06

Spitzingseer Bergjuwel
Nachhaltige Albert-Link-Hütte

Allgäu: Kräuterfee Heidi Prinz

Bergsteiger

Bergsteiger

Weil wir die Berge lieben

Juni
2022
6,90 €
A 7.60 €
CH 11.50 sFr
I 8.70 €
LU 7.70 €
F 7.70 €

TEST 6 LEICHTE STEIGEISEN

Die schönsten
Höhenwege
8 Überschreitungen in Tirol und den Bayerischen Alpen

Südtirols höchste Hütte
Dreitage-Tour ums Becherhaus

Pitztaler Oase
Klein & fein: die Tiefentalalm

Nanga Parbat
Vor 60 Jahren: Erster Aufstieg via Diamirwand

Ugandas Mondberge
Faszinierende Bilder aus dem Ruwenzori-Gebirge

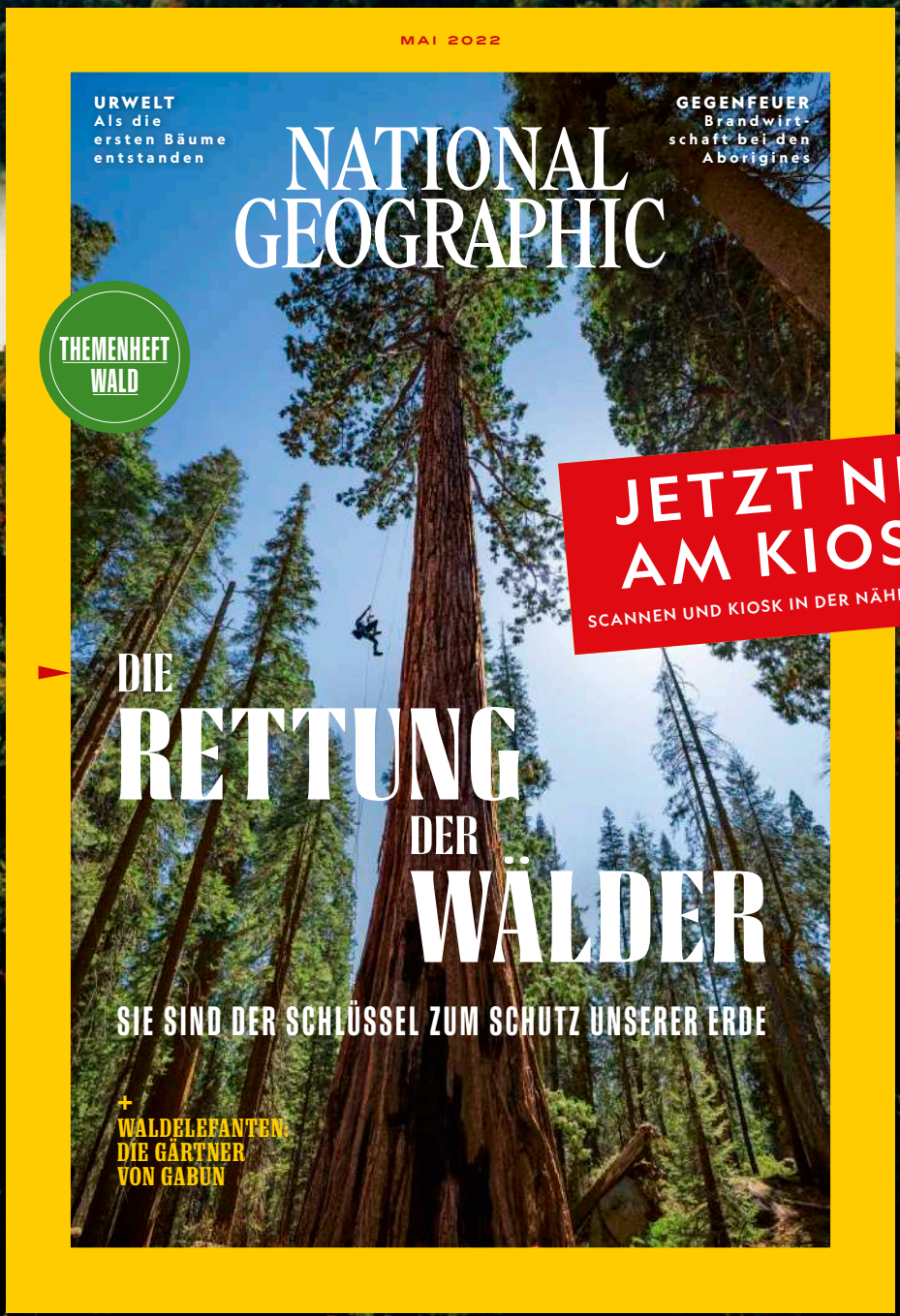
SOMMER-TIPP

Tourenparadies Silvretta und Paznaun
Die besten Wanderungen, Klettersteige und Gipfeltouren

Bergwissen rund ums Wandern / Fotoschule zum Thema Farben / Richtige Hochtouren-Planung

4 190168 106907 06

DIE WELT ERKUNDEN, WISSEN VERTIEFEN



ODER TESTABO MIT PRÄMIE BESTELLEN UNTER
www.nationalgeographic.de/testen

NATIONAL GEOGRAPHIC

»Das Becherhaus in den Stubaier Alpen steht schon lange auf meiner Wunschliste.«

Michael Ruhland, *Chefredakteur*

Hinschauen hilft

HINSCHAUEN HILFT. GEGEN ABSTUMPFUNG. Jedes Jahr im April veröffentlicht der Östereichische Alpenverein seinen Gletscherbericht. Manchmal bin ich geneigt, die Ergebnisse nicht gleich abzurufen. Weil ich weiß, dass es keine guten Nachrichten geben wird (S. 12). Ich schaue dann trotzdem genau hin, weil ich nicht abstumpfen will. Sondern weiter dafür kämpfen, dass wir alle zusammen etwas ändern. Unser Verhalten. Unseren CO_2-Ausstoß. Gerade als Bergsteiger:innen. Seit zehn Jahren leite ich nunmehr den *Bergsteiger*. Seither haben die jährlich vermessenen circa 90 österreichischen Gletscher im Mittel um 150 Meter an Länge verloren. 150!

Wir lieben die Berge. Wir schützen die Natur. Zwei Leitsätze des Alpenvereins. Worauf warten wir eigentlich noch?

NANGA PARBAT. 60 JAHRE ZURÜCK. Der Achttausender gilt wegen vieler gescheiterter Expeditionen mit hohem Blutzoll als »Schicksalsberg der Deutschen«. Am 22. Juni 1962 ist es dann endlich soweit. Die Seilschaft, bestehend aus Anderl Mannhardt, Toni Kinshofer und Sigi Löw, schafft als erste deutsche Expedition den Gipfel über die Diamirwand – Hermann Buhl stieg neun Jahre zuvor in seinem legendären Solo über die Rakhiot-Seite auf. Doch der Preis ist hoch: Sigi Löw stirbt am Berg, Mannhardt und Kinshofer erleiden schwerste Erfrierungen. »Es war ein teuer erkaufter Erfolg – und aus dieser Sicht war es die Sache nicht wert«, sagt Mannhardt, 85, heute (S. 94–97).

Hinschauen hilft auch im Rückblick.

Ihr

Cover: Schafjöchl-Grat, Lamsenspitze, Karwendel
Foto: Look

UNTERWEGS

Pitztal, Bayerische Alpen/Nordtirol und Allgäuer Alpen

Petra Rapp: »Dass bei Hochtouren viele alpine Gefahren lauern, auf die man sehr gut vorbereitet sein sollte, wurde mir bei einem Hochtourenkurs im Pitztal noch einmal bewusst. Und auch, dass die dafür notwendigen Knoten- und Seilkenntnisse bei einer Spaltenbergung für Kletter-sportlaien ziemlich herausfordernd sind.« (S. 34–35)

Michael Pröttel: »Ich liebe es, nach einem Gipfel nicht gleich wieder ins Tal abzusteigen, sondern den nächsten ins Visier zu nehmen. Vor allem wenn ich bei der Tour von Bahnhof zu Bahnhof unterwegs bin. Ich habe acht Höhenwege in den Bayerischen Alpen und in Nordtirol ausgesucht, die sich super für verlängerte Wochenenden eignen.« (S. 18–33)

Nina Ruhland: »Ich gebe unverhohlen zu: Ich bin ein Allgäu-Junkie. In den Jahren, in denen ich in Sonthofen gelebt habe, sind mir die Menschen und Berge ans Herz gewachsen. Dank der Kräuterfrau Heidi Prinz aus Hergensweiler im Westallgäu habe ich nun auch ein Faible für die Kräuter-Kraftprotze am Wegesrand entwickelt.« (S. 100–103)

FOTOS: NINA RUHLAND, PETRA RAPP, HEINZ ZAK, ANDREAS STRAUSS

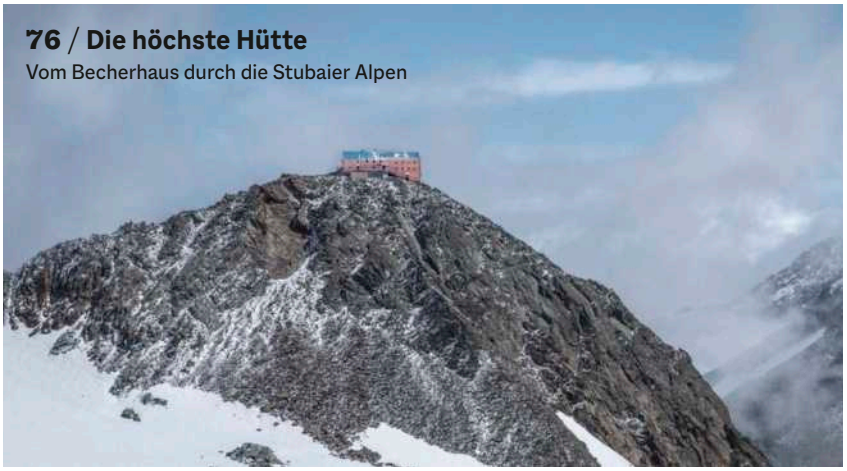
18 / Hochgefühle
Oben bleiben: Acht Drei-Tage-Touren auf Höhenwegen in Bayern und Nordtirol

6 / Inhalt

Juni 2022

36 / Neuland
Ob Wanderung, Klettersteig oder Hochtour: Die Silvretta bietet alles.

FOTOS: LOOKPHOTOS/ANDREAS STRAUSS, FOLKERT LENZ, TIMM HUMPFER, PAUL TRENK WALDER, NINA RUHLAND



76 / Die höchste Hütte
Vom Becherhaus durch die Stubaier Alpen

46 / Rauschende Stille
Die urige Tiefentalalm im Pitztal

Topthema

18 Hochgefühle
Drei Tage im Gebirge, abseits von Lärm und Hektik, können Herz und Seele zu ungeahnten Höhensprüngen verhelfen. Auf diesen acht Routen in Bayern und Nordtirol stehen die Chancen dafür besonders hoch.

Touren & Regionen

36 Neuland
Wilde Dreitausender und Einsamkeit statt Après-Ski im Paznauntal

46 Rauschende Stille
Hoch über dem Pitztal wartet mit der Tiefentalalm eine wahre Oase.

60 Brot vom Berg
Regionale Lebensmittel auf und von der Albert-Link-Hütte

76 Die höchste Hütte
Das Becherhaus ist Mittelpunkt einer schönen Stubai-Durchquerung.

82 Der Genie-Streich
Am Semmering entstand die erste normalspurige Alpenbahn.

94 Die Bilder nur im Kopf
Die erste deutsche Besteigung des Nanga Parbat endete im Drama.

Wissen & Personen

34 *Bergwissen:* Hochtouren
Wer auf Gletscher will, sollte gut vorbereitet und ausgerüstet sein.

66 *Sicherheit am Berg, Teil 2:* Beste Begleiter
Stöcke geben beim Wandern Sicherheit und entlasten die Gelenke.

70 Feuerwerk an Farben
Profi-Fotograf Heinz Zak gibt Tipps für das perfekte Bild.

100 Die Kraft der Kräuter
Kräuterfee Heidi Prinz kennt die Apotheke der Natur bestens.

Service & Events

86 Kaufberatung: Leichtsteigeisen
Im Test: 6 Modelle für Gletscher, Altschnee und Skitouren

12 Tourenkarten zum Mitnehmen

Priental – Achental, Tag 1
Priental – Achental, Tag 2
Priental – Achental, Tag 3
Stolzenberg

Ehrwald – Leutasch, Tag 1
Ehrwald – Leutasch, Tag 2
Ehrwald – Leutasch, Tag 3
Großer Piz Buin
Breite Krone
Rosskopf
Kaunergrathütte
Semmering-Bahnweg

»Wir kümmern uns zu wenig um unseren Körper.«

Heidi Prinz, *Wildkräuterführerin*,
im Portrait ab Seite 100

Fixpunkte **6** Bergbilder / **12** Bergszene / **16** Grüne Seiten / **81** Markt / **92** Härtetest / **98** Leserforum / **99** Medien / **104** Kolumne Klemmers Keile / **105** Ausstieg / **106** Ausblick & Impressum

Die Seitenzahlen der Themen auf der Titelseite sind rot hervorgehoben

Im *Herzen* Afrikas

Das Ruwenzori-Gebirge in Uganda und der Demokratischen Republik Kongo ist einzigartig: Dichter Urwald und Sümpfe gehen direkt in Heidezonen und vergletscherte Gipfel über und lassen eine mystische Stimmung entstehen.

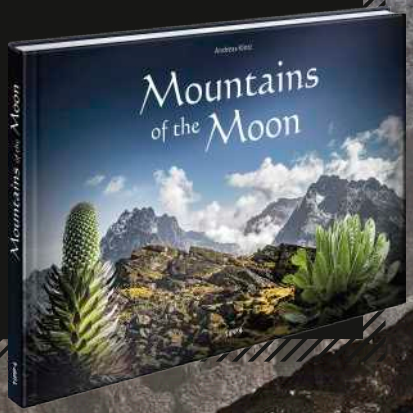
FOTO: ANDREAS MOTZ

Ruwenzori bedeutet in der Sprache des einheimischen Volkes »Regenmacher« oder »Wolkenkönig«. Es schneit und regnet dort an etwa 300 Tagen im Jahr. Dieses Wasser speist über Umwege den Nil.

Dichter, grüner Urwald und viel Wasser sind charakteristisch für das Ruwenzori-Gebirge. Tropische Hitze, hohe Luftfeuchtigkeit und die Kälte in den Gipfelregionen machen es Bergsteigern nicht leicht. Das Gebiet ist touristisch wenig erschlossen, die Pfade durch den Dschungel enden oft in Sackgassen und sind schnell zugewuchert.

FOTOS: FRANK HANEL, MICHAEL WINTER

BUCH DES MONATS:
Mountains of the Moon

Fünf Fotografen waren innerhalb von 13 Jahren, teils mehrfach auf immer wieder unterschiedlichen, oftmals schwer zugänglichen Pfaden in den Mondbergen unterwegs und haben faszinierende Aufnahmen mitgebracht. Die besten 100 Fotos werden in diesem Bildband auf ganz besondere Art und Weise präsentiert. Die Texte sind jeweils auf Englisch, Deutsch, Französisch, Italienisch und Spanisch. Mit den Erlösen aus dem Verkauf des Buches wird ein Schul- und Baumpflanzprojekt in Uganda unterstützt.

120 Seiten, 100 Abbildungen, Hardcover mit Fadenheftung, Format 31 x 21 cm, Tipp 4 Verlag, Rheinbach, 29,90 €