



92



106



144



132

PANORAMA s. 14 • COMMUNITY s. 72 • BERGWELTEN IM TV s. 180 • APRÈS-BERG s. 184

38 König Dachstein

Der vielseitigste Gipfel der Alpen aus steirischer Sicht.

54 Ganz persönlich

Acht Fragen an Flugretter Michael Paschinger.

62 Die glorreichen 7

Kinderfreundliche Hütten im Alpenraum.

64 Am Vogelbergsteig

Genusswandern in der Wachau.

72 Feierabend am Berg

Sechs Tipps aus der Bergwelten-Community.

74 Wander-Briefe

Autor Stefan Wagner geht drei Tage durch die Eifel.

80 Eine vertikale Familie

Vier Generationen Bergführer am Matterhorn.

92 Mit Kind und Pferd

Wanderreiten auf der Mühlviertler Alm.

102 Kraxeln mit Seeblick

Klettersteig-Check: der Grünstein in Bayern.

106 Atmen & filmen

Reinhold Messner über legendäre Filmaufnahmen am Mount Everest.

124 Ein Fall für zwei

Wie man Altschneefelder richtig überquert.

126 Gipfelgespräch

Maler Herbert Brandl über kreatives Herumirren und einsame Gipfel.

132 Die Liebes-Seilschaft

Barbara Zangerl und Jacopo Larcher im Porträt.

140 Riape goes Seattle

Ein Essay von Kabarettist Georg Ringsgwandl.

144 Hinaus & hinauf

Mode und Ausrüstung für diesen Bergsommer.

160 Gepäckkontrolle

Gerlinde Kaltenbrunner und ihr Gepäck am K2.

176 Vom Sinn der Berge

Wie Viktor Frankl dem Klettern eine Sprache gab.

182 Stolperstöcke

Harald Nachförg und seine persönliche Gehhilfe.



STANDARDS

- 20 Einstieg & Aufstieg
- 22 Wege & Ziele
- 24 Kinder & Familie
- 26 Fragen & Antworten
- 27 News & Termine
- 28 Stein & Mensch
- 30 Gut & schön
- 32 Wetter & Wissen
- 34 Blättern & lesen
- 36 Film & Foto
- 37 Die Alpen in Zahlen
- 142 Valentins Favoriten
- 186 Vorschau, Impressum

COVER: die steirische Seite des Dachsteins, fotografiert von Philipp Forstner.

Inhalt



PANORAMA s. 10 • COMMUNITY s. 76 • BERGWELTEN IM TV s. 174 • APRÈS-BERG s. 180

54 Badespaß am Berg
Hütten mit See-Zugang für Unverfrorene.

56 Fröhliche Extremistin
Die Südtiroler Alpinistin Tamara Lunger im Porträt.

62 Almräder
Genussvolle Bike-Touren im Achantal.

70 Schule im Fels
Besuch bei einem Kletterkurs im Ötztal.

76 Early Birds
Sechs gute Gründe, einmal früher aufzustehen.

78 Ein Sommer am Berg
Fünf Liebesbekenntnisse von oben.

90 Wander-Briefe
Martin Staudingers Weg zum Schneeberg.

96 Liebe auf den ersten Griff
Die Seilschaft von Robert und Daniela Jaspers.

112 Klettersteig-Check
Ein Fest fürs Eisenwaddl: das Selbhorn in Salzburg.

116 Grunzende Gletscher
Die Glaziologin Andrea Fischer im Gespräch.

122 Post von David Lama
Von der Bedeutung der Freundschaft am Berg.

124 Wie die Adler
Flugstunden über dem Wolfgangsee.

136 Von 0 auf 3.000
Ausrüstungstipps für einen bewegten Sommer.

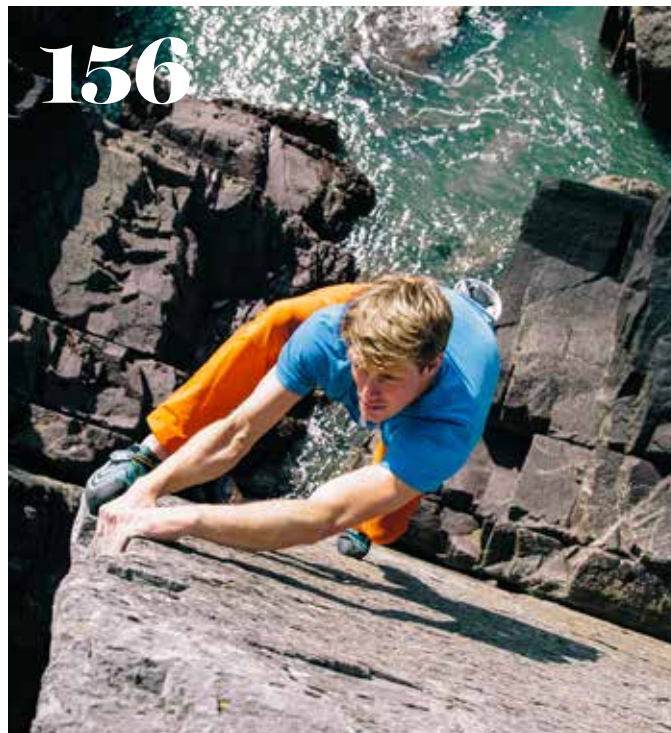
154 Gepäckkontrolle
Was ein Canyoning-Retter mit dabei hat.

156 Walisische Wege
Wandern und Klettern mit Atlantik-Blick.

170 Der große Schnabel
Reinhold Messner und das Matterhorn.

172 Kleine Steighilfen
Fünf Empfehlungen für den Klettersteig.

178 Du oder Sie?
Harald Nachförg übers Grüßen am Berg.



STANDARDS

- 16 Einstieg & Aufstieg
- 18 Wege & Ziele
- 20 Kinder & Familie
- 22 Wetter & Wissen
- 24 Stein & Mensch
- 26 Fragen & Antworten
- 28 Gut & schön
- 30 Film & Foto
- 31 Die Alpen in Zahlen
- 134 Valentins Favoriten
- 182 Vorschau, Impressum



140



18



110

REGIONEN

28 Grat der Geschichte

Eine Hommage an den Karnischen Höhenweg.

38 Unter der Mütze

Zu Besuch auf der Salzburger Körner-Hütte.

46 Familie Watzmann

Bayerns legendärer Berg im großen Porträt.

76 Wanderbrief

Sibylle Hamann lässt sich im Karwendel gehen.

84 Wilder Wald

Durch das oberösterreichische Hintergebirge.

140 Über Korsika

Zu Fuß die Mittelmeerinsel entdecken.

MENSCHEN

60 Der Piz-Buin-Clan

Hanno Dönz, Bergführer mit Familientradition.

94 Seilschaften

Lisa Steurer und Ines Papert auf neuen Routen.

102 Das totale Jetzt

Im Gespräch: Managerin Christine Theodorovics.

138 Gepäckkontrolle

Carsten Josts 6,5-kg-Weitwander-Rucksack.

150 James Bond in Tirol

Wie Ian Fleming lernte, die Berge zu lieben.

LEBEN

44 Oben zum Wohl

Hütten mit erlesenem Weinkeller.

64 Ein Fall für zwei

Mit Kindern sicher in den Bergen unterwegs.

120 Schöner Herbst

Ausrüstungstipps für die Wanderzeit.

126 Valentins Favoriten

Der beste Klettergurt auf dem Prüfstand.

128 Wasserfest wandern

Für Wind und Regen: 16 Jacken im Praxistest.

SPORT

66 Vier Türme

Klettern mit Hanspeter Eisendle in Südtirol.

98 Klettersteig-Check

Über Brücken: „Verborgene Welt“ in Osttirol.

110 Königin der Forellen

Fischen an der Soča, dem Fluss der Marmorata.

STANDARDS

- 8** Panorama
- 14** Einstieg & Aufstieg
- 16** Wege & Ziele
- 18** Kinder & Familie
- 20** Wetter & Wissen
- 21** Die Alpen in Zahlen
- 22** Fragen & Antworten
- 24** Fels & Mensch
- 26** Gut & schön
- 82** Post von David Lama
- 154** Messners Philosophikum
- 156** Bergwelten im TV
- 158** Abwärts mit Nachförg
- 160** Après-Berg
- 162** Vorschau, Impressum



38



138



148



64

REGIONEN

- 28 Prickelnd und still**
Die Region um Kitzbühel im großen Porträt.
- 48 Insel im Gebirge**
Zu Gast auf der Dümmlerhütte in Oberösterreich.
- 54 Auf Kufen**
Die besten Hütten mit Rodelabfahrt.
- 58 Wo Götter wohnen**
Streifzug zu den Heiligen Bergen dieser Welt.
- 76 Wanderbrief**
Tobias Micke verliert sich am Ötscher.
- 84 Winter ohne Zirkus**
Schneeschuhwandern im Südtiroler Gsieser Tal.
- 120 Am Tegernsee**
Blau-weiße Gelassenheit zwischen Wintersportlern und Prominenz.
- 148 Joshua Tree**
Bergwelten auf Reisen: die genialen Felsen im Südosten Kaliforniens.

MENSCHEN

- 56 Ganz persönlich**
10 Fragen an Alpinpolizistin Katrin Krahbichler.
- 96 Seilschaften**
Angelika Rainer und Marco Servalli.
- 102 Vom Gebirge lernen**
Im Gespräch: Kulturgeograf Werner Bätzing.
- 160 Jemand geht für uns**
Ein Essay von Thomas Glavinic.
- 164 Manaslu mit Skiern**
Die erste 8.000er-Abfahrt mit Peter Wörgötter.

LEBEN

- 74 Ein Fall für zwei**
Wie man am besten mit Lawinen umgeht.
- 126 Panzerknacker-Iglu**
Mit Kindern Berg und Schnee kennenlernen.
- 130 Adventkalender**
24 Ideen für schöne Wintertage im Gebirge.
- 136 Valentins Favoriten**
Die beste Daunenjacke auf dem Prüfstand.
- 138 Helden der Nacht**
Praxistest mit sechs Allround-Stirnlampen.

SPORT

- 64 Parallelschwung**
Splitboard oder Ski? Eine Begegnung im Zillertal.
- 106 Hundstage**
Mit Schlittenhunden durchs Kleinwalsertal.
- 146 Gepäckkontrolle**
Markus Amons Rucksack für die 8.000er-Tour.

STANDARDS

- 8** Panorama
14 Einstieg & Aufstieg
16 Wege & Ziele
18 Kinder & Familie
20 Wetter & Wissen
21 Die Alpen in Zahlen
22 Fragen & Antworten
24 Eis & Mensch
26 Gut & schön
118 Post von David Lama
172 Messners Philosophikum
174 Bergwelten bei ServusTV
178 Abwärts mit Nachförg
180 Après-Berg
182 Vorschau, Impressum

Coverbild: Michael Müller



48



138



40



92

REGIONEN

- 28 **Mein Berg-Winter**
Vier Liebeserklärungen inklusive Tourentipps.
- 46 **Familien erwünscht**
Im Stubaital auf der Franz-Senn-Hütte.
- 54 **Wer mag's heiß?**
Hütten, die mit einer Sauna locken.
- 60 **Die Entdeckung der Stille**
Winterwandern im Oberallgäu.
- 74 **Weißer Riese**
Besuch am Hochkönig in Salzburg.
- 106 **Am Schneeberg**
Zwischen Herausforderung und Idylle.
- 138 **Frühling im Winter**
Genusswandern auf den Kanaren zwischen Urwald und Vulkan.

MENSCHEN

- 56 **Musik für Berge**
Künstler Hubert von Goisern im Gespräch.
- 70 **Seilschaften**
Herbert Auer und seine Spürhündin Dakota.
- 88 **Unter Frauen**
Alpinistin Dörte Pietron im Porträt.
- 148 **Die letzte Abfahrt**
Ein Essay von David Pfeifer.
- 150 **Nur ein paar Meter**
1939: Die Beinahe-Erstbesteigung des K2.

LEBEN

- 38 **Ein Fall für zwei**
Wie man ein Notbiwak im Schnee baut.
- 114 **Gruppendynamik**
Chilliges Freeride-Camp mit dem Alpenverein.
- 120 **Valentins Favoriten**
Der beste Winterlaufschuh im Test.
- 122 **Hinauf & hinaus**
Ausrüstung für einen schönen Winter.
- 128 **Wir lieben Kurven**
Acht Tourenrodeln auf dem Prüfstand.

SPORT

- 40 **Oben schweben**
Ballonfahren mit Wolfgang Nairz.
- 92 **Hoch über Tirol**
Mit Steve House sechs Tage in den Ostalpen.
- 136 **Gepäckkontrolle**
Höhlentaucher Gerhard Wimmers Ausrüstung.

KOLUMNEN

- 104 Post von David Lama
- 154 Messners Philosophikum
- 158 Abwärts mit Nachförg

STANDARDS

- 6 Panorama
- 14 Einstieg & Aufstieg
- 16 Wege & Ziele
- 18 Kinder & Familie
- 20 Wetter & Wissen
- 21 Die Alpen in Zahlen
- 22 Fragen & Antworten
- 24 Schnee & Mensch
- 26 Gut & schön
- 156 Bergwelten bei ServusTV
- 160 Après-Berg
- 162 Vorschau, Impressum

Coverbild: am Patscherkofel in Tirol, von Marco Rossi



28



140



56



46

REGIONEN

28 **Gasteiner Ansichten**

Unterwegs im Gasteinertal.

38 **Steinernes Meer**

Besuch auf der Peter-Wiechenthaler-Hütte.

46 **Der erste Gipfel**

Dachstein junior: Bergauf mit Kindern.

56 **Hoch und tief**

Niederösterreichs Ötscher im Porträt.

76 **Berg und See**

Biken und Wandern am Gardasee.

104 **Allein im Wald**

Drei Tage im Schwarzwald.

140 **Shangri-La**

Mit Bernd Zangerl klettern und bouldern in Indien.

MENSCHEN

54 **Meer vs. Gipfel**

5 Minuten mit Roman Königshofer.

70 **Frauen am Berg**

Bedeutende Frauen des Alpinismus.

90 **Über das Gehen**

Im Gespräch mit Pädagogin Helga Peskoller.

138 **Der Bergputzer**

Gepäckkontrolle bei einem Höhenarbeiter.

152 **Spannungszustände**

Veja Kaiser über das Knistern am Berg.

LEBEN

44 **Sonnenplätze**

Sechs Hütten für die ersten warmen Tage.

88 **Ein Fall für zwei**

Seilfrei klettern am leichten Fels.

120 **Frühlingsbeginn**

Ausrüstung für alle Höhenlagen.

126 **Valentins Favoriten**

Ein Mehrtagesrucksack im Test.

128 **Durchblick**

Zwölf Sportbrillen im Praxistest.

SPORT

96 **Der Fluss als Freund**

Paddeln an der Oberen Drau in Kärnten.

108 **Kraftprobe**

Am Hoachwool-Klettersteig in Südtirol.

112 **Über Stock & Stein**

Springen üben beim Parkour-Kurs.

KOLUMNEN

- 118 Post von David Lama
- 154 Messners Philosophikum
- 158 Abwärts mit Nachförg

STANDARDS

- 8 Panorama
- 14 Einstieg & Aufstieg
- 16 Wege & Ziele
- 18 Kinder & Familie
- 20 Wetter & Wissen
- 21 Große Fragen
- 22 Fragen & Antworten
- 24 Fels & Mensch
- 26 Gut & schön
- 156 Bergwelten bei ServusTV
- 160 Après-Berg
- 162 Vorschau, Impressum

Coverbild: Am Nassfeldbach im Gasteinertal, von Robert Maybach.



38



58



42



112

REGIONEN

28 **Goldene Almen**
Wandern in den steirischen Sölkälern.

44 **Still leben**
Besuch auf der Oberetteshütte in Südtirol.

58 **Schöner Wilder**
Unterwegs am Wilden Kaiser in Tirol.

74 **Frühjahrsputz**
Die höchste Hütte Österreichs erwacht.

82 **Seeradler**
Mountainbiken am Walchensee.

100 **Hüttenglück**
Drei Plätze für das perfekte Bergwochenende.

144 **Fjordland**
Auf Peer Gynts Spuren durch Norwegen.

MENSCHEN

42 **Nah & fern**
5 Minuten mit „Eat Write Live“.

94 **Überlebensküche**
Spitzenkoch Rudolf Obauer im Interview.

108 **Steile Beziehung**
Katharina Saurwein und Jorg Verhoeven.

142 **Das Bett im Fels**
Gepäckkontrolle bei einer Bigwall-Kletterin.

160 **Der höchste Berg**
Alexander von Humboldt auf Teneriffa.

LEBEN

52 **Große Pläne**
Was wir diesen Sommer vorhaben.

72 **Gratwanderung**
Alpine Grenzfälle: das große Sommerrätsel

126 **Gut gerüstet**
Mode und Equipment für den Sommer.

132 **Valentins Favoriten**
Eine Hose für viele Vorhaben am Berg.

134 **Huckepack**
Sechs Kindertragen im Praxistest.

SPORT

80 **Ein Fall für zwei**
Sicher gehen mit Steigeisen.

90 **Drahtseilakt**
Am Hochalmblick-Klettersteig bei Gastein.

112 **Nach oben fallen**
Bouldern am Attersee in Oberösterreich.

KOLUMNEN

- 120 Post von David Lama
- 158 Messners Philosophikum
- 166 Abwärts mit Nachförg

STANDARDS

- 8 Panorama
- 14 Einstieg & Aufstieg
- 16 Wege & Ziele
- 18 Kinder & Familie
- 20 Wetter & Wissen
- 21 Die Alpen in Zahlen
- 22 Fragen & Antworten
- 24 Fels & Mensch
- 26 Gut & schön
- 164 Bergwelten bei ServusTV
- 168 Après-Berg
- 170 Vorschau, Impressum

Coverbild: Philipp Horak
(Ackerlhütte im Kaisergebirge)



44



146



124



90

REGIONEN

- 28 **Sommerfrische**
Die schönsten 25 Bergseen der Alpen.
- 42 **Hütte an der Grenze**
Das österreichisch-bayerische Purtschellerhaus.
- 56 **Breiter Rücken**
Das vielseitige Schlernmassiv in Südtirol.
- 76 **Alpiner Urwald**
Erkundungen rund um den Dürrenstein.
- 146 **Fels und Meer**
Bergsteigen und Surfen in Spaniens Norden.

MENSCHEN

- 50 **Große Pläne**
Drei Menschen und ihre Vorhaben im Sommer.
- 86 **Bauen am Berg**
Im Gespräch: Architekt Florian Lüftenegger.
- 120 **Seelenlandschaft**
Helge Timmerberg über den Himalaya.
- 142 **König der Wellen**
Was Kajaker Olaf Obsommer mitnimmt.
- 160 **12 Jahre bis Tibet**
Historie: Asienreisende Alexandra David-Néel.

LEBEN

- 48 **Nach oben treten**
Sechs Hüttenziele für Mountainbiker.
- 70 **Ein Fall für zwei**
Fünf Tipps bei Wetterstürzen in den Bergen.
- 124 **Kühler Kopf**
Ein Modeguide für den Hochsommer.
- 130 **Valentins Favoriten**
Ein Pickel für kritische Situationen am Berg.
- 132 **Draußen daheim**
Neun Trekkingzelte auf dem Prüfstand.

SPORT

- 90 **Überflieger**
Vom Segeln hoch über dem Ennstal.
- 102 **Verstecktes Gebirge**
Klassische Klettertouren im steirischen Gesäuse.
- 116 **Eisenbahnen**
Der Familienklettersteig am Brenner.

KOLUMNEN

- 110 Post von David Lama
158 Messners Philosophikum
166 Abwärts mit Nachförg

STANDARDS

- 8 Panorama
14 Einstieg & Aufstieg
16 Wege & Ziele
18 Fragen & Antworten
20 Wetter & Wissen
22 Kinder & Familie
24 Fels & Mensch
26 Gut & schön
164 Bergwelten bei ServusTV
168 Après-Berg
170 Vorschau, Impressum

Coverbild: Der Pragser Wildsee in Südtirol.





REGIONEN

- 26 Im stillen Tal**
Wandern im Osttiroler Defereggental.
- 48 Anden und Alpen**
Auf der Werfener Hütte in Salzburg.
- 62 Über Wasser gehen**
Der Hochschwab im großen Bergporträt.
- 92 Der grüne Berg**
Gipfelbericht von der Notkarspitze in Bayern.
- 148 Zapfenreich**
Eisklettern im chinesischen Shuangqiao-Tal.

MENSCHEN

- 58 Mode für oben**
Ein Outdoor-Schneider im Kurzinterview.
- 80 Arzt und Bergsteiger**
Oswald Oelz im Gipfelgespräch.
- 140 Überflieger**
Gepäckkontrolle bei einem Gleitschirmpiloten.
- 142 Stockeinsatz**
Helmut A. Gansterer über Nordic Walking.
- 158 Frau mit Hund**
Ein historisches Damenduo am Berg.

LEBEN

- 38 Mein Berg**
Vier Menschen und ihre Hausberge.
- 56 Am Ende ein Fest**
Hütten, die den Saisonabschluss feiern.
- 60 Ein Fall für zwei**
Wie man einen Notfall am Berg meistert.
- 116 Koffer packen**
Eine modische Reise nach Innsbruck.
- 122 Valentins Favoriten**
Eine Uhr, die viel mehr als die Zeit misst.

SPORT

- 86 Inntal-Loge**
Der Geierwand-Klettersteig in Tirol.
- 98 Erlebnismaschine**
Am Rennrad in den Kärntner Nockbergen.
- 110 Felsenschule**
Wie man ein Biwak in der Vertikalen baut.
- 126 Lauffieber**
Trailrunning-Schuhe im Praxistest.

KOLUMNEN

- 90** Post von David Lama
162 Messners Philosophikum
166 Abwärts mit Nachförg

STANDARDS

- 6** Panorama
12 Einstieg & Aufstieg
14 Wege & Ziele
16 Kinder & Familie
18 Wetter & Wissen
20 Fragen & Antworten
22 Fels & Mensch
24 Gut & schön
164 Bergwelten bei ServusTV
168 Après-Berg
170 Vorschau, Impressum

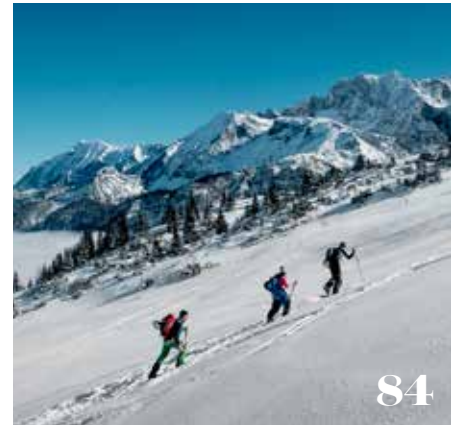




124



28



84

REGIONEN

- 28 **Steirisch-Kanada**
In den Rottenmanner
und Wölzer Tauern
- 38 **Bühne mit Aussicht**
Auf der Goiserer Hütte
in Oberösterreich
- 50 **Besuch am Arlberg**
Das große Bergporträt
mit Touren und Hütten
- 124 **Am Ende der Welt**
Oasen-Wandern in
Marokko
- 140 **Der Duft der Freiheit**
Insel-Wandern auf
La Réunion

MENSCHEN

- 72 **Berge als Zeittafeln**
Interview mit Autor
Christoph Ransmayr
- 104 **Dr. Helikopter**
Gepäckkontrolle bei der
Ärztin Michaela Lampl
- 136 **Brief vom Himalaya**
Veronika Dolna auf
Hochzeitsreise
- 152 **Genug ist nie genug**
Hoi und Stelzig: eine
Seilschaft seit 57 Jahren

LEBEN

- 44 **Hüttenrezepte**
Vier Klassiker der Alpen
zum Nachkochen
- 66 **Wedeln lernen**
Wie das Skifahren zum
Arlberg kam
- 78 **Ab in die Höhle**
Eine Nacht im Iglu über
dem Südtiroler Ahrntal
- 108 **Warm ums Herz**
Leichte Isolationsjacken
im Test in der Eishöhle
- 122 **Valentins Favoriten**
Eine Skibrille mit aus-
geklügelter Belüftung

SPORT

- 84 **Fersen hoch**
Tief in die Knie beim
Telemarken in Bayern
- 94 **Ein Fall für zwei**
Richtig reagieren nach
einem Lawinenabgang
- 98 **Puzzle im Schnee**
„Girls only“ im
Freeridecamp

KOLUMNEN

- 82 Post von David Lama
160 Messners Philosophikum
164 Abwärts mit Nachförg

STANDARDS

- 8 Panorama
16 Einstieg & Aufstieg
18 Wege & Ziele
20 Kinder & Familie
22 Wetter & Wissen
23 Die Alpen in Zahlen
24 Bergmomente
25 Fragen & Antworten
26 Gut & schön
162 Bergwelten bei ServusTV
168 Après-Berg
170 Vorschau, Impressum

Coverbild: Skitour über
die Balma am Arlberg
(Foto: Rudi Wyhlidal)



38



72



38



80

REGIONEN

MENSCHEN

LEBEN

SPORT

24 **Kärntner Eistraum**
Schlittschuh- und Langlaufen am Weißensee

38 **Sonne und Fels**
Besuch auf der Sesvennahütte in Südtirol

48 **Bergporträt**
Der Großvenediger von Salzburg aus

118 **Eine Brise Atlantik**
Mit dem E-Bike die Küste Portugals entlang

128 **Die Sonntagsinsel**
Wandern auf der karibischen Insel Dominica

72 **Schnupperkurs**
Bei der Lawinhundeausbildung in Tirol

90 **Gehen und denken**
Olympiasieger Felix Gottwald im Gespräch

110 **Auf nach Alaska!**
Was Nadine Wallner auf Expedition mithat

44 **Kein Schmarrn**
Das Rezept für den perfekten Kaiserschmarrn

46 **Einkehrschwung**
Fünf ausgewählte Hütten am Pistenrand

62 **Tage im Schnee**
Fünf Vorschläge für das perfekte Wochenende

106 **Kopfschutz**
Acht Helme für die Skitour im Test

112 **Kanten und Kufen**
Warme Mode für die Winterferien

78 **Ein Fall für zwei**
Wie man sich vor Erfrierungen schützt

80 **Winternacht**
Mit Ski und Zelt durch das Steinerne Meer

96 **Ungebunden**
Powdern auf Boards ohne Bindung

KOLUMNEN

- 14 So Sachen, David Pfeifer
- 104 Post von David Lama
- 138 Messners Philosophikum
- 145 Abwärts mit Nachförg

STANDARDS

- 4 Editorial
- 8 Panorama
- 14 Einstieg & Aufstieg
- 16 Wege & Ziele
- 17 Erstbesteigungen
- 18 Kinder & Familie
- 20 Bergmomente
- 21 Fragen & Antworten
- 22 Gut & schön
- 140 Après-Berg
- 142 Bergwelten bei ServusTV
- 144 Bergwelten online
- 146 Vorschau, Impressum

Cover: Abfahrt am Zugspitzblatt, Bayern (Foto: Matthias Fend)



118



90



76



128

REGIONEN

22 **Berg der Blumen**
Frühlingsstimmung am Hochobir in Kärnten

36 **Die Bude von Tölz**
Besuch auf der Tölzer Hütte im Karwendel

58 **Bergporträt**
Aufstieg zum Traunstein im Salzkammergut

76 **Königliche Aussicht**
Mit Rad und zu Fuß in den Ammergauer Alpen

142 **Kilimandscharo**
Doppelconférence am höchsten Berg Afrikas

LEBEN

32 **Polenta to go**
Polentaschnitten im einfachen Rezept

34 **Hüttenführer**
Fünf Hütten für eine letzte Skitour

44 **Das Weite suchen**
Die 13 schönsten Weitwanderwege

120 **Erste Ausfahrt**
Modische Empfehlungen für Radsportler

128 **Neue Freiheit**
Acht E-Mountainbikes im Praxistest

SPORT

56 **Valentins Favoriten**
Ein kompakter Wanderstock im Test

72 **Ein Fall für zwei**
Sechs Knoten, die man beherrschen sollte

90 **Hoch zu Ross**
Ein alpiner Ausritt im Osttiroler Lesachtal

100 **Kante mit Kabel**
Der Heini-Holzer-Klettersteig im Check

106 **Der steile Osten**
Klettern in den Hausbergen von Wien

MENSCHEN

84 **Der neue Rotwein**
David Pfeifer über Momente für ewig

116 **Die wilde Bande**
Eine historische Seilschaft aus Innsbruck

126 **Über die Alpen**
Gepäckkontrolle bei einem Weitwanderer

KOLUMNEN

- 12 So Sachen, David Pfeifer
- 104 Post von David Lama
- 152 Messners Philosophie
- 161 Abwärts mit Nachförg

STANDARDS

- 6 Panorama
- 12 Einstieg & Aufstieg
- 14 Wege & Ziele
- 15 Große Fragen
- 16 Kinder & Familie
- 18 Bergmomente
- 19 Fragen & Antworten
- 20 Gut & schön
- 156 Après-Berg
- 158 Bergwelten bei ServusTV
- 160 Bergwelten online
- 162 Vorschau, Impressum

Cover: Unterer Klaffersee am Schladminger Höhenweg; Fotograf: Herbert Raffalt



106



34



22



74

REGIONEN

- 22 **Südtirol**
Wandern im Passeiertal
- 34 **Bergnest**
Besuch auf der Tegernseer Hütte in Bayern
- 42 **Hütten für Genießer**
Häuser mit Küchen auf höchstem Niveau
- 54 **Bergporträt**
Unterwegs auf der Hohen Munde in Tirol
- 154 **Weites Kirgistan**
Zu Fuß im Land der Reiter

SPORT

- 70 **Ein Fall für zwei**
Sicher von Hütte zu Hütte
- 94 **Unter Wasser**
Flusstauschen in der Traun in Oberösterreich
- 110 **48 Stunden in Brixen**
Klettern und Bouldern in den Dolomiten
- 120 **Entscheidungstour**
Mountainbike versus E-Bike am Kreuzberg
- 144 **Über Stock & Stein**
Niedrige Wanderschuhe im Praxistest

LEBEN

- 32 **Astronaut am Gipfel**
Ein Rezept für Dörrbohnen-Eintopf
- 74 **Familienausflug**
Mit Lamas unterwegs in den Kärntner Bergen
- 84 **Valentins Favoriten**
Eine gut durchlüftete Wanderhose
- 126 **Wie geht Campen?**
19 Fragen und Antworten zum Zelten am Berg
- 136 **Draußen bleiben**
Equipment für eine Nacht im Freien

MENSCHEN

- 86 **Über Wahnsinn**
Historiker Philipp Felsch im Interview
- 118 **Post von David Lama**
Von Schwierigkeitsgraden im Klettern
- 168 **Alpingeschichte**
Reinhold Messner über Lionel Terray

KOLUMNEN

- 12 So Sachen, David Pfeifer
175 Abwärts mit Nachförg

STANDARDS

- 6 Panorama
12 Einstieg & Aufstieg
14 Wege & Ziele
15 Die Alpen in Zahlen
16 Kinder & Familie
18 Bergmomente
19 Fragen & Antworten
20 Gut & schön
172 Après-Berg
174 Bergwelten online
176 Vorschau, Impressum
178 Karten zum Mitnehmen

Coverbild: die Bremer Hütte in den Stubaier Alpen (Tirol); Foto: Jannik Obenhoff





130



40



92

REGIONEN

22 **Höhenrauschen**
Wandern im Salzburger
Raurisertal

40 **Hoch-Sommer**
Besuch auf der Lang-
kofelhütte in Südtirol

52 **Kühle Wege**
20 Touren am
Wasser

66 **Ganz oben**
Unterwegs um die
und auf der Zugspitze

142 **Zwischen den Welten**
Reise auf die Azoren-
Insel Santa Maria

SPORT

50 **Ein Fall für zwei**
Wie man richtig
Gletscher quert

110 **Sommer am Meer**
Klettern und Segeln
in Kroatien

124 **Spannungs-Bogen**
„Tristans Kirchbogen-
steig“ in der Steiermark

128 **Die perfekte Linie**
Gepäckkontrolle bei
Thomas Huber

154 **Retroalpin**
Wie das Klettern den
siebten Grad bekam

LEBEN

36 **Fisch im Glas**
Ein Rezept für
eingeweckten Lachs

48 **Adlerhorste**
Fünf Hütten für
die Einsamkeit

100 **Valentins Favoriten**
Ein clever konstruierter
Campingkocher

130 **Schöner aufsteigen**
Eine modebewusste
Hüttenübernachtung

138 **Im Test**
Acht Rucksäcke
für eine Tagestour

MENSCHEN

84 **Gehen ist gesund**
Mediziner Arnulf Hartl
im Interview

92 **Gut bei Fuß**
Drei Menschen und
ihre Hunde im Porträt

102 **Daheim im Tal**
Mit Legende Peter
Habeler im Zillertal

KOLUMNEN

12 So Sachen, David Pfeifer
122 Post von David Lama
158 Messners Philosophie
167 Abwärts mit Nachförg

STANDARDS

6 Panorama
12 Einstieg & Aufstieg
14 Wege & Ziele
15 Infografik
16 Kinder & Familie
18 Bergmomente
19 Fragen & Antworten
20 Gut & schön
162 Après-Berg
164 ServusTV
166 Bergwelten online
168 Vorschau, Impressum
170 Karten zum Mitnehmen

Coverbild: der idyllische
Seealpsee in der Schweiz;
Foto: Silvan Schlegel



110



22



40



54

REGIONEN

- 22 **Sanftes, wildes Tal**
Wandern mit Gegen-
sätzen im Tiroler Ötztal
- 40 **Anfang und Ende**
Besuch der Millstätter
Hütte in Kärnten
- 54 **Mythos Drei Zinnen**
Die berühmten Süd-
tiroler Zacken im Porträt
- 80 **Der Glückswinkl**
Bayerisches Wochen-
ende in Reit in Winkl
- 148 **Unter Giganten**
Im kalifornischen
Yosemite-Nationalpark

MENSCHEN

- 90 **Flachauer Legende**
Skistar Hermann Maier
im Gipfelgespräch
- 122 **Valentins Favoriten**
Eine Stirnlampe
für die Nacht
- 132 **Ein Sommer wie nie**
Wanderbrief aus dem
Vorarlberger Rätikon
- 138 **Die 4.000er-Frau**
Der Rucksack von Berg-
steigerin Marlies Czerny
- 162 **Wilde Wanda**
Die Geschichte von
Wanda Rutkiewicz

LEBEN

- 48 **Hüttenführer**
Fünf schöne Hütten
für eine Herbstkehr
- 50 **Beeren-Sehnsucht**
Ein Rezept mit Heidel-
beeren
- 70 **Genuss zu Fuß**
Kulinarische Wande-
rungen im Herbst
- 124 **Om am Berg**
Modische Yogaübungen
für Wanderer
- 142 **Alle Wetter**
Sechs Regenjacken
im Vergleich

SPORT

- 96 **Starke Männer**
Bouldern für Klein
und Groß im Paznaun
- 108 **Spritztour**
Der Wasserfall-Kletter-
steig in Vorarlberg
- 112 **An der Grenze**
Trailrunning von
Bayern nach Tirol

KOLUMNEN

- 12 So Sachen, David Pfeifer
106 Post von David Lama
166 Messners Philosophikum
174 Abwärts mit Nachförg

STANDARDS

- 6 Panorama
12 Einstieg & Aufstieg
14 Wege & Ziele
16 Kinder & Familie
18 Bergmomente
19 Fragen & Antworten
20 Gut & schön
36 Ein Fall für zwei
168 Après-Berg
170 Bergwelten bei ServusTV
172 Bergwelten Online
176 Vorschau, Impressum
178 Karten zum Mitnehmen



112

Coverbild: am Vogelberg-
steig in der Wachau, NÖ
Foto: Andreas Jakwerth

Inhalt

DEZEMBER · JÄNNER 2017/18



48



148



42

REGIONEN

- 22 **Edles Horn**
Skifahren am Kitzsteinhorn in Salzburg
- 42 **Unter den Türmen**
Besuch der Lindauer Hütte in Vorarlberg
- 58 **Purer Genuss**
Ein Kulinarik-Wochenende in Schladming
- 76 **Weit und breit**
Winterwandern am bayerischen Schliersee
- 148 **Der Wildnis so nah**
Eine Reise auf die Nordinsel Neuseelands

MENSCHEN

- 48 **Auf die Bretter!**
Unterwegs mit der Snowboard-Familie
- 90 **Der Arzt der Berge**
Fantag am Wilden Kaiser mit dem Bergdoktor
- 106 **Wetter & Lawine**
Interview mit einem Lawinenforscher
- 132 **Der Eismann**
Gepäckkontrolle bei Alpinist Dani Arnold
- 162 **Goethe in der Höh'**
Wie der Dichter am Furkapass fast scheiterte

LEBEN

- 38 **Das Salz der Berge**
Ein Rezept für schwäbischen Salzkuchen
- 40 **Hüttenführer**
Fünf Hütten mit Rodelabfahrt
- 66 **Klein, aber fein**
Charmante, kleine Skigebiete: zehn Tipps
- 126 **Schön warm**
Farbenfrohe Mode für den Winter
- 134 **Einer für alles**
All-Mountain-Ski im großen Praxistest

SPORT

- 94 **Ein Wintertraum**
Einsame Skitouren im Osttiroler Lesachtal
- 112 **Spitzentanz**
Eisklettern für Anfänger in Salzburg
- 124 **Ein Fall für zwei**
Wie man sicher in der Halle klettert

KOLUMNEN

- 12 David Pfeifer: So Sachen
122 Post von David Lama
166 Messners Philosophikum
174 Abwärts mit Nachförg

STANDARDS

- 6 Panorama
12 Einstieg & Aufstieg
14 Wege & Ziele
16 Kinder & Familie
18 Bergmomente
19 Fragen & Antworten
20 Gut & schön
110 Valentins Favoriten
168 Après-Berg
170 Bergwelten bei ServusTV
172 Bergwelten Online
178 Vorschau, Impressum



Coverbild: Abfahrt durch den Tiefschnee am Kitzsteinhorn
Foto: Rudi Wyhlidal

Inhalt

FEBRUAR · MÄRZ 2018



REGIONEN	MENSCHEN	LEBEN	SPORT
22 Und unten das Meer Unterwegs auf Mallorcas Fernwanderweg GR 221	78 Liebe in den Bergen Vea Kaiser über das Knistern in der Hütte	34 Hoch hinaus Unsere Pläne für das Bergjahr 2018	80 Schritt für Schritt Was man bei einem Skitouren-Kurs lernt
44 Frühlingsinsel Auf Madeira dem Lauf des Wassers folgen	96 Valentins Favoriten Ein praktisches Multitool unter der Lupe	54 Dr. Müsli Ein Rezept für Bircher-Müsli	86 Ein Fall für zwei Sechs Tipps für sicheres Abfahren im Gelände
56 Ruhige Seiten Das Tiroler Pitztal im großen Porträt	112 Gepäckkontrolle Was Lena Kleine-Kalmer bei Radreisen mitnimmt	100 Gipfelkino Fünf Berge mit Filmgeschichte	88 Weltmeisterin Freeriden in Gastein mit Eva Walkner
72 Im Allerheiligsten Besuch auf der Zeller- hütte in Oberösterreich	132 Über Unmögliches Das große Interview mit Reinhold Messner	106 Auf und davon Mode für eine Reise in den Süden	
120 Das Tal des Kondors Wandern im Nord- westen Argentinien	142 Kitzbüheler Bilder Wie der Künstler Alfons Walde den Skiort prägte	116 Zeit am Weg Sechs Multifunktions- uhren im Kurztest	
			KOLUMNEN
			12 David Pfeifer: So Sachen 98 Post von David Lama 153 Abwärts mit Nachförg
			STANDARDS
			6 Panorama 12 Einstieg & Aufstieg 14 Wege & Ziele 16 Kinder & Familie 17 Große Fragen 18 Bergmomente 19 Fragen & Antworten 20 Gut & schön 70 Kleiner Hüttenführer 148 Après-Berg 150 Bergwelten bei ServusTV 152 Bergwelten Online 154 Vorschau, Impressum



Coverbild: Küstenwanderung
im Norden Madeiras.
Foto: Andreas Jakwerth

Inhalt

APRIL · MAI 2018



132



86



50

REGIONEN

- 22 **Bei den Fersentalern**
Wandern im italienischen Trentino
- 38 **Kleine Unbekannte**
Besuch auf der Weilheimer Hütte in Bayern
- 50 **Das Lied vom Berg**
Der Salzburger Untersberg im großen Porträt
- 72 **Von Hütte zu Hütte**
Die schönsten Höhenwege der Alpen
- 132 **Oh, Korfu**
Eine Wanderreise auf die griechische Insel

MENSCHEN

- 32 **Fit am Weg**
Fünf Trainingstipps für die kommende Saison
- 66 **Über das Wetter**
Interview mit Meteorologin Elke Ludewig
- 98 **Valentins Favoriten**
Eine Übergangsjacke für den Frühling
- 126 **Quer durchs Gebirge**
Gepäckkontrolle bei einer Weitwanderin
- 150 **Pionier der Ostalpen**
Wie Belsazar Hacquet Alpingeschichte schrieb

LEBEN

- 46 **Flotte Karotte**
Ein Rezept für Rübli-Muffins
- 48 **Zur Sonne hinauf**
Fünf Hütten für erste Frühlingswanderungen
- 82 **Ein Fall für zwei**
Wie man verhindert, sich zu verlaufen
- 118 **Auf die Plätze**
Mode für das Frühjahrs-training
- 128 **Höher steigen**
Acht leichte Bergschuhe im Kurzttest

SPORT

- 86 **Auf Forellen fliegen**
Fliegenfischen im Südtiroler Mühlwalder Tal
- 100 **Der Pilger im Fels**
Klettern und Bouldern im Kärntner Maltatal
- 110 **Eisen-Kaiser**
Der Kaiser-Max-Klettersteig in Tirol im Check

KOLUMNEN

- 12 David Pfeifer: So Sachen
114 Post von David Lama
148 Messners Philosophikum
161 Abwärts mit Nachförg

STANDARDS

- 6 Panorama
12 Einstieg & Aufstieg
14 Wege & Ziele
16 Kinder & Familie
17 Infografik
18 Bergmomente
19 Fragen & Antworten
20 Gut & schön
154 Après-Berg
156 Bergwelten bei ServusTV
160 Bergwelten Online
162 Vorschau, Impressum

Coverbild: Auf dem Plateau des Untersbergs.
Foto: Andreas Jakwerth

38



Inhalt

JUNI · JULI 2018



REGIONEN

- 22 **Auf die sanfte Tour**
Wandern im Südtiroler Grödnertal
- 36 **Pinzgauer Boheme**
Zu Besuch in der Richterhütte in Salzburg
- 46 **Am Lunzer See**
Ein Wochenende im Mostviertel
- 54 **Der Alpendiamant**
Der Großglockner und seine Menschen
- 152 **Spaniens Herz**
Unterwegs in der Sierra de Gredos

MENSCHEN

- 70 **Sei einfach du selbst**
Interview mit dem Fotografen Armin Walcher
- 92 **Über alle Berge**
Alpenüberquerungen für alle Ansprüche
- 102 **Valentins Favoriten**
Die perfekte Brille für den Sport
- 150 **Notfall in der Wand**
Gepäckkontrolle bei einem Bergretter
- 168 **Ich gehe, also bin ich**
Die Schriftstellerin Nan Shepherd im Porträt

LEBEN

- 44 **Hüttenführer**
Fünf Hütten mit historischer Bedeutung
- 52 **Ein echter Kracher**
Rezept für Pustertaler Alpen-Cracker
- 78 **Cooler Pools**
Zwölf Plätze zum Baden in der Natur
- 104 **Sommerecamp**
Eine Woche mit dem Alpenverein
- 144 **Nach oben**
Modisches für den Bergsommer

SPORT

- 114 **Tiroler Wasserspiele**
Mit dem Kajak unterwegs am Lech
- 124 **Sicherheit**
Sieben Tipps fürs Biken und Hiken
- 126 **Alm und Fels**
Der Sulzfluh-Klettersteig an der Schweizer Grenze
- 130 **Abhängen mit Angy**
Klettern im bayerischen Frankenjura

KOLUMNEN

- 12 David Pfeifer: So Sachen
140 Post von David Lama
166 Messners Philosophikum
184 Abwärts mit Nachförg

STANDARDS

- 6 Panorama
12 Einstieg & Aufstieg
14 Wege & Ziele
16 Kinder & Familie
18 Bergmomente
19 Fragen & Antworten
20 Gut & schön
176 Après-Berg
178 Bergwelten bei ServusTV
180 Bergwelten Online
186 Vorschau, Impressum



Coverbild: der Großglockner vom Ködnitztal aus in Osttirol. Foto: Philipp Schönauer

Inhalt

AUGUST · SEPTEMBER 2018



REGIONEN

- 22 **Eine Alpensinfonie**
Auf literarischen Spuren
in Altaussee wandern
- 52 **Südtiroler Riese**
Das Bergporträt
über den Ortler
- 72 **Großes Panorama**
Ein genussvolles
Wochenende im Almtal
- 94 **Die Reifenprüfung**
Rennradfahren
in der Wachau
- 136 **Arktischer Sommer**
Eine Wanderreise
nach Grönland

MENSCHEN

- 66 **Logik des Vertikalen**
Interview mit dem Philo-
sophen Jens Badura
- 106 **Valentins Favoriten**
Ein Kletterschuh für
guten Halt am Fels
- 122 **Von ganz unten**
Gepäckkontrolle bei
einem Trailrunner
- 150 **Zweitrangig**
Wer als Zweiter auf
berühmten Bergen war

LEBEN

- 34 **Wie Heimat schmeckt**
Rezept für einen
Alpenburger
- 36 **Schönste Hütten**
Die Favoriten unserer
Leserinnen und Leser
- 82 **Ein Hut, ein Stock**
Mit Kindern auf der
Selbstversorgerhütte
- 86 **Kleine Abenteuer**
Im Wald unterwegs
wie Huckleberry Finn
- 124 **Drunter und drüber**
Mode und leichte
Jacken für den Sommer

SPORT

- 80 **Sicherheit**
Was Sie für Hochtouren
wissen müssen
- 108 **Tal der Giganten**
Neues Bouldergebiet
im Tiroler Ötztal
- 118 **Lang und länger**
Am Pidinger-Klettersteig
in Bayern

KOLUMNEN

- 12 David Pfeifer: So Sachen
116 Post von David Lama
148 Messners Philosophikum
161 Abwärts mit Nachförg

STANDARDS

- 6 Panorama
12 Einstieg & Aufstieg
14 Wege & Ziele
16 Kinder & Familie
18 Bergmomente
19 Fragen & Antworten
20 Gut & schön
156 Après-Berg
158 Bergwelten bei ServusTV
160 Bergwelten Online
162 Vorschau, Impressum

Coverbild: das Losertörl
in Altaussee.
Foto: Manuel Perić



Inhalt

OKTOBER · NOVEMBER 2018



REGIONEN

- 22 **Die Kraft der Höhe**
Die schönsten Wege in der Steirischen Krakau
- 46 **Südtirol im Herbst**
Zehn Empfehlungen für eine Reise in den Süden
- 58 **Die alte Pionierin**
Im Porträt: die Rax, der Hausberg der Wiener
- 76 **Tal der Wendungen**
48 Stunden biken und wandern in Saalbach
- 130 **Gipfel im Meer**
Unterwegs in der Wildnis Sardiniens

MENSCHEN

- 84 **Valentins Favoriten**
Ein Schlafsack für Temperaturen über null
- 98 **Zwischen Wolken**
Hike & Fly in den Lienzer Dolomiten
- 116 **Über 8.000**
Gepäckkontrolle mit Hans Kammerlander
- 146 **Hütten-Geschichte**
Wie die Hütten in die Berge kamen

LEBEN

- 34 **Hüttenführer**
Fünf Hütten für einen Ausflug mit Kindern
- 36 **Gipfel-Konfekt**
Ein Rezept für Energiebällchen
- 38 **Balken und Bretter**
Auf der Edelrauthütte in Südtirol
- 120 **Lust auf draußen**
Herbstmode für kühlere Temperaturen

SPORT

- 74 **Sicherheit**
Als Gruppe unterwegs in den Bergen
- 86 **Hinkelsteine**
Boulder-Neuland auf der Kärntner Koralpe
- 112 **Überdrüber**
Der Hindelanger Klettersteig im Allgäu

KOLUMNEN

- 12 David Pfeifer: So Sachen
110 Post von David Lama
142 Messners Philosophikum
160 Abwärts mit Nachförg

STANDARDS

- 6 Panorama
12 Einstieg & Aufstieg
14 Wege & Ziele
16 Kinder & Familie
17 Infografik
18 Bergmomente
19 Fragen & Antworten
20 Gut & schön
152 Après-Berg
154 Bergwelten bei ServusTV
156 Bergwelten Online
162 Vorschau, Impressum



Coverbild: die Schatzerhütte vor dem Peitlerkofel.
Foto: Marco Rossi

Inhalt

DEZEMBER · JÄNNER 2018/19



REGIONEN

- 22 **Tannheimer Tal**
Winterwandern in Bayern und Tirol
- 44 **Dolomiten**
Porträt der Dolomitenhütte in Osttirol
- 54 **Gasteinertal**
Bergporträt: Skifahren am Graukogel
- 132 **Kanarische Inseln**
Wandern auf Teneriffa und La Gomera

MENSCHEN

- 76 **Genuss-Produzenten**
Vom Berg: Brot, Käse, Äpfel und Kartoffeln
- 94 **Jimmy Chin**
Im Gipfelgespräch: der Fotograf der Extreme
- 124 **Gepäckkontrolle**
Expedition ins Eis mit Christoph Höbenreich
- 148 **Ernest Hemingway**
Retroalpin: der Schriftsteller in Vorarlberg

LEBEN

- 34 **Bergkalender 2019**
27 Ideen für das kommende Jahr
- 52 **Hüttenführer**
Fünf Hütten für den Silvesterabend
- 70 **Sicherheit**
Wie man das LVS-Gerät richtig testet
- 102 **Valentins Favoriten**
Ein Fernglas für unterwegs
- 126 **Wünsch dir was!**
24 Geschenke für Bergmenschen

SPORT

- 84 **Radeln im Winter**
Auf Fatbikes durch die Ramsau am Dachstein
- 104 **Durchs Karwendel**
Auf Abenteuer-Skitour im wilden Tal
- 114 **Allround-Ski**
Neun Tourenski im Praxistest

KOLUMNEN

- 12 David Pfeifer: So Sachen
112 Post von David Lama
146 Messners Philosophikum
161 Abwärts mit Nachförg

STANDARDS

- 6 Panorama
12 Einstieg & Aufstieg
14 Wege & Ziele
16 Kinder & Familie
18 Bergmomente
19 Fragen & Antworten
20 Gut & schön
152 Après-Berg
158 Bergwelten bei ServusTV
159 Bergwelten Online
160 Bergwelten Termine
162 Vorschau, Impressum

Coverbilder: Hans-Martin Kudlinski, Philipp Schönauer, Gunda Dittrich, Sam Strauss



Inhalt

FEBRUAR · MÄRZ 2019



REGIONEN

- 22 **Am Arlberg**
Porträt: die Tiroler Seite
des legendären Passes
- 60 **Winter im Van**
Mit dem Campingbus
durch drei Länder
- 102 **Wandern am Balkan**
Zwischen Gebirge,
Meer und Weinreben
- 114 **Ligurische Küste**
Bouldern, Surfen und
Wandern in Varazze
- 124 **Die Große Mauer**
Der aufregendste
Wanderweg Chinas

MENSCHEN

- 42 **Familiensitz**
Auf der Lavarellahütte
in Südtirol
- 68 **Alpenmenschen**
Sie prägen unser
Bild der Berge
- 90 **Gepäckkontrolle**
Ein eingespieltes Team:
Bergretter und Hündin
- 134 **Tiroler Querkopf**
Fritz Barthel, Erfinder
der Pin-Bindung

LEBEN

- 38 **Knubbelkäfer-Suppe**
Ein Rezept für eine
Graupensuppe
- 40 **Hüttenführer**
Fünf Hütten
nah am Skigebiet
- 50 **Sicherheit**
Tipps fürs Skifahren
in freiem Gelände
- 58 **Valentins Favoriten**
Ein Rucksack
für alle Fälle
- 92 **Abenteuer-Gepäck**
Mode und Ausrüstung
fürs Reisen

SPORT

- 52 **Auf den Piz Buin**
Skitour auf den
höchsten Vorarlberger
- 74 **Ballon-Trekking**
Hinschweben und
zurückwandern
- 80 **Kiten im Schnee**
Abheben beim
Snowkiten in Salzburg

KOLUMNEN

- 12 David Pfeifer: So Sachen
88 Post von David Lama
138 Messners Philosophikum
144 Abwärts mit Nachförg

STANDARDS

- 6 Panorama
12 Einstieg & Aufstieg
14 Wege & Ziele
17 Kinder & Familie
18 Bergmomente
19 Fragen & Antworten
20 Gut & schön
140 Après-Berg
142 Bergwelten bei ServusTV
143 Bergwelten Online
146 Vorschau, Impressum

Coverbild: Wanderung
an der ligurischen Küste.
Foto: Bernhard Fiedler





32



80



36

REGIONEN

36 Nossbergerhütte
Bergsteiger-Treffpunkt
in Kärnten

46 Bergporträt
Steirisches Wahr-
zeichen: der Grimming

64 Vor der Haustür
Die besten 20 stadt-
nahen Touren

120 In der Provence
Wandern und Biken
im Oh La La-Land

MENSCHEN

76 Was ich trage
Essay: David Pfeifer
über Funktionskleidung

92 Nina Caprez
Am Fels mit einer der
weltbesten Kletterinnen

110 Gepäckkontrolle
Was ein Wegewart
dabei hat

144 Helma Schimke
Die große Bergsteigerin
und ihr Vermächtnis

LEBEN

32 Studentenfutter
Perfekter Proviant:
Nüsse und Trockenobst

62 Sicherheit
Gemeinsam mit
Kindern in die Berge

108 Valentins Favoriten
Das Steigeisen für
den Allround-Einsatz

114 Mit dem Radl da
Mode zum Biken
im Frühling

138 Wanderschuh-Test
Modelle für
leichtes Gehen

SPORT

34 Hochtouren-Saison
Fünf Hütten für Ski-
touren im Hochgebirge

80 Tirol von oben
Mit dem Segelflieger
über die Berge

104 Kaiserlicher Steig
Der Katrin-Klettersteig
in Bad Ischl

KOLUMNEN

- 12** So Sachen, David Pfeifer
- 44** Online: Anke Eberhardt
- 90** Post von David Lama
- 148** Messners Philosophikum
- 160** Abwärts mit Nachförg

STANDARDS

- 3** Editorial
- 6** Panorama
- 12** Einstieg & Aufstieg
- 14** Wege & Ziele
- 16** Kinder & Familie
- 18** Bergmomente
- 19** Fragen & Antworten
- 20** Gut & schön
- 152** Après-Berg
- 154** Bergwelten online
- 156** Bergwelten bei ServusTV
- 162** Vorschau, Impressum

Cover: Aufstieg auf
den Grimming
(Foto: Armin Walcher)



92

Inhalt

Regionen, Menschen, Leben & Sport



22 Almwandern
auf dem Wendelstein:
Die Seele der Alpen

32 Alm-Touren
in Österreich und Südtirol

34 Bergproviant
Spinatknödel zum Mitnehmen:
Eine runde Sache

36 Hüttenporträt
Gollinghütte: Am schönsten
Talschluss der Welt

44 Hüttenführer
Fünf Hütten für Vierbeiner:
Mit Hund in die Berge

Bike-Schwerpunkt

74 Gravelbiken
Über alle Grenzen

82 E-Biken
Pro & Contra

84 Grandiose Trails
Sieben Bike-Reviere in den
Alpen, die wir lieben

90 Abenteuer
Biken im Iran: 1001 Tour

46 Bergporträt
Kitzbühel im Sommer:
Einsame Spitze

64 Sommerprojekte:
Bergbegeisterte und ihre
Pläne: Und was hast du vor?

98 Ausrüstungstipps
von Gerald Valentin.
Gesucht: robustes Zelt

100 Weitwandern
Der Pfunderer Höhenweg:
Durch die grünen Berge

114 Gepäckkontrolle
mit Ernst Merkingner:
Backpack und Blasenpflaster

116 Kanuwandern
auf dem Tagliamento:
Ein ganz normaler Fluss

128 Erinnerungen
an den Bergwelten-
Kolumnisten David Lama

130 Klettersteig-Check
Madrisella im Montafon:
Mittel? Klasse!

134 Sicherheit
Bouldern:
Ein Crashkurs

136 Mode & Style
Mit der Familie wandern:
Gute Tage in den Bergen

144 Auf Reisen
Schottlands höchster Berg:
Being Highlander

156 Retro Alpin
Aleister Crowley:
Auf der dunklen Seite

KOLUMNEN

- 12** Ankes Online/Offline
- 142** Pfeifers Sammelsurium
- 160** Messners Philosophikum

STANDARDS

- 3** Editorial
- 6** Panorama
- 12** Einstieg & Aufstieg
- 162** Après-Berg
- 164** Bergwelten Online
- 166** Bergwelten bei ServusTV
- 168** Bergwelten-Termine
- 170** Vorschau, Impressum

Cover: Anton-Renk-
Wasserfälle, Ötztal (Tirol)



Inhalt

Regionen, Menschen, Leben & Sport



22 Alpines Reiten

Ausritt im Südtiroler Ahrntal: Auf die Pferde, fertig, los!

32 Hütten am See

Die schönsten Plätze in den Bergen

44 Bergproviant

Fruchtleder: Selbst gemachte Gummibärchen

46 Bergporträt

In der Steiermark: Unterwegs im Gesäuse

62 Sicherheit

Tipps für heikles Gelände: Trittfest

64 Drei Tage in Kleinarl

Das kleine Tal der großen Legenden

72 Weitwandern

Am Karnischen Höhenweg: Von Zeit und Weg

84 Gipfelgespräch

Gottesmann und Bergsteiger: Bischof Manfred Scheuer

104 Gepäckkontrolle

Mit Höhlenforscherin Gina Moseley: Im Bauch der Erde

106 Klettersteig-Check

Niederösterreich: Die Wand am Rand

110 Valentins Favoriten

Gesucht: Ein funktionelles Klettersteig-Set

116 Mode

Für Wassersportler: Das Sommer-Trio

128 Test

Sechs Wanderhosen für jeden Einsatz

134 Auf Reisen

Trekking in der Mongolei: Dschingis' Land

146 Retro Alpin

Die Schlagintweits: Drei Brüder im Himalaya

KOLUMNEN

- 12 Ankes Online/Offline
- 124 Pfeifers Sammelsurium
- 150 Messners Philosophikum
- 161 Abwärts mit Nachförg

STANDARDS

- 3 Editorial
- 6 Panorama
- 12 Einstieg & Aufstieg
- 152 Après-Berg
- 154 Bergwelten Online
- 158 Bergwelten Termine
- 160 Bergwelten bei ServusTV
- 162 Vorschau, Impressum

Cover: Tappenkarseealm
(Foto: Raphael Gabauer)

Ein Sommer in Tirol

88 Sechs Empfehlungen

Für Wanderer und Biker, Schattensucher und Wasserratten

96 Wilder Kaiser

Klettern mit Legenden: Die Koasakraxler



Inhalt

Regionen, Menschen, Leben & Sport



22 Bergporträt

Der Latemar in Südtirol:
Die Ruhe vor dem Turm

36 Bergproviant

Risotto to go:
Reis am Berg

38 Hüttenporträt

Das Waltenbergerhaus:
Allgäuer Außenposten

48 Hüttenführer

Biwaks: Eine Nacht
in der Schachtel

50 Tiroler See

Wandern rund um den
Achensee: Mitten ins Herz

62 Fünf Alpenstädte

Von Innsbruck bis Lienz:
Stadt, Berg, Sport

74 Wildnis-Wandern

Nationalpark Hohe Tauern:
Einmal ohne alles

88 Valentins Favoriten

Gesucht: Eine smarte Uhr
mit Pulsmesser

90 Über die Alpen

Per E-Bike: Die elektrische
LaLa-Überquerung

106 Gepäckkontrolle

Alpinpolizistin Elisabeth
Kendler: Soko alpin

108 Bergsport

Klettern im Salzkammergut:
Ein Stein für alle Fälle

118 Sicherheit

Wenn Dinge am Berg
schiefgehen: Plan B

120 Klettersteig

Die Gerlossteinwand
im Zillertal: Nordwand

124 Mode

Alles für den Herbst:
Jetzt wird's wieder bunt

132 Reise

Wandern auf kroatischen
Inseln: Übers Wasser gehen

144 Retro Alpin

Weltweiter Exportschlager:
Die Schweiz ist nicht genug

KOLUMNEN

- 12 Ankes Online/Offline
- 130 Pfeifers Sammelsurium
- 150 Messners Philosophikum
- 161 Abwärts mit Nachförg

STANDARDS

- 3 Editorial
- 6 Panorama
- 12 Einstieg & Aufstieg
- 152 Après-Berg
- 154 Bergwelten Online
- 158 Bergwelten bei ServusTV
- 160 Bergwelten Termine
- 162 Vorschau, Impressum

Cover: Blick vom Karersee
auf den Latemar



Snowboarderin Bibi
Tölderer-Pekarek
verrät auf Seite 65
ihre Innsbruck-Tipps.

Inhalt

Regionen, Menschen, Leben & Sport



24 Schneeschuhtour

Außer Atem: unterwegs am steirischen Zirbitzkogel

34 Bergproviant

Gutes verdichten: ein Lob auf das Kletzenbrot

38 Hüttenporträt

Bergstation: die Maseben in Südtirol

46 Bergporträt

Bei den weißen Riesen: im Tiroler Zillertal

60 Schneespiele

Ein Snowpark am Haushang: Freestylern mit Kindern

62 Weihnachts-Essay

Erste Abfahrt: David Pfeifer über Momente des Glücks

68 Valentins Favoriten

Gesucht: flotter Zweier zum Rodeln

70 Wintersport

Wenn Skifahren nicht genug ist: Skigebiete mit dem Extra

78 Sicherheit

Auf großem Fuß: Verhalten bei Schneeschuhtouren

80 3 Tage im Luxusort

Der Glitz von St. Moritz: Ski- statt Schaulaufen

86 Freeriden

Ein Zirkus auf zwei Gipfeln: in Saalbach-Hinterglemm

96 Auf dem Prüfstand

Zwei Welten, ein Ski: Freetouring-Modelle im Test

104 Weitlanglaufen

Lange Tage, dünne Bretter: von Ost- nach Südtirol

114 Gepäckkontrolle

Gespür für Schnee: der Lawinenprognostiker

116 Auf Tourenskiern

Gemeinsam einsam: in drei Tagen über das Tote Gebirge

126 Mode

Auf in die Halle: Stylishes fürs Bouldern

136 Reise

Über das Meer und die Berge: Trekking in Marokko

148 History

Der kletternde Psychiater: Bergpionier Viktor Frankl



KOLUMNEN

- 14 Ankes Online/Offline
- 152 Messners Philosophikum
- 160 Abwärts mit Nachförg

STANDARDS

- 4 Editorial
- 8 Panorama
- 14 Einstieg & Aufstieg
- 154 Après-Berg
- 156 Bergwelten bei ServusTV
- 158 Bergwelten Online
- 162 Vorschau, Impressum

Cover: Schneeschuhwandern vor der Neustadtalm in Ramsau am Dachstein

Inhalt

Regionen, Menschen, Leben & Sport



24 Bergporträt

Auf der Sonnenseite:
Alta Badia in Südtirol

36 Hüttenporträt

Szenenwechsel: zu Besuch
auf der Julius-Seitner-Hütte

44 Bergproviant

Ein Stück zum Glück:
selbst gemachtes Beef Jerky



46 Schneeschuhtour

In drei Tagen auf breiten
Tretern über den Dachstein

56 Valentins Favoriten

Ein zuverlässiger Schnee-
schuh für Wintertouren

58 Winterwochenende

Laut und leise: 48 Stunden
am Seefelder Plateau in Tirol



64 Eislaufseen

Die besten Bergseen für
flotte Runden auf Kufen

116 Gepäckkontrolle

Durch die Rinne: Bergführer
Vittorio Messini packt aus

118 Winterklettern

Sonnenbad am Seil:
Klettern in Vorarlberg

124 Der kleine Guide

Fünf Empfehlungen
für Kletterhallen

126 Sicherheit

Was man beim Klettern
in der Halle beachten muss

132 Mode

Stylishes und Praktisches
zum Wandern auf Reisen

140 History

Drei Sachsen direkt durch die
Nordwand der Großen Zinne

REISE-SPECIAL

Einmal um die Welt:
Bergwelten auf Reisen

76 Peru

Alles gehört Pachamama:
die Cordillera Huayhuash

88 Ibiza

Mit Blick auf Atlantis:
Wandern am Meer

98 Nepal

Mit der ganzen Familie am
Annapurna Foothills Trek

106 Uganda

Regenmacher: Abenteuer
im Ruwenzori-Gebirge



KOLUMNEN

- 14 Ankes Online/Offline
- 138 Pfeifers Sammelsurium
- 144 Messners Philosophikum
- 153 Abwärts mit Nachförg

STANDARDS

- 3 Editorial
- 8 Panorama
- 14 Einstieg & Aufstieg
- 148 Après-Berg
- 150 Bergwelten Online
- 151 Bergwelten bei ServusTV
- 152 Bergwelten-Termine
- 154 Vorschau, Impressum

Cover:

Küstenwanderung auf Ibiza
(Foto: Thomas Koy)

Inhalt

Regionen, Menschen, Leben & Sport



36



150



100

22 Bergporträt

Am Dach von Wien:
der Schneeberg

36 Hüttenporträt

Auf Seehöhe: Besuch beim
Tiroler Wildseeloderhaus

44 Bergproviant

Gelungene Seilschaft:
Nudeln mit Linsen

46 Weitwandern

Bitte weiter gehen:
acht Fernwanderwege

60 Valentins Favoriten

Gesucht: ein Rucksack
für Mehrtagestouren

62 Wandern im Süden

Von Stränden und Wänden:
der Molvenosee im Trentino

78 Bergwelten wird 5

Die schönsten Geschichten
aus fünf Jahren

94 Gipfelgespräch

Martina Gugglberger
über alpine Pionierinnen

100 Eselwandern

Starker Wille, sanfte Nase:
tierisch im Mariazellerland

108 Sicherheit

Landkarte im Kopf: wie man
sich natürlich orientiert

112 Bouldern

Minigolf im Märchenwald:
Blöcke im Tiroler Pitztal

124 Reise

Steil und entspannt:
Wandern auf den Kapverden

136 Gepäckkontrolle

Was Fotografin Ramona
Waldner im Rucksack hat

138 Produkttest

Über alle Hügel: neun Schuhe
für leichte Wanderungen

146 Klettersteig

Himmelhoch: der Freifall-
Klettersteig in Salzburg

150 Mode

Stylisches und Praktisches
für Radtouren



22

KOLUMNEN

- 12 Ankes Online/Offline
- 76 Pfeifers Sammelsurium
- 156 Messners Philosophikum
- 169 Abwärts mit Nachförg

STANDARDS

- 3 Editorial
- 6 Panorama
- 12 Einstieg & Aufstieg
- 160 Après-Berg
- 164 Bergwelten Online
- 166 Bergwelten bei ServusTV
- 168 Bergwelten Termine
- 170 Vorschau, Impressum

Cover: Wandern rund um den
Molvenosee, im Hintergrund
die Cima Brenta.
(Foto: Ramona Waldner)

Inhalt

Regionen, Menschen, Leben & Sport



22



50



96

22 Bergporträt

Steinreich: der Große Priel in Oberösterreich

36 Camping

Der eigene Campervan und die schönsten Plätze

50 Hüttenporträt

Haus in den Wolken: die Schwarzensteinhütte

56 Hüttenführer

Sechs Empfehlungen für moderne Hütten

58 Bergproviant

In den Schlagzeilen: Forelle in Zeitungspapier

60 Wandern in Bayern

Schlierseer Dreierlei: Wandern, Biken und SUP

72 Valentins Favoriten

Ein sportlicher Stock für lange Wanderungen

74 Mein erster 3.000er

Dreitausend und drüber: sieben einfache Gipfel

86 Bikepacking

Weniger ist schwer: mit Rad und Gepäck durch Vorarlberg

96 Bergarbeit

Urlaub mit Hacke: Camps zur Pflege der Berglandschaft

106 Bouldern

Vom Tunnel zum Block: am Salzburger Felbertauern

116 Sicherheit

Wie man sich bei Gewitter in den Bergen verhält

118 Klettersteig

Ferrata à la carte: der Tiroler 5-Gipfel-Klettersteig

124 Mode

Schönes und Praktisches fürs Trailrunning

132 History

Für Karte und Krone: die Erstbesteigung der Zugspitze



36

KOLUMNEN

- 12 Ankes Online/Offline
- 48 Pfeifers Sammelsurium
- 136 Messners Philosophikum
- 144 Abwärts mit Nachförg

STANDARDS

- 3 Editorial
- 6 Panorama
- 12 Einstieg & Aufstieg
- 140 Après-Berg
- 142 Bergwelten Online
- 143 Bergwelten bei ServusTV
- 146 Vorschau, Impressum

Cover: Ausblick von der Bodenschneid auf den Tegernsee in Bayern (Foto: Julian Rohn)

Inhalt

Regionen, Menschen, Leben & Sport



22 Vorarlberger Wege

Grün bis obenhin: Wandern im Großen Walsertal

34 Bergproviant

Das ist kein Smoothie: Gazpacho zum Mitnehmen

36 Hüttenporträt

Stein auf Stein: das Allgäuer Prinz-Luitpold-Haus

48 Aufstieg & Einkehr

So gut schmecken die Berge: zwölf Hütten für Genießer

60 Bergporträt

Die Knappen des Königs: der Hochkönig in Salzburg

74 Sicherheit

Eisenzeit: Tipps fürs Gehen mit Steigeisen

76 Gumpentauchen

Das große Blubbern: abwärts im Gimbach

80 Wildschwimmen

Ab ins Wasser: zehn Badeplätze in den Alpen

86 Weitwandern

Auf den Spuren leiser Pfoten: unterwegs am Luchs Trail

4 BERGWELTEN



96 Draußen in Kärnten

Wild, ruhig, geschmackig: 48 Stunden im Rosental

106 Stand-up-Paddling

Schippern und Scheppern: am Board in Bayern und Tirol

114 Valentins Favoriten

Ein Kajak für Touren am Meer

116 Gepäckkontrolle

Lea, der Berg und ich: was Mama und Baby dabeihaben

120 Klettersteig

Starke Kaiserin: der Sisi-Klettersteig im Salzkammergut

124 Mode

Schönes und Praktisches fürs Klettern, Biken und Wandern



130 Reise

Schafe, Wind und Trolle: Wandern auf den Färöern

142 History

Der Berg groovt: Musik aus den Alpen

KOLUMNEN

- 12 Ankes Online/Offline
- 46 Pfeifers Sammelsurium
- 84 Bergfahrt mit Czerny
- 146 Messners Philosophikum
- 153 Abwärts mit Nachförg

STANDARDS

- 3 Editorial
- 6 Panorama
- 12 Einstieg & Aufstieg
- 148 Après-Berg
- 150 Bergwelten Online
- 151 Bergwelten bei ServusTV
- 152 Bergwelten Termine
- 154 Vorschau, Impressum

Cover: Das Prinz-Luitpold-Haus in den Allgäuer Alpen (Foto: Martin Erd)

Inhalt

Regionen, Menschen, Leben & Sport



22 Wandern in Bayern

Gut versteckt: unterwegs um Mittenwald im Karwendel

34 Hüttenporträt

Grenzgängerin: auf der Hagener Hütte in Kärnten

40 Hüttenführer

Fünf Hütten, die spät im Herbst noch geöffnet sind

42 Bergporträt

Nichts auslassen: hoch hinaus im Tiroler Stubaital

58 Bergproviant

Ein Rezept für Würstchen im Brotteig

60 Sicherheit

Was man beim Fahren mit dem E-Bike beachten muss

62 Herbst in Südtirol

Drei Vorschläge, wie man die Sonne des Südens erlebt

72 Weitwandern

Kleine große Weltlandschaft: Wandern durch die Wachau

82 Wege zum Wein

Fünf Regionen zum Wandern und Einkehren

88 Schweizer Seentour

In Schwyz: eine Wanderung vom Sihlsee zum Obersee

96 Regenjacken-Test

Trocken bleiben: zehn Jacken auf dem Prüfstand

104 Biken in Tirol

Das wandelbare Rad: Graveln in den Kitzbüheler Alpen

112 Valentins Favoriten

Gesucht: ein Schuh zum Biken und Hiken

114 Klettersteig-Check

Der Hochjoch-Klettersteig im Vorarlberger Montafon

118 Gepäckkontrolle

Was ein Wildnistrainer dabei hat

120 Reise

Traum und Taumel: Wandern im georgischen Kaukasus

132 Mode

Bitte festhalten: urbane Bouldermode

140 History

Ziemlich vermessen: die Geschichte der Alpenkarten



KOLUMNEN

- 12 Ankes Online/Offline
- 86 Bergfahrt mit Czerny
- 144 Messners Philosophikum
- 153 Abwärts mit Nachförg

STANDARDS

- 3 Editorial
- 6 Panorama
- 12 Einstieg & Aufstieg
- 146 Après-Berg
- 148 Bergwelten Online
- 150 Bergwelten bei ServusTV
- 152 Bergwelten Events
- 154 Vorschau, Impressum

Cover: Die Geislerspitzen über St. Magdalena im Südtiroler Villnösstal

Inhalt

Regionen, Menschen, Leben & Sport



20

20 Salzburger Schnee

Auf Gold gebaut: Tourengehen und Eisklettern in Rauris

30 Hüttenporträt

Alte Lady: die Südwienener Hütte in Salzburg

38 Hüttenführer

Neun ausgewählte Hütten mit Rodelstrecken

42 Bergproviant

Generation Craft: Nudelsuppe zum Mitnehmen

44 Freeriden

Schönster Staub: Powder-Runs auf dem Krippenstein

52 Bergporträt

Im Kleinen wie im Großen: rund um Galtür in Tirol

68 Winter in Bayern

Sommerparadies im Schnee: hoch über Berchtesgaden

78 Große Gebirge

Ein gedanklicher Streifzug vom Himalaya zum Kaukasus

86 Skitouren lernen

Zehn Skitouren für Einsteiger und die wichtigsten Tipps

4 BERGWELTEN



102

94 Schweizer Skitour

Am Ende der Welt: auf den Piz Medel in Graubünden

100 Valentins Favoriten

Gesucht: ein Langlaufski für Allrounder

102 Langlaufen

Das Loipenrudel: Skijöring mit Hund in den Nockbergen

114 Gipfelgespräch

Skisprunglegende Toni Innauer im Interview

120 Skigebiete

Fünf Regionen für einen abwechslungsreichen Winter

126 Gepäckkontrolle

Simone Moro zeigt, womit er 8.000er im Winter erklimmt



130

128 Sicherheit

Was man für die erste Eisklettertour wissen sollte

130 Ski-Test

Die Alleskönner: neun Allmountain-Ski im Test

138 Mode

Kuschelig in allen Lagen: Mode für die kalte Jahreszeit

144 History

Berlin alpin: Ein Skirennen auf einem künstlichen Berg



138

KOLUMNEN

- 12 Ankes Online/Offline
- 118 Bergfahrt mit Czerny
- 148 Messners Philosophikum
- 160 Abwärts mit Nachförg

STANDARDS

- 3 Editorial
- 6 Panorama
- 12 Einstieg & Aufstieg
- 154 Après-Berg
- 156 Bergwelten Online
- 157 Bergwelten Events
- 158 Bergwelten bei ServusTV
- 162 Vorschau, Impressum

Cover: Skitour auf die Breitspitze im Tiroler Paznauntal (Foto: Elias Holzknicht)

Inhalt

Regionen, Menschen, Leben & Sport



62



100



70

20 Winter im Allgäu

Hier bitte abzweigen:
versteckte Täler in Bayern

28 Stille Täler

Ganz schön einsam: fünf
Geheimtipps in den Alpen

32 Hüttenporträt

Vision und Drama: die
Schöne Aussicht in Südtirol

38 Bergproviant

Ein Rezept für süße
Appenzeller Biberli

40 Nachtskitour

Wonne, Mond und Sterne:
hoch über dem Achensee

48 Bergporträt

Der Glockner kann warten:
Winter in Heiligenblut

60 Sicherheit

Warm halten: fünf Tipps,
wie man der Kälte trotzt

62 Schneeschuhtouren

Wiener Winter: Tiefschnee
am Semmering

70 Kärntner Skitouren

Vier Freunde unterwegs
in den Hohen Tauern

78 Abenteuer

22 Vorschläge für kleine
und große Erlebnisse

88 Gipfelgespräch

Der Profi-Abenteurer Alastair
Humphreys im Interview

92 Vulkane

Die Discos der Dämonen:
über Feuer spuckende Berge

100 Reise

Ein ewiges Souvenir: Vulkan-
Wandern vor Sizilien

110 Gepäckkontrolle

Was ein Bergfilmer
beim Dreh dabei hat

112 Mode

Guter Stoff: nachhaltige
Outdoor-Kleidung

118 History

Scharfes Zeug: die Geschichte
des Schweizer Taschenmessers

KOLUMNEN

- 14 Valentins Favoriten
- 18 Ankes Online/Offline
- 47 Bergfahrt mit Czerny
- 122 Messners Philosophikum
- 128 Abwärts mit Nachförg

STANDARDS

- 3 Editorial
- 6 Panorama
- 12 Einstieg & Aufstieg
- 69 Packliste
- 124 Après-Berg
- 126 Bergwelten bei ServusTV
- 127 Bergwelten Online
- 130 Vorschau, Impressum



Inhalt

Regionen, Menschen, Leben & Sport



88



38



50

22 Bergporträt

Ein Gipfel, drei Berge:
zu Besuch am Dachstein

38 Hüttenporträt

Die gute neue Zeit: auf der
Kleinarter Hütte in Salzburg

44 Bergproviant

Ein Rezept für vegetarische
Frikadellen

46 Hüttenwirt gesucht

Abenteuer Hüttenleben: eine
Aktion mit dem Alpenverein

50 Mountainbiken

Fahren auf Sicht: hoch über
dem Südtiroler Reschensee

62 Gipfelgespräch

Der Ex-ÖAV-Generalsekretär
Robert Renzler im Interview

68 Wandern in Kärnten

Gut fürs Gemüt: zu Fuß
durch die Nockberge

76 Wandern in Bayern

Bei den Starken und Schlaun:
Bergsteigen um Ruhpolding

84 Sicherheit

Fünf Dos and Don'ts
fürs Bergwandern

88 Paragleiten

In Schweben: wie man
richtig fliegen lernt

94 Essay

Hinausgehen, nach innen
schauen: vom Weitwandern

98 Weitwandern

Auf dem rundumadum-Weg
in sieben Tagen um Wien

108 Gepäckkontrolle

Was ein Trailrunner beim
Laufen dabei hat

110 Produkttest

Leichtfüßig: Trailrunning-
Schuhe im Vergleich

116 Mode

Wir packen das: Gepäck
für Mehrtagestouren

122 History

Die ganz hohe Kunst:
der Maler E. T. Compton



22

KOLUMNEN

- 86 Bergfahrt mit Czerny
- 126 Messners Philosophikum
- 136 Abwärts mit Nachförg

STANDARDS

- 3 Editorial
- 6 Panorama
- 14 Einstieg & Aufstieg
- 16 Valentins Favoriten
- 60 Packliste
- 132 Après-Berg
- 134 Bergwelten Online
- 135 Bergwelten bei ServusTV
- 138 Vorschau, Impressum

Cover: Aufstieg zur Hörndl-
wand bei Ruhpolding in
Bayern. Foto: Sebastian Doerk

Inhalt

Regionen, Menschen, Leben & Sport



20 Wandern

In den wilden Tauern:
durch die Schobergruppe

32 Hüttenporträt

Steirisches Raumschiff:
Besuch beim Schiestlhaus

40 Bergproviant

Wie es euch gefällt: Rezept
für leckere Tortilla-Calzonen

42 Hütten-Abc

Von A bis Z: was es braucht,
um eine Hütte zu bewirten

50 Bergporträt

Berg mit Hut: die Zimba
im Montafon

64 Sicherheit

Worauf es bei Touren
über Gletscher ankommt

66 Gipfelgespräch

Die Präsidentin des Schweizer
Bergführerverbands

70 Weitwandern

Ein Koch geht in die Berge:
Gourmet-Reise ins Trentino

78 Wanderreiten

Aufgesattelt und eingekehrt:
durch die Schweizer Wildnis

90 Bike-Sommer

Große Pläne: in 6 Etappen
zur Alpenüberquerung

100 Essay

Es ist nicht mehr weit: vom
Altern und Mountainbiken

106 Bike-Regionen

Bekanntes Gelände:
Tipps von Locals

112 Klettern

Doppelspitze: auf die
Bischofsmütze in Salzburg

124 Klettersteig-Check

Mit Seeblick: der Klettersteig
Reintalersee in Tirol

134 Gepäckkontrolle

Was eine Nationalpark-
Rangerin dabei hat

136 Mode

Sie wollen doch nur spielen:
Bergmode für Kinder

144 Reise

Zwischen Fels und Wasser:
Wandern in Slowenien

156 History

Die Siebentausender von
Liselotte und Hanns Schell



KOLUMNEN

- 14 Valentins Favoriten
- 18 Ankes Online/Offline
- 88 Bergfahrt mit Czerny
- 162 Messners Philosophikum
- 172 Abwärts mit Nachförg

STANDARDS

- 3 Editorial
- 6 Panorama
- 12 Einstieg & Aufstieg
- 164 Après-Berg
- 168 Bergwelten Online
- 170 Bergwelten bei ServusTV
- 174 Vorschau, Impressum

Cover: Mountainbiken am
Grauner Berg im Vinschgau
mit Blick auf den Reschensee.
Foto: Maximilian Draeger

Inhalt

Regionen, Menschen, Leben & Sport



80

20 Wandern in Südtirol

Fanes-Sennes-Prags: und täglich grüßt das Murmeltier

30 Hüttenporträt

Genau hier ist ihr Platz: die Totalphütte in Vorarlberg

38 Bergproviant

Ein Rezept für Schweizer Käsewähen

40 Hüttenaktion

Das sind die Finalisten von „Abenteuer Hüttenleben“

46 Bergporträt

Nordkette: wilde Gipfel hoch über den Dächern der Stadt

60 Kühle Touren

Wasser in Sicht: neun Touren rund um und zu Seen

68 Weitwandern

Himmel und Hölle: von See zu See im Salzkammergut

78 Sommerrätsel

10 Berge erraten und Bergurlaub gewinnen

80 Wandern mit Lamas

Mit weicher Schnauze: unterwegs in Salzburg



114

90 Wildcampen

Matte, Zelt, Schlafsack, Natur: legal wild zelten

102 Bouldern in Bayern

Wie Super Mario: Klettern rund um die Blaueshütte

112 Sicherheit

Bike-Check: was man vor dem Losradeln tun sollte

114 Packrafting

Das Boot im Rucksack: Paddeln auf der Salza

122 Klettersteig-Check

Über dem Eismeer: der Klettersteig Piz Trovat

126 Gepäckkontrolle

Was ein Seatrekker auf Tour dabei hat



30

128 Mode

Trimm dich: die schönsten Teile zum Trainieren

136 Reise

Überall das Meer: der Fishermen's Trail in Portugal

146 History

Die Beschreibung der Berge: Leslie Stephens Meisterwerk



136

KOLUMNEN

- 18 Ankes Online/Offline
- 100 Bergfahrt mit Czerny
- 150 Messners Philosophikum
- 158 Abwärts mit Nachförg

STANDARDS

- 3 Editorial
- 6 Panorama
- 12 Einstieg & Aufstieg
- 110 Packliste
- 152 Après-Berg
- 154 Bergwelten bei ServusTV
- 156 Bergwelten Online
- 162 Vorschau, Impressum

Cover: Der glasklare Seebensee unterhalb der Coburger Hütte in Tirol. Foto: Elias Holz knecht

Inhalt

Regionen, Menschen, Leben & Sport

”

In den Bergen der Schweiz habe ich gelernt, dass man seine Identität verändern kann.

“

Usama Al Shahmani, S. 78

20 Weitwandern

Weit und breit Einsamkeit:
Hüttentour durchs Karwendel

30 Nationalpark-Herbst

Wo die wilden Berge thronen:
sieben abenteuerliche Touren

42 Hüttenporträt

Hütte zum fernen Stern:
das Brunnenkogelhaus in Tirol

48 Bergproviant

Ausgelöffelt: ein Rezept
für Porridge to go

50 Hütten-Übergabe

Die neuen und die alten Wirte
der Steinseehütte im Interview

54 Bergporträt

Teils Süd, teils Nord: der
Tiroler Grenzberg Similaun

66 Sicherheit

Wenn nichts mehr geht:
Tipps für alpine Notfälle

68 Wandern in Salzburg

Von unten nach oben:
unterwegs im Tennengebirge

78 Essay

Im Herzen die Berge: vom
Einleben in eine neue Heimat



92



30



120



42

82 Walliser Hund

Mit Barry am Berg: auf vier
Pfoten am St.-Bernhard-Pass

88 Tierische Tipps

Sieben Empfehlungen
fürs Wandern mit Hunden

92 Klettern

Zackenparade: Felsen
erkunden hoch über Lienz

108 Klettersteig-Check

Eisenweg im Märchenland:
der Tegellbergsteig in Bayern

112 Gepäckkontrolle

Was Gleitschirmpilot
Paul Guschlbauer dabei hat

114 Mode

Auffallend schön: bunte
Herbstmode für Nebeltage

120 Reise

Sehnsucht nach Süden:
Wandern in Südafrika

132 Bike & Hike

Über sieben Gipfel: mit
dem Rad von Berg zu Berg

140 Alpingeschichte

Einsamer Pionier: Solo-
Alpinist Hermann von Barth

STANDARDS

- 3 Editorial
- 6 Panorama
- 12 Einstieg & Aufstieg
- 146 Après-Berg
- 148 Bergwelten Online
- 150 Bergwelten bei ServusTV
- 154 Vorschau, Impressum

KOLUMNEN

- 18 Ankes Online/Offline
- 104 Bergfahrt mit Czerny
- 144 Messners Philosophikum
- 152 Abwärts mit Nachförg

COVER: Atina Trager arbeitete den Sommer über im Büro der Kaiser Bergführer. Für unseren Covershoot war sie im Debanttal in Osttirol unterwegs. Foto: Ramona Waldner

Inhalt

Regionen, Menschen, Leben & Sport

”

Wir waren gescheitert nach lächerlichen 30 von insgesamt 2.000 Kilometern.

“

Reinhold Messner, S.142



20 Skitouren

Allein auf weiter Fluh: auf Skiern durch den Bregenzerwald

30 Hüttenporträt

Schneeweiß und Abendrot: die Gampenalp in Südtirol

36 Hüttenführer

Einkehrschwung: fünf Hütten für winterliche Tagesausflüge

38 Bergproviant

Magic Mountain Miso Soup: warme Suppe für unterwegs

40 Freeriden

Die Freiheit im Kleinen: Niederösterreichs Geheimtipp

48 Sicherheit

Feine Linien: Empfehlungen fürs Geländeskifahren

50 Bergporträt

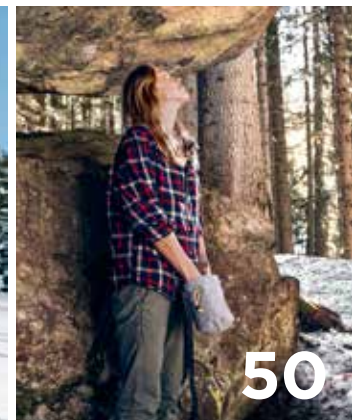
Königin ohne Krone: die Hochalm spitze in Kärnten

64 Wintersport

Die großen Winterspiele: sieben Sportarten im Check

70 Fatbiken

Einfach laufen lassen: dicke Reifen im Salzkammergut



76 Eisklettern

Gefrorenes, hausgemacht: vertikal im Osttiroler Eispark

84 Schneeschuhtour

Rund um den Eispalast: auf den Spuren König Ludwigs II.

92 Powsurfen

Völlig losgelöst: Snowboarden ohne Bindung in Vorarlberg

104 Kulinarik

Bergeweise Kochbücher: Entdeckung der Alpenküche

112 Mode

Gesucht: Welche Teile brauche ich wofür?

118 Gepäckkontrolle

Was Freeriderin Sandra Lahnsteiner dabei hat

120 Skitest

Länge mal Breite: Freeride-Ski auf dem Prüfstand

132 Wanderbrief

Am Gipfel der Südsee: Post aus Papua-Neuguinea

138 Alpingeschichte

Himalaya-Chronistin Billi Bierling im Gespräch

STANDARDS

- 3 Editorial
- 6 Panorama
- 12 Einstieg & Aufstieg
- 144 Après-Berg
- 150 Bergwelten Online
- 151 Bergwelten bei ServusTV
- 154 Vorschau, Impressum

KOLUMNEN

- 18 Ankes Online/Offline
- 62 Bergfahrt mit Czerny
- 142 Messners Philosophikum
- 152 Abwärts mit Nachförg

COVER: Powsurfen am Kristberg in Vorarlberg, die Montafoner Berglandschaft im Hintergrund. Foto: Rudi Wyhlidal

Inhalt

Bergpläne für ein ganzes Jahr

Wie könnte das perfekte Bergjahr aussehen? Wir haben Vorschläge für jeden Monat des Jahres 2022 – von weiten Reisen bis zu Abenteuern, für die man nur kurz in den Zug steigen muss.

1
JÄNNER



Skitour in Salzburg
Wo einst die Welt endete und heute der Winter beginnt: mit den Skiern das verschneite Zederhaus erkunden.
Seite 20

2
FEBRUAR



Abfahrt in Bayern
Auf dem Gipfel des Wendelstein in Bayern tummeln sich Gebäude. Dennoch ist er ein perfekter Skitourenberg.
Seite 28

3
MÄRZ



Einkehr auf Hütten
Im März haben viele Hütten zu – bei diesen fünf kann man aber auf der Frühlings-skitour einkehren.
Seite 40

4
APRIL



Biken auf Elba
Goldene Strände und dichte Wälder: Die italienische Insel ist im Frühling die perfekte Bike-Destination.
Seite 42

5
MAI



Schlafen im Engadin
In den Schweizer Bergen steht ein Haus wie ein Oldtimer: Hof Zuort ist Hütte und Museum zugleich.
Seite 50

6
JUNI



Gehen im Grenzland
Was macht eigentlich Bergmenschen aus? Auf dem Piz Lad kann man drei Länder und ihre Kulturen vergleichen.
Seite 58

7
JULI



Albanien erkunden
Von schroffen Gipfeln zu Beach-Bars am See: eine Reise in den ehemals völlig isolierten Norden Albanien.
Seite 64

8

AUGUST



Gipfeltour in Tirol

Wie wandert es sich auf den Spuren der Ahnen? Eine Tour auf die Pleisenspitze im wilden Karwendel.

Seite 74

9

SEPTEMBER



Klettern in Südtirol

Ein Ausnahme-Kletterer zeigt uns seine Heimat: mit Simon Gietl auf die Große Cirspitze in den Dolomiten.

Seite 84

10

OKTOBER



Kalifornien-Roadtrip

Die schönste Art, Kalifornien zu bereisen, ist per Campervan. Im Kofferraum: Bouldermatte und Wanderschuhe.

Seite 94

Der einzige Unterschied, der bleibt: wie gegessen und getrunken wird. Sonst sind am Berg alle Menschen irgendwie gleich.

Wanderbrief, ab S. 58

11

NOVEMBER



Wandern in Sachsen

Wo ist der Ausblick? Auf der Suche nach Caspar David Friedrich das Elbsandsteingebirge in Sachsen erkunden.

Seite 106

12

DEZEMBER



Freeriden in Osttirol

Im Defereggental finden Freerider heiß ersehnten Champagne Powder. Man muss nur wissen, wo.

Seite 114

Mode & Ausrüstung

Die Lieblingsteile des Bergwelten-Teams
Seite 124

STANDARDS

- 3 Editorial
- 6 Panorama
- 12 Einstieg & Aufstieg
- 140 Après-Berg
- 142 Bergwelten Online
- 143 Bergwelten im TV
- 146 Vorschau, Impressum

KOLUMNEN

- 17 Ankes Online/Offline
- 130 Messners Philosophikum
- 144 Abwärts mit Nachförg



Coverfotos

Klettern in den Dolomiten: IDM Südtirol – Alto Adige/ Andreas Mierswa (oben)
Engadin: Elias Holzknicht
Osttirol: Sam Strauss
Elba: Susi Enzenberger

FOTOS: RAMONA WALDNER, ELIAS HOLZKNECHT, SUSANNE EINZENBERGER, HANNES TELL, SAM STRAUSS

Was Sie in diesem Heft erwartet

Was tun, wenn die Batterien leer sind? Schnell wegfahren!

Hüttenporträt, S. 30



Wandern in Bayern

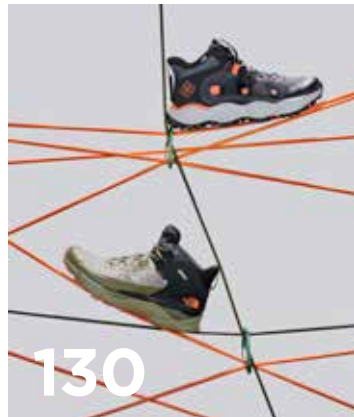
Einsame Spitzen:
unterwegs im Naturpark
Ammergauer Alpen
Seite 20

Hüttenporträt

Mitten im Nirgendwo:
die Hochmölbingshütte
in den Wölzer Tauern
Seite 30

Hüttenführer

Mit ohne: sechs Ausflugs-
ziele für Vegetarier
und Veganerinnen
Seite 36



Bergporträt

Blühender Fels: auf Besuch
im steinernen Rosengarten
in Südtirol
Seite 38

Bergproviant

Acht Stunden Vorfriede:
Der Baeckeoffa schmort,
während man unterwegs ist
Seite 54

Gipfelbericht

Das Einmalelf des Blaser:
unterwegs auf Tirolos
blumenreichstem Berg
Seite 56

Dossier

Doktor Draußen:
wie die Berge unserer
Gesundheit guttun
Seite 64

Porträt

Kami Rita Sherpa war
25 Mal auf dem Mount
Everest. Ein Besuch in Nepal
Seite 80

Mountainbiken

Zweimal über die Alpen:
der große Traum von
der Transalp, erfüllt
Seite 88

Wanderbrief

Uns gehört das Weite:
auf den Spuren von Wilhelm
Tell durch die Schweiz
Seite 102

Trailrunning

Schneller Schritt:
unterwegs am Dürrenstein
in Niederösterreich
Seite 110

Bouldern

La Forêt magique: Das größte
Bouldergebiet der Welt liegt
in Fontainebleau bei Paris
Seite 118

Gepäckkontrolle

Was Slackline-Weltrekord-
halter Mich Kemeter
dabei hat
Seite 128

Mode & Ausrüstung

Von unten nach oben:
Wir empfehlen Schuhe
für jede Höhenlage
Seite 130

History

Gehen und denken:
wie Friedrich Nietzsche das
Schweizer Sils Maria prägte
Seite 138

STANDARDS

- 3 Editorial
- 6 Panorama
- 12 Einstieg & Aufstieg
- 148 Après-Berg
- 150 Bergwelten bei ServusTV
- 154 Vorschau, Impressum

KOLUMNEN

- 18 Ankes Online/Offline
- 86 Bergfahrt mit Czerny
- 136 Messners Philosophikum
- 152 Abwärts mit Nachförg

COVER: der Rosengarten in Südtirol

Inhalt

Was Sie in diesem Heft erwartet

”

Irgendwann wird die Welt wieder aussehen wie in der Kreidezeit.

“

Paläontologin Iris Feichtinger im Gipfelgespräch, S.102



44

124

Wandern in Salzburg

Mit Blick nach oben: auf Tour mit Menschen aus dem Bergsteigerdorf Göriach
Seite 20

Hüttenporträt

Die kleine Perle: die Büllelejochhütte im Naturpark Drei Zinnen
Seite 34

Hüttenführer

Zugabe: sechs Wanderziele, wo man zusätzlich zum Einkehren auch etwas lernt
Seite 42



142



90

Bergproviant

Gemüsesalat to go: fermentierte Karotten und Co als köstliche, haltbare Jause
Seite 44

Bergporträt

Rauf, rüber und rundherum: auf den Watzmann mit Top-Kletterer Alexander Huber
Seite 46

Fernsehreihe Tour

Früher Trubel, heute Ruhe: im Alpbachtal auf den Spuren einer alten Berggretter-Serie
Seite 64

Kinder-Dossier

Die jungen Bergfexe: Träume, Touren und ein Gipfelbuch
Seite 76

Von See zu See

Wo immer alles anders ist: auf Tour im vielseitigen Schweizer Pizolgebiet
Seite 90

Gipfelgespräch

Ein Land vor unserer Zeit: Iris Feichtinger erforscht das Meer, das über den Alpen lag
Seite 102

Gepäckkontrolle

Was eine Paläontologin dabei hat, wenn sie nach Fossilien sucht
Seite 110

Bouldern

Schach am Stein: bei den 32 Kletterfelsen am Fuße des Großvenedigers
Seite 112

Klettersteig-Check

Steirische Eisen-Clique: die Steige am Stoderzinken im Dachsteingebirge
Seite 124

Reise

Kitsch, Lügen und Grimassen: im malerischen Lake District auf Englands höchstem Berg
Seite 130

Mode

Gibt's auch eine Nummer größer: Kinder und Eltern im Partnerlook für die Berge
Seite 142

Alpingeschichte

La Paulas Aufstiege: die große Südtiroler Alpinistin Paula Wiesinger
Seite 150

STANDARDS

- 3 Editorial
- 6 Panorama
- 12 Einstieg & Aufstieg
- 32 Sicherheit
- 122 Packliste
- 160 Après-Berg
- 164 Bergwelten bei ServusTV
- 178 Vorschau, Impressum

KOLUMNEN

- 14 Ankes Online/Offline
- 74 Bergfahrt mit Czerny
- 158 Messners Philosophikum
- 176 Abwärts mit Nachförg

COVER: Kleiner See auf der Torkopf-Tour, Alpbachtal. Foto: Elias Holzknacht

FOTOS INHALT: MARKUS ROHRBACHER, INGO EISENHUT, CLAUDIA LINK, LISA EDI
FOTOS COVER: ELIAS HOLZKNACHT, SUSANNE EINZENBERGER, ANDREAS JAKWERTH, MICHAEL PEZZEI

Inhalt

Was Sie in diesem Magazin erwartet

August • September 2022



Wandern im Rätikon

Den einstigen Schmugglern zwischen Vorarlberg und Graubünden auf der Spur
Seite 20

Hüttenporträt

Zu Besuch im Schachenhaus, wo schon für Bayerns Ludwig II. gekocht wurde
Seite 32

Bergsehnsucht

Ein kostbares Gut: das Kotelett vom Schwarzen Alpenschwein
Seite 40

Bergporträt

Was der Hohe Sonnblick in Salzburg mit einem Puzzle gemeinsam hat
Seite 42

Sommerrätsel

Zehn Fragen als knifflige Klettertour mit einem Bergurlaub als Gewinn
Seite 56

Klettersteig-Check

Ein Steig für Genießer und Expertinnen im Südtiroler Passeiertal
Seite 60

Wandern mit Flossen

Zwei Freitaucher erkunden den schönen Duisitzkarsee in der Steiermark
Seite 90

Hochtour

Fünf Tage mit Zelt im Rucksack auf den Gletschern des Monte-Rosa-Massivs
Seite 100



Reise

Im norwegischen Vestland unterwegs zwischen Seen, Bergen und Fjorden
Seite 108

Gepäckkontrolle

Was Bergführer Heli Putz beim Bau eines Klettersteigs dabei hat
Seite 120

Mode

Schönes und Praktisches zum sommerlichen Klettern und Baden
Seite 124

Alpinesgeschichte

Wie der Hubschrauber die alpine Flugrettung revolutionierte
Seite 130

STANDARDS

- 3 Editorial
- 6 Panorama
- 12 Einstieg & Aufstieg
- 106 Sicherheit
- 138 Après-Berg
- 140 Bergwelten bei ServusTV
- 146 Vorschau, Impressum

KOLUMNEN

- 18 Ankes Online/Offline
- 88 Bergfahrt mit Czerny
- 136 Messners Philosophikum
- 142 Abwärts mit Nachförg

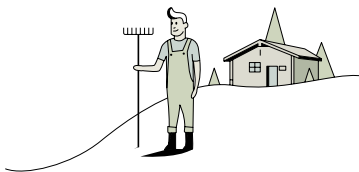
Dossier: Regeneration in den Bergen

Es gibt viele Wege, zur Ruhe zu kommen. Wir beleuchten, wie Regeneration aussehen kann und warum sie so wichtig ist, präsentieren Vorschläge für fünf außergewöhnliche Reisen durch Österreich und schwärmen vom Zauber des Ameisenzählens.
Seite 64–86

COVER: Am Prättigauer Höhenweg im Rätikon
Foto: Martin Schachenhofer

Inhalt

Was Sie in diesem Magazin erwartet

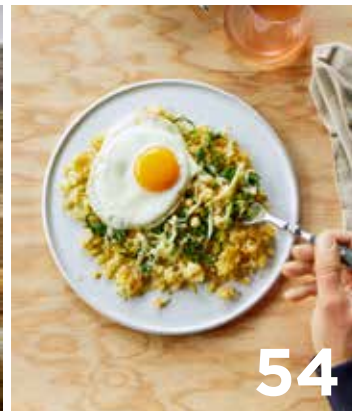


Oktober • November 2022



Gipfelbericht

Wandern und Karten spielen auf 3.086 Metern – eine Tour auf das Säuleck in Kärnten
Seite 20



Bergporträt

Bergsteigen durch Millionen Jahre Erdgeschichte: die Rote Wand in Vorarlberg
Seite 30



Hüttenporträt

Einkehr in der Warnsdorfer Hütte hoch über dem Salzburger Krimml
Seite 46

Bergsehnsucht

Warum Riebelmais wieder auf den Tellern landet – und wie er am besten schmeckt
Seite 54

Hüttenführer

Sisi, Freud und Hemingway: sechs Hütten, die bereits hohen Besuch hatten
Seite 56

Genusswandern

Den Triebener Tauern in der Steiermark in sieben Schritten erkunden
Seite 58

Wandern in Italien

Einsamer Höhenweg mit gewaltigen Ausblicken: die Alta Via 1 im Aostatal
Seite 84

Klettern im Ennstal

Kalkwände und grüne Hänge: was Oberösterreichs Top-Klettergebiet zu bieten hat
Seite 98

Radrundfahrt

Mit dem Gravelbike durch die Ybbstaler Alpen in Niederösterreich
Seite 108

Reise

Erkundungen an wilden Küsten: Malta und seine Nachbarinsel Gozo
Seite 124

Mode

Wie Mensch und Hund bestens ausgestattet in den Herbst wandern
Seite 132

History

Über die lange, keineswegs unproblematische Geschichte von Alkohol und Alpinismus
Seite 138

STANDARDS

- 3 Editorial
- 6 Panorama
- 12 Einstieg & Aufstieg
- 118 Sicherheit
- 120 Gepäckkontrolle
- 146 Après-Berg
- 148 Bergwelten bei ServusTV
- 154 Vorschau, Impressum

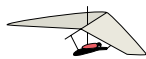
KOLUMNEN

- 18 Ankes Online/Offline
- 68 Bergfahrt mit Czerny
- 144 Messners Philosophikum
- 150 Abwärts mit Nachförg



bergwelten.com
15.500 Touren, 1.700 Hütten und täglich neue Geschichten

Dossier: Den Weg ändern



Manchmal ist es einfach besser umzudrehen. Extrembergsteiger Ralf Dujmovits erzählt über den Schmerz des Umkehrens und das Bauchgefühl als lebenslange Übung. Plus: Fünf Menschen berichten, wie die Berge sie auf neue Lebenswege brachten.

Seite 70–82



Inhalt

Was Sie in diesem Magazin erwartet



Dezember 2022 • Jänner 2023

Bergporträt

Auf der ruhigen Seite des Arlbergs: das Schnee- und Skiparadies Warth-Schröcken
Seite 28

Hüttenporträt

Alles neu, aber gemütlich wie damals: zu Gast in der Seethalerhütte am Dachstein
Seite 44

Wandern im Schnee

Auf Schneeschuhen durch drei unberührte Täler bei Mallnitz in Kärnten
Seite 56

Schwerpunkt: Skitouren

3 Tage in Osttirol

Wer die Venedigergruppe auf Skiern durchquert, kommt sich zuweilen sehr klein vor
Seite 68

2 Tage in Graubünden

Schneehasen und 800 Jahre alte Bäume im Schweizer Val Müstair
Seite 84

1 Tag in Bayern

Eine aussichtsreiche Skitour für Anfänger hoch über Berchtesgaden
Seite 94

Freeriden im Friaul

Geheimtipp Sella Nevea: sanfte Hänge, steile Rinnen und viele einsame Abfahrten
Seite 132

Am Hundeschlitten

Ein Schnupperkurs mit Familie bei rennerproben Huskys im Gasteinertal
Seite 142

Gipfelgespräch

Die Regisseure Andreas und Daniel Geronimo Prochaska über Berge als Kulisse
Seite 152

142



172

160



180



Reise

Wandern im spanischen Winter: unterwegs im Hinterland der Costa Blanca
Seite 160

Mode

Wie man sich diesen Winter gut einpackt und dabei auch noch schick aussieht
Seite 172

Tourenski im Test

Die Suche nach dem perfekten Allrounder für die nächsten Skitouren
Seite 180

Alpingschichte

Ein amüsantes Kapitel der Sprachgeschichte – über die Diskussion „Ski oder Schi“
Seite 190

STANDARDS

- 8 Editorial
- 12 Panorama
- 18 Einstieg & Aufstieg
- 104 Sicherheit
- 128 Gepäckkontrolle
- 196 Après-Berg
- 200 Bergwelten bei ServusTV
- 210 Vorschau, Impressum

KOLUMNEN

- 26 Ankes Online/Offline
- 52 Pauls Bergsehnsucht
- 158 Bergfahrt mit Czerny
- 188 Messners Philosophikum
- 202 Abwärts mit Nachförg

Dossier: Vertrauen

Auf wen ist am Berg Verlass? Auf die Technik oder doch eher auf andere Menschen? Drei Seilschaften erzählen über Vertrauen im Lauf der Zeit, und wir fragen, wie zuverlässig GPX-Tracks und Co sind.
Seiten 108–126



bergwelten.com
15.500 Touren, 1.700 Hütten und täglich neue Geschichten

Inhalt

Was Sie in diesem Magazin erwartet

Bergporträt

Auf der Suche nach der Stille am Mont Blanc: Marlies Czerny entdeckt den Berg neu
Seite 22

Hüttenporträt

Zu Besuch auf der Zufallshütte im Südtiroler Nationalpark Stilfserjoch
Seite 36

Kleiner Hüttenführer

So schmeckt die Welt: fünf Hütten mit internationaler Küche
Seite 44

Drei Reisen in den Norden

Norwegen: Skitouren

Fast schon am Nordpol: Vom Segelboot aus in die Weite Spitzbergens
Seite 48

Schweden: Eislaufen

Perfektes Gleiten über das schwarze Eis: Die Welt des Nordic Skating
Seite 58

Finnland: Langlaufen

Klassik, Skating, Fjällski: Eine Erkundung Lapplands auf zwei Brettern
Seite 66

Drei Reisen in den Süden

USA: Biken

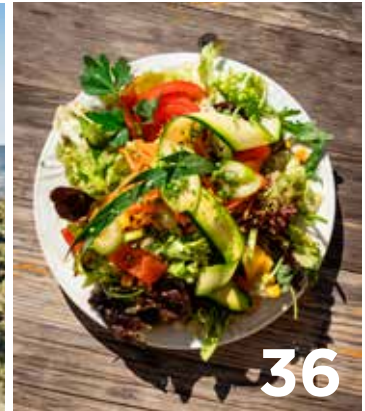
Arizona's legendäre Trails: Die Anziehungskraft der roten Monolithen von Sedona
Seite 94

Kanaren: Wandern

Teneriffa, Fuerteventura und La Palma: Die schönsten Plätze und besten Touren
Seite 104



94



36



122



48

Peloponnes: Klettern

Griechische Mythen und bizarrer Fels: Leonidio, das facettenreiche Klettermekka
Seite 112

Gepäckkontrolle

Was Bergrettungsärztin Marina Salchegger bei einem Lawinen-Einsatz dabei hat
Seite 120

Mode für unterwegs

Wandelbare Kleidung und praktische Gadgets für Reisen in die Berge
Seite 122

Alpingeschichte

Wie aus dem Dorf Ischgl eines der größten Ski-gebiete Österreichs wurde
Seite 128

STANDARDS

- 4 Editorial
- 8 Panorama
- 14 Einstieg & Aufstieg
- 35 Sicherheit
- 134 Après-Berg
- 136 Bergwelten bei ServusTV
- 138 Vorschau, Impressum

KOLUMNEN

- 20 Ankes Online/Offline
- 76 Bergfahrt mit Czerny
- 90 Pauls Bergsehnsucht
- 132 Messners Philosophikum
- 137 Abwärts mit Nachförg

20 Gründe fürs Daheimbleiben

Was den Winter in den Alpen unschlagbar macht: gemütliche Hütten, Tiefschneetouren, Naturerlebnisse und weitere Besonderheiten, die es so nur bei uns gibt.
Seite 78



bergwelten.com
15.500 Touren, 1.700 Hütten und täglich neue Geschichten

Inhalt

Was Sie in diesem Magazin erwartet

Bergporträt

Die vielen Seiten einer Legende: unterwegs am Alpstein in der Ostschweiz
Seite 20

Hüttenporträt

Draußen hoch hinaus, drinnen ganz entspannt: ein Besuch auf der Heshütte im Gesäuse
Seite 36

Kleiner Hüttenführer

Gute Höhe: sechs Hütten unter 2.000 Metern, die im Frühling geöffnet haben
Seite 44

Alpenüberquerung

In sechs Tagen genussvoll vom bayerischen Spitzingsee ins Südtiroler Sterzing
Seite 48

Von Nord nach Süd

Drei weitere spektakuläre Routen für den Traum Alpenüberquerung
Seite 60

Kinder, die bouldern

Am Fuße der Bischofsmütze in Salzburg als Familie gemeinsam Felsen entdecken
Seite 62

Tiere, die wandern

Im Vorarlberger Brandnertal lernt man von Ziegen, was Entschleunigung heißt.
Seite 72

Radfahren im Tessin

Vom Lago Maggiore aus am Rennrad durch den sonnigen Kanton im Schweizer Süden
Seite 80

Reise

Trekking im Himalaya: Im Nordwesten Nepals ist alles eine Nummer größer.
Seite 112



Gepäckkontrolle

Was Alpin-Sachverständiger Franz Deisenberger beim Einsatz am Berg dabei hat
Seite 124

Klettersteig-Check

Am Oberst-Gressel-Steig in den Karnischen Alpen – rauf in Kärnten, runter in Italien
Seite 126

Rucksäcke im Test

Alles dran und alles drin? Neun Tages-Rucksäcke im ausführlichen Vergleich
Seite 136

Mode

Schön und nützlich: welches Material am Berg was kann – und auch gut aussieht
Seite 144

STANDARDS

- 3 Editorial
- 6 Panorama
- 12 Einstieg & Aufstieg
- 150 Après-Berg
- 152 Bergwelten bei ServusTV
- 154 Vorschau, Impressum

KOLUMNEN

- 18 Ankes Online/Offline
- 46 Pauls Bergsehnsucht
- 110 Bergfahrt mit Czerny
- 153 Abwärts mit Nachförg

Jubiläum am Everest

Vor 70 Jahren erreichten Edmund Hillary und Tenzing Norgay als erste Menschen den Gipfel des Mount Everest. Auf 19 Seiten widmen wir uns der Faszination, die vom höchsten Berg der Erde – damals wie heute – ausgeht.
Seite 90–109



bergwelten.com
15.500 Touren, 1.700 Hütten und täglich neue Geschichten

Inhalt

Was Sie in diesem Magazin erwartet

„Ein Echo ist eine Verdoppelung meiner selbst oder manchmal auch eine Versieben- oder Verdreizehnfachung.“

Christian Zehnder im Gipfelgespräch, Seite 78



20



34

Wandern im Allgäu

Eine stille und zerfurchte Ecke: unterwegs im Naturpark Nagelfluhkette
Seite 20

Bergporträt

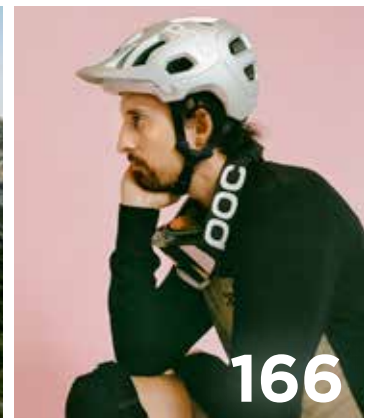
Gleich vor den Toren Innsbrucks: die schroffen Gipfel der Kalkkögel
Seite 34

Hüttenporträt

Immer schon modern: die Welser Hütte am Fuß des Großen Priel
Seite 50



146



166

Kleiner Hüttenführer

Mit den Öffis in die Berge: sechs Hütten, die man von der Haltestelle aus erreicht
Seite 58

Weitwandern

Osttiroler Runde: Auf dem Lasörlingtreck geht es von Hütte zu Hütte
Seite 62

Gipfelgespräch

Musiker, Komponist und Sänger Christian Zehnder kartografiert das Echo
Seite 78

Trailrunning

Das Matterhorn immer im Blick: im Laufschrift hoch über dem Schweizer Zermatt
Seite 128

Klettersteig-Check

Grün sehen über der Mürz: anspruchsvoller Eisenweg am steirischen Falkenstein
Seite 138

Gepäckkontrolle

Was Lisa Pedrolini, Absolventin der „Jungen Alpinisten“, dabei hat
Seite 144

Reise

Wildes vergessenes Südtal: Wandern und Bouldern in Castelmezzano
Seite 146

Mode

Über Schotter, Asphalt und Waldwege: passende Outfits für drei Arten des Radfahrens
Seite 166

STANDARDS

- 3 Editorial
- 6 Panorama
- 12 Einstieg & Aufstieg
- 176 Après-Berg
- 180 Bergwelten bei ServusTV
- 182 Bergwelten Online
- 186 Vorschau, Impressum

KOLUMNEN

- 18 Ankes Online/Offline
- 32 Pauls Bergsehnsucht
- 76 Bergfahrt mit Czerny
- 160 Messners Bergleben
- 184 Abwärts mit Nachförg

Bike-Spezial

Eine Mehrtages-Tour durch die Dolomiten und 20 weitere Ideen für einen Sommer auf zwei Rädern. Außerdem: sieben Gravelbikes im großen Praxistest sowie die Geschichte des Mountainbikes – das gleich mehrmals erfunden wurde.

Seite 84–127



bergwelten.com
15.500 Touren, 1.700 Hütten und täglich neue Geschichten

Inhalt

Was Sie in diesem Magazin erwartet

Bergporträt

Unterwegs bei den Südtiroler Geislerspitzen, wo Reinhold Messner das Klettern lernte
Seite 20



46



64

Hüttenporträt

Bayerischer Logenplatz: das Reichenhaller Haus in den Chiemgauer Alpen
Seite 36



88



134

Wandern in Salzburg

Graues Wunder: Bergsteigen und Höhlenwandern in den Loferer Steinbergen
Seite 64

Gipfelbericht

Die Bergpyramide, der ein wilder Wald zu Füßen liegt: der Tschirgant im Unterinntal
Seite 80

Flusswandern

Wo Oberösterreich wie das ferne Kanada ist: mit Packraft und Kajak auf der Steyr
Seite 88

Bouldern im Tessin

Mit Profi-Kletterin Mélissa Le Nevé in einem Mikrokosmos, in dem jeder Zentimeter zählt
Seite 98

Klettersteig-Check

Eisenweg zum Kennenlernen: in den Felsen des Karhorns über dem Vorarlberger Warth
Seite 106

Reise

In Costa Rica vom Atlantik zum Pazifik über wilde Berge und durch den Regenwald
Seite 112

Gipfelgespräch

Klettern und das Leben: Reini Scherer hat Stars wie David Lama und Angy Eiter trainiert
Seite 124

Gepäckkontrolle

Was Ultra-Bikerin Betti Bögl mithat, wenn sie drei Wochen in Skandinavien unterwegs ist
Seite 128

History

Als Städter anfangen, die Alpen zu erobern, wurde das Edelweiß Symbol der Berge
Seite 130

Mode

Wilder wohnen: wie man gut gekleidet und gerüstet in der Natur sein Zelt aufschlägt
Seite 134

STANDARDS

- 3** Editorial
- 6** Panorama
- 12** Einstieg & Aufstieg
- 44** Kleiner Hüttenführer
- 78** Sicherheit
- 144** Après-Berg
- 146** Bergwelten bei ServusTV
- 148** Bergwelten Online
- 154** Vorschau, Impressum

KOLUMNEN

- 18** Ankes Online/Offline
- 46** Pauls Bergsehnsucht
- 96** Bergfahrt mit Czerny
- 142** Messners Bergleben
- 152** Abwärts mit Nachförg

50 Mal kühles Nass

Auf 12 Seiten zeigen wir die schönsten Bergseen in Österreich, Deutschland, Italien und der Schweiz – von den Appenzeller und Berchtesgadener Alpen über das Salzkammergut zu den Karnischen Alpen.

Seite 48



bergwelten.com
15.500 Touren, 1.700 Hütten und täglich neue Geschichten

Inhalt

Was Sie in diesem Magazin erwartet

Doppelgänger

Drei Geschichten über gleiche und ungleiche Paare

Hüttenporträt

Namensvetter: Auf beiden Seiten des Brenners gibt es eine Tribulaanhütte.
Seite 34

Aufstiegs-Zweierlei

Klettern oder wandern: Wer ist schneller auf der steirischen Trisselwand?
Seite 50

Gipfelgespräch

Schwestern: die afghanischen Bergsportlerinnen Nazima und Nazira Khairzad
Seite 62

Bergporträt

Zeitreise und Gipfelsieg am Großen Wiesbachhorn über dem Salzburger Kaprun
Seite 20

Rezept

Zur Wildpilzsaison am Berg und im Tal: Erdäpfel mit Herbstpilzen in Rahm
Seite 46

Kleiner Hüttenführer

Geier und Co: fünf Hütten, auf denen man besonders gut Tiere beobachten kann
Seite 48

Bayerischer Gipfel

Die elf Vorzüge des Hochalters in den Berchtesgadener Alpen
Seite 70



46



50



82



136

Fliegenfischen

Waten zu den schönsten Plätzen: Angelausflug ins Höllental in Niederösterreich
Seite 82

Klettern in Italien

Keine Spuren im Fels: mit dem Trad-Kletterer Jacopo Larcher im Valle dell'Orco
Seite 94

Sicherheit

Klemmkeile und Friends: wie der Einstieg ins Klettern ohne Bohrhaken gelingt
Seite 106

Klettersteig-Check

Der Eisenweg mit Einbahn auf den Arzalpenkopf in den Dolomiten
Seite 108

Reise

Auf Zypern wandert man zwischen Küste, Weinbergen und Kalkfelsen.
Seite 114

Gepäckkontrolle

Was ein Vater dabei hat, wenn er mit seinem kleinen Sohn in die Berge geht
Seite 126

Alpingeschichte

Als im Tiroler Kössen die erste Weltmeisterschaft im Drachenfliegen stattfand
Seite 128

Mode

Bei jeder Temperatur: wie man im Herbst gut gekleidet auf Wandertour geht
Seite 136

STANDARDS

- 3 Editorial
- 6 Panorama
- 12 Einstieg & Aufstieg
- 146 Après-Berg
- 148 Bergwelten bei ServusTV
- 150 Bergwelten Online
- 154 Vorschau, Impressum

KOLUMNEN

- 18 Ankes Online/Offline
- 80 Bergfahrt mit Czerny
- 142 Messners Bergleben
- 152 Abwärts mit Nachförg



bergwelten.com
15.500 Touren, 1.700 Hütten und täglich neue Geschichten