigen Beeren auftreten. Auch die Blätter und Zweige enthalten Giftstoffe, die Hautreizungen hervorrufen können. Wer also eine Ligusterart als Zierstrauch im Garten hat, sollte beim Zurückschneiden Handschuhe tragen.
Vögel und auch eine Reihe von Nagetieren fressen die Beeren, allerdings ohne Probleme zu bekommen.

EINBEERE – VERLOCKUNG AM WALDBODEN

Die Einbeere ist eine krautige Pflanze, die am Waldboden wächst. Sie bildet nur eine einzige Blüte, aus der sich später eine einzelne dunkle, verlockend aussehende Beere entwickelt. Alle Pflanzenteile sind aber giftig und die Frucht ganz besonders. Das Gift kann eine so genannte „Miosis" hervorrufen – eine Engstellung der Pupille – also das Gegenteil der Wirkung der Tollkirsche.

VIELFALT BIETET VIELE VORTEILE

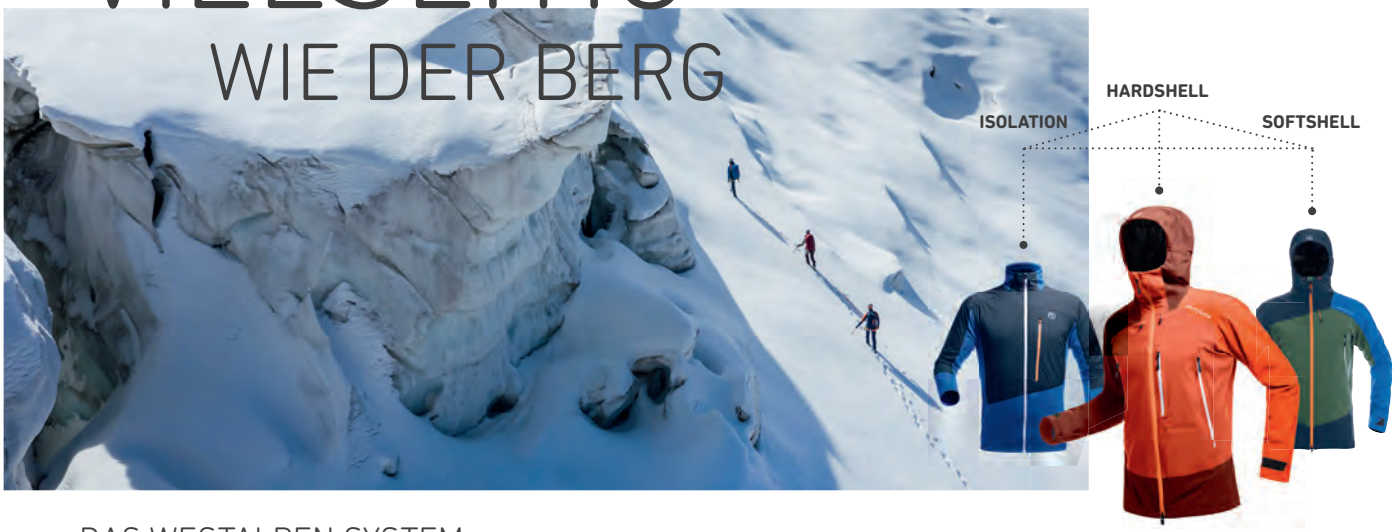
Früchte tragende Sträucher sind ein Geschenk der Natur. Beim Sammeln von Wildfrüchten sollten wir aber immer im Hinterkopf behalten, dass sie alle eine essentielle Rolle in der Ökologie von Wildtieren – von Insekten wie Wildbienen und Schmetterlingen in allen Lebensstadien, über Weichtiere und Amphibien bis hin zu Vögeln und Säugetieren – spielen und ihre Lebensformen eng mit dem Vorhandensein dieser wichtigen Nahrungsquellen verknüpft sind. Die Sträucher bilden Waldsäume, Hecken, begleiten Steinmauern oder kommen als Boden deckende Matten oberhalb der Waldgrenze vor. Sie sind daher nicht nur Nahrungsquelle, sondern bieten auch Lebensraum, Unterschlupf und Brutmöglichkeiten. Nebenbei bereichern sie das Landschaftsbild, fangen starken Wind und Regen ab, stabilisieren den Boden und sorgen für Beschattung.
Beim Sammeln von Wildfrüchten sollten wir darauf achten, die Pflanzen möglichst nicht zu beschädigen, immer nur so viel mitzunehmen, wie wir für uns selbst brauchen (kommerzielles Sammeln ist ohnehin verboten) und Früchte am Strauch zurück zulassen. Vielfalt bietet viele Vorteile und wir sollten stetig daran arbeiten, diese zu erhalten oder wieder zuzulassen – im eigenen Garten, in der Land- und Forstwirtschaft und in der Almbewirtschaftung.

RECHTLICHE RAHMENBEDINGUNGEN – IST BEERENSAMMELN ÜBERHAUPT ERLAUBT?

Das Sammeln von Beeren ist grundsätzlich erlaubt. Der Wald darf gemäß Forstgesetz zu Erholungszwecken auch abseits der Wege betreten werden. Dennoch befindet man sich auf Grundeigentum – entweder von privaten Waldbesitzern oder den Bundesforsten und damit stehen auch alle Waldfrüchte im Eigentum des Waldeigentümers. Stellt der Grundeigentümer aber kein dezidiertes Beerensammelverbot aus, ist das Sammeln für den Eigenbedarf zivilrechtlich zulässig und entgeltfrei.

Quelle: oesterreich.gv.at

VIELSEITIG
WIE DER BERG



DAS WESTALPEN SYSTEM

Sie ist eine Kollektion mit System. So vielseitig wie der Berg. Die Antwort auf jedes Wetter und alle Bedingungen. Schicht für Schicht passt dich unser WESTALPEN System den Anforderungen an – vom Tal bis zum Gipfel.

Entdecke das komplette System auf **ortovox.com**

Bedingungsloser Wetterschutz:
WESTALPEN 3L SERIES

ORTOVOX

TOURENTIPP

WANDERUNG

HARAUER SPITZE 1.117 M
(CHIEMGAUER ALPEN)

KAMMWANDERUNG HOCH ÜBER DEM WALCHSEE

ANREISE: Auf der Inntal-Autobahn zur Ausfahrt Oberaudorf (59), dann über Niederndorf und Durchholzen nach Walchsee

TALORT: Walchsee 665 m

AUSGANGSPUNKT: Gebührenpflichtiger Parkplatz am nördlichen Seeufer, gegenüber dem Café See la Vie (680 m, derzeit geschlossen)

BESCHREIBUNG: Vom Parkplatz gehen wir zur Bushaltestelle Bellevue gegenüber dem Hotel. Hier beginnt der Aufstieg. Dem Steig (36) folgend erreichen wir nach ca. 10 min. die freie Wiese mit den drei Kreuzen des Kalvarienberges. Nun folgen wir dem markierten Steig in den Wald (49). Über den Hausberg im lichten Mischwald zum Kranziger Berg (1.015 m) den wir fast unbemerkt überschreiten. Dem leicht ausgesetzten Grat im stetigen Auf- und Abstieg in Richtung Osten weiter. Vorsicht ist am teilweise sehr ausgesetzten Schlussanstieg auf die Harauer Spitze 1.117 m geboten. Eine Sitzbank lädt zum Verweilen ein.

ABSTIEG: Zu Beginn des Abstiegs durch die Latschen ist ein guter Steig. Dann folgt ein schmaler Grat (Drahtseilgeländer), einige ausgesetzte Gratstellen, dann Stufen in den Harausattel (1.052 m). Von diesem durch die Wiese zur neu gebauten Haraualm (980 m). Nachher über den Fahrweg (48) zur Abzweigung ins enge Joseftal (Wegweiser) zu den beiden Josefskapellen. Von dort weiter und unter dem Hotel Panorama auf die Hauptstraße nach Kranzach und am Seeufer zurück zum Parkplatz.

GEHZEITEN / HÖHENMETER: Parkplatz – Harauer Spitze Std. 2 – 2,5 / ca. 550 Hm ↑, Harauer Spitze - Parkplatz Std. 1,5 - 2 / ca. 550 Hm ↓

ANFORDERUNGEN: ausreichende Kondition, Trittsicherheit, Schwindelfreiheit

EINKEHRMÖGLICHKEIT: Haraualm, geöffnet bis 01.11.2021 (MO-DI Ruhetag) Tel. 0664 2048101

REGIONALWETTER: ZAMG Wetterphon – Regionalwetter 0900 91 1566 81 (kostenpflichtig € 0,68/Minute) oder am Tourenportal der Alpenvereine http://www.alpenvereinaktiv.com/de/bergwetter/

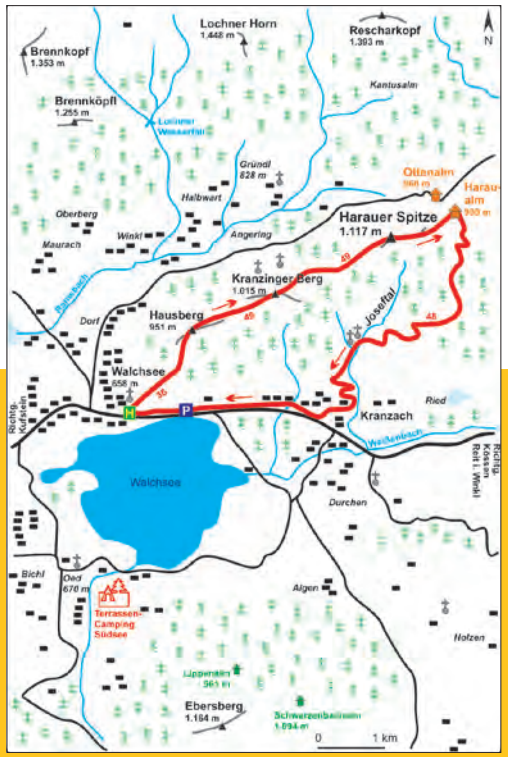
ALPIN NOTRUF: 140

AUSKÜNFTE: www.alpine-auskunft.at

TEL. BERATUNG: Alpenverein Innsbruck ++43 (0)512 587828

LANDKARTEN: AV BY 17 Chiemgauer Alpen West, Hochgries, Geigelstein 1:25.000
Kompass Nr. 10 Chiemsee, Chiemgauer Alpen 1:50.000
F&B WK 301 Kufstein - Kaisergebirge – Kitzbühel 1:50.000

Text-Foto: Springfeld Klaus
Landkartengrafik: Essl Josef



Nachruf

Klaus Schuler 1957 - 2021

Der Nachruf für Klaus fällt sehr schwer, im Moment fehlen die Worte. Wenn ein so feiner, liebenswerter, herzlicher, feinfühliger Mensch, eben ein wahrer Bergkamerad und Freund, so unerwartet und plötzlich aus dem Leben gerissen wird, herrscht zunächst nichts als Leere und tiefe Traurigkeit. Andere finden vielleicht bessere Worte…

Beim Gedanken an ihn entsteht sofort das Bild eines Menschen, den seine Herzlichkeit, sein Lachen, seine gute Laune, seine Freude am Tun und an der Bewegung und seine 100%ige Verlässlichkeit auszeichneten. Klaus war beim Alpenverein Innsbruck ein ausgezeichneter Tourenführer. Auf ihn war einfach Verlass und das über Jahrzehnte. Bei ihm musste man nie nachhaken, nie hätte er jemals einen ausgeschriebenen Termin vergessen oder wäre gar unachtsam in der Tourenplanung und -vorbereitung gewesen. Seine Perfektion war ein Markenzeichen von ihm. Klaus hat sich schon zwei Wochen vor der Tour um die Teilnehmer*innen bemüht, nachgefragt, wie viele Anmeldungen es gibt, und genauso pünktlich und genau wurden dann die Vorbesprechungen erledigt und die Touren durchgeführt. Die Sicherheit seiner Teilnehmer*innen war ihm oberstes Gebot, darum tat er bereits im Vorfeld alles, um diese zu gewährleisten. Bei ihm konnte man sich sicher fühlen, in jeder Hinsicht.

Klaus war außerdem unser Klettersteigspezialist. Es gibt keinen Tourenführer bei uns im Team, der mit so großer Leidenschaft und Begeisterung Klettersteige geführt hat. Er war bekannt für seine Präzision und Geschmeidigkeit in der Bewegung am Klettersteig. Diese Begeisterung spürten auch die Teilnehmer*innen. Später kamen noch die Skatingkurse und -ausflüge dazu. Auch hier konnte er mit seiner gewinnenden Art alle begeistern. Er besaß die Fähigkeit, sein Wissen und Können geschickt an die Teilnehmer*innen weiterzugeben. Viele Bilder und Videos von seinen Touren und Kursen haben wir von ihm erhalten, was nicht selbstverständlich war, umso mehr haben wir uns darüber gefreut.

Von den Teilnehmer*innen kamen ständig zahlreiche positive Rückmeldungen. Kein Wunder, seine Herzlichkeit, sein freundliches Wesen, sein Engagement und sein Fachwissen waren einzigartig. Er hat wie kaum ein anderer viele wertvolle Eigenschaften in sich vereint. Klaus war äußerst kollegial, verbindend, hilfsbereit und zuverlässig. Er war eine unschätzbare Bereicherung für uns und gehörte zu den Menschen, die alleine durch ihre angenehme Art, zu sein und zu handeln, für alle eine positive Stimmung entstehen lassen. Wie groß war jedes Mal seine ansteckende Vorfreude auf den Sommer! Klaus war Lehrer, die Sommerferien die beste Zeit für Touren und Reisen in ferne Länder und zu fremden Kulturen. Er unterrichtete am BRG in der Au und trat mit dem heurigen Sommer seinen Ruhestand an. Ein ansteckendes Strahlen und Lächeln standen in seinem Gesicht bei den Erzählungen von seinen geplanten Unternehmungen, was in jedem, der ihm zuhörte, die Vorfreude auf eine schöne, aktive Sommersaison weckte.

Mit an seiner Seite war stets seine Frau Barbara, genauso aktiv, fröhlich, herzlich und kulturintressiert wie ihr Mann. Bei seinen Ausführungen war sie immer Teil des Gesprächs und floss mit ein. Jedes Jahr im Juni kam Klaus in die Geschäftsstelle des Alpenverein Innsbruck, um über den Sommer zu plaudern. Diese interessanten und aufschlussreichen Gespräche dauerten häufig weit mehr als eine Stunde und bereicherten uns alle. Wie werden wir das vermissen! Klaus, du fehlst uns.

Unsere innige Anteilnahme gilt seiner Familie, vor allem seiner Frau Barbara. Wir wünschen dir und den Deinen viel Kraft, den Mut zu trauern und die Tränen zu weinen, damit ihr irgendwann, wenn der tiefe Schmerz langsam vorübergeht, den Blick wieder nach oben zu den Gipfeln und zum Himmel wenden könnt und ihr die Gewissheit spürt, dass Klaus nicht weg ist, nur woanders.

Klaus, mit dir hat uns ein großartiger Mensch, Freund und Bergkamerad verlassen.
Du bleibst uns unvergessen.

In Dankbarkeit, dich gekannt haben zu dürfen:
Lucky Rauscher
Martin Rettenbacher

Im Namen des AlpinTeam des Alpenverein Innsbruck:
Thomas Heiseler
Werner Flörl

MATTHIAS „HIAS“ ÖCKLER

Text: Stephanie Geiger, Fotos: Karl Gabl und Archiv Öckler

Obwohl Matthias „Hias“ Öckler im Karwendel zahlreiche Spuren hinterlassen hat, dürfte der Mittenwalder vor allem den historisch bewanderten Kletterern ein Begriff sein. Öcklers Revier waren die Felsen oberhalb von Mittenwald. Dort hat er zwischen 1958 und 1969 zahlreiche Erstbegehungen gemacht. Viele sind längst zu Klassikern geworden. Stephanie Geiger sprach mit ihm über diese Zeit.

Hias, am 8. Juni 1959 hast Du Geschichte geschrieben. Gemeinsam mit Otto Lorenz gelang Dir die Erstbegehung der Direkten Nordwand an der Vierspitze, VI/A3 bewertet. Vor Dir hatten sich da schon Größen wie Hermann Buhl die Zähne ausgebissen.
Die Durchsteigung der Direkten Nordwand an der Viererspitze hat schon für Aufsehen gesorgt. Zwei Tage waren wir unterwegs. Und die Älteren erzählen, ganz Mittenwald habe damals hinaufgeschaut, was wir dort oben machen. Den Vierer sieht man ja vom Tal aus gut. Am zweiten Tag kam in der Früh der Bäcker zu meiner Mutter und brachte die Semmeln für die Pensionsgäste. Er hat ihr erzählt, dass wir in der Wand biwakieren hätten müssen. Meine Mutter hatte ja keine Ahnung. Sie dachte, ich sei auf der Vereinsalm. Ich habe ja daheim nicht gesagt, dass ich zum Klettern gehe.

Jedenfalls hat eine Woche später die Münchner Abendzeitung den Aufmacher der Titelseite Dir und Deinem Seilkameraden Otto Lorenz gewidmet. „Dramatischer Kampf an Viererspitz-Nordwand“ stand da in großen Lettern. Und im Text wurde erklärt, dass das eine „der schwierigsten Klettertouren in den Alpen“ sei. „Namhafte Bergsteiger sind daran schon gescheitert.“ Der Besuch von Bundeskanzler Adenauer in München wurde da zur Randnotiz.
Das war schon sehr lustig. Ich habe gearbeitet und da kam dieser Reporter aus München auf die Baustelle. Mein Chef dachte, der Reporter sei wegen ihm gekommen. Er war damals Vorsitzender vom Veteranenverein und die hatten gerade irgendein Fest in Planung. Ganz schön geschaut hat er, als es dem Reporter aber nur um meine Erstbegehung ging. Übrigens stecken da noch heute die Hakl drin, die wir gesetzt haben. Ich war damals schon bei der Bergwacht und der Bergwachtleiter hat sie uns mitgegeben. Wenn man es genau nimmt, gehören die der Bergwacht Mittenwald.

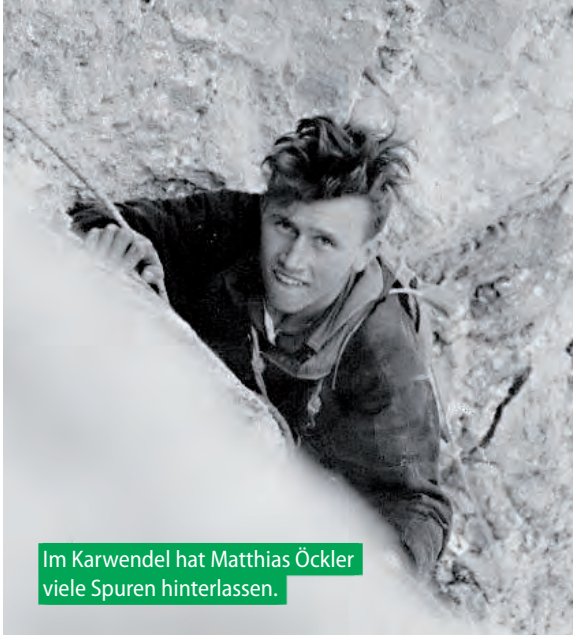
Du hast aber nicht nur an der Viererspitze Erstbegehungen gemacht.
Von meinem Garten aus sehe ich bestimmt zehn Routen, die ich erstbegangen habe. Vielleicht sind es sogar 15. So genau weiß ich das gar nicht. Es waren auch einige erste Alleinbegehungen. Am Vierer die Nordwestkante, da war ich allein unterwegs. Beim Aufstieg habe ich eine Seilschaft getroffen. Die haben den ganzen Tag für die Westwand gebraucht. In dieser Zeit bin ich allein vier Routen durchgestiegen und zum Schluss habe ich dann noch die schwierigste Kante gemacht, die jetzt Öckler-Kante heißt.

Warst Du viel allein unterwegs?
Es war nicht immer ganz einfach, in Mittenwald einen Partner zu finden. Als extremer Kletterer war ich da immer irgendwie ein Aussätziger. Unter den Mittenwaldern hat keiner mithalten können.

Das erinnert ein bisschen an Alex Honnold, den Amerikaner, der die Nose am El Capitan im Yosemite free-solo geklettert ist. Der ist aus Mangel an Partnern oder weil er keinem lästig fallen wollte, schon ganz früh viel allein unterwegs

„Ich hab schon ein Massel gehabt.“ Karwendel-Urgestein Matthias Öckler.

Markant: Die Viererspitze oberhalb von Mittenwald.



Im Karwendel hat Matthias Öckler viele Spuren hinterlassen.

gewesen. Interessierst Du Dich eigentlich für das moderne Klettern?

Ich hab ein bisschen die Kletterwettbewerbe bei Olympia verfolgt. Wenn man schaut, was die heute alles machen: Da steckt schon viel Training dahinter. Normal arbeiten wird von denen bestimmt keiner.

Wenn es unter den Einheimischen keine gab, wo hast Du dann Deine Kletterpartner gefunden?

In der Kaserne gab es immer wieder Heeresbergführer, mit denen ich unterwegs war. Und im Schüsselkar bist du ja mit Gott und der Welt zusammengekommen. Da habe ich viele Leute kennengelernt und auch Kletterpartner gefunden.

Wenn man in Dein Tourenbuch schaut, dann stehen da ganz viele Wintererstbegehungen drin. Ich habe nachgezählt. Es dürften zwei Dutzend gewesen sein.

Zum Beispiel die Überschreitung des ganzen Nördlichen Karwendelgrates. Das war im Februar 1961. Sieben Tage waren wir da unterwegs. Und jeden Abend habe ich Marlene, meiner Frau, im Tal mit einer Taschenlampe Lichtzeichen gegeben, damit sie wusste, dass alles in Ordnung ist. Die Wintererstbegehung vom Kreuzwand-Nordostgrad habe ich 1968 sogar gemeinsam mit meiner Frau gemacht. Das ist mir vor kurzem wieder eingefallen. Wenn ich keinen Partner gefunden habe und alleine nicht gehen wollte, ging meine Frau mit – auch bei Touren im sechsten Schwierigkeitsgrad.

War da ein tieferer Sinn hinter diesen Winterbegehungen?

Das war zur Vorbereitung auf die Westalpen. Wenn du in die Westalpen fahren willst, so habe ich mir gedacht, musst du bei uns alles im Winter machen. Und deshalb bin ich auch im Winter hinauf. Da bin ich dann auch bei Schneefall in die Vierer-Nordwand rein. 1961 war ich zum Beispiel am Grand Capucin. Da haben wir die Bonatti-Führe gemacht und ich habe erfahren, was Reibungsklettern bedeutet. Aber wenn man das Foto von meiner ersten Alleinbegehung der Viererspitz-Nordwestkante anschaut, sieht man, dass ich da mit den Lederstiefeln auch schon auf Reibung gegangen bin. Unglaublich, was wir mit der damaligen Ausrüstung alles gemacht haben.

Wieso eigentlich immer wieder die Viererspitze?

Die Frage ist berechtigt. Von Krün aus sieht man ja, dass die Gipfel hinter dem Vierer ein ganzes Stück höher sind. Aber von Mittenwald aus ist der Vierer sehr markant, da überragt er alle anderen. Ich war bestimmt hundert Mal droben. Und wenn ich in der Früh aufwache, dann kann ich vom Bett aus zum Vierer raufschauen. Wer kann das schon?

Woher kam eigentlich Deine Bergleidenschaft?

Eine Tante von mir war den Sommer über auf der Alm. So hab' ich schon als Bub sämtliche Almen rundum Mittenwald kennengelernt. Vielleicht kommt es daher, dass ich mich auch im schlechten Wetter immer zurechtgefunden habe, wie damals bei der Überquerung der Julischen Alpen. Ich habe mich auch nur ganz selten in Routen verhaut. Ich kann Baupläne, Karten und auch den Fels lesen.

Wie bist Du eigentlich zum Klettern gekommen?

Durch Zufall. Als Buben haben wir uns nach der Schule zum Schafkopfen getroffen. Da kam dann der Merk Adi vorbei, der für den nächsten Tag einen zum Klettern gebraucht hat. Ich hatte Zeit und bin dann halt mitgegangen. Das war 1958.

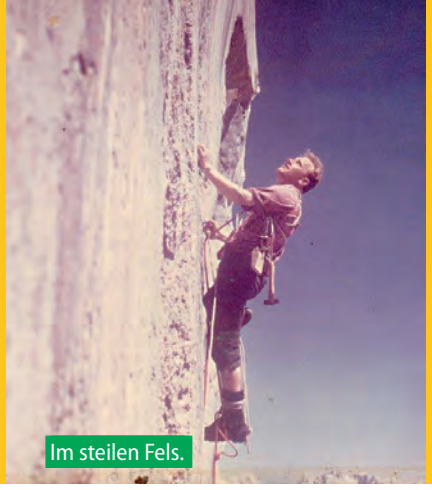
Wohin ging's?

Meine erste Klettertour ging rauf zum Predigtstuhl. Der liegt hinter der Dammkarhütte. Nach dieser Tour hat der Merk Adi mich gleich gefragt, ob ich mit ihm zu den Zinnen fahren wolle, er bräuchte da auch noch einen Partner. Ich wusste ja nicht, was und wo die Zinnen sind und hab' halt zugesagt. Mit dem Motorrad sind wir hingefahren. Weit gekommen sind wir aber nicht. In Leithen bei Seefeld sind wir schon gestürzt. Dann sind wir wieder aufgestiegen und weitergefahren. Meine zweite Klettertour war dann also schon die Dibona-Kante an der Großen Zinne und die dritte war die Nordwand der Kleinen Zinne. Von da an war ich dann jedes Wochenende beim Klettern.

Im Karwendel?

Ja. Wir hatten ja kein Auto. In Garmisch hatte die Jungmannschaft vom Alpenverein einen eigenen Bus und konnte wegfahren. Das hat es bei uns nicht gegeben. Wir sind von zu Hause aus zu Fuß gegangen, über die Isar-Brücke drüber und dann den Berg rauf. Der eine hat das Seil genommen, der andere den Rucksack mit den Hakeln und Karabinern. Weil wir viel Eisen dabei hatten, hat der Rucksack schnell vierzig Kilo gewogen. Das war damals ja noch alles handgeschmiedet. Weiter weg, zum Beispiel zur Laliderer, sind wir natürlich mit dem Radl gefahren. Meine erste Tour

Matthias Öckler free-solo an der Öckler-Kante am Vierer.


Im steilen Fels.

Die „Erste Skischule“ Mittenwald führt heute die Tochter von Matthias Öckler.

dort war die Auckenthaler. Überall, wo ich hingefahren bin, habe ich immer gleich die schwierigste Route gemacht. Meistens waren das Routen im fünften Grad aufwärts. In dem Quergang der Auckenthaler in der Laliderer sind ein paar Jahre vorher Mittenwalder hängengeblieben. Ich bin da nüber und rüber und noch einmal nüber. Kein Problem. Da hast du dann schnell auch Neider. Natürlich sind wir auch ins Schüsselkar, wo wir auch immer die Innsbrucker getroffen haben. Auch ihre Routen sind wir geklettert. Die Köchler-Knapp habe ich zum Beispiel im Winter gemacht.

Woher hattest Du eigentlich die Kraft für Deine ersten Touren?
Ich habe mit 14 eine Lehre als Ofensetzer angefangen und da habe ich immer die Kübel mit Mörtel tragen müssen. Auch zwei Stockwerke hinauf. Das war das beste Training. Und später bin ich dann nach der Arbeit am Abend noch mit der Stirnlampe zur Mittenwalder Hütte rauf oder bin noch ein bisserl geklettert.

Warst Du damals in Mittenwald eigentlich ein gefeierte Kletter-Star?
Nein, ganz und gar nicht. In Mittenwald wussten sie ja überhaupt nicht, was ich alles getrieben habe. Was hätte ich denen am Stammtisch auch erzählen sollen? Die kennen sich ja auch nicht aus mit dem Klettern. Da sind das alles böhmische Dörfer. Als ich an der Aiguille du Dru war, habe ich ihnen halt gesagt, dass ich am Montblanc gewesen bin. Den haben sie gekannt, alles andere hätte ihnen ja eh nichts gesagt.

Warst Du viel unterwegs?
Gereizt hat mich alles, was fremd war, was ich nicht gekannt habe. Wie bei einem kleinen Kind, das ein neues Spielzeug bekommt und sich dann schnell nicht mehr dafür interessiert. Die Matterhorn-Nordwand, die Triolet-Nordwand, die damals als schwierigste Eiswand galt, habe ich gemacht. 1962 hat dann Karl Maria Herrligkoffer mich gefragt, ob ich zum Nanga Parbat mitkommen will. Das ging dann nicht, weil ich zum Barras hab´ müssen. Im Nachhinein war das wahrscheinlich ganz gut. Anderl Mannhardt hat sich da schwere Erfrierungen geholt auf der Gipfeletappe. Und so wie ich mich kenne, hätte ich beim Gipfelsturm dabei sein wollen.

Deine stärkste Zeit war zwischen 20 und 30.
Das ist natürlich alles nur gegangen, weil die Familie hinter mir gestanden ist. Ich hab 1962 geheiratet. 1965 habe ich den Skiführer und 1966 den Bergführer gemacht. Aber vom Führen kannst du in Mittenwald nicht leben. Ich hab' dann 1972 die Meisterprüfung abgelegt. Das hätte eine Stufe auf dem Weg zum Sportlehrer sein sollen. Dann wurde mir auch angeboten, die Bergsteigerschule das DAV zu übernehmen.

Und dann kam alles ganz anders.
1972 haben wir den Fliesenlegerbetrieb gegründet, den ich inzwischen an meinen Sohn übergeben habe. Damals wurde ja alles gefliest. Da hätte ich Tag und Nacht schwarz arbeiten können. Gleichzeitig habe ich auch noch die „Erste Skischule“ Mittenwald übernommen, die jetzt meine Tochter führt. Ich war ja ein guter Skifahrer, hab 1968 den staatlichen Skilehrer gemacht, bin sogar vom Gipfel des Gerber über eine 50 Grad steile Flanke mit Ski abgefahren. Auch der Thomas Dreßen hat in meiner Skischule das Skifahren gelernt. Wegen dem Betrieb und der Skischule bin ich aber immer weniger ins Gebirge gekommen. Zwei drei gute Spezln sind dann noch runtergefallen. Und auch wenn andere zu mir gesagt haben „Den vierten oder fünften Grad gehst Du doch rückwärts“, habe ich dann nicht mehr geführt und bin auch keine Touren mehr gegangen. Ich hatte einfach zu wenig Zeit für das Training und das war mir dann zu gefährlich. Und auch zu den Treffen der Bergführer bin ich nicht mehr hin, weil da dann immer etwas ausgemacht worden wäre.

Mit 40 bist Du aber noch zum Eiger.
Da habe ich die Nordwand gemacht. Aber das war mir eigentlich zu schwer. Ich habe Kopfweh bekommen. So etwas kannte ich gar nicht. Ich bin dann viel mit meiner Frau und den Kindern gewandert. Da habe ich dann erst gesehen, wie schön es zum Beispiel an der Laliderer ist. Vorher habe ich das nicht so wahrgenommen. Wenn wir an der Laliderer klettern waren, sind wir in der Nacht hin, und auf dem Rückweg war es auch schon wieder dunkel. Wir sind dann als Familie auch Wasserski gefahren und waren beim Surfen. Einen Segeltörn von Korfu in die Ägäis haben wir auch unternommen. Es gibt auch was Anderes als Klettern.

Weil Du gerade die Kinder angesprochen hast, hast Du Deine Leidenschaft fürs Klettern eigentlich an Deine drei Kinder weitervererbt?
Meine Kinder klettern nicht. Wahrscheinlich auch, weil ich es nicht wollte. Aber ein Enkel ist ein Kletterer. Er macht momentan eine Erstbegehung, die ich damals nicht mehr fertig gemacht habe. Ich bin alle Seillängen geklettert, aber nie in einem Stück. Das ist eine Route im achten Schwierigkeitsgrad.

Am 5. November wirst Du 80 Jahre alt. Wenn Du jetzt zurückschaust, bist du stolz auf das, was Du in den Wänden oberhalb von Mittenwald geleistet hast?
Ich muss ein komischer Mensch sein, was ich alles gemacht habe und noch mache. Aber bei meinem früheren Lebenswandel ist es fast ein Wunder, dass ich so alt geworden bin. Ich hab schon ein Massel gehabt.

UNTERWEGS IN FIRN UND EIS

PETER PLATTNER & WALTER WÜRTL

Ob im Sommer oder im Winter: Unterwegs im alpinen Hochgebirge zu sein, in „Firn, Fels & Eis" ist so etwas wie die Königinnendisziplin beim Bergsteigen. Von der Tourenplanung bis zur Seiltechnik wird so ziemlich alles an Wissen an Können benötigt, um genussvoll und sicher unterwegs zu sein.

Apropos sicher: Stürze und Abstürze auf Firnfeldern, in Eisflanken oder im kombinierten Gelände sind eine klassische Unfallursache auf Hochtouren. Auch Wanderer und Bergsteigerinnen abseits von vergletscherten Regionen verunfallen regelmäßig auf Alt- oder sonstigen Schneefeldern durch Sturz und Absturz. Wie man Firn- und Eisfelder richtig quert und begeht, sollte somit im Grundrepertoir einer jeden Bergsteigerin enthalten sein.

Übrigens lohnt es sich, die oben erwähnten Unfälle näher zu betrachten, denn hinter einem lapidaren „im Firn ausgerutscht und abgestürzt" verbergen sich tatsächlich verschiedene Ursachen. Klar rutschen das ganze Jahr über immer wieder Menschen in steilen Schneefeldern aus, weil sie ohne Steigeisen oder Snowchains unterwegs sind, keine sauberen Tritte machen oder einfach nicht über die entsprechende Gehtechnik verfügen bzw. dann einen solchen Sturz nicht mehr bremsen können. Gerade im Hochtourenbereich geschehen aber auch regelmäßig Unfälle, weil Steigeisen verwendet werden. Das überrascht nur im ersten Moment. Denn egal ,ob ein schlecht angepasstes oder falsch montiertes Steigeisen, das sich an einer exponierten Stelle vom Schuh verabschiedet, das Einfädeln mit den Frontalzacken am anderen Schuh oder Hosenbein bzw. ein Hängenbleiben im Eis aufgrund schlampiger Gehtechnik oder mangelnder Konzentration – die Möglichkeiten sich mit Steigeisen selber auszutricksen sind groß und Wer sich mit ihnen nicht sauber bewegen kann, für den ist es manchmal mit Steigeisen gefährlicher als ohne …

Deswegen gehen wir im Folgenden kurz und kompakt auf das richtige Queren und Begehen von Firnfeldern auch ohne Steigeisen ein und hanteln uns dann zu den wichtigsten Punkten bei der Verwendung von Steigeisen weiter.

(ALT-)SCHNEEFELDER

SCHNEEFELDER VERMEIDEN!

» Manchmal können Schneefelder mit geringem Zeitaufwand umgangen werden.
» Ein hartes Schneefeld ist ein guter Grund, eine Tour abzubrechen.

BESTE ROUTE WÄHLEN!

» Ideale Ein-/Ausstiegsstelle mit sanftem Übergang und ohne Einbruchgefahr (Achtung: Hohlräume/verborgene Bachläufe) suchen.
» Es ist am einfachsten, ein Schneefeld leicht aufwärts zu queren. Eine Querung schräg oder steil nach unten ist am schwierigsten.

GUTE TRITTE MACHEN!

» Nicht hudeln, sondern konzentriert und ohne Stress steigen!

Schneefelder vermeiden!

Richtig bremsen!

Richtig bremsen!

Richtig anpassen!

» Mit dem Rand der Profilsohle sichelförmig den Schnee wegfräsen.
» Die Tritte sind hangeinwärts geneigt und bieten dem ganzen Fuß Platz.
» Jeder verbessert die vorhandenen Tritte.

ZUSATZAUSRÜSTUNG!
» Ein oder zwei Stöcke unterstützen das Gleichgewicht.
» Handschuhe und lange Ärmel schützen vor Abschürfungen.
» (Leicht-)steigeisen bzw. Snochains ermöglichen auch das Queren hart gefrorener Schneefelder (frühmorgens).
» Ab einer gewissen Härte können Tritte nur noch mit einem Pickel gemacht werden bzw. ein Begehen ist nur noch mit Steigeisen möglich.

RICHTIG BREMSEN!
Je nach Steilheit, Schneehärte und v.a. Auslauf kann ein Ausrutschen auf Firnfeldern fatal enden. Einzige Möglichkeit einen Sturz abzufangen, ist es sofort mit der „Liegestütztechnik" zu bremsen. Das muss auf geeigneten Schneefeldern trainiert werden.

GEHEN MIT STEIGEISEN

RICHTIG ANPASSEN!
» Die Länge des Steigeisens so einstellen, dass der Schuh gerade noch hineingedrückt werden kann.
» Die Steigeisenbindung so straff wie möglich schließen (vor Steilstücken kontrollieren).

» Am universellsten ist eine Bindung mit einem Kunststoffkorb vorne und einem Kipphebel hinten – dazu muss der Bergschuh einen Rand an der Ferse besitzen.
» Beim Steigeisenkauf Bergschuh mit ins Fachgeschäft des Vertrauens nehmen, denn nicht jedes Steigeisen passt auf jeden (auch steigeisentauglichen) Schuh!

NIRGENDS HÄNGENBLEIBEN!
Es besteht die Gefahr, beim Gehen mit einem Steigeisen am anderen Bein hängen zu bleiben und (ab-) zustürzen. Deshalb:
» Breitbeiniger gehen und die Füße in leichtem Bogen aneinander vorbei führen.
» Riemen der Steigeisenbindung sauber verstauen (ev. kürzen).
» Hose mit engem Beinabschluss oder schlanke Gamaschen verwenden.
» Klettermaterial vom Gurt darf nicht tiefer als bis zum Knie herunterhängen.

ANTISTOLLPLATTEN VERWENDEN!
Schnee, der am Steigeisen picken bleibt (= aufstollt), ist oft Ursache für Ausrutscher. Steigeisen mit integrierten Antistollplatten verhindern dies meist und sind heute Standard.

VERTIKALZACKENTECHNIK (aka Allzacken-/Ecksteintechnik)
Im flachen bis mäßig steilem Gelände (bis ca. 45°) werden immer alle vertikalen Zacken gleichmäßig in den Firn bzw. das Eis gedrückt.

» Sprunggelenk entsprechend abwinkeln (Schuhschaft ev. lockererer schnüren) und mit einem Pickel/Stock Gleichgewicht unterstützen.
» Steigeisen bei jedem Schritt voll belasten und mit dem ganzen Körpergewicht in das Eis drücken.
» Beim Absteigen Rückenlage vermeiden: In die Knie gehen und Körperschwerpunkt über den
» Steigeisen halten!

FRONTALZACKENTECHNIK
Wird das Gelände steiler, werden die Frontalzacken verwendet, gemeinsam mit einem oder zwei Pickeln.

» Hüftbreite Fußstellung.
» Das Steigeisen kontrolliert und gezielt in das Eis - bevorzugt in Verflachungen, Mulden - schlagen.
» Die Ferse leicht nach unten hängen lassen, damit das zweite Zackenpaar greifen kann.
» Kleine Schritte machen.

Nirgends hängenbleiben!

Vertikalzackentechnik

Frontalzackentechnik

VON KLAUS OBERHUBER & PETER PLATTNER:

ZUSTIEGSSCHUHE WAREN GESTERN

Irgendeine Überschrift braucht es einfach und der ganze Satz lautet: "Zustiegsschuhe waren gestern nur für den Zustieg" – oder so. Denn diese Schuhkategorie hat sich bis heute zu alpinen Allroundschuhen emanzipiert. Vermutlich ist mit ihnen inzwischen außer Skifahren und Eisklettern so ziemlich alles gemacht worden.

Die Modellvielfalt, Zielsetzung, Ausstattung usw. sind in der Kategorie „Zustiegsschuhe" unüberschaubar geworden. Outeten sich früher TrägerInnen eines Scarpa oder La Sportiva-Zustiegsschuhs für Insider als BergsportlerInnen, so gehören diese heute zum urbanen Alltag und werden von Menschen getragen, die noch nie geklettert sind – weil sie halt so bequem sind (und farblich gut zur Ortovox-Jacke passen…).

Tatsächlich sind heute einige Zustiegsschuhe von namhaften Herstellern besser zum Reisen und Zur-Kletterhalle-gehen geeignet als für den Berg (wer hipp sein möchte, sagt dann auch „Approach-Schuhe" zu ihnen). Was auch voll OK ist, gibt es dafür doch auch spezialisierte Modelle, mit denen man locker einen Fünfer klettern, die Alpen durchwandern oder Snowchains montieren und einen flachen Gletscher überqueren kann.

Das alles funktioniert nur unter bestimmten Voraussetzungen. Vor allem muss der Träger wissen, was er kann und wofür er den Schuh benötigt. Er muss dann das dafür passende Modell finden. Da hilft eine realistische Selbsteinschätzung und der Fachverkäufer im Bergsportgeschäft.

Wie bei jedem Schuh gilt prinzipiell: Der Schuh muss auf den Fuß passen, das ist das Allerwichtigste. Dann gibt es gewisse weitere körperliche Einschränkungen: Wer Probleme mit dem Sprunggelenk hat oder leicht zum Überknöcheln neigt, für den ist auch auf leichteren Wanderungen ein knöchelhoher stabilerer Schuh vermutlich die bessere Lösung. Ach ja, die einzige gemeinsame Definition für Zustiegsschuhe könnte lauten, dass sie alle Halbschuhe sind. Was auch nicht ganz stimmt, denn einige Modelle sind halbhoch, bzw. sind mit einer angeschnittenen Gamasche gegen Schnee/Steine ausgestattet.

Übrigens: Viele Modelle werden alternativ oder generell als wasserdichte Varianten mit Gore-Tex angeboten, was man meist am Preis erkennt.

Versuchen wir etwas Struktur in das Thema zu bringen und überlegen uns, welche Eigenschaften ein Zustiegsschuh für die verschiedenen Standard-Einsatzgebiete mitbringen sollte:

ALLROUND-MODELLE FÜR WANDERUNGEN & LEICHTE BERGTOUREN

Hier zählen eine gute Dämpfung, eine komfortable Passform und eine auf jedem Untergrund griffige Sohle. Für schrofiges Gelände incl. Schottereisen darf es gerne ein robustes Modell mit viel verarbeitetem Leder und hochgezogenen Sohlenrändern zum Schutz sein, ansonsten kann auch mehr aufs Gewicht geachtet werden.

Die Sohle soll unbedingt einen zumindest kleinen Absatz aufweisen, um auch im nassen Wiesen- und Waldgelände beim Abstieg gut zu bremsen. Vom der Konstruktion ähneln hier einige Modelle klassischen Leichtbergschuhen, d.h. die Sohlenkonstruktionen sind dann recht imposant und mit einiger Standhöhe ausgeführt. Für diese Anwendung die Schuhgröße keinesfalls eng wählen!

KLETTERSTEIG-MODELLE

Hier spielen viele Zustiegsschuhe ihre Stärken aus. Bei der Sohle zählen hier auch die „Klettereigenschaften", d.h. wie gut die Gummimischung der Sohle haftet, wie sauber sich Tritte ansteigen lassen und wie weit nach vorne die Schnürung reicht. An der Fußspitze sind diese Modelle gerne etwas enger geschnitten und mit einer glatten Kletterzone in der Sohle ausgestattet. Mit einem guten Klettersteigmodell sollte man sich auch auf abgeschlutzten Eisenwegen eigentlich nie nach seinem Kletterschuh sehnen …

KLETTERTAUGLICHE MODELLE

Diese sind ähnlich den Klettersteig-Modellen, ev. mit einigen weiteren speziellen Features, wie andere Sohle bzw. Gummimischung, engere Schnürung mit weicherem Außenmaterial, anderer Fersensitz, hochgezogene Gummiränder, härtere Kanten, geringeres Gewicht, weniger Profil ausgestattet. Diese Modelle wird man zum echten Klettern auch etwas enger kaufen, was dann auf Kosten des Komforts geht. Weil man dann vielleicht doch irgendwann auf die Kletterpatschen wechseln möchte, wird hier auch gerne auf das Gewicht und Volumen geschaut, damit die Schuhe dann am Gurt baumelnd wenig stören.

Apropos: Damit sie dort mit einem Karabiner gut befestigt werden können, besitzen diese Modell kleine Schlaufen an der Ferse (die auch als Anziehhilfe dienen) und es gibt sogar ein Modell mit einer integrierten Bungee-Schnur, welche die Schuhe kompakt zusammenhält.

ALLTAGSMODELLE

Fast alle Modelle eignen sich auch für den Alltag, wobei es immer mehr besonders luftige und„flache" Varianten gibt, die mehr wie Skaterschuhe wirken .

LOWA EXPLORER GTX LO

BESCHREIBUNG: Der athletische Zustiegschuh LOWA® EXPLORER GTX LO stellt mit nahezu unbeschwerter Leichtigkeit die bekannte Ordnung auf den Kopf und sorgt mit modernem Look für frischen Wind. Das Spaltleder mit seinen modernen Prägungen ist in Kombination mit dem auffälligen Design der dämpfenden Zwischensohle aus LOWA DynaPU®+ ein echter Hingucker. Zusätzlich unterstützt wird der progressive Look durch das Design der griffigen Vibram-Rock-Trac®-Evo-Außensohle sowie der schützenden TPU-Folie, die vor scharfkantigen Steinen schützen soll. Der einzige Schuh, der neu besohlt werden kann und daher als äußerst nachhaltig eingestuft wird.

FAZIT: Robuster Allroundschuh, der ein enorm breites Einsatzspektrum abdeckt und hohen Komfort bei genügend Stabilität für jedes Terrain bietet und der hervorragend verarbeitet ist.

Obermaterial	**Veloursleder Textil**
Sole	**VIBRAM® „Rock Trac® Evo"**
Futter	**GORE-TEX**
Gewicht	**990 g / Paar (Gr. 42)**
Größen	**39 - 48,5 (mit Zwischengrößen)**
Preis	**180,00**

LOWA CADIN GTX LO

BESCHREIBUNG: Zustiegschuh? Der CADIN GTX LO gehört zweifellos dazu! Und das auch noch in lässig-schönem Design mit modernem Geröllschutz und eingearbeiteten Prägungen. Bergsteiger machen aber nicht nur durch den Look am Fuß eine gute Figur. Sondern auch mit den vielen durchdachten Features, die der sportliche Alpinschuh mitbringt. Zum Beispiel den hochwertigen Schaft mit GORE-TEX-Membran oder die Vibram®-Rock Trac®-Sohle, die sich auf unterschiedlichsten Untergründen zuhause fühlt

FAZIT: Robustes, sehr technisches Modell mit Schwerpunkt Fels/Klettersteig. Robustes Leder-Außenmaterial, klassisch und hochwertig verarbeitet.

Obermaterial	Veloursleder Textil
Sole	VIBRAM® „Rock Trac® Evo“
Futter	GORE-TEX
Gewicht	990 g / Paar (Gr. 42)
Größen	36 - 42 (mit Zwischengrößen)
Preis	200,00

MAMMUT DUCAN GTX MEN

BESCHREIBUNG: „Mit dem Ducan Low GTX® Men genießt man jeden Schritt. Er zeichnet sich durch die einzigartige Kombination innovativer Mammut-Technologien wie Flextron Technology und Georganic 3D Technology mit vibram® aus. Während Flextron mit einer Federstahlkernsohle den Stand stabilisiert und den Fuß vor dem Durchbiegen bewahrt, zeichnet sich Georganic durch die an den Fuss angepasste Schnittform aus, die dem Schuh eine hervorragende Passform verleiht. Festen Halt und höhere Trittsicherheit auf unebenen Gründen erfährt man durch die vibram® Sohle.“

FAZIT: „Moderner Zustiegsschuh mit Schwerpunkt Wandern/Bergsteigen aus interessantem Materialmix und einer ungewöhnlichen Sohlenkonstruktion die hohen Komfort und Stabilität gewährleisten soll.“

Obermaterial	Double Layer Engineered Mesh
Sole	Vibram® Flextron Outsole
Futter	GORE-TEX Extended Comfort Footwear
Gewicht	450 g / Paar (Gr. 42)
Größen	39 - 48,5 (mit Zwischengrößen)
Preis	160,00

MAMMUT DUCAN GTX WS

BESCHREIBUNG: „Der Schuh besticht durch eine neuartige Kombination innovativer Mammut Technologien, wie Flextron und MAMMUT Georganic 3D Technology mit vibram®. Flextron bietet mit einer Federstahlsohle stabilen Halt und schützt den Fuß vor Durchbiegung, während die MAMMUT Georganic 3D Technology einen auf den Fuß zugeschnittenen Schnitt für eine hervorragende Passform erzeugt. Freuen Sie sich auf festen Halt und mehr Trittsicherheit auf unebenem Gelände dank der vibram®-Sohle!“

FAZIT: „Moderner Zustiegsschuh mit Schwerpunkt Wandern/Bergsteigen aus interessantem Materialmix und einer ungewöhnlichen Sohlenkonstruktion, die hohen Komfort und Stabilität gewährleisten soll.“

Obermaterial	Double Layer Engineered Mesh
Sole	Vibram® Flextron Outsole
Futter	GORE-TEX Extended Comfort Footwea
Gewicht	360 g / Paar (Gr. 38)
Größen	36 - 42 (mit Zwischengrößen)
Preis	160,00

BLACK DIAMOND MISSION LT

BESCHREIBUNG: Der für schnelle Zustiege entworfene Black Diamond Mission LT bietet ein ganz neues Level an Komfort und Performance in anspruchsvollem Gelände. Mit einer hautnahen Passform wie in einer Socke wurde der Mission LT mit einem Zugschnursystem aus Gurtband verstärkt. Er ist leicht, lässt sich leicht überstreifen und bietet langanhaltende Sicherheit und Tragekomfort. Der Mission LT wurde aus unserem EnduroKnit-Gewebe gefertigt. Eine überarbeitete EVA-Zwischensohle bietet Steifigkeit, der Zehenschutz aus Gummi sorgt für zusätzliche Sicherheit.

FAZIT: Charmanter leichter Zustiegsschuh mit guten Kletter- und Allroundeigenschaften. Leichtes, atmungsaktives Obermaterial, das auch erstaunlich robust sein soll. Sockenähnliche (Zungen-)Konstruktion, die Freude macht.

Obermaterial	**„Atmungsaktives, strapazierfähiges EnduroKnit-Obermaterial“**
Sole	**BlackLabel-Mountain-Gummi**
Futter	**Schaumstoff**
Gewicht	**624 g / Paar (Gr. 44 1/2)**
Größen	**36 - 48 (mit Zwischengrößen)**
Preis	**140,00**

GARMONT DRAGONTAIL TECH GTX MEN

BESCHREIBUNG: „Der bewährte Dragontail von Garmont neu gestaltet. Stabile und leichte Bergschuhe, ideal für Wanderungen und Zustiege. Die Michelin® Laufsohle bietet eine hervorragende Traktion und macht die Schuhe vielseitig und sowohl für Outdoor-Aktivitäten als auch für den täglichen Gebrauch geeignet. Das Obermaterial aus Leder, kombiniert mit der Goretex Membrane macht diese Zustiegsschuhe garantiert wasserdicht und atmungsaktiv.“

FAZIT: „Die aktuelle Variante eines Bestsellers im Bereich der etwas schwerer und robuster ausgeführten Lederzustiegsschuhe. Kein Spezialist sondern für alles gut verwendbar.“

Obermaterial	**Wildleder, Polyester, Polyamid, Polyurethan, Natürliche und synthetische Textilien**
Sole	**Michelin® Gummisohle**
Futter	**Goretex Membrane**
Gewicht	**1070 g / Paar (Gr. 42)**
Größen	**42 - 48 (mit Zwischengrößen)**
Preis	**169,95**

GARMONT DRAGONTAIL TECH GTX DAMEN

BESCHREIBUNG: In steilerem Gelände mit Kletterpassagen spielt der solide Halbschuh mit anatomisch präziser, frauenspezifischer Passform und strapazierfähigem Oberleder seine Trümpfe aus.

Die Überarbeitung hat bei gewohnter Betonung eines festen Fersenhaltes eine etwas entspanntere Zehenbox ergeben, ohne die für Kletterpassagen erforderliche Präzision und Kontrolle bis in die Fußspitze aufzugeben. Die ordentlich stabilisierte Zwischensohle unterstützt beim Klettern die Kraftübertragung optimal.

FAZIT: Die aktuelle Variante eines Bestsellers im Bereich der etwas schwerer und robuster ausgeführten Lederzustiegsschuhe. Kein Spezialist, sondern für alles gut verwendbar.

Obermaterial	**Wildleder, Polyester, Polyamid, Polyurethan, Natürliche und synthetische Textilien**
Sole	**Michelin® Gummisohle**
Futter	**Goretex Membrane**
Gewicht	**860 g / Paar (Gr. 38)**
Größen	**36,5 - 42 (mit Zwischengrößen)**
Preis	**169,95**

MILLET FRICTON GTX

BESCHREIBUNG: Der Friction GTX von Millet ist ein robuster, dank Gore-Tex® dauerhaft wasserdichter und atmungsaktiver Zustiegsschuh, der viel Bewegungsfreiheit, Stabilität und Grip bietet. Auf längeren Wanderungen mit Kletterpassagen spielt der Halbschuh aufgrund seiner präzisen Passform mit sehr gutem Fersenhalt und der festen, angenehm dämpfenden und stabilisierten Sohlenkonstruktion mit supergriffiger Vibram® Mulaz Profilsohle seine Trümpfe aus. Mit arttypischen Details, wie der präzisen, bis weit in den Vorfußbereich wirksamen Kletterschnürung und den abriebfesten Gummikappen, die, wie die Sohle, am Fels viel Reibung erzeugen, bietet der Friction GTX alles, was man von einem hochwertigen Zustiegsschuh erwartet.

FAZIT: Auf alpines Klettern ausgelegter Zustiegsschuh. Vielseitig in unterschiedlichem Terrain einsetzbar, wasserdicht und atmungsaktiv, solide, komfortabel und langlebig. Ein zeitloser Klassiker.

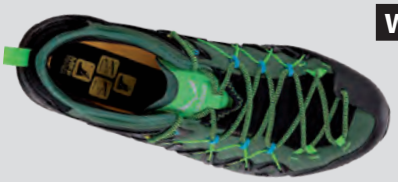
Obermaterial	Leder
Sole	Vibram® Mulaz Profilsohle
Futter	GORE-TEX
Gewicht	500 g (bei Größe: 42,5)
Größen	36 - 46 (mit Zwischengrößen)
Preis	179,99 €

LA SPORTIVA TX GUIDE LEATHER

BESCHREIBUNG: Der TX Guide Leather ist der technischste Schuh der TX-Linie von La Sportiva und verfügt über die ideale Kombination aus Velours-Leder für bessere Anpassung und Nuuk-Leder für Widerstandsfähigkeit und Abriebfestigkeit.
Ein Schuh für technische Zustiege und Bergsteigen. Die besonders stabile Spitze ermöglicht optimalen Halt an Kanten, der Schutzrand aus leichtem PU-Tech-Lite-Material sorgt für Schutz und die Kombination aus Sohle & Zwischensohle wurde mit zweifach verdichteter komprimierter EVA hergestellt, um für optimale Dämpfung an der Ferse und Stabilisierung am Mittelfuß zu sorgen. Die Außensohle mit zweifacher Vibram® MegaGrip[1]und Idrogrip-Mischung ist die ideale Kombination aus Halt und Langlebigkeit. Die breite Ferse unterstützt das Bremsen beim Downhill und sorgt für mehr Halt.

FAZIT: Ein absoluter Klassiker und Allrounder für alle die gerne und viel in verschiedenem Gelände am Berg unterwegs sind. Bewährter Fersensitz (spezielle Schnürkonstruktion) und durch robuste Lederkonstruktion langlebig und damit nachhaltig. Ein Modell mit dem man nix falsch machen kann.

Obermaterial	Nubuk-Leder + wasserabweisendes Leder
Sole	Zweifache MegaGrip- und Idrogrip-Mischung von Vibram®
Futter	Rutschfestes und atmungsaktives Mesh
Gewicht	387 g / Schuh (Männer), 330 g/Schuh (Frauen)
Größen	37 bis 47.5 (Männer), 36 bis 42 (Frauen)
Preis	169,00

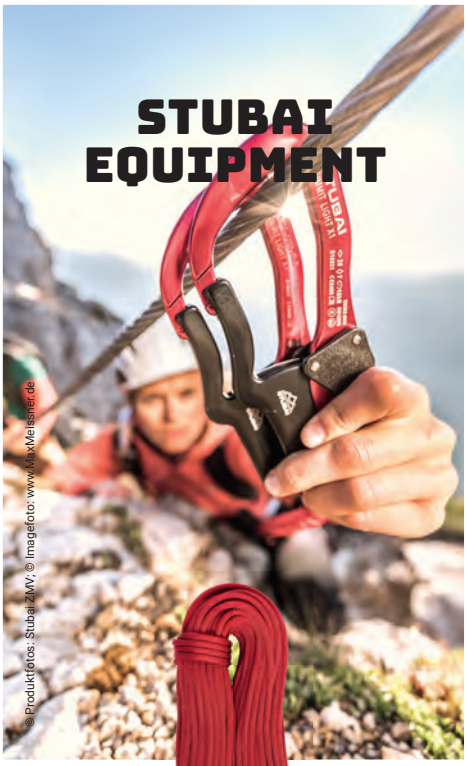


SALEWA WILDFIRE EDGE

BESCHREIBUNG: Der Wildfire Edge ist ein technischer Zustiegsschuh, der sich von einem Wanderschuh in einen Kletterschuh umwandeln lässt. Das Salewa Switchfit-System wurde zusammen mit Bergführern und professionellen Kletterern aus den Dolomiten entwickelt und ist so einfach wie es clever ist. Führe die Schnürsenkel einfach durch die zusätzliche Öse und ziehe sie fest, um die Form des Schuhs zu ändern. Dein Fuß wird jetzt nach vorn gezogen und die Zehen werden wie in einem Kletterschuh zusammengedrückt. Dies erleichtert das Klettern mit der Fußspitze und das Antreten auf Reibung. Die Sicherheit auf technischem Terrain erhöht sich. Der Wechsel zurück zum Wanderschuh funktioniert durch ein einfaches Lockern der Schnürsenkel. Dadurch weitet sich die Zehenkappe und bietet größeren Tragekomfort beim Wandern.

FAZIT: Niemand hätte sich gedacht, dass Salewa bei den Zustiegsschuhen so erfolgreich sein würde. Nicht zuletzt das innovative System zur Fersenfixierung hat dazu beigetragen, dass die Salewa Modelle so beliebt worden sind. Ein wasserdichtes Allround-Modell mit guter Klettersteig- und Klettertauglichkeit.

Obermaterial	1,6 mm Veloursleder, Exa Shell Over Injected 3D Cage, Mikrofaser
Sole	Pomoca Speed MTN Sohle
Futter	GORE-TEX® Extended Comfort
Gewicht	874 g / Paar (UK 8)
Größen	39 - 48,5 (mit Zwischengrößen)
Preis	180,00



FIRE DYNAMIK
Kletterseil 9,9 mm

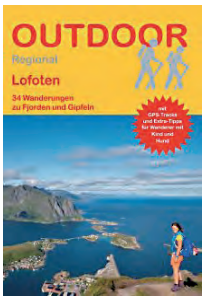
NIMBUS PLUS
Kletterhelm

SUMMIT LIGHT XI1
Klettersteig-Set

STUBAI

stubai-sports.com

BÜCHER



LOFOTEN

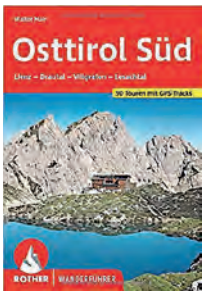
4 WANDERUNGEN ZU FJORDEN UND GIPFELN

Maier Markus und Janina

Outdoor-Handbuch aus der Reihe „Regional" Band 422, 160 Seiten mit 70 farbigen Abbildungen, 35 farbigen Kartenskizzen im Maßstab 1:25.000/1:50.000 sowie 34 farbigen Höhenprofilen und einer farbigen ausklappbaren Übersichtskarte, Welver: 1. Auflage 2021

PREIS: 13,30 €

Weit im Norden Norwegens liegt die Inselgruppe der Lofoten mit ihren Traumstränden, sanften Hügeln, einsamen Buchten und eindrucksvollen Gipfeln. Steil erheben sich die Berge über den malerischen Fjorden und bieten eine herrliche Kulisse für einen individuellen Wanderurlaub. Dieser Wanderführer stellt eine bunte Auswahl an leichten und schwereren Wanderungen auf den fünf Hauptinseln Austvågøya, Gimsøya, Vestvågøya, Flakstadøya und Moskenesøya vor und begleitet Sie z. B. auf den einfachen Gipfel Storknubben, zum beliebten Reinebringen und zu einsamen Zielen wie dem Håtinden. Zu jeder Tour erhalten Sie Tipps zu Länge, Zeitbedarf, Anreise usw. Eine kurze Einleitung informiert u. a. über die beste Reisezeit und das Wandern mit Kindern und Hund.



OSTTIROL SÜD

LIENZ – DRAUTAL – VILLGRATEN – LESACHTAL MAIR WALTER

Mair Walter

50 Touren, 176 Seiten mit 143 Farbabbildungen, 50 Höhenprofile, 51 Wanderkärtchen im Maßstab 1:50.000, zwei Übersichtskarten im Maßstab 1:500.000 und 1:700.000, GPS-Tracks zum Download, Format 11,5 x 16,5 c, kartoniert mit Polytex-Laminierung, Oberhaching: Bergverlag Rother 2020 – 6. überarbeitete Auflage

PREIS: 15,40 €

Osttirol liegt südlich der Hohen Tauern, der höchsten Alpenkette Österreichs, die so manche Regenfront aus dem Norden abhält. So wundert es nicht, dass Osttirol als »Sonnenland« und der Hauptort Lienz als sonnenreichste Stadt Österreichs gilt – zusammen mit der herrlichen Bergwelt also beste Voraussetzungen für einen gelungenen Wanderurlaub. Der Rother Wanderführer »Osttirol Süd« stellt 50 Wanderungen und Bergtouren um Lienz, in den Lienzer Dolomiten, in den Villgratner Bergen sowie am Karnischen Hauptkamm vor.

Im Süden Osttirols bieten die jäh aufragenden Lienzer Dolomiten und die mächtige Mauer des Karnischen Hauptkamms dem Wanderer eine imposante Kulisse und dem Bergsteiger spannende Gipfelziele. Während in den Villgratner Bergen die Höhe der beschriebenen Gipfel die 3000-Meter-Marke nur fast erreicht, werden aus der südlichen Schobergruppe sogar drei richtige Dreitausender vorgestellt.

LOGENPLÄTZE ZWISCHEN BAD REICHENHALL UND KOCHELSEE

Lechner, Peter/ Rauch, Sandra

180 Seiten mit 115 Farbfotos sowie 39 Detail- und Übersichtskarten, Großenseebach: Speleo Projects 1. Auflage 2018

PREIS: 17,40 €

Kleine Berge mit großen Aussichten und ruhige Wege mit Wow-Effekt: Selbst in so beliebten Wandergebieten wie Isarwinkel oder Chiemgau gibt es noch einiges zu entdecken. Abseits der vielbegangenen Ziele warten stille Gipfel mit grandiosem Panorama-Blick – ausgesprochene Logenplätze, die selbst viele Einheimische nicht kennen. Entlang des Wegs finden sich sagenumwobene Burgruinen, heilige Wasser oder alte Markierungen, die uns ihre Geschichte erzählen. Dieser besondere Tourenführer lädt dazu ein, die oberbayerischen Berge neu zu entdecken. Die 37 Tourenbeschreibungen sind übersichtlich und optisch einladend gestaltet, Detailkarten erleichtern die Orientierung unterwegs. Mit Hilfe von Symbolen lässt sich die richtige Tour auf einen Blick finden: von familientauglich bis anspruchsvoll, komplett zu Fuß oder als Bike & Hike mit Mountainbike-Unterstützung. Als Bonus können GPS-Daten heruntergeladen werden.

VORARLBERG

BREGENZERWALD – RÄTIKON – SILVRETTA

Herbke Stefan

50 Skitouren, 144 Seiten mit 98 Farbabbildungen. 50 Tourenkärtchen im Maßstab 1:50.000, eine Übersichtskarte, Format 11,5 x 16,5 cm, kartoniert mit Polytex-Laminierung, Oberhaching: Bergverlag Rother 2021 – 5. überarbeitete Auflage

PREIS: 15,40 €

Vielseitig und schneesicher ist das Skitourengebiet Vorarlberg. Und es bietet Tourenmöglichkeiten für jeden Geschmack und jedes Können! Der Rother Skitourenführer »Vorarlberg« stellt die 50 schönsten Tourenvorschläge vor – von der gemütlichen Vorgebirgstour bis zur anspruchsvollen Gletschertour. Das Winterparadies im Bregenzerwald, Rätikon, Montafon und in der Silvretta ist unter Tourengehern zwar kein Geheimtipp mehr, doch überlaufen sind die vorgestellten Gipfel keineswegs. In der Auswahl finden sich beliebte Klassiker ebenso wie stille, wenig bekannte Ziele – oftmals ist man selbst bei besten Verhältnissen alleine unterwegs.

Einsteiger wie Könner finden Tourenvorschläge für die ganze Saison: von Touren nach den ersten größeren Schneefällen im Frühwinter bis zu genussreichen Gipfeln im Hochwinter. Im Frühjahr geht es schließlich auf die Dreitausender der Silvretta – auf deren spektakulären Gipfeln lässt sich die Skisaison bis Ende Mai ausdehnen.

Alle Tourenvorschläge verfügen über präzise Routenbeschreibungen, dazu Tourenkärtchen mit eingezeichnetem Streckenverlauf sowie Expositionssymbole, welche die Hangausrichtung grafisch darstellen. Ein Tourensteckbrief informiert über Anforderungen, Höhenunterschiede, günstigste Jahreszeit, Lawinengefährdung und vieles mehr. Für viele Routen werden auch Varianten für noch mehr Möglichkeiten aufgezeigt. Zahlreiche Fotos wecken die Vorfreude auf die winterlichen Unternehmungen.

KARWENDEL

TAGESTOUREN, HÜTTENZIELE UND DURCHQUERUNGEN.

Schmitt Edwin

Mit extra Tourenkarte. 60 Touren. Mit GPS-Tracks50 Touren, 216 Seiten mit 136 Farbabbildungen, 60 Wanderkärtchen im Maßstab 1:50.000 und 1:75.000, 60 Höhenprofile, zwei Übersichtskarten im Maßstab 1:250.000 und 1:500.000. Mit extra Tourenkarte im Maßstab 1:60.000, Format 11,5 x 16,5 cm, kartoniert mit Polytex-Laminierung, Oberhaching: Bergverlag Rother 2021 – 13. überarbeitete Auflage

PREIS: 17,40 €

Das Karwendel, jenes urweltliche Gebirge zwischen Inntal und Sylvenstein-Stausee, in dessen Talgründen Münchens grüne Isar entspringt, zählt zu den beliebtesten Wandergegenden nicht nur oberbayerischer Tagesausflügler. Ein hervorragend gepflegtes Wegenetz und zahlreiche bewirtschaftete Schutzhütten und Almen locken im Sommer und Herbst Naturliebhaber und Bergsteiger aus nah und fern.

Obgleich die massentouristische Erschließung auch vor den Karwendelbergen nicht Halt gemacht hat, sind doch große Teile dieser beinahe 1000 qkm großen Berggruppe als urwüchsige Naturlandschaft erhalten geblieben. Mit dem eigenen PKW kann man nur an einer Stelle, nämlich über die Mautstraße in die Eng, tief in das Karwendel vordringen. Ansonsten garantiert beinahe das gesamte Gebirge, übrigens das größte zusammenhängende Naturschutzgebiet der Ostalpen, ungetrübte Naturfreuden und hin und wieder sogar einen Hauch von Einsamkeit.

In 60 Tourenvorschlägen entführt Sie dieser Rother Wanderführer auf Wander- und Kraxelgipfel vor großer Kulisse, darunter viele altbekannte Klassiker, aber auch eine Reihe von „Neuentdeckungen", in Gerölleinöden und Blumengärten, zu ehrwürdigen Benediktinerabteien, in die Idylle des Kleinen Ahornbodens, in die Eng und auf die Spuren königlicher Jagdgesellschaften. Er beinhaltet die ganze Breite des Wanderspektrums vom „Almenhopping" über aussichtsreiche Gipfeltouren bis zum Klettersteig.

SKITOUREN

AUSRÜSTUNG – TECHNIK – SICHERHEIT

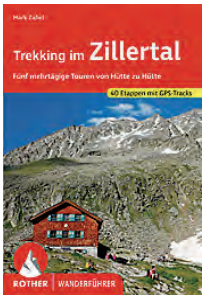
Markus Stadler

Rother Wissen & Praxis, 184 Seiten mit 180 Fotos und Skizzen, Format 16,3 x 23 cm, kartoniert, Oberhaching: Bergverlag Rother 2021 – 4. aktualisierte Auflage

PREIS: 19,90 €

Der richtige Durchblick bei der breiten Auswahl an Ausrüstung, die richtige Technik für Spaß auf den Skiern und die richtige Einschätzung von Lawinengefahr sind für schöne Skitourenerfahrungen unerlässlich. Dazu der richtige Umgang mit Karte, Kompass und GPS-Gerät – die Anforderungen an den Skibergsteiger sind vielfältig.

Der Ratgeber »Skitouren. Ausrüstung – Technik – Sicherheit« aus der Rother Reihe Wissen & Praxis deckt all diese Themen umfassend ab. Es wendet sich sowohl an Einsteiger, die alle Aspekte des Skitourengehens von Grund auf kennenlernen möchten, als auch an fortgeschrittene Tourengeher, für die es ein hilfreiches Nachschlagewerk ist.



TREKKING IM ZILLERTAL

FÜNF MEHRTÄGIGE TOUREN VON HÜTTE ZU HÜTTE

Zahel Mark

40 Etappen, 192 Seiten mit 171 Farbabbildungen, 40 Höhenprofile, 40 Wanderkärtchen im Maßstab 1:75.000, zwei Übersichtskarten, GPS-Tracks zum Download, Format 11,5 x 16,5 cm, kartoniert mit Polytex-Laminierung Oberhaching: Bergverlag Rother 2021 – 2. Auflage

PREIS: 15,40 €

Die großartige Bergwelt der Zillertaler und Tuxer Alpen lädt regelrecht ein, tagelang unterwegs zu sein, »oben« zu bleiben und ursprüngliche Natur zu erleben. Wenn sich dabei noch das urige Flair der Berghütten genießen lässt, kann die Seele so richtig baumeln. Das Wandern von Hütte zu Hütte ist eine perfekte Kombination aus Bergerlebnis, Herausforderung und Genuss. Der Rother Wanderführer »Trekking im Zillertal« stellt fünf mehrtägige Routen, darunter den Berliner Höhenweg, vor. Die fünf Touren in den Zillertaler Alpen lassen sich jeweils binnen vier bis acht Tagen absolvieren. Die bekannteste von ihnen ist zweifellos der Berliner Höhenweg rund um die inneren Zillertaler Gründe. Nicht minder reizvoll, aber deutlich weniger frequentiert, sind die Peter-Habeler-Runde am Tuxer Kamm sowie die sogenannte Dreiländertour durch die Reichenspitzgruppe. Dazu kommt eine Rundtour um den Hochfeiler, die in diesem Wanderführer als absolute Novität erscheint und eine grenzüberschreitende Verbindung über den Nevessattel aufgreift. Komplettiert wird die Sammlung durch die Durchquerung auf dem Innntaler Höhenweg. Detailgenau und zuverlässig beschreibt Autor Mark Zahel sämtliche 40 Etappen und liefert überdies interessante Porträts der Hütten. Die Wan-

BÜCHER

derkärtchen mit eingezeichneter Route sowie aussagekräftige Höhenprofile liefern alle nötigen Informationen für gelungene Trekkingtouren in den »Zillertalern«. Zudem stehen GPS-Daten zum Download bereit. Für die zweite Auflage wurden alle Angaben sorgfältig aktualisiert.

FJORDNORWEGEN

25 WANDERUNGEN ZWISCHEN ATLANTIK UND JOTUNHEIMEN

Van de Perre Erik

Outdoor-Handbuch aus der Reihe „Regional" Band 306, 160 Seiten mit 57 farbigen Abbildungen, 28 farbigen Kartenskizzen im Maßstab 1:25.000/1:50.000/1:75.000 sowie 25 farbigen Höhenprofilen und einer farbigen ausklappbaren Übersichtskarte, Welver: 1. Auflage 2021

PREIS:13,30 €

Das Fjordland Norwegens ist ein herrliches Ziel zum Wandern: Ein riesiges Netzwerk hervorragend markierter Wanderwege führt zu Wasserfällen und glitzernden Gletscherzungen, tiefen Schluchten, geheimnisvollen Höhlen und märchenhaften Bergwäldern. Immer wieder eröffnen sich überraschende Ausblicke über Fjorde und Seen. Dieses Buch stellt die 25 schönsten Tagestouren zwischen der Atlantikküste und der Hochgebirgsregion Jotunheimen vor – von einfachen Kurztouren an der Küste bis zur anspruchsvollen Gipfelbesteigung. Karten, Höhenprofile und GPS-Tracks ergänzen die genauen Wegbeschreibungen. Zu jeder Tour gibt es Tipps zum Wandern mit Kind und Hund und praktische Hinweise zu Anreise, Markierungen, Einkehrmöglichkeiten usw.

FELSTOUREN IM II UND III GRAD

46 ROUTEN ZWISCHEN SALZBURG UND OBERSTDORF

Otto Thomas / Baur Stephan

208 Seiten mit 179 Farbabbildungen, Tourenkärtchen im Maßstab 1:50.000, eine Übersichtskarte GPS-Tracks, Format 16,3 x 23 cm, Klappenbroschur, Oberhaching: Bergverlag Rother 2021 – 4. Auflage

PREIS: 25,60 €

Felskontakt, einfache Kletterei, ausgesetztes Gelände und selbständige Orientierung ohne ständige Wegmarkierungen – für wen diese Merkmale zu einer erlebnisreichen Bergtour dazugehören, der findet in dem Rother Selection Band »Felstouren im II. und III. Grad« eine Auswahl fantastischer Touren. Die Klettertouren führen in den leichten Fels, sie sind anspruchsvoll und vermitteln ein ursprüngliches und unverwechselbares bergsteigerisches Erlebnis.
Oft führen die Routen über bestechende Grate und Flanken, also über logische Linien, auf eindrucksvolle und formschöne Gipfel, wie zum Beispiel die Schönfeldspitze, die Ehrwalder Sonnenspitze, den Geiselstein oder den Gimpel. Klassiker wie der Jubiläumsgrat oder der Kleine Waxenstein sowie viele Neu- und Wiederentdeckungen haben ebenfalls ihren Platz gefunden. Insgesamt 46 abwechslungsreiche Touren im leichten Fels stellt dieser Band vor, viele von ihnen in Vergessenheit geratene, einsame Bergtouren. Die Auswahl der Tourenziele erstreckt sich vom Tennengebirge hinter Salzburg im Osten bis zu den Allgäuer Alpen im Westen. Das Spektrum reicht von eher kurzen Touren im voralpinen Ambiente um den Spitzingsee und Tegernsee bis zu sehr langen Unternehmungen im Wetterstein, im Karwendel und in den wilden Lechtaler Alpen. Jede Tour verfügt über eine genaue Schwierigkeitsbewertung, eine detaillierte Wegbeschreibung, ein GPS-basiertes Höhenprofil und einen Kartenausschnitt mit eingetragenem Routenverlauf. Bei etlichen Touren ist der Routenverlauf außerdem in Fotos eingezeichnet. Dank GPS-Tracks, die von der Internetseite des Bergverlag Rother heruntergeladen werden können, wird die Orientierung zusätzlich vereinfacht. Die bergerfahrenen Autoren liefern zudem viele nützliche Tipps zur Tourenplanung, zur Ausrüstung sowie zu besonderen Gefahren und der damit oft einhergehenden Frage »Sichern – ja oder nein?«.
Die »Felstouren im II. und III. Grad« schließen auch eine Lücke im alpinen Bücherregal. Denn für typische Wanderführer zu schwer und für Kletterführer zu leicht – wer bislang Klettertouren im leichten Fels suchte, war maßgeblich auf mündliche Empfehlungen angewiesen.

PITZTAL MIT PITZTAL UND UMGEBUNG

55 TOUREN

Zahel Mark

176 Seiten mit 151 Farbabbildungen, 55 Höhenprofile, 55 Wanderkärtchen im Maßstab 1:50.000 und 1:75.000, zwei Übersichtskarten, GPS-Tracks zum Download, Format 11,5 x 16,5 cm, kartoniert mit Polytex-Laminierung, Oberhaching: Bergverlag Rother 2021 – 5. Auflage

PREIS: 15,40 €

Stiebende Wasserfälle, blaue Seen, schroffe, von Eis umlagerte Felsgipfel – dieser Traum für jeden Bergwanderer wird im Pitztal wahr. Im Pitztal – inmitten der beliebten Ötztaler Alpen, flankiert von Geigenkamm und Kaunergrat – sind die Berge hoch, wild und ursprünglich und bieten tolle Wandermöglichkeiten. 55 abwechslungsreiche Touren stellt der Rother Wanderführer »Pitztal« vor.
Die Spannbreite der Touren ist weit gefächert: talnahe Routen, genussvolle Alm- und Hüttenwanderungen, Aufstiege zu einsamen Karseen, spannende Höhensteige sowie viele Gipfeltouren sind vertreten. Sogar das Dreitausenderniveau wird ein paar Mal erreicht. Und gerade in den Hochlagen kommt das Pitztal oftmals unwegsamer und ungezähmter daher als in manchen anderen Gebieten. Aber auch die Wanderungen in den unteren Höhenlagen – Routen durch Schluchten oder liebliche bäuerliche Kulturlandschaften, zu urigen Almen und Hütten – haben natürlich ihren ganz eigenen Reiz. Ganz am Ende des Tales wartet dann noch die ursprüngliche, wilde Gletscherwelt um die Wildspitze auf den unternehmungslustigen Bergfreund.

Wir SUCHEN DICH!

Für unser Foto- und Postkartenarchiv suchen wir „ehrenamtlichen" Mitarbeiter mit geographischen Kenntnissen. Deine Aufgabe in unserem engagierten Team wäre die Betreuung unseres Archivs.

Du solltest ca. 5-8 Stunden pro Woche, bei freier Einteilung, Zeit haben. Arbeitsplatz in der Geschäftsstelle des Alpenverein Innsbruck.

Wir freuen uns auf deine Nachricht!

RELAX 2000

Das original **SCHLAFSYSTEM** für Ihren gesunden Schlaf.

98,6 % der Konsumenten bewerten das Relax 2000 **positiv**.

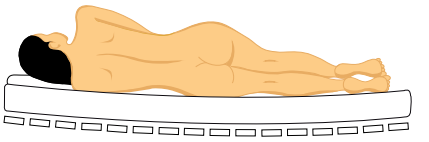
Natürliche und **schadstoffgeprüfte** Qualitätsprodukte.

Verschiedene Ausführungen und in **Zirbe** oder Buche erhältlich.

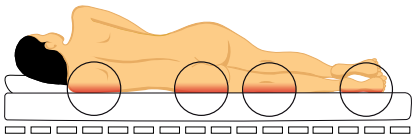
Natürlicher Schlaf für einen nachhaltigen und gesunden Lebensstil

Das Herzstück des einzigartigen Systems sind die Spezialfederkörper. Diese ermöglichen eine flexible Einsinktiefe bis zu 70 Millimeter und gewährleisten damit eine perfekte Körperanpassung sowie die Entlastung der Wirbelsäule während des Schlafs. Dank der Spezialfederkörper lässt sich Ihr Relax 2000 mit wenigen Handgriffen auf Ihre persönlichen Bedürfnisse und individuellen Schlafgewohnheiten einstellen; selbst eine Anpassung der Schulter- und Beckenentlastung ist im Handumdrehen gemacht. Das Relax 2000 Schlafsystem ist komplett metallfrei, die verwendeten Holzarten stammen aus österreichischer und südtiroler Forstwirtschaft und werden nur mit lösungsfreien Stoffen veredelt.

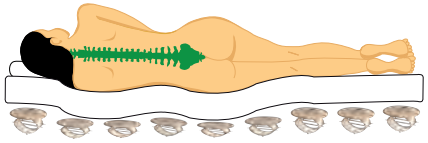
Ihre kompetenten Berater in Sachen „gesunder Schlaf“:
Klaus Razenberger, Annemarie Fritz und Thomas Klausner



zu weich



zu hart



perfekt

Die optimale Schlafergonomie für Ihren gesunden Schlaf

Zentraler Punkt beim Thema Gesundes Schlafen ist die Ergonomie: Wer sich im Bett ständig verrenken muss, weil die Matratze zu weich oder zu hart ist, wird während seiner Schlafperioden wenig Erholung finden. Wer dagegen seine Wirbelsäule im Schlaf entlasten kann, für den fängt der sprichwörtliche „Gute Morgen“ schon in der Nacht an.

Die optimale Schlafunterlage muss entlasten und gleichzeitig stützen. Matratze und Bettsystem müssen sich punktelastisch dem Körper anpassen, umso mehr, als wir während des Schlafens zwischen 30- und 60 mal unsere Haltung ändern. Nur wenn das Rückgrat in eine natürliche, entspannte Position kommt, können sich die Bandscheiben richtig regenerieren.

Ihr Gutschein für das RELAX 2000 Schlafsytem

€ 150,00
GUTSCHEIN

Kommen Sie bis zum 30.10. zum Probeliegen und Sie sparen € 150,00 beim Neukauf eines Relax 2000 mit Matratze, Auflage und Kissen!

putzenbacher
Anichstraße 14 • 6020 Innsbruck • Tel. 0512/583955
j.putzenbacher@aon.at www.putzenbacher.at

Aktion gilt bis 30.10.2021 bei Neuaufträgen! Nicht in bar ablösbar. Kann nicht mit anderen Aktionen, Skontierungen und Rabatten kombiniert werden. Pro Einkauf ist nur ein Gutschein pro Person einlösbar.

Natürlich schlafen. Besser leben.

Österreichische Post AG
SP 02Z033289 S
Österreichischer Alpenverein, Alpenverein Innsbruck, Meinhardstraße 7-11, 6020 Innsbruck