



„das murmeltier“

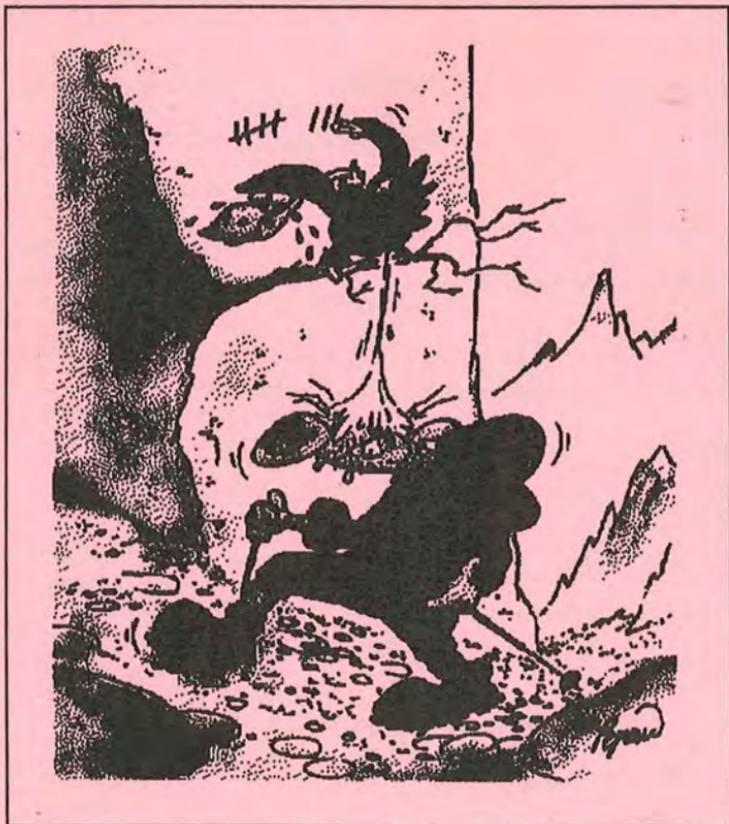
Mit  
für Ge  
und

T  
B  
B

eilungsblatt  
irgsfreunde  
ergsteiger

DEUTSCHER  
ALPENVEREIN e.V.

I/1993



## Zum Geleit

Liebe Mitglieder, im ersten Heft unseres Mitteilungsblattes im Jahr 1993 möchte ich nicht versäumen, Ihnen eine gesunde und recht erfolgreiche neue Saison in den Bergen Thüringens und der Welt zu wünschen!

Im vergangenen Jahr führten viele unserer Bergfreunde Fahrten und Touren in ganz Europa, einige sogar in Asien, Afrika Nord- und Südamerika durch. Besonders aber die Alpen brachten viele schöne Erlebnisse und Eindrücke. Wenn man häufiger dort wird, ist es fast schon Routine, und man muß sich immer wieder zwingen, die Errungenschaften der Wende nicht schon als Selbstverständlichkeiten zu betrachten. Man kann das sicherlich nur richtig würdigen, wenn man sich vergegenwärtigt, daß wir, wenn es nach dem Willen einiger älterer Herren gegangen wäre, noch 100 Jahre hätten warten müssen.

*Berg Heil 1993*

*Uwe Thomsen*

*1. Vorsitzender des TBB*

## Aus dem Inhalt

Impressionen von der Leuchtenburg	S. 3
Unerfreuliches aus dem Vereinsleben	S. 5
Wichtiges zur Sportversicherung	S: 5
Aus derGeschäftsstelle (Bibliothek)	S. 7
Neue Kletterführer	S. 10
Materialreport Zelte	S. 12
Abenteuer Kilimanjaro	S. 14
Das Thema: Gesundheit	S. 16
Wir gratulieren	S. 19
Aus den Programmen der Partnersektionen	S. 20
Die Clubprogramme 1993	S. 21
Wichtige Telefonnummern - Alpine Auskunft und Notrufe	S. 24

## impressionen von der leuchtenburg

Die Jahreshauptversammlung ist Geschichte. In doch ansprechend großer Zahl waren die Mitglieder, Gäste und Freunde des TBB am 9.1.1993 auf der Leuchtenburg bei Kahla erschienen, um das Vereinsjahr 1992 abzurechnen und über die Aufgaben im Jahr 1993 zu beraten. Hier soll nun kein detaillierter Bericht gegeben werden, zumal die meisten Dokumente schriftlich vorliegen, und in der Geschäftsstelle einzusehen sind. Wie schon die Überschrift andeutet, möchte ich aus meiner subjektiven Sicht einige wenige Eindrücke wiedergeben.

Es ist ganz deutlich, der TBB hat sich konsolidiert. Noch vor einem Jahr war die Existenz des Vereins bedroht. Nicht nur, daß sich der Vorstand stabilisiert hat, auch im Vereinsleben hat es einen spürbaren Ruck nach vorn gegeben. Der Club Erfurt wird zunehmend zu einer sicheren Basis für den gesamten Verein. Es ist gelungen, den Club Eisenach zu reanimieren. Der Club Jena hat sich als BSV Jena e.V. ein eigenes Statut gegeben, um stärker lokale Wirkungsmöglichkeiten für den TBB zu erschließen. Das wichtigste aber ist, daß wir eine Geschäftsstelle in der Erfurter Innenstadt haben. Allein ihre Existenz hat uns einen deutlichen Zuwachs an Mitgliedern beschert. Seit Anfang dieses Jahres haben wir auch einen Geschäftsführer auf ABM-Basis, Andreas Herholz.

Mein Eindruck ist also, daß sich der TBB die ersten Kinderschuhe abgelaufen hat. Dabei ist er aber immer noch ein junger Verein. Das gilt nicht nur für das Durchschnittsalter der Mitglieder sondern vor allem auch für die Atmosphäre, die mit dafür verantwortlich ist, daß ich es eigentlich nie bereut habe, dem TBB und nicht einer der üblichen DAV-Sektionen beigetreten zu sein. Das Entscheidende scheint mir dabei zu sein, daß wir in der Lage sind, über individuelle Interessengegensätze hinweg zu gemeinsamer Arbeit zu finden. Die Interessenunterschiede haben (noch?) nicht dazu geführt, daß sich der Einzelne ins Private zurückzieht. Wir haben im Vergleich zu einer "normalen" DAV-Sektionen zum Glück sehr viele aktive Mitglieder, die sich für die Belange des Vereins engagieren. Sicherlich ist hierfür auch mitbestimmend, daß wir von den Grundintentionen zuerst ein Bergsport- und dann erst ein Hüttennutzerverein sind. Unser C-Mitglied Klaus Schuster von der Sektion Erlangen hat uns ausgesprochen ermuntert diesen jugendlichen engagierten Geist, der sich auch vor der Austragung kontroverser Diskussionen nicht scheut, unbedingt zu bewahren.

Ein weiterer Höhepunkt war das Forum zum Klettern in Thüringen, auch wenn die meisten der eingeladenen Gäste nicht kommen konnten. Es hat sich meines Erachtens gezeigt: Wir werden die Auseinandersetzung mit den Versuchen, das Klettern auf administrativem Wege einzuschränken nur bestehen, wenn auf beiden Seiten Toleranz herrscht. Toleranz ist aber nur möglich, wenn vorher der Andere wahrgenommen worden ist. Das beinhaltet die Wahrnehmung unterschiedlicher Interessen und Motivationen. Es war schon sehr symptomatisch für mich, wenn Herr Schulz vom Naturschutz aus Jena, der uns einen sehr interessanten Vortrag über Naturschutz und/oder Verkehrsprojekte im Leutratal gehalten und um die Solidarität der Bergsteiger bei der Verhinderung dieser Projekte geworben hat, hinterher beeindruckt zu mir gesagt hat, er hätte nicht gedacht, bei den Bergsteigern eine solche Aufgeschlossenheit gegenüber dem Naturschutz anzutreffen. Er hat sich dabei auch auf entsprechende Dokumente des DAV bezogen. Andererseits reichen natürlich Proklamationen nicht aus. Wir müssen uns auch nach den selbstgesetzten Maßstäben verhalten.

Das andere Extrem ist eine "Publikation" aus Baden-Württemberg, wo mit kaum zu überbietender Demagogie über die Bergsteiger hergezogen wird. Das Papier des *Murmeltier* ist wirklich zu schade, um daraus zu zitieren. Ich möchte Euren Langmut nur damit strapazieren, daß ich eine Karikatur daraus bringe. Diese zeigt, glaube ich, diese Demagogie sehr exemplarisch. *Sie repräsentiert weder die Meinung des Redakteurs noch des Vorstandes, macht aber deutlich, daß das Grundproblem die gegenseitige Wahrnehmung ist.*

Frank Haney



## Unvernunft und Selbstbedienung

Für die meisten Anwesenden war unsere diesjährige Mitgliederversammlung auf der Leuchtenburg sicher sehr interessant und erfolgreich. Schließlich steckte auch eine Menge Vorbereitung für den Vorstand und seine fleißigen Helfer darin. Hierfür sei allen Beteiligten herzlich gedankt.

Um so unerfreulicher waren einige Begleiterscheinerungen, die ich hier erwähnen möchte, weil sie unserem Verein finanzielle und moralischen Schaden zugefügt haben. Durch Spielerei mit dem Kopierer (Bei offener Klappe haben einige "Experten" Hände und Gesicht kopiert.) hat sich dieser überhitzt! Folge: Reparaturkosten von 750 DM! Eigentlich hatten wir das Gerät zum schnelleren Informationsaustausch für alle mitgebracht, und jetzt haben alle den Schaden...

Noch bedauerlicher finde ich, daß zwei Kletterführer aus meinem persönlichen Eigentum "abhanden gekommen sind", auch wenn sich der materielle Schaden "nur" auf 60 DM beziffert. Es handelt sich um den *Deutschen Kletteratlas* von Richard Goedecke und den *Kletterführer Thüringen* von Mike Jäger. Ich hatte sie als Material für das *TBB-Forum 93* mitgebracht und zusammen mit anderen Unterlagen auf meinen Platz gelegt. Als ich nach dem Abendessen zurück kam, waren die beiden Bücher verschwunden.

Ich "bedanke" mich hiermit bei derartigen "Bergfreunden" und bin gespannt, ob eine Reaktion auf diese Mitteilung erfolgt. Im ersten Fall erwarte ich wenigstens eine Entschuldigung. Im zweiten könnte es ja immerhin sein, daß sich die beiden Bücher genauso heimlich, wie sie verschwunden sind, auch wieder anfinden. Die Adresse der Geschäftsstelle steht auf der letzten Umschlagseite.

*Uwe Thomsen*

*1. Vorsitzender des TBB*

## W i c h t i g --- Betrifft: Versicherungsschutz

Der Sportversicherungsvertrag des Landessportbundes Thüringen bietet den Mitgliedern des TBB Versicherungsschutz bei der Teilnahme an satzungsgemäßen Veranstaltungen unseres Vereins. Inhalt des Sportversicherungsvertrages ist die Gewährung eines Grundversicherungsschutzes und nicht der Ersatz einer privaten Vorsorge.

Private Übungen, Ferien- und Vergnügungsfahrten sind von der Versicherung ausgeschlossen. Es ergibt sich die Notwendigkeit einer klaren Definierung der Veranstaltung als Training, Schulung, Lehrgang, Kurs oder Sportveranstaltung.

Deshalb sollte für Veranstaltungen, die zusätzlich zu den veröffentlichten Clubplänen organisiert werden, eine **Meldung bei der Geschäftsstelle** erfolgen. Dies gilt auch für Training außerhalb der regelmäßigen Trainingszeiten.

Das ausgefüllte Meldeformular (zu finden auf der nächsten Seite) bitte an die Geschäftsstelle:

Thüringer Bergsteigerbund e.V.

Anger 55

0-5020 ERFURT

**Anmeldung****TBB-Veranstaltung**

Datum:

---

Art der Veranstaltung:

---

Sportart:

---

Veranstaltungsort:

---

Termin:

---

Veranstalter:

---

Anzahl der Teilnehmer:

---

---

**Unterschrift des Veranstaltungsleiters**

# AUS DER GESCHÄFTSSTELLE

Für Interessenten sind in der Geschäftsstelle vielfältige Angebote für Wander- und Hochgebirgsfahrten einzusehen. So liegen zahlreiche Angebote von Bergschulen vor, so z.B. Von der Berg- und Skischule Franken/Oberpfalz, der Kletterpatsche Hamm und vom DAV-Summit-Club. Daneben haben wir das Jugendkursprogramm des DAV und das Veranstaltungsprogramm der Thüringer Sportjugend. Schaut doch mal rein und informiert Euch. Die Geschäftsstelle ist auf alle Fälle jeden Donnerstag von 16-19 Uhr besetzt. Unter Angabe Eurer Wünsche könnt Ihr Euch auch gegen Rückporto von uns schriftlich informieren lassen.

Folgende Literatur ist in der Geschäftsstelle einzusehen bzw. auszuleihen:

## AV - Karten

(W) = Wegemarkierungen (S) = Skirouten

- *Allgäuer-Lechtaler Alpen* Ostblatt (W); - *Gosaukamm* (W); - *Großglocknergruppe* (W); - *Innsbruck* (W); - *Karwendelgebirge* Östl. Blatt (W) westl. Blatt (W) mittl. Blatt (W); - *Kitzbühler Alpen* Östl. Blatt (S u.W) westl. Blatt (S u.W); - *Ötztaler Alpen / Gurgl* (W) / *Kaunergrat-Geigenkamm* (W) / *Nauderer Berge* (S u.W) / *Weißkugel* (S u.W) / *Wildspitze* (S u.W); - *Rofan* (W); - *Stubaier Alpen / Hochstuba* (S u.W) / *Sellrain* (W); - *Venedigergruppe* (S u.W); - *Wetterstein-u.Mieminger Gebirge* / westl. Blatt (W) / östl. Blatt (W); - *Zillertaler Alpen* Östl. Blatt (S u. W) / westl. Blatt (W) / mittl. Blatt (W)

## Wanderkarten

Adersbach-Teplice /Nordböhmen; Allgäuer Alpen; Bad Tölz - Lenggries; Böhmisches Paradies; Füssen; Isergebirge; Karwendelgebirge; Mangfallgebirge; Nationalpark Berchtesgaden; Sächsische Schweiz

## AV - Führer

Adamello-, Presanella-, Baitone-Gruppe; Allgäuer Alpen; Ammergauer Alpen; Ankogel-u. Goldberggruppe

Bayerische Voralpen-Ost; Berchtesgadener Alpen; Bergell; Berner Alpen; Brentagruppe

Chiemgauer Alpen; Cristallogruppe u. Pomagagnonzug

Dachsteingebirge - Ost; Dachsteingebirge - West; Dauphine; Dolomiten - Civettagruppe; Dolomiten - Geisler-u. Steviagruppe; Dolomiten - mittelschwere Felsfahrten; Dolomiten - östliche; Dolomiten - Pelmo; Dolomiten - Puez/Peitlerkofel; Dolomiten - Rosengartengruppe; Dolomiten - Schiara; Dolomiten - Sellagruppe

Eisenerzer Alpen

Gesäuseberge - Ennstaler Alpen; Glockner-u. Granatspitzgruppe; Gran Paradiso

Haut Dauphine; Hochkönig; Hochschwab

Julische Alpen; Julische Alpen/westliche; Kalkalpen/nördliche - mittelschwere; Kalkalpen/nördliche - Klettersteige; Kaisergebirge; Karawanken; Karnischer Hauptkamm; Karwendelgebirge; Kitzbühler Alpen

Lechtaler Alpen; Lienzer Dolomiten; Loferer u. Leonganger Steinberge

Mieminger Kette; Marmolata-Pala-Gruppe; Montblancgruppe

Niedere Tauern

Ortleralpen; Ostalpen Band 1 - 5; Ötztaler Alpen

Pyrenäen

Rätikon; Rieserfernergruppe; Rofangebirge

Samnaungruppe; Schoberggruppe; Sextener Dolomiten; Silvretta; Stubai Alpen

Tannheimer Berge; Tennengebirge; Totes Gebirge

Venedigergruppe; Verwallgruppe

Wetterstein u. Mieminger Kette

## Kletterführer

### *Titel (Autor)*

Adersbach - Teplice 1979; Alpstein; Arco (Diego Depretto); Battertfelsen (Bergwacht Baden-Baden); Blautal (Albrecht Lonhard); Boren; Böhmen / Sandsteinfelsen; Böhmisches Schweiz; Böhmisches Paradies 1977; Böhmen / Panteon; Bulgarien - Wraza; Chiengau u. Dachstein (Sepp Brandl); DDR / Band2 (Marschner/Schorer); Deutschland vertikal - der Osten (Karsten Kügler); Dolomiten /engl. (Toni Sanmarchi); Dolomiten /Klettersteige (Eugen E. Hüsler); Donautal (R.Stöhr / a.Pasold); Engelhorn (Kaspar Ochsner); Fichtelgeb./Steinwald (B.Thum / Fickert); Frankenjura (Oskar Bühler); Frankenjura / nördlicher Teil (Bernhard Thum); Griechenland / Varaschowa (Kopie); Hohe Tatra 1-3; Hohe Tatra; Jura (Hanspeter Sigrüst); Karpaten Alpine - Anstiege (Walter Kargel); Kaukasus; Klausen - Urner See; Lausitz; Lechtaler Alpen (Günter Durner); Mähren; Mittelböhmen / nahe Prag; Mount Kenya + Kilimanjaro (Ian Allan); Norddeutschland (Brunnett / Weninger); Österreich (Timo Marschner); Pietra di Luna; Rätikon; Rettenbachtal (Leo Laimer); Rofan-Gebirge (Stefan Neussl); Rumänien / Turdaklammbel Klausenburg (Vasile / Barbellian); Sächsische Schweiz / Südteil / Westteil / Ostteil; Schweiz (Jürg von Känel); Steinplatte (Peter Brandstätter); Steinwand / Rhön (Rainer Griebel); Südpfalz (Kopie); Südpfalz (Daigger / Cron); Thüringer Wald (Thomas Engler); Tirol - West (Wiedmann / Scherer); Ungarn; Varasova; verschiedene Regionen (Wolfgang Müller); Vorarlberg (Pasold / Burtcher); Weser-Leine-Bergland (Richard Goedeke); Westharz (Götz Wiechmann); Wettersteingebirge; Zdarske Vrchy; Zittauer u. andere Gebirge

Skitouren / Wilder Kaiser; Skihochrouten in den Alpen (Peter Keill)

## Alpin - Lehrpläne

- 1 Bergwandern
- 2 Felsklettern
- 3 - Eisgehen / Eisklettern
- 4 - Skibergsteigen
- 5 - Bergwandern Bergsteigen mit Kindern
- 6 - Ausrüstung Sicherheit Sicherheit
- 7 - Bergmedizin Ernährung Training
- 8 - Erste Hilfe Bergrettung
- 9 - Wetter- Lawinen
- 10 - Orientierung
- 11 - Geographie u. Geologie der Hochgebirge
- 12 - Pflanzen- u. Tierwelt / Lebensräume-Naturschutz

## Skilehrpläne

- 5 - Skilanglauf  
5 - Theorie / Skimethodik  
Übungssammlung Skilanglauf  
Skisport  
Skikurs

## Lehrbücher

Sicher Freiklettern (Zak / Geschwendter); Richtig Bergsteigen (Hans Fuchs); Richtig Freiklettern (Glowacz /Pohl); Bergsteigen heute (Hermann Huber)Sicheres Bergsteigen (Franz Berghold); Sportklettern heute (Güllich / Kubin); Sportklettern (John Long); Überlastungsschäden beim Klettern (Ludwig Geiger); Sicherheit am Berg heute (Walter Kellermann); Bergsteigen (Karl Lukan); Die Grundlagen des Alpinismus (W. Abalakow); Alpine Felstechnik (Pit Schubert); Die Anwendung des Seiles (Pit Schubert); Richtiges Bergsteigen (Otto Eidenschink); Die Anwendung des Seiles in Fels und Eis (Pit Schubert); Alpiner Seilgebrauch (Pit Schubert); Seilkunde (EDELRID)

## Zeitschriften

Berge	Nr.	Inhalt
	8	Zugspitze u. Wettersteingebirge
	16	Kaliforniens Sierra Nevada
	24	Gardasee
	33	Arlberg
	40	Götterberge Griechenlands
	48	Schladminger Tauern
	49	Im Südosten der Dolomiten
	56	Chiemgauer Alpen
	58	Die Abruzzen
Alpin		Okt.,Dez.-1983, 1984-1990 komplett, Jan.91 Febr.-Dez.1992, Jan.,Febr.-1993
Bergsteiger		1971,1980,1981 komplett, 1983 ohne Dez., 1985 ohne Jan., 1986, Sep.,Okt.-1989, 1990, Jan.,März-Sept.-1991, 1992, Jan.,Febr.-1993
Alpenvereinsjahrbuch		Berg 1977, 79, 85, 87, 88, 89, 90, 91

## Reiseführer

Riesengebirge; Harz; Wintertouristik /DDR; Herkulesbad

## Bücher

Bergwandern in den Alpen (Konrad Fleischmann); Alleingang Nanga Parbat (Reinhold Messner); Mein Weg (Reinhold Messner); Im leichten Fels (Michael Pause); Annapurna I (Gustav Harder / Werner Müller-Esterl); Münchner Hausberge (Pause); Allgäuer Alpen-Gipfelziele (Helmut Dumler); Zürcher Hausberge (Pause / Tubbesing); Bequeme Alpenwege für Genießer (K. Fleischmann); Tolle Alpentouren für Mountain-Biker (R. Geser); Sturzfahrt vom Everest (Mike Jones); Jenseits der Schneegrenze (Aat Vervoorn); Auf den Bergen der Welt zu Hause (Peter Habeler); Erlebnis Berg - Zeit zum Atmen (Reinhard Karl); Pamir (Krause/Jensen/Rump); Vom Teufelsturm zum Dach der Welt (Däweritz/Jensen/Rump); Streiflichter aus Japan (Jürgen Berndt); Bis zum Gipfel der Welt (Förster/Grassler); Biwak auf dem Dach der Welt (Georg Renner); Niedere Tatra;Peru - Fotos (Vilem Heckel); Nanga Parbat - Fotos; Pamir 1974; 100 und ein alpiner Witz (M. Gohlke); Climb! rock climbing in colorado (Godfrey/Chelton); Klettern im sächsischen Fels (K. Däweritz); Zum dritten Pol / Mount Everest (D. Meschtschaninow); Hohe Tatra (Erich Tylinek); Burgen und Schlösser /Slowakei (Vit Paloch)Polenreise

## VIDEOS

Abenteuer Westalpen; Der Heilbronner Weg; Faszination Montblanc; Haute Route; Nordwand - Direttissima; Reinhold Messner - Bergsteiger werden; Skiakrobatik; Skisensation

## Neue Kletterführer über Thüringer Klettergebiete (Rezensionen)

*Thomas Engler. - "Klettern im Thüringer Wald" 170 Seiten, 18 Schwarzweißphotos, 75 Übersichts- und Anstiegsskizzen, Format 11,5cmx19,5cm, Folienschutzumschlag, 36,00DM (BLV Verlagsgesellschaft, München 1992)*

Mit diesem Kletterführer liegt jetzt ein aktueller Überblick über die Klettergebiete des Thüringer Waldes zwischen Eisenach und Schwarzatal vor.

Im inhaltlichen Aufbau lehnt sich Th.Engler eng an die von der UIAA herausgegebenen Richtlinien für Kletterführer an. Das ist erfreulich, da es bei Führern außeralpiner Klettergebiete bisher keineswegs zum Standard gehört. Die Numerierung von Gipfeln und Anstiegsrouten in fortlaufender Folge, wie vom AVF bekannt, bringt hier aber eher Verwirrung denn Klarheit. Inhaltlich muß man dem Autor Respekt zollen, da er in jeweils wenigen Zeilen eine Fülle von Informationen bietet. So gibt es zu jeder Route eine verbale Beschreibung, oft detaillierte Topos, und es werden z.B. Hinweise zu evtl. besonders notwendigen Sicherungsmitteln gegeben. Es wäre günstig, in die sonst guten Übersichtsskizzen einen Nordpfeil einzufügen, da dieses kleine Detail bei Ortskenntnis durchaus eine wertvolle Hilfe sein kann.

In einem kurzen Vorwort geht der Autor auf die Geschichte des Felskletterns im Thüringer Wald ein. So werden auch die bisher geltenden Regeln und das bestehende Magnesiaverbot angeführt. Dabei stellt Th.Engler diese nicht als die einzig mögliche "Kletterethik" dar, weist jedoch darauf hin, bei aller weiteren Entwicklung des Kletterns die historischen Wurzeln und Eigenheiten des Klettergebietes Thüringer Wald nicht völlig zu vergessen. Ein toleranter Standpunkt, dem man sich nur anschließen kann.

Sehr wichtig erscheint mir auch der kurze Abschnitt zur Hakensituation im Thüringer Wald, da es gelegentlich noch alte Haken aus Zeiten technischer Kletterei gibt, die oft von fragwürdiger Qualität sind. Seit einigen Jahren sind jedoch Sanierungsmaßnahmen im Gange. So sind z.B. am Falkenstein zahlreiche alte Haken durch die AV-Klebehaken ersetzt worden.

Der Autor spricht zwar den Naturschutz an und nennt z.B. bestehende Zufahrtsverbote, man sollte hierin aber noch konsequenter vorgehen. Warum die Bad Liebensteiner Kalkfelsen, die sich in einem unter Denkmalschutz stehenden Schloßpark befinden, beschrieben werden, ohne überhaupt auf diese Tatsache hinzuweisen, ist unverständlich. Genauso halte ich es bei der gegenwärtig brisanten

Naturschutzsituation für nicht angebracht, noch extra auf ein Neutourenpotential in bestimmten Gebieten zu verweisen.

Fazit: Ein inhaltlich guter Führer über den Thüringer Wald mit kleinen Schwächen in der Übersichtlichkeit (Nummerierung, Nordpfeile), den ein entschiedeneres Engagement in Naturschutzbelangen noch empfehlenswerter machen würde.

*Henrik Schneidewind*  
BSV Jena

*Mike Jäger - "Klettern in Thüringen" 82 Seiten, 12 Farbphotographien, 68 S. Übersichts- und Anstiegsskizzen. 14,5 x 21 cm Broschur. 19,80 DM (Selbstverlag Mike Jäger, Lichte 1992)*

Der Autor versucht mit seiner Publikation eine vollständige Darstellung der Klettermöglichkeiten in Thüringen. Dafür ist er insofern kompetent, als er in starkem Maße an der jüngsten Erschließungsgeschichte beteiligt war und sicherlich die meisten der vorgestellten Touren auch im Bereich der höheren Schwierigkeiten aus eigener Erfahrung kennt. Diese kurze Besprechung kann nicht auf alle Details speziell auch der Bewertung von Touren eingehen. Es soll auf einige grundsätzliche Probleme hingewiesen werden. Zunächst erst einmal ist es gut, daß wir nach langen Jahren wieder über eine allgemein zugängliche Publikation zu den Thüringer Klettergebieten verfügen. Es hat sich sogar gefügt, daß gleichzeitig zwei Führer zu Thüringen auf den Markt gekommen sind. Ein Vergleich mit dem letztmalig vor ca. 10 Jahren im Sportverlag Berlin erschienen Kletterführer "Zittauer und andere Gebirge" zeigt, welchen enormen Aufschwung in Breite und Spitze die Thüringer Kletterszene genommen hat.

Das knappe Vorwort von Jürgen Unger hebt vor allem auf die aus den unterschiedlichen geologischen Besonderheiten erwachsenden Besonderheiten für das Klettern ab. Man hätte sich gewünscht, daß der Autor selber Stellung zu Motivation und System seiner Publikation genommen hätte. So kommt er gleich zur Sache selbst und handelt mehr oder weniger von West nach Ost dem Kamm des Thüringer Waldes folgend die einzelnen Gebiete ab. Dabei vertraut er voll den Anstiegsskizzen. Tourenbeschreibungen fehlen. (Der Rezensent will nicht hoffen, daß diese häufig zu beobachtende Orientierung allein auf Topos einer allgemeinen Abnahme der Schriftkundigkeit korrespondiert.) Leider ist es auch für den Gebietskenner nicht leicht, sich allein mit Hilfe dieser Topos zu orientieren. Das gilt besonders für große Felsen wie den Falkenstein, zumal die Generalisierung der Felsoberfläche in den Topos nicht überzeugend erscheint. Die ganzseitigen farbigen Kletterphotos verraten Können und haben einen eigenen ästhetischen Reiz, leider aber keinen nennenswerten informativen Wert bezogen auf das Anliegen eines Kletterführers. Auch die Zugangsbeschreibungen zu den Felsen, die nicht immer durch Kartenskizzen ergänzt werden, sind für Gebietsneulinge nicht ohne Probleme.

Das Fehlen von detaillierten Hinweisen auf Wandbücher und Abseil- bzw. Abstiegsmöglichkeiten wird man verschmerzen können, nicht aber die Mängel bei der Berücksichtigung von Naturschutzbelangen. Abgesehen von dem nicht selbst verfaßten allgemeinen Appell im Vorwort finden sich bloß noch zwei punktuelle Hinweise im gesamten Führer (Sperrung Geiermassiv und Fahrverbot Falkenstein). Hier hätte man sich eine deutlichere Position des Autors gewünscht, wenn denn dieser Mangel nicht Position sein soll. (?) Der weitgehende Verzicht der Erwähnung von Einschränkungen etc. programmiert Konflikte vor, die letztlich auch nicht im Sinne des Autors sein können. Es zeigt sich deutlich, daß hohes Kletterkönnen vielleicht eine notwendige aber noch keine hinreichende Voraussetzung für einen rundum gelungenen Führer ist.

Es bleibt der Wunsch nach der Publikation eines Kletterführers, der möglichst die verschiedenen Belange und Interessen berücksichtigt und sich gleichzeitig an den Standards der AV-Führerliteratur orientiert.

*Frank Haney*  
BSV Jena

## Materialreport: Zelte

Es ist sehr schön, sich in den Bergen zu bewegen. Was aber, wenn es Nacht wird, und keine Hütte in der Nähe oder erschwänglich ist?

Dann muß ein Zelt her. Bloß welches?

Das Angebot ist riesig. Wie sich orientieren? Für den Bergsteiger sind dabei vor allem folgende Kriterien ausschlaggebend: Zunächst die Frage, was ich machen will, Wanderungen, Klettern, Hochtouren, Expeditionen in welche Gegend und zu welcher Jahreszeit hauptsächlich. Dann natürlich die Dichte des Vakuums in meinem Geldbeutel. Es soll ja für viele immer noch so sein, daß sie einen Kompromiß zwischen dem Wollen und dem Können suchen müssen. Dazu kommen dann Kriterien wie Gewicht, Packvolumen und Funktionalität.

Hier muß jeder seine persönliche Auswahl treffen. (*Anmerkung der Redaktion: Im Gegensatz zum Manuskript des Autors bringen wir keine Hinweise auf konkrete Modelle, da der TBB für ein solches Produkt-placement keine Tantiemen der Hersteller erhält. Diese Info soll und kann aber die Suche nach dem Zelt der Träume - im doppelten Sinne des Wortes - erleichtern.*)

Keine Berücksichtigung sollten Zelte aus Baumwolle finden, da sie uns zu hygroskopisch und zu schwer (200-300 g/m<sup>2</sup>) sind. Ebenso sollte man Billigangebote meiden bzw. erst sehr genau prüfen. Außerdem sollte man in der Regel zu Doppeldachversionen greifen.

### Material

- **Nylon (Polyamid):** Vorteile: Ist sehr leicht (60-70 g/m<sup>2</sup>), ca. 15% leichter als Polyester, hat eine hohe Reiß- und Scheuerfestigkeit Nachteile: Es dehnt sich bei Nässe (Nachspannen erforderlich), billige Qualitäten sind UV-empfindlich und daher verlieren sie mit der Zeit an Festigkeit. Nylon dehnt sich bei Abkühlung aus und zieht sich bei Erwärmung zusammen.
- **Rip-Stop-Nylon:** Hier sind zusätzlich alle 5 mm Verstärkungsfäden eingewebt, was die Reißfestigkeit erhöht.
- **High tenacity Rip-Stop-Nylon** ist mit 2 lagen Silikon beschichtet, dadurch sehr reißfest und UV-beständig und übertrifft die meisten Polyesterqualitäten.
- **Polyester** ist leicht (70-80 g/m<sup>2</sup>) hat eine sehr hohe Reiß- und Scheuerfestigkeit, so gut wie keine Dehnung bei Nässe, und die Wasseraufnahme ist gleich Null.
- **Alubeschichtung** hat so gut wie keine wärmedämmende Wirkung. Der hitzereflektierende Effekt bei Sonnenschein ist aber gut, falls die Beschichtung nach außen zeigt. Der große Nachteil: Es ist stets dunkel im Zelt.
- **Gore-Tex-Zelte** sind nicht zu empfehlen, da durch die zu geringe Temperaturdifferenz von innen nach außen auch keine Wasserdampfdruckdifferenz zustande kommt, und der Effekt des teuren Materials meist gar nicht eintritt.

Ein Zelt mit weniger als 2000 mm Wassersäule (mm Ws) *Wasserdichte* sollte nicht gekauft werden, da der Wind sonst trotzdem Wasser ins Zelt drückt. Polyester ist hier etwas besser als Nylon.

Bei billigen Zelten ist das **Bodenmaterial** dem Außenzelt identisch. Das ist nicht zu empfehlen. Bodenmaterial sollte etwas stärkeres *Polyamid* oder *Polyester* (100 g/m<sup>2</sup>) und zusätzlich beschichtet sein. Maximal eine Bodennaht ist tolerierbar. Gummiartige Materialien sind nicht zu empfehlen.

Das **Innenzelt** ist meist aus **Baumwoll-Polyester-Gemisch (50/50)** oder **Nylon**. Nylon ist leichter (bis zu 400g/Zelt) und atmet sehr gut. Mischgewebe fühlt sich wohnlicher an und hat die bessere Klimawirkung (Aufnahme und Abgabe von Feuchtigkeit). Reine Baumwolle ist ungeeignet.

### Beschichtungen

- **PVC** ist die billigste Beschichtung, bricht bei Kälte und löst sich zuerst vom Untergrund ab.
- **Acryl** bricht bei Temperaturen unter Null.
- **Polyurethan** ist gut und auch bei Minusgraden flexibel.
- **Silikon** ist eine hochwertige und dauerhafte, wasserdichte Beschichtung, die wesentlich die Reißfestigkeit erhöht

Für die **Belüftung** müssen Apsiden vorhanden sein. Möglichst Zelte mit zusätzlichen Belüftungsklappen nehmen, das erleichtert das Kochen im Zelt, welches ansonsten bei geschlossenen Apsiden lebensgefährlich sein kann wegen akutem  $O_2$ -Mangel. Überhaupt ist wegen der Brennbarkeit der meisten Zeltmaterialien (Alugestänge brennt aber zum Glück nicht.) beim Kochen im Zelt erhöhte Vorsicht geboten und für ausreichende Belüftung zu sorgen. Das Innenzelt darf das Außenzelt nicht berühren, ein ausreichender Abstand muß gewährleistet sein.

Für die **Geräumigkeit** spielt die **Zeltform** eine Rolle. Man sollte bedenken, daß man sich bei Schlechtwetter unter Umständen mehrere Tage im Zelt aufhalten können muß, ohne einen Koller zu kriegen. Also auf Kopffreiheit und genügend Stauraum für Gepäck achten.

### Zeltformen

- **Giebel- oder Firstzelt:** hat wenig Kopffreiheit und braucht viel Stellfläche, wenn es einigermaßen Stauraum bieten soll. In Frage kommen ohnehin bloß Varianten mit Apsiden, insgesamt heute nicht mehr der letzte Schrei.
- **A-Frame:** bloß eine stabilere Variante der *Firstzelte*.
- **Kuppelzelt:** Es bietet durch steilere Wände mehr Innenraum und große Kopffreiheit. Die einfachste Form hat 2 Gestängebögen im Kreuz. Es ist leicht aufzubauen und steht auch ohne Heringe.
- **Geodätische Kuppelzelte** haben drei und mehr Bögen, die sich aber nicht im Zenit des Zeltess schneiden. Die Bögen entsprechen aber Großkreisen, d.h. die Schnittpunkte bilden ein geodätisches Netz. Sie haben eine sehr hohe Eigenstabilität, sind so gut wie windunempfindlich, bieten beste Raumaussnutzung bei viel Kopffreiheit, aber keine Apsiden.
- **Tunnelzelte** haben mindestens zwei Bögen, die sich nicht kreuzen und einen Tunnel bilden. Sie sind windstabil und schnell aufzubauen, haben eine gute Kopffreiheit und stehen mit wenigen Heringen. Es gibt Tunnel, in denen quer oder längs (für große Leute) geschlafen wird.
- **Pyramidenzelte** mit einer großen Mittelstange sind überholt bzw. nur als Basislager für große Gruppen gedacht.

### Gestänge

- **Stahl** ist überholt, weil zu schwer.

- **Glasfaser** (massiv) ist besser, aber auch schwer, meist sehr billig verarbeitet und fasert an den Enden mit der Zeit auf.
- **Glasfaser** (hohl) gibt es in unterschiedlichen Qualitäten, ist leichter, und besser aufzustellen.
- **Leichtmetallrohr** ist am meisten zu empfehlen, wenn aus *Alulegierungen*. Die Stangen sind zum leichteren Aufstellen mit Gummizug verbunden. Die Bögen sollten zur besseren Handhabung vorgebogen sein. Am allerbesten ist amerikanisches Material von "Easton Alloy", das einzige, das die Härte T9 erreicht. Sehr gut ist auch die Koreaqualität 7001 T6. Auch 7056 T6 von europäischen Herstellern ist zu empfehlen. Eloxierete Stangen sind von Vorteil, da man an ihnen bei Kälte nicht so kleben bleibt.
- **Kohlefaserstangen** sind der allerneueste Schrei, 40% leichter als Alu(!), sehr flexibel und bruchfest, aber an den Kanten empfindlich und sicherlich nicht für jeden erschwinglich.

**Verarbeitung und Extras** sind auch sehr wichtig, können hier aber nicht im Detail dargestellt werden. Da muß sich jeder möglichst vor dem Kauf am Objekt selber überzeugen oder überzeugen lassen. Man sollte vor allem auf die Nähte achten. Kappnähte sind das mindeste, besser noch Doppelkappnähte bzw. abgeklebte Nähte. Letzteres geht aber bei Silikonbeschichtungen nicht. Man sollte dann öfters mit Nahtdichter nacharbeiten. Es gilt aber beim Kauf die Devise: So wenig Nähte wie möglich! Zelte sollten möglichst mit einer Unterlage aufgebaut werden, um den Boden zu schonen. Auch die Reißverschlüsse sollten wenigstens dem kritischen Blick standhalten. Ob *snowflaps* Verwendung finden richtet sich nach dem hauptsächlichsten Verwendungszweck (Winter und Expeditionen).

Wie gesagt, jeder muß innerhalb des Angebots sein Traumzelt finden und dabei Kompromisse zwischen den verschiedensten Anforderungen und Möglichkeiten schließen, denn keiner kann sich sicherlich Zelte für die verschiedensten Verwendungen auf Lager halten.

*Andreas Just (Opa)*  
*BC Henkelreißer Ilmenau*

---

## Tanzania - Kilimanjaro

Wir sitzen am Fenster der Boeing 747 und suchen die gleißende dichte Wolkendecke unter uns nach einer Öffnung ab. Unser Flugkapitän hatte uns den Kilimanjaro schon angekündigt, und da taucht er plötzlich zwischen den Wolken auf. Der Mawenzi ist nicht zu sehen, aber Teile der eisbedeckten Krone des Kibo ragen aus den Wolken. Sehnsüchtig schweifen unsere Gedanken zurück. Hinter uns liegen drei ereignisreiche Wochen in Tanzania, eingeschlossen die Besteigung des Kibo.

Von London kommend erreichen wir am 27. Mai 1992 Dar-es-Salaam, die Hauptstadt Tanzanias am Indischen Ozean. Der Übergang aus der europäischen Atmosphäre im Flugzeug in diese brodelnde Stadt aus Hitze, Schmutz und Regen, Indern, Arabern und Afrikanern, Minaretten und katholischen Kirchen ist abrupt. Es herrscht Linksverkehr! Auch das kann ein Problem werden, weil die Autos laufend von der "falschen" Seite kommen.

Wir finden eine preiswerte und angenehme Unterkunft im YWCA in der Ghana Street, wo sich Trekker und Globetrotter die Klinke in die Hand geben. Begleitet vom ständigen Wechsel zwischen Sonnenschein und Regengüssen, überschwemmten und staubtrockenen Straßen verbringen wir die ersten Tage zur Akklimatisation in Dar-es-Salaam. Die Zeit vergeht mit einem Besuch des National Museums an einem Regentag, mit Baden in der Bucht am Kunduchi Beach nördlich Dar-es-Salaam und ausgiebigem Stadtbummel.

Diese Stadt hat viele Gesichter, und laufend entdeckt man Neues. Empfehlenswert ist auch eine Fahrt nach Zanzibar, die man vom New Africa Hotel aus buchen kann und die so relativ preiswert ist.

Unser erster größerer Ausflug führt uns nach Südwesten in die Uluguru Mountains zur kleinen Stadt Morogoro. Etwa drei Busstunden von Dar-es-Salaam entfernt liegt eine Landschaft die durch ihre bizarren Berge, ihre fremde Vegetation und ihr angenehmes Klima besticht. Baobabs, Bananenplantagen und Sisalfelder prägen das Bild dieser Landschaft. Morogoro ist eine kleine Stadt am Fuße der Uluguru Berge und bietet nicht viel Sehenswertes. Sie ist aber Ausgangspunkt für Safaris zum Mikumi Nationalpark. Da es in Morogoro keine Anbieter von Safaris gibt (Diese kann man in Dari sehr teuer buchen.), müssen wir unsere Safari selbst basteln. Dazu gehört eine gute Kenntnis der englischen Sprache, besser noch ist Swahili. Unser einheimischer Reisebegleiter löst diese Aufgabe in Swahili und so können wir, recht preiswert, eine eigene Eintagesafari zum Mikumi Nationalpark realisieren. Dieser Nationalpark ist mit einer Fläche von 3.260 Km<sup>2</sup> einer der kleinen in Tanzania. Er liegt etwa 30 km südlich von Morogoro.

Noch vor Sonnenaufgang brechen wir auf und fahren die Straße nach Iringa die mitten durch den Nationalpark verläuft. Nach etwa einer Stunde Fahrt erreichen wir den Park und schon am Straßenrand sehen wir die ersten Giraffen, Zebras und Büffel. Am Gate erfolgt dann die obligatorische Eintragung der Paßnummern und Zahlung der Parkgebühr (je 15 U\$) bevor ein Parkwächter mit uns die Rundfahrt durch den Park beginnt.

Der Mikumi Nationalpark grenzt im Süden an das Selous Game Reserve und hat daher einen großen Zulauf an Wildtieren. Das Gebiet weist trotz seiner geringen Fläche einen großen Artenreichtum auf, der von Zebras, Giraffen verschiedenen Antilopen und Büffeln über Elefanten und Flußpferde bis hin zu Löwen und Leoparden reicht. Letztere sind allerdings sehr selten zu beobachten.

Dann ist auch schon der Tag da, an dem wir am Nachmittag 16.00 Uhr (4 pm) von Dar-es-Salaam mit dem Zug nach Moshi fahren. Wir haben einige Tage vorher gebucht und für rund 20,00 DM das Ticket für den Schlafwagen 1.Klasse gekauft. Für die 570 km benötigt der Zug 17 Stunden, so daß wir am anderen Vormittag gegen 9.00 Uhr in Moshi eintreffen. Hier ist es dann recht einfach, eine Kibo-Tour zu arrangieren. Wir nutzen das Angebot eines Safari-Tours-Office und bekommen für je 250 U\$ eine Normaltour (5 Tage) inklusive Guide, Träger, Hin- und Rückfahrt nach Marangu und Parkgebühr. Noch am selben Nachmittag erreichen wir die Mandara-Hütten.

Nachdem es noch beim Aufstieg durch den Regenwald in Strömen gegossen hatte wechselte das Wetter am nächsten Tag. Beim Aufstieg zur Kibo-Hütte haben wir dann strahlend blauen Himmel und die Sonne brennt in die Kibowüste. Die Wolkendecke ist weit unter uns zurück- geblieben. An diesem Abend gehen wir sehr zeitig Schlafen, wird doch die letzte Etappe, der Weg zu Kraterand, 1.00 Uhr in der

Nacht beginnen. Doch die Aufregung und die Höhe lassen uns nicht so recht zur Ruhe kommen, und so starten wir recht müde und zerschlagen.

Der sogenannte Zickzackweg zum Kraterand steigt gleich hinter der Hütte steil an und nimmt an der Meyer-Höhle noch an Steilheit zu. Die Kälte, die Höhe, die Steilheit und die Anstrengung fordern ihren Tribut. Zwei aus unserer Gruppe müssen aufgeben. Wir sind jetzt nur noch zu viert, und unter uns ist noch eine Gruppe. Die dritte Gruppe scheint auch aufgegeben zu haben. Über uns der sternenklare Himmel, vor uns der Lichtkreis der Stirnlampe und unter uns der lockere Lavaschutt, der dank der Kälte etwas hartgefroren ist. Ich laufe, und laufe und laufe, und es dauert sehr lange, bevor ich einen Rhythmus zum Gehen und atmen finde.

Die letzten vierhundert Höhenmeter gehen wir im Schnee. Die Füße werden trotz der Bergschuhe und der dicken Socken eisig und auch die Hände beginnen in den Handschuhen langsam zu erstarren. Ich nehme keine Notiz davon und gehe langsam weiter.

Am Horizont erscheint ein grellroter Streifen, die Silhouette des Mawenzi taucht unter uns auf, und plötzlich geht es nicht mehr höher. Wir sind Oben!

Nach fünf Stunden anstrengendem Aufstieg stehen wir am Gillmans Point und frieren vor Erschöpfung. Aber wir erholen uns schnell wieder und haben nun Zeit und Muße, uns umzuschauen und zu fotografieren. Der Stufengletscher im Norden ist durch den Schnee abgerundet, der Reuschkrater ist tief verschneit, und auf dem Weg zum Uhuru Peak liegt hüfthoch der Schnee. Es ist Winter!

Wir verwerfen den Gedanken weiterzugehen und geben uns für das erste mit dem Gillmans Point zufrieden. Die Sonne steht schon lange am wolkenlosen Himmel, als wir nach 2 1/2-stündigem Abstieg die Kibohütte erreichen. Nach einer kurzen Erholungspause steigen wir weiter ab zur Horombo Hütte. Nach erholsamem Schlaf geht es am nächsten Morgen vorbei an der Mandara Hütte direkt hinunter nach Marangu. Im Regenwald, in dem es an diesem Tag nicht regnet, tollen die Affen in den Bäumen und freuen sich mit uns über das schöne Wetter und das riesige Erlebnis.

- Kilimanjaro.

*Dr. Norbert Baumbach  
Erfurt*

---

Thema: **G e s u n d h e i t**

### **Die Bedeutung vorbelastender Übungen**

Häufig, wenn nicht gar fast immer, kann man beobachten, daß bei Aktivitäten in der Natur wie das Klettern die Beteiligten ohne jegliche Vorbelastung, sprich Erwärmung, an den Fels gehen. Unbedeutend ist hierbei der Schwierigkeitsgrad der Route.

Habt Ihr schon einmal bei OS, WM, WC, EM u.a. beobachten können, daß sich die Sportler vor dem Wettkampf erwärmen, locker machen? Sagt nur noch Bergsteigen und Klettern ist kein Sport wo man so etwas nötig hat! Einige werden sogar auf einmal schreien um kundzutun unser Sport ist kein richtiger Sport. Auf einmal!!

Auf was soll es in diesem Beitrag ankommen? Das Binde- und Stützgewebe.

Schäden am Binde- und Stützgewebe werden zunehmend zum leistungsbegrenzenden Faktor. Die Ursachen sind vielgestaltig. Bei jeder Sportart, jeder Alters- und

Leistungsklasse gibt es sowohl allgemeine als auch spezifische Gefährdungsmomente, die zu Schäden führen können. Bekannte trainingsmethodische Prinzipien (Prinzip der systematischen Steigerung, Prinzip der individuellen Belastung usw.) gewinnen bei den steigenden Trainings- und Wettkampfanforderungen sowie einer egoistischen Selbstüberschätzung beim Bergsteigen und Klettern an Aktualität. Der Beitrag soll in einem ganz groben Rahmen die Bedeutung darlegen und einige Tips vermitteln.

Richtiger trainingsmethodischer Aufbau bildet die Grundlage zur Vermeidung von Schäden am Binde- und Stützgewebe im Sport.

Maßnahmen zur Verhütung von Schäden:

- die Anpassung des Binde- und Stützsystems an notwendige Anforderungen durch Optimierung der Belastung und Wiederherstellung
- die Beseitigung von Schadensquellen

Bei einer Bewegung kontrahiert der Muskel (Anspannung/Verkürzung - Entspannung/Dehnung), dabei können Verletzungen auftreten, die ein weiteres Fortbewegen nicht ermöglichen. Dementsprechend ist vor Beginn der Belastung dafür zu sorgen, daß die Muskulatur erwärmt, d.h. bessere durchblutet und auch die angebundenen Sehnen "weich" gemacht werden. Wer kennt nicht den Unterschied des Knorpels und der Sehnen bei einem Schweine-Eisbein welches wir essen im kalten und warmen Zustand. Genauso verhält es sich auch beim Menschen, nur daß die Erwärmung in diesem Fall durch langsam ansteigende Bewegung erfolgt. Es ist einleuchtend, daß man so leichter, lockerer und vor allem höher belastbar an den Fels gehen kann. Plötzlich notwendige und noch ruckartige Bewegungsabläufe sind dann nicht so sehr mit Verletzungen verbunden, Abriß des Muskelansatzes oder Sehnenriß ist niemandem angenehm. Habt Ihr schon einmal den Knall beim Abriß der Achillessehne gehört? Es ist wie der Startschuß beim 100m Lauf.

Die Anpassung des Binde- und Stützsystems an notwendige Anforderungen durch Optimierung der Belastung und Wiederherstellung beinhaltet folgende Prinzipien:

- Individuelle Belastungsgestaltung
- Systematische Steigerung
- Be- und Entlastung
- Erwärmung
- Vielseitiges Krafttraining

Uns soll hier besonders die Erwärmung interessieren.

**Methodisch richtig gestaltete Erwärmungsarbeit erhöht die Leistungsfähigkeit und verringert die Verletzungsanfälligkeit.**

Für die optimale Vorbereitung des Binde- und Stützgewebes besteht die Forderung :

1. von seiten der Muskulatur

- Lockerung der Muskulatur
- Erhöhung der Muskelelastizität
- Verbesserung der Dehnungsfähigkeit

Dadurch Vermeidung von Muskelverspannungen, Muskel- und Sehnenrissen.

2. von seiten der bradytrophen Gewebe (lediglich durch Diffusion ernährt und so eine schlechte oder keine Regenerationsfähigkeit besitzen - hyaliner Knorpel, Bandscheiben, Sehnen)

- bessere Durchsaftung - dadurch Erhöhung der Belastungsverträglichkeit.

3. von seiten des neuromuskulären Systems trägt eine verbesserte Koordination und Reaktionsfähigkeit zur Verletzungsprohylaxe bei.

Eine große Rolle spielt nach dem allgemeinen Teil die spezielle Erwärmung, und für bekannte leistungsgeminderte Strukturen ist vor der aktiven noch eine passive Erwärmung zu empfehlen.

#### Mindestanforderungen für die Erwärmungsarbeit:

Dauer : 10 Minuten

Herzfrequenz: 120/min (Altersspezifik beachten! Kinder höher)

Schweißabsonderung

- Übungen werden systematisch durchgeführt (vom Kopf nach unten zum Fuß oder umgekehrt- nie durcheinander!)

- vom Leichten zum Schweren, d.h. Spagat nicht als Erstes, zuvor sind solche Übungen wie Beinkreisen, Grätschübg., Ausfallschrittübg. usw. anzuwenden

- Dehnungsübungen niemals spontan und ruckartig durchführen sowie keine größere Gewalt/Widerstand ansetzen, nur soweit, daß eine Schädigung vermieden wird

- ein Spiel als Beginn einer TE ist immer abzulehnen, da man beim Spiel unkontrolliert Bewegungen ausführt, die dann zu Verletzungen führen können.

- alle Muskelgruppen sind vorzubelasten, nicht nur die vermeintlich folgenden belasteten

- immer die Antagonisten (Gegenspieler) mit belasten

- Gelenke und Muskelansätze sind am anfälligsten, da die Erwärmung nur sehr langsam wirkt

\* hier am anfälligsten:- Kniegelenk (beim Klettern durch Torsion)

- Sprunggelenk (s.o.)

- Wirbelsäule

- Gelenke an der Hand

(Bei Gepäckmärschen ist die Belastung auf die genannten Gelenke nicht zu unterschätzen.)

Noch kurz etwas zum Prinzip der Be- und Entlastung.

Die Dynamik von Erholungs- und Adaptationsvorgängen (Anpassungsvermögen von Zellen und Geweben) nach Belastung ist zwischen den primären leistungsbestimmenden Systemen und den Binde- und Stützgewebestrukturen unterschiedlich. Die Wiederherstellungszeit der Sehnen, Bänder und des Knorpels ist länger.

Die Wiederherstellungszeiten verschiedener Organsysteme sollen dies dokumentieren:

Kreislauf	wenige Minuten
Kohlenhydratstoffwechsel	etwa 6 Stunden
Bindegewebe	8-24 stunden

Für alle Übungsleiter muß die Vorbelastung in der TE fester Bestandteil sein (auch die Nachbelastung - Ausklang) und nicht nur die ÜL sollten sich daran halten, allerdings sollten die Übungen. auch fachgerecht bzw. exakt ausgeführt und demonstriert werden, da sonst Fehlentwicklungen auftreten können. Leider ist dieser Raum nicht geeignet tiefer in die Materie der Erwärmung und der gesamten Trainingsmethodik einzugehen, aber vielleicht regt es zum nachdenken und handeln an.

Berg heill

*opa* (Andreas Just) BC Henkelreißer

---

Wir gratulieren!  
Wir gratulieren!  
Wir gratulieren!

**85 Jahre wird** Emma Geissler in Erfurt

**75 Jahre wird** Emma Weiß in Gotha

**70 Jahre wird** Inge Brunngräber in Zella-Mehlis

**60 Jahre wird** Edmund Arnold in Vallendar

**55 Jahre werden** Herbert Juelich in Ilmenau ⌘ Günter Keiser in Erfurt

⌘ Bernd Ludwig in Buchfahrt ⌘ Emil Hein in Küllstedt ⌘ Renate Mueller in Erfurt  
⌘ Ursula Debertshäuser in Sömmerda

**50 Jahre werden** Günter Pötisch in Liebenstein ⌘ Siegfried Schulz in

Erfurt ⌘ Beate Weithase in Erfurt ⌘ Rainer Kriegel in Gotha ⌘ Rainer Unbekannt in Erfurt  
⌘ Werner Walther in Saalfeld ⌘ Ulrich Becker in Suhl ⌘ Hartmut Wagner in Suhl  
⌘ Wolfgang Warmuth in Erfurt ⌘ Felix Wosnitzka in Erlangen

*Vorstand und Redaktion wünschen alles Gute und Gesundheit.*

*Berg heill*

---

## Aus den Programmen der Partnersektionen

Für unsere *Mitglieder* besteht die Möglichkeit an den Veranstaltungen unserer Partnersektionen teilzunehmen. Das erfordert natürlich, daß man sich rechtzeitig nach den Bedingungen erkundigt und diese auch respektiert. Wir veröffentlichen im folgenden die highlights aus den Sektionsprogrammen. Kontaktadressen stehen dabei. Für weitergehende Interessen haben wir in der Geschäftsstelle die ausführlichen Programme.

### DAV-Sektion Erlangen e.V.

Das Sommerprogramm liegt noch nicht vor. Für das Winterprogramm kommt dieses Heft zu spät. Wir möchten aber auf das Gemeinschaftswochenende Erlangen Jena hinweisen, das auf der Erlanger Hütte in den Ötztaler Alpen stattfindet. (Siehe im Programm des BSV Jena e.V.)

Geschäftsstelle: Henkestr. 71a  
W-8520 Erlangen  
Tel. (09131) 208667  
Geöffnet Mo. und Do. 16.00-19.00 Uhr

Meldung und Information ist auch bei unseren C-Mitgliedern Klaus Schuster (Tel.63375) und Felix wosnitzka (Tel. 55620) möglich.

### DAV-Sektion Erfurt e.V. (Sitz Ettlingen)

Geschäftsstelle: Zehntwiesenstr. 9  
W-7500 Ettlingen  
Tel. (07243) 78199  
Geöffnet Dienstag 17.00-19.00 Uhr

3.4.-10.4. Skitourenwoche im berner Oberland  
29.5.-5.6. Aktivurlaub für Familien  
24.7.-31.7. Hochtourenwoche im Wallis  
20.8.-22.8. Hochtour in der Paradisogruppe  
27.8.-29.8. Bergwandern im Lechquellengebirge

### DAV-Sektion Marburg e.V.

Tourenwart: Werner Tewes  
Dürerstr. 8  
W-3550 Marburg  
Tel. (06421) 34355

Anmerkung: Die Sektion Marburg erhebt für ihre Fahrten Anzahlungen von 100 bis 200 DM. Da für die meisten Fahrten bei Erscheinen des Hefes der Zahlungstermin bereits verstrichen ist, empfiehlt es sich bei Interesse, höflich anzufragen, ob noch eine Teilnahmemöglichkeit besteht.

25.7.-30.7. Hochtour in der Ortlergruppe  
8.8.-13.8. Klassische Eiswände in den Alpen  
21.8.-28.8. Dolomiten (Schlern, Langkofel, Rosengarten)  
4.9.-11.9. Bergwandern in den Berner Alpen Meldung bis 31.3.  
18.9.-24.9. Lavanttaler Alpen Meldung bis 30.4.

# DIE CLUBPROGRAMME 1993

## Club Eisenach

Ein Programm des Clubs Eisenach liegt leider nicht vor.

## Club Erfurt

8.4.-13.4.	Klettern in Finale <b>Ostern</b>
1.5.-2.5.	Anklettern im <b>Lauchgrund</b>
29.5.-31.5.	Klettern im Lauchgrund <b>Pfingsten</b>
6.6.-7.6.	<b>TBB-Klettertreffen Lauchgrund</b>
19.6.-20.6.	Sommersonnenwende
17.8.-28.8.	Großglocknertour
16.9.-19.9.	Rofangebirge (Erfurter Hütte)
30.10.-31.10.	Abklettern Lauchgrund
18.12.-19.12.	Weihnachtsfeier (Rote Hög)
31.12.	Jahreswechsel Mاسsemühle

Meldung bei: Dr. Norbert Baumbach

Michaelisstr. 28

O-5020 Erfurt

Tel./Fax priv. (0361) 20955

dienstl. MAE (0361) 793048/45

Bergsteigerladen (0361) 27873

## BC Henkelreißer Ilmenau

Clubversammlung jeden dritten Dienstag im Monat ab 19.00 Uhr in der Gaststätte "Sonnenbad"

+ 05.-07.03.	Wintertour über den Rennsteig
+ 20.03.	Kalibergwerk, Merkers Besichtigung
+ 26.-28.03.	<b>Anklettern</b> mit Sanierungsarbeiten und Sicherungsübungen sowie Übernachten am Kl.Hermannstein
+ 08.-12.04.	<b>Ostern</b> im Bielatal
+ 21.04.	Beginn Anfängerkurs an der Techn.Universität Ilmenau, Thema:Vorbereitungskurs Hochgebirge
+ 17.-21.05.	ISWI (Int.Stud.Week Ilmenau) mit 500 Stud. aus aller Welt, Schau- und Werbeveranstaltung, Schirmherr der ISWI ist Hans-Dietrich Genscher
+ 19.-23.05.	<b>Himmelfahrt</b> , Sachsen, Zschand
+ 28.-31.05.	<b>Pfingsten</b> , Vogesen-Frankreich und Pfalz,Zeltplatz
+ 12.-13.06.	Kickelhahnfest der Stadt Ilmenau, Werbeveranstaltung, Klettern für Jedermann
+ 18.-20.06.	<b>Sonnenwendfete</b> mit Klettern, Thüringen
+ 25.-29.06.	Oberreintalhütte, Kletterfahrt,Meldung umgehend
+ 14.-28.08.	Wallis, Schweiz-Italien,Hochtour auf Einladung

- + 29.8.-5.9. Rosengartengruppe, Italien, Dolomiten, nur für Geeignete  
 + 05.-07.11. **Abklettern** am Hermannstein

- + Mittwochs **Training** in der Curie-Halle der TU Ilmenau, Weimarer str., 17.30-19.00  
 + Donnerstags **Training** in der Curie-Halle wie oben, 20.00-22.00

Bis auf die Einschränkungen sind alle Veranstaltungen offen, bei Teilnahme ist Anmeldung erwünscht bzw. notwendig.

Meldung bei: Andreas Just  
 J-F.-Böttger-Str. 9c  
 O-6325 Ilmenau  
 Tel.: 03677/83386

## BSV Jena e.V.

- 20./21.03.93 **Anklettern** in der Leutratalhütte  
 V. : R.Lustermann

- |              |  |
|--------------|--|
| 08.-12.04.93 | <b>Ostern:</b> Kletterfahrt in die Ostrauer Mühle<br>V. : H.Timm |
|--------------|--|

- 20.04.93 (27.04.) Arbeitseinsatz an der Rabenschüssel  
 V. : R.Lustermann

- 30.04.-02.05.93 Kletterfahrt ins Bielatal (1.Mai)  
 V. : B.Thiensch  
 Tel.: 24357 (d)

- |              |   |
|--------------|---|
| 19.-23.05.93 | <b>Himmelfahrt:</b> Kletterfahrt nach Prihrazy (Böhmisches Paradies)<br>V. : H.Schneidewind<br>Tel.: 82-25333 (d), 82-25351 (d) |
|--------------|---|

- |              |   |
|--------------|---|
| 28.-31.05.93 | <b>Pfingsten:</b> Kletterfahrt nach Aicha (Altmühltal)<br>V. : B.Lustermann<br>Tel.: 76-86948 (d) |
|--------------|---|

- |                 |   |
|-----------------|---|
| 28.05.-01.06.93 | <b>Pfingstferien:</b> Kinderkletterlager im Bielatal<br>V. : H.Timm |
|-----------------|---|

- 12.06.93 Kinderklettern an der Rabenschüssel  
 V. : H.Schneidewind  
 Tel.: 82-25333 (d), 82-25351 (d)

- 25.-27.06.93 **Sonnenwende:** Kletterfahrt in die Fränk. Schweiz (Trubachtal) (gemeinsam mit DAV-Sektion Erlangen)  
 V. : C.Kügler  
 Tel.: 23854 (d)

- 09.-11.07.93 Kletterfahrt in den Großen Zschand  
 V. : NN  
 Tel.: NN

- 23.-25.07.93 Kletterfahrt in die Coburger Hütte (gemeinsam mit DAV-Sektion Jena)  
 V. : N.Kottner

22.-29.08.93	<b>Gemeinschaftswochenende Erlangen-Jena auf der Erlanger Hütte (Öztaler Alpen)</b> V. : B.Lustermann Tel.: 76-86948 (d)
--------------	--

16.-20.09.93 Vereinfahrt in die Alpen(genaues Ziel wird beim Anklettern festgelegt)  
V. : K.Reinl  
Tel.: 424417 (p), (036427)326 (d)

01.-03.10.93 Kletterfahrt in den Brand (3.Oktober)  
V. : NN  
Tel.: NN

15.-17.10.93 Kletterfahrt in die Edelweißhütte  
V. : J.Lindner  
Tel.: 72800 (d)

27./28.11.93 Abklettern in der Leutratalhütte, Mitgliederversammlung 1993)  
V. : R.Lustermann

Zu den beiden Alpen-Fahrten seien nochmals alle TBB-Mitglieder ausdrücklich eingeladen. Eine Voranmeldung ist unbedingt erforderlich. Teilnahmewünsche bitte bei den jeweiligen Verantwortlichen (s.o.) bis spätestens zum 31.06.93!

Unsere **Vereinsabende** finden jeweils am zweiten Donnerstag des Monats ab 19.00 Uhr im Vereinszimmer des "Alt Jena" statt (14.01. / 11.02. / 11.03. / 13.05. / 10.06. / 08.07. / 12.08. / 09.09. / 14.10. / 11.11. / 09.12.). Der Vereinsabend im April entfällt.

**Hallentraining** in der Turnhalle der Nordschule Jena von Oktober bis März jeweils dienstags 18.30 - 20.00 Uhr

**Klettertraining** an der Rabenschüssel jeweils dienstags, don-nerstags und sonnabends

Vereinsvorsitzende: Regina Lustermann, Tieckstr.34, O-6900 Jena  
Tel.über Bernd Lustermann,(Jena)76-86948(d)

## Club Suhl

Mitgliederversammlungen finden am 23.1., 3.3., 7.4., 5.5., 2.6., 7.7., 8.9., 6.10., 3.11. und 4.12 auf der Rimbachhütte statt.

8.4.-13.4.	Garda-See <b>Ostern</b>
20.5.-23.5.	Rhönwanderung und Klettern an der Steinwand <b>Himmelfahrt</b>
29.5.-31.5.	Fränkische Schweiz <b>Pfingsten</b>

Juli/August Alpenfahrt (Hohe Tauern, Dolomiten, Schweizer Alpen, Stubaier Alpen)

Herbstferien Pfälzer Wald

Meldung bei: Hans-Joachim Dankert,  
Unterer Heimstättenweg 1  
O-6100 Meiningen  
Tel. (03693) 470418

## Alpine Auskunftsstellen-Für das Tourengepäck

Nachfolgend sind die wichtigsten Telefonnummern im In- und Ausland zusammengestellt. Bei den Nummern mit drei Zifferngruppen ist die erste Gruppe die Landesvorwahl, die zweite Gruppe die Ortsvorwahl und die dritte Gruppe die Teilnehmernummer. Bei Anwahl der Nummer im Land des Teilnehmers ist die erste Gruppe durch "0" zu ersetzen.

### Alpine Auskunftsstellen

Deutscher Alpenverein	0 89/29 49 40
Österreichischer Alpenverein	00 43/5 12/5 32 01 71
Alpenverein Südtirol	00 39/4 71/99 38 09
Frankreich (Chamonix, OHM)	00 33/50/53 22 08
Schweiz	00 41/1/1 87 oder 00 41/83/5 32 64
Frankreich	00 33/50/53 17 11

### Wetterstationen

Alpenvereinswetterbericht (gesamter Alpenraum)	0 89/29 50 70
persönliche Beratung (13.00 - 18.00)	00 43/512/89 16 00
Bayern (allgemeiner Wetterbericht)	0 89/11 64
Zugspitze	0 88 21/29 09
Tirol	00 43/5 12/15 66
Vorarlberg	00 43/55 22/15 66
Salzburg	00 43/662/15 66
Schweiz	00 41/1/162
Südtirolrol	00 39/4 71/1 91
Arco	00 39/4 64/55 24 53

Frankreich (Chamonix)	00 33/50 53 03 40
-----------------------	-------------------

### Schneetelefone

Skigebiete in Deutschland	0 89/76 76 25 56
Skigebiete in Österreich	0 89/76 76 25 57
Skigebiete in Italien	0 89/76 76 25 58
Skigebiete in der Schweiz	0 89/76 76 25 59
Skigebiete in Frankreich	0 89/76 76 25 60
Schweiz	00 41/1/1 20

### Lawinenwarnzentralen

	<i>Tel. Tonband</i>	<i>Pers.Beratung</i>
Bayern	0 89/12 10 12 10	0 89/12 10 15 55
Tirol	00 43/5 12/15 87	00 43/5 12/58 18 39
Vorarlberg	00 43/55 22/15 87	00 43/55 74/5 11 43 06
Salzburg	00 43/6 62/15 88	00 43/6 62/80 42 21 70

Steiermark	00 43/3 16/15 49	00 43/3 16/29 51 16
Kärnten	00 43/4 63/15 66	00 43/53 63 15 08
Oberösterreich	00 43/7 32/15 87	00 43/4 63/53 63 15 08
Südtirol	00 39/4 71/27 11 77	00 39/4 71/99 41 06

### Bergrettung

Bei Bergunfall soll der Notruf grundsätzlich nach dem "5-W-Schema" formuliert werden:

- Wo ist der Unfall geschehen?**  
(Ort Wanderweg, Kletterföhre, Höhe, Seillänge)
- Was ist geschehen?**  
(Art des Notfalls [Kletter-, Ski- oder Lawinenunfall])
- Wieviele Verletzte sind betroffen?**
- Welche Verletzungen oder Erkrankungen liegen vor?**  
(lebensbedrohliche Zustände, Amputationsverletzungen, Schädelverletzungen etc. kurz schildern)
- Wer meldet?**  
(Wenn möglich Angabe einer Rückrufmöglichkeit ,Rückfragen!)

Der Notruf soll sich unmittelbar an die zuständige Rettungsleitstelle richten, wobei folgende Telefonnummern gelten:

in der **Bundesrepublik Deutschland**: Bergwacht

Allgäu		
Rettungsleitstelle	Kempten	0831/19222
	Oberstdorf	08322/2255
Hochland		
	Weilheim	0881/19222
Bergrettungswache	Garmisch-Partenkirchen	08821/3611
Rettungsleitstelle	Rosenheim	08031/19222
Bergrettungswache	Schliersee	08026/6666
Chiemgau		
Rettungsleitstelle	Traunstein	0861/19222
Bergrettungswache	Berchtesgaden	08652/4607

Hilfe kann in ganz Bayern über die Rettungsleitstellen (Telefonnummer bayernweit 1 92 22, allerdings in einigen Bereichen mit Vorwahl, herbeigerufen wrden.)

in **Österreich**: Bergrettung

Rettungsdienst Bergrettung, Notarzt Luftrettung)	144
Polizei-notruf (Alpingendarmerie)	133

In Österreich ist die Einführung eines bundeseinheitlichen Alpinnotrufes mit der Rufnummer 140 geplant. Diese Rufnummer ist im Moment jedoch erst im Bundesland Steiermark geschaltet, die anderen Bundesländer folgen.

In der **Schweiz**: Bergrettung

Rettungsflugwacht 01/474747  
Bergrettung über die Dienststellen der Kantonspolizei 1 1 7 (seit 1.9.90)

In **Frankreich**: secours en montagne  
Bergrettung Chamonix 50531689  
in den sonstigen Orten über die Dienststellen der Gendarmerie - keine einheitliche  
Rufnummer

In **Italien**: soccorso alpino  
AVS-Bergrettungsdienst 04 71/981 -981  
Bergrettung Bozen 04 71/97 81 41  
    Bruneck 04 74/84 44 4  
    Gröden 0471/77222  
    Meran 0473/36666  
    Sterzing 0472/65555  
    Sulden^ 0473/75420

oder, wie auch in den anderen Orten über die Polizeiposten (Carabinieri), welche jedoch keine einheitliche Notrufnummer haben.

---

*Der Wanderer.*

"Kein Pfad mehr! Abgrund rings und Todtenstille!" -  
So wolltest du's! Vom Pfade wich dein Wille!  
Nun, Wanderer, gilt's! Nun blicke kalt und klar!  
Verloren bist du, glaubst du - an Gefahr.

*Welt-Klugheit.*

Bleib nicht auf ebem Feld!  
Steig nicht zu hoch hinaus!  
Am schönsten sieht die Welt  
Von halber Höhe aus.

*Aufwärts.*

"Wie komm ich am besten den Berg hinan?"  
Steig nur hinauf und denk nicht dran!

Friedrich Nietzsche  
*Die fröhliche Wissenschaft*

Gratiskatalog  
anfordern !!

# MEHR PLATZ

haben wir noch nicht. Dafür aber

# MEHR ZEIT

für unsere Kunden:  
veränderte Öffnungszeiten

Mo, Di, Mi und Fr. 9.00 - 18.00 Uhr

Do. 9.00 - 20.30 Uhr

Sa. 9.00 - 14.00 Uhr

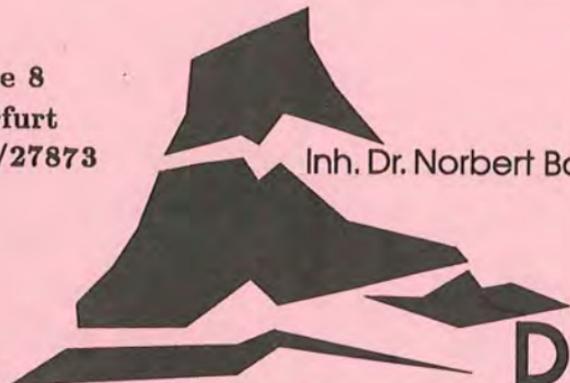
ansonsten die bekannte Vielfalt und Qualität von

## **Lauche & Maas**

6900 Jena, Liebknecht-Str. 11, Tel. 24357

Nordstraße 8  
O-5066 Erfurt  
Tel.: 0361/27873

Inh. Dr. Norbert Baumbach



# Der Bergsteigerladen

## Wichtige Adressen:

1. Vorsitzender: Uwe Thomsen, Nordhäuser Str. 85a, O-5026 Erfurt, 0361/23513
- Geschäftsführer: Andreas Herholz, Häßlerstr. 79, O-5026 Erfurt
- Schatzmeister: Dr. Christian Schröder, M.-Planck-Ring 10/402, O-6300 Ilmenau, 03677/691165(d)
- Sicherheit/Mat.: Helger Vonnoh, Am Rabenhügel 27, O-5084 Erfurt, 0361/6433089
- Ausbildung: Uli Gernand, Wilhelmthaler Str. 11, O-5901 Eckardshausen, 036925/6679
- Jugendreferent: Gerald Prüfer, Am Eichicht 12, O-6300 Ilmenau
- Naturschutz: Jörg Wehner, Töpfergasse 5, W-3440 Eschwege, 05651/5987
- Öffentlichkeit: Dr. Frank Haney, O.-Schwarz-Str. 5, O-6908 Jena, 03641/8224738(d)
- Club Erfurt: Dr. Norbert Baumbach, Michaelisstraße 28, O-5020 Erfurt, 0361/20955
- Club Ilmenau: Andreas Just, Böttgerstraße 9c, O-6325 Ilmenau, 03677/83386
- Club Suhl: Hans-J. Dankert, Unterer Heimstättenweg 1, O-6100 Meiningen, 03693/470418
- Club Eisenach: Ingolf Riedel, Fichtestraße 9, O-5900 Eisenach, 03961/612073
- Club Jena: Regina Luster mann, Tieckstr. 34, O-6902 Jena, 03641/7686948(d)
- Geschäftsstelle: Anger 55, O-5020 Erfurt, Donnerstag 16.00-18.30, 0361/51756-(40)
- DAV München: Praterinsel 5, W-8000 München 22, 089/2350900

"das mурmeltier", Mitteilungsblatt des Thür. Bergsteigerbundes e.V., Sektion des Deutschen Alpenvereins e.V.  
Erscheint bis auf weiteres zweimal jährlich

Herausgegeben vom Vorstand des TBB  
Verantwortlich: Dr. Frank Haney, O.-Schwarz-Str. 5, O-6908 Jena  
Druck: BCL Copy-Shop Ilmenau

Alle veröffentlichten Artikel geben die Meinung des Verfassers wieder. Die Redaktion und der TBB übernehmen keine Haftung für die Richtigkeit des Inhalts.