Ausgabe 2019

Deutscher Alpenverein
Sektion Kronach/Frankenwald

Kronacher Biwakschachtel

Mitteilungen
der Sektion Kronach/Frankenwald
des deutschen Alpenvereins

Sektionsspiegel

Thomas Klinger 1 Vorsitzender	Rhodter Straße 2, 96317 Kronach Tel.: 09261/94395 Mobil: 0151/46774086 thomas.klinger@alpenverein-kronach.de
Siegfried Petrikowski Ehrenvorsitzender	Grundgasse 11, 96349 Steinwiesen Tel. 09262/7994
Robert Wagner 2.Vorsitzender	Tel.: 09261/3088534 Mobil: 0151/22258930 robert.wagner@alpenverein-kronach.de
Mike Stein Schatzmeister	Tel.: 09268/9913195 schatzmeister@alpenverein-kronach.de
Melanie Scheidler Schriftführer	Melanie.scheidler@alpenverein-kronach.de
Alexander Grüdl Jugendreferent	Mobil 0151/12336899 alexander.gruedl@alpenverein-kronach.de
Norbert Grundhöfer Beisitzer, Wanderleiter	Tel. 09261/4860 norbert.grundhoefer@alpenverein-kronach.de
Jennifer Schneiderwind Redaktion Biwakschachtel	jennifer.schneiderwind@alpenverein-kronach.de
Marietta Weiser Mitgliederverwaltung	Tel.: 09264/6641 Mobil: 0171/5054351 marietta.weiser@alpenverein-kronach.de
Werner Murrmann Homepagebeauftragter	Tel.: 09264/6594 webmaster@alpenverein-kronach.de
Kontoverbindung	**IBAN** DE73 7715 0000 0240 1119 30 **BIC** BYLADEM1KUB

Weitere Kontaktdaten, Informationen und Termine finden Sie auf unserer Homepage! Schauen Sie doch einfach mal vorbei!

www.alpenverein-kronach.de

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4
Vereinsleben	6
Kletterturm	20
Klettern	21
Mountainbike & Radwandern	24
Wandern	26
Zu Fuß unterwegs—Tourenberichte	30
Tourenvorschläge 2020	42
Ansprechpartner der Sektion	46

Titelbild: R. Wagner (Karlsbader Hütte)

Redaktionsschluss der nächsten Biwakschachtel: 1. Oktober 2020

Die Redaktion behält sich vor - wenn nötig - Texte zu kürzen.
Bilder bitte eindeutig beschriften. Berichte und Bilder bitte an:
jennifer.schneiderwind@alpenverein-kronach.de

Vorwort

Liebe Mitglieder, liebe Bergfreunde,

Im Frankenwald ist das Herbstlaub von den Bäumen gefallen und der Winter zieht ins Land ein. Zeit das vergangene Bergjahr 2019 nochmal passieren zu lassen. Ich hoffe Ihr alle hattet ein paar schöne Erlebnisse in den Bergen und werdet auch im Winter die herrliche Landschaft genießen.

Dank des tatkräftigen Einsatzes unserer Redakteurin Jennifer Schneiderwind ist auch in diesem Jahr wieder eine neue Ausgabe der „Biwakschachtel“ bei Euch zu Hause, damit Ihr in der dunklen Jahreszeit was zum Lesen habt und so neue Ideen für das anstehende Bergjahr 2020 sammeln könnt. Bei Fragen stehen Euch unser gesamtes Team an Fachübungsleiter gerne zur Verfügung. Auch Sie haben bereits einige Touren ob zu Fuß oder auf dem Rad für das nächste Jahr geplant, an denen Ihr hoffentlich wieder zahlreich teilnehmen werdet. Macht bitte von Ihrem Angebot Gebrauch, denn es liegt viel Arbeit in der Planung und Ausarbeitung dieser Veranstaltungen.

Nichts Passendes dabei oder Ihr wolltet schon immer mal in eine ganz bestimmte Region? Dann sprecht uns an und vielleicht können wir gleich im nächsten Jahr Euren Wunsch erfüllen.

Obwohl wir einen stetigen Zuwachs an Mitgliedern verzeichnen, brauchen wir immer wieder Ehrenamtliche, die zu einem gelungenen Vereinsleben beitragen. Egal ob Ihr euch beim Wandern, Klettern, Radfahren oder nur bei der Unterstützung in der Vereinsarbeit wohlfühlt, sprecht uns an. Es gibt immer was zu tun! Wir freuen uns auf Eure Mitarbeit in unserer Sektion.

In diesem Sinne wünsche ich allen Sektionsmitgliedern und Bergfreunden ein frohes und gesegnetes Weihnachtsfest und ein gutes und unfallfreies Bergjahr 2020.

Euer
Thomas Klinger
1. Vorsitzender der Sektion Kronach/Frankenwald

automüller
Leistung mit Leidenschaft
Mercedes-Benz
smart
HYUNDAI

Einladung
zur Weihnachtsfeier

der Sektion Kronach/Frankenwald
des Deutschen Alpenvereins

am **Samstag, den 21.12.2019 um 18 Uhr**
im Gasthaus Bischofshof,
Haiger Straße 18, 96317 Gundelsdorf

Wir freuen uns auf Euer Kommen!

Das Buch ist ein Mut machender Ratgeber der besonderen Art für ein bedingungsloses „Ja" zu allen Herausforderungen, die das Leben so bieten kann.

Ursprünglich wollte der Glückspilz nur für seinen engsten Familienkreis schreiben, aber nun haben alle, die Hilfe für ein lohnenswertes Leben und neue Lebensfreude suchen, etwas davon. Denn, was du suchst, das findet dich!

https://roland-der-glueckspilz.de/

Roland Ströhlein

Sonnenhang 12
96349 Steinwiesen
Tel.: 09262 / 9423911
Mobil: 0151 / 58412284

Rolands bizarre Lebensgeschichte

Buchbestellungen bitte
unter meiner Homepage:
www.roland-der-glueckspilz.de

Oßmann GmbH
96369 Weißenbrunn Neuenreuth 33
☎ 0 92 61 / 2 02 20 · Fax: 2 02 23
Sanitär-Haustechnik
Heizung-Klempnerei
Wohnwagen - Gas - Abnahme
Sanitärwagen - Verleih
Solaranlagen • Kaminsanierungen

Erfolgreicher Frühjahrsputz an den Flüssen Haßlach, Kronach und Rodach

Eine vierstündige Müllsammelaktion unter Leitung von unserem Heimatwanderleiter Ulrich Oßmann. Ein großartiger Beitrag zum Umweltschutz fand am Samstag, den 13. April an den drei Flüssen Haßlach, Kronach und Rodach statt. Zahlreiche Müllsäcke wurden von den 42 Helfern zusammengetragen und wurden zentral abgeliefert. Unter den Fundstücken waren Haushaltseinrichtungen, Bürostühle, Sonnenschirme, Reifen, Skier, Altmetall und vor allen Plastikmüll. Der Unrat wurde anschließend in der Müllumladestation Neuses beziehungsweise dem Wertstoffhof Birkach zur Entsorgung weitergegeben. Eine kuriose Begebenheit war am Rande, dass ein aus dem Fluss beim LGS Gelände gezogenes und am Ufer gebrachtes Fahrrad mit platten Vorderrad beim Abholen plötzlich verschwunden war.

Die Aktion wurde dankbarer Weise von der Jugend des THWs Kronach und der Jugendfeuerwehr Kronach mit unterstützt.

Unser 1. Vorsitzender Thomas Klinger bedankte sich anschließend mit einer Brotzeit für die gelungene Säuberungsaktion bei allen freiwilligen Helfern und Helferinnen.

Mehr Bilder zur Aktion unter unserer Homepage.

2. Vorsitzender Robert Wagner

Presseinformation

DAV-Bergunfallstatistik 2018
Bergsportrisiko historisch niedrig – sogar Blockierungen gehen zurück

Bergsportunfall-Meldungen sind in den Medien sehr präsent, insbesondere jetzt in der Ferienzeit. Bei vielen Menschen entsteht so der Eindruck von großen und immer weiter wachsenden Gefahren beim Bergsport. Die Zahlen aus der DAV-Bergunfallstatistik für das Jahr 2018 zeichnen allerdings ein ganz anderes Bild: Bezogen auf die Mitgliederzahlen hat es noch nie seit Beginn der Aufzeichnungen 1952 so wenige Todesfälle gegeben. Die größte Überraschung findet man allerdings bei den Blockierungen: Selbst dort gehen die Zahlen deutlich zurück.

Quote für tödliche Unfälle auf Tiefststand
Im Berichtszeitraum sind insgesamt 1178 Alpenvereinsmitglieder von Unfällen und Notfällen betroffen gewesen. Ein Jahr zuvor waren es noch 1245 Betroffene – also 67 mehr. Bei den tödlich Verunfallten ist der Rückgang noch viel deutlicher ausgeprägt. Kamen im Jahr 2017 insgesamt 41 Alpenvereinsmitglieder beim Bergsport ums Leben, so waren es im vergangenen Jahr 31 Personen. Weniger Tote – nämlich 30 – gab es in der 67-jährigen Geschichte der DAV-Bergunfallstatistik nur 2016. Allerdings hatte der DAV zu der Zeit nicht knapp 1,3 Mio. Mitglieder wie zur Zeit, sondern rund 170.000 weniger. Insofern liegt die Quote der tödlich Verunfallten für das Jahr 2018 auf einem historischen Tiefststand.

Sogar Blockierungen gehen zurück – warum?
Die Rückgänge der Unfälle mit Verletzungsfolgen und mit Todesfolge entsprechen einem langjährigen Trend und sind deshalb wenig überraschend. Eine echte Überraschung ist hingegen der Rückgang der Blockierungen – also jener Notfälle, bei denen die Betroffenen zwar unverletzt sind, aber nicht mehr vor und zurück kommen und gerettet werden müssen. In den letzten Jahren kannte die Kurve der Blockierungen nur eine Richtung – nach oben. "Zum ersten Mal, seitdem wir diesen Notfall-Typ in unserer Statistik erfassen, gehen die Blockierungen jetzt zurück, und das auch noch deutlich", zeigt sich auch DAV-Sicherheitsforscher Christoph Hummel überrascht. "Von einer Trendwende würde ich nach einem Jahr aber noch nicht sprechen." Bei den Erklärungen ist sich der Experte auch entsprechend vorsichtig: "Die Bergwachten verzeichnen weiterhin zunehmende Blockierungen. Dort ist allerdings das gesamte Notfallgeschehen abgebildet." Im Unterschied dazu schaue die DAV-Bergunfallstatistik nur auf die DAV-Mitglieder. "Möglicherweise beginnen unsere Appelle zumindest bei den Alpenvereinsmitgliedern langsam zu fruchten. Seit Jahren empfehlen wir den Bergsportlerinnen und Bergsportlern, sich bei der Tourenplanung richtig einzuschätzen."

Die Bergunfallstatistik des Deutschen Alpenvereins
Der Deutsche Alpenverein veröffentlicht seit 1952 eine Bergunfallstatistik. Der aktuelle Berichtszeitraum reicht vom 1. November 2017 bis zum 31. Oktober 2018 und umfasst je eine komplette Winter- und Sommersaison in den Bergen. Datengrundlage sind ausschließlich Unfälle von DAV-Mitgliedern.

DAV-Werkstatt Entwicklung³

Bei der diesjährigen DAV-Werkstatt standen die Themen „Nachhaltigkeit“, „Digitalisierung“, und „Verbands- und Sportentwicklung“ im Mittelpunkt. Dafür reisten 200 DAV-Mitglieder aus 70 Sektionen am 15./16. Februar nach Leipzig. Für die Sektion Kronach nahm unser Vorstandsmitglied Norbert Grundhöfer an verschiedenen Foren teil. Die Zusammenfassung der Ergebnisse wurde vom Hauptverband den Teilnehmenden zur Verfügung gestellt.

Digitalisierung
Dass die Digitalisierung jeden Lebensbereich unausweichlich betrifft, jede Organisation und Branche unglaublich schnell und grundlegend verändert, machte Dr. Joachim Bühler anschaulich klar. Der Geschäftsführer des Verbands der TÜV e.V. betonte in, dass „wir die Digitalisierung gestalten müssen. Wobei sich die zentrale Frage stellt: Was macht die Digitalisierung mit dem, was uns im Kern ausmacht?“ Bezogen auf den DAV bedeute dies: Wie kann der Verband seinen Wertekanon ins neue Zeitalter übertragen? Das sei eine Frage der Kultur, nicht der Technik. Dass der digitale Umbau einen Kulturwandel mit sich bringt, dieser aber ebenso gestaltet werden muss, bestätigten auch die Diskussionen in den Foren „Digitalisierte Sektion“ und „Digitalisiert am Berg“.

Zusammenfassung

- Risiken und Chancen offen benennen
- Akzeptanz schaffen durch authentische Vorbilder
- digitale Tools für starke Transparenz in der Kommunikation nutzen
- alternative Rahmenbedingungen zulassen
- Lust und Spaß an der Veränderung wecken
- Klären, wie und wo wir mitspielen wollen und wie und wo nicht
- weiterhin bewusst, intensiv, wertgebunden und
- „achtsam mit allen Sinnen in die Berge gehen“ – damit der Bezug zur Natur und das soziale Miteinander nicht noch mehr verloren gehen ebenso wie analoge Fähigkeiten als Voraussetzung fürs Bergsteigen (Gelände/Karten lesen, meteorologische Kenntnisse), wie Jan Mersch, Bergführer und Psychologie herausstellte.

Nachhaltige Entwicklung
Den notwendigen Kulturwandel forderte Andreas Huber, Geschäftsführer der Deutschen Gesellschaft Club of Rome, auch für die nachhaltige Entwicklung. Mit Hinweis auf die von Schülern organisierten Freitagsdemonstrationen machte er klar, dass wir „als Verantwortliche für den Klimawandel und den Raubbau an der Natur in Sachen Nachhaltigkeit durchgefallen sind. Die Mutter aller Probleme ist unser Ego. Wir tun nichts, weil unser Bezug zur Welt verloren gegangen ist.“ Ein neues Wirtschaftssystem auf Basis der „Global Goals“ der UN mit 17 Zielen für eine nachhaltige Entwicklung sei notwendig, und hierfür könnte die digitale Transformation genutzt werden, die aber „nicht automatisch ökologisch ablaufen wird. Dafür zu sorgen ist ‚Chefaufgabe‘, die nicht an IT-Experten ausgelagert werden kann!“ Dass wir alle Teil des Problems sind und Fehler machen, aber ebenso Teil der Lösung, war auch Konsens der drei mit Nachhaltigkeit befassten Foren „Das richtige Maß im Bergsport“, „Nachhaltiger (Berg)Tourismus und „Kernproblem weite Anreise“.

Zusammenfassung

- Viele spüren ein Grundunwohlsein angesichts der Folgen des Klimawandels und des eigenen Verhaltens auch am Berg, wo die eigene Aktivität zum (gefühlten) „Overmountaineering“ beitragen kann.
- Wir müssen Gewohnheiten durchbrechen, einen Wandel herbeiführen, Veränderer werden und mit gutem Beispiel als Vorbilder vorangehen – in einem achtsam-wahrgenommenen dialogischen Prozess.
- Der Verband tut bislang zu wenig, muss selbst nachhaltiges Handeln dauerhaft und strukturell verankern, sollte „noch viel präsenter sein und Leute mitreißen“, wie Bundesjugendleiterin/Vizepräsidentin Sunnyi Mews forderte
- Als „Meister des Spagats“ sollte der DAV die Vielfältigkeit der Bergsportler und der Sektionen als Chance begreifen und lokal wie regional an Konzepten mit Signalwirkung mitarbeiten bzw. sie gemeinsam entwickeln.
- Der DAV sollte die Lobbyarbeit stärken, auf Politik einwirken und sich nach außen klar positionieren für Nachhaltigkeit und das Gemeinwohl, auf Basis von Werten wie Menschenwürde, Solidarität, Gerechtigkeit, Transparenz, Mitentscheidung/Partizipation.

Sport- und Verbandsentwicklung

Für das Thema „Sport- und Verbandsentwicklung“ konstatierte Veronika Rücker, Vorstandsvorsitzende des DOSB, die Notwendigkeit eines Kulturwandels für ihre eigene Organisation, um die Anforderungen der Digitalisierung umsetzen zu können. Unternehmerischer denken, proaktiver vorgehen, flexibler werden waren die Stichworte. Im Hinblick auf den boomenden E-Sport sah sie auch neue Aufgaben auf den DAV zukommen, den Alpenverein unter den über hundert Mitgliedsverbänden im DOSB generell aber gut aufgestellt. Die drei weiteren Foren, „Betriebsführung Kletterhalle – eine große Herausforderung“, „Mitglied von heute – Ehrenamt von Morgen“ und „Partizipation: Mitbestimmen statt Einschlafen“ beschäftigten sich mit diesen verbandsinternen Fragestellungen.

Zusammenfassung

- Kletterhallen verlangen professionelle Führung und Orientierung an den Kundenbedürfnissen, sind als urbane Aushängeschilder der Sektionen aber auch Orte der Begegnung übers Klettern hinaus; hier können DAV-Werte platziert, Menschen für Themen sensibilisiert und zum Engagement inspiriert werden.
- Eine professionelle Führung in Verbindung mit dem Gemeinnutz bildet das Alleinstellungsmerkmal von DAV-Hallen, in denen generationenübergreifend, inklusiv, gesundheits- und kulturorientiert gearbeitet werden kann. Viel Potenzial liegt in Kooperationen mit anderen Vereinen, um erweiterte Angebote machen und gemeinsam stärker werden zu können.
- Das Ehrenamt als DAV-Kern braucht Hege und Pflege, eine Lobby, Geld, mediale Präsenz und eine zielgruppengerechte Ansprache, um es künftig sichern zu können; hier spielt die persönliche Ansprache trotz aller digitalen Tools eine wichtige Rolle.
- Partizipation setzt Akzeptanz auf Basis eines Wertekanons voraus, muss alle Zielgruppen ansprechen und transparent nachverfolgt werden können.
- Mitbestimmung will gelernt sein, einheitliche Leitlinien ebenso wie Schulungen sind notwendig (für Vorstände, in Ausbildungskursen, mit Hilfe von digitalen Plattformen, die horizontal wie vertikal funktionieren).

Zeit für große Schritte

Die Diskussionen auf der DAV-Werkstatt in Leipzig wurden sehr engagiert, lebhaft und zielgerichtet geführt. Trotz teilweise gegensätzlicher Vorstellungen wurde klar, dass der Entwicklungsprozess, in dem sich der DAV befindet, nur gemeinschaftlich weitergetrieben werden kann, in transparenter Kommunikation unter den Beteiligten.

Text: N. Grundhöfer
Bild: Marco Kost

Jubilare 2019

Auch in diesem Jahr konnten wir zahlreichen Jubilaren gratulieren

25-jähriges Jubiläum

Johannes Jorda	Hilmar Wachter
Rainer Deuerling	Ursula Pausch
Werner Kestel	Oswald Pausch
Norbert Ginzel	Markus Fleischmann
Martin Burger	Georg Beitzinger

40-jähriges Jubiläum

Hans-Jürgen Oppelt

Dieses Team steht für Erfolg!

www.nachhilfeinstitut-kronach.de
Inh. Jutta Lieb
Nachhilfeinstitut Heide Franz
Bürozeiten: täglich 13.00 – 18.00 Uhr
Rosenau 20 · 96317 Kronach · Tel. 0 92 61 / 506 400
Deutsch – Englisch – Französisch – Latein – Mathematik – Physik – Rechnungswesen
BWR – Chemie: alle Klassen, alle Schultypen, von der Grundschule bis zum Abitur!

Neu in unserer Mitte

♥-lich willkommen!

Katrin Engelhard, Kronach	Bernd Föhrweiser, Kronach
Manfred Höhn, Burggrub	Sascha Schmidt, Gräfenthal
Hildegard Höhn, Burggrub	Luise Fischer, Friesen
Emilia Kreul, Stockheim	Thorsten Lenz, Mainleus
Florian Dressel, Reichenbach	Lisa Roßmann, Weißenbrunn
Florian Detsch, Reichenbach	Albert Fischer, Friesen
Lars Josiger, Wurzbach	Daniela Ludwig, Kronach
Jeannette Gleichmann, Kronach	Sophia Ginzel, Kronach
Jutta Weiß, Stockheim	Katrin Endrich, Mitwitz
Thomas Müller, Wallenfels	Frank Endrich, Mitwitz
Jürgen Zeuß, Kronach	Quentin Röder, Mitwitz
Martin Renk, Wilhelmsthal	Gabriel Schiemenz, Kronach
Nicole Neder, Stockheim	Christoph Keller, Berlin
Klaus Neder, Stockheim	Jona Nicolai, Berlin
Maren Neder, Stockheim	Edwin Hoh, Burgkunstadt
Talea Neder, Stockheim	Birgit Radlo, Küps
Mario Thomas, Neukenroth	Stefan Zwosta, Wilhelmsthal
Theo Ebertsch, Tettau	Tobias Zwosta, Wilhelmsthal
Miriam Hanuschke, Tettau	Marcus Michael, Lichtenfels
Michael Klob, Kronach	Mario Müller, Rothenkirchen
Udo Brand, Teuschnitz	Antonia Müller, Rothenkirchen
Klaus Pfadenhauer, Marktrodach	Peter Blinzler, Kronach
Holger Koch, Hummendorf	Ulrike Scherbel, Stockheim
Carolin Koch, Hummendorf	Frank Scherbel, Stockheim
Felix Koch, Hummendorf	Johannes Scherbel, Stockheim
Christian Kraus, Kronach	

Die Sektion zählt nun 783 Mitglieder

Die Sektion gratuliert ...

... zum 60. Geburtstag:
Roland Müller, Herbert Pfaffenberger, Volker Vetter, Ulrich Mann, Ludwig Klinger, Dietrich Förster, Dagmar Wagner

... zum 70. Geburtstag:
Günter Abel, Dr. Jürgen Schuster, Elke Opel, Heinrich Grebner, Erwin Thurn, Herbert Schmidt, Helmut Joachim, Karl Schoger

... zum 75. Geburtstag:
Helmut Zuber, Reiner Bernschneider, Ludwig Blomenhofer, Ingrid Oppel, Roland Poeschmann, Gertraud Steller

... zum 80. Geburtstag:
Gerhard Oppel, Heide Franz, Renate Petrikowski

... zum 85. Geburtstag:
Siegfried Petrikowski, Thekla Huemmer

... zum 95. Geburtstag:
Richard Blaschke

Metzgerei Fehn
Neukenroth
Tel.: 09265/478

Ausleihgebühren der Sektion Kronach/Frankenwald

Ausschließlich für Vereinsmitglieder (gültig ab 13.9.2013). Der Erlös fließt uneingeschränkt der Sektion zu und dient zum Erwerb neuer Ausrüstung. Die Leihgebühren verstehen sich für **max. 7 Tage**. Es ist eine **Kaution von 50,00 €** zu hinterlegen.

Werden Leihgegenstände nicht mehr zurückgegeben (z.B durch Verlust) oder sind diese beschädigt, ist der Anschaffungspreis eines vergleichbaren Artikels vom Ausleiher zu bezahlen. Gilt auch für AV Karten/ Führer und Bücher.

Fachübungs- und Tourenleiter erhalten für Ihre ausgeschriebenen Veranstaltungen und Fortbildungen zum persönlichen Gebrauch die Ausrüstung kostenfrei.

Material	Gebühr		Material	Gebühr
LW-Piepser	15,00 €		Klettergurt	5,00 €
Lawinen	5,00 €		Kletterhelm	5,00 €
Lawinensonde	5,00 €		Klettersteigset	5,00 €
Piepser, Schaufel & Sonde	20,00 €		Gurt, Helm & Klettersteigset	12,00 €

Materialwart:
Engelbert Singhartinger, Stübental 3, 96317 Kronach, Tel.: 09261/64678
engelbert.singhartinger@alpenverein-kronach.de

Material	Gebühr	Ausleihdauer
Schneeschuhe	5,00 €	Tagesgebühr bei Sektionstouren
Schneeschuhe	10,00 €	Wochenende
Schneeschuhe	20,00 €	max. 7 Tage

Materialwart:
Norbert Grundhöfer, Breitenloh 77, 96317 Kronach, Tel.: 09261/4860
norbert.grundhöfer@alpenverein-kronach.de

Weitere Leihgegenstände

Material	Gebühr
Gebietsführer	0,00 €
AV-Wanderkarten	0,00 €
sonstig. Bücher	0,00 €

Materialwart:
Robert Wagner, Kirchplatz 17
96317 Neuses bei Kronach
Tel.: (09261)3088534 Mobil: (0151)22258930
robert.wagner@alpenverein-kronach.de

Material	Kaution
AV-Schlüssel für Winterräume	50,00 €

Erhältlich beim 1. Vorsitzenden
(Kontaktdaten siehe Sektionsspiegel)

Mitgliedsausweise 2020

Zum Jahresanfang werden wieder die neuen DAV-Mitgliedsausweise versendet. Je nach Zahlungsart des Mitgliedsbeitrags unterscheidet sich der Ablauf der Versendung:

Der Normalfall: Lastschriftverfahren

Wenn Sie - wie 99 Prozent unserer Mitglieder - am Lastschriftverfahren teilnehmen, senden wir Ihnen Ihren Mitgliedsausweis für 2020 automatisch bis Ende Februar zu. So lange ist Ihr Mitgliedsausweis aus 2019 auch noch gültig.
Ihr Beitrag für 2020 wird als SEPA-Lastschrift zum 7. Januar eingezogen. Falls das Datum nicht auf einen Bankarbeitstag fällt, wird der Einzug am nächsten Bankarbeitstag vorgenommen.
Unsere Gläubiger-ID ist die DE57ZZZ00000464640. Die Mandatsreferenz entspricht Ihrer Mitgliedsnummer.
Eine dringende Bitte: Sollte uns bei der Abbuchung Ihres Beitrags ein Fehler unterlaufen, **dann widersprechen Sie der Abbuchung bitte nicht**, sondern kontaktieren Sie die Mitgliederverwaltung

marietta.weiser@alpenverein-kronach.de.

Wir sorgen dann umgehend für die Korrektur. Sie helfen uns dadurch die Stornogebühren zu sparen, die nicht unerheblich sind.

Sollte sich Ihre Adresse oder Bankverbindung geändert haben, dann teilen Sie uns dies bitte SOFORT mit; gerne per Mail an Marietta Weiser oder per Post.

Wenn Sie nicht am Lastschriftverfahren teilnehmen

Wenn Sie uns Ihren Beitrag überweisen, erhalten Sie Ihren Mitgliedsausweis für 2020 erst nach Eingang des Jahresbeitrags zugesandt.
Bitte verwenden Sie folgende Bankverbindung: **IBAN DE73 7715 0000 0240 1119 30** bei der Sparkasse Kulmbach-Kronach, **BIC BYLADEM1KUB**.

Bitte entnehmen Sie die Höhe Ihres aktuellen Beitrags unserer Webseite oder schauen Sie auf S. 16 nach. Ihre Kategorie-Nummer finden Sie auf Ihrem Mitgliedsausweis für 2019.
Da die Verbuchung des Beitrags, die Kuvertierung und der Versand händisch erfolgen müssen, bitten wir um Verständnis, falls es zu Verzögerungen kommen sollte. Bitte überweisen Sie den Beitrag satzungsgemäß bis 31. Januar.

Fischer GmbH

Kfz – Reparaturen
Neu- und Gebrauchtwagen
Reifenservice

Wildenberger Straße 16 – 96369 Weißenbrunn
Telefon 09261 / 4405

Beitragskategorien und Beiträge

A– Mitglieder: 55,00 €
Alle Sektionsmitglieder ab dem 25. Geburtstag, die keiner anderen Kategorie angehören.

B-Mitglieder: 29,00 €
Vollmitglieder, mit Beitragsvergünstigungen
(a) Ehegatten von A-Mitgliedern
(b) Lebenspartner, wenn eine identische Anschrift besteht und der Mitgliedsbeitrag in einem Zahlungsvorgang beglichen wird
(c) Senioren ab dem 70. Lebensjahr - auf Antrag
(d) Aktive Mitglieder der Bergwacht

C-Mitglieder: 19,00 €
Sektionsmitglieder, die in einer anderen Sektion Vollmitglied sind

D-Mitglieder: 29,00 €
Sektionsmitglieder vom 18. Geburtstag bis unter 25 Jahre

K/J-Mitglied: 14,00 €
Kinder und Jugendliche unter 18 Jahre

Familienbeitrag: 80,00 €
Wenn beide Elternteile Mitglied unserer Sektion sind und Kinder im Alter unter 18 Jahren haben - auf Antrag.

Beitragszahlung
Aufgrund unserer Satzung hat jedes Mitglied den Jahresbeitrag bis zum 31. Januar zu entrichten. Daher unsere Bitte: Ersparen Sie sich und der Sektion Arbeit und evtl. Ärger und erteilen Sie uns eine Einzugsermächtigung.

Mitgliederverwaltung

Marietta Weiser
Langer Weg 7
96328 Küps
Telefon: 0171/5054351
marietta.weiser@alpenverein-kronach.de

Bearbeitung von Mitgliedsanträgen
Alle Änderungen (Kontoverbindungen, Anschrift, etc.)
bitte **sofort** mitteilen - **gerne auch per Mail!**

Kündigungen bis spätestens 30. September

DAV Mitgliederversicherung

Alpiner Sicherheits-Service (ASS)

Kostenerstattung für Such-, Bergungs- und Rettungskosten bis zu 25.000 EUR je Person und Ereignis bei Bergunfällen

→ Suchmaßnahmen zur Auffinden von Personen in Bergnot
→ Rettungs- und Bergungseinsätze durch Rettungsdienste bei Unfall oder Bergnot
→ Transport in das nächstgelegene Krankenhaus

Übernahme der unfallbedingten Heilkosten im Ausland:

→ ambulante Behandlung durch einen Arzt
→ Heilmaßnahmen und Arzneimittel, die ärztlich verordnet wurden
→ stationäre Behandlung im Krankenhaus
→ medizinisch notwendiger Krankentransport zur stationären Behandlung

Assistance-Leistungen

→ 24-Stunden-Notrufzentrale 0049(0)89 - 30657091
→ Kostenübernahme und Organisation für den medizinisch sinnvollen und vertretbaren Rücktransport zum Wohnort
→ Kostenübernahme und Organisation für die Bestattung oder Überführung
Die Abwicklung dieser Leistungen erfolgt über die Würzburger Versicherungs-AG, Bahnhofstr. 11, 97070 Würzburg.

Unfallversicherung (R+V Allgemeine Versicherung AG):
Versicherungsschutz bei Unfällen während der Ausübung von Aktivitäten nach Ziffer 2 AVB DAV ASS. Unfalldefinition: Ein Unfall liegt vor, wenn die versicherte Person durch ein plötzlich von außen auf ihren Körper wirkendes Ereignis (Unfallereignis) unfreiwillig eine Gesundheitsschädigung erleidet.

Unfallversicherungsschutz:

→ Einmalige Kapitalleistung ab einem Invaliditätsgrad von 20%. Die Kapitalleistung beträgt maximal 25.000 EUR bei Vollinvalidität (100%).
→ 5.000 EUR einmalige Kapitalleistung im Todesfall sowie
→ 25.000 EUR für Bergungskosten bei Unfalltod
Die Abwicklung dieser Bergungskosten findet über die R+V unter 0800/533-1111 oder aus dem Ausland +49 611/16750-507 statt.

Sporthaftpflicht-Versicherung (Generali Versicherungs-AG):

→ Absicherung der gesetzlichen Haftpflichtansprüche Personen- und Sachschäden mit bis zu 6.000.000 EUR, sofern sich diese Ansprüche aus den genannten sportlichen Aktivitäten gem. Ziffer 2 AVB DAV ASS ergeben.
Die Abwicklung der Haftpflichtansprüche erfolgt über die Generali Versicherung AG, Adenauerring 7, 81731 München (Versicherungsnummer: 2-GK-85.352.151-6).

Leistungen aus anderen Versicherungen bzw. von Sozialversicherungsträgern sind zuerst in Anspruch zu nehmen (Subsidiarität).

DAV Mitgliederversicherung

Der Versicherungsschutz gilt weltweit bei Bergnot oder Unfällen während der Ausübung nachstehend genannter Alpinsportarten sowie während des Trainings im Rahmen einer Veranstaltung des DAV:

Bergsteigen: z. B. Bergwandern, Bergsteigen, Fels- und Eisklettern in freier Natur, Klettern an einer dafür eingerichteten Kletterwand, Bouldern, Wettkampfklettern, Trekking

Wintersport: z. B. Skifahren (alpin, nordisch, telemark), Snowboarden, Skitouren / Skibergsteigen, Skibobfahren, Schneeschuhgehen

sonstige Alpinsportarten: z. B. Höhlenbegehungen, Mountainbiking, Kajak- und Faltbootfahren, Canyoning / Rafting Veranstaltungen des Bundesverbands und der Sektionen des DAV, z. B. Teilnahme an satzungsgemäßen Veranstaltungen des Bundesverbands und der Sektionen.

Kein Versicherungsschutz besteht bei:

→ Ausübung von Alpinsport im Rahmen von Pauschalreisen außerhalb Europas. *Europa umfasst alle europäischen Staaten (inkl. Madeira), die Mittelmeer-Anrainerstaaten sowie die Kanarischen Inseln. Die östliche Grenze ist der Ural (Fluss und Gebirge), das gesamte Elbrus Gebirge ist jedoch eingeschlossen.* Versicherungsschutz besteht jedoch
   a) bei allen Fahrten, Touren und Reisen, die vom Bundesverband des DAV oder von einer Sektion des DAV veranstaltet werden;
   b) wenn ein Reiseveranstalter, der nicht als gewerblicher Reiseveranstalter tätig ist, die Pauschalreise außerhalb Europas veranstaltet;
   c) wenn für individuelle Reisen einzelne Komponenten über ein Reisebüro zugekauft werden müssen, die Reise sich jedoch weiterhin deutlich von einer Pauschalreise unterscheidet.

Expeditionen

→ Segelfliegen, Gleitschirmfliegen und ähnliche Luftsportarten

→ Schäden, welche die versicherte Person vorsätzlich oder durch grob fahrlässiges Verhalten, insbesondere durch Außerachtlassen grundlegender, allgemein anerkannter Regeln des Bergsteigens herbeiführt

→ Teilnahme an Skiwettkämpfen und anderen Wettkämpfen, soweit nicht vom DAV veranstaltet;

→ Schäden durch Streik, innere Unruhen, Kriegsereignisse, Pandemien, Kernenergie, Beschlagnahme und sonstige Eingriffe von hoher Hand sowie in Ländern, für welche das Auswärtige Amt eine Reisewarnung ausgesprochen hat.

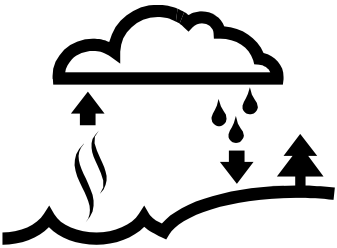
Die genauen Leistungen und zusätzliche Informationen entnehmen Sie bitte den detaillierten Allgemeinen Bedingungen zum Alpinen Sicherheits-Service. Diese finden Sie unter www.alpenverein.de – Stichwort „Versicherungen“ oder bei Ihrer Sektion.

Quelle - www.alpenverein.de

Wichtige Rufnummern

Bayern	Integrierte Leitstellen	112
Österreich Alpin-Notruf	Inland Ausland mit Vorwahl	140 0043-512 Innsbruck
Schweiz REGA-Bergrettung	Inland Ausland im Kanton Wallis	14 14 0041-333-333-333 144
Italien + Südtirol	Bergrettung	118
Slowenien	zentraler Notruf	112
Frankreich	zentraler Notruf Rettungsleitstelle Chamonix (PGHM)	15 0033-450-53 16 89
Alpines Notsignal	Hör– oder sichtbares Zeichen/ Rufen, sechs Mal innerhalb einer Minute. Signal jeweils nach einer Minute Pause wiederholen	Antwortzeichen erfolgt drei Mal pro Minute
ASS-Versicherungsschutz für DAV-Mitglieder: Notrufzentrale der Würzburger Versicherung (24 Stunden / Tag)		089-306 570 91

Alpine Auskunftsstellen	
DAV	089-29 49 40
OeAV	0043-512-58-78 28
AVS	0039-0471-99 99 55
OHM (Chamonix - Office de haute montagne)	0033-450-53 22 08



Alpenvereinswetter
Service der Wetterdienststelle Innsbruck im Auftrag von DAV und OeAV

Tonband: 089-295070
Persönliche Beratung (Mo-Fr, 13- 8 Uhr): 0043-512-29 16 00
Südtirol (Tonband): 0039-0471-27 11 77
Schweiz (Tonband): 0041-848-800-162
In der Schweiz: 162

Eintrittspreise des Kletterturms			
	DAV Kronach	**DAV**	**Nichtmitglied**
Tageskarte			
Erwachsene	2,50 €	3,00 €	4,00 €
Schüler/Azubi	1,50 €	2,00 €	3,00 €
Kinder 7-12 Jahre	1,00 €	1,50 €	2,00 €
Familie mit Kindern	5,00 €	6,00 €	8,00 €
10er Karte			
Erwachsene	22,00 €	27,00 €	36,00 €
Schüler/Azubi	13,00 €	18,00 €	27,00 €
Kinder 7-12 J.	9,00 €	13,00 €	18,00 €
Jahreskarte			
Erwachsene	44,00 €	54,00 €	72,00 €
Schüler/Azubi	26,00 €	36,00 €	54,00 €
Kinder 7-12 J.	18,00 €	26,00 €	36,00 €

Öffnungszeiten des Kletterturms	
Montag	Kindergruppe 1: 17.00 Uhr bis 18.30 Uhr Kindergruppe 2: 18.30 Uhr bis 20.00 Uhr Ab 19.00 Uhr öffentlicher Betrieb
Mittwoch	Ab 19.00 Uhr—Training der Sektion
Dienstag, Donnerstag, Freitag, Samstag und Sonntag geschlossen	
Weitere Öffnungszeiten sind auf Anfrage möglich	

WATTENDORFER HÜTTE

Am letzten Juni-WE war es wieder mal soweit ☺

Die Klettergruppe der Sektion brach wieder zum jährlichen Kletterwochenende in die Fränkische auf. So nahm unser Konvoi - vollgeladen mit Ausrüstung, bei der manche Anden-Expedition neidisch geworden wäre - seine Reise auf. Als erstes Zwischenziel sollte es das Paradiestal sein. Die Gruppe teilte sich auf: Paradiestalwächter, Treunitzer- & und Gelbe Wand. Bei bestem Sommerwetter traute sich manch einer seinem ersten Felsvorstieg sowie Vorstiegs-Sturz zu. ;-)

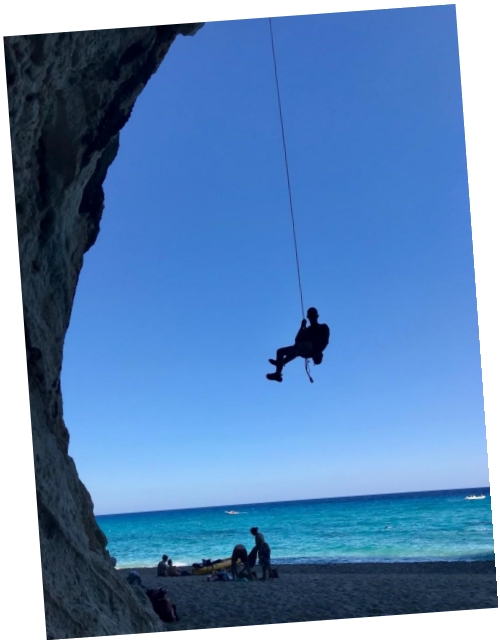
Dies wurde am Abend auf der Wattendorfer Hütte zünftig bei Bratwurst,Bier & Gitarre am Lagerfeuer gefeiert. Beim diesjährigen Tischboulderkontest konnte heuer kein eindeutiger Sieger ermittelt werden ;-)

Auch der nächste Tag brachte wieder Italienwetter. Nach ausgiebigem Frühstück machte die Truppe wieder Klarschiff zur Hüttenordnung und wir einigten uns als Tagesziel ins schöne Bärental zu gehen.
So kletterten wir als Abschluss noch ein paar erstklassige Touren am Felsentor und Bärentalwächter bevor wie das gelungene Wochenende in der Weihersmühle ausklingen ließen.

Es wurde wieder viel gelacht, gefeiert und natürlich geklettert… wir freuen uns schon auf 2020! Wattendorf wir kommen 2.0

Bericht und Fotos: Timo Wunder

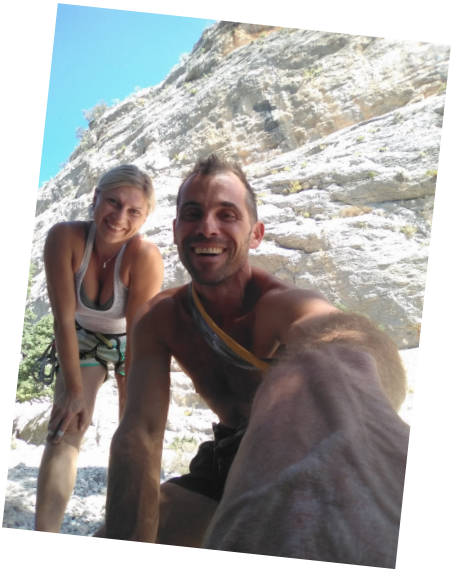
Oktober in Sardinien



Anika und ich setzen uns in den Flieger und sind 90 Minuten später im Kletterertraum. Schnell ein Leihauto gebucht und Richtung Cala Gonone, unserem geplanten Stützpunkt. Von hier aus sind unzählige Klettergebiete binnen kürzester Zeit mit dem Auto zu erreichen. Traumhafte Strände, glasklares Wasser in Verbindung mit einzigartigem Fels-was will man mehr? Unzählige Grotten mit bizarr anmutigen Sintergestein sind allerdings nur mit dem Boot oder per Fußmarsch zu erreichen.

So war unser Tagesziel auch immer ein anderes Gebiet - mal mit Boot oder auch zu Fuß, meist in Verbindung mit Badesachen-im Sommer wäre es hier für den gebürtigen Franken sicher viel zu warm ☺

Ein Höhepunkt unserer Reise war sicherlich die Besteigung der Felsnadel Cala Goloritze, mit fast 200 Höhenmetern und Schwierigkeiten bis 6b ein absolutes Highlight. Schon der Zustieg ist ein Abenteuer für sich – da die ganze Bucht für Boote gesperrt ist hieß es ALLES in wasserdichte Säcke verpacken-Boot ankern-und die 300 m an Land schwimmen. Nachdem wir dann bei bestem Wetter in der letzten Seillänge innerhalb weniger Minuten plötzlich mitten in einer Gewitterzelle saßen hieß es nur noch SCHNELL WEG HIER. Das Gipfelfoto blieb heute aus-man spürte tatsächlich die Elektrizität in der Luft. Gemeinsame mit einer österreichischen Seilschaft flitzen wir an unseren Doppelseilen Richtung Strand / hingen teilweise zu viert an uralten Italienischen Standplätzen .Wieder festen Boden unter den Füßen nahmen wir gern Dank glücklichem Ausgang einen Schluck aus deren Flachmann ☺



Jedenfalls ein unvergessliches Erlebnis in dieser paradiesischen Bucht.

Fazit: Für Jeden, der einen Urlaub mit zahllosen Felsen und Buchten, ursprünglichen Landschaften fern vom Massentourismus und tollem Essen sucht eine klare Empfehlung unsererseits ;-)

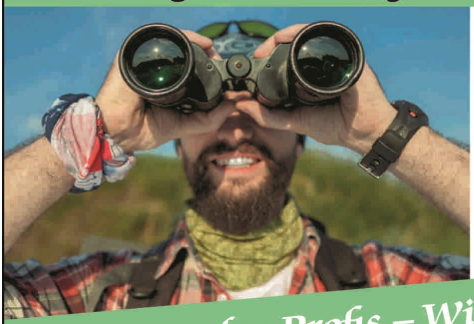
Timo & Anika

Der Skandinavier

The authentic Outdoor-Shop

Das Outdoor-Fachgeschäft für Wandern, Trekking, Reisen und Bergsport

Coburg · Kanonenweg 50a · www.derskandinavier.de



Suchst Du nach der perfekten Ausrüstung für Draußen?

Komm zu den Profis – Wir machen Deine Tour zum Erlebnis – für alle Ansprüche und jedes Wetter.

Durch unsere langjährige Outdoor-Erfahrung finden wir das passende Equipment. Wir wissen wovon wir reden!

Große Auswahl auf 500 m²

- Spezielles Textilsortiment für die 1., 2. und 3. Lage
- Hardware wie Rucksäcke, Zelte, Schlafsäcke, Isomatten, Schuhe u.v.m.
- Zubehör für den Outdoorspaß sowie Kletter- und Bergsportausrüstung
- Reparatur- und Waschservice für Daunen-Schlafsäcke

Im Schnee zum Stilfserjoch

Die Mountainbikeabteilung der Sektion Kronach hatte 2019 fünf Ausfahrten im Angebot, darunter eine dreitägige Hochgebirgstour im Stilfserjochgebiet.

Anfang Mai wurde ab Steinbach am Wald kurz der Rennsteig unter die Stollenreifen genommen. Dann ging es über Ebersdorf und Lauenstein nach Probstzella (tolle Trails hoch über dem Loquitztal), wo eine Mittagsrast im Haus des Volkes (sehenswertes Hotel im Bauhausstil) gemacht wurde. Der Rückweg schlängelte sich entlang der ehemaligen Grenze, über alte Schieferhalden und aufgegebene Steinbrüche zurück nach Steinbach. Dort wartete eine verdiente Belohnung im kultigen Café Fiedler. Das Ganze bedeutet ca. 3h Fahrzeit mit 1000hm und gut 40km.

Neu im Angebot war dieses Jahr die Bad Steben-Runde, auch „durch die Hölle des Norden“ genannt. Start war am Mauthausbiergarten. Dann ging es auf schönen Wegen an Bad Steben vorbei zum Eingang ins Höllental. Der Trail durchs Höllental wurde von einer Kaffeepause abgerundet. Der Rückweg führte entlang der ehemaligen Grenze und an einer aufgelassenen Skisprungschanze vorbei zu tollen Schiefertrails oberhalb von Dürrenwaid. Die Selbstbelohnung erfolgte anschließend im Biergarten. Diese landschaftlich abwechslungsreiche Runde führte auf 56 Kilometern mit 1500 hm über meist gemäßigte Trails.

Bild 1: Zu viel Schnee diese Jahr!

Das diesjährige Tourenhighlight war zweifelsohne eine dreitägige Rundfahrt im Nationalpark Stilfserjoch rund um Fronleichnam. Die beiden Guides hatten sechs Mitfahrer.
Tag 1: Start mit Liftunterstützung im Mottolino-Bikepark in Livigno. Dann über die Alpe Trela zum Lago di Fraele, weiter zum Passo Gallo und durchs wunderschöne Val di Mora nach St. Maria im Müstairtal. Auch ein Gewitterschauer konnte uns nichts anhaben. Das Abendessen war, wie in der Schweiz gewohnt, ordentlich hochpreisig.
Tag 2: Hier machte uns die Schneelage über 2300 Meter einen Strich durch die Rechnung. Der angedachte Goldbergseetrail musste leider ausfallen. Nach einer Einführungsrunde im Münstertal wurde der Umbrailpass erklommen. Zudem hatte einer der Guides mit Rückenschmerzen zu kämpfen. Etwas entschädigt wurden wir durch die tolle Aussicht vom Hotel am Stilfserjoch Richtung Bormio, jedenfalls solange sich Wolkenlücken auftaten.

Tag 3: Auch die Borchetta di Forcola Richtung Lago di Fraele lag leider unter Altschnee begraben. So ging es auf der Straße zum See und über den Alpisellapass runter nach Livigno. Das Ganze zudem im Dauerregen!

Gänzlich ohne Schnee, aber mit einer unglaublich hohe Traildichte ging es Mitte Juli durch die Fränkische Schweiz. Der Start war in Pegnitz. Dann ging´s rüber ins Püttlachtal, rauf zum Hohenmirsberg und durch eine kleine Höhle zur Mittagseinkehr bei Heldbräu in Oberailsfeld. Auf dem Rückweg über Pottenstein nach „Bengatz“ häuften sich nochmals Trails über Trails auf insgesamt 57km mit 1600hm.

Bild 2: Im Schneiderloch

Die Jahresabschlusstour fand traditionell am letzten Somerferienwochenende statt. Das Ziel war wie im letzten Jahr der Biergarten oberhalb von Vierzehnheiligen und kurz vor Schluss die Kirwa in Hummendorf. Dazwischen lagen etliche Hügel, schöne Trails, ca. 70km und knapp 4h Fahrzeit. Mit einem Rekord von zehn Mitfahrern war dies ein gelungener Saisonabschluss. Wir würden uns auch für 2020 wieder eine rege Beteiligung an unserem Tourenangebot wünschen!

Bild 3: Die Vierzehnheiligen (im Rücken)

Eure Fachübungsleiter Mountainbike, Susanne und Bernd Ruckdäschel

Gesundheitswandern und Wohlfühlen

Regelmäßiges Wandern ist eine Quelle der Gesundheit

Wandern ist gesund – das ist kein Geheimnis. Und wandern macht viel Spaß. Auch kein Geheimnis. Und jetzt die Schlagzeile: „Wandern macht glücklich“.
Irgendwie haben wir es doch schon immer gewusst. Wenn wir draußen unterwegs sind, geht´s uns gut. Jetzt ist diese Vermutung durch eine repräsentative Umfrage auch wissenschaftlich belegt. Das Hamburger Forschungsinstitut Research Now hat im Auftrag der amerikanischen Firma GORE-TEX® weltweit über 7000 Teilnehmer, darunter 1011 Teilnehmer aus Deutschland zwischen 20 und 59 Jahren gefragt: „Was fasziniert die Menschen beim Wandern?“

Eine Mehrheit der Befragten, nämlich 39 Prozent, gab an, dass sie Wandern am ehesten mit dem Begriff Glück assoziiert. Erst danach folgten Entspannung (32 %) und Fitness (19 %). Für ein Viertel bedeutet Wandern vor allem eines: Stress abbauen. Ob die anstrengende berufliche Situation oder die tägliche Routine im Haushalt, eine schöne Wandertour ist für 25 Prozent der Deutschen die beste Medizin gegen Stress. Das Naturerlebnis schafft Erholung und fördert die Entspannung. Die Auszeit auf der Wandertour genießen die meisten am liebsten zu zweit. 37 Prozent der Befragten gaben an, dass sie meist mit dem Partner wandern. Damit liegt die Zweisamkeit noch vor der Familie (28 %) und den Freunden (22 %). Nur 13 Prozent der Deutschen gehen gerne alleine auf Wandertour. Wer in Gesellschaft wandert, wird vielleicht auch feststellen, welch wunderbare Gespräche dabei entstehen. Im Gehen findet der Wanderer Naturgenuss und Erholung. Nicht umsonst wird von vielen Menschen dem Gehen auch eine meditative Wirkung zugeschrieben.

Nun sind das alles Aussagen von Menschen die möglicherweise einfach gerne rausgehen und Laufen. Aber lassen sich diese subjektiven Empfindungen auch objektiv bestätigen? „Fühlen“ wir uns nur glücklich oder geht es unserem Körper und Geist auch physisch besser?

„Des Wandern ist des Menschen´s Lust.“ Es macht nicht nur den Müller glücklich, sondern es auch trainiert Herz und Kreislauf, senkt den Blutdruck und macht schlank. Beim Gehen werden unsere Sinneseindrücke intensiver. Die Aufmerksamkeit verlagert sich nach außen. Die Wahrnehmung harmonischer Landschaften lässt die Stimmung steigen und das Gehirn schaltet auf Entspannung.
Es sind also nicht nur intensive Glücksgefühle, die beim Wandern entstehen, sondern auch eindeutig körperlich nachweisbare Wirkungen. Die Spektakulärste ist die messbare Senkung des Blutdrucks. Eine österreichische Wanderstudie der Universität Innsbruck erforschte in den Jahren 1998 bis 2000 weltweit erstmals die Auswirkungen eines dreiwöchigen Wanderurlaubs unter anderem auf hohen Blutdruck und erhöhte Blutzucker- und Blutfettwerte. Alle teilnehmenden Personen litten unter diesen Risikofaktoren. Sie waren zwar nicht schwer krank, aber körperlich auch nicht ganz gesund. Am Ende des Urlaubs hatten sich alle Risikowerte deutlich gesenkt (AMAS-2000: Austrian Moderate Altitude Study). Etliche weitere Studien haben inzwischen bestätigt, dass sich wöchentliches Wandern gerade bei älteren Personen mit Bluthochdruck positiv auswirken kann (GATTERER et al 2014)

Auch die Blutzuckerwerte können sich durch Sport in freier Natur nachhaltig verbessern, beispielsweise durch gymnastische Übungen beim Gesundheitswandern. Dadurch vermehren sich die Insulinrezeptoren an den Zellen, so dass mehr Zellen durch Insulin für die Aufnahme von Zuckermolekülen aufgeschlossen werden können. So kann regelmäßiges Gesundheitswandern den Ausbruch einer Diabetes mellitus Typ II-Erkrankung („Altersdiabetes“) verhindert oder doch zumindest hinauszögern. Dies war das Ergebnis einer Studie der University Hospital Malmö, Schweden.

Das Wandern in der Natur trainiert und stärkt aber auch den Herzmuskel. Die Durchblutung der Lunge wird gefördert und die Atmung wird tiefer und ökonomischer. Ebenso verbessert sich die Durchblutung und Sauerstoffversorgung des Gehirns. Dadurch steigt zum Beispiel die Konzentrationsfähigkeit. Womit wir wieder beim Ausgangspunkt sind: unsere Sinneseindrücke werden beim Wandern intensiver. Das ist aber noch nicht alles: Wandern stärkt, wie jeder Ausdauersport, das Immunsystem. Und zu guter Letzt verbrennen trainierte Wanderer doppelt so viel Fett wie Sitzmenschen und haben so weniger Probleme mit ihrem Gewicht.

Demgemäß behauptet Dr. Rainer Brämer, Natursoziologe und Mitgründer des Deutschen Wanderinstituts e. V. zu Recht: „Regelmäßiges Wandern in der Natur ist ein Breitband-Therapeutikum für die Prävention und Therapie vieler Zivilisationskrankheiten."

Welche Auswirkungen die Landschaft auf die Gesundheit hat wird in Japan seit mehr als zehn Jahren erforscht. „Shirin-yoku", ins Deutsche übersetzt als „Baden in Waldluft", untersucht die Bedeutung der Atmosphäre des Waldes auf die mentale und physische Gesundheit, insbesondere auf das Stress-empfinden. Die Forscher konzentrieren sich dabei auf die Erfassung physiologischer Effekte im Nervensystem des Menschen. Sie gehen von einer therapeutischen Wirkung des Waldes insgesamt bzw. einzelner Elemente (z. B. die Farbe Grün, Wasser, Rauschen der Blätter) auf die Sinnesorgane aus. Dabei haben die japanischen Landschaftspsychologen festgestellt, dass Menschen auf bestimmte Landschaftstypen, -bereiche, und -elemente unterschiedlich reagieren. So können sich beispielsweise Menschen in Natur und Landschaft nur wohlfühlen, wenn sie sich orientieren können. Mit anderen Worten: wenn wir uns verlaufen haben, sind wir nicht mehr glücklich.

Die Berücksichtigung von gesundheitlichen Effekten der körperlichen Bewegung des Wanderns in schöner Landschaft sind wesentliche Bestandteile des Gesundheitswanderns im Frankenwald und anderswo. Für alle die diese Effekte regelmäßig und anhaltend auskosten möchten, bieten die Gesundheitswanderführer des Frankenwaldvereins ganzjährig im Raum Bad Steben, Kulmbach und Kronach Wanderungen an. Interessierte wenden sich bitte an die Geschäftsstelle des Hauptvereins.

Bericht von N. Grundhöfer

Heimatwanderungen 2020

Liebe Wanderfreunde,

auch in diesem Jahr erwarten euch jeden ersten Sonntag im Monat interessante Wanderungen in unserer näheren Heimat. Wir treffen uns am Kaulanger-Parkplatz und fahren in Fahrgemeinschaften zum Ausgangspunkt. Bitte beachten Sie auch die Ankündigungen in der Tagespresse. Bilder, Berichte und Ankündigungen auch auf:

www.alpenverein-kronach.de

Änderungen vorbehalten! Weitere Wanderangebote außerhalb der regelmäßigen Sonntagswanderungen sind möglich.

Datum	Gebiet	Wanderführer	Treffpunkt
05.01.2020	Hummendorf/Wildenberg/ Eichenbühl	Edwin Gerstmayer	13.15 Kaulanger
02.02.2020	Burkersdorf	Walter Geck	13.15 Kaulanger
01.03.2020	Fischbach/Weinbergweg	Sabine Alfort	13.15 Kaulanger
05.04.2020	Sonneberg / Röthengrund	Heidrun Wilczek	10.00 Kaulanger
01.05.2020	Turnau / Teufelsloch Oberer	Edwin Gertsmayer	Wird noch bekanntgegeben
03.05.2020	Frankenwald/Großvaterweg	Herbert Dittmar	10.00 Kaulanger
07.06.2020	Marienroth / Gifting	Georg Barnickel	13.15 Kaulanger
05.07.2020	Lahm/Lichtenfels/Waldkapelle	Marietta Weiser J. Schneiderwind	10.00 Kaulanger
02.08.2020	Veitlahm/KU/Petersberg	Ulrich Oßmann	13.15 Kaulanger
06.09.2020	Keltenrundtour/Schwabthal	Robert Wagner	10.00 Kaulanger
04.10.2020	Grünes Band / Busausflug	Norbert Grundhöfer	9.00 Kaulanger
08.11.2020	KC-Zollbühlerweg	Norbert Grundhöfer	13.15 Kaulanger
06.12.2020	Köstenschmölz/Kreuzstein	Ulrich Oßmann	13.15 Kaulanger

Heimatwandern

Im Jahr 2019 hatten wir auch wieder zwölf Wanderungen die von zehn Wanderführern geführt worden sind. Die Wanderstrecken sieben Halbtagestouren und fünf Ganztageswanderungen. Im Schnitt hatten wir pro Wanderung 24 Teilnehmer diese teilten sich in etwa zwei Drittel DAV Mitglieder und ein Drittel Gäste.

Der Zuspruch zeigt das das Heimatwandern sehr an Beliebtheit gewinnt. Es macht auch sehr viel Spaß und Freude die heimatliche Natur und Landschaften besser kennen zu lernen. Die Wanderungen fanden in den sechs Landkreisen rund um den Landkreis Kronach sowie auch im Landkreis statt.

Für das Jahr 2020 stehen bereits die Wanderungen fest, es soll auch wenn genügend Nachfrage bzw. Interesse besteht ein Busausflug mit Wanderung durchgeführt werden. Die Heimatwanderabteilung hofft auch weiterhin auf eine starke Teilnehmerzahl der Wanderungen.

Wir freuen uns immer wieder auf neue Teilnehmer zu unseren sehr schönen Wanderungen in unserer wunderschönen Heimat.

U. Oßmann

Wanderleitung:

Ulrich Oßmann, Tel.: 0171 5427229 ulrich.ossmann@alpenverein-kronach.de

Heidrun Wilczek heidrun.wilczek@alpenverein-kronach.de	Georg Barnickel, Tel.: 09261 95104
Herbert Dittmar, Tel.: 09261 504786 herbert.dittmar@alpenverein-kronach.de	Robert Wagner, Tel.: 0151 22258930 robert.wagner@alpenverein-kronach.de
Norbert Grundhöfer, Tel.: 09261 4860 norbert.grundhoefer@alpenverein-kronach.de	Walter Geck, Tel.: 09264 6999 walter.geck@alpenverein-kronach.de
Edwin Gerstmayer, Tel.: 0152 37909634 edwin.gerstmayer@alpenverein-kronach.de	Mariettag Weiser, Tel.: 09264 6641 marietta.weiser@alpenverein-kronach.de
Sabine Alfort, Tel.: 0152 03591945 sabine.alfort@alpenverein-kronach.de	Jennifer Schneiderwind, Tel.: 0170 4332992 jennifer.schneiderwind@alpenverein-kronach.de

Auf dem Jacobsweg—Fortsetzung
Von Werner Schmidt
Von Etappe 28, 29, 30 und 31

Donnerstag, 25. September 2008

28. Etappe: Sarria - Hospital de la Cruz

Auf der heutigen Strecke sollen 12 Dörfer und Weiler angelaufen werden. Die gesetzlich vorgeschriebene Erbteilung hat hier in Galicien die landwirtschaftlichen Parzellen in übertrieben kleine Grundstücke zerlegt. Die alten Wege durchziehen urig diesen Landstrich, die Wasserläufe werden wie früher gefurtet oder auf Trittsteinen überquert, die Grundstücke sind durch massive Steinmauern abgegrenzt. Also es ist so, wie der Pilger sich das wünscht, um in der jahrhundertealten Tradition wandern zu können. Der Weg ist hierbei meist einfach, aber auf die corredoiras (halsbrecherische Wege aus großen Felssteinen) muss man nach dem Reiseführer jedoch gut aufpassen.

Das Frühstück mit Baguette y quesa und agua (Käse und Wasser) nehme ich unter der Terrasse ein und marschiere dann um 06.50 Uhr mit Peter weiter über die Orte Barbadelo, Mercado de Serra, Brea, Ferreiros, Rocas, Portomarin, Toxibo und Gonzar. Der Camino zeigt sich wieder von seiner schönsten Seite, weil es sich um wunderschöne alte und traditionelle ausgetretene Wege handelt. Er führt durch grünes und fruchtbares Land, vorwiegend wird Mais angebaut und überall befinden sich Kühe auf den noch grünen Weiden. Die vorherrschenden Gerüche sind wieder Kuhmist, Schweinemist und Silogeruch. Die Grundstücke sind, wie bereits genannt, durch Steinmauern abgegrenzt und alles macht einen friedlichen und beschaulichen Eindruck.

In Peruscallo stärken wir uns mit einem Cafe americano grande (viel Kaffee ohne Milch und Zucker). Hier treffen wir uns wieder mit uns bekannten Pilgern. Sylka aus Leipzig hat heute ihren 43. Geburtstag. Wir gratulieren und wünschen ihr einen erfolgreichen Lebensweg. Anschließend erreichen wir alle den Stausee bei Portomarin. Er ist fast ausgetrocknet und Reste der ehemaligen Häuser sind noch als Grundmauern zu sehen. Vor der Flutung des Stausees Belasar wurden die wichtigsten Gebäude in akribischer Kleinarbeit abgetragen und an höherer Stelle wieder originalgetreu aufgebaut. Auch die romanische Kirche San Juan erhielt so einen neuen Standort. Hier machen wir im Ort Halt und genehmigen uns unter den Arkaden auf Sylka eine Flasche Geburtstagssekt und verspeisen dabei einen Kuchen aus dem gegenüber liegenden Supermarkt.

Der Rest des Weges verläuft bis Hospitales de la Cruz auf langen geraden Sandwegen, was sich sehr ermüdend auswirkt. Um 15.45 Uhr kommen wir endlich an und sind froh, noch ein Bett zu bekommen (neues Gebäude, sehr ordentlich und sauber zu 3,00 €). Sylka will heute anlässlich ihres Geburtstages kochen. Jetzt um 18.45 Uhr scheint die Sonne noch kräftig und die Wäsche wird schnell trocken.

Jeden Tag sind ein Hemd, Unterhemd, Unterhose, 1 paar Socken und manchmal das Handtuch zu waschen. Das Geburtstagsessen besteht aus gekochten Nudeln mit Schinken, Käse und Wein. Sind die Pilger nicht bescheiden?

Meine Bettnachbarin ist von der Slowakei und wir unterhalten uns lange über Gott und die Welt, vor allem über die politischen Verhältnisse in Deutschland und in ihrer Heimat. Sie hat große Ähnlichkeit mit der ital. Sängerin Milva und sie trägt auch noch den gleichen Namen. Da sich die Albergue neben einer viel befahrenen Straße befindet, ist es sehr laut und es ist uns nur ein unruhiger Schlaf in dieser Nacht vergönnt.

Freitag, 26. September 2008

29. Etappe: Hospital de la Cruz - Melide

Nach Melide soll der heutige Weg etwas angenehmer sein, weil er bei Palas de Rei in das sanft gewellte Tiefland Galiciens übergeht. Hier sind Granithöcker, Heidekraut und Ausblicke auf das Minotal, auch die ersten Steinkreuze (Cruzeiros) in Eukalyptusheinen werden im Reiseführer angekündigt.

Nach dem üblichen Wasserfrühstück um 07.50 Uhr, es dämmert schon leicht am Horizont, machen wir uns auf den Weg. Zunächst laufen wir über Sand- und später durch Hohlwege und kehren dann nach ca. 2 Stunden endlich zum Frühstück in einer Bar ein. Es ist heute sehr frisch, weshalb uns ein zügiges Tempo aufgezwungen ist.

In Palas de Rei in der Bar „Dos Alemanes“(zwei Deutsche) legen wir unsere Mittagsrast ein und verzehren Tortillas aller Art. Heute trinke ich sogar ein Bier zu dieser wirklich guten Tortilla. Der Wirt spricht deutsch, wie der Name des Lokales es bereits andeutet. Stelle fest, dass sich derzeit viele deutsche Pilger auf dem Camino befinden. Nach ca. 2 Stunden durch heideartige Landschaft und gelegentlich auch schon Eukalyptus-Hainen erreichen wir auf den noch alten Pilgerwegen im Tiefland Galiciens unser Ziel Melide.

Melide ist wie Puenta la Reina ein zentraler Punkt des Camino, denn Pilger die auf der Nordroute von Oviedo über Lugo nach Santiago unterwegs sind, stoßen hier auf den Camino-Frances. Die vielen Herbergen im Ort tragen diesem Umstand Rechnung.

Am Stadtrand erreichen wir eine große Pilgerherberge, die kommunale „Junta Herberge“, mit 130 Betten. Zu diesem Zeitpunkt habe ich ein seelisches Tief zu verkraften, alles geht mir ganz plötzlich gegen den Strich. Vor allem Isabells ständiges Geschnatter in ihrem sächsischen Dialekt. Habe bereits eine Warnung in meinem näheren Umkreis als Verlautbarung herausgegeben (wie in diplomatischen Kreisen).

Die Herberge ist gestopft voll, ausgelatschte Socken stinken unter den Betten nach oben, alles liegt lose und kunterbunt auf dem Boden. Wäre zu diesem Zeitpunkt froh, wenn Morgen Santiago als letzte Etappe auf dem Plan wäre. Meine Stimmung bessert sich zum Glück gegen Abend nach dem Einkauf fürs Abendbrot. Ich verzehre fertigen Kartoffelsalat mit Baguette und Dauerwurst, Bier und Vino Tinto de Rioja. Zwei Spanier ziehen die Show in der Küche ab, d.h. sie blockieren sehr lange die Küche, weshalb vier ältere Französinnen stocksauer regieren. Nachts habe ich relativ gut geschlafen.

Fazit des Tages: Bist du einmal schlecht drauf, so warne vorher die anderen.

Sonntag, 27.September 2008

30. Etappe: Melide - Pedrouzo-Arca

Es liegt heute eine sehr lange Strecke von ca. 35 km nach Pedrouzo-Arca vor mir, die ich aber ganz alleine bewältigen will. Der Grund hierfür ist, dass ich meinen gestrigen Tiefpunkt selbst aufarbeiten möchte. Dieses lange Stück wird mir sicherlich Gelegenheit bieten, meine Gedanken und Gefühle neu zu ordnen

Es ist sternenklar als ich mich um 06.50 Uhr auf den Weg mache, um meiner Erleuchtung eine Chance zu geben. In diesem Tiefland marschiere ich durch zahlreiche Bachtäler mit Trittsteinen und provisorischen Brücken. Die Wege sind gut begehbar in diesem grünen Bauernland. Etwa nach zwei Stunden kehre ich in Boente zu einem Kaffee ein, der meinem Wohlbefinden dienen soll. Insgesamt ist die Verpflegung auf dem Camino eigentlich schon ein herber Verzicht neben den auftretenden körperlichen Strapazen.

Ich marschiere weiter durch Eichen- und Eukalyptuswälder und fühle mich dabei wieder völlig ausgeglichen und die Freude über die baldige Ankunft in Santiago lässt mich munter und rasch ausschreiten. Die Eukalyptusbäume sind schlank und hoch wachsend und sie weisen eine glatte Rinde auf. Alte Bäume können durchaus einen Umfang von 2-3 m haben. Ein wirklich interessanter Baum, denn ich habe solche noch nie gesehen (bin erstaunt, dass die Blätter nicht den üblichen Eukalyptusgeruch haben). Die zahlreichen Maronenbäume (essbare Kastanien) werfen bereits ihre stacheligen Hüllen ab, die in großer Zahl mit Früchten auf den Wegen liegen.

Die Kilometersteine in Galicien erinnern mich stets daran, dass die Reise bald zu Ende sein wird. Etwas Wehmut stellt sich ein.

In Calle habe ich mächtigen Hunger, kehre daher ein und verdrücke ein Riesenstück „Tordilla de France“. Der letzte Abschnitt meines Weges fällt mir heute leicht. Ich könnte ohne weiteres noch viele Kilometer auf dem Camino weiter gehen.
In Pedrouzo angekommen treffe ich auf der Straße Helmut aus Wien, ein älterer Herr, sehr intelligent und höflich, der mir den Weg zur Herberge zeigt, wo ich dann auch um 15.30 Uhr ankomme.

In dieser Herberge treffe ich dann ein Ehepaar aus Baden Würtemberg, welches ich in Roncesvalles nach der 1. Etappe das erste Mal im großen Schlafsaal kennen gelernt habe. Wir haben uns lange über die Erlebnisse auf dem Camino ausgetauscht und festgestellt, dass wir bisher nichts von alledem, trotz der oft harten Einsätze, nichts zu bereuen haben.

Die Unterkunft hat 120 Schlafplätze und ist gemeindlich. Mit den Mädels von Köln (Zwillinge) und Joly von Ostfriesland (Diplomchemikerin) essen wir im nahe liegenden Restaurant ein Pilgermenu und trinken viele, viele Flaschen Rioja-Wein, um die anstrengenden Phasen des Weges zu würdigen.

Sonntag, 28. September 2008

31. Etappe: Pedrouzo/Arca - Santiago de Compostela

Hurra, heute endlich Santiago! Von der Stelle am Bach in Lavacolla, wo sich der Pilger reinigt, über den Monte de Gozo, wo man zum ersten Mal die Turmspitzen der Kathedrale von Santiago erblickt und dem Apostel dafür dankt, ist diese letzte Etappe der Klassiker schlechthin. Also der wahre Pilgerweg.

Die letzte Wegstrecke beginnt voller Erwartung um 07.00 Uhr. Die Gedanken eilen bereits voraus – wie wird die Ankunft am Ziel sein? Auch stellt sich zunehmend etwas Wehmut ein, da heute die 800 km Wegstrecke beendet sein wird.

Wir haben uns heute vorgenommen in der Gruppe zu gehen, um gemeinsam dieses Erlebnis der Ankunft aufnehmen zu können. Die letzte Etappe unterscheidet sich zunächst nicht vom Vortage hinsichtlich des Geländes, also wunderschön und romantisch der Gang durch die bewaldeten Hohlwege. Der Weg führt über San Anton, Amonal, Lavacolla, Villamayor nach San Marcos/Monte de Gozo. Dort legen wir eine Pause ein und bestaunen das riesige und monumentale Pilgerdenkmal mit Motiven von Jakobus. Auch können wir von hier erstmals die Turmspitzen der Kathedrale von Santiago erkennen.

Ein Hochgefühl erfasst mich – ich habe es geschafft!

Erwartungsfroh marschieren wir bergab auf die Stadt unserer Sehnsucht zu und sind allerdings etwas enttäuscht in unserer Euphorie, weil wir zunächst noch durch die graue und seelenlose Vorstadt laufen müssen. Aber dann nach 45 Minuten ist es dann soweit, die Kathedrale des Heiligen Jakobus ist erreicht.

Roland aus Dresden empfängt uns mit herzlicher Umarmung und alle heute angekommenen Pilger umarmen und beglückwünschen sich zu dieser glücklichen und heilen Ankunft hier beim Apostel Jakobus. Straßenmusikanten umrahmen mit tiefgehender Musik diese feierliche Stimmung, Rührung kommt auf, einige weinen vor Glück und fühlen sich selig. Diese Empfindungen durchlebe ich auch und bin sehr, sehr dankbar dafür. Treffender kann ich es nur mit dem Begriff: "Ich habe eine Sternstunde erlebt“ beschreiben.

Nach dem Passieren des Eingangstores verlagert sich nach einiger Zeit das Eintreffen der Pilger auf den großen Hauptplatz vor der Kathedrale. Ich bin immer noch etwas sprachlos und gerührt, aber es stellt sich nun auch ein gewisses Vakuum, ja eine Art Leere ein, weil ich mir die Frage stelle, das soll es nun gewesen sein. Nach einiger Zeit des Insichgehens am Rande des Platzes kommt wieder Bewegung in mich und ich fotografiere alles was mich in diese Stimmung versetzt hat. Beim Pilgerbüro, ganz in der Nähe der Kathedrale, lasse ich mir die Pilgerurkunde, die Compostela, ausstellen und kann dabei wieder viele bekannte Gesichter sehen und begrüßen.

Jetzt herrscht überall viel Rummel, die Geschäfte mit Andenken und Devotionalien (kirchliche bzw. religiöse Gegenstände) haben Hochkonjunktur. Die Stadt ist jedoch auf dieses Spektakel eingestellt.
Langsam stellt sich bei uns die Müdigkeit ein und so führt uns Roland, der bereits am Vortag hier angekommen ist, (Bernd, Sylka, Isabell und mich) zur großen Albergue Seminario Menor, die ca. 10 Minuten von der Kathedrale entfernt liegt. Die Nacht kostet hier 10,00 € mit Einzelbetten in großen Schlafsälen. Vor dem Schlafengehen gibt Roland noch eine Flasche Vino Tinto aus, da er sich am nächsten Tag von uns trennt, um in drei Etappen das Cabo de Fisterra, das Kap Finisterre, zu erreichen.

850 Kilometer von Polen über Tschechien nach Deutschland

Im Frühjahr 2019 hatte ich eine Idee. Nachdem ich vier Jahre nebenberuflich den Techniker gemacht habe, brauchte ich eine Pause. Ich brauchte einen Ausgleich für viel Stress und wenig Zeit, für die schönen Dinge im Leben. Wenn ich in den letzten Jahren Zeit hatte, bin ich meist raus in die Natur gefahren und bin ein paar Tage gewandert. Ich habe daher mit meinem Arbeitgeber vier Wochen unbezahlten Urlaub vereinbart und habe zusätzlich drei Wochen bezahlten Urlaub genommen. Mein Plan war vier bis fünf Wochen am Stück zu laufen und am Besten an einen besonderen Ort laufen. Der besondere Ort war schnell gefunden, Burkersdorf, dort bin ich bis zu meinem zwanzigsten Lebensjahr aufgewachsen und meine Eltern leben immer noch dort. Ich wollte am Liebsten auf einem oder mehreren bestehenden Wanderwegen laufen, die möglichst durchgängig markiert sind und auch eine gewisse Infrastruktur bieten.

Nach einigen Recherchen im Internet bin ich auf den „Internationalen Bergwanderweg der Freundschaft Eisenach-Budapest“, kurz EB, gestoßen. Dieser 2690 Kilometer lange und mir bis dahin völlig unbekannte Weg war der einzige Grenzüberschreitende DDR Fernwanderweg, wobei zu bezweifeln ist das viele DDR-Bürger diesen Weg tatsächlich auch gewandert sind.

Mein Plan war daher in 30 Tagen 850 Kilometer zu laufen. Einsteigen wollte ich in Polen in der Nähe von Kłodzko (deutsch: Glatz), was an der tschechischen Grenze liegt und durch Bus und Bahn angebunden ist. Weiter wollte ich bis kurz vor Plauen auf dem Eisenach-Budapest-Weg Richtung Eisenach laufen, dort über den Kammweg zum Wanderdrehkreuz Blankenstein, weiter auf dem Frankenweg bis kurz nach Weißenbrunn und dann über mir bekannte Feldwege bis Burkersdorf laufen.

Am 22. Juli bin ich früh von Nürnberg, wo ich wohne, mit dem Bus nach Prag aufgebrochen. Am frühen Nachmittag ging es dort weiter mit dem Bus in die Nähe von Glatz und am Ende ein Stück mit dem Taxi zum Wanderweg.

Ausblick in der Böhmischen Schweiz

Prebischtor in der Böhmischen Schweiz, die größte Sanstein-Felsbrücke Europas

In Tschechien und Polen verläuft der EB auf der selben Route wie der Europäische Fernwanderweg E3. Dort finden sich keine Markierungen die auf den EB hindeuten, da nach der politischen Wende in Osteuropa die dortigen Wandervereine die bestehende Route in das europäische Fernwandernetz eingebunden haben. In den ersten Tagen meiner Wanderung bin ich durch die wunderschöne Landschaft des Eulengebirges gelaufen, weiter ging es über das Bober -Katzbach-Gebirge, das Riesengebirge, Isergebirge, Lausitzer Gebirge, Sächsische-Böhmische Schweiz, Erzgebirge, Vogtland, Thüringer Schiefergebirge bis in den Frankenwald. Landschaftlich war die Sächsische-Böhmische Schweiz mit ihren hohen zerklüfteten Felsentürmen das absolute Highlight. Aber auch andere Gebiete wie das Riesengebirge oder Isergebirge waren sehr beeindruckend, vor allem der polnischen Teil meiner Wanderung war geprägt von wenigen kleinen Siedlungen, was die Landschaft dort sehr ursprünglich und naturnah erscheinen ließ.

Vor allem in diesen wenig besiedelten Gebieten war ich um mich ausreichen mit Wasser zu versorgen, aufgrund seltener Einkaufmöglichkeiten und vorherrschender Trockenheit, auf die Hilfe der Bewohner angewiesen. Die Leute dort waren alle freundlich und auch trotz Sprachbarriere sehr interessiert an meiner Tour. Vor allem eine Begegnung in einem kleinen Ort in Polen wird mir für immer in Erinnerung bleiben. Als ich in die Ortschaft kam, sah ich zehn Menschen auf einer Terrasse sitzen, da ich Wasser braucht bin ich an den Zaun und habe meine leere Flasche hochgehalten und darauf gezeigt. Die Familie, die gerade einen Geburtstag feierte und zu Mittag aß, hat mich sofort zu sich eingeladen und mich versorgt. Die 17-jährige Tochter, die als einzige Englisch konnte wurde den ganzen Nachmittag dazu verdonnert, sich neben mich zu setzen und alle Fragen der anderen Gäste sowie meine Antworten zu übersetzen. Ich fand es großartig als Ehrengast dort so aufgenommen zu werden.

Ein anderes herausragendes Erlebnis hatte ich eines Morgens im östlichen Erzgebirge. Ich hatte am Vortag mein Zelt neben einem Feldweg, ca. 50 Meter von einer kleinen Straße, aufgebaut.

Als ich schon fast meine ganze Ausrüstung verstaut hatte, hielt ein Auto neben mir. Eine Frau stieg aus und drückte mir eine Tüte vom Bäcker in die Hand. Sie meinte, dass sie vorher vorbei gefahren war und mein Zelt stehen sah und daher extra zum Bäcker gefahren sei und wieder zurück um mir Frühstück zu bringen. Ich war total sprachlos und war nicht in der Lage mehr als ein Danke zu sagen.

Ausblick ins Höllental

Insgesamt bin ich dann 909 Kilometer, 59 Kilometer mehr als geplant, gelaufen, da ich Umwege für Supermärkte, Zeltplätze oder Unterkünfte machen musste. Ein paar mal habe ich mich auch verlaufen. Am 19. August, nach 29 Tagen, bin ich in Burkersdorf angekommen und wurde mit Bier und einem Transparent von meinen Eltern empfangen.

Ankunft in Burkersdorf

Insgesamt habe ich 22-mal wild in der Natur in meinem Zelt oder in einem Unterstand geschlafen, 5 mal habe ich mich in einer Pension oder Hotel eingebucht und einmal, die letzte Nacht in Kronach habe ich bei meinem Bruder verbracht. Wer wild zeltet bewegt sich in einer Grauzone, es wird zwar meist geduldet, man sollte aber darauf achten, keinen Müll zurückzulassen und auf keinen Fall ein Feuer zu machen. Dann ist das Risiko verringert, dass es zu Problemen kommt, wenn das Zelt in der Landschaft aufgeschlagen wird.

Ich hatte bei dieser Wanderung von Polen zurück nach Franken eine tolle Zeit, habe viele nette hilfsbereite Menschen getroffen und wunderschöne Landschaften durchwandert.

Mein nächstes Abenteuer wartet auch schon auf mich. Es startet am 14. Januar im neuseeländischen Bluff, dort starte ich nordwärts auf dem 3000 Kilometer langen Te Araroa Trail. Dies ist der einzige Fernwanderweg in Neuseeland und verläuft über die beiden Hauptinseln. Meinen Job habe ich bereits gekündigt und stecke mitten in den Vorbereitungen.

Wer meine Wanderung verfolgen will, kann gerne auf meinem Blog vorbeischauen: Dort veröffentliche regelmäßig neue Inhalte über meine Wanderungen, Vorbereitungen und Ausrüstungsgegenstände https://thruhiking.de

Bericht und Fotos: Michael Geck

Ü 60 Bergwandergruppe vom 12.09. - 19.09.019

in Füssen und Umgebung unterwegs

Wir entschieden uns nach kurzer Absprache die Fahrt nach Füssen über die B17 über Augsburg zu bewältigen. Was sich im Nachhinein als richtig herausstellte. (Kein Stau und wenig Baustellen) Am Forggensee in unserer bereits des öfteren bezogenen Unterkunft mit Blick auf die Königsschlösser,Tegelberg und Säuling planten wir unsere bevorstehenden Touren.

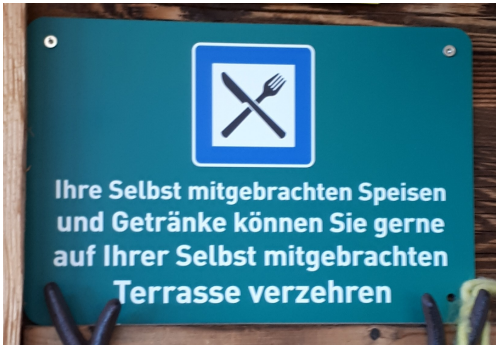
Am Freitag, den 13.09. sollte es eine leichte Tour zum Einstieg und Warmlaufen sein. Den Buchenberg, den wir wenn wir links über den See schauen sehen, wollen wir erklimmen. Mit seiner Höhe von 1142 Metern ist der Buchenberg nicht gerade spektakulär. Man kann aber weit über das schöne Allgäuer Land und über sechs Seen schauen, auch Schloss Neuschwanstein ist von der Aussichtslichtung zu sehen. Den Buchenberg kann man auch gut mit Kindern besteigen, auch als Ausgangspunkt für längere Bergtouren und als Startpunkt zum Paragliding wird er genutzt.

An unserem zweiten Urlaubstag prophezeiten uns die Panoramabilder im Frühstücksfernsehen herrliches Bergwetter. Nach Leermoos in Österreich ging die Fahrt, der Grubigstein war unser Ziel. Zur Brettelalm mit der Bahn, so sparten wir uns einen eher langweiligen Weg. Der Steig zur Wolfratshauser Hütte, die auf 1751 Meter liegt, zieht sich ein Stück an der Skipiste entlang. Nach langem steilen Anstieg geht der Weg über in einen Wurzelpfad und anschließend auf einen Geröllweg. Die Anstrengung wird durch den Blick auf das Wettersteingebirge mit der Zugspitze, Ehrwald und Ehrwalder Alm belohnt.

Hier in dieser Umgebung ist das Ausmaß und die Erschließung der Bergwelt für Mountainbiker nicht zu übersehen. Den Grubigstein Gipfel konnten wir nicht mehr besteigen, es war zu heiß und auch zu spät an diesem Tag. Auf einer Schotterpiste gingen wir zurück ins Tal, ganze Geschwader von Bikern überholten uns, so konnten wir uns noch ein Bild über die Fahrkünste der Piloten machen. Auf der Rückfahrt nach Füssen beschlossen wir, in Speiden im Sudhaus einen Schweinsbraten zur Belohnung zu essen. (Die Gaststätte ist sehenswert und zu empfehlen). Gaststätte Mariahilfer Sudhaus Eisenberg bei Füssen.)

Das anhaltend schöne Wetter mussten wir auch am Sonntag nutzen. So fuhren wir wieder nach Österreich ins Tannheimer Tal, Grän am Fuße des Lumbergs. Das Füssener Jöchle soll unser Ziel sein. An der Gondelbahn stellten wir unser Auto ab und wir wanderten in die Richtung des Parkplatzes Grän/Enge, dann Bad Kissinger Hütte und weiter bergauf Füssener Jöchle Sonnenalm. Am Abzweig Bad Kissinger Hütte halten wir uns rechts. Der Aufstieg zieht sich lange durch einen Bergwald bis zu einer Bergwiese (Sebenalm). Danach auf einem Geröllweg, der scheinbar nicht endet, bis zum Jöchle.

Der Weg ist je nach Kondition und Ruhepausen zwischen 2 1/2 und 4 Std. zu schaffen. Wir benötigen 3 Std. mit Pausen und Zeit zum genießen der schönen Aussicht. Die Sonnenalm am Füssener Jöchle ist sehr gut besucht. Die meisten Gäste kommen mit der Gondelbahn und laufen kleine Touren am Berg. Die Aussichtsterrasse der Sonnenalm ist voll belegt und ein originelles Schild weißt den Gast auf sein Verzehrverhalten hin.



Von der Bahnstation aus kann man auch noch zu einem Gipfelfoto kommen. Der Gamskopf ist in wenigen Minuten zu erreichen. Das konnten wir uns nicht entgehen lassen.

Dann fahren wir mit der Gondelbahn zurück ins Tal, wo unser Auto steht. Auf dem Weg zu unserem Auto stürzte ein Mitglied unserer Wandergruppe und dieser Umstand veränderte unsere Planungen für die nächsten Tage.

Ich möchte bei dieser Gelegenheit darauf hinweisen, wie wichtig es ist innerhalb einer Wandergruppe Informationen zur Tour auszutauschen (wo bewegen wir uns, auf welchem Weg, in welche Richtung, zu welcher Zeit). Die Rufnummer der Bergwacht sollte jeder in sein Handy einspeichern. Erste Hilfe Ausrüstung ist Pflicht bei jeder Bergtour. Ich möchte mir nicht vorstellen wie ein Unfall am Berg ohne diese Vorsichtsmaßnahmen ausgeht.

Unser Tourenteam war nach einer gelungenen Behandlung und einem Tag Aufenthalt im Krankenhaus wieder vollständig. Wir konnten in den folgenden Tagen noch kleine leichte Wanderungen machen.
So führte uns ein Weg um den Weissensee bei herrlichem Wetter.

Durch die Pöllatschlucht zum Schloss Neuschwanstein. Auch solche stark besuchten Orte haben ihren Reiz. In Neuschwanstein treffen sich Menschen aus der ganzen Welt und es ist interessant dieses Treiben zu beobachten.

Zufrieden, dass nicht mehr passiert ist, fahren wir nach Hause. Eine ereignisreiche Woche liegt hinter uns.

Jutta, Eva, Rainer und Eddy wünschen euch Bergheil

Autohaus WUNDER

www.kfz-wunder.de

Jahres- u.Gebrauchtwagen - Werkstattservice

- Neuwagen-Vermittlung
- Verkauf von Jahres- und Gebrauchtwagen
- Fahrzeugbeschaffung nach Wunsch
- Leasing und Finanzierung

- Werkstattservice aus Meisterhand
- Reparatur aller Fahrzeugmarken nach Herstellervorgabe
- Fahrzeugdiagnose
- Unfallreparaturen mit Ersatzfahrzeug
- HU / AU aller Fahrzeugmarken (Benzin/Diesel)
- Klimaservice, Einbau von Standheizungen
- Fahrzeugaufbereitung aller Art
- Karosseriearbeiten
- Hol- und Bringservice

- Oldtimer-Restauration
- Oldtimer-Vermietung

96364 Marktrodach, direkt an der B173 zwischen Kronach und Hof

Mit über 45 Jahren Meister-Erfahrung sind wir vor allem für BMW- und MINI-Fahrzeuge Ihre Fachwerkstatt. Aber auch für alle anderen Fahrzeugfabrikate besitzen wir durch jährliche Schulungen und Weiterbildungen hervorragende Kenntnisse für Reparaturen an Ihrem Fahrzeug.

Telefon
09261 / 2277

Finanzierung von Fahrzeug & Fahrzeugreparatur

ERLEBNIS
BERGWACHT

ERHOLUNG UND SPASS
FINDEST DU BEI UNS

WIR BILDEN DICH AUS
GESTALTE DEINE FREIZEIT

Übersichtliche Ausbildungstruktur mit individueller Gestaltungsfreiheit

BERGWACHT BAYERN

RETTUNGWACHE STEINBACH A.W.
STÜTZPUNKT KRONACH

Du bist mindestens 14 Jahre und möchtest dabei sein.

Bergwacht Rennsteig
im Bayerischen Roten Kreuz
Rennsteigstr. 59
96361 Steinbach am Wald

r.schmidt@kvkronach.brk.de
09261/6072-161

rotkreuz-kronach.de

Hochtourenangebot Sommer 2020

Auf Grund eines Unfalls mit leider noch nicht vorhersehbarer Genesungszeit erbitte ich bei Interesse für Hochtouren in 2020 Kontaktaufnahme.

Nach Prüfung einer eventuellen Durchführungsmöglichkeit werden die Tourendaten besprochen.

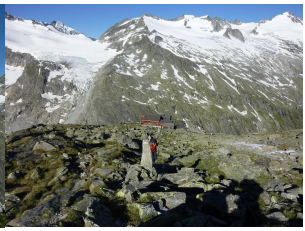
Die eventuell mögliche Teilnehmermenge ist abhängig von der Tourenauswahl.
Um Rückmeldungen bis Ende Februar 2020 wird gebeten.

Kontaktdaten:
Fachübungsleiter* Frank Ullrich
Frank.Ullrich@alpenverein-kronach.de
Tel. 0171-8276309

Oder Sie schauen auf unserer Homepage vorbei:
www.alpenverein-kronach.de

Großvenediger, Nordgrad

ganz links: großer Geier



Kürsinger Hütte (2558 m)

Schatzkästchen der Natur: Rudolf-Schober Hütte

Vergessen von der Welt liegt an der Südseite der Schladminger Tauern ein Schatzkästchen der Natur: Die Rudolf-Schober-Hütte.

Die Steirische Krakau gilt als der Kurort mit der besten Luft Österreichs. Inmitten von duftenden Zirbenwäldern, stillen Seen und grünen Bergen steht hier, alt und erhaben, auf 1.667 m die Rudolf-Schober-Hütte.

Zu Beginn des Hüttenzustiegs passiert man den malerischen Etrachsee: Im Schutz uralter Steinriesen spiegeln sich grüne Nadelwälder im kristallklaren Wasser. Hin und wieder springt ein Saibling aus dem Wasser. Lindgrünes Seggenried wächst am Zulauf des vor 400 Jahren künstlich geschaffenen Rückhaltebeckens, das die Wiesen und Felder der Krakauer Bauern vor Hochwasser schützt. Der Weg zur Rudolf-Schober-Hütte beginnt am Seeufer, führt bergauf durch einen Wald voller Pilze und über blumige Almen, durch die sich der wilde Etrachbach schlängelt. Es ist nicht weit. Die letzten Meter wird es steil und schon steht sie da - rundum mit Zirbenholz-Schindeln gedeckt, von gelben Sonnenschirmen umkränzt, in ihrem ganzen 124-jährigen Sein: Die Rudolf-Schober-Hütte.

Die Hütte hat Platz für insgesamt 27 Gäste, 18 davon im Lager. Ein eigenes Kleinkraftwerkt sorgt für Strom und immer warme Heizkörper, eine Bio-Kläranlage dient zur umweltfreundlichen Entsorgung.

Rudolf-Schober-Hütte

Der gute Geist der Rudolf-Schober-Hütte

Beim Essen legt Hüttenwirt Markus Wert auf Bioqualität und bezieht regelmäßig Mangalitza-Schweinefleisch, Bio-Rind und Bio-Ziegenkäse von Bauern ganz in der Nähe. Besonderer Tipp: das Mangalitza Speckbrot und die selbstgemachten Kärntnernudeln.

Hüttenwart Toni Piller ist oft auf den Wanderwegen über der Hütte anzutreffen. „Für mich ist hier das Paradies. Ich hab‘ 30 Jahre lang das Radl abgespult und jetzt das Auskommen in der Pension“, erzählt der ehemalige Lokführer und Hobbytischler. Dank seiner fleißigen Besuche gibt’s ein gutes Einverständnis mit dem umliegenden Bauern, immer genug Holz vor der Hütte und einen kuhsicheren Zaun drum herum. Der ist wichtig, denn die Krakau hat mehr Kühe als Einwohner. Weil oft die Sonne scheint – etwa gezählte 1.800 Stunden im Jahr – steht hier auch der höchstgelegene Bergbauernhof der Steiermark.

https://www.alpenverein.de/huetten-wege-touren/huettentipp/schatzkaestchen-der-natur-rudolf-schober-huette_aid_33542.html

Unterer Wildenkarsee (Foto: Löwenherz)

Zusammenstellung: M. Weiser

Infoaustausch über Mailverteiler

Unsere Mitglieder können sich - je nach Interesse - bei unterschiedlichen Mailverteilern registrieren. So bleibt man immer auf dem aktuellen Stand.
Folgende Verteiler stehen zur Verfügung:

mountainbike@alpenverein-kronach.de	klettern@alpenverein-kronach.de
heimatwandern@alpenverein-kronach.de	jugend@alpenverein-kronach.de
winteraktivitaeten@alpenverein-kronach.de	bergwandern@alpenverein-kronach.de
bergsteigen@alpenverein-kronach.de (umfasst auch das Thema Klettersteige)	

Der Informationsaustausch soll keine Einbahnstraße sein. Hat man sich einmal bei einem Verteiler registriert, so kann man selbst an alle anderen eine E-Mail schreiben. Dazu einfach eine Mail mit der eigenen Botschaft an den jeweiligen Verteiler schicken und schon haben alle Teilnehmer die Nachricht. So kann sich eine rege Kommunikation entwickeln.

Wenn Sie sich für einen Verteiler anmelden (oder auch abmelden) möchten, dann schreiben Sie eine E-Mail mit der Angabe des Verteilers sowie ihrer eigenen E-Mail-Adresse an info@alpenverein-kronach.de

Ansprechpartner der einzelnen Abteilungen

Bergsteigen
Bergtouren, auch auf leichten Gletschern, mit kurzen steileren Passagen, im Fels bis II.Grad; Klettersteige bis Kat. D/E, Schneeschuhtouren

Fachübungsleiter* Harald Thiele
harald.thiele@alpenverein-kronach.de
Tel. 0151-17982648

Leitung/Betreuer Jugendklettergruppen
Alexander Grüdl
alexander.gruedl@alpenverein-kronach.de
Tel.: 0151-12336899

Referent für Natur und Umwelt

Engelbert Singhartinger
Engelbert.Singhartinger@alpenverein-kronach.de
Tel. 09261-64687

Hochtouren
Alpine Felsklettertouren und kombinierte Touren bis zum III. Grad (UIAA), mittelschwere Gletscher- und Hochtouren, objektiv relativ sichere Eiswände bis ca.55°; Grund- u. Fortgeschrittenenkurse in alpinem Fels u. Eis, Spaltenbergungskurse

Fachübungsleiter* Frank Ullrich
Frank.Ullrich@alpenverein-kronach.de
Tel. 0171-8276309

* mit DAV Ausbildung für Führungstouren

Ansprechpartner der einzelnen Abteilungen

Wanderleiter - Bergwandern
Gebirgs-Hüttenwanderungen auf Wegen, unversicherten bzw. versicherten Steigen im Mittel- und Hochgebirge sowie auf leichtem weglosen Gelände

Wanderleiter* Norbert Grundhöfer
norbert.grundhoefer@alpenverein-kronach.de
Tel. 09261-4860

Heimatwanderungen
jeden ersten Sonntag im Monat
Treffpunkt Kaulangerparkplatz in Kronach
Tageswanderungen, Halbtageswanderungen

Organisation Ulrich Oßmann

Mountainbike
Monatliche Touren / Techniktraining

Fachübungsleiter*
Susanne und Bernd Ruckdäschel
susanne.ruckdaeschel@alpenverein-kronach.de
Tel. 0176-62363389

Wanderleiter - Bergwandern
alpine Wanderungen, unversicherte bzw. versicherte Steige im Mittel- und Hochgebirge sowie auf leichtem weglosen Gelände

Wanderleiter* Gerhard Loch
gerhard.loch@alpenverein-kronach.de
Tel.: 0951/30130598

Sportkletterkurse / Klettergruppe
Kletterscheine Indoor und Outdoor

Fachübungsleiter* Timo Wunder
timo.wunder@alpenverein-kronach.de
Tel. 0171-4567324

* mit DAV Ausbildung für Führungstouren

DAV Sektion Kronach/Frankenwald
Rhodter Straße 2, 96317 Kronach