06

Arlberg-Trail
45 km, 6000 Höhenmeter

Wie schnell Gletscher schmelzen

Juni 2023
6,90 €
A 7.60 €
CH 11.50 sFr
I 8.70 €
LU 7.70 €
F 7.70 €

Bergsteiger

Weil wir die Berge lieben

TEST WANDER-STÖCKE *Die große Übersicht*

Bergsteiger

Frauen im Karakorum / 125 Jahre Deuter / Portrait: Michl Dacher / Tipps für perfekte Bergfotos

Wanderbare Dreitausender

Die schönsten Gipfel Österreichs, die ohne Steigeisen & Co. zu schaffen sind

Dolomiten
Spektakuläre Touren am Rollepass

Engadin
Unterwegs im herrlich abgelegenen Val Sinestra

Bewusst reisen
Neue Serie: Im Einklang mit der Natur

Abruzzen
Wandern in der »Mongolei Italiens«

Eine Runde Südtirol

Ein neuer Fernwanderweg entlang der Provinzgrenzen

4 190168 106907 06

SALEWA

KICK-START YOUR DAY

SIX TO NINE

THE SPEED HIKING COLLECTION

»Schon gut, dass am Berg Stoppuhren und Selbstoptimierung mal Pause haben!«

Thomas Becker, *Chefredakteur*

Ruhig Blut!

HÖHER, SCHNELLER, WEITER? Muss am Berg ja wirklich nicht sein. Schon gut, dass dort Stoppuhren und der stete Drang zur Selbstoptimierung mal Pause haben. Wobei: So ein gewisser Rest-Ehrgeiz ereilt zuweilen ja auch sonst eher gemütlich veranlagte Bergwanderer, zu denen ich mich zähle. Als im Themenplan nun die wanderbaren Dreitausender auftauchten, habe ich mich auch gefragt, welcher mein erster Dreier war – und mich erstmal gar nicht daran erinnert. Der erste Viertausender war einfacher: Allalinhorn, mit Skiern, allerdings in der Faulenzervariante: per Lift bis auf 3600. Zählt nicht wirklich, schon klar, war trotzdem schön da oben. Und dann war plötzlich auch die Erinnerung an den ersten Dreitausender da: Schneeglocke in der Silvretta, irgendwann in den 80ern, auch mit Skiern, diesmal ohne Lift, aber mit Gipfelkraxelei ab dem Skidepot, in Pistenskischuhen, was kein gutes Gefühl war. Wenn Sie einen von unseren neun Dreitausender-Tipps aufgreifen, passiert Ihnen das sicher nicht! *(S. 18–30)*.

ANSPRUCHVOLL, aber dennoch schön ruhig und entspannt klingen auch die Erfahrungsberichte der Kolleginnen und Kollegen, die in den Abruzzen *(S. 38–43)* und im Unterengadin (*S. 32–36)* unterwegs waren. Unser Mann am Arlberg (*S. 60–65)* hatte dagegen ordentlich Höhenmeter zu schrubben, bevor die Geschichte im Kasten war – auf die Idee, die Zeit zu stoppen oder die Schritte zu zählen, ist er nicht gekommen. Gut so.

Ihr

Cover: Sulzkogel
Foto: Nicholas Römmelt

UNTERWEGS

Am Arlberg, in der Glocknergruppe und in den steilsten Kletterwänden der Welt

Christian Schreiber: »Auf dem Arlberg Trail habe ich meinen Rücken geschont, nicht aber meine Haxn. Knapp 50 Kilometer und reichlich Höhenmeter in drei Tagen machen müde Beine, auch wenn der große Rucksack bei der anspruchsvollen Tour stets voraus reist.« (S. 60–65)

Franziska Haack: »›Die Gletscherzunge der Pasterze droht noch diesen Sommer abzureißen!‹ So alarmistisch lauteten die Schlagzeilen im vergangenen Sommer. Im September zeigte sich bei einer Pressewanderung mit dem Gletschermessdienst des Österreichen Alpenvereins: Die Zunge ist noch dran, aber es steht schlecht um die Gletscher.« (S. 66–69)

Heinz Zak: »Für das perfekte Kletterfoto habe ich eigens Stelzen entwickelt, um eine noch bessere Perspektive einnehmen zu können, hier zum Beispiel im Wettersteingebirge. Zum Fotografieren bin ich in der ganzen Welt unterwegs, meine Heimat ist aber das Karwendel. Daher freue ich mich umso mehr, dass die diesjährigen *Bergsteiger Fototage* in Seefeld stattfinden!« (S. 76–79)

FOTOS: PRIVAT, TVB STUBAI TIROL / ANDRE SCHOENHERR

18 / In der Beletage
Neun Dreitausender, die auch für trittsichere Bergwanderer gut machbar sind

6 / Inhalt

Juni 2023

84 / Da rollt man einfach drüber
Unterwegs an einer der schönsten Passstraßen der Dolomiten

66 / Rückzug auf Raten
Die Vermessung des nicht mehr ewigen Eises

38 / Unverhofft anders
Auch in Italiens Mitte, in den Abruzzen, findet man wilde Berglandschaften.

Topthema

18 In der Beletage
Wer die Dreitausender-Marke knacken will, muss gewiss kein vogelwilder Alpinist sein. Wir präsentieren neun hohe Gipfel in Österreich, die auch für trittsichere und schwindelfreie Bergwanderer machbar sind.

Touren & Regionen

32 Basislager mit Patina
Hof Zuort: Gegenentwurf zu Wellness-Hotels im Unterengadin

38 Unverhofft anders
Unterwegs in den wilden und alpinen Abruzzen

60 Große Tour mit kleinem Gepäck
Anspruchsvoll und aussichtsreich: der neue Arlberg Trail

84 *Bergpässe:* Rollepass
Grandiose Touren zwischen Fleimstal und San Martino di Castrozza

98 Eine Runde Südtirol
In 60 Etappen entlang der 850 Kilometer langen Grenze wandern

Wissen & Personen

44 *Portrait:* Michl Dacher
Einer der ersten ohne Flaschensauerstoff an den hohen Bergen

66 Rückzug auf Raten
Unterwegs mit dem Gletschermessdienst des ÖAV

70 *Weniger ist mehr:* Rückkehr zum bewussten Reisen
Neue Serie
Tourismus und Nachhaltigkeit – ein Widerspruch? Ein Gespräch mit dem DAV Summit Club

76 Mit der Kamera in der Wand
Wie atemberaubende Aufnahmen von Kletterern entstehen

80 *Hersteller im Profil:* Deuter
Seit 125 Jahren fertigen die Gersthofener Rucksäcke und mehr.

Service & Events

90 Kaufberatung: Stöcke
Sechs Teleskop- und Faltstöcke im Test

Beilage

Wandern
24 Seiten extra: Besondere Touren, die ohne viele Höhenmeter auskommen

12 Tourenkarten zum Mitnehmen

Italien
- Hochfeiler
- Corno Grande
- Monte Camica
- Monte Amaro
- Valle dell'Orfento
- Costazza
- Via ferrata Bolver-Lugli

Österreich
- Sulzkogel
- Fundusfeiler
- Hohe Geige
- Hoher Riffler

Schweiz
- Muttler

»Für mich ist der K2 der absolute Berg!«

Michl Dacher, *Bergsteiger,* im Portrait ab Seite 38

Fixpunkte **6** Bergbilder / **12** Bergszene / **16** Grüne Seiten / **48** Medien / **49** Leserforum / **59** Markt / **96** Härtetest / **104** Kolumne Klemmers Keile / **105** Ausstieg / **106** Ausblick & Impressum

Die Seitenzahlen der Themen auf der Titelseite sind rot hervorgehoben

FOTOS: TVB ST. ANTON AM ARLBERG/PATRICK BÄTZ, MAURITIUS IMAGES/MORENO GEREMETTA, ALPENVEREIN/FUXOGRAFIE, ANDREAS STRAUSS, GÜNTER STURM

Die Frauen im *Karakorum*

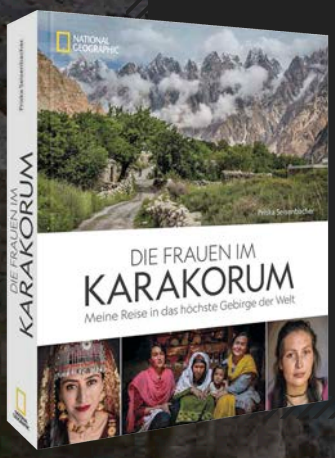
Das Karakorum-Gebirge ist für K2, Gasherbrum, Broad Peak und viele weitere hohe Gipfel bekannt. Priska Seisenbacher hat das karge Gebiet besucht und dort lebende Menschen porträtiert.

Fußball ist nicht nur Lifestyle, sondern auch Selbstermächtigung. Zwei Schwestern haben deshalb vor fünf Jahren in Passu in Nordpakistan die Gilgit-Baltistan-Girls-Football-League auf die Beine gestellt.

Der Karakorum ist eine karge Region, die politisch verworren ist. Der Karakorum Highway wurde in den 1970er- und 1980er-Jahren errichtet. Erst 2003 wurde die Stichstraße entlang des Shimshal fertiggestellt. Statt drei Tagen Fußmarsch genügen nun zwei Stunden Jeepfahrt, sofern die Strecke befahrbar ist.

Trekking im Karakorum: Nicht immer sind die Pfade erkennbar. Fotografin Priska Seisenbacher berichtet, wie starker Regen eine geplante Tour zu einer Schlitterpartie am Abhang verwandelte.

BUCH DES MONATS:
Die Frauen im Karakorum

Wie lebt es sich im höchsten Gebirge der Welt? Komplett entlegen in den Hochtälern? Als Frau in patriarchalischen Strukturen? Priska Seisenbacher wagt sich allein in die atemberaubende Bergwelt des pakistanischen Hochgebirges. Es sind die Frauen, die sie willkommen heißen und an ihrem Alltag teilhaben lassen. Sie hat mit ihnen gesprochen, getanzt und Fußball gespielt – und dabei ihre Geschichten fotografisch festgehalten.

192 Seiten, 170 Abbildungen, Hardcover, Format 22,5 x 27,1 cm, National Geographic, 39,99 €