

1 Vor der Tour

von „Alpine Beratung“ bis „zweites Paar Handschuhe“
Tipps für die perfekte Tourenvorbereitung

Zusammenstellung: Joachim Burghardt, Herkunft der Tipps: siehe Seite 3

Gut geplant

Die Tour beginnt zuhause

Sorgfältige Planung ist die halbe Miete für ein gelungenes Bergerlebnis. Wer sich nach Tipps und Tricks für die Berge umsieht, tut gut daran, sorgfältig zu **→ prüfen, von wem die Tipps kommen**: von namhaften Experten und vertrauenswürdigen »alpinwelt«-Redakteuren oder von Sprüchemachern am Hüttenstammtisch (vgl. S. 27)? Nicht nur der Körper will trainiert werden, auch um die theoretische und mentale Vorbereitung sollte man sich rechtzeitig kümmern. Dies ermöglichen die zahlreichen **→ Theoriekurse** in den Alpenvereins-Servicestellen zu vielen Themen von Lawinenkunde über GPS bis hin zur Ersten Hilfe. Auch wenn man keinen Kurs besucht, sind die drei Servicestellen der Sektionen München & Oberland eine praktische Anlaufstelle, denn von ihnen **→ alpinen Bibliotheken** über die **→ Ausrüstungslager** bis zur persönlichen **→ Beratung** ist dort vieles geboten, was man für die Tourenplanung braucht. Ergänzend empfehlen wir unsere **→ Alpinen Links** zu ausgewählten, für Bergsteiger nützlichen Internetseiten: www.alpine-links.de.

Wer große, anspruchsvolle Unternehmungen plant, könnte auch mal **→ bei schlechtem Wetter** und **→ mit Rucksackgewicht trainieren**, um mit dem Körper zugleich auch die Psyche zu stärken. **→ Kurz vor der Abreise** sollte allerdings kein intensives Training mehr stattfinden, da sonst ein Trainingsunfall die ganze Reise gefährdet. Bei längeren Fahrten lohnt es sich, mehrere **→ freie Tage mit einzuplanen**, da sich viele spontane Abstecher oder Schlechtwetterpausen erst unterwegs ergeben. **→ Kopien von wichtigen Dokumenten** im Rucksack (Reise- und Impfpass, AV-Ausweis, Versicherungskarten) haben schon manch einem aus der Patsche geholfen. Gewissenhafte Planung kennt keine Grenzen und reicht sogar bis zum **→ Fingerschmuck**, den es schon im Vorfeld abzulegen oder auf Tour vor einer Felspassage sicher zu verstauen gilt. Nichts ist ärgerlicher, als wenn

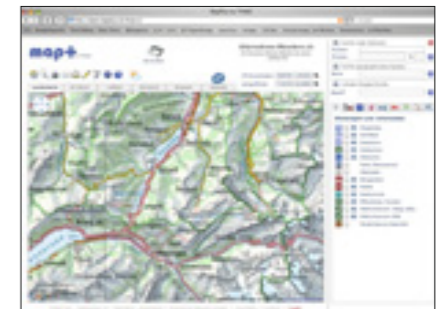
nach einem traumhaften Bergtag wegen eines zerkratzten Eherings der Haussegen schief hängt.

Aufbruchstimmung

Die richtige Wahl von Ziel und Zeitpunkt der Tour ist das A und O einer guten Planung. Warum nicht statt aufwendiger Fernreisen einmal **→ die eigene Heimat neu entdecken**, spannende Überschreitungen austüfteln oder das Voralpenland mit einbeziehen? Das spart Geld und schont die Umwelt. Auf einer **→ Abenteuer-Trekking-tour** „zwischen den Jahreszeiten“ lernt man die heimatlichen Gebirge außerhalb der Hütten-Bewirtschaftungszeit ganz neu kennen.

Die vielen sektionseigenen **→ Selbstversorgerhütten** für Mitglieder (www.huettensuchen.de) laden zu gemütlichen Abenden ein, vor allem bei **→ antizyklischer Buchung** werktags in der Nebensaison.

→ Je weiter die Hütte vom letzten Parkplatz entfernt ist, umso weniger wird sie besucht. Mit etwas Recherche lassen sich außerdem nicht nur einzelne Gipfel (siehe **→ Tourentipps** ab S. 32), sondern auch ganze **→ Gebirgsgruppen abseits des Trubels** finden, etwa das Lechquellengebirge, die Nauderer Berge und die Schobergruppe. Vor dem Aufbruch lohnt es sich, im Schwarzen Brett auf www.alpenverein-muenchen-oberland.de nach **→ Tourenpartnern** zu suchen und **→ Mitfahrgelegenheiten** anzubieten oder zu finden. Hinweise auf die aktuellen Verhältnisse lassen sich auch kurzfristig noch ergattern, etwa mit einem **→ Anruf beim Hüttenwirt**, einem Blick auf **→ www.alpine-auskunft.de** oder einer **→ Frage an entgegenkommende Bergsteiger**. Und immer sollte man ein **→ kleineres Alternativziel** im Hinterkopf haben, auf das man kurzfristig umdisponieren kann, wenn auf der Hinfahrt Staus, Verspätungen oder Motivationsprobleme auftauchen.



Zur Tourenplanung empfehlen sich die kostenlosen **→ Online-Kartenwerke**:

Bayern: www.bayernviewer.de
Österreich: www.austrianmap.at
Schweiz: www.mapplus.ch
Frankreich: www.geoportail.fr, dann rechts oben auf „Cartes IGN“ klicken
Südtirol: www.trekking.suedtirol.info

Bieten Erholung und Gemütlichkeit: die Selbstversorgerhütten für Mitglieder der Sektionen München & Oberland, hier die Bayerische Wildalm



Gut gerüstet

Freunde und Helfer

Die richtige und zweckmäßige Auswahl der Ausrüstung, genau passend für die geplante Tour und die erwarteten Verhältnisse, ist eine Kunst, die man erst in langjähriger Erfahrung erlernt. Wir haben den Profis in die Deckeltasche geschaut und diskutieren seitdem vor jeder Tour über Pro und Contra folgender Ausrüstungsgegenstände:

Ein → **Bleistiftstummel** wiegt so gut wie nichts, kann unterwegs auch an Felsen, Messern oder Zähnen gespitzt werden und schreibt selbst bei widrigen Bedingungen immer. Dazu packen wir ein kleines → **Feuerzeug** mit ein, bei dem man nie weiß, ob man es nicht doch mal braucht. Praktisch ist ein kleiner → **Transportkarabiner**, der zum Beispiel mit einem kleinen → **Thermometer**, einer → **Pfeife für den Notfall**, einer → **Minitaschenlampe** bestückt wird, griffbereit außen am Rucksack baumelt und bei Bedarf auch als → **Hebel zum Öffnen** eines verklemmten SIGG-Flaschenverschlusses dient.

Von der Verwendung minderwertiger Wanderkarten, die nur wenige Landschaftsdetails abbilden und sich schlecht zur Orientierung eignen, ist abzuraten. Besser sind → **detailgenaue topographische Karten** im Maßstab 1:25 000 wie beispielsweise die meisten Alpenvereinskarten oder die Schweizer Landeskarten. Sobald man über eine gute Karte und entsprechende Kartenlesefähigkeiten verfügt, sind bei freier Sicht weitere Orientierungshilfen wie Kompass und GPS meist nicht nötig. Um Kompass oder GPS-Gerät sinnvoll einzusetzen, ist es oft erforderlich, mit der Karte umgehen zu können. Daher sollte man besser zuerst den → **Umgang mit der Karte üben** als auf gut Glück ein teures Gerät kaufen, das man nicht beherrscht.

→ **Grödel** sind ein wertvoller Trumpf, wenn unterwegs mit der Querung steiler Schneefelder, vereisten Felspassagen oder nassem Steilgras zu rechnen ist. Wer auf Skitouren die Teleskopstöcke bei Aufstieg und Abfahrt in der Länge sowieso nicht verstellt, kann auch → **normale, starre Stöcke** verwenden – sie sind stabiler, leichter und billiger als Teleskopstöcke.

Mit den lustigen → **Sicherungsbrillen** kann man beim Klettern als Sichernder nach oben zum Vorsteiger schauen, ohne den Kopf in den Nacken zu legen. Ob sie sich auch im alpinen Bereich durchsetzen werden, bleibt abzuwarten. Beinahe unverzichtbar ist dagegen auf einer Fahrt ins fremdsprachige Ausland eine griffbereite → **Liste mit wichtigen Wörtern und Sätzen** der jeweiligen Sprache. Alpines Vokabular steht z. B. im → **„Tourenbuch“** des Bergverlags Rother, andere touristisch relevante Sprachbrocken kopiert oder schreibt man sich aus einem Reiseführer zusammen. So hat man nicht nur im Notfall, sondern auch beim italienischen Gipfelplausch überm Gardasee immer die entscheidenden Sprüche parat. Posso avere il tuo numero di telefono?

Bergsteiger-Hobbythek

In ihren Hobbykellern, Heimwerkergaragen und Laboren lassen sich alpine Tüftler und Bastler immer neue Tricks einfallen, die allerdings nur selten an die Außenwelt dringen. Über einen V-Mann konnten wir wertvolle Einblicke in die Tourenvorbereitung eines bergsteigenden Daniel Düsentrüb gewinnen:

Stöcke kann man ein Stück unterhalb der Griffe → **mit Tape** umwickeln, um sie auf Tour bei Bedarf tiefer greifen zu können, ohne abzurutschen. Auf Harsch sind im Steilgelände große Tiefschneeteller von Nachteil, denn mit ihnen lässt sich die Stockspitze nicht tief genug in den Schnee stecken, was gefährliche Ausrutscher begünstigt. Deshalb sollte man je nach Bedingungen die → **Tellergröße** flexibel variieren. Wer schon einmal versucht hat, mit einem Stock, der sich durch Tellerverlust in eine Sonde verwandelt hat, bergauf zu kommen, weiß, wie erleichternd es ist, noch einen → **Ersatzteller** mit dabei zu haben. Skitourengänger können die Oberseite ihrer Ski mit → **Silikonspray** präparieren, um zu verhindern, dass sich beim Aufstieg Schnee auf den Ski festsetzt und sie unnötiges Gewicht nach oben schleppen – und bei der

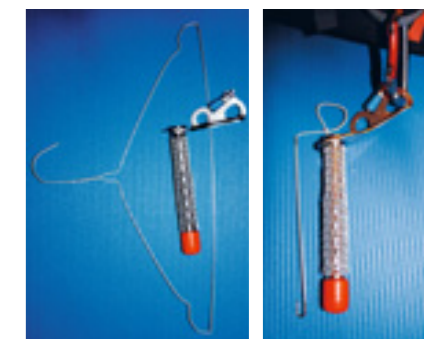
Heimfahrt wird weniger Schnee im Kofferraum zu Wasser.

Brillenträgern ist insbesondere vor Klettertouren zu raten, sich darum zu kümmern, wie die Brille unterwegs → **beim Tragen so befestigt** werden kann, dass sie nicht verlorengeht. Die Ausrüstung sollte mit Name, evtl. auch Anschrift oder Telefonnummer → **beschriftet** sein, um im Verlustfall leichter zu ihrem Besitzer zurückzufinden.

Zum leichteren Durchziehen von Reepschnüren durch Eissanduhren kann man sich eine → **„Reepschnurangel“** bauen. Dazu schneidet man aus einem Drahtkleiderbügel aus der Reinigung ein Stück von der Länge der Eisschrauben heraus, biegt an einem Ende den dicken Draht in spitzem Winkel um und feilt ihn spitz. Mit diesem Haken „fischt“ man Reepschnüre aus Eissanduhren. Das andere Ende formt man zu einer kleinen Öse, an der das Gerät mittels einer dünnen Reepschnurschlinge an der

Sicherungsöse der Eisschraube befestigt wird. Zuletzt in die hohle Eisschraube geschoben ist die Angel wunderbar aufgeräumt.

Bastler können sich, anstatt teure Eisschraubenhalter zu kaufen, beim Elektromontateur Kunststoffhülsen holen und sich daraus → **Eisschraubenköcher** bauen. Nachdem man beim Eisklettern heutzutage ja oft mit dem Kopf nach unten hängt, sollten die Eisschrauben gegen Herausfallen gesichert sein, weswegen man die Hülsen versetzt anordnet, sodass jeweils eine Schraube die nächste blockiert und immer nur die oberste herausgezogen werden kann. Zusätzlich kann man die Hülse seitlich mit einem Schlitz und einem federnden Blechstreifen versehen, der innen seitlich auf das Gewinde der Schraube drückt. Weitere Ausrüstungstipps zum Einsatz während oder nach der Tour verraten wir auf den Seiten 18 und 26.



„Reepschnurangel“



Bis unter die Zähne ... Eisschraubenköcher

Alleskönner für jede Tour

Manche Ausrüstungsgegenstände sind wahre Alleskönner mit vielfachen Einsatzmöglichkeiten:

- Ein → **Müllsack** dient als trockene Sitz- und Liegefläche, Regenschutz für den Rucksackinhalt, Windschutz und Not-Biwaksack, Materialsack, Rutschunterlage in Schneeflanken – und natürlich als Müllsack selbst. Gefüllt mit feuchten Materialien oder Pflanzen kann man mit ihm mittels Verdunstung und Kondensation sogar Trinkwasser erzeugen.
- Auch ein → **Biwaksack** kann für all diese Zwecke eingesetzt werden. Eine der beiden Seiten sollte in auffälligem Rot gehalten sein, was das Anlocken von Bergwacht-Hubschraubern stark erleichtert.
- → **Plastiktüten** dienen darüber hinaus zur mehrtägigen „Reservierung“ von Hüttenschlappen, als Abfall- und Schmutzwäschebehälter und unter die Jacke gestopft als Unterkühlungsschutz bei der MTB-Abfahrt. Empfehlenswert sind Tüten aus einem robusten, nicht laut raschelnden Material.
- Ein Rolle → **Klebeband** (Tape, Rollenpflaster) hilft als Verband bei Verletzungen, als Markierung von Ausrüstung und als notdürftiges Reparaturmittel bei allen möglichen Materialschäden.

- Die dünne → **Reepschnur** verwendet man als Ersatz-Schuhband, zur Notbehelfs-Selbstsicherung, zum Abspannen eines Behelfs-Unterstands dachs und für allerlei Reparaturen.
- Ein Stück → **Draht**, → **Sicherheitsnadeln** sowie → **Kabelbinder** oder **Plastik-Schlauchbinder** finden als Allzweck-Utensilien zum Basteln und Reparieren in jedem Rucksack Platz.
- Die → **Stirnlampe** sorgt nicht nur für Beleuchtung beim Nachtstieg und auf der Suche nach dem Hüttenklo, sondern kann auch als Blitzlichtersatz beim Fotografieren und für ein alpines Notsignal eingesetzt werden. Zusätzliche Licht-Redundanz bietet die Mitnahme eines Mobiltelefons mit Taschenlampenfunktion.
- Ein → **Taschenmesser** ist immer nützlich, allerdings sollte man kein zu üppig ausgestattetes Messer mitnehmen, da man viele Funktionen meist nicht braucht.
- Ein → **Textil-Hundereisenapf** kostet nur 6 Euro, passt gefaltet in die Hosentasche und ist wasserundurchlässig, winddicht, leicht und robust. Bei nur 30 g Eigengewicht fasst er mindestens 1 Liter und dient als Suppen-, Beerensammel-

und Waschschüssel, als Sonnenhut, Schöpfkelle, Geldsammel, Lostrommel, Ersatzvogelnest, Fächer, Kotztüte – oder als Hundnapf.

● Eine → **kleine Rucksack-Apotheke**, die immer und überall dabei ist, ist oft einem großen, schweren Exemplar vorzuziehen, das man im Zweifelsfall doch aus Gewichtsgründen auf der Hütte oder beim Einstieg deponiert. Viele der hier genannten Alleskönner passen in die Rucksack-Apotheke, die sich so zum multifunktionalen „Arzt- und Werkzeugkofferchen“ mausert.

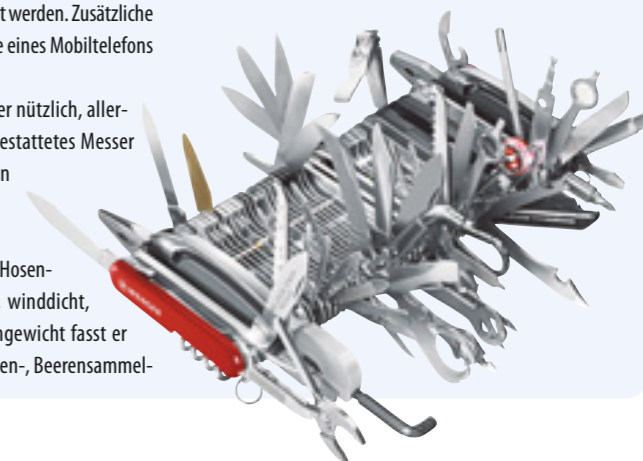


Foto: Archiv alpinwelt

Survival-Set: Transportkarabiner, Minitaschenlampe, Pfeife und Thermometer



Foto: Joachim Burghard

Helfer für alle Fälle:
Eine Reepschnur gehört in jeden Rucksack

Foto: Rainer Lauterbach

Foto: Lutz Berthold

Foto: Wenger

Kleiderordnung

Vorbei sind die Zeiten, wo wir zwischen Kniebundhosen mit roten Strümpfen und pinkfarbenen Radlerhosen wählten. Heutzutage wird **→ Funktions- statt Baumwollkleidung** (evtl. auch Wollunterwäsche) empfohlen und **→ mehrere dünne Schichten** (Zwiebelprinzip) statt wenigen dicken. Oft wird unterschätzt, wie groß der Anteil der Kopfhaut an der Wärmeregulierung ist. Um nicht unnötig Wärme über den Kopf zu verlieren, sollte man für kühle Passagen auch im Sommer immer eine **→ Mütze parat haben**. Im Gegenzug ist es ein Irrtum zu glauben, bei extremer Sonneneinstrahlung genüge es, **→ nackte Hautpartien zu bedecken**, um weiterer Austrocknung und Sonnenbrand vorzubeugen, sprich: luftige, lange Hemden und Hosen sowie Sonnenhut zu tragen. Den Kauf der Wanderhosen mit abzipfbaren Beinen sollte man sich **→ gut überlegen**. Denn diese bieten keine Vorteile, solange man zum Ausziehen der Beinteile doch die Schuhe ausziehen muss, auch kann der Reißverschluss unangenehme Trageeigenschaften haben und kaputtgehen.

→ Handschuhe können wie die Mütze bei fast jeder Tour mitgenommen werden. Sie schützen nicht nur gegen Kälte, sondern auch gegen Handverletzungen beim Abrutschen und auf Klettersteigen. Im Steilgelände sollte man sie mit einem Gummiband oder einem anderen Sicherungsmechanismus **→ am Ärmel befestigen**, um sie nicht zu verlieren. **→ Gummierete Handschuhe** aus dem Baumarkt können wertvolle Dienste bei der Handhabung von Seil, Ski, Teleskopstöcken und mehr leisten (keine Angst wegen der Straßenarbeiteroptik, das kommt wieder in Mode, siehe Mammut-Extreme-Müllabfuhrkleidung). Im Winter und auf Hochtourern ist die Mitnahme eines **→ zweiten, leichten Handschuhpaars** zu überlegen, das bei bitterer Kälte zusätzlich zum ersten Paar angezogen werden kann oder als Notreserve dient. Die Frage nach einem **→ Rotzfänger**, den manche Handschuh-Hersteller bieten, können Sie bei der Kauf-

beratung an geeigneter Stelle ganz fachmännisch ins Spiel bringen. Frauen schwören bei Kälte auf platz- und gewichtsparende **→ Feinstrumpfhosen**. Ja sogar **→ Krankenhauswäsche** wurde uns trotz modischer Bedenken empfohlen – sie ist leicht und trocknet schnell. Beim Schuheschnüren bietet das Schnüren des obersten Klemmhakens **→ von oben nach unten** größeren Tragekomfort. Die Lasche sollte gleich beim ersten Anziehen **→ mittig zentriert** und eingeschnürt werden, denn wenn sie anfangs zur Seite wegrutscht, bleibt sie dort. Wer nach einem Mittelweg zwischen dem Barfußlaufen und Bergstiefeln sucht, ist vielleicht mit den **→ „FiveFingers“** (www.vibram-fivefingers.de) gut beraten. Kauft man Wandersocken, sollte man die Schuhe, die man dazu tragen will, **→ zum Anprobieren mitbringen**. Ob **→ Damen-Nylonstrümpfe**, unter den Wandersocken getragen, tatsächlich Blasen und Käsefüßen vorbeugen, wie uns von Herrenseite vielfach begeistert versichert wurde, konnten wir bis Redaktionsschluss leider nicht mehr klären.

Pack ma's!

Kommen wir nun zur geheimnisvollsten Kunst der Tourenvorbereitung: dem Rucksackpacken. Erste Lektion: Rucksäcke werden immer voll. Nimmt man einen zu großen Rucksack, packt man zu viele Dinge ein, nur weil sie noch reinpassen. Deshalb: **→ keinen zu großen Rucksack** wählen, sich auf Wichtiges beschränken und den fünften Satz Wechselwäsche sowie den Fön zuhause lassen. Wichtig ist, Gewicht zu sparen – und das gelingt besser, wenn man zuhause einmal **→ alle Gegenstände abwägt**, um ein Gefühl für die unterschiedlichen Gewichte zu bekommen und danach besser auswählen zu können. Großes Einsparpotenzial besteht bei Shampoo, Seife, Zahnpasta, Cremes etc., von denen man nur die benötigte Menge **→ in Tuben, Fläschchen oder Foto-film-döschchen abfüllt** (Tubenhülsen in der Apotheke erhältlich). Medikamente nimmt man **→ aus ihren Schachteln heraus**, legt

die Durchdrückstreifen in den Beipackzettel ein (Haltbarkeitsdatum notieren!) und zieht ein Gummiband drüber. Anstelle eines 500-seitigen Karwendelführers und vier Wanderkarten genügen evtl. auch wenige **→ Kopien**. Sobald es ans Packen geht, ist darauf zu achten, die schwersten Gegenstände **→ auf Schulterblatthöhe an der Rückenseite** zu platzieren und möglichst **→ kompakt und komprimiert** zu packen. Jacke, Getränk, Fotoapparat und Apotheke sollten **→ gut erreichbar** verpackt werden, weniger Wichtiges wie Hütten- und Biwaksachen kann zuunterst liegen. Je schwieriger erreichbar ein Gegenstand unterwegs ist, umso geringer ist die Bereitschaft, ihn herauszuholen. Später ärgert man sich, dass die Gams schon wieder weg war, noch bevor man überhaupt anfangen konnte, nach dem Fotoapparat zu wühlen.

Der Rucksackinhalt wird in unterscheidbare, wenig raschelnde **→ Plastiktüten** verpackt, damit er wasserdicht und schnell auffindbar ist. Frontlade-Rucksäcke mit Reißverschluss von beiden Seiten sollten nicht oben, sondern **→ an der Seite verschlossen** werden; oft lassen sich die beiden **→ Reißverschlusschiebergriffbändel-köpfe auch noch verknoten**. Gute Vorbilder beim Packen sind die Bergführer, die meist ein überraschend kleines Rucksackerl dabei haben, in dem doch alles Wichtige Platz findet. Ein weiterer Grund, nicht allein aufzubrechen, sondern **→ einen Bergführer zu engagieren** oder sich einer **→ Alpenvereinsveranstaltung** (www.alpinprogramm.de) anzuschließen. Das sorgt für weniger Stress und mehr Genuss auf Tour. Nutzen Sie dann die Gelegenheit, um sich **→ zeigen zu lassen**, wie Profis ihren Rucksack packen!



Loden und Moden ändern sich

„Der beste Stoff für ein Bergkleid ist der aus Schafwolle erzeugte **→ Tiroler Loden**, der sehr haltbar und bei Beibehaltung seiner Porosität fast wasserdicht ist. Ein guter Lodenanzug schützt auch gegen die im Gebirge oft plötzlich auftretende Kälte am besten. Zu kurzen Hosen trage man Wadenstutzen, die mit gut haltenden Strumpfbändern unterm Knie befestigt werden.“
Wagners Führer durch Nordtirol, 1930



Muss das wirklich alles mit? Und wenn ja: Kann man es nicht besser einpacken?

Foto: Joachim Burghardt

seit 1978
LAUCHE & MAAS der Reiseausrüster

Alte Allee 28
81245 München

P vor der Tür
S -Bhf Pasing
10 Gehminuten

Macpac

Tuatara 25 89,95 €
59,95 €

Handtuch Den Kopf in den Badesee oder die Füße in den kühlen Bach hängen: herrlich! Ultraleichte 65g, hohe Saug- und Bindekraft, schnelltrocknend. 69 x 127 cm riesig. In Netztasche mit Klett
29,95 € 70% Polyester
19,95 € 30% Nylon

Black Diamond
Stirnlampe **STORM**
LED, 100 (!) Lumen, dimmbar, bis zu 70 Meter weit, Spot-, Flut- und Rotlicht. Batterieanzeige, Verriegelung. bis zu 200 Stunden mit 4 AAA Batterien. Fazit: sagenhaft!

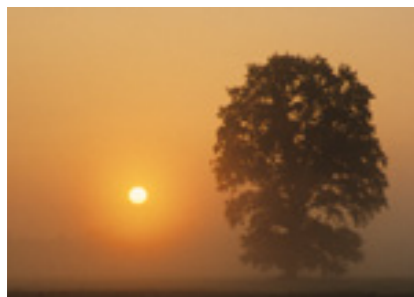
54,95 €

LAUCHE & MAAS
512 Seiten
kostenlos

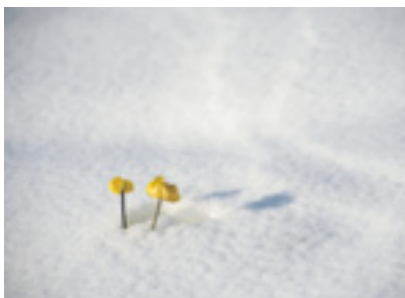
Auf 300 qm alles, was man wirklich braucht !

www.lauche-maas.de

Berge im Blick



Sie sind ambitioniert und ärgern sich, dass Sie immer nur Tourenfotos mittlerer Qualität nach Hause bringen? Dann setzen Sie sich große Ziele und entwickeln Sie ein **→ persönliches Fotoprojekt**, das Sie über Monate, Jahre oder sogar Jahrzehnte hinweg verfolgen und an dem Sie beständig arbeiten. Plötzlich gewinnen Ihre Fotos an Aussage und Spannung, wenn Sie beispielsweise ein und denselben Berg, Baum, Fluss oder auch bestimmte Personen über Jahre hinweg in allen nur erdenklichen Lichtstimmungen festhalten und so fotografisch „begleiten“.



Fotos: Joachim Burghardt

Typisches Kontrastmotiv, das keine handwerkliche fotografische Kunst, sondern einfach ein aufmerksames Auge erfordert

Spätestens seitdem Fotos so gut wie nichts mehr kosten und mehr als 36 Bilder auf den Chip passen, ist das gedankenlose und inflationäre Knipsen bei allen Gelegenheiten ein Grundproblem der digitalen Fotografie. **→ Knipsen Sie nicht** einfach mit, sondern überlegen Sie sich schon vor der Tour, was Sie fotografieren wollen; recherchieren Sie Motive, schmieden Sie Pläne und fotografieren Sie lieber 20 Motive je zehn Mal als 200 Motive je einmal – außer, es geht um die bloße Dokumentation ohne fotografische Ansprüche. **→ Nehmen Sie sich Zeit**, und zwar bereits im Vorfeld zum Überlegen und Planen wie auch auf Tour beim Fotografieren sowie hinterher bei der Auslese und Nachbearbeitung. Überlegen Sie sich vor jeder Tour, ob Sie eher **→ alpinistische oder fotografische Ziele** verfolgen. Wenn von vornherein feststeht, dass man auf die fotografische Ausbeute der Tour nicht so viel Wert legt, kann man Gewicht sparen und das bergsteigerische Erlebnis mehr genießen. Andererseits fällt es leichter, auf den Gipfel zu verzichten, wenn „abgemacht“ ist, dass man alle Zeit und Energie aufs Fotografieren verwendet.

Beim Kauf einer neuen Kamera sollten Sie **→ nicht auf den Irrglauben hereinfallen**, mehr Pixel würden automatisch auch mehr Qualität bedeuten. Denn manchmal geht mit mehr Pixeln gleichzeitig ein stärkeres Bildrauschen und damit verringerte Brillanz einher.

→ Sichern Sie die Kamera im Absturzgelände am Rucksack oder Gurt, etwa mit Reepschnur und Ankerstich, und zwar so, dass sie angenehm bedient werden kann, aber nicht abstürzt. Bei vielen modernen Kompaktkameras ist die Frontlinse des Objektivs nur durch einen fragilen Lamellenverschluss geschützt. Abhilfe schaffen die aufsetzbaren und sehr preisgünstigen **→ Stülpedeckel aus Plastik**, die beispielsweise von der Firma Heliopan in Gräfelfing hergestellt werden.

Um Gewicht zu sparen, kommt ein selbst hergestellter oder gekaufter **→ Bohnensack** (Bean Bag, T-Bag) mit, während das schwere Stativ zuhause bleibt. Das **→ Blitzlicht** können Sie nicht nur bei sehr wenig, sondern auch bei sehr viel Licht einsetzen.

Insbesondere bei grellem Sonnenlicht und Gegenlicht erzielt zusätzliches Blitzlicht oft gute Effekte. Benutzen Sie aber auch die **→ Stirnlampe**, um ein nahes Motiv bei wenig Licht noch sanft aufzuhellen oder mittels „Spotbeleuchtung“ herauszuheben. Nehmen Sie sich vor, **→ kein Bild ohne Vordergrund** aufzunehmen (was natürlich nicht immer möglich und sinnvoll ist, aber oft der Bildgestaltung zugute kommt). Bleiben Sie nicht festgewurzelt stehen und drehen Sie nicht nur am Zoom, sondern **→ nutzen Sie Ihre Füße** zur Bildgestaltung! Die klassische Bergmalerei zeigt oft den Kontrast zwischen lieblichem Vordergrund und wildem Hintergrund – diese Kombination zieht immer noch. Der **→ Bedeutungskontrast** Mensch/Berg, Blume/Stein, Wolken/Fels, Idylle/Gefahr, Bewegung/Stille, Weichheit/Härte, Leben/Tod wird intuitiv erfasst, ist immer stark und bringt Spannung ins Bild.

Bei Schnee und gleißendem Sonnenschein ist die korrekte Belichtung oft schwierig. **→ Messen Sie Ihre eigene Hand** oder den blauen Himmel (ohne die Sonne) dadurch, dass Sie den Auslöser halb durchdrücken. Speichern Sie den so ermittelten Belichtungswert, schwenken Sie die Kamera auf den endgültigen Bildausschnitt und drücken ab. Wenn die Sonne aufs Bild soll, gehen Sie so vor: **→ Sonne aus dem Bild schwenken**, Belichtung messen und speichern, endgültigen Ausschnitt wählen, bingo.

Wussten Sie eigentlich, dass entgegen der verbreiteten Meinung die Formel „größere Blendenzahl = größere Schärfe“ so nicht stimmt? Richtig ist: Bei größerer Blendenzahl steigt zwar die Schärfentiefe; die maximale Schärfe nimmt bei großen Blendenzahlen jedoch wieder ab. Die beste optische Leistung und **→ maximale Schärfe** erzielt man in der Regel mit den mittleren Blenden 8 und 11.

Zuletzt sei Ihnen noch ein Zitat des Profifotografen Nick Nichols ans Herz gelegt: „Anstatt einen Fotokurs zu besuchen, **→ bilden Sie sich** besser in Geisteswissenschaften weiter. Das Fotografieren kann man auch hinterher lernen.“ Alles klar? Dann kann's ja jetzt losgehen!



beat.kammerlander and alex.luger / rätkon (SUI) © michael.meisl

all passion

mission trad(ition)

Warum mehrere Wochen seiner Zeit damit verschwenden eine Route in den Zustand ihrer Erstbegehung zu bringen? Weil Leidenschaft fürs Klettern mehr sein kann, als sich immer nur neuere und anspruchsvollere Routen zu suchen.

Den beiden Spitzenkletterern Beat und Alex geht es um das ursprüngliche Klettergefühl. Dabei haben sie selbst bei einer VI+ richtig Spaß.

Hol dir das Gefühl auf adidas.com/outdoor