

Heft Nr. 66 / 09 2026

Mitteilungen

Der Sektion Dresden des DAV e.V.



Familienklettern im Mai

100 Jahre Krippener Hütte

Hochtourenkurs Stubaier Alpen

Kletterausflug ins Rentnerviertel

INHALTSVERZEICHNIS

4 Vorwort

5 Aus dem Sektionsleben

- 5** Einladung Mitgliederversammlung
- 6** Vortragsabend
- 8** 100 Jahre Krippener Hütte
- 9** Lagerfeuer-Enthusiast gesucht



10 Frisch an Bord und bereit für die Pfade

11 Jugend und Familie

- 11** Familienklettern im Mai
- 15** Kletterausflug ins Rentnerviertel
- 19** Hochtourenkurs Stubaier Alpen für Familien
- 26** Müllsammeln an der Dresdner Hütte



28 Jugendangebot

29 Natur und Umwelt

29 Geschützte Alpentiere

35 Klettern

35 Grundkurs Felsklettern in der Sächsischen Schweiz



38 Neues von unseren Hütten

38 Neues von der Dresdner Hütte

40 Ein Blick zurück

40 Im Gipfelbuch vom Daxenstein geblättert

42 Touren und Kurse

42 Tagestouren

44 Kurse



INHALTSVERZEICHNIS

46 Tourenberichte

46 Forst(steig)-Aktionstag 2026

48 Hochtourenkurs auf der Franz-Senn-Hütte



54 Entspannung und Stressreduktion durch Bergwandern



60 Schöner Skifahren im Sommer



62 Aus der Geschäftsstelle

62 Informationen aus der Geschäftsstelle

63 Hütteninformationen

63 Dresdner Hütte | Hochstubahütte

Impressum

Herausgeber:

Sektion Dresden des DAV e.V.

1. Vorsitzender Christian Rucker

christian.rucker@dav-dresden.de

Redaktion:

Anna Siegemund, Kai-Uwe Ulrich,

Anke Wolfert, Christian Rucker

Gesamtherstellung und Layout:

ELL Print

Die Druck- und Veredelungsmanufaktur

Roßmählerstraße 15, 01737 Tharandt

www.ell-print.com

info@ell-print.com

Gedruckt auf Recyclingpapier

Umschlagfotografien:

Titelbild: Familienkurs auf dem Pfaffenkogel,
Christian Rucker

Rückseite: Müglitztal, Christian Rucker

Die Beiträge geben die Meinung der Verfasser wieder. Nachdruck nur mit Quellenangabe. Abschlussredaktion dieser Ausgabe: 1. August 2026.

Redaktionsschluss der nächsten Ausgabe:

1. November 2026!

Zusendung von Beiträgen (Word-Dokument, Bilder separat) bitte an:
mitteilungsheft@dav-dresden.de

Liebe Sektionsmitglieder, liebe Bergfreundinnen und Bergfreunde,

nachdem unsere Geschäftsstelle in den Monaten Juni und Juli planmäßig geschlossen hatte, sollte ab dem 4. August die neue Geschäftsstelle am Wasaplatz unseren Mitgliedern wieder zur Verfügung stehen. Es tut uns leid, aber der Eröffnungstermin musste auf den 29. September verschoben werden. Längere Verhandlungen mit dem Eigentümer der neuen Büroräume und zusätzliche Baumaßnahmen ließen uns keine andere Wahl, als den Umzug zu verschieben.

Dank einiger ehrenamtlicher Helfer ist inzwischen sämtliches Material bereits verpackt worden. Der Umzugstermin steht bereits fest und wenn alle Bauarbeiten planmäßig fertig werden, kann rechtzeitig vor der Eröffnung alles wieder eingeräumt werden.

Ähnliche Verzögerungen gibt es auf unserer Hochstubaiahütte. Hier dauert der Ein- und Umbau einer neuen Küche noch an. Einen ausführlichen Baubericht wird es in unserem nächsten Heft im Dezember geben.

Keine Pause gab es bei unseren Sektionskursen und -touren. Die rege Nachfrage kann zuverlässig von unseren Trainern und Tourenführern bedient werden. Erfreulich ist das Interesse unserer Mitglieder, selber Touren und Kurse für unseren Verein anzubieten.

Neben den zahlreichen Tageswanderungen waren im Sommer besonders unsere Hochtourenkurse wieder sehr beliebt. Umfangreiche Wartelisten sind die Regel.

Wenn die Gletscher aber weiterhin mit der derzeitigen Geschwindigkeit schmelzen, wird es wohl bald keine Hochtourenkurse mehr geben. Bereits im Juni waren dieses Jahr die Gletscher in den Stubai Alpen aper. Wir müssen schmerzlich feststellen: Sie sind verloren!

Ich wünsche Euch viel Spaß beim Lesen und schöne Touren im Herbst!

Christian Rucker
1. Vorsitzender

Einladung Mitgliederversammlung

Einladung zur Mitgliederversammlung 2026

Der Vorstand der Sektion Dresden lädt zur alljährlichen ordentlichen Mitgliederversammlung am

9. Oktober 2026 um 18:00 Uhr

in das Feldschlößchen Stammhaus (Budapester Straße 32, 01069 Dresden) ein.

Die Tagesordnung wurde auf unserer Homepage veröffentlicht.

Anträge an die Mitgliederversammlung müssen dem Sektionsvorstand spätestens zwei Wochen vor der Mitgliederversammlung schriftlich im Wortlaut vorliegen.



rumtreiber.de

01.-12.10.2026

Räumungsverkauf* ...

- 30% auf Bekleidung
- 10% alles andere

Mo-Fr 9.30-19.00
Sa 9.30-13.00

01277 Dresden
Zwingerstraße 52

0351 4710563
rumtreiber@rumtreiber.de

... *aufgrund Umbau
(ausgenommen
Sonderpreise & Bücher)

RUMTREIBER
OUTDOOR STORE DRESDEN



Vortragsabend

Auf unserer Homepage www.dav-dresden.de findet Ihr auf der Startseite den aktuellen Vortrag und unter Touren/Veranstaltungen die Vorschau für das Jahr 2026 mit Bildern und einer Kurz-Info zum „Reinschnuppern“.

Für das Jahr 2027 brauchen wir noch „Vortragswillige“, für den Monat April und ab September freuen wir uns auf Eure Angebote. Dabei sind uns neue Ideen sehr willkommen. Persönlich bei den Vortragsabenden, anderen Sektionsveranstaltungen und natürlich auch per Mail nehmen wir gern Eure Vorschläge an.

Gegenüber der Vortrags-Ankündigung im letzten Heft haben sich zwei Termine verschoben.

Torsten Berndt berichtet im September über seine Wanderung auf dem Jakobsweg und Birgit Hilbig/Mathias Kuhlmann nehmen uns im November mit auf ihre Reise in den Nordosten Kirgistans.

Für Vorträge stehen uns eine Leinwand in der Größe von ca. 2x3 Meter, Beamer und Notebook zur Verfügung.

Und wie immer erhalten diejenigen, die einen Vortrag (45-60 Minuten) gestalten, als kleines Dankeschön einen zwei Jahre gültigen Gutschein für zwei Übernachtungen in einer unserer Sektionshütten, alternativ einen Thalia-Gutschein oder einen Gutschein für den Dresdner Bergsportladen Gipfelgrat.

Vortragstermine:

Datum	Vortragsthema	Referent
9. September 2026	Auf dem ursprünglichen Jakobsweg nach Santiago de Compostela	Torsten Berndt
14. Oktober 2026	Das geheimnisvolle Königreich Mustang Trekking im Transhimalaya	Cornelia und Johannes Kneip
11. November 2026	Durch den Nordosten Kirgistans	Birgit Hilbig und Mathias Kuhlmann
9. Dezember 2026	„Schnatterabend“ Veranstaltungsort: Geschäftsstelle	mit Kurzvorträgen unserer Mitglieder
13. Januar 2027	Island	Fred Prade
10. Februar 2027	Tour durch Südnorwegen mit Wanderungen zu den Highlights	Brigitte und Lutz Liepe
10. März 2027	Fernwanderweg Eisenach - Budapest: die ersten eintausend Kilometer	Dr. Kai-Uwe Ulrich

Kontakt: Ansprechpartner: Antje Fischer u. Birgit Hilbig: vortragsabend@dav-dresden.de

Veranstaltungsort: Feldschlößchen-Stammhaus, Budapester Straße 32, 01069 Dresden

Ausnahme: der „Schnatterabend“ am 9. Dezember findet in unserer neuen Geschäftsstelle am Wasaplatz statt (Kreischauer Straße 3)



Auf dem ursprünglichen Jakobsweg nach Santiago de Compostela

Vortrag am 9. September 2026
von Torsten Berndt

Im Juni 2025 habe ich mich auf eine dreiwöchige Pilgerreise auf dem Camino Primitivo, dem „ursprünglichen Jakobsweg“, begeben.

Er beginnt in Oviedo, der Hauptstadt der spanischen Provinz Asturien, führt durch die Einsamkeit der asturischen Berge, verläuft weiter durch die von den Römern gegründete Stadt Lugo in Galicien und endet an der Kathedrale in Santiago de Compostela.

Nach dem Besuch des Grabes des heiligen Apostels Jakobus bin ich anschließend noch weiter bis nach Fisterra, ans „Ende der Welt“, gewandert.

Ihr könnt in diesem Vortrag gemeinsam mit mir den Weg Revue passieren lassen und das ein oder andere Wissenswertes über das Jakobspilgern erfahren.





100 Jahre Krippener Hütte

Text: Ludwig Gedicke
Fotos: Thomas Böhmer



Am 4. Juli 2026 feierte die Akademische Sektion Dresden das 100-jährige Bestehen der Krippener Hütte. Diese Hütte wurde vor 100 Jahren von der Klettervereinigung der Sektion Dresden errichtet und nach der Wende in den neunziger Jahren mit Zustimmung der Sektion Dresden von der Akademischen Sektion erworben. Herzlichen Glückwunsch zu dem Jubiläum überbrachte Ludwig Gedicke und überreichte einen Bildband „Stubai, Licht in den Bergen“. In unserer Bibliothek liegt die Festschrift zum Jubiläum aus. Die Geschichte der Hütte wird ausführlich dargestellt, belegt durch auch für unsere Sektion wichtige Dokumente.



Lagerfeuer-Enthusiast gesucht



Eine seit Anfang der 90er Jahre gepflegte schöne Tradition unserer Sektion ist die Jahresabschluss tour im Dezember. Meist am dritten Advent beenden wir das Berg- und Wanderjahr in Form einer Sternwanderung.

Nach den Wanderungen mit verschiedenen Streckenlängen und Anforderungen an die Kondition treffen sich alle Gruppen zum Abschluss an einem Platz mit Feuerstelle, an dem der Kessel über dem vorbereiteten Feuer auf die heiß zu machenden Getränke wartet. Der Wandertag und das Wanderjahr klingen so mit mitgebrachten Leckereien und vielen Gesprächen gemütlich aus.

Nun ist auch unser „hauptamtlicher“ Lagerfeuermeister Wolfgang Boruttau mit uns älter geworden und der Staffelstab muss weitergegeben werden. Meldet Euch bitte, wenn Ihr uns bei der Ausgestal-

tung unseres Traditionsabschlusstreffens unterstützen möchtet. Wolfgang wird am 13. Dezember 2026 nochmals mit am Feuer stehen, würde aber gern seinem Nachfolger nur noch assistieren.

Bitte lasst unsere langjährige Tradition nicht abbrechen und bekundet Eure Mitarbeit in der Geschäftsstelle oder bei mir, um unser Sektionsleben gemeinsam mitzugestalten.

Brigitte Röllner





Frisch an Bord und bereit für die Pfade: Nadine stellt sich vor.

Hallo liebe Wanderbegeisterte der Sektion Dresden, mein Name ist Nadine Reinhardt, ich bin 49 Jahre alt und seit Januar dieses Jahres Mitglied im Deutschen Alpenverein.

Meine Liebe zum Wandern habe ich vor drei Jahren entdeckt, seitdem gibt es für mich kein Halten mehr.

Ob kurze Genusstouren oder sportliche Langstrecken bis zu 50 Kilometern: Hauptsache raus in die Natur, den Kopf freibekommen und die Landschaft genießen!

Da geteilte Freude bekanntlich doppelte Freude ist, möchte ich mich aktiv in der Sektion einbringen und die Sektion künftig als Tourenführerin unterstützen.

Aktuell befinde ich mich mitten in der Ausbildung zur Wanderführerin bei der Wander- und Pilgerakademie, ein Angebot der Evangelische Erwachsenenbildung Sachsen, die ich im November voraussichtlich abschließen werde.

Praxisluft schnuppern steht aber schon vorher auf dem Programm:

Bereits im September leite ich meine erste offizielle Tour für den Alpenverein in und um Meißen.

Ich freue mich schon riesig darauf, gemeinsam mit Euch die Wege zu erkunden, und blicke voller Vorfreude auf die zukünftige Mitarbeit und viele tolle Begegnungen im Verein!



Bis bald auf dem Wanderweg,
Eure Nadine

Familienklettern im Mai

Text und Fotos: Olaf Schütze



Zum Familienklettern im Mai trafen sich wieder viele Familien aus den Kinder-Kletterkursen, diesmal zu einer gemeinsamen Klettertour im Bielatal. Nach individueller Anreise wurden die Fahrzeuge im tschechischen Ostrov geparkt. Von dort führte der Zustieg über den Forststeig hinein ins Bielatal – bei sonnigem Wetter, angenehmen Temperaturen und bestens abgetrockneten Felsen ideale Bedingungen für einen gelungenen Klettertag.

Unser Basislager entstand auf einer idyllischen Lichtung zwischen den Klettergipfeln der sogenannten „Griechen“. Unter der Leitung von Christian sowie mit Unterstützung der Kinder-Klettertrainer Theresa, Kai und Gregory stand zunächst das sichere Abseilen auf dem Programm. An zwei kurzen Abseilrouten im Wald konnten die Kinder erste Übungen absolvieren und Sicherheit im Umgang mit Seil und Ausrüstung gewinnen.







Im Anschluss wurden an den Gipfeln „Akropolis“ und „Archimedes“ insgesamt drei Kletterwege in den sächsischen Schwierigkeitsgraden II und III eingerichtet. Mit großer Begeisterung meisterten die Kinder die Routen und genossen besonders die gemeinsame Zeit oben auf den Gipfeln. Für viele war es ein besonderes Erlebnis, nach dem Aufstieg den Blick über die umliegenden Felsen schweifen zu lassen. Beeindruckend war zudem, mit welcher Ruhe und Selbstverständlichkeit selbst längere Abseilstellen bewältigt wurden.

Die Eltern unterstützten das Training engagiert durch Einbinden, hilfreiche Hinweise und motivierende Begleitung. Dadurch entstand eine entspannte und gemein-

schaftliche Atmosphäre, in der sich alle Beteiligten wohlfühlten und voneinander lernen konnten.

Am späten Nachmittag machte sich die Gruppe schließlich auf den Rückweg. Dieser fiel nach den vielen Eindrücken und den sportlichen Leistungen des Tages durchaus anstrengend aus, wurde jedoch mit viel guter Laune gemeistert. Einen gelungenen Abschluss fand die Tour schließlich im Hostinec pod Císařem unterhalb des Kaiserturms, wo leckeres Essen und kühle Getränke auf die Familien warteten.

So bleibt ein rundum gelungener Klettertag in Erinnerung – mit viel Bewegung, gemeinsamen Erlebnissen und großer Freude am Fels.



Kletterausflug ins Rentnerviertel – Ein Tag voller ausgefallener Routennamen

Text: Henry Schmidt
Fotos: Christian Rucker



Schon die Anreise begann mit einer kleinen Sensation: Die Deutsche Bahn war tatsächlich pünktlich! Kaum zu glauben, aber dadurch startete unser Klettertag ohne Stress. Zuerst fuhren wir mit der S1 und stiegen anschließend in einen anderen Zug um. Nach der Ankunft liefen wir durch

Glashütte. Doch damit war der Weg noch lange nicht zu Ende. Es ging quer durch dichtes Gebüsch und anschließend einen steilen Berg hinauf. Als wir endlich oben ankamen, lag das Klettergebiet „Rentnerviertel“ im Müglitztal direkt vor uns – ein beeindruckender Anblick.







Das Wetter hätte nicht besser sein können. Die Sonne schien den ganzen Tag und sorgte für perfekte Bedingungen am Felsen. Im Klettergebiet herrschte reger Betrieb. Besonders viele kleine Kinder waren dort, die zuerst das sichere Abseilen übten, bevor sie selbst die Felsen erobern durften.

Anschließend begann unser eigenes Abenteuer. Insgesamt standen uns elf abwechslungsreiche Routen zur Verfügung. Schon ihre Namen machten neugierig: **Omas Eierschecke, Omas Schaukel, Steifer Nacken, Winterende, Mittagsruhe, Rentnerviertel, Himmelsträne, Zeitlos, Gute Erinnerung** und **Alzheimer**. Jede Route hatte ihren eigenen Charakter und stellte uns vor neue Herausforderungen.

Jeder aus unserer Gruppe meisterte mindestens drei Routen. Ich selbst kletterte alle elf Routen. Vier davon bewältigte ich im Vorstieg, was viel Konzentration und Mut erforderte. Die restlichen sieben Routen kletterte ich im Nachstieg. Mit jeder Route wuchs das Selbstvertrauen und die Freude am Klettern.

Am Ende des Tages waren wir zwar erschöpft, aber auch stolz auf unsere Leistungen. Die entspannte Anreise, das traumhafte Wetter, die abwechslungsreichen Routen und die besondere Atmosphäre im Rentnerviertel machten diesen Kletterausflug zu einem unvergesslichen Erlebnis, an das ich mich noch lange erinnern werde.





Hochtourenkurs Stubaier Alpen für Familien – Mit kleinen Schritten ins große Hochgebirge

Text: Olaf Schütze
Fotos: Christian Rucker



4. bis 8. Juli 2026

Wie fühlt es sich an, als Familie zum ersten Mal gemeinsam auf einem Gletscher unterwegs zu sein? Diese Frage wollten drei Familien beim Hochtourenkurs in den Stubaier Alpen beantworten. Mit dabei waren Leefke,

Paco und Emma – jeweils gemeinsam mit einem Elternteil – sowie unsere beiden Trainer Christian und René, die den Kindern bereits aus dem Kinderklettern bestens bekannt waren. Dieses vertraute Wiedersehen nahm den Kindern von Anfang an jede Scheu vor einer für alle neuen Bergwelt.





Schon Wochen vor Kursbeginn wurde deutlich, dass Hochtouren eine besondere Disziplin des Bergsteigens sind. Christian schickte uns eine Materialliste, auf der neben Helm und Gurt auch Dinge wie Eispickel, Steigeisen und Eisschrauben standen – Ausrüstung, die wohl in den wenigsten Familienkellern zu finden ist. Umso angenehmer war es, dass wir alles unkompliziert über die Geschäftsstelle der Sektion ausleihen konnten.

Unser Ausgangspunkt war die Dresdner Hütte. Obwohl die Stubaier Gletscherbahn den Aufstieg deutlich verkürzt hätte, entschieden wir uns bewusst für den Zustieg zu Fuß. Rund 550 Höhenmeter später war die Freude groß, als die Hütte erstmals in Sicht kam. Für uns Dresdner sorgte dabei vor allem ein Detail für ein Schmunzeln: Direkt vor der Hütte begrüßte uns ein Ortseingangsschild mit der Aufschrift „Dresden“. So schnell kann man sich fern der Heimat wieder zu Hause fühlen! Dass die Dresdner Hütte weit mehr als nur eine Berghütte ist, merkten wir spätestens beim ersten Abendessen. Salatbuffet, drei Gänge und eine lebhafte Atmosphäre ließen eher an ein gut geführtes Gasthaus denken. In dieser angenehmen Umgebung stellten Christian und René den Ablauf der kommenden Tage vor. Schnell wurde klar: Es würde nicht nur ums Gipfelerlebnis gehen, sondern vor allem darum, sich sicher im vergletscherten Hochgebirge bewegen zu lernen.

Bereits am ersten Ausbildungstag führte uns der Weg hinauf zum Peiljoch. Der Blick hinüber zum Sulzenaufener und zum tief unten liegenden Sulzenausee vermittelte

genau jenes Hochgebirgsgefühl, das wir von Bildern in Wanderzeitschriften kennen: Gletscher, Moränen, schroffe Gipfel und kaum eine Spur menschlicher Infrastruktur.

Kurz darauf standen wir zum ersten Mal mit Steigeisen an den Füßen auf einem Gletscher. Was zunächst ungewohnt wirkte, wurde dank der ruhigen Anleitung unserer Trainer schnell zur Selbstverständlichkeit. Schritt für Schritt lernten wir den sicheren Umgang mit Eispickel und Steigeisen, setzten einen T-Anker im Schnee und beschäftigten uns mit der Frage, wie man sich gegenseitig sichert. Den nachhaltigsten Eindruck hinterließ jedoch die Übung zur Spaltenrettung. Pacos Vater erklärte sich bereit, die Rolle des abgestürzten Bergsteigers zu übernehmen und wurde vorsichtig in eine Gletscherspalte abgelassen. Das tosende Schmelzwasser tief unter ihm sorgte dabei durchaus für Herzklopfen – nicht nur bei ihm selbst. Während über uns dichte Wolken aufzogen und es zunehmend kälter wurde, errichteten wir redundante Sicherungspunkte mit Eisschrauben und retteten unseren „Verunglückten“ mithilfe einer losen Rolle wieder an die Oberfläche. Spätestens in diesem Moment wurde allen bewusst, warum man solche Abläufe vor einem Ernstfall üben sollte.

Auch die folgenden Tage standen ganz im Zeichen des Lernens. Wetterbedingt begann der nächste Morgen zunächst im Trockenen mit Knotenkunde. Besonders der Schmetterlingsknoten wurde intensiv geübt, schließlich gehört er zu den wichtigsten Knoten beim Gehen in einer Gletscherseilschaft.



Als Emma später beim Abendessen sogar eine einzelne Spaghetti zu einem erstaunlich sauberen Schmetterlingsknoten formte, war klar, dass die Übung Wirkung gezeigt hatte. Natürlich blieb es nicht bei der Theorie. Nach einer kleinen Wanderung zum Eisgrat haben wir am Nachmittag praktische Übungen vor der Dresdner Hütte durchgeführt. Ein Fahnenmast vor der Hütte musste als improvisierter Fixpunkt für weitere Rettungsübungen herhalten.

Besonders gefreut hat uns eine Begebenheit abseits des eigentlichen Kursprogramms. Beim Spielen entdeckten die Kinder unter einigen Steinen versteckten Müll.

Ohne große Aufforderung sammelten sie gemeinsam mit uns alles ein. Am Ende füllte der Abfall einen kompletten Müllbeutel. Solche Momente zeigen oft besser als viele Worte, was verantwortungsvolles Verhalten in den Bergen bedeutet.

Der Höhepunkt der Woche war ohne Zweifel unsere große Gipfeltour. Mit der Gletscherbahn gelangten wir zunächst bis zum Schaufeljoch. Vom Aussichtspunkt „Top of Tirol“ auf 3.210 Metern eröffnete sich ein beeindruckendes Panorama über die Stubaier Alpen. Von dort begann unsere eigentliche Expedition. Entlang des Gaiskarferners wanderten wir in Richtung Pfaffengrat.





Mit Blick zur Hildesheimer Hütte wurde das Gelände zunehmend alpiner. Zwischen großen Felsblöcken wartete abwechslungsreiche Kletterei, bei der Christian gemeinsam mit den Kindern eine Seilschaft bildete. Anschließend erreichten wir den Sulzenauferner und stiegen angeseilt mit Steigeisen und Eispickeln dem Pfaffenkogel entgegen. Kurz unterhalb des 3.366 Meter hohen Gipfels schien Paco seine letzten Kraftreserven verbraucht zu haben. Fast hätte er aufgegeben. Doch angefeuert von der Gruppe mobilisierte er noch einmal alles, was in ihm steckte, und erreichte schließlich doch den Gipfel. Die Freude darüber war mindestens genauso groß wie über den grandiosen Rundblick. Das obligatorische Gipfelfoto, das Christian mit seinem Handy aufnahm, zeigt Freude, Erschöpfung und ehrlichen Stolz.

Der Rückweg machte deutlich, dass ein Gipfel selten das Ende einer Hochtour ist. Über Sulzenauferner und Pfaffenferner führte der lange Abstieg zurück. Eine Stelle wird uns dabei besonders in Erinnerung bleiben. Auf der Karte war lediglich eine „Bachüberquerung“ eingezeichnet. Tatsächlich erwartete uns eine Bachdurchquerung durch stiefelhohes, reißendes Gebirgswasser. Dank der Sicherung durch Christian meisterten wir auch dieses Hindernis sicher. Wieder zeigte sich, dass Karten manchmal recht optimistisch die Realität verzerren.

Nach dem erneuten Überschreiten des Sattels am Pfaffengrat folgte der lange Abstieg über den Fernauferner zur Dresdner Hütte. Als schließlich Bauarbeiter den Kindern anboten, die letzten 300 Höhenmeter

auf ihrem Pick-up mitzufahren, wollte niemand dieses Angebot ausschlagen. Nach einem langen Hochtourentag waren sämtliche Energiereserven aufgebraucht.

Beim letzten gemeinsamen Abend saßen wir noch lange mit Christian und René zusammen. Erst jetzt erzählten sie von den zahlreichen, teils gewaltigen Gletscherspalten des Sulzenauferners, die unter der Schneedecke verborgen lagen. Wahrscheinlich war es besser, diese Geschichten erst im Nachhinein zu hören.

Für den Heimweg entschieden wir uns schließlich ganz bewusst gegen weitere Höhenmeter und nutzten die Gondelbahn hinunter ins Tal. Während Leefke mit ihrer Mama ihre Hüttentour fortsetzte, machten sich Christian und René bereits wieder auf den Weg zur Franz-Senn-Hütte, wo der nächste Hochtourenkurs der Sektion auf sie wartete.

Zurück bleiben viele Erinnerungen: an den ersten Schritt mit Steigeisen auf blankem Eis, an das Vertrauen innerhalb der Seilschaft, an lange Tage im Hochgebirge und an Kinder, die über sich hinausgewachsen sind. Der Kurs vermittelte nicht nur die technischen Grundlagen des Hochtourengehens. Er zeigte vor allem, dass anspruchsvolle alpine Unternehmungen auch als Familie möglich sind – vorausgesetzt, sie werden mit guter Ausbildung, gegenseitigem Vertrauen und einer Portion Begeisterung angegangen. Genau diese Mischung machte die fünf Tage in den Stubaier Alpen zu einer Tour, die uns allen noch lange in Erinnerung bleiben wird.







Müllsammeln an der Dresdner Hütte

Text und Fotos: Christian Rucker



Der am Anfang der Saison stattfindende Arbeitseinsatz hatte bereits Unmengen an Müll im Umkreis der Dresdner Hütte gesammelt. Trotzdem fanden die Kinder des Familienhochtourenkurses noch zahlreiche alte Getränke-

dosen. Spontan entschlossen sich die Kinder zu einer schnellen Sammelaktion. Ein ausreichend großer Müllsack war schnell von der Hütte besorgt. Die fachgerechte Entsorgung übernahm wieder unsere Dresdner Hütte.





Jugendangebot

Sektionsangebot für unsere Jugend und Familien

Klettern entspricht dem natürlichen Bewegungsdrang von Kindern und Jugendlichen. In der Gruppe macht das jede Menge Spaß. Unsere Klettergruppen werden von erfahrenen Trainern der Sektion Dresden des Deutschen Alpenvereins e.V. betreut. Unsere Gruppen trainieren an jedem Wochentag. Trainiert wird in den Kletterhallen XXL, Mandala, YOYO und natürlich auch in der Natur am Fels.

Die aktuellen Trainingstermine sind auf unserer Homepage veröffentlicht. <https://www.dav-dresden.de/ausbildung/trainingsgruppen>



Fragen bzw. Anmeldung per Mail an trainingsgruppen@dav-dresden.de.

Neben spontanen Gruppenaktivitäten, wie z.B. Wochenendklettern mit Übernachtung in einer Boofe, gibt es auch Angebote für die Bereiche Klettern, Ski und Wandern im Touren- /Kursprogramm unserer Sektion.

11.-13.09.2026	Klettern	Familienklettern in Ostrov (Eiland)
11.10.2026	Klettern	Raus an den Fels – Kletterausfahrt der Jugend
01.11.2026	Klettern	Raus an den Fels – Kletterausfahrt der Jugend
13.12.2026	Wandern	Adventswanderung
07.-10.01.2027	Ski	Kinder- und Familienausfahrt Sachsensausen auf der Dresdner Hütte
16.-17.01.2027	Ski	Grundkurs Ski Alpin für Kinder

Anmeldung und aktuelle bzw. weitere Informationen auf unserer Homepage.

Geschützte Alpentiere mit H und K: Hornviper und Kammmolch

Bearbeitung: Kai-Uwe Ulrich

Anlässlich des Jubiläums „30 Jahre NATURA 2000“ haben DAV, ÖAV, AVS und der VzSB (Verein zum Schutz der Bergwelt) das Plakat „Geschützte Alpentiere“ mit 41 gezeichneten Tierarten der Vogelschutz- und der Fauna-Flora-Habitat-Richtlinie herausgegeben. Die vier Vereine appellieren an die Öffentlichkeit: „Schützen und erhalten wir die Schönheit und Vielfalt der Alpen!“ Ab Heft 56 unserer Mitteilungen werden je zwei Tierarten kurz vorgestellt und Fachbegriffe erläutert.

Hauptquellen sind: Beiheft zum Natura 2000-Plakat Geschützte Alpentiere, erhältlich bei dav-shop@alpenverein.de und die DAV-Broschüre „Bergsteigen natürlich“ (Aufl. 06/22).

Diesmal stellen wir mit den **Anfangsbuchstaben H und K** eine geschützte Reptilien- und eine Amphibienart vor. Zunächst einige ergänzende Grundlagen zu den Natura 2000-Richtlinien und den Schutzstatus der in diesem Heft vorgestellten Tierarten. Die Fauna-Flora-Habitat (FFH)-Richtlinie und die Vogelschutzrichtlinie (VschRL) mit ihrem Schutzgebietsnetzwerk Natura 2000 und ihren Artenschutzbestimmungen bilden für den Naturschutz ein umfassendes rechtliches Instrumentarium zum Lebensraum- und Artenschutz in der EU (https://de.wikipedia.org/wiki/Natura_2000). Die

Mitgliedsstaaten sind verpflichtet, diese schützenswerten Gebiete und Habitate möglichst schnell, jedoch innerhalb von sechs Jahren, als besondere Schutzgebiete auszuweisen. Überdies sind sie verpflichtet, in den ausgewiesenen Gebieten für einen in der FFH-Richtlinie „günstigen Erhaltungszustand“ der jeweils bedeutsamen Artenvorkommen und Lebensräume zu sorgen und alle sechs Jahre an die Kommission zu berichten.

Anhang II der FFH-Richtlinie: Im Anhang II der FFH-Richtlinie sind Tier- (außer Vogelarten) und Pflanzenarten von gemeinschaftlichem Interesse gelistet, für deren Erhaltung **besondere Schutzgebiete** ausgewiesen werden müssen. Demnach sind Schutzgebiete im NATURA 2000-Netz einzurichten und diese so zu betreuen, dass die ökologischen Bedürfnisse dieser Arten erfüllt werden und ihre Bestände erhalten bleiben (**Lebensraumschutz**). Anhang II ist also das Gegenstück zu Anhang I der FFH-Richtlinie, in dem die Lebensraumtypen von gemeinschaftlichem Interesse gelistet sind.

In Deutschland stehen 101 Tierarten im Anhang II: Säugetiere 21, Amphibien 4, Reptilien 1, Fische 31, Schmetterlinge 11, Käfer 15, Libellen 6, Krebstiere 2, Spinnentiere 1, Muscheln 2 und Schnecken 7.



Anhang IV der FFH-Richtlinie: Dieser Anhang listet streng zu schützende Tier- und Pflanzenarten von gemeinschaftlichem Interesse (in Deutschland aktuell 138 Arten), die **europaweit** unter Schutz stehen, weil sie in ganz Europa besonders gefährdet sind. In Deutschland wurde der Schutz der Anhang IV-Arten in das Bundesnaturschutzgesetz als „besonders geschützte und bestimmte andere Tier- und Pflanzenarten“ übernommen. Neben dem direkten Tötungsverbot dürfen

auch ihre „Lebensstätten“ nicht beschädigt oder zerstört werden. Zudem dürfen diese Arten nicht in der Fortpflanzungs-, Wanderungs- und Winterruhezeit gestört werden. Dieser spezielle Artenschutz gilt nicht nur im Schutzgebietsnetz Natura 2000, sondern auf der gesamten EU-Fläche. Laut § 44 BNatSchG darf sich der Erhaltungszustand der lokalen Population nicht verschlechtern. Der Schutz dieser Arten muss bei jeglichem Eingriff in Natur und Landschaft beachtet werden!

Hornvipiper oder Hornotter (*Vipera ammodytes*)

Natura 2000-Schutzstatus: FFH IV



Foto : Andrea Bohl/Pixabay

**Merkmale:**

Länge 70–90 cm; Gewicht bis zu 500 Gramm;
Oberseite grau über gelblich bis rotbraun mit dunklem Zickzackband
und einem 4–7 mm langen Horn auf der Schnauzenspitze.
Stark giftig. Das Gift der Hornotter ist stärker als das der Kreuzotter
und auch für Menschen gefährlich.
Im Falle eines Bisses: nicht mehr laufen, ruhig stellen,
hinlegen, nach Möglichkeit die Rettung rufen.

Verbreitung:

Kärnten, Südsteiermark, südliches Niederösterreich, Osttirol, Südtirol;
Slowenien, Kroatien, Balkan, Griechenland bis zum Kaukasus.
Ab etwa Oktober suchen die Hornvipern einen Platz zum Überwintern
und ziehen sich in Felsspalten und zu ähnlich geschützten Plätzen zurück.
Je nach Witterung kommen sie ab Februar wieder hervor.

Lebensraum:

Sonnige Felshänge, Steinmauern, Geröllhalden, steiniges Buschland, Waldränder.
In den Alpen bis 1.500 m regelmäßig, gelegentlich bis 2.000 m und mehr.

Fortpflanzung:

Im Frühling wird ums Revier gekämpft,
dann testen die männlichen Hornottern aus, wer der Stärkere ist,
indem sie versuchen, sich bei so genannten Kommentkämpfen
gegenseitig niederzudrücken.
Ihre Giftzähne setzen die Tiere dabei nicht ein,
das schwächere Männchen muss einfach nur flüchten.
Das stärkere Hornottermännchen paart sich dann mit den Weibchen
in seinem Revier. Die Paarung findet im April und Mai statt.
Die Weibchen brüten die Eier in ihrem Körper aus.
Ende August gebärt das Weibchen durchschnittlich
sechs bis zwölf Junge; die Eihülle reißt bei der Geburt.
Die Jungen sind bei der Geburt zwischen 15 und 24 Zentimeter lang.
Wie bei Schlangen üblich, sind sie sofort selbständig und allein unterwegs.
Wie alle Schlangen wächst die Hornotter ihr Leben lang,
weshalb sie sich zwei bis drei Mal im Jahr ihre alte Haut abstreift.
Die Hornotter kann etwa 10–15 Jahre alt werden.



Nahrung:

Insekten, Eidechsen, Mäuse und junge Vögel (Bodenbrüter).

Gefährdung:

Lebensraumzerstörung: die Art ist in Kärnten und Steiermark vom Aussterben bedroht.

Eine zusätzliche Gefährdung besteht in Kärnten und Südsteiermark durch Schlangenfänger, die die Tiere in der Aufwachphase nach dem Winterschlaf erbeuten und im Schwarzhandel hohe Preise erzielen.

Wie alle europäischen Schlangenarten ist sie streng geschützt!

Das bedeutet: Sie darf nicht gefangen oder getötet werden.

Lesenswert:

https://www.alpenverein.de/artikel/die-hornotter_b9d39606-74fa-44f7-bfd1-d97855478e88
und <https://www.tierschutzmachtschule.at/steckbrief-hornviper>

Kammolch oder Nördlicher Kammolch **(*Triturus cristatus*)**

Natura 2000-Schutzstatus: FFH II, FFH IV

Merkmale:

Länge: 10–18 cm; Oberseite grauschwarz,
mit undeutlichen dunkleren Punkten oder Flecken;
Flanken im Übergang zur Bauchseite intensiv weiß granuliert;
Bauch gelb oder orange mit schwarzen Flecken;
Männchen zur Paarungszeit mit stark gezacktem Hautkamm auf dem Rücken
und am Schwanz, der Kamm ist an der Schwanzwurzel unterbrochen.

Verbreitung:

Fast ganz Mitteleuropa bis zum Ural, Süd-Skandinavien,
Deutschland bis zum Nordrand der Alpen,
Schweizer Jura und Schweizer Mittelland; Südrand des Karpatenbogens;
Österreich nördlich des Alpenhauptkammes.
Im Übergang des Verbreitungsgebietes vom Nördlichen Kammolch (*T. cristatus*)
und Alpen-Kammolch (*T. carnifex*) kommt er zu Hybridisierung (Mischpopulationen).



Foto : Benny_Trapp_Triturus_carnifex

Lebensraum:

Dauerhaft wasserführende,
besonnte Teiche mit Unterwasservegetation,
frei von räuberischen Fischen,
umgeben von einer strukturreichen
Landschaft mit Feuchtwiesen, Mooren,
Hecken und lichten Wäldern.

Der Kammolch wandert ab Februar oder März
zur Paarung und Eiablage in die Laichgewässer.
Zwischen Mitte Juli und Mitte September zieht er wieder aufs Land
und sucht im Spätherbst sein frostsicheres Winterquartier
im Totholz, in Nagerbauten oder in Steinhäufen auf.



Fortpflanzung:

In den Laichgewässern findet von Ende März bis Juli die Paarung und Eiablage statt. Je nach Größe, Alter und Vitalität der Weibchen werden im Mittel zwischen 200 und 400 Eier einzeln an Pflanzen abgelegt. Dabei legt das Weibchen die Eier einzeln mit Hilfe der Hinterbeine in umgefaltete Blätter von Wasserpflanzen. Durch ihre gelbliche Färbung und größere Durchmesser sind die Eier recht gut von anderen Molcheiern zu unterscheiden. Vom Schlüpfen der Larven bis zur Umwandlung zum Molch dauert es in Abhängigkeit von der Temperatur 2 bis 4 Monate – in der Regel verlassen die Jungmolche im Spätsommer die Laichgewässer. Spät geschlüpfte Larven überwintern mitunter auch dort.

Nahrung:

Im Gewässer: Kaulquappen, Egel, Kleinkrebse.

An Land: Dort überwiegend nachtaktive, Regenwürmer, Nacktschnecken, Insekten.

Gefährdung:

Gewässerverschmutzung durch landwirtschaftliche Pestizidanwendung und Überdüngung der Gewässer, Fischbesatz; Straßenbau, damit Zerschneidung des Lebensraumes und Verinselung der Populationen durch Barrieren. Insbesondere während der Wanderungen, etwa vom Winterquartier zum Laichgewässer, erfahren Kammolche und andere Amphibien häufig Verluste durch den Straßenverkehr. Auch Grundwasserabsenkungen können zum Verlust von Laichgewässern führen. In Bayern und Österreich ist der Kammolch gefährdet bis stark gefährdet; in der Schweiz ist er auf der Nordseite der Alpen gebietsweise ausgestorben.

Lesenswert:

<https://www.bfn.de/artenportraits/triturus-cristatus> und
<https://www.lfu.bayern.de/natur/sap/arteninformationen/steckbrief/zeige?stbname=Triturus+cristatus> sowie
<https://www.nabu.de/tiere-und-pflanzen/amphibien-und-reptilien/amphibien/artenportraits/10641.html>

Grundkurs Felsklettern in der Sächsischen Schweiz

Text: Elisabeth Öfner

Fotos: Christin Seidenberg und Bernd Herold

Bei hochsommerlichen Temperaturen verbrachten fünf Kletterbegeisterte mit dem Trainer Bernd Herold drei Tage, um erste Klettererfahrungen im Nachstieg in der Sächsischen Schweiz zu sammeln. Dabei lag Bernd besonders daran, uns an weniger frequentierte, jedoch gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln zugängliche Steine heranzuführen und uns – neben den Sächsischen Kletterregeln und dem Sichern mit Halbmastwurf – auch weitere Besonderheiten der Sächsischen Schweiz näherzubringen, wie den Aufbau der Sandsteine und ihre regionalen Unterschiede.

Am ersten Tag trafen wir uns Freitagnachmittag am Pilz hoch über Obervogelgesang, nur etwa zehn Minuten von der S-Bahn-Station entfernt. Zuallererst ging es um die allgemeine Sicherheit, danach lernten wir mit dem Halbmastwurf zu sichern und uns ebenso sicher abzuseilen. Danach wendeten wir das soeben im sicheren Gelände erworbene Wissen am Pilzturm im Struppengrund an. Über den Alten Weg erreichten wir den Gipfel und genossen die weite Aussicht auf das Elbtal und beobachteten dabei einen Schwarzstorch. Danach kletterten wir über die SW-Kante und einige von uns wagten zudem den Spreizweg. Am Gipfel zeigte uns Bernd, wie die platzsparende Eintragung in das Gipfelbuch vorgenommen wird: zuerst Bernd als Vorsteiger und danach die Nachsteigenden

der Reihe nach. Eine Routine, die uns die nächsten Tage begleiten wird.

Am zweiten Tag starteten wir früh und trafen uns am Parkplatz der Bastei. Nachdem die S-Bahn pünktlich in Pirna ankam und uns ein paar Minuten später der Bus zur Bastei hochbrachte, starteten wir mit einer Orientierungsübung. Wir suchten den Hirschgrund im Rölke Kletterführer und verschafften uns einen Überblick über die Kletterzustiegsmöglichkeiten. Vorbei an ein paar schönen Aussichtspunkten kamen wir zum Hirschgrundkegel und versuchten die Route der mit zwei Sternen bewerteten Emporkante (Vorstieg Bernd) auszumachen. Mit oder ohne Spritzen – also der Unterstützung durch einen Flaschenzug – erreichten wir alle glücklich den Gipfel. Dabei beobachteten wir, wie rasch sich der Felsen erwärmt und die starke Sonneneinstrahlung uns verstärkt zur Wasserflasche greifen lässt. Wir gingen zum Vorderen Hirschgrundturm und fanden zumindest für die Aufsteigenden einen kühlen Kamin. Damit sammelten einige von uns auch erste Erfahrung in der Kaminkletterei. Dieses dreidimensionale Klettern ist nicht für alle Teilnehmenden das Ziel der Wahl. Daher wählten wir als nächstes Ziel die Südverschneidung (Vorstieg Bernd) an der Hirschgrundwarte, bei der wir erste Erfahrungen mit der Risskletterei im Sandstein sammelten.





Durstig, aber zufrieden vom Tag und weit weg vom Trubel auf der Bastei sammelten wir abends Kräfte für den letzten Klettertag.

Den abschließenden letzten Tag starteten wir bei der Neumannmühle und gingen die Zeughausstraße hoch und bogen nach Norden zum E-Flügel ab. Mit dabei war auch Bernds Kletterfreund Tobias und damit konnten wir uns in zwei Seilschaften aufteilen. Zuerst versuchte eine Seilschaft den Neuen Weg zum Rätselturm, doch der war schwer abzusichern. So nahm eine Seilschaft den Alten Weg hinauf zum E-Flügel (Vorstieg Tobias) und die zweite Seilschaft den Querweg zum Rätselturm (geteilte Führung Bernd und Lukas) und stieg danach den Übergang weiter zum Gipfel des E-Flügels (Vorstieg Christian). Im Vorstieg sammelten Lukas und Christian auch erste Erfahrungen im Knotenlegen. Nach einer kurzen Stärkung im Schatten machten wir uns an die Kansteinnadel (Vorstieg Tobias sowie Bernd) heran. Keine lange Kletterei, aber eine Nadel auf der der Platz am Gipfel höchstens für zwei oder drei Kletternde ausreichend ist. Aufgrund des heranziehenden Gewitters verliefen die Besteigung und das Abseilen parallel. Glücklicherweise fing es erst ordentlich zu regnen an, als wir in der Buschmühle unseren Durst und Hunger gestillt haben. So blickten wir auf drei erlebnisreiche Tage, in denen wir unsere ersten Erfahrungen in der Sandsteinkletterei sammelten. Wir wissen nun, wie wir mit Mastknoten sichern, uns selbst abseilen und haben so einiges über die reiche Kultur des Kletterns in der Sächsischen Schweiz erfahren.



Neues von der Dresdner Hütte

Text: Ludwig Gedicke | Foto: Christian Rucker

Mit dem Start in die Sommersaison 2026 am 26. Juni war die Hütte voll ausgelastet, so dass selbst der Arbeitseinsatz für den Wegebau sich mit voll belegten Mehrbettzimmern begnügen musste.

Durch die Anwendung des Reservierungsprogramms des Alpenvereins (HUT) wurde der Aufwand für den Pächter für die Belegungsplanung deutlich verringert. Auch die Nächtigungsgäste erhalten Planungssicherheit.

Alle geplanten Baumaßnahmen konnten zeitgerecht beendet werden. Das Materiallager und die zweite Garage sind in Betrieb gegangen. Die ostwärtige Außenfassade an den Gasträumen wurde saniert und erneuert und wird aus dem Klimafonds des Alpenvereins gefördert.

Die Küchendecke wurde den behördlichen Vorgaben entsprechend erneuert und einige Großgeräte in der Küche durch Neuanschaffung ergänzt.

Von der eingebauten elektronisch gesteuerten Heizungsregelung erwarten wir eine bessere Heizleistung in den Räumen und vor allem eine optimale Verteilung der vorhandenen Energie. Dadurch soll auch die Steuerung der Energieabgabe den Bedürfnissen der Gäste angepasst werden.

Ob diese neue Anlage den Erwartungen entspricht, wird sich erst in der Wintersaison zeigen.

Durch die Baumaßnahmen der Stubaier Gletscherbahn im Bereich des Bildstöckljochs, dem Übergang zur Hildesheimer- und Hochstubaiahütte, ist dieser Übergang derzeit und für diese Saison deutlich eingeschränkt. Die Baustelle wird auch im nächsten Jahr durch den geplanten Umbau der Jochdohle zu Einschränkungen führen.

Auch die optische Wahrnehmung einer intakten Bergwelt ist, unabhängig von den Folgen des Klimawandels und den auch in dieser Höhe deutlich spürbaren Auswirkungen der Wetterbedingungen, nicht mehr gegeben. Es gab erstmalig Ende Juni keinerlei Schneereste mehr auf unseren AV-Wegen.

Die großen Baumaßnahmen der Tiroler Wasserkraftwerke in unserem Arbeitsgebiet, im Mutterberger Tal und am Aufstieg zur Hütte, gehen langsam dem Ende entgegen, sind aber noch sicht- und bemerkbar. Die dadurch entstandenen Eingriffe in die Natur werden noch einige Jahre erkennbar bleiben.

In unserem kleinen, von unserer Hüttenwirtin Conny angelegten „alpinen Garten“ an der Herz-Jesu-Kapelle, ist deutlich erkennbar, wie die Natur sich verändert. Pflanzen, die noch vor wenigen Jahren in dieser Höhe den Winter nicht überlebt hätten, können sich jetzt mehrjährig durchsetzen. Selbst Kiefern gedeihen in dieser Höhe und überleben ohne Probleme.



Die Dresdner Hütte mit ihrer zum Teil über 150-jährigen Bausubstanz benötigt viel Energie, hauptsächlich elektrischen Strom. Um die verfügbare Energie besser auszunutzen, haben wir einen ausgewiesenen Energieexperten gebeten, ein Mitglied unserer Sektion, der sich auch angeboten hat für uns ehrenamtlich tätig zu werden, eine Energieeffizienz-Studie zur Dresdner Hütte zu fertigen.

Jan Bartels hat mit seinem Team diese umfangreiche und sehr detaillierte Studie erstellt und der Sektion zur Verfügung gestellt. Auf über 1.000 Seiten wurde der energetische Zustand des Baukörpers und seiner Einrichtungen untersucht, analysiert und dargestellt, sodass wir nun bei Reparaturen oder Ersatz- und Ergänzungsmaßnahmen diese energieeffizient gestalten können, um Energie und damit auch CO₂ einzusparen.

Im Gipfelbuch vom Daxenstein geblättert

Text: Helmut Schulze

Den regelmäßigen Lesern dieser Rubrik wird es vermutlich schon aufgefallen sein, die Affinität des Autors zu Oliver Perry-Smith. Seit Anfang des Jahres gibt es zudem eine Internetseite (www.sandsteinbilder.com/ops), die mit einer Zeittafel das Leben dieses Elbsandsteinkletterers vorstellt. Die Seite ist allerdings noch weit von einer Vollständigkeit entfernt, sie wird gelegentlich erweitert, meist dann, wenn neue Informationen eingehen, alte Fotos gefunden werden oder neue entstehen.

Im Zuge dieser Recherchen habe ich auch die alten Gipfelbücher durchgesehen und speziell im Gipfelbuch vom Daxenstein zwei interessante Einträge entdeckt. Das älteste erhaltene Buch stammt aus dem Jahr 1906. Gleich dessen erster Eintrag lautet:

2. Dezember 06

Paul Löschner

Heini Hünig

Oliver Perry-Smith

Seppl Baumgart

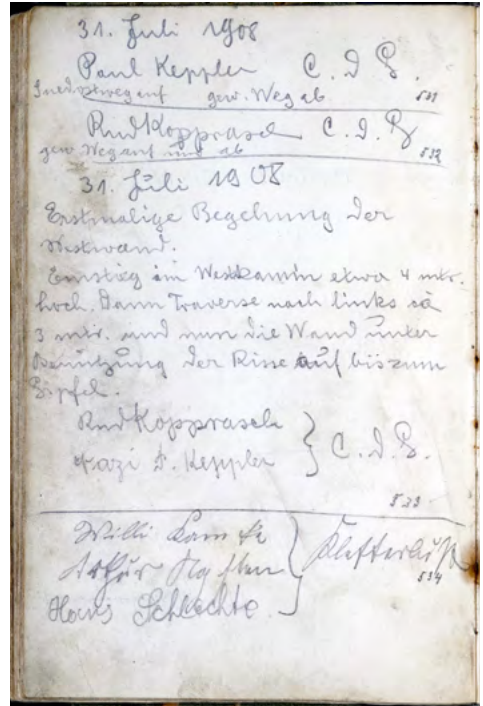
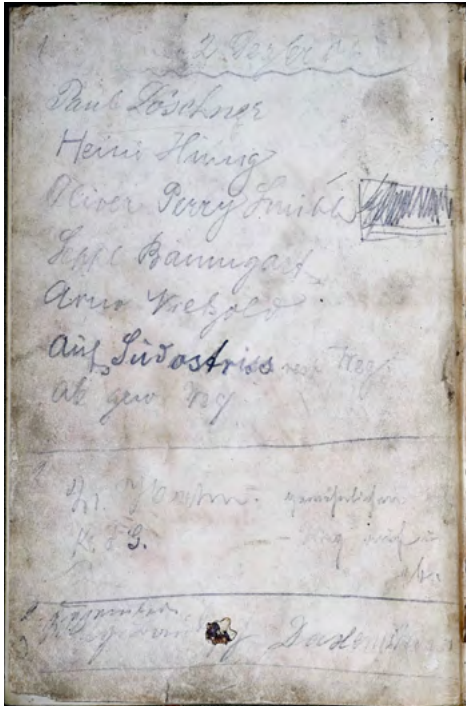
Arno Nietzold

auf Südostriss neuer Weg ab gew. Weg

Der Südostriss wurde im Kletterführer von 1908 als Südostkante geführt, heute ist diese Route unter dem Namen „Löschnerwand“ bekannt und gehört zu den beliebtesten Kletterwegen der Sächsischen Schweiz. Laut Kletterführer wurde diese Route allerdings von Paul Löschner im Alleingang begangen. Ich habe Dietmar Heinicke nach diesem Sachverhalt befragt und bekam folgende Antwort:

Dieses Gipfelbuch hatte ich bereits 1977 eingesehen und die gleichen Angaben gefunden. Von der „Löschnerwand“ habe ich damals zwar ein Korrektur-Protokoll mit den eventuellen weiteren Teilnehmern ausgefertigt, die Angaben jedoch bislang nicht in den Kletterführer aufgenommen. - Alle eventuellen weiteren Teilnehmer sowie der Kletterführer-Autor konnten nicht mehr befragt werden, da schon vor langer Zeit verstorben. - Warum Rudolf Fehrmann die eventuellen weiteren Teilnehmer der Erstbesteigung der „Löschnerwand“ nicht in den Kletterführer 1908 aufgenommen hat, ist unklar. Eine Möglichkeit wäre, dass die anderen Teilnehmer die „Löschnerwand“ nach Paul Löschner alle frei geklettert haben; die Schwierigkeit IV beherrschten sie alle im Vorstieg.

Nun ist bekannt, dass es in Fehrmanns Kletterführern gewisse Unschärfen gab, was die exakte Auflistung von Nachsteigern betraf. Aber egal, ob die Kletterer an diesem 6. Dezember 1906 durch ein Seil verbunden waren, oder nur im ideellen Sinn eine Seilschaft bildeten, ich halte es für wichtig, dass diese Seilschaft nicht vergessen wird. Zumal schon Rudolf Fehrmann in seinem Kletterführer Kameradschaft vor bürokratische Korrektheit setzte. Als Beispiel sei die Erstbesteigung des Chinesischen Turms aufgeführt. Dessen Gipfel erreichte Fehrmann in den Abendstunden eines Julitages des Jahres 1904. Für den in halber Höhe an einer Sanduhr sitzenden Sicherungsmann Franz Goetze war die Zeit zu knapp, um noch den Gipfel zu erreichen. Dies tat die Seilschaft dann gemeinsam noch einmal am folgenden Tag. Seit der Kletterführerausgabe von 1923 wird auch Franz Goetze als einer der Erstbesteiger genannt.



Ein weiterer interessanter Gipfelbucheintrag vom Daxenstein findet sich im Sommer 1908:

31. Juli 1908

Erstmalige Begehung der Westwand.

Einstieg im Westkamin etwa 4 mtr. hoch.

Dann Traverse nach links ca. 3 mtr. und nun die Wand unter Benutzung der Risse auf bis zum Gipfel.

Rud Kopprasch

Nazi P. Keppler

Club der Gipfelstürmer

Dies klingt nach einer frühen Begehung des heutigen Perryrisses. Auch hierzu hatte Dietmar Heinicke weiterführende Informationen:

Bei der vermeintlichen Erstbegehung der „West-

wand“ ist das anders. Diese wurde laut „Club der Gipfelstürmer 05“ nicht sportlich einwandfrei durchgeführt und hätte im Gipfelbuch nicht als Ersttour eingetragen werden dürfen. Ins Klubfahrtenbuch vom „CdG 05“ wurde die Tour deshalb nicht aufgenommen. Dieses Klubfahrtenbuch vom „CdG 05“ hatte ich schon 1976 eingesehen. Das alles war Rudolf Fehrmann bekannt; deshalb wurde die Tour nicht in den Kletterführer 1908 und in den Kletterführer-Nachtrag 1913 aufgenommen.

Das erfuhr ich 1981 bei einem persönlichen Gespräch mit Klubmitglied Prof. Dr. Siegfried Hoyer, der das Geschehen von seinem Vater Arthur Hoyer erfahren hatte.

Fotos: Gipfelbuch vom Daxenstein, Gipfelbucharchiv des Sächsischen Bergsteigerbundes

Neben Hütten- und Hochtouren in den Alpen haben wir auch regionale Touren im Angebot. Bei der Planung benötigen vor allem Mehrtagestouren und Kurse besondere Sorgfalt. Eine frühzeitige Anmeldung gibt dem Touren- und Kursleiter die nötige Planungssicherheit.

Leider können wir an dieser Stelle nicht das vollständige Programm veröffentlichen. Insbesondere unsere zahlreichen Tagestouren sind wie gewohnt auf unserer Homepage veröffentlicht.

<https://www.dav-dresden.de/touren-kurse/touren/touren>

Tagestouren

Datum	Tourenbeschreibung	Verantwortlich
02.09.2026	Unterwegs rund um Meißen	Heidrun Franke
05.09.2026	Wir wandern Teile des sächsischen Jakobsweges Die Via Regia von Großenhain nach Strehla (4)	Joachim Beiler
05.09.2026	Auf den Alten und Neuen Wildenstein (Kuhstall) Fahrt mit der Kirnitzschtalbahn und Kurztour auf den Wildenstein	Matthias Warstat
12.09.2026	Von Dom-Blicken zu Reben-Glück: Herbst-Wandern in Meißen & im Spaargebirge	Nadine Reinhardt
19.09.2026	Am Valtenberg auf Goldsuche Wir gehen auf die Spuren der alten Goldsucher und werden Gold- und Geistersagen hören können	Tom Breitenstein
19.09.2026	Arbeitseinsatz: Müll sammeln im Gebiet der Steine	Thomas Köhler
26.09 bis 27.9.2026	Prebischtor und Rosenberg Naturkundliche 2-Tages-Wanderung von Schmilka über den neuen Grenzweg nach Tschechien mit Abstecher zum Prebischtor	Kai-Uwe Ulrich
26.09.2026	Durch Böhmens Haine und Fluren zum Berg Milešovka Kammtour vom Tannenberg/Jedlova zur Lausche	Ralf Schmädicke
30.09.2026	Osterzgebirge auf wenig begangenen Wegen Von Obercarsdorf nach Reinhardtsgrimma	Matthias Zier
03.10.2026	Erzgebirgskammüberquerung von Holzhau zum Kloster Osek	Ralf Schmädicke



Datum	Tourenbeschreibung	Verantwortlich
10.10.2026	Wandern im Osterzgebirge Wir wandern im Gimmlitztal	Joachim Beiler
14.10.2026	Wanderung über den Goldsteig im Großen Zschand	Steffen Milde
17.10.2026	Auf den Spuren der Ritter: Herbstliche Wald- und Teichetour durch den Friedewald	Nadine Reinhardt
21.10.2026	Eine Herbstwanderung an den Weißeritztalhängen und zum Forstbotanischen Garten	Volker Schurig
24.10.2026	„Über sieben Brücken“ ... zu den Pyramiden von Cottbus	Tom Breitenstein
25.10.2026	Saisonausklang auf den Höhenwegen der Sächsischen Schweiz	Matthias Warstat
14.11.2026	Kammtour auf der Tetschener Acht Wanderung auf einer Variante des altneuen böhmischen Kammweges	Ralf Schmädicke
06.12.2026	Am Nikolaustag rund um Glashütte	Matthias Zier
13.12.2026	Jahresabschlußtouren 2026 Wie jedes Jahr beschließen wir auch 2026 das Berg- und Wanderjahr mit unseren traditionellen Glühweinwanderungen.	Thomas Rinkes, Heidrun Franke, Frank Hohlfeld





Kurse

Datum	Tourenbeschreibung	Verantwortlich
16.09 - 17.9.2026	Grundkurs Toprope Kletterhallenkurs zum DAV-Kletterschein Toprope	Christian Rucker
16.09.2026	Aufbaukurs Sichern & Stürzen Um Ängste vor dem Stürzen zu überwinden, bedarf es eines regelmäßigen Trainings von simulierten Stürzen beim Klettern.	Marcel Lerch
07.10. - 08.10.2026	Grundkurs Toprope Kletterhallenkurs zum DAV-Kletterschein Toprope	Christian Rucker
21.10. - 22.10.2026	Aufbaukurs Sicher Vorsteigen Kletterhallenkurs zum DAV-Kletterschein Vorstieg	Christian Rucker
04.11. - 05.11.2026	Grundkurs Toprope Kletterhallenkurs zum DAV-Kletterschein Toprope	Christian Rucker
07.11.2026	Erste Hilfe – zertifizierter Kurs Erste Hilfe-Maßnahmen erlernen und sicher anwenden	Brigitte Röllner
15.11.2026	Felskurs: Schlingenlegen und Vorstiegssicherung im Sandstein Die Absicherung beim Klettern im Elbsandsteingebirge erfolgt mit mobilen, textilen Sicherungsmitteln (Schlingen, Knoten, Ufos).	Sophie Heidel
26.11. - 29.11.2026	Schöner Skifahren – Saisonstart auf der Dresdner Hütte Nach dem heißen Sommer wollen wir uns für die Skisaison fit machen. Wir verbessern in Gruppenarbeit unsere Skitechnik auf und neben der Piste. Basislager ist unsere Dresdner Hütte.	Christian Rucker
26.11.- 29.11.2026	Schöner Skifahren für Anfänger Dies ist die Anfängervariante vom Schöner Skifahren.	Christian Rucker
09.12. - 10.12.2026	Grundkurs Toprope Kletterhallenkurs zum DAV-Kletterschein Toprope	Christian Rucker
16.01. - 17.01.2027	Grundkurs Ski Alpin Ein Skikurs für Einsteiger, die heil auf zwei Latten (Alpinski) den Hang herunter kommen wollen.	Mathias Ziebow



Forst(steig)-Aktionstag 2026 – zum Arbeitseinsatz mit dem Sachsenforst – Natur erleben und erhalten

Text und Fotos: Alexander Wolf



Der Forststeig, einer der malerischsten Wanderwege Sachsens, erstreckt sich über rund einhundert Kilometer durch dichte Wälder, steile Felsen und idyllische Täler. Er verbindet Naturerlebnis mit sportlicher Herausforderung und zieht jedes Jahr zahlreiche Wanderbegeisterte an. Doch die Schönheit dieses Wanderwegs entsteht

nicht von allein: Regelmäßige Arbeitseinsätze sind notwendig, um den Forststeig sicher und attraktiv zu halten.

Am Samstag, den 21. März 2026, haben sich um 9:00 Uhr ungefähr 30 Freiwillige zum Arbeitseinsatz mit dem Sachsenforst am Bahnhof Bad Schandau getroffen.



Ziel des Einsatzes war es, Hütten und Biwaks auf dem Forststeig instand zu halten, kleine und größere Reparaturen durchzuführen, zu reinigen und die Flächen um die Hütten von Unrat, Laub und anderen Dingen zu befreien.

Nach einer kurzen Einweisung in Arbeitssicherheitsmaßnahmen wurden die Teilnehmer in sechs Teams aufgeteilt. Anschließend sind sie zu den jeweiligen Einsatzorten gefahren.

Die Arbeit erforderte sowohl körperlichen Einsatz als auch Teamarbeit. Während des gesamten Einsatzes wurde darauf geachtet, die Eingriffe in die Natur so schonend wie möglich durchzuführen.

Trotz der anstrengenden Tätigkeiten herrschte eine positive und motivierte Stimmung innerhalb der Gruppen. Die gemeinsame Arbeit in der Natur wurde von vielen als bereichernde Erfahrung empfunden.

Der Arbeitseinsatz auf dem Forststeig war nicht nur eine Gelegenheit, aktiv etwas für den Erhalt der Natur zu tun, sondern auch ein Erlebnis, das Gemeinschaft, Bewegung und Wissen vereint. Wer sich engagiert, trägt direkt dazu bei, dass der Forststeig auch für zukünftige Generationen ein unvergessliches Wanderziel bleibt.

In der nächsten BIWAK-Staffel geht's um den Forststeig. Übrigens: am 18. April 2026 war Saisoneroöffnung.

Abschließend lässt sich sagen, dass der Einsatz ein voller Erfolg war. Ein besonderer Dank gilt allen Beteiligten für ihr Engagement und ihre tatkräftige Unterstützung.

Auch sagen wir Danke an den MDR, welcher über diese Aktion im Fernsehen berichtet hat.



Hochtourenkurs auf der Franz-Senn-Hütte

Text: Caroline Axthelm

Fotos: Christian Rucker

8. bis 12. Juli 2026

„Spaltensturz!“ Jakobs Kommando erreicht mich und wir setzen uns hin, um Justins Gewicht zu halten, was merklich am Seil zieht, das uns alle verbindet. Justin allerdings ist aus dem Sichtfeld verschwunden. Jakob beginnt sofort damit, die lange Prusikschlinge am Seil anzubringen. Jetzt muss ich Justins Gewicht alleine halten, damit er sich aus dem Seil und in die neue Sicherung einhängen kann. Man merkt es schon deutlich, aber Jakob arbeitet zügig weiter und hat schon einen Fixpunkt gebaut, auf den wir die Last übertragen. Ich gehe zum Rand und schaue zu Justin herunter. Nachdem ich mich versichert habe, dass es ihm gut geht, lasse ich ihm einen Karabiner herunter und baue eine Rücklaufsperrung auf, um ihn hochzuziehen. Zu zweit geht das erstaunlich gut. Keine zwei Minuten später stehen wir alle drei oben an der Übungsstelle und freuen uns über die schnelle Rettung. Dass es im Falle eines ungeplanten Sturzes herausfordernder wäre, ist uns allerdings auch klar.

Neben uns dreien sind neun weitere Teilnehmer dabei, die Spaltenrettung und Selbstrettung zu üben, unterstützt von den Kursleitern Christian und René. Wir haben den ersten Tag des Hochtourenkurses begonnen, der uns alle auf die Franz-Senn-Hütte im Oberbergthal, ein Ableger des Stubaitals, geführt hat. Am Mittwocha-

bend treffen wir uns zum Abendessen auf der Hütte. Johanna M., Veronika und Simon haben schon eine Gipfeltour hinter sich. Jakob, Johanna Z., Benni und ich laufen uns beim Aufstieg aus Neustift über den Weg und Justin ist schon den gesamten Stubai-Höhenweg am Stück gelaufen. Beim Essen treffen wir auch noch Anni, Leo, Linda und Marvin. Als letztes treffen René und Christian von der Dresdner Hütte ein. Wir finden als Gruppe schnell zusammen und tauschen uns über Erfahrungen und Erwartungen aus.

Am nächsten Morgen beginnen wir mit Übungen an der Feuerleiter der Hütte und an einem Übungsblock als „Spalte“. Nach verschiedenen Stadien der Verwirrung, beginnen wir das System zu verstehen und sind am Nachmittag begierig, noch zum Gletscher zu marschieren. Es dauert dann doch eine Weile, die drei Kilometer und 600 Höhenmeter zum schwindenden Sommerwandferner zu überwinden, und unsere Zeit am Gletscher ist begrenzt. Am Fuß der Eismasse kämpfen wir mit Steigeisen und dem nötigen Material, aber am Ende schaffen wir es noch, das Setzen einer Eisschraube zu üben. Auch wenn sie sehr dick ist, vertraue ich meinem Ergebnis nicht uneingeschränkt, Eis ist schließlich nicht das stabilste Material. Wir schaffen es sogar noch einigermaßen pünktlich zurück zur Hütte und werden mit leckerem Abendessen belohnt.





Am Freitag steht eine Tour auf das Wilde Hinterbergl an. Wir folgen zunächst weiter dem Tal und einer Seitenmoräne, bis wir uns nach Westen wenden und zum Verborgenen-Berg-Ferner aufsteigen. Diesen geht es nur ein kurzes Stück nach oben, aber man kann deutlich die Spalten erkennen, die uns zwingen, einige extra Kurven zu gehen. Dahinter erreichen wir die Turmscharte. Es geht steil nach oben und wir kraxeln vorsichtig an den Seilen entlang. Oben angekommen, haben wir einen grandiosen Blick auf den nächsten Abschnitt bis zum Gipfel. Vor uns erstreckt sich der Berglasferner, den es jetzt noch zu überqueren gilt. Wir bauen zwei Seilschaften auf und bewegen uns in dieser ungewohnten Formation über den Schnee. Als es steiler wird, legen wir das Seil ab und gehen das letzte Stück zum Gipfel, nicht ohne noch mehrfach bis zu den Oberschenkeln im Schnee zu versinken. Es erwartet uns zwar kein Gipfelkreuz, aber gute Stimmung und eine Pause.

„Jetzt baut ihr einen T-Anker“ Wir stehen wieder auf dem Gletscher und ich bin mir nicht ganz sicher, was ich mit dieser Information anfangen soll. Ich weiß zwar, was das Ziel ist: Der Eispickel wird im Schnee vergraben, um einen stabilen Fixpunkt zu haben, aber wie genau geht das? In den Gesichtern der anderen sehe ich ähnliche Verwirrung, aber Simon legt schon los und wir können es uns ansehen. Am Ende bin ich dann doch beeindruckt, wie gut diese Methode funktioniert, ich brauche sogar einen zweiten Pickel, um meinen eigenen wieder freizulegen.

An einem nicht ganz so flachen Abschnitt des Gletschers können wir das Abbremsen üben. Es ist ein heiterer Anblick: zwölf erwachsene Menschen, die sich eine Schneefläche herunterrutschen lassen. Wir rutschen vorwärts, rückwärts, auf dem Bauch und auf dem Rücken, nur um uns nach wenigen Metern in die richtige Position zu bringen und mit Füßen oder Knien und Eispickel abzubremsen. Mit Schnee in allen Öffnungen unserer Kleidung gehen wir wieder ans Seil und treten den Rückweg über den Gletscher an. Wir nehmen einen anderen Weg und gehen neben den Resten des Turmfernern zurück. Dabei erwarten uns noch einige steile Abstiege, Schneefelder und schließlich auch noch Steinschlag. Es klingt wie Donner, dann kommt allerdings kein Blitz, sondern Steine bis zur Größe eines Kühlschranks den Abhang herunter und auf uns zu. Ich bin noch weiter hinten und bleibe auf dem Weg stehen, Johanna Z. und Jakob allerdings ducken sich geistesgegenwärtig hinter einen Felsblock, bevor die Steine über sie hinwegdonnern. Wir sind alle etwas geschockt und gehen schnell weiter, um diese gefährliche Stelle hinter uns zu lassen. Schließlich gelangen wir wieder auf den Weg, der uns zurück zur Hütte führt.

Das perfekte Wetter verlässt uns auch am Samstag nicht und wir nutzen den Vormittag zum Wiederholen der Spaltenrettung und Selbstrettung. Die Selbstrettung üben wir diesmal an einer Plattform über dem Fluss, was noch mehr Spaß macht als an der Feuerleiter. Simon probiert sich schon an diversen Sonderfällen und auch der Rest der Gruppe ist inzwischen deutlich sicherer als an Tag 1.





Nach einer Mittagspause auf der Terrasse wollen wir noch die Rinnenspitze besteigen, einen Gipfel, den man schon von der Hütte aus sehen kann. Davon sollte man sich allerdings nicht täuschen lassen, es geht nochmal 850 Höhenmeter nach oben und am Ende erwartet uns noch ein bisschen Kraxelei. Wir werden jedoch auch hier mit tollem Ausblick und diesmal auch mit einem richtigen Gipfelkreuz belohnt. Ein Teil der Gruppe hat sich entschieden, statt des Gipfels lieber ein Bad im Rinnensee zu nehmen, und als wir an der Hütte wieder alle zusam-

mentreffen, bestätigen sie, dass es sehr kalt und sehr schön war. Wir beenden den letzten gemeinsamen Abend mit einer ausgiebigen Fragerunde und am nächsten Morgen trennen sich unsere Wege auch schon wieder. Am Sonntag treten die meisten von uns den Heimweg an. Linda und Marvin bleiben den Bergen noch einige Tage treu und Jakob bricht zum Westfaltenhaus auf, aber der Rest von uns muss Bergschuhe und Eispickel wieder gegen Alltag tauschen. Dahin mitnehmen können wir uns allerdings viel neues Wissen, Erlebnisse und Bekanntschaften.







Entspannung und Stressreduktion durch Bergwandern

Text und Fotos: Kai-Uwe Ulrich



Der DAV bietet mit „Entspannung und Stressreduktion durch Bergwandern/Wandern“ eine großartige Möglichkeit, Stress abzubauen und in der Natur zu regenerieren. Sein Programm wurde 2022 vom Deutschen Olympischen Sportbund mit dem Qualitäts-siegel SPORT PRO GESUNDHEIT zertifiziert. Konzipiert ist ein zwölfwöchiger Kurs zur Gesundheitsförderung, der Entspannung und Stressbewältigung, Herz-Kreislauf-Training, Kräftigung des Muskel-Skelettsystems

und allgemeine Prävention beinhaltet. Mit einem zweiteiligen Lehrgang bildet der DAV die Übungsleiter B entsprechend aus und weiter, um das Angebot in die Sektionen und damit in die Breite seiner Mitglieder-Gemeinschaft zu tragen. Hätte ich zu meiner Zeit als aktiver Leistungssportler dieses Angebot gekannt, wären die gesundheitlichen Folgen meines Ehrgeizes vielleicht milder ausgefallen. Ein persönlicher Erfahrungsbericht vom Lehrgang 1.



In meiner ehrenamtlichen Funktion als Trainer C Bergwandern werde ich öfter gefragt, was mein nächster Qualifikationskurs sein würde. Trainer für Bergsteigen, Klettersteige, oder Schneeschuhwandern? Beim Sichten des DAV Ausbildungsprogramms fixieren meine Augen das Lehrangebot zum Übungsleiter B – Bergwandern in der Prävention. Nach 45 Jahren Leistungssport als Langstrecken- und Bergläufer und passionierter Bergsportler rufen mein Herz, Kniebeschwerden und Tinnitus nach Entlastung, verweigern mir bergsportliche Höchstleistungen. Meine innere Einstellung hat sich gewandelt, weg vom reinen Leistungsanspruch mit maximaler Erschöpfung. Stattdessen hin zu Stressreduktion mit Freiraum für Regeneration, seelisches Wohlbefinden im Einklang mit der Natur und Kontakt zu Gleichgesinnten. Meine Sektion stimmt zu, und so melde ich mich zum sechstägigen Lehrgang 1 im Bayerischen Wald an.

Flucht oder Verteidigung?

„Wer hat sich schon einmal gestresst gefühlt?“ Keine Hand bleibt unten. Die Frage ist jedoch, wie fühle ich mich dabei, wie reagiert mein Körper. Flucht? Gegenwehr? Angriff? Sofort steht der Bär im Raum. Oder der Säbelzahn tiger. Evolutionär geprägt in Millionen von Jahren, weil überlebenswichtig. Ich lerne: eine kurzzeitige Anspannung des Organismus, ausgelöst durch Hormone wie Adrenalin und Cortisol, schult das Immunsystem und steigert die Abwehrkräfte, wenn nach dem Reiz eine adäquate Phase der Entspannung folgt. Je intensiver die Anspannung, desto länger dauert die Erholungsphase. Eigentlich logisch.

Dabei wirken bestimmte Hormone auf unser autonomes (vegetatives) Nervensystem, das unabhängig von unserem Willen lebenswichtige Körperfunktionen wie Verdauung, Stoffwechsel, Herzschlag und Atmung steuert. Die neuronale Steuerung geschieht beim Nervenplexus in der Darmwand weitgehend autonom, bei den anderen Organen durch ein Gegenspieler-System: der Sympathikus erhöht bei Gefahr Herzschlag und Atemtätigkeit und verbessert die Durchblutung – das steigert die körperliche Leistungsfähigkeit, die zur Flucht oder Verteidigung notwendig ist. Um dafür alle Energie zu nutzen, hemmt der Sympathikus gleichzeitig Vorgänge wie die Verdauung, die den Körper Energie kosten würde. Wenn wir entspannt sind, verlangsamt der Parasympathikus den Herzschlag und beruhigt die Atmung. Er führt den Organismus in den „Normalbetrieb“ zurück. Beide Systeme wirken zusammen, um dem Körper langfristig sein Überleben zu sichern.

Moderner Dauerstress

Unsere moderne Lebenswelt verlangt uns mehr ab, als unser Genom im langen Zeitraum der Menschwerdung als Anpassung zum Überleben eingerichtet hat. Enge Termine, vorgegebene Taktung, ständige Verbesserung, höhere Leistungsansprüche, Bedürfnis nach Pflichterfüllung und Attraktivität, dazu parallele Kommunikationskanäle und lückenlose Aufmerksamkeit beanspruchen den Sympathikus dauerhaft, mit unmittelbaren Folgen für die Körperorgane. Typische Symptome sind Bluthochdruck, schneller Puls, Appetit- und Schlaflosigkeit, Kopf- und Gliederschmerzen, Gereiztsein, Unkonzentriertheit, zunehmende Antriebslosigkeit bis hin zur Depression.



Wird der Zustand der Erschöpfung durch den Arbeitsplatz hervorgerufen, spricht man von Burnout. Übrigens ist das Sterberisiko bei Menschen mit Dauerstress um 43 % erhöht.

Umfragen zeigen einen kontinuierlichen Anstieg des Stresserlebens. Die Arbeitsunfähigkeitstage von Erwerbspersonen haben sich in den letzten 20 Jahren mehr als verdoppelt, dies allein bedingt durch psychische und Verhaltensstörungen. Der ökonomische Ausfall summierte sich 2022 auf ca. 17 Milliarden Euro. Im Jahr 2024 erhielten in Deutschland rund 41 % der Erwachsenen eine Diagnose einer psychischen Störung in der ambulanten Versorgung (www.gbe.rki.de).

DAV übernimmt Verantwortung

In der Sportphysiologie ist schon lange bekannt, dass der Erfolg einer leistungssteigernden Trainingsmethode vor allem von der Taktung der Erholungsphasen abhängt. Das körperliche Wohlbefinden und seine Resilienz lassen sich durch ein palliativ-regeneratives Stressmanagement verbessern. Palliation bedeutet kurzfristige Erleichterung, Regeneration die langfristige (und vorbeugende) Bemühung um Erholung und Entspannung. Dies kombiniert mit (Berg-) Wandern nach einem strukturierten Übungsprogramm anzuleiten, ist das Ausbildungsziel des DAV-Kurses für den Übungsleiter B „Bergwandern in der Prävention“.





Dieser DAV-Lehrgang besteht aus zwei Teilen: ein sechstägiger Einstiegslehrgang im Bayerischen Wald, und ein fünftägiger Aufbaulehrgang mit Prüfung in den Bayerischen Alpen. Mein erster Lehrgang im Mai 2026 vereint zehn Teilnehmer*innen und zwei Kursleiter: Toni Abbattista und Peter Rohwedder. Carolin Machl lehrt online eine Einheit zur Sportphysiologie. Jeder volle Kurstag startet mit einer Theorieeinheit, gefolgt von einer thematisch passenden Bergwanderung. Nach dem Abendessen folgt ein Unterrichtsthema, ggf. ein Dokumentarfilm, eine Abendreflektion oder Vorbereitungszeit für den nächsten Tag. Jede Bergwanderung beginnt mit Warm-up und endet mit Cool-down, abwechselnd angeleitet von den Kursteilnehmer*innen. Obwohl ich diese Praxis aus der Leichtathletik gut kenne und mehr als zehn Jahre Yoga praktiziere, überrascht mich, wie viele neue Übungen vorgeführt werden.

Meine Faszination

Im Lehrgang hat mich am meisten die Aufgabe fasziniert, im Zweierteam eine maximal 20 Minuten dauernde Übung im Wald zum Thema Optimismus als ein Baustein der Positiven Psychologie zu entwickeln und mit der Gruppe zu praktizieren. Zur Aufgabe gehörte die Auswahl eines geeigneten Übungsplatzes, der Einstieg ins Thema, die Anleitung einer Übung mit Naturbezug, eine anschließende Reflektion und das Herstellen eines Bezugs zum Alltag. Dabei hatte uns die erste Partnerübung zum Thema Selbstwirksamkeit, die zwei Teilnehmer akribisch erarbeitet hatten, verunsichert, weil sie nach Auffassung des Lehrteams zu tief in die Symbolebene eindrang und damit den Verantwortungsbereich für DAV-Übungsleiter verließ. Nach intensi-

vem Brainstorming, stundenlangen Gesprächen und Austausch zahlloser Ideen ersannen meine Teampartnerin und ich eine für uns tragfähige Lösung. Jetzt musste nur noch ein halbwegs ebenes Waldstück an einem Bach gefunden werden, wo auch abgestorbene Bäume standen. Muna und ich hatten abgesprochen, wie wir uns bei der Anleitung der Übung abwechseln.

Optimismus üben

Zum Einstieg erklärte ich, dass Optimismus die zuversichtliche lebensbejahende Grundhaltung meint, die Zukunft positiv zu erwarten. Wir hatten uns gegenseitig Beispiele aus unserem Leben berichtet, wo wir optimistisch gewesen sind, und Muna erzählte ihr Beispiel der Gruppe. Laut Seligmann ist Optimismus auch erlernbar. Der Schlüssel dafür ist Wahrnehmung. Deshalb forderte ich dazu auf, die Wahrnehmung auf die Natur zu lenken, aus der man vieles lernen kann. Die Teilnehmer bat ich, sich in Zweiergruppen zusammenzufinden. Sie bekamen fünf Minuten Zeit für die Aufgabe. Diese bestand darin, im 20 Meter Umkreis ein Beispiel der Natur zu finden, woran Zuversicht, Lebensbejahung und positive Zukunft wahrnehmbar seien. Gleichzeitig sollte auch der Konterpart erkennbar sein. Anschließend stellte jede Gruppe ihr Objekt vor und erläuterte ihre Wahrnehmung. Ich war sehr berührt, denn jede Gruppe zeigte ein anderes Naturgebilde, das neben Vergänglichkeit auch Optimismus ausstrahlte. Zum Beispiel ein auf einem Baumstumpf gekeimter junger Baum. Zum Abschluss luden wir die Teilnehmer ein, den Atem fließen zu lassen und zu reflektieren, was jeder für sich aus der Übung mitnehmen und in seinen Alltag übertragen könnte.



Nach Abschluss einer jeden Praxisaufgabe berichteten zuerst die Ausführenden, wie es ihnen mit der Aufgabe erging. Anschließend war die Gruppe zum Feedback eingeladen, und zum Schluss bewerteten die Kursleiter die Platzwahl, die Passfähigkeit des Konzeptes und die Ausführung der Aufgabe sowie die Wirkung auf die Teilnehmenden. Konstruktive Kritik war das, was mir half, in die Komplexität der Themen noch tiefer einzutauchen.

Zeit für Kontemplation und Dankbarkeit

Andere Zweiergruppen stellen inspirierende Praxisübungen zu den Themen Achtsamkeit, Flow und Dankbarkeit vor. Zur Achtsamkeitsübung halfen alle Kursteilnehmer mit, einen Barfuß-Parcour aus herumliegenden Materialien zu gestalten: quer gelegte Holzstöcke, alte Fichtenzapfen, Falllaub, Steine und Bodenerde. Mit geschlossenen Augen setzte ich Fuß vor Fuß und genoss die Reflexzonenmassage, das Geschmeidige, das Stechen und die harte Kühle an meinen Sohlen. Weitere inspirierende Übungen thematisierten Gehen in der Stille, Waldbaden, Meditation und Phantasiereisen.

Die Praxisübung zur Dankbarkeit fand bewusst am letzten Kurstag statt. Wir wurden zu aktivem Zuhören in Zweiergruppen aufgefordert. Abwechselnd bekam jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer fünf Minuten Zeit, um dankbar sich selbst, die Gruppe und den Kurs zu reflektieren. Meinen Überstunden-Abbau so wertvoll in Spüren, Lernen und zugleich in Entspannung investiert zu haben, erzeugte eine tiefe Dankbarkeit in mir. Die Teilnehmenden bereicherten den Lehrgang mit enorm viel Erfahrung, wertschätzten einander und inspirierten mich, wofür ich außerordentlich dankbar bin. Den Lehrgang empfand ich fachlich anspruchsvoll, ausgewogen konzipiert und sehr kompetent angeleitet. Herzlichen Dank dafür, Pit und Toni, und für die Auswahl der Pfade durch die herrliche Wildnis. Mit „schee wars im Kerngebiet“ brachte es ein Teilnehmer bündig auf den Punkt.

Dem Wiedersehen bei Lehrgang 2 und Euren Prüfungen sehe ich konzentriert und optimistisch entgegen: Sachrang soll ja total klasse werden! Lässt sich hier wirklich noch etwas steigern? Nein, in der Selbstwirksamkeit liegt der Schlüssel zum Erfolg.



Schöner Skifahren im Sommer

Text und Fotos: Gunter Zink

Bei schweißtreibenden 35 Grad suchte eine wagemutige Truppe des **DAV Dresden** die ultimative Abkühlung. Getreu dem Motto "Wer friert, dem ist nicht zu helfen" wurden die dicken Winterjacken gegen Badehosen getauscht und das erfrischende Nass gestürmt!

Das feucht-fröhliche Sommerevent im Überblick:

- **Die Mission:**

„Schöner Skifahren“ neu definieren – mit maximalem Spaßfaktor und ohne Frostbeulen.

- **Die Vorbereitung:**

Kurze Einweisung am Ufer, um die Sicherheitsregeln nochmal zu vertiefen und die Lachmuskeln zu lockern.

- **Der Start:**

Rauf auf die Bretter! Aber erst mal wurden sogenannte Kniebretter versucht. Diese waren für uns geübte Skifahrer eher problematisch und es wurden die Schwimmregeln nochmal geübt.

- **Die Fahrt:**

Gekonnt wurde bewiesen, dass die geübten Dresdner Freeride-Spezialisten, die mit den schwierigsten Schneebedingungen zurecht kommen, Wasser als Untergrund und sommerlicher Hitze eine exzellente Figur auf den Skiern machten.

Ein paar unfreiwillige Tauchgänge inklusive spektakulärer Wasserski-Stunts sorgen für die perfekte Erfrischung. Das Fazit der Truppe: Dieser gekühlte Sommerspaß ist die perfekte Vorbereitung, um für die kommende Wintersaison auf und abseits der Piste bestens gewappnet zu sein! Ach und übrigens auch ein perfektes Krafttraining für das Klettern ist.





Informationen zur Geschäftsstelle

Anschrift:

Kreischaer Straße 3
01219 Dresden

Kontakt:

Tel.: 0351 - 4965080
geschaeftsstelle@dav-dresden.de
www.dav-dresden.de

Öffnungszeiten:

Dienstag und Donnerstag
15:00 - 19:00 Uhr

In dieser Zeit ist auch die telefonische
Erreichbarkeit gesichert.

Bankverbindung:

Sämtlicher Zahlungsverkehr ist unter Angabe
des Verwendungszweckes unter folgendem
Konto abzuwickeln:

Ostsächsische Sparkasse Dresden

IBAN: DE33 8505 0300 3120 0007 27

BIC: OSDDDE81XXX

Erreichbarkeit ÖPNV

- S-Bahn Dresden-Strehlen
- Straßenbahnlinien 4, 10, 13
Haltestelle Wasaplatz
- Buslinien 61, 63, 85
Haltestelle Wasaplatz

Literatur- und Materialausleihe

E-Mail Bibliothek:

bibliothek@dav-dresden.de

E-Mail Materialausleihe:

materialausleihe@dav-dresden.de
Tel.: 0351 - 4843674

Öffnungszeiten der Bibliothek

Di. und Do. von 15:00 - 19:00 Uhr

Ausrüstungs- und Materialausleihe

Zu einer gut geplanten Bergtour gehört auch
gutes und vor allem richtiges Material, auf
das man sich verlassen muss. Nicht jeder be-

sitzt für alle Unternehmungen, die am Berg
durchgeführt werden können, das jeweilige
Equipment. In unserer Materialausleihe, die
wir immer wieder erneuern, austauschen
und erweitern, werdet ihr bestimmt fündig.

**Die Materialausleihe erfolgt immer Dienstag
und Donnerstag von 17:00 bis 19:00 Uhr in der
Geschäftsstelle der Sektion ausschließlich
an DAV-Mitglieder.**

Maximal drei Wochen Ausleihfrist!

Keine Verlängerung!

Keine Ausleihe von Seilen!

Die Dresdner Hütte 2.308 m ü.d.M.

Hüttentelefon: 0043 - 5226 - 8112

Hüttenwirt:

Familie Hansjörg und
Familie Christian Hofer
Scheibe 64, A - 6167 Neustift
info@dresdnerhuette.at

Hüttenwart:

Ludwig Gedicke. Tel.: 02161 - 963590
ludwig.gedicke@dav-dresden.de

Öffnungszeiten:

Wintersaison:
27.10.2026 bis voraussichtlich 18.04.2027

Normalweg auf die Hütte:

Vom Parkplatz der Mutterbergalm 1,5 h.
Über die Wilde Grube in 2,5 h.
Die Hütte liegt auch an der Mittelstation der
Stubai Gletscherbahn. (Fußweg 5 Min.)

Die Hochstubaihütte 3.173 m ü.d.M.

Pächter:

Thomas Grollmus
Mobil: 0043 - 676 - 9243343
info@hochstubaihuette.at

Hüttenwart:

Heiko Kunath
heiko.kunath@dav-dresden.de

Normalweg auf die Hütte:

Von Sölden im Ötztal über Kleble Alm
(Übernachtungsmöglichkeit, Reservierung unter: Tel. 0043 - 5254 - 3245 oder 0043 - 664 - 2141575) oder Fiegl's Gasthaus (auch hier Übernachtung möglich) 5 bzw. 5,5 h. Bis Kleble Alm oder Fiegl's Gasthaus Zufahrt per Taxi möglich. (Taxiruf: 0043 - 5254 - 3737)

Der Winterraum der Hochstubaihütte ist geöffnet.



Viel Freude bei den Touren im Herbst! Berg Heil!

Das Redaktionsteam benötigt Eure Unterstützung! Habt Ihr interessante Touren-
berichte oder schöne Bergfotos, die Ihr mit anderen Mitgliedern teilen wollt?
Könnt Ihr unseren Lesern einen besonderen Buchtipps geben? Oder wolltet Ihr
schon immer Lob oder Kritik an uns loswerden? Dann schickt uns Eure Beiträge an
mitteilungsheft@dav-dresden.de!