





# Mountain Girls

Gemeinsam  
unterwegs  
in der Bergwelt

Marta Sobczyszyn und Stefanie Ramb



PRESTEL  
MÜNCHEN • LONDON • NEW YORK



# Auf Tour

Wir lieben es, unterwegs zu sein: auf Ski, zu Fuß, mit dem Rad, im Schnee, bei strahlendem Sonnenschein, bei Sauwetter und in der Fantasie. Als große Gruppe, allein oder mit der besten Freundin. Wie Céline und Anja bei der **Bergsportwoche am Wilden Kaiser.**



# Pack ma's

VON BARBARA KISTNER

Ob Hochtour, Voralpenwanderung oder Hüttenwochenende:  
**Die richtige Ausrüstung am Berg** spielt eine entscheidende Rolle  
für unsere Sicherheit. Aber auch der Spaß darf nicht zu kurz kommen.  
Kurz: Es muss passen. Das richtige Zeug zur richtigen Zeit.



## BARBARA EMPFIEHLT

Es geht nicht darum, sich mit möglichst teurer High-Tech-Ausrüstung auszustatten. Berggehen ist keine Materialschlacht. Vielmehr kommt es auf die richtige Auswahl an.

Für welche Tour brauche ich was wirklich? Worauf kann ich verzichten? Ein steigeisener Schuh ist auf einem Voralpengipfel eher hinderlich. Das ist auch eine Frage der Nachhaltigkeit. Genauso, wie die Entscheidung, gute Qualität zu kaufen. Die Ausrüstung hält länger und ist im Zweifelsfall ein Lebensretter. Deswegen sollte auch vor jeder Tour ein Ausrüstungscheck erfolgen. Dabei kann man gleich darauf achten, sinnvoll zu packen. Ist das Gewicht richtig verteilt? Habe ich Zugriff auf Dinge, die ich schnell brauche? Kann ich das Gewicht überhaupt länger tragen? Im Zweifelsfall muss auf Komfort verzichtet werden. Wer braucht schon jeden Tag frische Socken? Sobald es nicht mehr nur eine Sportart ist, führt das schnell dazu, dass »frau« in Summe ziemlich viel Outdoorklamotten und Ausrüstung ansammelt. Der Wunsch nach einem begehbaren Kleiderschrank kommt also nicht von ungefähr. Doch auch hier hilft es, den eigenen Stil zu entwickeln. Muss es jedes Jahr die neue Kollektion sein? Kann ich Sportarten-übergreifend kombinieren?



Acht gute  
Spiele,  
für die es  
fast nichts  
braucht  
außer  
Menschen  
und Zeit

VON ANNA HADZELEK



# 1. Wie bin ich?

Die völlig zu Unrecht unbekannte Schwester des Klassikers »Wer bin ich?« Zwischen beiden Spielen gibt es Ähnlichkeiten, verwechseln darf man sie aber keinesfalls. Während bei der bekannten Variante eine Person einsam im Dunkeln tappt, ist dies hier ein gewissermaßen poetisches Freundschaftserlebnis.

**SPIELER\*INNEN:** mindestens zwei

**SPIELZEITPUNKT:** jederzeit, nebenbei oder als Hauptbeschäftigung

**SPIELDAUER:** Konzentriert dauert eine Runde mal nur zehn Minuten, aber harte Nüsse und kryptische Antworten können das auf mehrere Tage ausweiten.

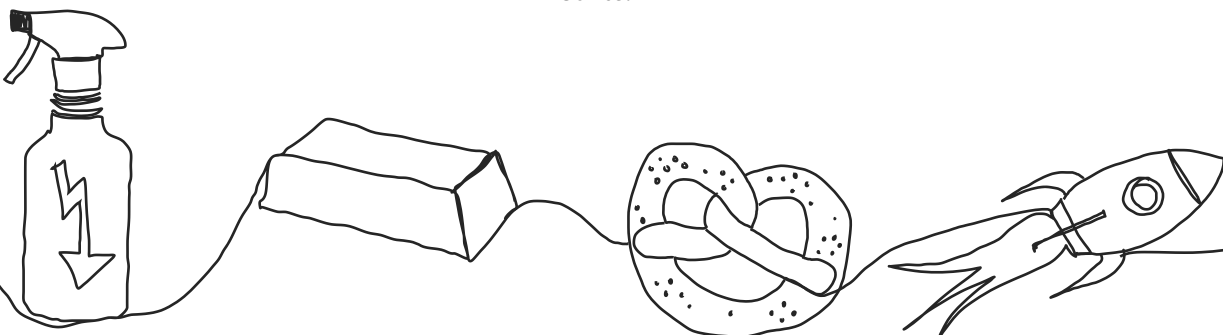
**ES BRAUCHT:** Wichtig ist, dass alle Spielenden gemeinsame Bekannte haben, die nicht anwesend sind. Ist das nicht gegeben, ist das Spiel dennoch machbar: Dann geht's aber nicht um persönlich Bekannte, sondern um Promis oder Kunstfiguren. Das ist dann jedoch ist ein gutes Stück schwieriger!

Eine Person überlegt sich, wer sie ist – sagen wir mal Tante Charly. Alle anderen müssen das gemeinsam herausfinden. Dafür dürfen sie reihum Fragen stellen mit folgendem Aufbau: Wenn du eine Abteilung im Supermarkt wärst, welche wärst du? Wenn du eine Farbe wärst, welche wärst du? Wenn du ein Gebäck wärst, welches wärst du? Wenn du ein Fortbewegungsmittel wärst, welches wärst du?

Im Laufe der Zeit entsteht ein assoziatives Bild einer Persönlichkeit, das zum Beispiel so klingen könnte: Ich wäre die Abteilung mit den Reinigungsmitteln, goldgelb, eine Nussbreze, ein Space-shuttle.

Ziemlich bald schon werden sich die gesammelten Informationen irgendwie nach etwas anfühlen, nach irgendwem klingen. Dann dauert's noch einige Fragen lang, bis jemand darauf kommt. Wer nicht weiterkommt und in der Sackgasse steckt, kann sich ein bis drei Ja-Nein-Fragen erbeten.

Was bleibt, ist ein sprachliches Bild von Tante Charly, das sie entweder ganz bald, oder, um Himmels Willen, niemals erfahren sollte.





## 2. Tricky X/O

Dieses Spiel passt auf die Rückseite eines Kassenzettels, macht beim ersten Mal schon Spaß und wurmt alle Beteiligten mehr und mehr. Passt gut in stille Abende und zu mundfaulen Momenten.

**SPIELER\*INNEN:** zu zweit

**SPIELDAUER:** Wenn's schlecht läuft zwei Minuten, wer's strategisch übertreibt braucht eine Stunde

**ES BRAUCHT:** Papier, Stift und einen ruhigen Moment für die Unterscheidung zwischen »Platz« und »Feld«

Vorbereitend werden neun X/O-Felder gezeichnet, also jeweils zwei parallele kurze Linien, im rechten Winkel gekreuzt von zwei genauso kurzen parallelen Linien. Es entstehen in jedem Feld dabei also neun Plätze, die wie die Felder selbst 3 x 3 angeordnet sind.

Das Ziel ist es, drei dieser Felder in einer Linie (egal ob horizontal, vertikal oder diagonal) für sich zu entscheiden. Ein einzelnes Feld entscheidet man ebenfalls dadurch für sich, dass man darin drei Plätze in einer Linie für sich markiert, also mit einem X oder mit einem O.

Der spannende Punkt dabei ist: Die Kreuze oder Kreise dürfen nicht einfach irgendwo gesetzt werden, sondern die Spielenden schicken sich gewissermaßen gegenseitig übers Blatt. Mache ich das erste Kreuz im rechten unteren Platz des zentralen Feldes, muss die andere Person ihren Kreis innerhalb des rechten unteren Feldes setzen. Ist ein Feld für einen Spieler oder eine Spielerin entschieden, setzt er oder sie groß sein oder ihr Zeichen, ein X oder ein O darauf. Wer im weiteren Verlauf auf ein bereits entschiedenes Feld geschickt wird, darf stattdessen das Feld frei wählen. Das heißt, dass es wichtig ist, ein paar Züge im Voraus zu denken.

## 3. Rujum

Ein Spiel mit Bewegung für Statiker\*innen mit Gleichgewichtssinn

**SPIELER\*INNEN:** geht alleine und in Gruppen

**SPIELDAUER:** variabel, je nach Ernsthaftigkeit und Steintauglichkeit

**ES BRAUCHT:** Steine (oder Holz-scheite) und Nüsse oder kleine Süßigkeiten

Zuerst wird gemeinsam ein Steinmännchen (hebräisch: Rujum) gebaut – und zwar so hoch wie möglich. Ganz oben wird eine Nuss oder dergleichen hingelegt, die mit dem Mund aufgelesen werden muss. Allerdings auf nur einem Bein stehend, eine Hand hält den freien Fuß, die andere Hand ein Ohrläppchen. Weder das Steinmännchen noch ihr dürft dabei umfallen.

Reihum wird also eine Nuss gegessen und nach jeder Runde die Schwierigkeit erhöht, indem der Turm um einen Stein reduziert wird. Profis spielen in Bodennähe. Baut das Steinmännchen am Ende ab und hinterlasst den Ort, wie ihr ihn vorgefunden habt.



## 4. Ship

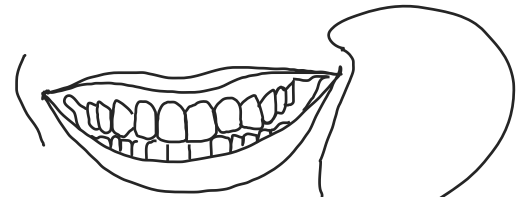
Ein wunderbar doofes Spiel, bei dem alle etwas von sich zeigen, ohne ihr Gesicht zu verlieren.

**SPIELER\*INNEN:** mindestens drei, klappt gut mit vielen

**SPIELDAUER:** zu dritt nur wenige Minuten, zu vielen geht's in Richtung einer halben Stunde

**SPIELZEITPUNKT:** nicht nebenbei, sondern mit der Aufmerksamkeit aller. Dauert allerdings gar nicht lang.

Reihum sagt eine Person zur nächsten das englische Wort »Ship«. Dabei ist es wichtig, sich anzuschauen. Wer Lust hat, kann mit der Variante »Shipong« einen Richtungswechsel veranlassen. Raus fliegt, wessen Zähne für irgendwen am Tisch sichtbar wurden – egal ob die Person gerade dran ist oder nicht. Die Hand vor dem Mund ist dabei natürlich nicht erlaubt!



## 5. Schau, genau

Wer das spielt, setzt sich mit der Umgebung auseinander und muss sich ganz schön konzentrieren. Es ist gewissermaßen eine dreidimensionale Variante von Bildern, in denen Fehler oder ein Walter im Ringelshirt versteckt sind. Das Alles hat etwas Meditatives, kann aber auch eine alberne Eigendynamik entwickeln.

**SPIELER\*INNEN:** mindestens zu zweit, höchstens zu sechst

**SPIELDAUER:** so lange es Spaß macht, da das Spiel kein Ende kennt

**SPIELZEITPUNKT:** ist draußen am schönsten, funktioniert aber genauso in der Hütte. Nicht nebenbei, mit der Aufmerksamkeit aller

Der erste Teil ist ein kleiner Spaziergang in einem Gebiet, von dem alle Teilnehmenden einen bis drei kleine Funde mitbringen. Das kann etwas Beliebiges sein. Dann werden die Dinge der Gruppe präsentiert, vielleicht sogar mit der Info, was einen darauf hat aufmerksam werden lassen.

Die Dinge liegen in der Mitte zwischen allen – je nach Größe der Dinge sitzt oder steht die Gruppe – und nun prägen sich alle die Anordnung und jeden einzelnen Gegenstand gut ein.

Und jetzt geht's eigentlich erst los: Alle bis auf eine oder einen schließen die Augen. Diese eine Person verändert etwas an dem Arrangement. Aber nur eine einzige Sache: Zum Beispiel bewegt sie einen Gegenstand, dreht ihn um oder verrückt ihn ein bisschen. Dann öffnen alle ihre Augen, wer die Veränderung als Erstes sieht und richtig benennt, ist als nächstes dran.

## 6. Kann ich auch

Dieses Spiel macht am meisten Freude, wenn zu Beginn nur eine Person die Regeln kennt, und alles anleitet – und die anderen sich Schritt für Schritt aufs Geschehen einlassen können.

**SPIELER\*INNEN:** mindestens zu viert, gerade Zahlen machen Sinn – muss aber nicht sein auch mit großen Gruppen ziemlich witzig

**SPIELDAUER:** je nach Gruppengröße eine halbe Stunde (bei vier Personen) bis hin zu mehreren Wochen

**ES BRAUCHT:** Papier und Stift, einen ruhigen Moment zu Beginn. Wenn die Aufmerksamkeit im Laufe des Spiels verpufft, macht das überhaupt nichts.

Alle schreiben auf ihren kleinen Zettel im Geheimen etwas, worin sie besonders gut sind, und was sich im Zweifelsfalle hier und heute unter Beweis stellen ließe. Mehr brauchen die Teilnehmenden nicht zu wissen.

Danach werden die Zettel gefaltet und die Menschen in zwei Gruppen geteilt – das sind die Teams, am besten geben sie sich einen Namen oder ein Symbol. Das kommt jeweils außen auf die Zettel drauf. Dann werden die Zettel gesammelt und getauscht: Team A erhält alle Zettel von Team B und andersherum.

### **JETZT WIRD OFFENBART:**

Das hier ist gewissermaßen eine Olympiade, ein schräger Wettbewerb in euren Kernkompetenzen. Ob da nun Kerzenausblasen, Schnürsenkelbinden, Handstand oder nichts steht. Es gewinnt das Team, das mehr Disziplinen für sich entscheidet.

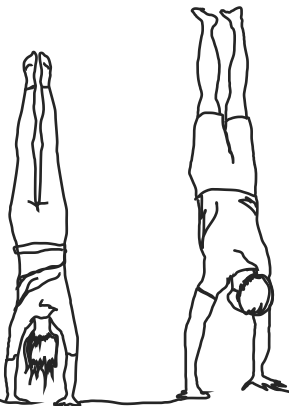
### **UND ZWAR SO:**

Team A zieht einen Zettel und bespricht,, wer aus den eigenen Reihen antreten will, die Entscheidung fällt, die Herausforderer\*in offenbart sich. Dann, sehr spannend, werden die Wettbewerbsbedingungen festgelegt: Wie lässt sich zeigen und bewerten, wer von beiden – Meisterin der Disziplin oder Herausforderin – besser ist. Der Contest wird ausgetragen und der Punkt vergeben. Die Person, die die eben gespielte Disziplin geschrieben hatte, darf nun ziehen und die Disziplin aus dem anderen Team ziehen.

### **WICHTIG IST:**

jede Person darf nur jeweils einmal in einer Fremddisziplin und in der eigenen antreten.

Das Spiel endet entweder mangels Zeit und Durchhaltevermögen nach einer vereinbarten Zahl von kleinen Wettstreiten oder dann, wenn alles ausgefochten ist.



## 7. Stadt-Land-Fantasie

Ein Evergreen derjenigen, die ausreichend Papier und pro Nase einen Stift im Gepäck haben. Nicht so etabliert ist dabei das Ersetzen der Kategorien durch welche, in welchen sich die Teilnehmenden auch auskennen oder zumindest ein bisschen.

**SPIELER\*INNEN:** mindestens zu zweit, nach oben keine Grenzen

**SPIELDAUER:** maximal 26-mal etwa zehn Minuten, je nachdem wie heftig die Gültigkeitsdiskussionen werden

**ES BRAUCHT:** ausreichend Papier, pro Person einen Stift und Konzentration

Da sich vermutlich in jeder Runde eine mit den Stadt-Land-Fluss-Regeln vertraute Person finden wird, sind hier nur die groben Eckdaten umrissen: Jede Runde ist einem zufällig ermittelten Buchstaben gewidmet, und auf dem jeweiligen Zettel jeder oder jedem Teilnehmenden stehen in der obersten Zeile nebeneinander die vereinbarten Kategorien: Klassischerweise sind das Stadt, Land und Fluss. Lustig wird's zum Beispiel erst mit Tier, Nachspeise, Kateressen, Krankheit, Schimpfwort, Farbton, Film, Todesursache, Trennungsgrund, Straftat, Wellnessanwendung, Ausruf der Freude, Käsesorte, Gemüsesorte, App, Knoten, nervige Person und so weiter und so fort.

Trampeltier

Tiramisu

Traktor

Thaimassage

Taleggio

Tinder

Steht der Buchstabe fest, gilt es schnell zu denken, schnell zu schreiben und möglichst für alle Spalten eine richtige, bestenfalls nicht zu naheliegende Antwort zu finden. STOP rufen darf die Person, die als Erstes bei allen Kategorien etwas gefunden hat – dann darf nur noch das Wort fertig geschrieben werden. Dann wird ausgewertet: Eine gültige Antwort, die sonst niemand hat, gibt 10 Punkte, oder 20 Punkte, wenn sonst gar niemand eine gültige Antwort hat. Haben zwei oder mehr die gleiche Antwort, gibt's je 5 Punkte.

**WIE SO OFT GILT:**

Viel hilft viel. Es gewinnt, wer am Ende mehr Punkte hat.

## 8. Warme Dusche

Alle machen sich reihum ernst gemeinte Komplimente.

Macht Spaß im Sessellift, auf faden Wegabschnitten und auf der Heimfahrt.

# Berg Bleamal\*

\* Bayerisch  
für Blümchen

**Was blüht denn da am Wegesrand?** Wie oft sind wir unterwegs und freuen uns über die bunte Blütenpracht, ohne zu wissen, was da links und rechts vom Weg so alles wächst. Hier ist ein kleiner Überblick über bekannte und typische Bergblumen, die sich irgendwo zwischen Garmisch und den Dolomiten finden lassen.



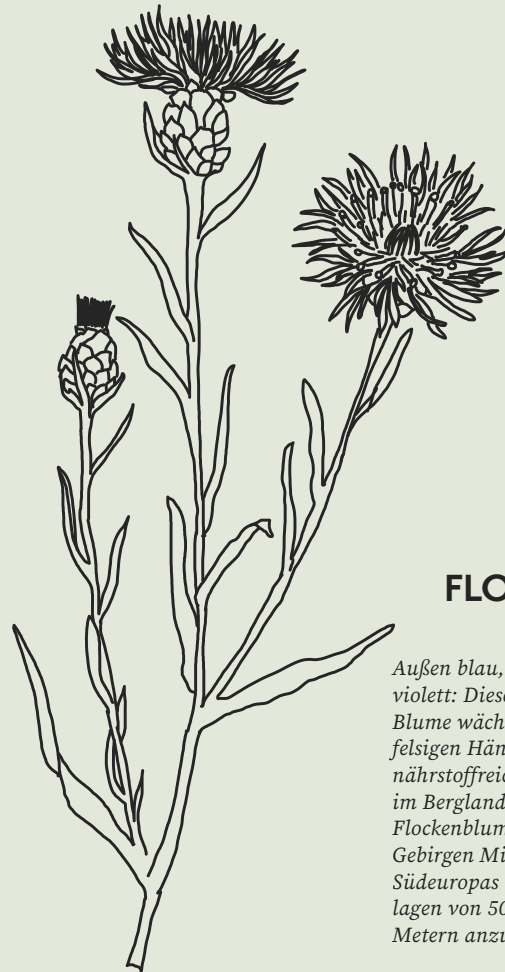
## ENZIAN

*Ja so blau, blau, blau ...  
blüht auch dieser Enzian.  
Wächst typischerweise  
auf mageren Wiesen in  
den Alpen zwischen 2.000  
und 2.800 Metern. Der  
Schnaps wird allerdings  
aus gelbem Enzian  
gewonnen.*



## TROLL- BLUME

*Wie der Troll, mag diese  
Blume mit gelber Blüte  
gern nasse Wiesen und  
Moore. Sieht hübsch aus,  
ist aber giftig.*



## BERG- FLOCKEN- BLUME

*Außen blau, innen rot-  
violett: Diese zauberhafte  
Blume wächst auf steilen,  
felsigen Hängen und  
nährstoffreichen Böden  
im Bergland. Die Berg-  
Flockenblume ist in den  
Gebirgen Mittel- und  
Südeuropas in Höhen-  
lagen von 500 bis 2.200  
Metern anzutreffen.*

## EDELWEISS

Die wohl symbolträchtigste Alpenblume. Sogar der Alpenverein hat sie zum Logo gemacht und damit ikonisch in unsere Köpfe eingebrannt. Mit wollig-weißfilziger Scheinblüte macht sie sich draußen auf

1.800 bis 3.000 Metern rar. Bekannt wurde die Blume erst durch Kaiser Franz und Sissi, die die Liebe für diese besondere Blume teilten und sie mit allerlei romantischen Mythen überzogen.



## KROKUS

Der Krokus kommt unseren Breiten auf einer Höhe von 600 bis 2.700 Metern vor. In den Alpen ist meist der lila oder weiß blühende Frühlingskrokus verbreitet. Auf feuchten Weiden entstehen nach der Schneeschmelze ganze Blütenmeere.



## SILBERDISTEL

Silberweiß glänzt die Silberdistel auf mageren Wiesen und Weiden, steinigen, sonnigen Hängen und Trockenrasen. Bei Feuchtigkeit ziehen sich die trockenhäutigen Hüllblätter zusammen, sodass sich die Blüte schließt.

## KUHSCHELLE

Die Kuhschelle ist eine ausdauernde, krautige Pflanze. Sie blüht violett und du findest sie im Bayerischen Voralpenland in sonniger Hanglage auf kalkhaltigem Boden.



Berghütten sind Zufluchtsorte, Versorgungsstationen und Kommunikationszentren. Sie sind Ziel, Ruhepol und Wirtschaftsbetrieb. **Hüttengeschichten gibt es von hochromantisch bis fürchterlich.** Die Capanna da l'Albigna im schweizerischen Bergell liegt auf 2.336 Metern. Ein tolles Ziel für Kletterer, Wanderer und Familien.



# Hütten liebe






# 11 Dinge, mit denen du deine Bergsehnsucht in der Stadt stillst



Es gibt Entscheidungen im Leben, die sollte man nicht treffen müssen. Butter oder Nutella? Hundebabys oder Katzenbabys? Stadt oder Berge? Ähm, beides natürlich! Zum Glück gibt es ja die Munich Mountain Girls, die uns täglich beweisen, dass vor allem Letzteres kein Widerspruch ist. Beton statt Fels, Häuser- statt Bergschluchten, Gassen statt Trails. Wenn die Sehnsucht groß und das nächste Bergabenteuer fern ist, dann lassen wir Mit Vergnügen-Redakteur\*innen uns am liebsten von der MMG-Community inspirieren, denn niemand schafft den **Spagat zwischen Bergliebe und Stadtvergnügen** besser als diese Girlgang!



1. Geh auf den nächsten Hügel und staune, wie gut die Aussicht ist.  
Vielleicht siehst du ja auch die Berge von dort?

2. Packe Brotzeit in den Rucksack und picknicke an deinem liebsten Draußen-Spot.

3. Zeichne dir auf der Stadtkarte eine Route ein und gehe sie nach.  
Entdecke dabei neue Ecken deiner Stadt.

4. Steige aufs Mountainbike und cruise querfeldein durch den Park.

5. Mache frühmorgens zum Sonnenaufgang einen Spaziergang Richtung Westen  
und lasse dich von den ersten Sonnenstrahlen wecken.

6. Schlafe mit Isomatte, Schlafsack und Campingkocher im Garten oder auf dem Balkon.

7. Packe die Kletterschuhe ein und mache dir einen anstrengenden Tag in der Kletterhalle.

8. Wate barfuß durch den Stadtbach.

9. Teste deine neue Jacke im strömenden Regen.

10. Koche dein Lieblingshüttenessen nach.

11. Mache eine 11-Gipfel-Liste mit den Bergen, die du als Nächstes besteigen willst.

# Wie es am besten »Klick« macht

VON MANUELA PALMBERGER

Gute Fotos hängen nicht nur von der richtigen und meist sehr teuren Kameraausrüstung ab. Auch mit dem Smartphone kannst du gute Bilder machen, die andere Leute staunen lassen werden. Hier sind **sechs einfache Tipps**, die leicht umzusetzen sind und mit jedem Smartphone gelingen.



Wir sind zu Gast in der Natur und so sollten wir sie auch behandeln. »Keine Spuren hinterlassen« ist die Maßgabe, nach der wir unterwegs sind. Im Idealfall. Dazu gehört auch, Konsum zu überdenken. Barbara Heinze repariert im Rahmen der **Worn Wear Tour** von patagonia Outdoorbekleidung.

# Nachhaltigkeit





# Das Dilemma mit meinem Nachhaltigkeits-Ich

VON LISA AMENDA

**Ist Nachhaltigkeit immer nur schwarz oder weiß?** Und kann man als Outdoorsportler\*in überhaupt umweltfreundlich und nachhaltig leben? Diese Fragen stelle ich mir in meinen Texten. Und an der Supermarktkasse.

Piep. Piep. Piep. Schier unaufhörlich zieht die Kassiererin meine ausgesuchten Produkte über das Kassensband. Und ich staple alles in meinen mitgebrachten, schon ziemlich verwaschenen und von einmal ausgebüchsten Waldheidelbeeren verfärbten Jutebeutel.

»Wow! Ich finde einfach toll, wie du das machst!«, bewundert mich meine Arbeitskollegin, die nun neben mir am Kassensband steht. »Was genau meinst du?«, frage ich sie. Und sie erklärt mir, wie gut sie es findet, dass ich mit meinem Beutel unterwegs bin, Tomaten, Champignons und Salat unverpackt kaufe und mich vorher darüber beschwert habe, dass es nach dem Umbau des Supermarkts den Biojoghurt nicht mehr im Glas gibt. Ich selbst habe mir dagegen die Frage gestellt, ob es der Mozzarella heute sein muss. Denn dafür habe ich bisher noch keine plastikfreie Alternative gefunden. Und ich mag Mozzarella. Dabei ist es nicht nur diese eine Kollegin, die mich beim Einkaufen bewundert. Auch andere fragen mich immer wieder, wie ich das mache, dieses umweltbewusste Leben, auf was ich alles achte und ob ich noch irgendwelche Tipps habe. Ganz ehrlich? Je mehr ich mich mit dem Thema beschäftige, desto weniger habe ich das Gefühl darauf eine eindeutige Antwort geben zu können. Denn

dieses nachhaltige, umweltbewusste, plastikfreie, vegetarisch/vegane, was-auch-immer-Leben finde ich gar nicht mal so einfach. Ja, richtig gehört.

## **OUTDOORSPORT = UMWELTFREUNDLICH! ODER NICHT?!**

Denn nehmen wir einmal meine Hobbys: Skifahren und Mountainbiken. Diese Equipment-verschlingenden Leidenschaften, die man meist nicht eben mal vor der Haustüre ausüben kann und für die nicht nur ein paar Schuhe ausreichen. Nein. Es müssen Ski, Stöcke, Bekleidung, Liftpass, Anreise und noch einiges mehr sein. Beim Mountainbiken ist es doch genau das gleiche. Und trotzdem maße ich mir an, einen Blog mit dem Untertitel **Das Magazin für Nachhaltigkeit und Outdoorsport** zu betreiben.

Ganz schön vermessen. Findest du nicht? Schließlich sind diese Sportarten nicht gerade berühmt dafür, die nachhaltigsten und umweltschonendsten zu sein. Und ganz ehrlich? Ich muss zugeben, dass ich auch jemand bin, die im Oktober schon auf die neuesten Buyers Guides der Skimagazine schielt oder es toll findet, sich ab und an ein neues Bikeshirt zu kaufen. Nur weil es gut aussieht, versteht sich.

GIRLS ARE  
AWESOME

