

THEMEN DIESER AUSGABE Editorial; Wortschatz; Off Mountain S. 72 Leben am Steilhang S. 73 Nord-Süd-Vergleich S. 74 Bind dich ein! S. 76 Kinderseite, Gämschenklein S. 77 Unkenrufe aus der Gletscherspalte; Erbe; Vorschau S. 78

jdav KNOTENPUNKT.

MAGAZIN DER JUGEND DES DEUTSCHEN ALPENVEREINS 2018/4



DIE ALP-FAMILIE

JDav IN NORD UND SÜD
„STANDPLATZ“ IN DER JUBI
TRINKEN AM BERG

MOIN MOIN,

wohin treibt euch die schöne Jahreszeit? In diesem Heft schauen wir uns um: Johannes nimmt uns mit zu ausgewählten Felsen der deutschen Mittelgebirge. Auch das Hügelland bietet Wände, für die man die Kletterschuhe richtig zuschnüren muss. Wanderstiefel statt Stiefeletten und Kuhglocken als Wecker: Vroni stellt uns eine Familie vor, die auf einer Alm zu Hause ist. Beim Gedanken an ein Bergpanorama nach dem Aufwachen kann man sehnsüchtig werden, wenn die eigene Umgebung nur wenig topografische Höhepunkte bietet. Sepp hat das Fernweh in der JDAV erforscht: Wie viele Fahrten unternehmen Jugendgruppen und wohin? Diese Fragen stellt er Jugendleiter*innen in München und Hamburg und zeigt dabei: Die Jugend ist auf spannende Weise vielfältig. Sie reicht von Fischköpfen zu Lederhosen, von Sport zu Kulinarik und von Kindern zu Junggebliebenen. Wer auch mal über den Tellerrand seiner Jugendgruppe schauen und mitreden will, ist im September eingeladen in die Jubi in Bad Hindelang. Da können dann wichtige Fragen diskutiert werden, etwa warum man eigentlich mit dem Fahrrad steil bergauf fährt. Warum trägt man das Ding nicht einfach?



Viel Spaß beim Lesen!

PIA WEILBACH

OFF MOUNTAIN



Auch abseits der Alpen kommen Kletter*innen in den heimischen Mittelgebirgen durchaus auf ihre Kosten. Eine kurze Sammlung bedeutender Gebiete und Besonderheiten haben wir für euch zusammengestellt. (jbr)

Die Höchsten: Die höchste Steilwand zwischen den Alpen und Skandinavien ist die Wand des Rotenfels in Rheinland-Pfalz (202 m). Besseren Kletterfels bei ähnlich eindrucksvoller Höhe findet man am Schaufels im Donautal (120 m).

Die Wildesten: Das Klettergebiet mit den meisten Routen ist das Elbsandsteingebirge. Im deutschen Teil, der „Sächsischen Schweiz“, wird aber nicht geklettert, sondern „sächsisch berggestiegen“. In der „Wiege des Freikletterns“ gelten strenge Regeln (kein Chalk, keine Klemmkeile, Gipfelbuch-Eintrag).

Die Beliebtesten: Gemessen an der Routenanzahl das zweitgrößte Gebiet Deutschlands ist der Nördliche Frankenjura – im Moment einer der angesagtesten und hippen „Places to Climb“. Aushängeschild-Route ist die „Action Directe“, die weltweit erste Route im elften Grad.

IMPRESSUM An dieser Ausgabe arbeiteten mit: Johannes Branke (jbr), Daniela Erhard (der), Josef Hell, Silvan Metz (sme), Tina Sehringer (tse), Stefanus Stahl (sst), Vroni Tafertshofer, Pia Weilbach (pwe). Herausgeber: Jugend des Deutschen Alpenvereins. Bundesjugendleiter*in: Sunnyi Mews, Richard Kempert. Redaktion: Georg Hohenester (verantwortl.), Andi Dick in Zusammenarbeit mit dem KNOTENPUNKT-Redaktionsteam. Beiträge in Wort und Bild an den DAV, Redaktion KNOTENPUNKT, Von-Kahr-Straße 2-4, 80997 München. Die Beiträge geben immer die Meinung der Verfasser*innen, nicht die der Jugend des Deutschen Alpenvereins wieder. Diese Publikation wird gefördert aus Mitteln des Kinder- und Jugendplans des Bundes. Nachdruck nur mit Genehmigung der Redaktion. Gestaltung und Produktion: Sensit Communication, sensit.de
Wir verwenden den Genderstern, um alle Menschen anzusprechen. Mit dem * möchten wir dabei auch Personen gerecht werden, die sich in den Kategorien weiblich oder männlich nicht wiederfinden. Mehr dazu unter jdav.de/gender

WORTSCHATZ

Elektrolyte

... setzen unser Nervensystem unter Strom: Wie der Name verrät, sind das elektrisch geladene Teilchen („Mineralstoffe“), die wir mit Getränken (und Essen) ins Blut aufnehmen. Wenn ihre Konzentration auf der Innen- und Außenseite von Nervenzellen unterschiedlich groß ist, entsteht eine kleine elektrische Spannung. Diese ermöglicht zum Beispiel, dass elektrische Impulse auf den Nervenbahnen weitergeleitet werden. (pwe)

Drei Tage in der Schule, den Rest der Woche Stallarbeit und Hausaufgaben – man muss sich das Alp-Leben organisieren.
© Vroni Tafertshofer

Idylle, Klischee oder harte Arbeit? Das Leben auf der Alp ist Geschmackssache.
Titelbild: Vroni Tafertshofer

DIE ALP-FAMILIE

LEBEN AM STEILHANG

Wie wachsen Kinder auf, deren Eltern jedes Jahr den Sommer über eine Alpe in den Bergen bewirtschaften? Diese Frage stellte sich VRONI TAFERTSHOFER und war im Sommer 2016 für ein paar Tage bei einer Senner-Familie zu Gast.

Um die Familie von Siebenthal auf ihrer Alpe besuchen zu können, braucht es entweder viel Puste oder starke Nerven, falls man mit dem Auto unterwegs ist. In langgezogenen Serpentinstraßen schraubt sich die schmale Straße hoch – nach Querung von gefühlt hundert Viehrosten und Gegenverkehr an den engsten Stellen steht man endlich vor dem Sommerzuhaus der Schweizer Familie. Die Alpe besteht aus einer Ansammlung mehrerer kleiner Hütten. Hier werden von Mai bis September etwa zwanzig Milchkühe, Jungvieh sowie ein paar Hühner und Schweine versorgt. Die Arbeitsroutine besteht aus Melken, Ausmisten, Zäune-Instandhalten, Heuen und Käseherstellen. Im Herbst wird das gesamte Vieh wieder hinunter ins Tal zum Hof der Familie gebracht.

Der vierjährige Dario steht an der Viehtränke und planscht mit den Händen im eiskalten Wasser. Gerade war er noch

im Stall, zwei seiner Schwestern melken dort die Kühe. Eine große Hilfe ist der Jüngste der Familie noch nicht, dafür bekommen die Tiere viele Streicheleinheiten von ihm. Nach dem Melken wird das Vieh wieder auf die Bergwiesen getrieben. Aus der Milch stellt die Familie selbst Käse her und verkauft ihn beispielsweise an Urlauber, die auf den nahe gelegenen Pic Chaussy wandern und an der Hütte vorbeikommen.

Im Frühjahr zog die Familie von Siebenthal mit vier der insgesamt sieben Kinder auf die Alp Marnex in den Waadtländer Alpen. Neben Dario kamen die drei Schwestern Sina (6), Sabine (15) und Nathalie (22) mit. Die älteren Kinder haben schon verschiedene Berufe ergriffen, eine Tochter bewirtschaftet selbst eine Alp. Sina wird in diesem Jahr eingeschult. Damit die Kinder der Bergbauernfamilien den wei-



ten Weg zur Schule nicht jeden Tag auf sich nehmen müssen, gibt es eine besondere Regelung. Sina geht pro Woche drei Tage am Stück zur Schule und wohnt während dieser Zeit bei ihrer Tante im Tal. Die restliche Woche darf sie zu ihren Eltern auf die Alpe zurück und bekommt für diese Zeit Hausaufgaben.

Den Tag verbringen die Kinder auf über 1700 Metern überwiegend draußen. Einen Fernseher gibt es nicht. Ihrer Fantasie sind hier keine Grenzen gesetzt – sie fahren Hennen im Schubkarren spazieren oder funktionieren eine einfache Holzlatte zur Wippe um.

Um die Arbeit rund um die Alp stemmen zu können, sucht sich die Familie regelmäßig eine Hilfskraft. Das sind in den meisten Fällen junge Frauen, die im gleichen Alter sind wie die Anfang zwanzigjährige Nathalie. Sie absolvierte ihre landwirtschaftliche Ausbildung auf dem elterlichen Hof. Nebenbei ist sie auch Mitglied der Schweizer Langlauf-Nationalmannschaft. Das tägliche Training lässt sich gut in ihren Arbeitsalltag integrieren. Mit den Skirollern fährt sie die geteerten Serpentinafen bis zur Alp hoch oder startet direkt von der Hütte weg einen Berglauf. Auf dem Hof im Tal hat Nathalies Papa einen Krafraum eingerichtet. Die ganze Familie unterstützt die Sportlerin, im Winter findet sie Zeit, auf Rennen mitzufahren. Auch die Dopingkontrolle lässt sich von dem abgelegenen Sommerwohnsitz nicht abschrecken, die steht wie auch bei allen anderen Mitgliedern der Schweizer Nationalmannschaft unangemeldet vor der Tür.

Als kleinen „Marketing-Gag“ schweißen die von Siebenthals ihren selbst gemachten Käse in eine Folie mit einem Foto von Na-



thalie drauf. „So verkauft er sich besonders gut an den Fanclub“, sagt der Vater. Zu diesem Zeitpunkt wussten alle noch nicht, dass Nathalies großer Traum in Erfüllung gehen würde: 2018 konnte sie an den Olympischen Winterspielen teilnehmen. ➤

Prächtige Lage: Die Alpe der Familie von Siebenthal in den Westschweizer Alpen
 📍 Vroni Tafertshofer

ZWEI JDAV-GRUPPEN UNTERWEGS

NORD-SÜD





Die Aussicht ist anders, aber sonst? JDAV-Feeling auf nord- (o., Marienwand im Harz) und süddeutsche Art (überm Inntal)
 📍 JDAV Hamburg, Ines Primpke

-VERGLEICH


Was unterscheidet JDAV-Gruppen im Süden und im Norden Deutschlands? Und was haben sie gemeinsam? JOSEF HELL hat nachgefragt bei den Hamburger Jugendleiter*innen Niklas Fechner, Stephanie Richter und Janosch Koch und bei Sabrina Keller, Jugendreferentin der Sektion Oberland (Raum München).


WIE VIELE JUGENDFAHRTEN UNTERNEHMT IHR PRO JAHR?

 **Oberland:** Wir haben circa 14 Jugendgruppen, die sieben bis neun Wochenendtouren pro Jahr machen. Außerdem werden Ferientouren unternommen, also eine größere Sommertour, ein paar Tage im Herbst und über Ostern oder Pfingsten.


 **Hamburg:** Bei uns gibt es 19 Jugendgruppen. Jede macht meistens eine größere Fahrt und ein bis zwei Kletternächte im Jahr. Häufiger werden gruppenübergreifende Fahrten angeboten, auch über den Landesverband Nord, in dem zum Beispiel die Sektionen Bremen, Kiel oder Hannover sind.


WAS MACHT IHR BEI EUREN JUGENDFAHRTEN?

 **Hamburg:** Wir veranstalten Kletternächte, wo wir in der Kletterhalle zu Abend essen, frühstücken, übernachten und verschiedene Kletterspiele machen. Im Sommer fahren wir an den Ith oder in den Harz zum Klettern am Fels und für Höhlentouren. In die Alpen organisieren wir circa drei gruppenübergreifende Jugendfahrten pro Jahr. Außerdem gehen wir wandern, Mountainbike fahren, Kanu oder Kajak fahren, im Winter Ski fahren in Norwegen oder auf Weihnachtsfahrt in die Lüneburger Heide. Lange Zeit lief auch der Wegebau bei uns über die Jugend.


 **Oberland:** Die Kinder unserer jüngsten Gruppen sind zwischen sechs und zehn Jahre alt und bleiben in ihrer Gruppe, bis sie 18 sind. Danach gibt es noch die Jungmannschaften bis zum Alter von 27 Jahren. Dem Alter entsprechend strukturieren sich die Aktivitäten: Mit den jungen Gruppen werden Hüttenspaßtouren ins nähere Alpenland gemacht, mit Mottos wie „Kopfstandtour“ oder „Nikolaustour“. Wenn sie älter sind, gehen wir Skifahren und Sportklettern, mit 12 bis 13 dann das erste Mal auf Skitour, Hochtour und auf Mehrseillängenrouten. Beliebte sind vor allem der warme europäische Süden. Wobei unsere Gruppen auch überall hinfahren, was in bis zu zehn Stunden Fahrt erreicht werden kann. Punktuell bieten wir zudem Höhlentouren, Canyoning, Kajakfahren oder Eisklettern an.


WAS MACHT IHR BEI SCHLECHTEM WETTER?

 **Oberland:** Für Klettertouren übernachten wir auf Campingplätzen, meist ohne reservieren zu müssen, damit wir morgens spontan entscheiden können, wo wir abends hinfahren. Ist eine Hütte reserviert, fahren wir trotz Schlechtwetter auf Tour. Kinder stört das nicht so, die freuen sich zu sehr, mit ihren Freunden unterwegs zu sein. Ich könnte wahrscheinlich an einer Hand abzählen, wie viele Touren wir in den letzten acht Jahren wegen schlechtem Wetter abge sagt haben, ohne dass es ein Alternativprogramm gab.

 **Hamburg:** Wir versuchen immer ein Alternativprogramm zu finden, wie ins Schwimmbad zu gehen oder auch einmal eine Seilbahn über eine Schlucht zu bauen. Man kann das Abseilen an der Mauer von frei stehenden Türmen üben oder Gänge in Höhlen erforschen.

WIE ERFOLGT DIE ANREISE – BAHN, BUS, PKW?

 **Hamburg:** Meistens nutzen wir den JDAV-Bus, den wir hier besitzen und mit dem man einfach in Gebiete kommt, die schlecht mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen sind. Teilweise fahren wir auch mit der Bahn oder mit Pkws.

 **Oberland:** Für die Wochenendtouren mit jüngeren Gruppen ist die Anreise per Bahn üblich. Je mehr man auf die Art der Ziele achtet, beispielsweise bei Hochtouren, desto öfter wird mit Autos gefahren. Wir können uns dafür relativ günstig 9-Sitzer-Busse ausleihen.

JDAV-STANDPLATZ: VOM 28.-30.9. – IN DER JUBI HINDELANG

BIND DICH EIN!

© Simon Toplak



Du willst neue Leute kennenlernen, echte Freundschaften schließen, das Abenteuer JDAV so richtig erleben? Dann komm Ende September in die Jubi Hindelang zum „Standplatz“ – der neuen Vernetzungsveranstaltung für alle engagierten und interessierten Jugendlichen über 14.

Bei bestem Herbstwetter locken die Allgäuer Berge zum Wandern, Biken, Klettern ... aber auch rund um die Jubi gibt es eine Menge zu entdecken. Von der Burma Bridge bis zur Kletterwand gehört das ganze Haus an diesem Wochenende euch – der Jugend im Deutschen Alpenverein.

Und vor allem: „Wir wollen einen Raum schaffen, in dem man sich kennenlernen und austauschen kann. Dabei beschäftigen wir uns mit JDAV-Themen und zeigen Möglichkeiten, diese auch praktisch zu vermitteln. Wir freuen uns auf ein spannendes Wochenende mit allen interessierten JDAVler*innen aus ganz Deutsch-

land“, sagt Johanna Niermann von der Bundesjugendleitung.

Die Bundesjugendleitung möchte an diesem Wochenende mit dir über aktuelle Themen in der JDAV diskutieren – aber ohne staubige Papiere und Langeweile. Und natürlich kannst du auch einfach auf der schönsten Terrasse Hindelangs chillen und neue Kontakte knüpfen.

Nutze die Chance und binde dich ins JDAV-Seil ein. Werde ein Mitglied in der Seilschaft und baue gemeinsam einen Sicherungsplatz in der Kletterroute der JDAV. (tse)

Infos: jdav.de/standplatz

Wasser und mehr CLEVER TANKEN

Wasser ist ein wahrer Alleskönner: Es löscht schnell den Durst und ist absolut kalorienfrei. Ideal für die Gesundheit also. Unser Körper besteht zu fast zwei Drittel aus Wasser. Es ist Bestandteil von Zellen und Körperflüssigkeiten, transportiert Nährstoffe und Abbauprodukte und reguliert die Körpertemperatur. Beim Schwitzen und Atmen geht ständig Wasser verloren, das regelmäßig ersetzt werden muss. Denn wer zu wenig trinkt, bekommt Kopfschmerzen, Verstopfung, wird schnell müde und unkonzentriert. Der Grund: Durch den Flüssigkeitsmangel wird das Blut „dicker“, Abfallstoffe sammeln sich an, Muskeln und Gehirnzellen werden schlechter mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Schon nach wenigen Tagen kann Flüssigkeitsmangel zu lebensbedrohlichem Kreislauf- und Nierenversagen führen. Am besten ist es, gleichmäßig über den Tag verteilt kleinere Mengen zu trinken. Beim Wandern, Biken, Klettern schwitzt man pro Stunde 0,5 bis 1 Liter aus. Deshalb solltest du nicht mit einem Defizit starten: Etwa 15 bis 30 Minuten vorher 300 bis 500 ml trinken. Unterwegs dann alle Stunde nachtanken. Saftschorlen aus einem Teil Saft und ein bis zwei Teilen Wasser bringen Flüssigkeit, Mineralstoffe (Elektrolyte) und schnell verfügbare Kohlenhydrate mit.



Tipps von der AOK Bayern – dem Gesundheitspartner der JDAV

+++ FAKE-NEWS DURCHSCHAUT! +++

Na, das war gar nicht so einfach, oder? Im letzten Heft haben wir euch vier Kurznachrichten präsentiert, von denen nur eine real war. Allerdings waren alle so abstrus, dass selbst wir in der Redaktion schwer rätseln mussten.

Mit ein bisschen Recherche habt ihr sicher herausgefunden, dass weder Oberleitungen für E-Bikes gebaut werden, noch Blockabfertigungen durchgesetzt oder Wanderwege vierspurig ausgebaut werden. Richtig ist aber, dass das

Schweizer Skigebiet Lagalb tatsächlich die erste „Safe-Selfie-Station“ eröffnet hat – damit man beim Selfieposen nicht die schwarze Piste hinabpurzelt ... (sme)
Die Gewinner*innen wurden direkt benachrichtigt.



TRINKEN AM BERG

Sport macht hungrig, aber auch ganz schön durstig. Kein Wunder: Dein Körper braucht zur Bewegung mehr Energie und auch mehr Wasser. Schon an einem ganz normalen Schultag musst du etwa einen Liter trinken. Dass es beim Sport mehr ist, liegt vor allem am Schwitzen. Doch auch beim Atmen verlierst du Wasser(-dampf), das siehst du an den „Rauchwolken“ im Winter. In den Bergen gilt das aus zwei Gründen besonders: Die Luft enthält weniger Sauerstoff, du musst schneller atmen; und weil sie auch trockener ist, verlierst du mit jedem Ausatmen noch mehr Wasser.

Umso wichtiger ist es, regelmäßig zu trinken – am besten, wenn der Durst noch gar nicht da ist. Denn den spürst du erst, wenn du schon deutlich im Minus bist. Spezielle Sportgetränke sind übrigens nicht nötig. Mineralwasser oder Apfelschorle sind die idealen Durstlöcher. Und wer sagt, dass Flüssigkeit nur aus Flaschen kommen muss? Auch Gemüse wie Gurke oder Paprika liefern ganz nebenbei einiges an Flüssigkeit. (der)

DEIN BEITRAG!

Wasser, Schorle oder etwas ganz anderes? Womit löschst du auf einer Tour deinen Durst?

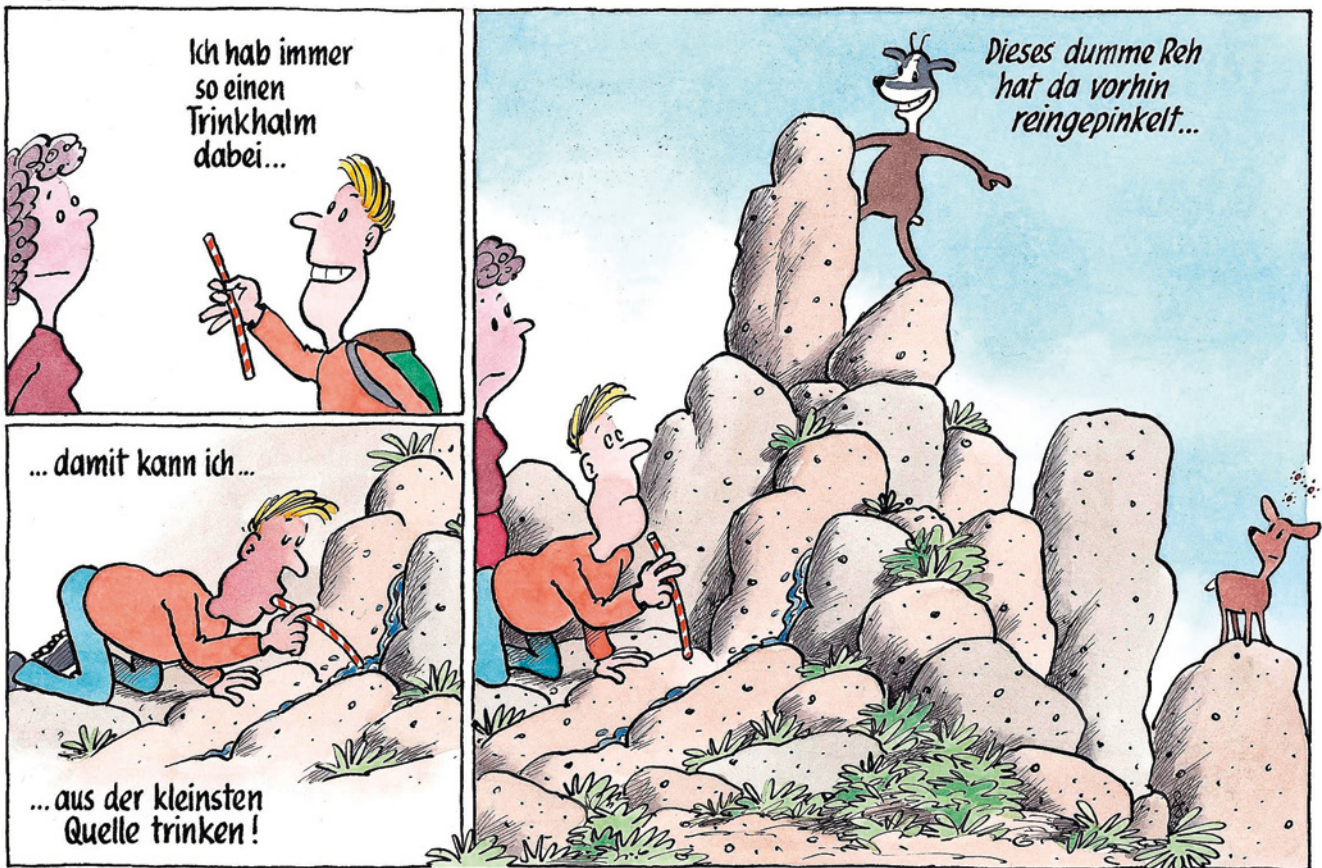
Schreib uns an
alpinks@alpenverein.de

WIR STELLEN EINE GETRÄNKELISTE AUS
EUREN BEITRÄGEN ZUSAMMEN AUF:
jdav.de/knotenpunkt



GÄMSCHEN KLEIN

© Sebastian Schrank





UNKENRUFE AUS DER GLETSCHERSPALTE

FALSCHER RICHTUNG?

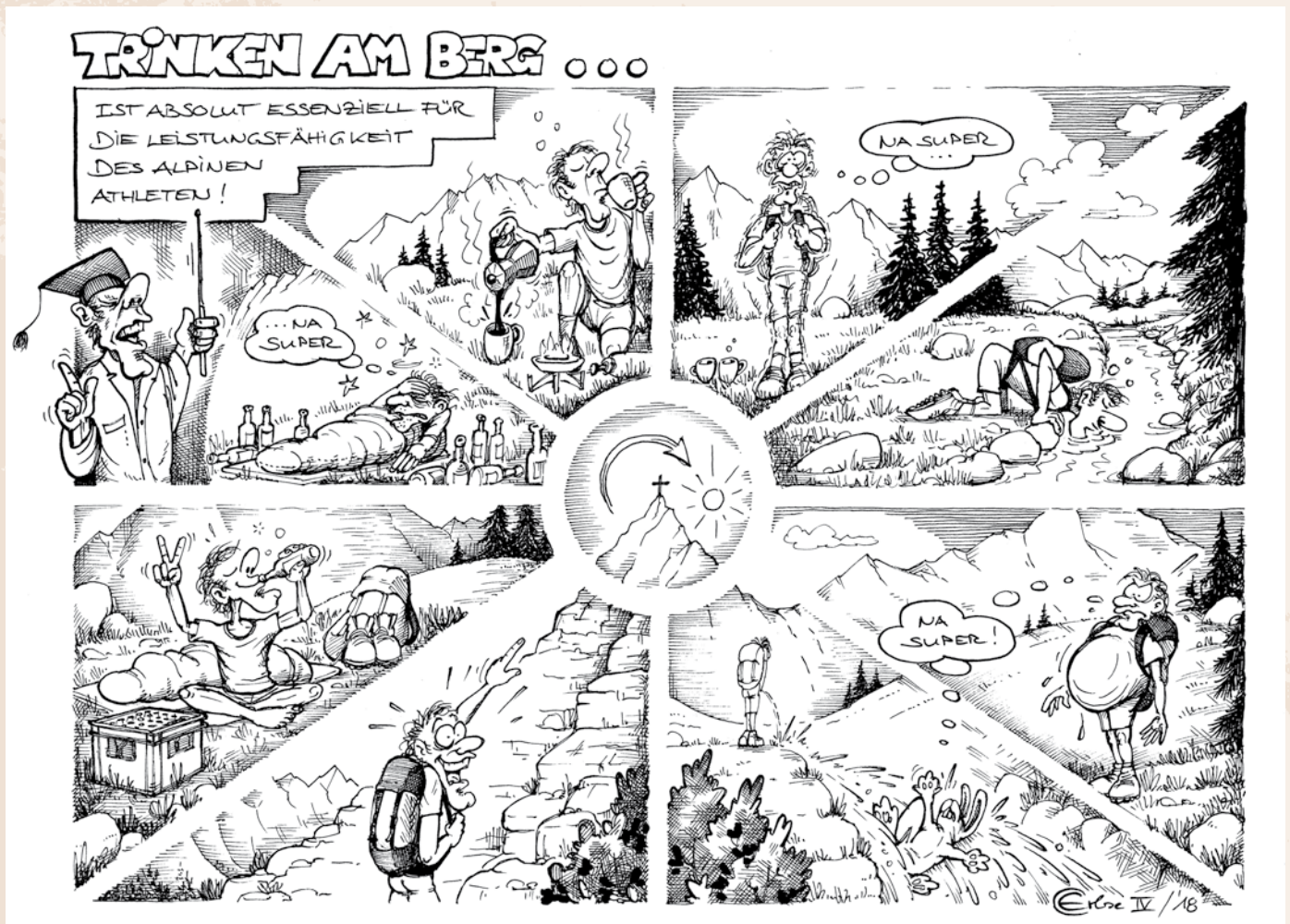
Je anspruchsvoller der Sport, desto einbahniger die Bewegungsrichtung.
Oder man erfindet neuartige Hilfsmittel. (sst)

Wenn ich mir die Menschen so anschau, fühle ich mich gleich ein Stückchen besser – schließlich bin ich ihnen in meinen Bergauf-Bergab-Fähigkeiten deutlich überlegen: Hochspringen, runterspringen, rauf-unken, herabunken; all das gelingt mir gleichermaßen gut, und völlig unabhängig von der Richtung. Der Mensch dagegen: Klettert hoch, wo er ohne Hilfsmittel nicht mehr hinunterkommt. Und auch mit technischen Hilfsmitteln ändert sich nichts an seiner Könnens-Asymmetrie.

Auf dem Mountainbike zum Beispiel fährt er selbst steile, enge, lose Steige bergab – bergauf aber: geradezu mitleiderweckend. Neulich aber habe ich gesehen, dass damit fortan Schluss sein soll. Mit dem Hilfsmittel zum Hilfsmittel will er bergauf die gleichen Wege nutzen können wie bergab: Mountainbike-Tragesysteme erlauben es, ein Fahrrad am Rucksack zu fixieren und damit dann bergauf zu wandern. So erreichen Biker*innen selbst entlegene Gipfel und die entsprechenden Pfade, laufen den Gleit-

schirm-Fans den Rang um den schwersten Rucksack ab.

Auf meiner Flughöhe juckt mich das insgesamt wenig, aber als gemeiner Wandersmann würde ich mich schon fragen, wie ich auf alpinem Steig an jemandem vorbeikomme, der sein Fahrrad quer auf Kopfhöhe balanciert? Sei's drum, ich schaue weiter zu, wie sie sich mühen, die werten Sportler*innen – und fühle mich dabei gleich ein wenig besser.



Im nächsten Knotenpunkt: Die Jubi. Allerlei Wissenswertes und Unbekanntes über das Haus der JDAV im Allgäu, wo es niemandem langweilig wird.