

Fr **21.10.2011**  
**Dolomiten Cross**

Bernd Ritschel ist einer der bekanntesten und erfolgreichsten Bergsportfotografen Deutschlands. Er veröffentlichte mehr als 20 Bildbände, 5 Lehrbücher, zahlreiche Kalender und hat Publikationen in allen deutschsprachigen Bergsportmagazinen.

Die große Dolomiten-Überschreitung  
**Bernd Ritschel** | HD-Multivisions-Show | lightwalk.de

Spaß statt Speed – nach dem gelungenen Skitransalp-Debut 2009, hat Bernd Ritschel zusammen mit drei Freunden die Dolomiten in ihrer gesamten Nord-Süd-Ausdehnung überschritten. Keine neuen Rekorde, sondern der Spaß am Klettern, beim Wandern auf Höhenwegen und beim Durchsteigen verschiedener Klettersteige standen im Vordergrund. 12 Tage waren nötig um ohne Liftunterstützung, bzw. ohne Fahrzeug die 205 Kilometer, sowie mehr als 17.000 Höhenmeter zu bewältigen. Bernd Ritschel erzählt nicht nur von den oft anspruchsvollen und langen Tourentagen, sondern auch von persönlichen Höhen und Tiefen und von der lebenswichtigen Notwendigkeit in den Bergen spontan, flexibel und auch kompromissbereit zu sein.



AlpinVision  
Bergsport

Sa **19.11.2011**

Stefan Glowacz ist Abenteuerer und erfolgreicher Profikletterer. Seine Kletterabenteuer werden stets „by fair means“ ohne künstliche Hilfsmittel durchgeführt. Partnerveranstaltung mit Blackfoot Köln

Am Ende der Welt  
**Stefan Glowacz** | HD-Multivisions-Show | glowacz.de

Zweimal haben Stefan Glowacz und sein Team die nördlich von Kanada liegende, nahezu menschenleere Insel „Baffin Island“ bereist. Ihr Expeditionsziel war die „perfekte, unentdeckte Felswand“. Von den Erlebnissen und Strapazen, die die Abenteuerer dafür auf sich nahmen, Stürmen, Schnee, bitterer Kälte und hungrigen Eisbären, aber auch von Momenten des Triumphs berichtet Stefan in seinem Multimediavortrag. Packende Bild- und Filmsequenzen machen die Abenteuer auf Baffin Island für die Zuschauer noch greifbarer und lassen sie hautnah miterleben.



## Programminfo

[www.vortraege.dav-koeln.de](http://www.vortraege.dav-koeln.de)  
T 0221. 240 67 54

### Preise

DAV-Mitglieder: 5 €  
Nichtmitglieder: 8 €  
Jugendliche: 2,50 €

### Ausnahmen

November: 8 € | 12 € | 4 €  
Dezember: DAV-Mitglieder und Jugendliche frei, Nichtmitglieder 5 €

### Kartenvorverkauf

[www.vortraege.dav-koeln.de](http://www.vortraege.dav-koeln.de), Geschäftsstelle des Kölner Alpenvereins, Blackfoot Köln und Globetrotter Ausrüstung Köln (nur Feb.-Vortrag). Der Kartenvorverkauf bei Blackfoot Köln beinhaltet einen einmaligen Rabatt von 20 % am gleichen Tag auf lagernde Ware zum regulären Preis. Ausgenommen sind Elektronik, Ernäh-

rung, Literatur, Boote und Bogensportartikel. Rabatt ist nicht kombinierbar mit anderen Preisnachlässen.

### Alle Veranstaltungen

Aula der Barbara-von-Sell-Schule  
Niehler Kirchweg 118, 50733 Köln-Nippes  
Parkplätze: Schulhof hinter dem Gebäude  
Veranstaltungsbeginn 20 Uhr  
Einlass 19 Uhr (mit Catering)

 Programm **ChristmasVision**  
Beginn ab 15 Uhr

### Verlosung

Zu allen Vorträgen verlosen wir Bücher vom Rother-Verlag und Sachpreise unserer jeweiligen Partner.

### Veranstaltungstipps



#### Globetrotter Ausrüstung Köln

**19.10.2011**

Dirk Bleyer: **Von Kapstadt zum Krügerpark**. Ein faszinierender Reisebericht im Rahmen der Themenwoche „Südafrika“.

**22.– 30.10.2011**

**GlobeWelt. Das Outdoor- und Reisefestival in Köln.**

Mit unterschiedlichen Thementagen präsentieren sich Hersteller und Lieferanten. Begleitend dazu: viele (Fach-)Vorträge, Seminare und Workshops. Ort: Globetrotter Ausrüstung Köln, Olivandenhof  
Infos unter: [www.globewelt.info](http://www.globewelt.info)

**30.11.2011**

Stefan Rosenboom: **Kiyo – eine hoffnungsvolle Zeit.**

Als Familie unterwegs in Japan. Eindrucksvolle Einblicke in Kultur, Land und Leute.

### Info und Tickets

Globetrotter Ausrüstung Köln im Olivandenhof  
Richmodstr. 10, 50667 Köln, T 0221. 277 288 0  
[www.globetrotter.de](http://www.globetrotter.de), [shop-koeln@globetrotter.de](mailto:shop-koeln@globetrotter.de)

Mit freundlicher Unterstützung von



Redaktion: Andreas Borchert  
[andreas.borchert@dav-koeln.de](mailto:andreas.borchert@dav-koeln.de)  
Gestaltung: Dirk Müller  
[d.mueller@okapidesign.com](mailto:d.mueller@okapidesign.com)

# AlpinVisionen

2011.2012



Stefan Glowacz  
Am Ende der Welt  
Sa 19.11.2011

Info + Vorverkauf:  
[www.vortraege.dav-koeln.de](http://www.vortraege.dav-koeln.de)

Wanderer  
Bergsteiger  
Foto- und  
Naturbegeisterte



## Lebe Deinen Traum – jetzt!

Von nah bis fern – von leicht bis schwierig. Mit dem DAV Summit Club, der Bergsteigerschule des Deutschen Alpenvereins, aus heimischen Gebirgen zu europäischen Wanderzielen oder in die Berge der Welt:

- ▶ zum Beispiel die Magie einer Alpenüberquerung
- ▶ stille Walsenerwege zwischen St. Moritz und Chamonix
- ▶ oder Weitwanderungen auf dem GTA



Fordern Sie jetzt den Katalog an und besuchen Sie uns auf [www.dav-summit-club.de](http://www.dav-summit-club.de)

 30 € Buchungsrabatt  
p. a. für DAV Mitglieder

DAV Summit Club GmbH  
Bergsteigerschule des  
Deutschen Alpenvereins  
Am Perlacher Forst 186  
81545 München  
Telefon +49 89 64240-194  
[www.dav-summit-club.de](http://www.dav-summit-club.de)



Der schönste Urlaub beginnt zu Hause.



© Pearson/Remond/Anastasiadis/Alamy.com, G. Sponchiello/Alamy.com



Beginnen Sie Ihren Trentino-Urlaub mit einer Reise auf die offizielle Webseite. Neben Infos zu Anreise und Hotels finden Interessierte Restaurant- und Hütten Tipps, Ideen zum Biken oder Trekking, Veranstaltungshinweise usw. Lust auf mehr? Einfach den Newsletter abonnieren! Sie möchten gleich losfahren? Kein Problem: Das Trentino überrascht jede Woche mit mehr als 100 Angeboten.

**WWW.VISITTRENTINO.IT**

# HÖHENBALANCE

Kalorienbalance - Performancebalance - Alpinbalance - Vitalbalance

„Riecht gesund!“



**Höhenluft:**  
Ein gesundes Stück „Berg“ mitten in Köln.

Akklimatisieren Sie sich bereits zu Hause vor einer Hochtour, Trekkingreise oder Expedition und vermeiden Sie so die gesundheitlichen Risiken einer akuten Höhenkrankheit. Mit unserem innovativen Höhentrainingskonzept, können Sie sich einfach, kontrolliert und preiswert vorab akklimatisieren und Ihren Höhengaufenthalt mit Sicherheit genießen.

- Höhentraining für:**
- >>> Akklimatisierung vor Höhengaufenthalten
  - >>> Reduktion der Symptome der akuten Höhenkrankheit
  - >>> Verbesserung der allgemeinen Ausdauerleistung
  - >>> Verbesserung der Regenerationszeiten nach physischen Belastungen
  - >>> Aktivierung der Stoffwechselwege
  - >>> Aktivierung der zentral-nervalen Regulationen

- Umfassendes Angebot:**
- >>> Testung der individuellen Höhenverträglichkeit
  - >>> aktives und passives Höhentraining
  - >>> trockingspezifisches Krafttraining
  - >>> Testung der Leistungsfähigkeit
  - >>> individuelle Betreuung

**Workshop...**  
... zum Thema Höhenanpassung im Rahmen des Weihnachts-Spezials des DAV am 10. Dezember!

Für weitere Infos und ein unverbindliches Beratungsgespräch stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung. Schnuppern Sie schnell rein, wir freuen uns auf Sie!

Ihr Team des  
HÖHENBALANCE INSTITUTS KÖLN

Höhenbalance Institut Köln    Fon: +49 (0) 221 / 788 59 20  
Glueler Str. 373 a | 50935 Köln    institut@hoehenbalance-koeln.de    hoehenbalance-koeln.de

Sa 10.12.2011  
**ChristmasVision**  
Grönland. Eisige Abenteuer am Polarkreis  
**Axel Vorberg** | HD-Multivisions-Show

Axel Vorberg ist Bergsteiger und Fotograf aus Leidenschaft und bereiste als Höhenbergsteiger und Trekker alle Kontinente der Erde. Der Kölner Alpenverein lädt zur großen Weihnachtsfeier für Wanderer und Bergsteiger ein. Ausführliches, kostenfreies Programm unter [www.vortraege.dav-koeln.de](http://www.vortraege.dav-koeln.de)

Grönland ist die größte Insel der Erde und liegt wie ein Bindeglied zwischen Europa und Amerika. An seiner Ostküste bietet der weiße Kontinent viel Stille aus Schnee, blaugefärbten Eistürmen und tief gezackten Gletschern. Die Reise von Axel Vorberg, mit Ski und Pulkaschlitten, führt in das wenig bereiste Knut-Rasmussen-Gletschergebiet. Auf mehreren Skidurchquerungen durch zeitlos vergletscherte Weiten werden einige namenlose Gipfel im Osten Grönlands bestiegen. Axel Vorberg zeigt faszinierende Eindrücke und Bilder vom Leben der Inuit, von der Entdeckung der Abgeschiedenheit, der Schönheit des Polarlichts und der weißen Ruhe des ewigen Eises.



Fr 13.01.2012  
**GTA. Zu Fuß durch den wilden Westen der Alpen**  
**Iris Kürschner, Dieter Haas** | HD-Multivisions-Show | [powerpress.ch](http://powerpress.ch)

Iris Kürschner und Dieter Haas sind die Mehrheit des Jahres zu Fuß durch alpine Gebirgsregionen unterwegs. Im Vordergrund ihrer Reisen stehen vor allem die Menschen, ihr Leben in den Bergen, ihre Ansichten und Weisheiten, der Respekt vor der Natur. Iris Kürschner veröffentlichte bisher mehr als 30 Bücher, Bildbände und Trekkingführer.

Die Grande Traversata delle Alpi (GTA) ist eine der spannendsten Alpendurchquerungen, da sie nur schwer zugängliche, von der Entvölkerung am meisten betroffene Alpentäler berührt. Vom nördlichsten Punkt des Piemont führt die Route mit gewaltiger 4000er Kulisse auf alten Saumwegen durch den italienischen Westalpenbogen mit seinen „vergessenen“ Alpentälern bis ans Mittelmeer. In 10 Wochen haben die Bergjournalisten und Fotografen Iris Kürschner und Dieter Haas fast 1.000 Kilometer und 65.000 Höhenmeter zurückgelegt. Mit beeindruckenden Bildern, einfühlsamen Portraits und lebendigen Filmszenen in brillanter HD-Qualität geben sie Einblick in einige der schönsten Winkel der Alpen. Wer glaubt, die Alpen zu kennen, wird sich nach diesem Vortrag nicht mehr so sicher sein.

Fr 24.02.2012  
**Norwegen. Die Entdeckung der Landschaft**  
**Gereon Roemer** | Digitale Live-Reportage | [gereon-roemer.de](http://gereon-roemer.de)

Gereon Roemer arbeitet als Lehrer für Metalltechnik und Fotografie. Die Liebe zur Landschaftsfotografie hat ihn auf lange Reisen durch viele Länder geführt. Er ist berufenes Mitglied der Gesellschaft für Bild und Vortrag (GBV).

Partnerveranstaltung mit Globetrotter Ausrüstung Köln

Im Norden Europas liegt ein Land voller Mythen und Sagen. Ein Land, dessen gewaltige Natur den Menschen klein werden lässt. Zu allen Jahreszeiten war Gereon Roemer der Seele des Landes auf der Spur und hat die gewaltigen Landschaften in atemberaubenden Panorama-Aufnahmen eingefangen. In lebendigen, humorvollen Geschichten erzählt er aber auch von spannenden Begegnungen mit den Menschen und der Kultur des Landes. In diesem Live-Vortrag erleben Sie Norwegen aus der Sicht eines Experten und erfahren die Geheimnisse abseits der Touristenströme.



Fr 23.03.2012  
**Barfuß über die Alpen. Von München nach Verona**  
**Martl Jung** | HD-Multivisions-Show | [martl-jung.de](http://martl-jung.de)

Martl Jung ist Fotograf, Abenteuer und passionierter Barfußläufer. Seine fotografischen Schwerpunktthemen sind actionreiche Sportfotografie, Portraits der besuchten Menschen in ihrem Alltag und Naturfotografie. Er ist berufenes Mitglied der Gesellschaft für Bild und Vortrag (GBV).

500 km – 30.000 Höhenmeter. In einer beispiellosen Aktion hat Martl Jung die Alpen überquert. Barfuß und ohne „Notschuhe“ im Gepäck ist er über 4 Wochen lang im hochalpinen Gelände, auf Gletschern und Klettersteigen unterwegs gewesen. Die traumhafte Bilderreise mündet oft in skurilen Geschichten und unvergessliche Erlebnisse. Nach seinem großen Erfolgsvortrag „Barfuß Oberstdorf – Meran“ berichtet Martl Jung in seiner neuen mit Videosequenzen, Musik und Originalton unterlegten sowie live gesprochenen Multivision von einem Abenteuer, das es bisher auf diese Art und Weise noch nicht gegeben hat.