



# EXTREM NORMAL

WINTER  
SPORT  
TIPPS  
UND  
REZEPTEN

WORTSCHATZ



## INSTAGRAM

Ein kreatives Märchenspiel für Erwachsene. Ziel ist es, die Botschaft „schau mal, wie interessant ich bin!“ möglichst individuell zu bebildern. Schrift wird immer #eingerahmt und dient der dekorativen Ergänzung. Trends sollten beachtet werden, unkonventionell sein ist jedoch Trumpf. Wer es schafft, sich interessant zu machen, wird von den Mitspielern mit roten Herzen belohnt. Die Person mit den meisten Herzen gewinnt.

PWE

EDITORIAL

## SEHT HER!

Mit offenem Mund bewundern wir Extremsportler\*innen in den Bergen. Von Profis vorgelebt, hält der sportliche Ultra-Trend auch unter den Normalbürgern\*innen Einzug. Nachtläufe, ultra-lange Wanderungen und Touren im extremen Terrain – ist das inzwischen schon normal?

Wie rasant und riskant müssen unsere Unternehmungen denn noch sein, damit wir uns endlich aus der Masse der Normalen hervorheben?

Und sobald der Kram auf Insta ist, sieht doch eh alles krass aus: schickes Abenteurer-Outfit, kontrastreiche Kulisse, verzerrte Selfie-Mimik.

Wie befreiend es sein kann, kein virtuelles Publikum, sondern nur sich selbst zu beeindrucken, erzählt uns Sepp.

Kathrin Weber aus der Bundesjugendleitung und David Bruder stellen sich tagtäglich extremen Aufgaben. Das sieht man ihnen auf den ersten Blick nicht an, denn sie führen ein scheinbar normales Leben.

Stefanus fragt sich, ob man den Spieß nicht umdrehen könnte – möglicherweise ist Chillen die neue Grenzerfahrung.

Was in der Subkultur der (Urban-)Outdoor-Abenteurer die eigentlichen Extreme sind, könnt ihr selber erforschen – Simon stellt euch auf die Probe.

Ein Beitrag ist heftiger (oder normaler?) als der andere; los geht's!

PIA WEILBACH



BERGTOUR MAL ANDERS

# EXTREM NORMAL

Normal ist fad? Bergtouren mal ein bisschen anders anzugehen, kann dem Gewohnten einen „extrem“ anregenden Touch geben – SEPP HELL hat es ausprobiert.

© Titelfoto: Silvan Metz



Und dann mit Schwung abwärts! Die Abfahrt per Zipfelbob oder auch auf dem Bauch ist die Krönung der Sonnenaufgangswanderung. © Sepp Hell

**D** IDIDI – DIDIDI – DIDIDI – oh, der Wecker – wie spät? Zwei Uhr morgens?? Ach ja, heute ist ja etwas Besonderes geplant. Als ich etwas später abgeholt werde, schnell noch einmal alles checken: Stirnlampe eingepackt? Thermoskanne mit heißem Tee befüllt? Genug Kleidung dabei, um am vermutlich extrem kalten Gipfel nicht zu sehr zu frieren? Und das Wetter? Keine Lawinengefahr und gute Sicht? Alle Fragen positiv beantwortet, steige ich ein, und äußerst gespannt beginnen wir unser Vorhaben.

**In der Kälte der Nacht** stapfen wir in den Stirnlampen-Lichtkegeln aufwärts, an der

letzten Hütte vorbei. Ab da wird es mühsam – der gut befestigte Pfad weicht nun eisig harten Schneefeldern, wo wir Steigeisen nur zu gut gebrauchen könnten. Irgendwann wird es so steil, wir kraxeln auf allen vieren den Hang hinauf. Der vorderste schlägt Trittstufen in den Schnee.

**Am Gipfel!** In der Morgendämmerung herrscht Eiseskälte – wir harren aus, bis endlich die ersten Sonnenstrahlen am Horizont aufblitzen. Was für eine Aussicht! Noch viel besser zu genießen mit unserem Proviant, bestehend aus Gipfelhalbe und Käsebröten. Dann die Abfahrt, bei der wir die

Hänge auf Bauch, Hintern oder „Zipfelbob“ hinunterrutschen – alle Mühen des Aufstiegs sind vergessen. Die „Wintersonnenaufgangstour auf den Geigelstein (1808 m)“ war ein voller Erfolg und wird uns sicherlich für immer in Erinnerung bleiben!

**Wie ist so eine Tour** nun einzuordnen? Eine Tagestour auf einen nicht einmal zweitausend Meter hohen Berg in den Chiemgauer (Vor-)Alpen werden wohl die meisten als „normale“ Bergtour empfinden. Doch das in der Nacht und bei Schnee zu machen, dürfte schon ein wenig in Richtung „extrem“ gehen. Aber braucht es dafür 



**UND JETZT IHR?**

- ... **Afterworktour:** Hat in der Nähe abends eine Hütte offen? Dann startet nach der Arbeit noch eine Feierabendtour. Alternativ nehmt ihr Gipfelbrotzeit, Kuscheldecke und ein paar Kerzen selbst mit.
- ... **Alpenüberquerung auf eigener Route:** Startet bei eurem Hausberg und sucht euren eigenen Weg. Das geht auch im Mittelgebirge oder auf mehrere Etappen über ein paar Jahre aufgeteilt. Für mehr Survivalfeeling könnt ihr Biwak- und Schlafsack, Isomatte und Gaskocher mitschleppen.
- ... **Igluübernachtung:** Ihr braucht Schaufel, Säge und einen warmen Schlafsack – im Web gibt es Tutorials, wie man die Schneeböcke richtig ausschneidet und positioniert. Eine schnelle Rückzugsmöglichkeit in die Zivilisation oder in eine bewirtschaftete Hütte ist sinnvoll, falls beim ersten Versuch doch noch nicht alles so gut klappt.
- ... **Silvesterbergtour:** Genießt den Jahreswechsel am Gipfel und schaut euch das Feuerwerk von oben an.
- ... **Kleine, aber wichtige Bitte:** Bei allen Nacht-Aktionen die menschlichen und tierischen Nachbarn nicht stören! Also leise sein, Wege benutzen, freundlich fragen.

nicht den Kitzel von Leistung und Gefahr? Hier drohen keine Gletscherspalten oder der Absturz vom ausgesetzten Grat, aus steiler Wand. Wir mussten kein erhöhtes Risiko auf uns nehmen, brauchten weder spezielle Ausrüstung noch besondere Fähigkeiten – aber haben wir nicht trotzdem etwas Außergewöhnliches, etwas „Extremes“ erlebt?

**Berühmt werden** oder Geld verdienen werden wir damit wohl kaum. Aber solch ungewöhnliche Aktionen bringen etwas anderes: sich selbst etwas beweisen, eines Tages einmal den Enkeln davon erzählen und nicht zuletzt attraktiv seine Freizeit verbringen – ohne großen Geldaufwand auf eine EXTREM spannende und aufregende Art und Weise. 

NORMAL? DAVID BRUDER

# DER PROFI-WEEKEND-WARRIOR

Klingt erst mal ganz normal: David Bruder arbeitet bei einem größeren DAX-Konzern im Münchner Süden, in einer 85-%-Stelle, hat Familie und Kinder. Für die er im Zweifel auch immer Zeit hat. Doch hinter dieser scheinbar normalen bürgerlichen Fassade versteckt er ein extrem hohes alpinistisches Niveau.

**D**enn der gebürtige Baden-Württemberger sammelt mit Erfolg die berühmten Pause-Extremklassiker, nur noch eine Handvoll Touren fehlen ihm bis zur vollständigen Liste. Eine Tourenliste, die in ihrer Fülle an extrem anspruchsvollen Unternehmungen nur wenige vorweisen können, und wenn, dann sind das meistens Profi-Bergsteiger\*innen. Kleines Beispiel: Von den sieben Pausetouren im Wilden Kaiser konnte er sechs an einem Tag klettern. „Für die Maukspitze hat es nicht mehr gereicht“, gibt er zu, aber „machbar wäre es schon.“ Die meisten Bergsteiger\*innen sind



Chillen geht auch mal – etwa am Einstieg des „Ghost Dog“ in den Dolomiten  Silvan Metz

schon mit einer dieser Touren als Tagespensum ausreichend bedient.

**Was ist Davids Geheimnis**, um das Extreme mit dem Normalen zu versöhnen? „Ich habe den Job und vor allem meine Familie, die den Rahmen vorgeben, ohne viele Kompromisse. Das Bergsteigen quetsche ich da noch dazwischen.“ Neben der spürbaren Begeisterung fürs Bergsteigen ermöglicht das vor allem ein disziplinierter Zeitplan. Wenn er rechtzeitig aufsteht, losfährt und schnell genug klettert, schafft er es nach der Tour noch ins Büro, das E-Bike als Zustiegsverkürzer kommt ihm gerade recht. „Für die Laliderer-Nordverschneidung bin ich mal um eins aus dem Büro, dann sind wir hintergeradelt und bis zum Biwakband in Wandmitte geklettert. Da haben wir ein paar Stunden bis zur Dämmerung geschlafen. Am Morgen sind wir den Rest geklettert und zur Mittagspause war ich wieder im Büro.“ Notfalls arbeitet er beim Telefondienst auch mal von den Standplätzen aus.

**Im Freizeitstress** sieht er sich trotzdem nicht: „Ich bin sehr selektiv in der Tourenauswahl. Wenn nichts wirklich Gescheites geht, bleibe ich lieber daheim.“ Da darf's dann stattdessen auch mal der direkte Sofa-Nordwestpfeiler sein. **SME**



Berg muss auch mal sein – Kathi beim stolzen Dokumentieren im Gipfelbuch © Simon Keller

EXTREM? KATHRIN WEBER

## IM VERWALTUNGS- MARATHON

Ein extrem normales Engagement? Jedenfalls ist es nicht leicht für Kathrin Weber, den Überblick zwischen Job, Ehrenamt und dem Privatleben zu behalten.

**V**or über elf Jahren schloss sie die Jugendleiter\*innenausbildung ab, kam später ins Schulungsteam Baden-Württemberg, und seit Herbst 2017 engagiert sie sich in der Bundesjugendleitung (BJL). Das bedeutet für Kathrin, ungefähr 70 Tage im Jahr, fast jedes zweite Wochenende, „am Freitagabend mit dem ICE in irgendeine deutsche Stadt zu rauschen“, von Samstagmorgen bis Sonntagmittag zu tagen, dazwi-

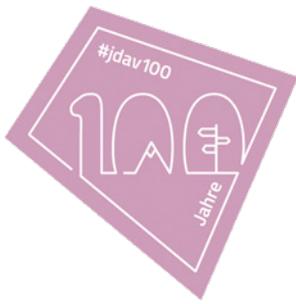
schen Sonntagmorgen eine Runde zu joggen und nachmittags wieder nach Hause zu pendeln. Hinzu kommen zehn Stunden pro Woche zur Vorbereitung von Sitzungen und Projektgruppen und zur Abstimmung mit dem Team. Und nebenbei absolviert sie ihr Referendariat, muss also Ausbildung und Ehrenamt unter einen Hut bringen – durch Organisation, Priorisierung und Strukturierung.

**Während sie als Lehrerin** „operativ tätig“ ist, bezeichnet sie ihre Arbeit in der BJL als „eher normativ geprägt“. Mit größerem Entscheidungsfreiraum kann sie dort die Zukunft der JDAV mitgestalten. Kathrin war zwar schon immer „JDAV-sozialisiert“, doch die Arbeit auf Bundesebene erlaubt einen Blick hinter die Kulissen und hat sie motiviert, in diesen vielfältigen Aufgaben Verantwortung zu übernehmen. Neben dem

Verwaltungsbergsteigen sollen aber die Berge im sportlichen Sinne nicht zu kurz kommen. Deshalb nutzt sie oft freie Zeit unter der Woche, um Bergsteigen zu gehen. Dass sie in Innsbruck studiert hat und lebt, ist dabei extrem praktisch – und für junge Bergfans fast normal. TSE

### UND DU!?

... hast gute Ideen und viel Zeit? Du bist motiviert und interessiert an den JDAV-Themen? Zum Bundesjugendleitertag vom 20. bis 22. September 2019 in Nürnberg suchen wir motivierte Mitglieder für die Bundesjugendleitung. Keine Angst, Kathrins extreme Auslastung ist nicht ganz normal. Mehr zu den vielfältigen Aufgaben und Ansprechpersonen gibt es auf [jdav.de/ehrenamt](http://jdav.de/ehrenamt)



#JDAV100

## MACH MIT IM JUBELJAHR!

Die JDAV feiert Jubiläum – und du kannst dabei sein. Ob allein oder mit der Gruppe: 2019 gibt es viel zu tun. Hier die aktuellen Themen:

23. März – 30. Juni:  
**DownUpCycling**

Nicht den Berg rauf und runter radeln – nein: aus alten Daunenklamotten und -schlafsäcken neue werden lassen. Der JDAV-Partner Mountain Equipment hilft dabei. Sammelt am besten in eurer Gruppe – wer am meisten einschickt, kann Kohle für die Jugendarbeit gewinnen.

13. April – 23. Juni:  
**Hands on! Dein Beitrag für Nachhaltigkeit.**

Gemeinsam in deiner Jugendgruppe. Pack mit an und zeige, was du bewegen kannst. Lass dich anregen von den Nachhaltigkeitszielen der Vereinten Nationen; vernetze dich über Facebook; mach die Welt ein bisschen besser!

17.-19. Mai: **Queerfeldein**

Die neue JDAV Veranstaltung für LGBTQ\*-Jugendliche. In der Jubi Hindelang – zum Kennenlernen, Sporteln, Austausch. Wandern, Klettern, Mountainbiken; Workshops und Aktionsangebote. Gemeinsam mit dem Gay Outdoor Club und diversity München.

[jdav.de/100](http://jdav.de/100)

# EXTREM? ODER NORMAL?

- ▶ Auf der Hütte das Recht auf Selbstversorgung nutzen.
- ▶ Auf der Hütte 60 Euro für die Halbpension lohnen.
- ▶ Eine Biwak- statt einer Hüttentour machen.
- ▶ Den Rucksack 20 Jahre lang benutzen, auch wenn er nicht mehr schick aussieht.
- ▶ Mit dem (Nacht-)Zug durch Europa reisen statt zu fliegen.
- ▶ Keine tierischen Produkte konsumieren.
- ▶ Kein Smartphone besitzen.

## NORMALITÄT IN IHRER EXTREMSTEN FORM



**Am Wochenende geht es in die Berge** – all jene, für die das Normalität ist, kann man nur beglückwünschen. Normalität heißt für viele Bergsportbegeisterte aber auch: mal ein Wochenende zu Hause bleiben. Wegen der Steuer, dem Garten, dem Sperrmüll oder schlicht: Weil man gerade keine Lust hat. Einfach mal keinen Bock zu haben – viel normaler geht es eigentlich nicht. Dennoch: Unter Bergsportler\*innen wird diese Normalität gerne mit Unverständnis quittiert: „Wie? Du warst am Wochenende nicht auf Tour? Es war doch so gutes Wetter!“ oder auch „Ich hab dich mal anders gekannt ...“.

**So motivierend das gemeint sein mag** – wo ist das Problem, mal die Füße hochzulegen? Mal so richtig nichts tun. Das klappt aber natürlich nur, wenn man dabei kein schlechtes Gewissen zu haben braucht, weil man gerade die guten Bedingungen verpasst. Die Bedingungen auf der Couch sind auch hervorragend, und die Sonne scheint auch beim Spaziergang nebenan. So krass das jetzt klingen mag: Man muss nicht jede Gelegenheit zur Bergtour ergreifen, und man darf sich damit gut fühlen. Dabei hilft es, diese Entscheidung bewusst zu treffen und sich die Vorzüge vor Augen zu führen: Keine Ausrüstung packen, kein früh aufstehen, keine zähe Anreise, keine überfüllte Route – herrlich! Und übrigens ist die Route ja auch deshalb nicht überfüllt, weil man selbst nicht noch zur Überfüllung beiträgt! Was für eine Win-win-Situation! Mit diesen Gedanken im Kopf bringen einen dann auch die Bilder vom Pulverschnee am Wochenende weniger aus der Ruhe – denn mal ganz ehrlich: Muss diese Angeberei mit den Bildern eigentlich sein? SST

# MEIN BERG MOMENT

„Dieser Moment, wenn du den Gipfel erreicht hast und endlich die Kekse auspacken darfst.“



Für diese wunderbare Momentaufnahme bekommt Kathrin Rieken einen Gutschein über 100 Euro vom JDAV-Partner Globetrotter, dem Experten für Outdoor-Ausrüstung.

Und dein Bergmoment? Schick deinen Beitrag – Erlebnis, Ärger, Begegnung, Zwischenfall ..., im Format „280 Zeichen Text“ oder „Foto + 140 Zeichen Text“ – an [bergmoment@alpenverein.de](mailto:bergmoment@alpenverein.de) oder JDAV, Von-Kahr-Str. 2-4, 80997 München. In jedem Knotenpunkt prämiieren wir eine Einsendung – mehr davon findet ihr auf [jdav.de/knotenpunkt](http://jdav.de/knotenpunkt)

## EXTREM ...



## ... NORMAL

