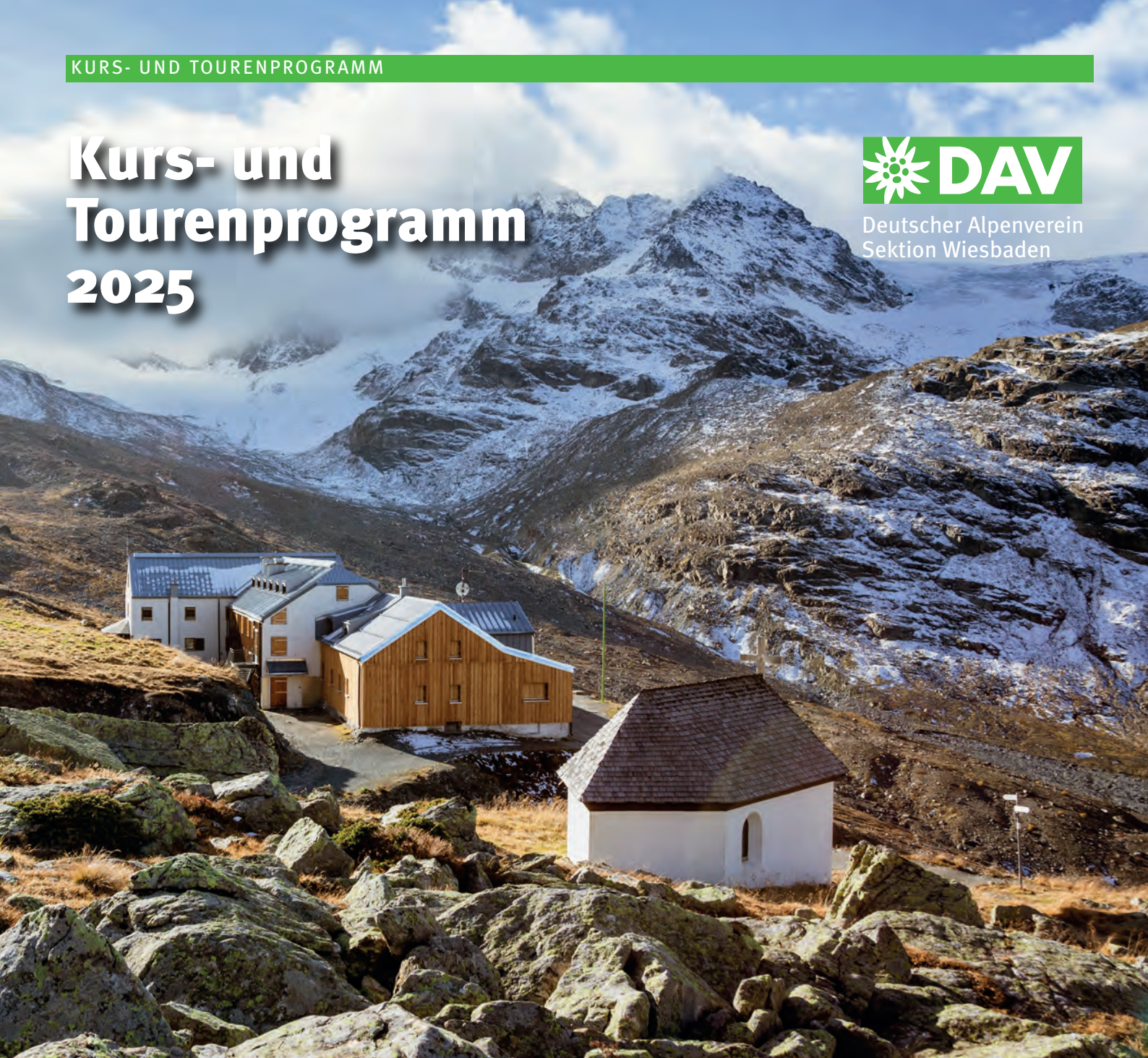


Kurs- und Tourenprogramm 2025



Deutscher Alpenverein
Sektion Wiesbaden



Winterkurse und -touren

Klettern:

Halle, Mittelgebirge, Alpin

Kursangebote: Halle

Themenwanderungen

Kurse und Touren JDAV:

Fahrten, Mittelgebirge, Alpin, Hochtouren

Kurse und Touren:

Klettern Outdoor, Mittelgebirge, Alpin

Kurse: Mittelgebirge, Alpin

Fahrten: Klettersteige

Fahrten: Hochtouren

Kurse: Mountainbike

Radtouren:

Trekking, E-Bike, Mountainbike

Ausrüstungslisten, Schwierigkeitsgrade

Liebe Bergsteigerinnen und Bergsteiger,



ALPINZENTRUM

**Die Geschäftsstelle ist
nach Wiesbaden-Rambach
umgezogen**

In der Lach 4
65207 Wiesbaden
Telefon 06 11 - 5 93 34

Öffnungszeiten:
montags
von 16:00 bis 18:00 Uhr
und mittwochs
von 15:00 bis 19:00 Uhr

Nassauische Sparkasse
Wiesbaden
DE51 5105 0015 0100 0008 22
NASSDE55XXX

ein erlebnisreiches Bergjahr geht zu Ende, bei uns in der Sektion können wir glücklicherweise wieder auf ein unfallfreies Geschehen zurückblicken.

Das Kurs- und Tourenprogramm 2025 der Sektion liegt mit dieser Ausgabe, in Kombination mit den Sektionsmitteilungen, als gedrucktes Heft vor und soll dazu einladen, darin zu stöbern und es immer mal wieder zur Hand zu nehmen. Die Tourenberichte mögen Anregung sein, um nach passenden Touren und Kursen für die eigene Bedarfs- und Interessenlage zu suchen. Und dann nicht zögern, der Anmeldstart ist am 13. Januar 2025! Habt bitte Geduld bei der Erwartung einer Anmeldebestätigung, wir haben nur begrenzte Manpower und digitale Kapazitäten – aber seid sicher, es wird alles der Reihe nach abgearbeitet.

Neben unseren bewährten Grund- und Standardkursen hat unser sehr engagiertes Ausbildungsteam mit Trainern, Wanderleitern und Fachübungsleitern auch viele neue Touren ausgeschrieben. Vom Niveau ist von stressfrei bis anspruchsvoll alles dabei, und so möchte ich insbesondere auf das Angebot „Prävention durch Wandern“ hinweisen (S2025/40). Mit einer Vielzahl an regionalen Angeboten, im Mittelgebirge und den Angeboten im deutschen und nördlichen Alpenraum versuchen wir auch weiterhin eine gute Emissionsbilanzierung im Blick zu behalten. Bitte unterstützt hierzu die Tourenleiter*innen insbesondere bei der Anreisekoordination mit den öffentlichen Verkehrsmitteln und bei der Bildung gut ausgelasteter Fahrgemeinschaften.

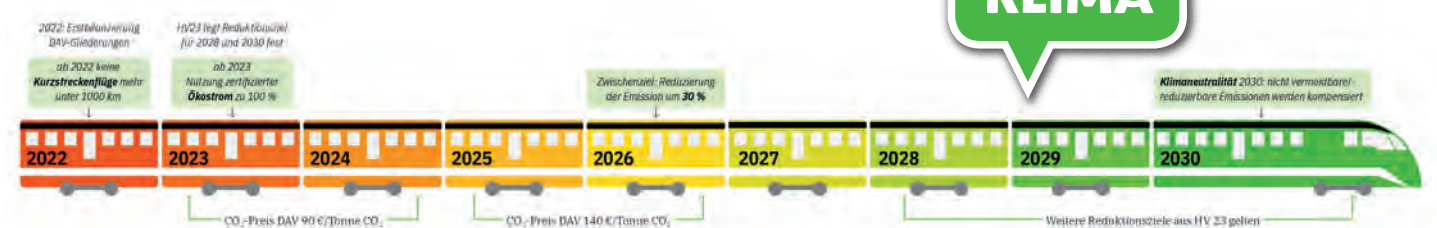
Mit Hochdruck wurde dieses Jahr an der Fertigstellung unseres neuen Alpinzentrums in der ehemaligen Kirche St. Johannes in Wiesbaden-Rambach gearbeitet, so dass nun der Umzug dorthin bei Erscheinen dieses Heftes vollzogen

sein sollte. Von diesem tollen Gebäude mit seinen Räumlichkeiten und Grundstück versprechen wir uns neue Impulse für die Sektionsaktivitäten. Unsere Sektion mit mittlerweile über 6.000 Mitgliedern wird diesen neuen Ort beleben: Als Treffpunkt für die Jugend- und Sektionsgruppen, für Ausbildungsangebote in den großzügigen Versammlungsräumen mit modernster Digital-Medien-Ausstattung und einer Kletterwand für Übungseinheiten, als „alpines“ Außengelände für Naturerlebnisse



Das Alpinzentrum wurde hier für Wiesbaden geschaffen, und wir freuen uns, dass wir damit dem Alpenverein auch ein Gesicht mit Außenwirkung geben. Wenn dort ab 2025 Leben einkehrt, sind alle eingeladen mitzuwirken und mitzugestalten. Die große Einweihungsfeier findet am 10. Mai 2025 statt – Save the Date !!

Ich hoffe wir treffen uns dort!
Uta Basting



Übersicht Kurs- und Tourenprogramm 2025

Hallenkletterkurse: Anmeldung online freigeschaltet ab **23. Dezember 2024, 18:00 Uhr**. Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.

Alle anderen Kurse: Anmeldung online freigeschaltet ab **13. Januar 2025, 18:00 Uhr**. Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.

WINTERKURSE UND -TOUREN

W 2025/21	Workshop Digitale Tourenplanung	Wiesbaden (Tageskurs)	Lukas Werner	Samstag 14.12.2024
W 2025/01	LVS-Workshop – Einführung in die Lawinenkunde	Wiesbaden (Tageskurs)	Guido Künzel	Sonntag 12.01.2025

ANGEBOTE SCHNEESCHUH

W 2025/05	Leichte Schneeschuhtouren für Einsteiger im Allgäu	Deutschland, Bayerischer Wald	Hilke Smit-Schädla, Joachim Schädla	25.01.2025 - 28.01.2025	
W 2025/06	Schneeschuhwanderungen im Obernberger Tal	Österreich	Bärbel Brand, Roland Becker	20.02.2025 - 23.02.2025	
W 2025/07	Schneeschuhbergsteigen in den Schwyzer Alpen	Schweiz, Schwyzer Alpen	Inge Seemann, Roland Becker	14.03.2025 - 18.03.2025	51 !

ANGEBOTE SKITOUR

W 2025/10	Mittelschwere Skitouren in St. Antönien	Schweiz, Graubünden, Rätikon	Karl Koettnitz	05.01.2025 - 11.01.2025	
W 2025/11	Tiefschneetraining 1	Österreich, Radstädter Tauern	Karl Koettnitz, Marco Faller	18.01.2025 - 22.01.2025	
W 2025/12	Tiefschneetraining 2	Österreich, Radstädter Tauern	Karl Koettnitz, Marco Faller	22.01.2025 - 26.01.2025	
W 2025/13	Kombinierte Freeride-/Skitourensafari	Schweiz, Graubünden	Kevin Gaehn	29.01.2025 - 02.02.2025	
W 2025/14	Skitouren Bregenzer Wald meets Kleinwalsertal	Österreich, Vorarlberg, Kleinwalsertal	Lukas Werner	30.01.2025 - 02.02.2025	
W 2025/15	Basisgrundkurs Skitouren auf der Dortmunder Hütte	Österreich, Stubai Alpen, Kühtai	Lukas Werner	12.02.2025 - 16.02.2025	
W 2025/16	Winterbasislager Ski und Yoga	Schweiz, Graubünden, Mathon	U. Goerttler, G. Künzel R. Schmider, E. Seidensticker	13.02.2025 - 17.02.2025	51 !
W 2025/17	Grundkurs Skitouren und Freeriden	Schweiz, Andermatt	Guido Künzel	28.02.2025 - 05.03.2025	
W 2025/18	Rassige Skihochtourenknaller im Ortlergebiet	Italien, Ortlergruppe	Karl Koenitz	18.03.2025 - 24.03.2025	
W 2025/19	Follow the Snow	je nach Schneelage	Kevin Gaehn	Termine je nach Schneelage	

KURSANGEBOT: KLETTERN HALLE

H 2025/01	Klettertechnik – Schöner Klettern	Kletterkiste Mombach (Mainz)	Michaela Tremper	01. - 02.02.2025	52 *
H 2025/02	Kletterkurs 50+	Kletterhalle Holzstraße (Wiesbaden)	Stefan Ickstadt	15.01., 22.01. und 29.01., 05.02.2025	52 *
H 2025/03	Kletterkurs Halle Vorstieg	Kletterhalle Holzstraße (Wiesbaden)	Manuel Schaf, Moritz Zimmermann	19.02., 26.02., 05.03.2025	53 *
H 2025/04	Kletterkurs Halle Toprope	Kletterhalle Holzstraße (Wiesbaden)	NN	bei Bedarf	53 *

THEMENWANDERUNGEN

TW 2025/01	Auf den Spuren der Reptilien im vorderen Rheingau	Wiesbaden, Rheingau	Julia Ströbele	11.05.2025	54 *
TW 2025/02	Kulturwanderung	Wiesbaden, Rheingau	Julia Ströbele	14.06.2025	54 *
TW 2025/03	Marone, Hexenröhring und Co.	Wiesbaden, Stadtwald	Julia Ströbele	21.09.2025	55 *
TW 2025/04	Marone, Hexenröhring und Co.	Wiesbaden, Stadtwald	Julia Ströbele	19.10.2025	55 *

ANGEBOTE KURSE UND TOUREN: JDAV-KURSE MITTELGEBIRGE/ALPIN/HOCHTOUR

S 2025/01	JDAV Mehrseillängen – Grundkurs	Deutschland, Taunus/Nahe	Bärbel Wullenweber, Erik Thiel	17.05.2025 - 18.05.2025	56
S 2025/02	JDAV Bergsteigen – Grundkurs	Österreich, Vorarlberg, Rätikon	U. Basting, M. Binsfeld, F. Kraft	19.06.2025 - 22.06.2025	57
S 2025/03	JDAV Tourenwoche im Ötztal	Österreich, Ötztaler Alpen	Alexandra Krämer, Daniel Schwarzlosh	06.07.2025 - 11.07.2025	57
S 2025/04	JDAV Gletscher & Eis – Grundkurs	Österreich, Vorarlberg, Silvretta	Alexandra Krämer	28.07.2025 - 03.08.2025	58
S 2025/05	JDAV Camp	Schweiz, Susten/Grimsel	Bärbel Wullenweber, Tony Petzold	09.08.2025 - 16.08.2025	58
S 2025/06	JDAV Mehrseillängen – Aufbaukurs	Schweiz, Wallis o. Berner Oberland	Bärbel Wullenweber	03.09.2025 - 07.09.2025	59
S 2025/07	Familienwochenende im Naturpark Südeifel	Deutschland, Südeifel	Svenja Böing-Hanisch	01.08.2025 - 03.08.2025	59

ANGEBOTE KURSE UND TOUREN: KLETTERN OUTDOOR · MITTELGEBIRGE/ALPIN

S 2025/10	Escalade dans les Calanques	Frankreich, Calanques/Marseille	Hubert Hubbes	12.04.2025 - 20.04.2025	60
S 2025/11	Outdoorkurs – Von der Halle an den Fels	Deutschland, Fränkische Schweiz	Hubert Hubbes	25.04.2025 - 27.04.2025	60
S 2025/12	Mehrseillängenklettern – Grundkurs	Deutschland, Taunus/Nahe	Kerstin Brill, Bärbel Brand	26.04.2025 - 27.04.2025	61
S 2025/13	Outdoorkurs – Von der Halle an den Fels	Deutschland, Rhein-Main-Gebiet	Stefan Ickstadt, Moritz Zimmermann	09.05.2025 - 11.05.2025	61
S 2025/14	Klettern mit Menschen mit Handicap	Deutschland, Wiesbaden	Bärbel Brand, Kerstin Brill	11.05.2025	62
S 2025/15	Klettertechnik Outdoor – Grundlagen für das Felsklettern	Deutschland, Lahntal	Bärbel Brand, Kerstin Brill	17.05.2025	62
S 2025/16	Outdoorkurs – Von der Halle an den Fels	Deutschland, Rhein-Main-Gebiet	Michael Kirsche	23.05.2025 - 25.05.2025	63
S 2025/17	Kletterfahrt „Sur les Falaises de Grès“	Frankreich, Nordvogesen	Hubert Hubbes	29.05.2025 - 01.06.2025	63
S 2025/18	Tagesfahrt Sportklettern	Deutschland, Rhein-Main-Gebiet	Michaela Tremper	13.06. oder 14.06.2025	64
S 2025/19	Cams und Keile (Mobile Sicherungsgeräte)	Deutschland, Pfalz, Heubach	Stefan Ickstadt	13.06.2025 - 15.06.2025	64
S 2025/20	Kletterfahrt Fränkische Schweiz	Deutschland, Fränkische Schweiz	Kai Hartmann	19.06.2025 - 22.06.2025	65 *
S 2025/21	Trad Climbing in Great Britain	England, Peak District und North West Wales	Stefan Ickstadt	04.07.2025 - 13.07.2025	65
S 2025/22	Mehrseillängenklettern – Aufbaukurs	Deutschland, Loferer Steinberge	Kerstin Brill, Bärbel Brand	05.07.2025 - 09.07.2025	66
S 2025/23	Bouldercamp Fontainebleau	Frankreich, Fontainebleau	Hubert Hubbes	04.09.2025 - 07.09.2025	66
S 2025/24	Tagesfahrt Sportklettern	Deutschland, Rhein-Main-Gebiet	Michaela Tremper	10.10. oder 11.10.2025	67

* frei für Nichtmitglieder und andere Sektionen

! Noch Plätze frei

Übersicht Kurs- und Tourenprogramm 2025

Hallenkletterkurse: Anmeldung online freigeschaltet ab **23. Dezember 2024, 18:00 Uhr**. Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.

Alle anderen Kurse: Anmeldung online freigeschaltet ab **13. Januar 2025, 18:00 Uhr**. Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.

KURSANGEBOTE: MITTELGEBIRGE UND ALPIN

S 2025/30	Sicherheitstag Gletscher – Spaltenbergung Trockentraining	Deutschland, Wiesbaden	Paul Krämer, Daniel Schwarzloh	11.05.2025	67
S 2025/31	Grundkurs Bergsteigen Lindauer Hütte	Österreich, Vorarlberg, Rätikon	Uta Basting, Marcel Binsfeld, Felix Kraft	19.06.2025 - 22.06.2025	68
S 2025/32	Grundkurs Gletscher und Eis	Österreich, Vorarlberg, Silvretta	Paul Krämer	25.07.2025 - 03.08.2025	68
S 2025/33	Sicher unterwegs auf alpinen Steigen und Routen	Deutschland, Wettersteingebirge	Oliver Schneider, Bärbel Wullenweber	09.10.2025 - 12.10.2025	69
S 2025/34	Sicherheitstag Fels	Deutschland, Wiesbaden	Bärbel Wullenweber, Daniel Schwarzloh	27.04.2025	69

ANGEBOTE TOUREN: MITTELGEBIRGE UND ALPIN

S 2025/40	Entspannung und Stressreduktion durch Wandern	Deutschland, Wiesbaden und Umgebung	Elke Seidensticker	Frühjahr 2025 Info-Abend: 20.02.2025	70	✳
S 2025/41	Genusswandern im Altmühltal – Frauentour	Deutschland, Altmühltal	Hilke Smit-Schädla, Patricia Tremus	17.05.2025 - 20.05.2025	71	
S 2025/42	Yoga und Wandern im Pfälzer Wald	Deutschland, Pfalz	Elke Seidensticker, Regina Hacke	29.05.2025 - 01.06.2025	71	
S 2025/43	Auf dem Mullerthal-Trail	Luxemburg	Matthias Weber, Regina Hacke	19.06.2025 - 22.06.2025	72	
S 2025/44	Hüttentour Nagelfluhkette – Bergwandern vom Feinsten	Deutschland, Allgäu	Jan Ströbele, Mike Billhardt	04.07.2025 - 06.07.2025	72	
S 2025/45	Yoga und Wandern in den Tuxer Alpen	Österreich, Tirol, Tuxer Alpen	Elke Seidensticker, Regina Hacke	06.07.2025 - 12.07.2025	73	
S 2025/46	Durchquerung Verwall – für ambitionierte Bergwanderer	Österreich, Verwall	Karl Koettnitz	14.07.2025 - 21.07.2025	73	
S 2025/47	Peter Haberer Runde um den Olperer	Österreich, Zillertaler Alpen	Jan Ströbele, Mike Billhardt	20.07.2025 - 25.07.2025	74	
S 2025/48	Lechquellengebirge	Österreich, Vorarlberg, Lechtal	Hilke Smit-Schädla, Jo Schädla	24.08.2025 - 27.08.2025	74	
S 2025/49	Auf den Schwingen des Adlers Adlerweg Teil 3, Etappe 10-13	Österreich, Tirol	Roland Becker	28.09.2025 - 03.10.2025	75	

ANGEBOTE TOUREN: KLETTERSTEIGE

S 2025/50	Klettersteige Dolomiten	Italien, Südtirol	Karl Koettnitz	26.07.2025 - 02.08.2025	75
S 2025/51	Klettersteige am Gardasee	Italien, Trentino, Gardasee	Guido Künzel, Theresa Piecha	08.09.2025 - 14.09.2025	76

ANGEBOTE TOUREN: HOCHTOUREN

S 2025/60	Drei Hörner im Wallis	Schweiz, Wallis	Kerstin Brill	19.07.2025 - 24.07.2025	76
S 2025/61	4.000er der Allalingsgruppe	Schweiz, Wallis, Allalingsgruppe	Paul Krämer	21.07.2025 - 25.07.2025	77
S 2025/62	Hochtour für Fortgeschrittene	Österreich, Silvretta	Paul Krämer	03.08.2025 - 08.08.2025	77
S 2025/63	Durchquerung Berner Oberland	Schweiz, Berner Oberland	Eckhard Bremers	24.08.2025 - 28.08.2025	78

KURSANGEBOTE: MOUNTAINBIKE

S 2025/70	MTB-Aufbaukurs	Deutschland, Wiesbadener Stadtwald	Joachim Krumb	15.06.2025	78
S 2025/71	MTB-Grundkurs	Deutschland, Wiesbadener Stadtwald	Joachim Krumb	07.09.2025	79

RADTOUREN: MTB, TREKKING UND E-BIKE

S 2025/72	Fahrrad und Fußball	Deutschland, Ruhrgebiet	Matthias Weber	08.05.2025 - 12.05.2025	79
S 2025/73	Umrundung Naturpark Hochtaunus	Deutschland, Hessen, Taunus	Manfred Bachmann, Irmi Schmidt	19.06.2025 - 22.06.2025	80
S 2025/74	Trail-Tage Pfälzer Wald (MTB)	Deutschland, Pfalz, Pfälzer Wald	Joachim Krumb, Marcus Fill	18.09.2025 - 21.09.2025	80

✳ frei für Nichtmitglieder und andere Sektionen

! Noch Plätze frei

DAV Ausrüstungslisten	81
Schwierigkeitstabellen	82
Teilnahmebedingungen	87



NOCH FREIE PLÄTZE!

Schneeschuhbergsteigen in den Schwyzer Alpen



Schweiz · Lidernenhütte

14. bis 18. März 2025 (Freitag bis Dienstag)

Unser Standort ist die auf 1.727 m Höhe gelegene Lidernenhütte (SAC) in den Schwyzer Alpen. Hoch über dem Vierwaldstättersee liegt die Hütte des SAC im malerischen Riemensaldnertal und bietet traumhafte Routen für Schneeschuhbergsteiger. Mögliche Gipfel sind z.B. der Rossstock.

Neben den täglichen Touren soll die Fahrt auch Kenntnisse in:

- Tourenplanung
- Umgang mit LVS, Schaufel und Lawinsonde
- Interpretation des Lawinenlageberichts

vermitteln.

ANFORDERUNGEN:

- Kenntnisse im Umgang mit der LVS-Ausrüstung (Teilnahme am LVS-Workshop dringend empfohlen)
- Kondition für Wanderungen mit Tagesgepäck bis 800 Hm im Aufstieg

UNTERKUNFT:

- Lidernenhütte, SAC Mythen, zwischen Vierwaldstättersee und dem Klausenpass im Kanton Uri

AUSRÜSTUNG:

- Komplette Schneeschuhausrüstung, LVS-Sicherheitsausrüstung, Erläuterungen und/oder Ergänzungen werden bei der Vorbesprechung bekanntgegeben. Ausleihe von LVS-Ausrüstung in begrenzter Anzahl über die Sektion möglich (Reservierung)
- Ausrüstungslisten auf der Homepage www.dav-wiesbaden.info.

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

- 130,- Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung
- 8 bis 12 Personen
- Der Termin für die Vorbesprechung wird rechtzeitig bekanntgegeben.

ANMELDUNG:

- Anmeldung online freigeschaltet ab dem 14. Oktober 2024, 18:00 Uhr. Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
- **Anmeldung bis spätestens 31. Dezember 2024**
- Anmeldung zuerst telefonisch oder per E-Mail beim Tourenleiter. Nach dem „OK“ des Tourenleiters bitte über das (Online-)Formular bei der Sektion Wiesbaden anmelden.

Zu den Details bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen beachten.

LEITUNG UND KONTAKT:

Inge Seemann, Wanderleiterin mit ZQ Schneeschuhbergsteigen
i.seemann@dav-wiesbaden.de, Telefon 01 77 - 8 23 21 46

Roland Becker, Trainer C Bergwandern mit ZQ Schneeschuhbergsteigen
r.becker@dav-wiesbaden.de, Telefon 01 70 - 3 23 49 94



NOCH FREIE PLÄTZE!

Winterbasislager Ski mit Yoga



Schweiz · Graubünden

13. bis 17. Februar 2025 (Donnerstag bis Montag)

Das alte Schulhaus in Mathon, oberhalb des Hinterrheintals, ist ein Selbstversorgerhaus mit einer gut ausgestatteten großen Küche und ein guter Standort für größere Gruppen. Im 1. Stock befindet sich ein wunderschöner Raum – ideal für Yoga. Schöpfe neue Energien und erlange mehr Vitalität mit 1,5 stündigen Yogaeinheiten (Hatha Yoga), die morgens vor dem Frühstück angeboten werden. Anfänger sind auch herzlich willkommen. Nach den Touren gibt es Dehn- und Lockerungsübungen und Asanas zur Streckung und Aufrichtung der Wirbelsäule. Der Lebensmittelladen Volg ist am Ort, wir können dort alles kaufen. Mehrere Skitouren können direkt vom Haus aus gemacht werden: Einshorn, Parpeinahorn, für konditionsstarke Piz Beverin. Anfänger, Fortgeschrittene und Könnner kommen bei diesen Touren auf ihre Kosten. Es werden nur Teilnehmer mitgenommen, die sich am Haushalt der Selbstversorgerhütte beteiligen.

ANFORDERUNGEN:

- Gute Skitechnik in allen Schneearten, auch im Tiefschnee
- praktische Kenntnisse mit der LVS-Ausrüstung ist Voraussetzung
- Kondition und Aufstieg bis 1.000 Höhenmeter
- Yoga-Grundkenntnisse sind gut, aber nicht zwingend erforderlich

UNTERKUNFT UND ANREISE:

- Schulhaus in Mathon, <http://www.mathon.ch/unterkunft.php>
- Die Anreise ist gut mit Bahn und Postbus möglich

AUSRÜSTUNG:

- Komplette Skitourenausrüstung gemäß der Ausrüstungsliste auf der Homepage der Sektion, www.dav-wiesbaden.info. Yogamatte, evtl. Kissen und kleine Decke für Entspannungsübungen, bequeme Kleidung.
- Detaillierte Erläuterungen und Ergänzungen hierzu werden vor Fahrtantritt von der Tourenleitung bekanntgegeben.

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

- 140,- Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung (Unterkunft ca. 25 Sfr / Tag)
- Yogakursgebühr 48,- sind separat an Elke Seidensticker zu entrichten
- 14 bis 18 Personen
- Vorbesprechung: Uhrzeit und Ort werden noch bekanntgegeben

ANMELDUNG:

- Anmeldung online freigeschaltet ab dem 14. Oktober 2024, 18:00 Uhr. Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort
- **Anmeldung bis spätestens 31. Dezember 2024**
- Voranfrage zuerst per E-Mail beim Tourenleiter. Erst nach dem „OK“ des Tourenleiters über das Online-Formular auf der Homepage der Sektion Wiesbaden anmelden.

Zu den Details bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen beachten.

LEITUNG UND KONTAKT:

Uwe Goerttler, Trainer C Skitouren, u.goerttler@dav-wiesbaden.de
Guido Künzel, Trainer C Skitouren, g.kuenzel@dav-wiesbaden.de
Ralf Schmieder, Trainer C Skitouren, r.schmieder@dav-wiesbaden.de
Elke Seidensticker, Yogalehrerin, Trainer C Bergwandern
e.seidensticker@dav-wiesbaden.de



DAV Kletterkurs: Schöner Klettern – Technikkurs für Anfänger



1. + 2. Februar 2025, jeweils 9:00 bis 13:00 Uhr
(Samstag bis Sonntag)

Der Kurs richtet sich an kletternde Menschen, die gerade mit dem Klettern angefangen oder bereits etwas Klettererfahrung haben. Wenn euch das Gefühl beschleicht, dass Klettern eigentlich doch etwas leichter, effizienter bzw. schöner gehen könnte, dann seid ihr hier richtig. In dem Kurs werden die grundlegenden Klettertechniken gezeigt und es ist viel Zeit zum Üben, Fragen und Ausprobieren.

ANFORDERUNGEN:

- Sicheres Beherrschen von Vorstiegs- oder Topropesichern ist erforderlich.

KURSORT:

- Kletterkiste des DAV Mainz in Mainz-Mombach

AUSRÜSTUNG:

- Kletterausrüstung: Klettergurt, Kletterschuhe, HMS-Karabiner, das eigene halbautomatische Sicherungsgerät

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

- 40,- Euro für DAV-Mitglieder, 50,- Euro für Nichtmitglieder (siehe Teilnahmebedingungen), zzgl. Halleneintritte und ggf. Materialausleihe
- 4 bis 6 Personen
- Vorbesprechung per E-Mail-Verteiler

ANMELDUNG:

- Anmeldung online freigeschaltet ab Montag, 23. Dezember 2024, 18:00 Uhr, Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort
- Anmeldung bis 7 Tage vor Kursbeginn
- Voranfrage zuerst per E-Mail beim Tourenleiter. Erst nach dem „OK“ des Tourenleiters über das Online-Formular auf der Homepage der Sektion Wiesbaden anmelden.
Zu den Details bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen beachten.

LEITUNG UND KONTAKT:

Michaela Tremper, Trainerin C Sportklettern
m.tremper@dav-wiesbaden.de



DAV Kletterscheine Toprope 50+



jeweils mittwochs, den 15. Januar, 22. Januar und
29. Januar, 5. Februar 2025
Beginn 19:00 bis 21:00 Uhr, Dauer 2 Stunden

Der Kletterkurs Tope-Rope 50+ ist eine Einladung an Menschen Ü50, die Freude am Klettern neu oder wieder zu entdecken und gleichzeitig die eigene Fitness und Beweglichkeit zu steigern.

Ziel ist, neben den Sicherungsmethoden, ein tieferes Verständnis für die eigenen Fähigkeiten und Grenzen zu entwickeln, diese Grenzen zu respektieren, aber auch Kraft und Ausdauer beim Klettern effizient einsetzen zu können.

Im Anschluss an die Kursabende gibt es die Möglichkeit den Tag in geselliger Runde zu beschließen.

ANFORDERUNGEN:

- Voraussetzung für den Topropeschein ist die Bereitschaft, die eigene Fitness und Beweglichkeit zu steigern, ansonsten ist keine Klettererfahrung notwendig.

KURSORT:

- Kletterhalle Wiesbaden, Holzstraße 11

AUSRÜSTUNG:

- Klettergurt, Kletterschuhe, HMS-Karabiner, Sicherungsgerät MegaJul (wird gestellt)

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

- 40,- Euro für DAV-Mitglieder, 50,- Euro für Nichtmitglieder (siehe Teilnahmebedingungen), zzgl. ca. 48,- Euro Halleneintritte und ggf. Materialausleihe (Klettergurte können über die Sektion oder über die Kletterhalle ausgeliehen werden, vorher Reservierung notwendig).
- 4 bis 6 Personen

ANMELDUNG:

- Anmeldung online freigeschaltet ab Montag, 23. Dezember 2024, 18:00 Uhr, Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort
- Anmeldung bis 7 Tage vor Kursbeginn
- Voranfrage zuerst per E-Mail beim Tourenleiter. Erst nach dem „OK“ des Tourenleiters über das Online-Formular auf der Homepage der Sektion Wiesbaden anmelden.
Zu den Details bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen beachten.

LEITUNG UND KONTAKT:

Stefan Ickstadt, Trainer C Sportklettern,
s.ickstadt@dav-wiesbaden.de



Kletterangebote Halle: DAV Kletterscheine



Kurs H 2025/03 (Vorstieg),

jeweils mittwochs, den 19., 26. Februar und
5. März 2025 (Vorstieg)

Beginn 18:00 bis 21:00 Uhr, Dauer 3 Stunden



Kurs H 2025/04 (Toprope)

Bei Bedarf kann ein Toprope-Kurs angeboten
werden.

Für mehr Sicherheit in Kletterhallen bietet der DAV die
„Aktion Sicher Klettern“ mit den beiden Kletterscheinen Toprope
und Vorstieg an.

Der Kletterschein Toprope ist ein Kursangebot für Kletteranfänger.
Kursinhalte sind:

- Richtiges Anseilen
- Umgang mit einem halbautomatischen Sicherungsgerät
- Partnercheck und Selbstkontrolle
- Topropeklettern mit Ablassen

Der Kletterschein Vorstieg ist ein Kursangebot für Fortgeschrittene, die
ein gefestigtes Können auf dem Niveau des Kletterscheins Toprope haben.
Kursinhalte sind:

- Vorstiegssichern
- Selbstständiges Vorsteigen
- Verhalten an der Umlenkung.

Auch Personen, die bereits klettern, aber keine Ausbildung genossen
haben, können an den Kursen teilnehmen und haben somit die Gelegen-
heit ihre Kenntnisse aufzufrischen, Tipps zur Klettertechnik und ein
Update zur Sicherungstechnik zu erhalten.

Die Kletterscheine sind eine Aktion mit freiwilliger Teilnahme ohne recht-
liche Konsequenzen, vergleichbar mit Sport-Leistungsabzeichen anderer
Verbände (z.B. Deutsches Sportabzeichen, Schwimmbadabzeichen). Sie sind
kein "Führerschein" mit dem unfallfreies Klettern garantiert ist, aber
jeder Teilnehmer wird durch diese Schulung mit Sicherheit ein Zuwachs
des persönlichen Könnens in der Sicherungstechnik erlangen und bezüg-
lich Fehler- und Unfallprävention für potentielle Gefahren sensibilisiert
sein.

In den Kursen (wöchentlich fortlaufend über 3 Abende) besteht die
Möglichkeit, die Kletterscheine zu erwerben. Die Absolventen bekommen
einen Ausweis, den „Kletterschein“, sowie eine Broschüre mit den
Inhalten der Ausbildung überreicht.

ANFORDERUNGEN:

- Voraussetzung für den Topropeschein ist die körperliche Fitness zum
Klettern, ansonsten ist keine Klettererfahrung notwendig.
- Voraussetzung für den Vorstiegsschein ist das Beherrschen der
Inhalte des Topropescheins und der sichere Umgang mit einem
halbautomatischen Sicherungsgerät.

KURSORT:

Kletterhalle Wiesbaden, Holzstraße 11

AUSRÜSTUNG:

- Klettergurt, Kletterschuhe, HMS-Karabiner, Sicherungsgerät MegaJul
(wird gestellt)

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

- 40,- Euro für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen),
zzgl. ca. 48,- Euro Halleneintritte und ggf.
Materialausleihe (Klettergurte können über die Sektion oder über die
Kletterhalle ausgeliehen werden, vorher Reservierung notwendig).
- Pro Kurs bis 6 Personen.
- bei Bedarf werden weitere Kurse angeboten

ANMELDUNG:

- Anmeldung online freigeschaltet ab Montag, 23. Dezember 2024,
18:00 Uhr, Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort
- **Anmeldung bis 7 Tage vor Kursbeginn**
- Anmeldung zuerst per E-Mail beim Tourenleiter.
Nach dem „OK“ des Tourenleiters bitte über das (Online-)Formular
bei der Sektion Wiesbaden anmelden.
Zu den Details bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen beachten.

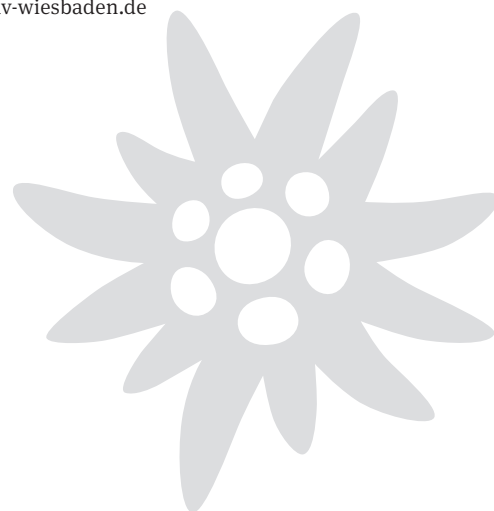
LEITUNG UND KONTAKT:

Kurs H 2025/03 (Vorstieg)
Manuel Schaf, Trainer C Sportklettern,
m.schaf@dav-wiesbaden.de

Moritz Zimmermann, Trainer C Sportklettern,
m.zimmermann@dav-wiesbaden.de

LEITUNG UND KONTAKT:

Kurs H 2025/04 (Toprope)
Anfragen bitte an: info@dav-wiesbaden.de





Auf den Spuren der Reptilien im vorderen Rheingau



Deutschland · Rheingau
11. Mai 2025 (Sonntag)

Ringelnatter, Äskulapnatter, Blindschleiche, Wald- und Zauneidechsen – auf den Spuren der Reptilien im vorderen Rheingau.

Wir werden die ersten 2-3 km mit dem Referenten gehen und uns danach selbst auf die Suche nach Reptilien machen.

Diese Tour ist für Kinder geeignet, danach ist noch eine gemeinsame Einkehr in Frauenstein möglich.

ANFORDERUNGEN:

Diese Tour ist für Kinder geeignet. Dauer 2 bis 4 Stunden, Streckenlänge ca. 10 km.

AUSRÜSTUNG:

Wanderausrüstung, dem Wetter angepasst, Getränke, Brotzeit.

TREFFPUNKT:

- Treffpunkt: um 10:15 Uhr am Parkplatz des Friedhofs in Frauenstein
Ausstieg in Frauenstein: Bushaltestelle „Herrenbergstraße“
- Anreise bevorzugt mit öffentlichen Verkehrsmitteln, alternativ in Fahrgemeinschaften.

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

- 6,- Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen)
- 8,- Euro Teilnahmegebühr für Nichtmitglieder zzgl. Anreise, Verpflegung
- 15 Personen
- Zu dieser Themenwanderung gibt es keine Vorbesprechung.

ANMELDUNG:

- Anmeldung online freigeschaltet ab dem 13. Januar 2025, 18:00 Uhr.
- **Anmeldung bis zum 15. März 2025**
Für diese Themenwanderung ist diese Voranfrage notwendig.
Sie können sich über das Online-Formular auf der Homepage der Sektion Wiesbaden anmelden.
Zu den Details bitte den Punkt 2 der Teilnahmebedingungen beachten.

LEITUNG UND KONTAKT:

Julia Ströbele, DAV Wanderleiterin



Im Wald da hausen die Räuber, oder wer?

Was versteckt sich denn da?



Deutschland · Rheingau
14. Juni 2025 (Sonntag)

Wo sind eigentlich die Tiere im Wald? Wo verstecken Sie sich? Und gibt es im Wald Wichtel oder Räuber?

Wir suchen und finden Verstecke von allen möglichen Tieren und bauen ein Wichtelhaus. Für Familien mit Kindern geeignet.

ANFORDERUNGEN:

Dauer ca. 2,5 Stunden, Streckenlänge ca. 5 km kreuz und quer weglos durch den Wald

AUSRÜSTUNG:

Wanderausrüstung, dem Wetter angepasst, Getränke, ggf Brotzeit.

TREFFPUNKT:

- Treffpunkt um 15:00 Uhr am Sportplatz Rambach, Linie 16 bis Haltestelle „Trompeterstraße“
- Anreise bevorzugt mit öffentlichen Verkehrsmitteln, alternativ in Fahrgemeinschaften.

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

- 6,-Euro Teilnahmegebühr für DAV-Mitglieder,
- 8,- Euro Teilnahmegebühr für Nichtmitglieder, zzgl. Anreise
- 5 Personen (5 Kinder, jedoch mit Begleitperson)
- Für dieses Angebot gibt es keine Vorbesprechung.

ANMELDUNG:

- Anmeldung online freigeschaltet ab dem 13. Januar 2025, 18:00 Uhr.
Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
- **Anmeldung bis zum 15. Mai 2025**
Voranfrage zuerst telefonisch oder per E-Mail beim Tourenleiter.
Erst nach dem „OK“ des Tourenleiters bitte über das Online-Formular auf der Homepage der Sektion Wiesbaden anmelden.
Zu den Details bitte den Punkt 2 der Teilnahmebedingungen beachten.

LEITUNG UND KONTAKT:

Julia Ströbele, DAV Wanderleiterin, j.stroebele@dav-wiesbaden.de
Telefon 06 11 - 5 93 34
jeweils montags 16:00 bis 18:00 Uhr und mittwochs 15:00 bis 19:00 Uhr
info@dav-wiesbaden.de



Themenwanderung Marone, Hexenröhrling und Co.



Deutschland · Wiesbaden

TW 2025/03: 21. September 2025 (Sonntag)

TW 2025/04: 19. Oktober 2025 (Sonntag)

Pilzexkursionen – Erkennen (und sammeln) von einheimischen Speise- und Giftpilzen.

Der heimische Wald bietet im Herbst eine Vielzahl an Pilzen – aber gewusst wo und welche Sorte?

Unser ortskundiger und erfahrener Pilzfachmann führt uns durch den Nachmittag und zeigt uns die Details, an denen wir essbare und ungenießbare/giftige Pilze unterscheiden können, und auf was wir bei der „Pilzpirsch“ ansonsten noch achten müssen.

REFERENTEN:

Franz Heller – Stadt Wiesbaden

Julia Ströbele – DAV Wiesbaden

ANFORDERUNGEN:

ca. 3 Stunden, Streckenlänge ca. 5 km (kreuz und quer durch den Wald).

AUSRÜSTUNG:

Wanderausrüstung, dem Wetter angepasst, Getränk und Brotzeit mitnehmen.

TREFFPUNKT:

14:00 Uhr, Dotzheim, Parkplatz Waldfriedhof

Ausstieg in Dotzheim: Bushaltestelle Waldfriedhof

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

- 6,- Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder
- 8,- Euro Teilnehmergebühr für Nichtmitglieder, zzgl. Anreise
- 10 bis 15 Personen
- Für dieses Angebot gibt es keine Vorbesprechung.

ANMELDUNG:

- Anmeldung online freigeschaltet ab dem 13. Januar, 18:00 Uhr.
- **Anmeldung bis 15. März 2025.**
Für diese Themenwanderung ist keine Voranfrage notwendig.
Sie können sich über das Online-Formular auf der Homepage der Sektion Wiesbaden anmelden.
Zu den Details bitte den Punkt 2 der Teilnahmebedingungen beachten.

LEITUNG UND KONTAKT:

Julia Ströbele, DAV Wanderleiterin

Telefon 06 11 - 5 93 34

jeweils montags 16:00 bis 18:00 Uhr und mittwochs 15:00 bis 19:00 Uhr

info@dav-wiesbaden.de



Save the Date!

Eröffnungsfest im neuen Alpinzentrum in Wiesbaden-Rambach

Samstag, 10. Mai 2025 ab 11:00 Uhr

Kommt zahlreich und feiert mit uns!

Helfende Hände noch gesucht.

Bitte melden bei b.hahn@dav-wiesbaden.de

Nähere Informationen demnächst auf
unserer Homepage.





Liebe Jugendmitglieder!

„Die JDAV-Kurse (Seite 56 bis 59) sind für alle Jugendmitglieder der Sektion (alle bis einschließlich 26 Jahren) und nicht nur für Gruppenmitglieder.

Gebt uns gern Feedback zum bisherigen Angebot und teilt uns eure Wünsche für zukünftige Angebote (Themen) sowie generell geeignete Zeiträume mit, also ob die Kurse beispielsweise in den (Semester-, Schul-) Ferien oder außerhalb der Ferien stattfinden sollen.

Schreibt uns eure Meinung am besten an:
jugend@dav-wiesbaden.de



S 2025/01

JDAV KURSE UND FAHRTEN



JDAV-Kurs Einführung Mehrseillängen



Deutschland · Taunus-Nahe

17. bis 18. Mai 2025 (Samstag und Sonntag)

Der Grundstock für alle Mehrseillängenrouten ist ein gescheites Seilhandling am Stand und beim Abseilen. Egal ob einfache, gut gebohrte Routen, MSL in hohen Schwierigkeitsgraden oder beim Alpinklettern, mit einem guten Seilhandling macht es gleich mehr Spass und man kommt zügig voran. Dieser Kurs vermittelt an dem zu diesem Zweck gut eingerichteten Monstranzfelsen die erforderlichen Grundkenntnisse und Fähigkeiten. Auf dem Programm am 1. Tag stehen verschiedene Variationen des Standplatzbaus, richtiges Sichern vom Stand, Vorstieg und Nachstieg, effizientes Abseilen über mehrere Seillängen. Es gibt viel Zeit und Möglichkeit zum üben, ausprobieren und fragen. Am 2. Tag geht es in die Kirner Dolomiten um das Gelernte in 2 leichten Routen in der Praxis zu üben. Die Grundkenntnisse sind wichtig, um später eigenständig und selbstverantwortlich unterwegs sein zu können.

ANFORDERUNGEN:

- Kletterschein Vorstieg oder entsprechende Kenntnisse und Fähigkeiten, Erfahrung im Felsklettern (Outdoorkurs), Vorstieg 5. Grad UIAA am Fels, grundlegende Kenntnisse von Begriffen und Bezeichnungen des Materials und der Sicherungstechnik beim Sportklettern. Für alle Jugendliche und junge Erwachsene des DAV zwischen 16 bis einschl. 26 Jahren und Jugendleiter (ohne Alterseinschränkung).

UNTERKUNFT:

- keine Unterkunft erforderlich
- Anreise bevorzugt mit öffentlichen Verkehrsmitteln, alternativ in Fahrgemeinschaften. Weitere Koordination im Rahmen der Vorbesprechung.

AUSRÜSTUNG:

- Ausrüstungslisten auf der Homepage www.dav-wiesbaden.info
- Erläuterungen und/oder Ergänzungen werden vor Fahrtantritt von der Tourenleitung bekannt gegeben.

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

- 20,- Teilnehmergebühr für JDAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung
- 6 bis 8 Personen
- Termin für Vorbesprechung wird rechtzeitig bekannt gegeben, Vorbesprechung per E-Mail-Verteiler

ANMELDUNG:

- Anmeldung online freigeschaltet ab 13. Januar 2025, 18:00 Uhr. Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
- **Anmeldung bis spätestens 31. März 2025**
- Anmeldung zuerst per E-Mail bei der Tourenleitung. Erst nach dem „OK“ des Tourenleiters bitte über das (Online-)Formular bei der Sektion Wiesbaden anmelden.

Zu den Details bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen beachten.

LEITUNG UND KONTAKT:

Bärbel Wullenweber, Trainerin B Alpinklettern,
b.wullenweber@dav-wiesbaden.de
Erik Thiel, Trainer C Sportklettern, e.thiel@dav-wiesbaden.de



JDAV Grundkurs Bergsteigen 1.0 im Rätikon – Vom Bergwandern zum Bergsteigen



Österreich · Vorarlberg · Rätikon

19. bis 22. Juni 2025 (Donnerstag bis Sonntag · Fronleichnam)
und 18. Mai 2025 (Grundausbildung und Vorbesprechung)

Das Rätikon ist ein perfektes Gelände, um alle Varianten des Bergsteigens zu erleben und zu üben. Bekannte Gipfel wie die Drei Türme, Drusenfluh und Sulzfluh sind mögliche Tagesziele. Kursinhalte sind:

- Begehen von weglosem Gelände, Felsrinnen, Scharten und Graten
- Auf- und Absteigen in Schnee- und Firnfeldern, Sturzübungen
- Basisknoten (HMS, Sackstich, Achterknoten, Prusik, Ankerstich)
- Auf- und Absteigen an Seilversicherungen (Fixseilen)
- Einführung Klettersteige / leichte Kletterpassagen (UIAA 2-3)
- Orientierung, Tourenplanung, Wetterkunde, Alpine Gefahren und Notfallmanagement; Ausrüstungs- und Materialkunde

Der Kurs richtet sich an Bergwanderer und Wiedereinsteiger, die sich auf steilere Wege (Niveau „schwarz“) begeben wollen. Ziel ist es, Kenntnisse und Fertigkeiten zum eigenständigen Planen und Durchführen von Bergtouren zu vermitteln.

ANFORDERUNGEN:

- Erfahrungen im Bergwandern auf dem Niveau „roter Wege“; Schwindelfreiheit und Trittsicherheit
- Hüttenaufstieg 2 bis 3 Stunden mit vollem Gepäck
- Kondition für 6 bis 8 stündige Tagestouren, ca. 800 -1000 Hm

UNTERKUNFT UND ANREISE:

- Lindauer Hütte im Gauertal, Rätikon; www.lindauerhuette.com
- Anreise bevorzugt mit öffentlichen Verkehrsmitteln, alternativ in Fahrgemeinschaften. Weitere Koordination im Rahmen der Vorbesprechung.

AUSRÜSTUNG:

- Ausrüstungsliste auf der Homepage www.dav-wiesbaden.info
- Ausrüstungscheck und Ergänzungen beim Grundausbildungstag

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

- 60,- Euro Teilnehmergebühr für JDAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung
- 5 bis 6 Personen
- Vorbesprechung und Grundausbildung findet am 18. Mai 2025 ganztägig in einem heimischen Klettergelände statt und ist ein verbindlicher Bestandteil des Kurses.
- Der Kurs findet parallel zum Bergsteigen Grundkurs Kurs S2025-31 an der Lindauer Hütte statt.

ANMELDUNG:

- Anmeldung online freigeschaltet ab 13. Januar 2025, 18:00 Uhr. Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
- **Anmeldung bis spätestens 15. April 2025**
- Anmeldung zuerst per E-Mail bei der Tourenleitung. Erst nach dem „OK“ des Tourenleiters bitte über das (Online-)Formular bei der Sektion Wiesbaden anmelden.
- **Zu den Details bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen beachten.**

LEITUNG UND KONTAKT:

Uta Basting, Trainerin C Bergsteigen, u.basting@dav-wiesbaden.de
Marcel Binsfeld und Felix Kraft, Assistenz/Trainer C Bergsteigen in Ausb.



JDAV Hoch hinaus! Hochtour im Ötztal



Österreich · Ötztaler Alpen

6. bis 11. Juli 2025 (Sonntag bis Freitag)

Von Vent, einem idyllischen Bergsteigerdorf, starten wir zu einer 6-tägigen Rundtour durch die faszinierende Welt der über 3.000 Meter hohen Gipfel im Ötztal. Auf unserer Route überqueren wir Gletscher und besuchen die berühmte Ötzi-Fundstelle. Luftige Gratkraxelei sowie faszinierende Weitblicke dürfen auf dieser Tour natürlich nicht fehlen. Mögliche Gipfelziele sind der Similaun (3.606 m), die Finalspitze (3.514 m) und – je nach Bedingungen und Fitnesslevel der Gruppe – sogar die Wildspitze (3.770 m), der höchste Berg Tirols. Ein unvergessliches Erlebnis in einer beeindruckenden alpinen Landschaft erwartet dich!

ANFORDERUNGEN:

- Alter 18 bis 26 Jahre
- Anwendung der Kenntnisse aus dem Kurs Gletscher und Eis (Spaltenbergung, Anseilen auf Gletschertouren, Auf- und Abstieg am Fixseil)
- Trittsicherheit, auch mit Steigeisen und Pickel sowie Schwindelfreiheit
- Sicheres Klettern bis UIAA II
- Sehr gute Kondition für Touren bis 10 Stunden Dauer und 1.200 Hm mit Rucksack

UNTERKUNFT UND ANREISE:

- Anreise bis Vent bevorzugt mit öffentlichen Verkehrsmitteln, alternativ in Fahrgemeinschaften. Weitere Koordination im Rahmen der Vorbesprechung.
- Martin-Busch-Hütte 2.501 m, Similaunhütte 3.019 m, Hochjoch Hospiz 2.413 m und Breslauer Hütte 2.844 m.

AUSRÜSTUNG:

- Ausrüstungslisten auf der Homepage www.dav-wiesbaden.info
- Erläuterungen und/oder Ergänzungen werden vor Fahrtantritt von der Tourenleitung bekannt gegeben.

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

- 100,- Euro Teilnehmergebühr für JDAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung, Parkplatzgebühr Vent
- 4 bis 6 Personen
- Vorbesprechung am Dienstag, den 3. Juni 2025, 19:30 Uhr (Präsenz oder per Videokonferenz).

ANMELDUNG:

- Anmeldung online freigeschaltet ab dem 13. Januar 2025, 18:00 Uhr. Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
- **Anmeldung bis spätestens 15. Mai 2025**
- Anmeldung zuerst per E-Mail bei der Tourenleitung. Erst nach dem „OK“ des Tourenleiters bitte über das (Online-)Formular bei der Sektion Wiesbaden anmelden.
- **Zu den Details bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen beachten.**

LEITUNG UND KONTAKT:

Alexandra Krämer, Jugendleiterin, Trainerin C Bergsteigen, a.kraemer@dav-wiesbaden.de

Daniel Schwarzloh, Trainer C in Ausbildung, d.schwarzloh@dav-wiesbaden.de



JDAV Gletscher & Eis – Grundkurs



Österreich · Silvretta

28. Juli bis 3. August 2025 (Montag bis Sonntag)

Im Grundkurs Gletscher und Eis werden die grundlegenden Kenntnisse zur Begehung von einfachen Gletschern und Hochtouren vermittelt. Die Teilnehmer*innen sollen anschließend dazu in der Lage sein, entweder selbstständig leichte Gletschertouren durchzuführen oder sich entsprechenden Sektionstouren anzuschließen. Die Wiesbadener Hütte, 2.443m, mit den vor der Hüttentüre gelegenen Ochsentaler Gletscher und Vermuntgletscher ist ein idealer Ausbildungsstützpunkt, der ein facettenreiches Übungsgelände bietet. Je nach Bedingungen und Kursfortschritt ist zum Ende der Ausbildungswoche auch die ein oder andere Gipfeltour möglich, um das Erlernte in der Praxis anzuwenden.

KURSinHALTE:

- Anseilen auf dem Gletscher; Gehen in der Seilschaft; Gehen mit Steigeisen; Spaltenbergung; Selbst- und Kameradenrettung; Sicherungen in Firn und Eis; Orientierung und Tourenplanung.

ANFORDERUNGEN:

- Alter 18 bis 26 Jahre
- Absolvierter Grundkurs Bergsteigen sowie die sichere Anwendung der hier erlangten Kenntnisse: Gehen im weglosen Gelände, Überqueren von Schnee und Firnfeldern, Gehen am Fixseil, ...
- Gute Kondition für Touren von 8 Std. Dauer / 1.000 Hm mit Rucksack.
- Trittsicherheit sowie Schwindelfreiheit.

UNTERKUNFT UND ANREISE:

- Wiesbadener Hütte, 2.430 m, www.wiesbadener-huette.com
- Anreise bevorzugt mit öffentlichen Verkehrsmitteln, alternativ in Fahrgemeinschaften.
- Weitere Koordination im Rahmen der Vorbesprechung.

AUSRÜSTUNG:

- Ausrüstungslisten auf der Homepage www.dav-wiesbaden.info
- Erläuterungen und/oder Ergänzungen werden vor Fahrtantritt von der Tourenleitung bei der Vorbesprechung bekannt gegeben.

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

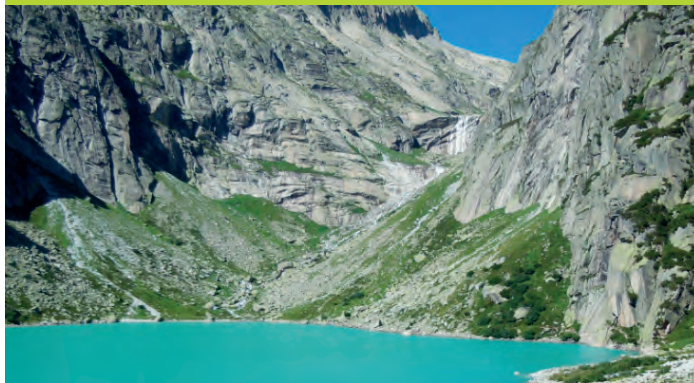
- 85,- Euro Teilnehmergebühr für JDAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung, (Mautstraße)
- 3 bis 5 Personen
- Vorbesprechung am Mittwoch den 11. Juni 2025 per Videokonferenz
- Der Kurs findet parallel zum Grundkurs Gletscher und Eis S 2025/32 an der Wiesbadener Hütte statt.

ANMELDUNG:

- Anmeldung online freigeschaltet ab dem 13. Januar 2025, 18:00 Uhr. Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
- **Anmeldung bis spätestens 15. Mai 2025**
- Anmeldung zuerst per E-Mail bei der Tourenleitung. Erst nach dem „OK“ des Tourenleiters bitte über das (Online-)Formular bei der Sektion Wiesbaden anmelden.
- **Zu den Details bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen beachten.**

LEITUNG UND KONTAKT:

Alexandra Krämer, Trainerin C Bergsteigen, Jugendleiterin,
a.kraemer@dav-wiesbaden.de



JDAV Camp Berner Oberland



Schweiz · Grimsel/Susten

9. bis 16. August 2025

(Samstag bis Samstag)

Das JDAV Camp lädt ein zum Mitmachen! Das Basislager des Camps ist der Zeltplatz Grund in Innertkirchen (Schweiz), am Fuß von Grimsel- und Sustenpass. Von dort starten wir entweder zu von uns geführten oder von euch selbst organisierten Touren. Das kann eine easy Wanderung zum Chillen am Gelmersee oder zur 170m langen Trift-Hängebrücke sein oder anspruchsvoll über einen alpinen Wanderweg zur 2663m hoch gelegenen Dossenhütte. Am Susten gibt es zwei Klettersteige in hochalpinem Ambiente und Sportklettern mit Blick aufs Sustenhorn. Und natürlich Mehrseillängen-Klettern in allen Schwierigkeitsgraden in einem der abwechslungsreichsten Klettergebiete der Schweiz. Außerdem können wir auch weglos Bergsteigen und Kraxeln. Der Zeltplatz Grund ist top ausgestattet mit großer Zeltwiese, überdachtem Sitzplatz und großem, hellen Aufenthaltsraum. Und ein Camp wäre kein Camp ohne geselliges Beisammensein am Abend. Das JDAV-Camp richtet sich an Bergneulinge und Bergerfahrene. Wenn ihr euch unsicher sein, schreibt uns gerne unter den unten genannten Kontaktadressen an. In der Vorbesprechung gibt es zudem die Möglichkeit, Fragen zu stellen und alle weiteren Details wie Anreise, mögliche Touren, Gruppenkonstellationen, etc. zu klären.

ANFORDERUNGEN:

- Kondition für mind. 5 stündige Unternehmungen und Trittsicherheit
- Teamgeist, der Wille, sich aktiv am Camp zu beteiligen, z.B. gemeinschaftliches Kochen
- Für die jeweiligen Touren das entsprechende Wissen und Können,
- Alter 16 bis 26 Jahre, Jugendleiter (ohne Altersbegrenzung)

UNTERKUNFT UND ANREISE:

- Camping Grund, Innertkirchen, Schweiz
- Anreise bevorzugt mit öffentlichen Verkehrsmitteln, alternativ in Fahrgemeinschaften. Weitere Koordination im Rahmen der Vorbesprechung.

AUSRÜSTUNG:

- Ausrüstungslisten auf der Homepage www.dav-wiesbaden.info
- Erläuterungen und/oder Ergänzungen werden vor Fahrtantritt von der Tourenleitung bekannt gegeben.

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

- 30,- Euro Teilnehmergebühr für JDAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung
- 6 bis 8 Personen
- Termin für Vorbesprechung wird rechtzeitig bekannt gegeben

ANMELDUNG:

- Anmeldung online freigeschaltet ab dem 13. Januar 2025, 18:00 Uhr. Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
- **Anmeldung bis spätestens 1. Mai 2025**
- Anmeldung zuerst per E-Mail bei der Tourenleitung. Erst nach dem „OK“ des Tourenleiters bitte über das (Online-)Formular bei der Sektion Wiesbaden anmelden.
- **Zu den Details bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen beachten.**

LEITUNG UND KONTAKT:

Bärbel Wullenweber, Trainerin B Alpinklettern,
b.wullenweber@dav-wiesbaden.de
 Tony Petzold, Jugendreferent, t.petzold@dav-wiesbaden.de



JDAV Kletterfahrt Aufbau Mehrseillängen



Schweiz · Wallis oder Berner Oberland
3. bis 7. August 2025 (Mittwoch bis Sonntag)

Aufbauend auf dem JDAV-Kurs Einführung MSL geht's ab in die Berge zum richtigen MSL-Klettern. Je nach Wetter bzw. Bedarf geht's auf den lässigen Zeltplatz Grund in Innertkirchen, von wo aus man dann zu den Klettergebieten am Grimsel und Susten fährt, oder es geht ins Wallis auf die einfache, aber topgelegene Wiwanihütte. Dort gibt es eine reiche Auswahl an Routen von 4 bis 6c. Egal welcher Stützpunkt, es gibt jede Menge Routen, um das Gelernte vom ersten MSL-Kurs zu üben und Neues dazuzulernen. Neben viel praktischem Klettern gibt's aber auch Theorie wie Tourenplanung, Topos lesen, Wetter und ein bisschen Wissen über Material kann auch nicht schaden. Wenn ihr am Ende des Kurses in den Routen eigenständig und situationsabhängig entscheiden und handeln könnt, ist das Kursziel erreicht! Bei Fragen gerne beim Kursleiter melden.

ANFORDERUNGEN:

- Absolvierter Kurs Einführung MSL oder gleichwertige Kenntnisse und Fähigkeiten
- Kondition für Touren von ca. 5 bis 7 Stunden,
- Vorstieg im Fels mind. 5 UIAA, Trittsicherheit im weglosen Gelände, Schwindelfreiheit
- Für alle Jugendlichen und jungen Erwachsenen des DAV zwischen 16 und einschl. 26 Jahre (nach pers. Absprache evtl. auch jünger) und Jugendleiter (keine Altersgrenze).

UNTERKUNFT UND ANREISE:

- Camping Grund in Innertkirchen, Berner Oberland oder Wiwani-Hütte, Wallis
- Anreise bevorzugt mit öffentlichen Verkehrsmitteln, alternativ in Fahrgemeinschaften. Weitere Koordination im Rahmen der Vorbesprechung.

AUSRÜSTUNG:

- Ausrüstungslisten auf der Homepage www.dav-wiesbaden.info
- Erläuterungen und/oder Ergänzungen werden vor Fahrtantritt von der Tourenleitung bekannt gegeben.

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

- 70,- Euro Teilnehmergebühr für JDAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung, (bei finanziellen Engpässen kann es in individuellen Fällen und nach persönlicher Absprache ev. Unterstützung vom JDAV geben)
- 3 bis 4 Personen
- Termin für Vorbesprechung wird rechtzeitig bekannt gegeben.

ANMELDUNG:

- Anmeldung online freigeschaltet ab dem 13. Januar 2025, 18:00 Uhr. Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
- **Anmeldung bis spätestens 1. Juli 2025**
- Anmeldung zuerst per E-Mail bei der Tourenleitung. Erst nach dem „OK“ des Tourenleiters bitte über das (Online-)Formular bei der Sektion Wiesbaden anmelden.
Zu den Details bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen beachten.

LEITUNG UND KONTAKT:

Bärbel Wullenweber, Trainerin B Alpinklettern,
b.wullenweber@dav-wiesbaden.de



Familienwochenende im Naturpark Südeifel: Abenteuer zwischen Felsen und Dinosauriern



Deutschland · Rheinland-Pfalz, Südeifel
1. bis 3. August 2025 (Freitag bis Sonntag)

Wir wollen auf unseren spannenden Wanderungen durch die Schluchten der Region verwunschene Pfade und schmale Felsenwege entdecken. Die beeindruckenden Felsformationen bieten reichlich Raum für Erkundungen und vielleicht begegnen wir auf unserem Weg auch Märchengestalten.

Geplant ist auch der Besuch des Dinosaurierparks Teufelsschlucht besuchen, wo die Kinder auf spannende Weise die Welt der Urzeitgiganten entdecken können.

Die Tour ist für Familien mit wanderfreudigen Kindern geeignet und birgt keine besonderen technischen Schwierigkeiten. Basis für unsere Ausflüge wird die Jugendherberge Südeifel in Bollendorf sein.

ANFORDERUNGEN:

- Leichte bis mittelschwere Wanderungen (nicht kinderwagentauglich)
- Länge bis 10 km, ca. 350 Höhenmeter
- Freude am gemeinsamen Wandern mit anderen Familien.

UNTERKUNFT UND ANREISE:

- Jugendherberge Südeifel in Bollendorf, Übernachtung in Mehrbettzimmern mit Halbpension, <https://www.diejugendherbergen.de/jugendherbergen/bollendorf>
- Anreise bevorzugt mit öffentlichen Verkehrsmitteln, alternativ in Fahrgemeinschaften. Weitere Koordination im Rahmen der Vorbesprechung.

AUSRÜSTUNG:

- Ausrüstungslisten auf der Homepage www.dav-wiesbaden.info
- Erläuterungen und/oder Ergänzungen werden vor Fahrtantritt von der Tourenleitung bekannt gegeben.

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

- 80,- Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder je Familie (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung
- 3 bis 4 Familien Personen
- Termin für Vorbesprechung wird rechtzeitig bekannt gegeben.

ANMELDUNG:

- Anmeldung online freigeschaltet ab dem 13. Januar 2025, 18:00 Uhr. Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
- **Anmeldung bis spätestens 30. April 2025**
- Anmeldung zuerst per E-Mail bei der Tourenleitung. Erst nach dem „OK“ des Tourenleiters bitte über das (Online-)Formular bei der Sektion Wiesbaden anmelden.
Zu den Details bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen beachten.

LEITUNG UND KONTAKT:

Svenja Böing-Hanisch, Familiengruppenleiterin,
s.boeing@dav-wiesbaden.de



Escalade dans les Calanques

Klettern in einem traditionsreichen Klettergebiet in Südfrankreich



Frankreich · Calanque/Marseille
12. bis 20. April 2025 (Samstag bis Samstag)

Unter uns schlägt die Brandung wuchtig gegen den weißen Kalkstein, über uns strahlt die Sonne, der Wind weht mit einer leichten Brise und gelegentlich auch deutlich heftiger, während Du Dich in wunderschönen Kletterrouten Meter für Meter nach oben bewegst. Daneben sollen aber auch das gesellige Gruppenerlebnis und die kulinarischen Genüsse der Region nicht auf der Strecke bleiben.

Das Klettern in den Calanques, einem traditionsreichen Klettergebiet südöstlich der französischen Großstadt Marseille, gehört wohl zu den herausragenden Erlebnissen, die man in einem Kletterleben erfahren kann.

Im Fokus dieser Fahrt steht das gemeinsame Erlebnis des Kletterns direkt über dem Meer, aber auch das gemeinsame Erleben einer schönen Zeit mit der gemeinschaftlichen Zubereitung unserer Mahlzeiten und Gestaltung schöner Abende in unserer Unterkunft.

ANFORDERUNGEN:

- Kletterkönnen 6+/7- in der Halle im Vorstieg
- Erfahrung im Felsklettern
- Kletterschein Outdoor oder entsprechenden Kenntnisse

UNTERKUNFT UND ANREISE:

- Gemeinsame Ferienwohnung, Selbstversorgung und Gastronomie nach Abstimmung in der Gruppe.
- Anreise bevorzugt mit öffentlichen Verkehrsmitteln, alternativ in Fahrgemeinschaften. Weitere Koordination im Rahmen der Vorbesprechung.

AUSRÜSTUNG:

- Ausrüstungslisten auf der Homepage www.dav-wiesbaden.info
- Erläuterungen und/oder Ergänzungen werden vor Fahrtantritt von der Tourenleitung bekannt gegeben.

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

- 180,- Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung
- 4 bis 6 Personen
- Vorbesprechung am Donnerstag, den 20. März 2025, 19 Uhr in der Kletterhalle Wiesbaden.

ANMELDUNG:

- Anmeldung online freigeschaltet ab dem 13. Januar 2025, 18:00 Uhr. Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
 - **Anmeldung bis spätestens 10. März 2025**
 - Voranfrage zuerst per E-Mail beim Tourenleiter. Erst nach dem „OK“ des Tourenleiters über das Online-Formular auf der Homepage der Sektion Wiesbaden anmelden.
- Zu den Details bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen beachten.**

LEITUNG UND KONTAKT:

Hubert Hubbes, Trainer C Sportklettern, h.hubbes@dav-wiesbaden.de



Outdoorkurs – von der Halle an den Fels

Kletterschein Outdoor



Deutschland · Frankenjura · Hirschbachtal
25. bis 27. April 2025 (Freitag bis Sonntag)

Im schönen Frankenjura absolviert Ihr den „Kletterschein Outdoor“, erlernt und übt die entsprechenden Kenntnisse und Fähigkeiten wie Fädeln, Abseilen und die Besonderheiten beim Sichern am Naturfels.

Daneben sollen aber auch das gesellige Gruppenerlebnis und die kulinarischen Genüsse der Region nicht auf der Strecke bleiben.

ANFORDERUNGEN:

- Sicheres Beherrschen der Inhalte des DAV-Kletterscheins Vorstieg,
- Vorstiegs im V. Grad (UIAA, Halle),
- Sichern mit Halbautomat oder Autotuber
- Mindestalter 18 Jahre

UNTERKUNFT UND ANREISE:

- Ferienwohnung
- Anreise bevorzugt mit öffentlichen Verkehrsmitteln, alternativ in Fahrgemeinschaften. Weitere Koordination im Rahmen der Vorbesprechung.

AUSRÜSTUNG:

- Ausrüstungslisten auf der Homepage www.dav-wiesbaden.info
- Erläuterungen und/oder Ergänzungen werden vor Fahrtantritt von der Tourenleitung bekannt gegeben.

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

- 60,- Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung
- 4 bis 6 Personen
- Vorbesprechung am Wochentag den, 10. April, 19 Uhr Kletterhalle Wiesbaden, Holzstraße.

ANMELDUNG:

- Anmeldung online freigeschaltet ab dem 13. Januar 2025, 18:00 Uhr. Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort
- **Anmeldung bis spätestens 28. März 2025**
- Anmeldung zuerst per E-Mail bei der Tourenleitung. Erst nach dem „OK“ des Tourenleiters bitte über das (Online-)Formular bei der Sektion Wiesbaden anmelden.

Zu den Details bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen beachten.

LEITUNG UND KONTAKT:

Hubert Hubbes, Trainer C Sportklettern,
h.hubbes@dav-wiesbaden.de





Einführung Mehrseillängenrouten



Deutschland · Taunus/Nahe
26. bis 27. April 2025 (Samstag bis Sonntag)

Das Mehrseillängen-Klettern ist die Königsdisziplin am Fels.

Um eine Mehrseillängenroute sicher gehen zu können sind die Grundvoraussetzungen die richtigen Techniken. Dies bezieht sich auf die Knotenkunde, das Seilhandling, den Standplatzbau und die Abseiltechniken. Dieser Kurs vermittelt euch das notwendige Know-How, damit ihr später eigenverantwortlich, sicher und mit viel Spaß in Mehrseillängen unterwegs sein könnt.

Am 1. Tag des Kurses lehren wir euch die Grundtechniken in dem Kursgelände am Monstranzenfels nahe Wiesbaden-Frauenstein.

Am 2. Tag werden wir in den Kirner Dolomiten das Gelernte in 2 leichten MSL-Routen umsetzen.

ANFORDERUNGEN:

- Kletterschein Vorstieg,
- Erfahrung im Felsklettern (Outdoorkurs), Vorstieg IV. Grad UIAA am Fels
- Grundlegende Kenntnisse von Knoten, Begriffen und Bezeichnungen des Materials sowie der Sicherungstechnik beim Sportklettern.

UNTERKUNFT UND ANREISE:

- Anreise bevorzugt mit öffentlichen Verkehrsmitteln, alternativ in Fahrgemeinschaften. Weitere Koordination im Rahmen der Vorbesprechung.

AUSRÜSTUNG:

- Ausrüstungslisten auf der Homepage www.dav-wiesbaden.info
- Erläuterungen und/oder Ergänzungen werden vor Fahrtantritt von der Tourenleitung bekannt gegeben.

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

- 40,- Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung
- 6 bis 8 Personen
- Vorbesprechung per E-Mail-Verteiler

ANMELDUNG:

- Anmeldung online freigeschaltet ab dem 13. Januar 2025, 18:00 Uhr. Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort
- **Anmeldung bis spätestens 31. März 2025**
- Anmeldung zuerst per E-Mail bei der Tourenleitung. Erst nach dem „OK“ des Tourenleiters bitte über das (Online-)Formular bei der Sektion Wiesbaden anmelden.

Zu den Details bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen beachten.

LEITUNG UND KONTAKT:

Kerstin Brill, Trainerin B Alpinklettern,
k.brill@dav-wiesbaden.de

Bärbel Brand, Trainerin C Klettern, ZQ Outdoor,
b.brand@dav-wiesbaden.de



Outdoorkurs – von der Halle an den Fels Kletterschein Outdoor im Rhein-Main-Gebiet



Deutschland · Rhein-Main-Region
9. bis 11. Mai 2025 (Freitag 1/2 Tag bis Sonntag)

Ein Winter in der Kletterhalle liegt hinter euch, der Frühling naht, die Vögel zwitschern und euch juckt es in den Fingern endlich mal richtigen Fels anzufassen? – Habt aber keine Ahnung, wie das so geht? Dann seid ihr in diesem Kurs genau richtig. Klettern am Naturfels ist anders und facettenreicher, denn der Fels ist kein regelmäßig gewartetes Sportgerät. Jede Route erfordert einen Risikochek, die Sicherungssituationen sind anspruchsvoller und es gilt zusätzlich ökologische Aspekte zu berücksichtigen.

KURSHALTE:

Routenbeurteilung; Draußen im Vorstieg sichern und im Vorstieg klettern sowie abbauen, fädeln, abseilen; Naturverträgliches Klettern; Am Ende des Kurses besteht die Möglichkeit die Prüfung zum Erhalt des „Kletterscheins Outdoor“ zu absolvieren; Sicheres Beherrschen der Inhalte des DAV-Kletterscheins Vorstieg.

ANFORDERUNGEN:

- Beherrschen der Inhalte des „DAV-Kletterscheins Vorstieg“ und Sicherungs-Updates
- Sicherer Vorstieg im V. Grad (UIAA, Halle)
- Sichern mit Halbauto oder Autotuber
- Mindestalter 18 Jahre

UNTERKUNFT UND ANREISE:

- Tagesfahrten in die Klettergebiete. Anreise in Fahrgemeinschaften.
- Abhängig vom Wetter evtl. eine Übernachtung auf einem Campingplatz vor Ort (nach Absprache)
- Weitere Koordination im Rahmen der Vorbesprechung.

AUSRÜSTUNG:

- Ausrüstungslisten auf der Homepage www.dav-wiesbaden.info
- Erläuterungen und/oder Ergänzungen werden vor Fahrtantritt von der Tourenleitung bekannt gegeben.

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

- 50,- Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung
- 8 bis 10 Personen
- Die Vorbesprechung für den Kurs wird an einem Mittwoch im März stattfinden, wenn möglich, mit einem Klettern in der Halle verbunden. Der Termin wird rechtzeitig bekannt gegeben.

ANMELDUNG:

- Anmeldung online freigeschaltet ab dem 13. Januar 2025, 18:00 Uhr. Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort
- **Anmeldung bis spätestens 1. März 2025**
- Anmeldung zuerst per E-Mail bei der Tourenleitung. Erst nach dem „OK“ des Tourenleiters bitte über das (Online-)Formular bei der Sektion Wiesbaden anmelden.

Zu den Details bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen beachten.

LEITUNG UND KONTAKT:

Stefan Ickstadt, Trainer C Sportklettern, s.ickstadt@dav-wiesbaden.de
Moritz Zimmermann, Trainer C Sportklettern,
m.zimmermann@dav-wiesbaden.de



Angebot für Menschen mit Handicap Am Fels hoch hinaus klettern



Deutschland · Wiesbaden-Frauenstein
11. Mai 2025 (Sonntag)

Draußen ist zwar anders – aber klettern in der Natur ist auch mit Handicap sehr gut möglich.

Ihr seid bis jetzt nur in der Halle geklettert und wollt auch einmal den Fels anfassen und oben ankommen? Oder seid ihr „Wiederholungstäter“? Es hat euch so gut gefallen, dass ihr immer wieder am Fels klettern wollt?

Wir treffen uns am Grauen Stein zwischen Wiesbaden und Georgenborn. Dort könnt ihr hoch hinaus klettern und von oben den tollen Ausblick genießen.

Nur Mut – der Felsfuß ist auch mit einem Rollstuhl oder Rollator gut erreichbar, der Parkplatz ist nur ein paar Minuten von den Felsen entfernt. Mit unseren geschulten Trainerinnen ist für jeden, der die unten genannten Anforderungen erfüllt, das Klettern in der Natur möglich.

ANFORDERUNGEN:

- Klettererfahrung in der Halle
- Eigenständiges Stehen
- Selbstständiges bzw. unterstütztes Gehen

ANREISE:

- Grauer Stein bei Frauenstein
- 2 bis 3 Kletterstunden Dauer, die genaue Zeit wird noch bekanntgegeben
- Anreise bevorzugt mit öffentlichen Verkehrsmitteln, alternativ in Fahrgemeinschaften.

AUSRÜSTUNG:

- Kletterschuhe, wenn vorhanden / Klettergurt wird gestellt

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

- 10,- Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen), zzgl. Anfahrt
- 4 bis 6 Personen
- Details werden per E-Mail bekanntgegeben.

ANMELDUNG:

- Anmeldung online freigeschaltet ab dem 13. Januar 2025, 18:00 Uhr. Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort
- **Anmeldung bis 2 Wochen vor Kursbeginn**
- Anmeldung zuerst per E-Mail bei der Tourenleitung. Erst nach dem „OK“ des Tourenleiters bitte über das (Online-)Formular bei der Sektion Wiesbaden anmelden.
- **Zu den Details bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen beachten.**

LEITUNG UND KONTAKT:

Bärbel Brand, Trainerin C Klettern Inklusion,
b.brand@dav-wiesbaden.de
Kerstin Brill, Trainerin B Alpinklettern,
k.brill@dav-wiesbaden.de



Klettertechnik am Fels



Deutschland · Hessen · Lahntal
17. Mai 2025 (Samstag)

„Klettern draußen ist anders“ – Griffe und Tritte sind nicht so eindeutig vorgegeben wie bei den bunten Elementen in der Halle. Kennst Du das Gefühl, dass Du mit Deinem Kletterkönnen aus der Halle, mit den eingefahrenen Abläufen, am Fels nicht richtig weiterkommst? Möchtest Du Dich für Deine nächsten Outdoorziele vorbereiten? Oder geht Dir der Kopf am Fels schnell mal zu?

Dann bist Du bei diesem Kurs genau richtig. Wir wollen euch Klettertechnik am Fels beibringen und strategische Überlegungen für die Bewältigung von Klettertouren besprechen.

Wir werden euch Techniken fürs Felsklettern vermitteln und üben diese im Toprope. Zusätzlich werden wir Videoaufnahmen nutzen, um Fehler aufzuzeigen - und Lösungen zu finden.

Als Trainingsgebiet haben wir uns die Hohe Ley im Lahntal ausgesucht. Das ist ein angenehm leichter Fels mit vielen Strukturen, ein perfektes Terrain für ein Klettertechniktraining.

ANFORDERUNGEN:

- Toprope- und Vorstiegsschein, erste Felserfahrung oder Outdoor-Schein

ANREISE:

- Hohe Lay im Lahntal / Tageskurs
- Anreise bevorzugt mit öffentlichen Verkehrsmitteln, alternativ in Fahrgemeinschaften. Weitere Koordination im Rahmen der Vorbesprechung.

AUSRÜSTUNG:

- Ausrüstungsliste Sportklettern Fels, Ausrüstungslisten auf der Homepage www.dav-wiesbaden.info
- Erläuterungen und/oder Ergänzungen werden vor Fahrtantritt von der Tourenleitung bekannt gegeben.

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

- 30,- Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Verpflegung
- 4 bis 6 Personen
- Vorbesprechung per E-Mail-Verteiler

ANMELDUNG:

- Anmeldung online freigeschaltet ab dem 13. Januar 2025, 18:00 Uhr. Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort
- **Anmeldung bis spätestens 1. Mai 2025**
- Anmeldung zuerst per E-Mail bei der Tourenleitung. Erst nach dem „OK“ des Tourenleiters bitte über das (Online-)Formular bei der Sektion Wiesbaden anmelden.
- **Zu den Details bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen beachten.**

LEITUNG UND KONTAKT:

Kerstin Brill, Trainerin B Alpinklettern,
k.brill@dav-wiesbaden.de

Bärbel Brand, Trainerin C Klettern, ZQ Outdoor,
b.brand@dav-wiesbaden.de



Outdoorkurs – von der Halle an den Fels Kletterschein Outdoor im Rhein-Main-Gebiet



Deutschland · Rhein-Main-Gebiet

23. bis 25. Mai 2025 (Freitag 1/2 Tag bis Sonntag)

Du kletterst schon fleißig in der Halle im Vorstieg? Die langen Wochenenden stehen vor der Tür und du möchtest gerne an einem richtigen Felsen klettern? Dann bist du hier genau richtig! Wir treffen uns Freitag bis Sonntag an verschiedenen Felsen des Rhein-Main-Gebiets. Nach Absprache sind der Odenwald oder die Rhön möglich. Tagsüber erklettern wir uns die beschriebenen Kursinhalte. Gegen Nachmittag/Abend kehren wir noch gemeinsam ein und besprechen in gemütlicher Runde die theoretischen Teile des Kurses. Wir übernachten nach Absprache auf Campingplätzen in der Umgebung der Felsen, um uns unnötige Anreisen zu ersparen. Am Ende des Kurses besteht die Möglichkeit, die Prüfung zum DAV Kletterschein Outdoor zu absolvieren.

KUR SINHALTE DAV-KLETTERSCH E IN O U T D O O R S I N D: :

- Routenbeurteilung, Partnercheck / Vorstieg sichern, Vorstieg klettern / Fädeln und Abbauen / Naturverträgliches Klettern

ANFORDERUNGEN:

- Sicheres Beherrschen der Inhalte des DAV-Kletterscheins Vorstieg
- Vorstiegs im V. Grad (UIAA, Halle)
- Sichern mit Halbautomat oder Autotuber
- Mindestalter 18 Jahre

UNTERKUNFT UND ANREISE:

- Freitag, 14:00 Uhr Start an der Kletterhalle Wiesbaden (Holzstraße), gemeinsam geht es dann zum „Grauen Stein“.
- Je nach Vereinbarung eine Übernachtung von Samstag auf Sonntag im Zielgebiet.
- Anreise bevorzugt mit öffentlichen Verkehrsmitteln, alternativ in Fahrgemeinschaften. Weitere Koordination im Rahmen der Vorbesprechung.

AUSRÜSTUNG:

- Ausrüstungslisten auf der Homepage www.dav-wiesbaden.info
- Erläuterungen und/oder Ergänzungen werden vor Fahrtantritt von der Tourenleitung bekanntgegeben.

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

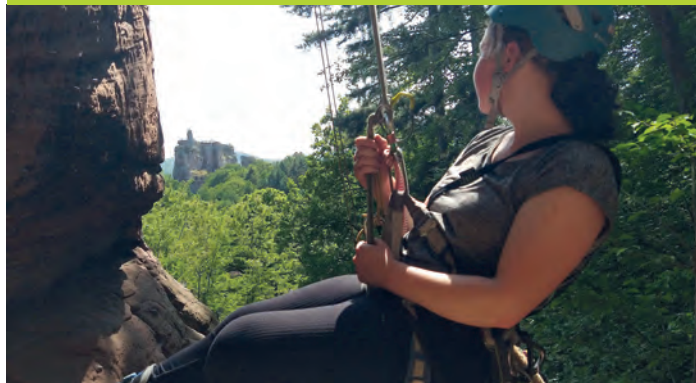
- 50,- Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung
- 4 bis 6 Personen
- Vorbesprechung am Mittwoch, dem 14. Mai 2025, 19:00 im Alpinzentrum, DAV Sektion Wiesbaden

ANMELDUNG:

- Anmeldung online freigeschaltet ab dem 13. Januar 2025, 18:00 Uhr. Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort
 - **Anmeldung bis spätestens 14. Mai 2025**
 - Anmeldung zuerst per E-Mail bei der Tourenleitung. Erst nach dem „OK“ des Tourenleiters bitte über das (Online-)Formular bei der Sektion Wiesbaden anmelden.
- Zu den Details bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen beachten.**

LEITUNG UND KONTAKT:

Michael Kirschey, Trainer C Sportklettern, m.kirschey@dav-wiesbaden.de



Kletterfahrt Nordvogesen – Sur les Falaises de Gres



Frankreich · Niederbronn

29. Mai bis 1. Juni 2025

(Donnerstag bis Sonntag, Christi Himmelfahrt)

Das Klettern in den Nordvogesen verbindet das Abenteuer des Kletterns in sehr variantenreichen Kletterrouten im Sandstein-Naturfels mit einer hervorragenden Absicherung. Die Hakenabstände sind dort in den sprichwörtlichen „Baguette-Abständen“, wie man sie bei uns nur in Klettergärten vorfindet, die in Steinbrüchen eingerichtet wurden.

Das Sandstein-Paradies in den Nordvogesen ist die westliche Fortsetzung des traditionsreichen Klettergebietes der Südpfalz.

ANFORDERUNGEN:

- Kletterschein Outdoor oder entsprechende Kenntnisse (Fädeln, Abseilen ...)
- Vorstieg in der Halle im 6. Grad (UIAA)

UNTERKUNFT UND ANREISE:

- Campingplatz Domaine du Heidenkopf, Niederbronn
- Anreise bevorzugt mit öffentlichen Verkehrsmitteln, alternativ in Fahrgemeinschaften. Weitere Koordination im Rahmen der Vorbesprechung.

AUSRÜSTUNG:

- Ausrüstungslisten auf der Homepage www.dav-wiesbaden.info
- Erläuterungen und/oder Ergänzungen werden vor Fahrtantritt von der Tourenleitung bekanntgegeben.

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

- 80,- Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung
- 4 bis 6 Personen
- Vorbesprechung am Donnerstag, dem 15. Mai 2025, 19 Uhr, in der Kletterhalle Wiesbaden, Holzstraße

ANMELDUNG:

- Anmeldung online freigeschaltet ab dem 13. Januar 2025, 18:00 Uhr. Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort
 - **Anmeldung bis spätestens 30. April 2025**
 - Anmeldung zuerst per E-Mail bei der Tourenleitung. Erst nach dem „OK“ des Tourenleiters bitte über das (Online-)Formular bei der Sektion Wiesbaden anmelden.
- Zu den Details bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen beachten.**

LEITUNG UND KONTAKT:

Hubert Hubbes, Trainer C Sportklettern,
h.hubbes@dav-wiesbaden.de



Tagesfahrten Sportklettern für Einsteiger und Fortgeschrittene



Deutschland · Rhein-Main-Region/Pfalz
13. oder 14. Juni 2025 (Freitag oder Samstag)

Ihr habt vor Kurzem den Kletterschein Outdoor absolviert, möchtet aber gerne die ersten Male am Fels noch in einer Gruppe mit Trainer*in unterwegs sein? Oder ihr wart bereits ab und zu am Fels klettern, aber euch fehlt die Routine für Gebiets- und Routenauswahl? Oder ihr möchtet einfach nur gemeinsam in einer netten Gruppe mit anderen Kletterern unterwegs sein?

Dann seid ihr hier genau richtig: Wir fahren einen Tag in ein Sportklettergebiet. Als Gebiete kommen das Morgenbachtal, die Kirner Dolomiten, Schriesheim oder die Steinbrüche am Haardtrand (nördlich der Pfalz) in Frage. Die Gebietsentscheidung erfolgt kurzfristig, je nach Wetter und Können der Teilnehmenden.

ANFORDERUNGEN:

- Beherrschen der Inhalte des DAV-Outdoor Kletterscheins oder entsprechende Erfahrung.
- Sicheres Beherrschen des Vorstiegs im V. Grad (Halle).
- Sichern mit Halbautomat oder Autotuber.
- Mindestalter 18 Jahre.

ANREISE:

- Tagesfahrten in die Klettergebiete.
- Anreise in Fahrgemeinschaften, weitere Koordination per E-Mail in der Woche vor dem jew. Termin.

AUSRÜSTUNG:

- Ausrüstungslisten auf der Homepage www.dav-wiesbaden.info
- Erläuterungen und/oder Ergänzungen werden vor Fahrtantritt von der Tourenleitung bekanntgegeben.

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

- 20,- Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise
- 3 bis 4 Personen
- Die Vorbesprechungen finden per E-Mail statt.

WICHTIG:

Ich würde vorzugsweise freitags fahren, weil dann am Felsen weniger los ist. Bitte gebt bei der Anmeldung an, ob ihr auch freitags könnt. Falls zu wenig Teilnehmer freitags können, fahren wir an den Samstagsterminen.

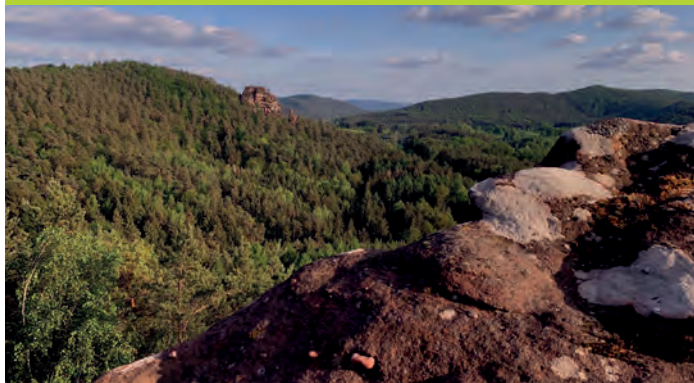
ANMELDUNG:

- Anmeldung online freigeschaltet ab dem 13. Januar 2025, 18:00 Uhr. Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort
- **Anmeldung bis spätestens 2 Wochen vor den Fahrten.**
- Anmeldung zuerst per E-Mail bei der Tourenleitung. Erst nach dem „OK“ des Tourenleiters bitte über das (Online-)Formular bei der Sektion Wiesbaden anmelden.

Zu den Details bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen beachten.

LEITUNG UND KONTAKT:

Michaela Tremper, Trainerin C Sportklettern,
m.tremper@dav-wiesbaden.de



Camalots, Keile und Co. Klettern Outdoor und mobile Sicherungsgeräte



Deutschland · Südpfalz/Heubach
13. bis 15. Juni 2025 (Freitagnachmittag bis Sonntag)

Outdoorkletterkurs Camalots, Keile und Co – „Wenn´s ein bisschen mehr sein darf“. Ihr wollt draußen klettern? Die Hakenabstände sind zu groß oder es gibt erst gar keine. Im Sandstein der Südpfalz, einem der schönsten Klettergebiete Deutschlands, wollen wir Euch einen ersten Einblick in das Legen von mobilen Sicherungsmitteln geben.

IHR LERNT IN DEM KURS:

- Die Routen zu beurteilen, denn an jeder Wand herrschen andere Bedingungen.
- Placement gefunden! Der Fels ist kein gewartetes Sportgerät.
- Naturverträgliches Klettern: Kletterfelsen sind keine Sportanlagen. Rücksichtsvolles Verhalten.
- Ziel des Kurses ist es, erste Erfahrungen beim zusätzlichen Absichern von Routen zu sammeln und zu erlernen. Die Lerninhalte sind auf teilweise mit Bohrhaken gesicherte Einseillängenrouten im Klettergarten ausgelegt.

ANFORDERUNGEN:

Teilnahmevoraussetzungen sind:

- Beherrschen der Inhalte des DAV-Kletterscheins Vorstieg und Sicherungs-Updates oder vergleichbare Erfahrungen.
- Sicheres Beherrschen des Vorstiegs im Grad VI- (UIAA Halle).
- Sichern mit Halbautomat oder Autotuber
- Mindestalter 18 Jahre

UNTERKUNFT UND ANREISE:

- Wird noch bekanntgegeben

AUSRÜSTUNG:

- Ausrüstungsliste Sportklettern Fels, Ausrüstungslisten auf der Homepage www.dav-wiesbaden.info
- Erläuterungen und/oder Ergänzungen werden vor Fahrtantritt von der Tourenleitung bekannt gegeben.

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

- 50,- Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung
- 4 bis 6 Personen
- Die Vorbesprechung findet Ende Mai statt – genauer Termin wird rechtzeitig bekanntgegeben.

ANMELDUNG:

- Anmeldung online freigeschaltet ab dem 13. Januar 2025, 18:00 Uhr. Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort
- **Anmeldung bis spätestens 15. Mai 2025**
- Anmeldung zuerst per E-Mail bei der Tourenleitung. Erst nach dem „OK“ des Tourenleiters bitte über das (Online-)Formular bei der Sektion Wiesbaden anmelden.

Zu den Details bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen beachten.

LEITUNG UND KONTAKT:

Stefan Ickstadt, Trainer C Sportklettern, s.ickstadt@dav-wiesbaden.de



Kletterfahrt in die Fränkische Schweiz



Deutschland · Fränkische Schweiz

19. bis 22. Juni 2025 (Donnerstag bis Sonntag, Fronleichnam)

Eingebettet in eine charakteristische Berg- und Hügellandschaft liegen in der Fränkischen Schweiz zahlreiche markante Felsformationen. Daneben befinden sich viele kleinere Felsen in den Wäldern versteckt. Charakteristisch für die Fränkische Schweiz um den bekannten Wallfahrtsort Gößweinstein ist der löchrige Jurakalk. Häufig sind die Felsen nicht allzu hoch. Dafür warten sie mit vielen abwechslungsreichen Kletterrouten auf. Geklettert wird in den Schwierigkeitsgraden 4 bis 7-. Besonders diejenigen, die noch wenig Vorstiegserfahrung an Naturfelsen haben, sollen sich angesprochen fühlen. Viele verhältnismäßig gut gesicherte Routen bieten Gelegenheit, das Vorsteigen zu trainieren. Auch weniger Mutige sind willkommen und können sich am Toprope austoben. Die Klettertage finden in gemütlichen Gasthäusern beim Genuss der regionalen Köstlichkeiten ihren Ausklang.

ANFORDERUNGEN:

- Beherrschung einer der gängigen Sicherungstechniken für das Klettern im Mittelgebirge
- Beherrschung des Vorstiegs bis zum VI. Grad in der Halle
- Erste Vorstiegserfahrungen Outdoor: Toprope einrichten am Umlenker und Routenabbau.

UNTERKUNFT UND ANREISE:

- Die Anreise erfolgt in Eigenregie mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder in Fahrgemeinschaften.
- Genächtigt wird im Gasthof Roppelt in Morschreuth (Kirchenstraße 3, 91327 Gößweinstein). Dort ist ein Kontingent an Doppel- und Einzelzimmern reserviert.
- Weitere Koordination im Rahmen der Vorbesprechung.

AUSRÜSTUNG:

- Ausrüstungslisten auf der Homepage www.dav-wiesbaden.info
- Erläuterungen und/oder Ergänzungen werden vor Fahrtantritt von der Tourenleitung bekanntgegeben.

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

- 30,- Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder; Teilnahme auch für Nichtmitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung
- 4 bis 6 Personen
- Termin für Vorbesprechung wird rechtzeitig bekanntgegeben

ANMELDUNG:

- Anmeldung online freigeschaltet ab dem 13. Januar 2025, 18:00 Uhr. Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort
- **Anmeldung bis spätestens 31. März 2025**
- Anmeldung zuerst per E-Mail bei der Tourenleitung. Erst nach dem „OK“ des Tourenleiters bitte über das (Online-)Formular bei der Sektion Wiesbaden anmelden.

Zu den Details bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen beachten.

LEITUNG UND KONTAKT:

Kai Hartmann, Trainer C Sportklettern, Telefon 01 73 - 3 27 34 33, k.hartmann@dav-wiesbaden.de



Trad-Climbing in Großbritannien



Großbritannien · Peak District und North Wales

4. bis 13. Juli 2025 (Freitag bis Sonntag · 10 Tage)

Traditionelles Klettern, auch Trad- oder Clean-Climbing, ist eine Variante des Sportkletterns, bei dem nur mit mobilen Sicherungsmitteln gesichert wird, um keine bleibenden Spuren am Fels zu hinterlassen. Mit diesem Spirit machen wir uns auf, um die Felsen in Peak District und North Wales zu erkunden. Diese Klettergebiete bieten gute Chancen, das legendäre Trad-Climbing und den dazugehörigen „englischen Spirit“ kennenzulernen.

Zur mentalen Entspannung ist es alternativ möglich, die ein oder andere Route Toprope einzurichten. Natürlich auch dies nur an selbstgebauten Fixpunkten!

Es geht in dieser Kletterfahrt nicht darum, möglichst viele Routen zu klettern, sondern das Erlebnis mit und in der Natur. Beide Gebiete warten mit perfektem und festem Fels und guten Sicherungsmöglichkeiten auf.

Als Zugabe gibt es schöne Landschaften und gemütliche Pubs zum Essen, Trinken oder einfach nur zum netten Austausch der über den Tag gesammelten Erlebnisse.

ANFORDERUNGEN:

- Erfahrungen mit dem Legen von Sicherungen in festem Fels.
- Sicheres Vorsteigen im 6. Grad
- Toleranz gegenüber mäßigem Wetter (-)
- Zustiege zwischen 20 Minuten bis ca. 1 Stunde.

UNTERKUNFT UND ANREISE:

- Wir übernachten nach Möglichkeit auf Campingplätzen oder in Ferienwohnungen.
- Die Anreise erfolgt in Fahrgemeinschaften.

AUSRÜSTUNG:

- Ausrüstungslisten auf der Homepage www.dav-wiesbaden.info
- Erläuterungen und/oder Ergänzungen werden vor Fahrtantritt von der Tourenleitung bekanntgegeben.

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

- 180,- Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung, Fahrkosten Calais/Dover
- 6 bis 8 Personen
- Termin für Vorbesprechung wird rechtzeitig bekanntgegeben

ANMELDUNG:

- Anmeldung online freigeschaltet ab dem 13. Januar 2025, 18:00 Uhr. Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort
- **Anmeldung bis spätestens 16. Mai 2025**
- Anmeldung zuerst per E-Mail bei der Tourenleitung. Erst nach dem „OK“ des Tourenleiters bitte über das (Online-)Formular bei der Sektion Wiesbaden anmelden.

Zu den Details bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen beachten.

LEITUNG UND KONTAKT:

Stefan Ickstadt, Trainer C, Telefon 01 57 - 34 45 97 43, s.ickstadt@dav-wiesbaden.de



Mehrseillängen-Aufbaukurs in den Loferer Steinbergen



Österreich · Loferer Steinberge
5. bis 9. Juli 2025 (Samstag bis Mittwoch)

Der Kurs richtet sich an Kletterer, die bereits Erfahrungen im Fels in Klettergärten gesammelt haben und nun den nächsten Schritt in Richtung Alpinklettern gehen wollen. Es werden die Inhalte zu Sicherung und Standplatz aus dem Kurs „Einführung MSL“ aufgegriffen und im alpinen Fels praktisch umgesetzt. Zu den Ausbildungsinhalten gehören: Klettern in Seilschaft in Mehrseillängenrouten, Lesen von Topos zu Mehrseillängenrouten, Verstehen von Zu- und Abstiegsinformationen, Abseilen über mehrere Seillängen, Routenwahl, Umsetzen der Topo-Informationen im Gelände, Verhalten in unvorhergesehenen Situationen, z.B. bei schwieriger Kommunikation. Einheiten zur Verbesserung der Klettertechnik bei schwierigeren Routen. Als Standort dient die Schmidt-Zabierow-Hütte in den Loferer Steinbergen, dort finden wir Klettergärten und viele einfache MSL-Routen.

ANFORDERUNGEN:

- Erfahrungen im Felsklettern
- Teilnahme am Kurs Einführung MSL oder vergleichbare Kenntnis, u.a. Standplatzbau an soliden Fixpunkten sowie Fixpunktsicherung von Vor- bzw. Nachsteiger
- Sicheres Beherrschen der erforderlichen Knoten wie Mastwurf und Halbmastwurf
- Trittsicherheit, auch im weglosen Gelände!
- Kondition für mehrstündige Klettertouren (bis zu 4 Stunden) zuzüglich Zu- und Abstieg
- Hüttenaufstieg mit Gepäck (ca. 12-14 kg) mit 1.200 Hm, 3 bis 4 Stunden

UNTERKUNFT UND ANREISE:

- Schmidt-Zabierow-Hütte, DAV; www.schmidt-zabierow.at
- Anreise bevorzugt mit öffentlichen Verkehrsmitteln, alternativ in Fahrgemeinschaften. Weitere Koordination im Rahmen der Vorbesprechung.

AUSRÜSTUNG:

- Ausrüstungslisten auf der Homepage www.dav-wiesbaden.info
- Erläuterungen und/oder Ergänzungen werden vor Fahrtantritt von der Tourenleitung bekanntgegeben.

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

- 140,- Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung
- 6 bis 8 Personen
- Termin für Vorbesprechung wird rechtzeitig bekanntgegeben

ANMELDUNG:

- Anmeldung online freigeschaltet ab dem 13. Januar 2025, 18:00 Uhr. Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort
- **Anmeldung bis spätestens 30. April 2025**
- Anmeldung zuerst per E-Mail bei der Tourenleitung. Erst nach dem „OK“ des Tourenleiters bitte über das (Online-)Formular bei der Sektion Wiesbaden anmelden.

Zu den Details bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen beachten.

LEITUNG UND KONTAKT:

Kerstin Brill, Trainerin C Bergsteigen, Trainer B Alpinklettern,
Telefon 01 71 - 2 93 16 87, k.brill@dav-wiesbaden.de
Bärbel Brand, Trainerin C, ZQ Outdoor, b.brand@dav-wiesbaden.de



Bouldercamp Fontainebleau



Frankreich · Fontainebleau
4. bis 7. September 2025 (Donnerstag bis Sonntag)

Jedes Jahr reisen Tausende Kletterer aus aller Welt in das südlich von Paris liegende Bouldergebiet, um die Schönheit der Landschaft zu genießen und sich mit den Bouldern zu messen. Klassisch wird dort in verschiedenfarbigen Parours gebouldert, in denen das Ende eines Boulders lückenlos den Weg zum Nächsten weist. Dabei reichen die Schwierigkeiten von leichten Kinderparours bis hin zu extrem schwer. Es ist also alles dabei. Gerade für Einsteiger im Outdoor-Bouldern bietet sich das Gebiet wegen seiner Vielfältigkeit besonders gut an.

Alle, die noch nie draußen bouldern waren, erhalten selbstverständlich eine Sicherheitseinweisung, z.B. Spotten, Landen, Positionierung der Crashpads. Tipps zur Klettertechnik und zum Lösen der Boulder sind natürlich auch mit dabei.

ANFORDERUNGEN:

- Sicheres Bouldern im Schwierigkeitsgrad 3 in der Halle (z.B. Nordwand)

UNTERKUNFT UND ANREISE:

- Ferienwohnung oder Campingplatz, nach Abstimmung in der Gruppe
- Anreise bevorzugt mit öffentlichen Verkehrsmitteln, alternativ in Fahrgemeinschaften. Weitere Koordination im Rahmen der Vorbesprechung.

AUSRÜSTUNG:

- Crashpad, wenn vorhanden
- Erläuterungen und/oder Ergänzungen werden vor Fahrtantritt von der Tourenleitung bekanntgegeben.

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

- 80,- Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung
- 4 bis 6 Personen
- Vorbesprechung am Donnerstag, 14. August, 19:00 Uhr in der Kletterhalle Wiesbaden, Holzstraße

ANMELDUNG:

- Anmeldung online freigeschaltet ab dem 13. Januar 2025, 18:00 Uhr. Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort
- **Anmeldung bis spätestens 31. Juli 2025**
- Anmeldung zuerst per E-Mail bei der Tourenleitung. Erst nach dem „OK“ des Tourenleiters bitte über das (Online-)Formular bei der Sektion Wiesbaden anmelden.

Zu den Details bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen beachten.

LEITUNG UND KONTAKT:

Hubert Hubbes, Trainer C Sportklettern,
h.hubbes@dav-wiesbaden.de



Tagesfahrten Sportklettern für Einsteiger und Fortgeschrittene



Deutschland · Rhein-Main-Region/Pfalz
10. oder 11. Oktober 2025 (Freitag oder Samstag)

Ihr habt vor Kurzem den Kletterschein Outdoor absolviert, möchtet aber gerne die ersten Male am Fels noch in einer Gruppe mit Trainer*in unterwegs sein? Oder ihr wart bereits ab und zu am Fels klettern, aber euch fehlt die Routine für Gebiets- und Routenauswahl? Oder ihr möchtet einfach nur gemeinsam in einer netten Gruppe mit anderen Kletterern unterwegs sein?

Dann seid ihr hier genau richtig: Wir fahren einen Tag in ein Sportklettergebiet. Als Gebiete kommen das Morgenbachtal, die Kirner Dolomiten, Schriesheim oder die Steinbrüche am Haardtrand (nördlich der Pfalz) in Frage. Die Gebietsentscheidung erfolgt kurzfristig, je nach Wetter und Können der Teilnehmenden.

ANFORDERUNGEN:

- Beherrschen der Inhalte des DAV-Outdoor Kletterscheins oder entsprechende Erfahrung.
- Sicheres Beherrschen des Vorstiegs im V. Grad (Halle).
- Sichern mit Halbaufzug oder Autotuber.
- Mindestalter 18 Jahre.

ANREISE:

- Tagesfahrten in die Klettergebiete.
- Anreise in Fahrgemeinschaften, weitere Koordination per E-Mail in der Woche vor dem jew. Termin.

AUSRÜSTUNG:

- Ausrüstungslisten auf der Homepage www.dav-wiesbaden.info
- Erläuterungen und/oder Ergänzungen werden vor Fahrtantritt von der Tourenleitung bekanntgegeben.

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

- 20,- Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise
- 3 bis 4 Personen
- Die Vorbesprechungen finden per E-Mail statt.

WICHTIG:

Ich würde vorzugsweise freitags fahren, weil dann am Felsen weniger los ist. Bitte gebt bei der Anmeldung an, ob ihr auch freitags könnt. Falls zu wenig Teilnehmer freitags können, fahren wir an den Samstagsterminen.

ANMELDUNG:

- Anmeldung online freigeschaltet ab dem 13. Januar 2025, 18:00 Uhr. Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort
 - **Anmeldung bis spätestens 2 Wochen vor den Fahrten.**
 - Anmeldung zuerst per E-Mail bei der Tourenleitung. Erst nach dem „OK“ des Tourenleiters bitte über das (Online-)Formular bei der Sektion Wiesbaden anmelden.
- Zu den Details bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen beachten.

LEITUNG UND KONTAKT:

Michaela Tremper, Trainerin C Sportklettern,
m.tremper@dav-wiesbaden.de



Grundkurs Gletscher und Eis Sicherheitstag Gletscher – Spaltenbergung Trockentraining



Deutschland · Wiesbaden/Grauer Stein
11. Mai 2025 (Sonntag)

Kurz vor Start der Hochtourensaison gilt es die grundlegenden Techniken der Spaltenbergung aufzufrischen und zu wiederholen. Was bereits im Grundkurs Gletscher gelernt wurde, muss im Ernstfall unter Stress sicher und souverän beherrscht werden. Dies erfordert regelmäßiges Training und Routine. Hierzu bietet der Sicherheitstag Gletscher optimale Bedingungen. Unter Anleitung der Trainer werden die Selbst- und Fremddrettung geübt und optimiert.

Der Sicherheitstag Gletscher ist somit eine gute Vorbereitung zur Teilnahme am Tourenprogramm der Sektion oder für selbstständige Hochtouren.

ANFORDERUNGEN:

- Absolvierter Grundkurs Gletscher und Eis.
- Beherrschung eines gängigen Sicherungsgerätes (Grigri, Smart, Jul, ...) wünschenswert.

UNTERKUNFT UND ANREISE:

- Grauer Stein zwischen Wiesbaden-Frauenstein und Georgenborn
- Treffpunkt Parkplatz Grauer Stein um 9:15 Uhr, Ende ca. 17:00 Uhr
- Anreise bevorzugt mit öffentlichen Verkehrsmitteln, alternativ in Fahrgemeinschaften. Weitere Koordination im Rahmen der Vorbesprechung.

AUSRÜSTUNG:

- Ausrüstungslisten auf der Homepage www.dav-wiesbaden.info
- Erläuterungen und/oder Ergänzungen werden vor Fahrtantritt von der Tourenleitung bekannt gegeben.

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

- 20,- Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung,
- 5 Personen
- Vorbesprechung per E-Mail-Verteiler

ANMELDUNG:

- Anmeldung online freigeschaltet ab dem 13. Januar 2025, 18:00 Uhr. Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
 - **Anmeldung bis spätestens 4. Mai 2025**
 - Anmeldung zuerst per E-Mail bei der Tourenleitung. Erst nach dem „OK“ des Tourenleiters bitte über das (Online-)Formular bei der Sektion Wiesbaden anmelden.
- Zu den Details bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen beachten.

LEITUNG UND KONTAKT:

Paul Krämer, Trainer B Hochtouren
p.kraemer@dav-wiesbaden.de

Daniel Schwarzloh, Trainer C Bergsteigen in Ausbildung,
d.schwarzloh@dav-wiesbaden.de



Grundkurs Bergsteigen 1.0 im Rätikon Vom Bergwandern zum Bergsteigen



Österreich · Vorarlberg · Rätikon
19. bis 22. Juni 2025 (Donnerstag bis Sonntag, Fronleichnam)
und 18. Mai 2025 (Grundausbildung und Vorbesprechung)

Das Rätikon ist ein perfektes Gelände, um alle Varianten des Bergsteigens zu erleben und zu üben. Bekannte Gipfel wie die Drei Türme, Drusenfluh und Sulzfluh sind mögliche Tagesziele. Kursinhalte sind:

- Begehen von weglosem Gelände, Felsrinnen, Scharten und Graten
- Auf- und Absteigen in Schnee- und Firnfeldern, Sturzübungen
- Basisknoten (HMS, Sackstich, Achterknoten, Prusik, Ankerstich)
- Auf- und Absteigen an Seilversicherungen (Fixseilen)
- Einführung Klettersteige / leichte Kletterpassagen (UIAA 2-3)
- Orientierung, Tourenplanung, Wetterkunde, Alpine Gefahren und Notfallmanagement; Ausrüstungs- und Materialkunde

Der Kurs richtet sich an Bergwanderer und Wiedereinsteiger, die sich auf steilere Wege (Niveau "schwarz") begeben wollen. Ziel ist es, Kenntnisse und Fertigkeiten zum eigenständigen Planen und Durchführen von Bergtouren zu vermitteln.

ANFORDERUNGEN:

- Erfahrungen im Bergwandern auf dem Niveau „roter Wege“; Schwindelfreiheit und Trittsicherheit
- Hüttenaufstieg ca. 2 bis 3 Stunden mit vollem Gepäck
- Kondition für 6 bis 8-stündige Touren, mit ca. 800 bis 1.000 Hm mit Tagesgepäck

UNTERKUNFT UND ANREISE:

- Lindauer Hütte im Gauertal, Rätikon; www.lindauerhuette.com
- Anreise bevorzugt mit öffentlichen Verkehrsmitteln, alternativ in Fahrgemeinschaften. Weitere Koordination im Rahmen der Vorbesprechung.

AUSRÜSTUNG:

- Ausrüstungslisten auf der Homepage www.dav-wiesbaden.info
- Erläuterungen und/oder Ergänzungen werden vor Fahrtantritt von der Tourenleitung bekannt gegeben.

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

- 120,- Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung
- 5 bis 6 Personen
- Verbindliche Vorbesprechung und Grundausbildung ganztägig am 18. Mai 2025 am Monstranzenfels (Wi-Frauenstein) Gemeinschaftsangebot mit dem JDAV (16-26jährige), Kursgröße 10 bis 12 Personen

ANMELDUNG:

- Anmeldung online freigeschaltet ab dem 13. Januar 2025, 18:00 Uhr. Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
 - **Anmeldung bis 15. April 2025**
 - Anmeldung zuerst (telefonisch oder) per E-Mail bei der Tourenleitung. Erst nach dem „OK“ des Tourenleiters bitte über das (Online-)Formular bei der Sektion Wiesbaden anmelden.
- Zu den Details bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen beachten.**

LEITUNG UND KONTAKT:

Uta Basting, Trainerin C Bergsteigen; u.basting@dav-wiesbaden.de
Marcel Binsfeld und Felix Kraft; Assistenz/ Trainer C Bergsteigen in Ausb.



Gletscher Grundkurs



Österreich · Vorarlberg · Silvretta
28. Juli bis 3. August 2025 (Montag bis Sonntag)

Im Grundkurs Gletscher und Eis werden die grundlegenden Kenntnisse zur Begehung von einfachen Gletschern und Hochtouren vermittelt. Die Teilnehmer*innen sollen anschließend dazu in der Lage sein, entweder selbstständig leichte Gletschertouren durchzuführen oder sich entsprechenden Sektionstouren anzuschließen. Die Wiesbadener Hütte, 2.443 m, mit den vor der Hüttentüre gelegenen Ochsentaler Gletscher und Veruntgletscher ist ein idealer Ausbildungsstützpunkt, der ein facettenreiches Übungsgelände bietet. Neben den Ausbildungsinhalten wird das Erlernte auch auf Tour angewendet.

KURSINHALTE:

Anseilen auf dem Gletscher; Gehen in der Seilschaft; Gehen mit Steigeseilen; Spaltenbergung; Selbst- und Kameradenrettung; Sicherungen in Firn und Eis; Orientierung und Tourenplanung.

ANFORDERUNGEN:

Absolvierter Grundkurs Bergsteigen sowie die sichere Anwendung der hier erlangten Kenntnisse:

- Gehen in weglosem Gelände, Überqueren von Schnee und Firnfeldern, Gehen am Fixseil, ...
- Gute Kondition für Touren von 8 Stunden Dauer und 1.000 Höhenmetern mit Rucksack.
- Trittsicherheit sowie Schwindelfreiheit.

UNTERKUNFT UND ANREISE:

- Wiesbadener Hütte, 2.443 m, www.wiesbadener-huette.com
- Anreise bevorzugt mit öffentlichen Verkehrsmitteln, alternativ in Fahrgemeinschaften. Weitere Koordination im Rahmen der Vorbesprechung.

AUSRÜSTUNG:

- Ausrüstungslisten auf der Homepage www.dav-wiesbaden.info
- Erläuterungen und/oder Ergänzungen werden vor Fahrtantritt von der Tourenleitung bekannt gegeben.

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

- 170,- Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung
- 4 bis 5 Personen
- Der Kurs findet parallel zum Grundkurs Gletscher und Eis der jdav Wiesbaden an der Wiesbadener Hütte statt. Mitglieder der Jugend (18 bis 26 Jahre) bei Kursbeginn melden sich beim Kurs S2025/04 von Alexandra Krämer (Trainerin C Bergsteigen) an. Vorbesprechung am Mittwoch, 11. Juni 2025 um 19:00 Uhr (per Videokonferenz).

ANMELDUNG:

- Anmeldung online freigeschaltet ab dem 13. Januar 2025, 18:00 Uhr. Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
 - **Anmeldung bis spätestens 15. Mai 2025**
 - Anmeldung zuerst (telefonisch oder) per E-Mail bei der Tourenleitung. Erst nach dem „OK“ des Tourenleiters bitte über das (Online-)Formular bei der Sektion Wiesbaden anmelden.
- Zu den Details bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen beachten.**

LEITUNG UND KONTAKT:

Paul Krämer, Trainer B Hochtouren, p.kraemer@dav-wiesbaden.de



Sicher unterwegs auf alpinen Steigen und Routen



Deutschland · Bayern · Wetterstein/Zugspitzgebiet
9. bis 12. Oktober 2025 (Donnerstag bis Sonntag)

Du bist auf Bergwanderwegen, Klettersteigen oder im leichten klassischen Bergsteigergelände unterwegs und möchtest deine Kenntnisse erweitern, wie z.B. Tourenplanung, Verbesserung der persönlichen Fähigkeiten in Schrofen, Schotter und leichtem Fels, bei unvorhergesehenen Ereignissen und auch bei Reflexion nach der Tour.

Der Kurs beschäftigt sich mit all den Bereichen, die wir allzu gerne nicht genügend auf dem Schirm haben: Wie orientiere ich mich ohne App, nur mit Karte? Welcher App kann ich überhaupt vertrauen? Oder was mache ich, wenn ich an eine Passage komme, die schwieriger ist als gedacht? Realistische Selbsteinschätzung, seriöse Wetterberichte lesen und verstehen u.a.m. sind Ziele dieses Kurses.

Diese und noch viele andere Faktoren entscheiden, ob eine Tour gelingt, egal in welchem Gelände oder Schwierigkeitsgrad. Gerade in unseren Zeiten mit den nun massiv einsetzenden Auswirkungen des Klimawandels ist eine flexible und risikobewusste Tourenplanung und Durchführung dringend notwendig.

ANFORDERUNGEN:

- Kondition für 5 bis 7-stündige Touren, Trittsicherheit, Schwindelfreiheit
- Grundlegende Kenntnisse und Fähigkeiten beim Bergwandern, Bergsteigen und auf leichten Klettersteigen

UNTERKUNFT UND ANREISE:

- Kreuzeckhaus, Wetterstein
- Anreise bevorzugt mit öffentlichen Verkehrsmitteln, alternativ in Fahrgemeinschaften. Weitere Koordination im Rahmen der Vorbesprechung.

AUSRÜSTUNG:

- Ausrüstungslisten auf der Homepage www.dav-wiesbaden.info
- Erläuterungen und/oder Ergänzungen werden vor Fahrtantritt von der Tourenleitung bekannt gegeben.

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

- 100,- Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung
- 6 bis 8 Personen
- Termin für Vorbesprechung wird rechtzeitig bekanntgegeben

ANMELDUNG:

- Anmeldung online freigeschaltet ab dem 13. Januar 2025, 18:00 Uhr. Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
 - **Anmeldung bis spätestens 1. August 2025**
 - Anmeldung zuerst per E-Mail bei der Tourenleitung. Erst nach dem „OK“ des Tourenleiters bitte über das (Online-)Formular bei der Sektion Wiesbaden anmelden.
- Zu den Details bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen beachten.**

LEITUNG UND KONTAKT:

Oliver Schneider, Trainer C Bergsteigen,
o.schneider@dav-wiesbaden.de

Bärbel Wullenweber, Trainerin B Alpinklettern,
b.wullenweber@dav-wiesbaden.de



Sicherheitstag Fels – Behelfsmäßige Bergrettung



Wiesbaden/Monstranzenfels
27. April 2025 (Sonntag)

Kleiner Unfall – große Auswirkung! An diesem Sicherheitstag zeigen wir dir, wie man eine Gefahren- oder Unfallsituation sicher in den Griff bekommt. Wir besprechen verschiedene Bausteine für deinen Plan B. Angefangen bei der Beurteilung von Gefahrensituationen über verschiedene Rückzugstechniken bis hin zu Seilverlängerung und Flaschenzug. In diesem Kurs wenden wir bereits Bekanntes kreativ und in neuen Zusammenhängen an, sodass am Ende vieles dabei ist, das dir das Leben im Fall der Fälle leichter macht.

ANFORDERUNGEN:

- Grundlegende Kenntnisse der wichtigsten Ausrüstungsgegenstände
- Absolvierter Grundkurs Bergsteigen oder vergleichbare Kenntnisse
- Klettern am Fels im Vorstieg UIAA IV und/oder Klettersteig C.
- Sichere Beherrschung eines Sicherungsgerätes (Grigri, Smart, MegaJUL, ...)

UNTERKUNFT UND ANREISE:

- Monstranzenfels zwischen Wiesbaden-Frauenstein und Georgenborn
- Treffpunkt Wanderparkplatz Monstranzenbaum um 9:15 Uhr, Ende ca. 17:00 Uhr
- Anreise bevorzugt mit öffentlichen Verkehrsmitteln, alternativ in Fahrgemeinschaften.

AUSRÜSTUNG:

- Ausrüstungslisten auf der Homepage www.dav-wiesbaden.info
- Erläuterungen und/oder Ergänzungen werden vor Fahrtantritt von der Tourenleitung bekannt gegeben.

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

- 20,- Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen)
- 6 bis 8 Personen
- Vorbesprechung per E-Mail-Verteiler

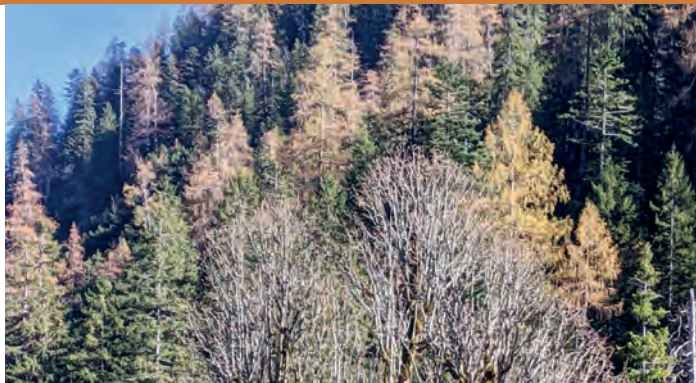
ANMELDUNG:

- Anmeldung online freigeschaltet ab dem 13. Januar 2025, 18:00 Uhr. Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
 - **Anmeldung bis spätestens 30. März 2025**
 - Anmeldung zuerst per E-Mail bei der Tourenleitung. Erst nach dem „OK“ des Tourenleiters bitte über das (Online-)Formular bei der Sektion Wiesbaden anmelden.
- Zu den Details bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen beachten.**

LEITUNG UND KONTAKT:

Bärbel Wullenweber, Trainerin B Alpinklettern
b.wullenweber@dav-wiesbaden.de

Daniel Schwarzloh, Trainer C Bergsteigen in Ausbildung,
d.schwarzloh@dav-wiesbaden.de



Entspannung und Stressreduktion durch Wandern und Naturerlebnis



Mit fünf Abend- und zwei Tageswanderungen im März das Frühjahr genießen. Unverbindlicher Infoabend für Interessierte: 20. Februar 2025

KURSIHALT:

Willst du wieder gelassener sein? Willst du besser mit Stress umgehen können? Möchtest du wieder in Bewegung kommen? Das Hauptanliegen des Entspannungs- und Stressreduktionsprogrammes ist es, den negativen Auswirkungen chronischer Stressreaktionen für die physische und psychische Gesundheit vorzubeugen. Hierbei liegt eine Antwort auf zu viel Stress in einer Rückbesinnung auf die Natur und einen gesundheitsorientierten Aufenthalt in ihr.

Nicht schneller – höher – weiter ist das Motto, sondern bewusster – langsamer – intensiver. Wandern in einem Wechsel zwischen Bewegung und Entspannung; durch Hinschauen und Hineinhören und Zuhören, mit folgenden Schwerpunkten: Bewegung, Selbstwirksamkeit, Optimismus, Glück, Dankbarkeit, Regeneration, Flow und Lebenssinn.

KURSZIEL

Es geht darum, über den Aufenthalt in der Natur Anspannung und Stresspegel zu senken, die Lebensqualität zu verbessern und die persönlichen Bewältigungskompetenzen zu stärken.

PROGRAMM:

5 Abendwanderungen à ca. 2,5 Stunden stadtnah in Park und Wald an den Donnerstagen im März, zwei Tagswanderungen am 16. und 30. März 2025 nach Absprache.

INFORMATIONSTREFFEN:

Am 20. Februar 2025 findet für alle Interessierten ein unverbindliches Informationstreffen statt, bei dem über die Details der Veranstaltung informiert wird und alle Fragen zum Präventionsprogramm beantwortet werden. Erst danach ist die verbindliche Anmeldung erforderlich.

ANFORDERUNGEN:

- Wer kann am Programm teilnehmen?
- Erwachsene ab 18 Jahren mit hoher Stressbelastung oder körperlich inaktiv, die Freude an Bewegung haben.
- Für Mitglieder mit akut behandlungsbedürftigen, psychischen und oder physischen Erkrankungen sind die Maßnahmen des Programms nicht geeignet.
- Welche Voraussetzungen muss ich mitbringen? Es werden angelegte Wege oder Pfade begangen, die ohne spezielle Vorkenntnisse von jedem durchschnittlich konstituierten Wanderer bewältigt werden können (bis maximal 500 Hm oder Gehzeiten bis maximal 6 h).
- Gesundheitscheck vor Beginn
- Die persönliche Einschätzung der Kondition und Trittsicherheit durch die Teilnehmenden erfolgt über die Bergwander-Card des DAV (siehe Download). Den Kursteilnehmenden wird angeraten, vor Beginn des Kursprogramms die gesundheitlichen und konditionellen Kriterien über o.g. Tests zu überprüfen.
- Die Sektion Wiesbaden freut sich auf deine Teilnahme!

UNTERKUNFT UND ANREISE:

- Tages- und Feierabendwanderungen (keine Unterkunft); jeweilige Treffpunkte werden in der Gruppe bekanntgegeben.
- Anfahrt bevorzugt mit öffentlichen Verkehrsmitteln, alternativ in Fahrgemeinschaften. Weitere Koordination im Rahmen der Vorbesprechung.

AUSRÜSTUNG:

- Wetterfeste Kleidung, Tagesgepäck mit max. 5 kg Gewicht. Genaueres wird vor Kursbeginn von der Kursleitung bekanntgegeben.

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

- 80,- Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Verpflegung
- 5 bis 8 Personen
- Infoabend für Interessierte am 27. Februar 2025: Anmeldung hierzu über die Email-Adresse der Kursleitung.

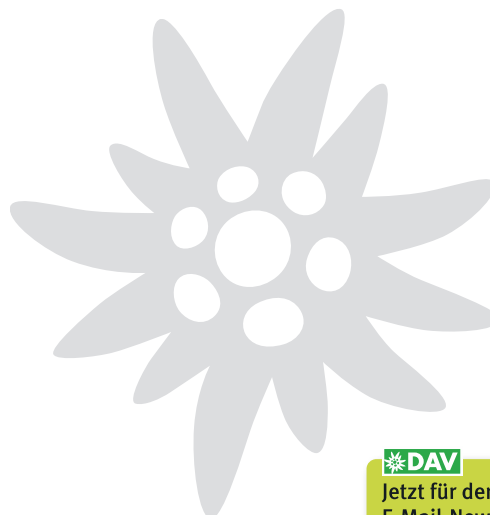
ANMELDUNG:

- Anmeldung online freigeschaltet nach dem Infoabend! Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
- **Anmeldeschluss 27. Februar 2025**
- Anmeldung zuerst per E-Mail bei der Tourenleitung. Erst nach dem „OK“ des Tourenleiters bitte über das (Online-)Formular bei der Sektion Wiesbaden anmelden.

Zu den Details bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen beachten.

LEITUNG UND KONTAKT:

Elke Seidensticker, Trainerin B „Bergwandern in der Prävention“ und Trainerin C Bergwandern, e.seidensticker@dav-wiesbaden.de



DAV

Jetzt für den
E-Mail-Newsletter
anmelden!

NEU!



Von
Frauen für
Frauen

Genusswandern auf dem Altmühltal Panoramaweg



Deutschland · Franken · Altmühltal
17. bis 20. Mai 2025 (Samstag bis Dienstag)

Das Altmühltal hat nicht nur für Fahrradfahrer und Paddler, sondern gerade auch für Genusswanderer einen besonderen Klang. Dolomittfelsen, Wacholderheiden, sanfte Flusstäler und lichte Buchenwälder bilden eine abwechslungsreiche Kulisse – perfekt geeignet, um aus dem Alltag auszusteigen und sich einmal nur auf das eigene Laufen oder aber den Austausch mit netten Mitwanderinnen zu konzentrieren.

Unser diesjähriges Ziel ist es, entspannt in einer Gruppe von Frauen vier Etappen des mehrfach ausgezeichneten Altmühltal Panoramaweges über ein verlängertes Wochenende hinweg zu erkunden. Wir starten dabei in Pappenheim und folgen dann der Route durch den Naturpark Altmühltal bis nach Kinding.

Die Tour richtet sich auch an Einsteigerinnen zum Mehrtageswandern.

ANFORDERUNGEN:

- Kondition für Mehrtageswanderungen mit Gepäck bis zu 25 km bei bis zu 600 Hm.
- Die Tour ist auch für (Wieder-) Einsteigerinnen geeignet.
- Informationen zum Altmühltal Panoramaweg:
<https://www.wildganz.com/fernwanderweg/altmuehltal-panoramaweg>

UNTERKUNFT UND ANREISE:

- Wir übernachten in Mehrbettzimmern der am Steig gelegenen Pensionen und Gasthöfe.
- Anfahrt nach Möglichkeit mit der Bahn.

AUSRÜSTUNG:

- Rucksack, feste Wanderschuhe, ggf. Stöcke
- Erläuterungen und/oder Ergänzungen werden vor Fahrtantritt von der Tourenleitung bekanntgegeben.

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

- 80,- Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft in Doppel- oder Mehrbettzimmern (ca. 50 bis 65 Euro/Nacht), Verpflegung und ggf. Rücktransport zum Ausgangsort
- bis 10 Personen

ANMELDUNG:

- Anmeldung online freigeschaltet ab dem 13. Januar 2025, 18:00 Uhr. Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
- **Anmeldung bis spätestens 30. Januar 2025**
- Anmeldung zuerst per E-Mail bei der Tourenleitung. Erst nach dem „OK“ des Tourenleiters bitte über das (Online-)Formular bei der Sektion Wiesbaden anmelden.
Zu den Details bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen beachten.

LEITUNG UND KONTAKT:

Hilke Smit-Schädla, Wanderleiterin, Telefon 01 79 - 4 90 30 25
h.smit@dav-wiesbaden.de

Patricia Tremus, Wanderleiterin, Telefon 01 51 - 6 41 06 27
p.tremus@dav-wiesbaden.de



Yoga und Wandern im Pfälzer Wald



Deutschland · Pfälzer Wald
29. Mai bis 1. Juni 2025 (Donnerstag bis Sonntag · Himmelfahrt)

Möchtest du eine Auszeit vom Alltag, dann komm mit uns in die schöne Pfalz! Schöpfe neue Energien mit morgendlichen 1,5-stündigen Yogaeinheiten (Hatha Yoga) und genieße den Pfälzer Wald im Frühjahr und die schöne Landschaft ringsum auf unseren Wanderungen mit Gleichgesinnten. Unterwegs gibt es kurze Meditations- und Achtsamkeitsübungen.

Mögliche Touren: Kalmit, Hambacher Schloss Drachenfels, Kaisergarten Geisbocksteig

ANFORDERUNGEN:

- Rundwanderungen mit Tagesrucksack von 5 bis 7 Stunden und 400 bis 600 Hm
- Freude am Yoga, auch für AnfängerInnen geeignet

UNTERKUNFT UND ANREISE:

- Pfalz Akademie Lambrecht, www.pfalzakademie.de
- Anreise bevorzugt mit öffentlichen Verkehrsmitteln, alternativ in Fahrgemeinschaften. Weitere Koordination im Rahmen der Vorbesprechung

AUSRÜSTUNG:

- Ausrüstungslisten auf der Homepage www.dav-wiesbaden.info
- Zusätzlich: Yogamatte, Sitzkissen o.ä., bequeme Kleidung
- Erläuterungen und/oder Ergänzungen werden vor Fahrtantritt von der Tourenleitung bekanntgegeben.

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

- 80,- Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft und Verpflegung, Yogakursgebühr
- 48,- Euro (4 x ca. 2,5 Std) sind separat an Elke Seidensticker zu entrichten
- 10 bis 12 Personen
- Termin für Vorbesprechung wird rechtzeitig bekanntgegeben

ANMELDUNG:

- Anmeldung online freigeschaltet ab dem 13. Januar 2025, 18:00 Uhr. Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
- **Anmeldung bis spätestens 15. März 2025**
- Anmeldung zuerst (telefonisch oder) per E-Mail bei der Tourenleitung. Erst nach dem „OK“ des Tourenleiters bitte über das (Online-)Formular bei der Sektion Wiesbaden anmelden.
Zu den Details bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen beachten.

LEITUNG UND KONTAKT:

Elke Seidensticker, Trainerin C Bergwandern, Yogalehrerin,
e.seidensticker@dav-wiesbaden.de

Regina Hacke, DAV-Wanderleiterin,
r.hacke@dav-wiesbaden.de



Auf dem Mullerthal-Trail in Luxemburg



Luxemburg, Mullerthal

19. bis 22. Juni 2025 (Donnerstag bis Sonntag · Fronleichnam)

Der Natur- und Geopark Mullerthal in Luxemburg wird auch die Kleine Luxemburger Schweiz genannt. Er gehört seit 2022 zum internationalen Netzwerk der UNESCO Global Geoparks. Die verschiedenen Routen bestehen durch imposante Felsspalten des Luxemburger Sandsteins, bizarre Felsen, moosige Wälder und urige Bachtäler. Wir wollen ein paar Touren der Mullerthal-Routen rund um Echternach, Consdorf und Waldbillig laufen. Unser Dreh- und Angelpunkt ist dabei Echternach, die kulturelle Hauptstadt der Region Mullerthal und Luxemburgs älteste Stadt.

ANFORDERUNGEN:

- Wanderwege T1, teilweise T2
- Kondition für tägliche Gehzeiten mit Gepäck von 6–7 Stunden bei rund 500 Höhenmetern.

UNTERKUNFT UND ANREISE:

- Unterkunft in Jugendherbergen (Mehrbettzimmer)
- Anreise bevorzugt mit öffentlichen Verkehrsmitteln, alternativ in Fahrgemeinschaften. Weitere Koordination im Rahmen der Vorbesprechung.

AUSRÜSTUNG:

- Ausrüstungslisten auf der Homepage www.dav-wiesbaden.info
- Erläuterungen und/oder Ergänzungen werden vor Fahrtantritt von der Tourenleitung bekannt gegeben.

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

- 80,- Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung
- 12 bis 18 Personen
- Vorbesprechung per E-Mail-Verteiler

ANMELDUNG:

- Anmeldung online freigeschaltet ab dem 13. Januar 2025, 18:00 Uhr. Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
- **Anmeldung bis spätestens 15. März 2025**
- Anmeldung zuerst per E-Mail bei der Tourenleitung. Erst nach dem „OK“ des Tourenleiters bitte über das (Online-)Formular bei der Sektion Wiesbaden anmelden.

Zu den Details bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen beachten.

LEITUNG UND KONTAKT:

Regina Hacke, DAV Wanderleiterin, r.hacke@dav-wiesbaden.de
Matthias Weber, DAV Wanderleiter, m.weber@dav-wiesbaden.de



Nagelfluhketten-Überschreitung Eine Gratwanderung vom Feinsten



Deutschland · Allgäu

4. bis 6. Juli 2025 (Freitag bis Sonntag)

Eine wunderschöne Gratwanderung mit viel Aussicht und Panorama!

Die Nagelfluhkette liegt länderübergreifend zwischen Allgäu und Bregenzer Wald und erstreckt sich von Immenstadt bis Oberstaufen. Wir beginnen die Gratwanderung von Immenstadt aus auf den Mittagberg und werden in drei Tagen die gesamte Nagelfluhkette erwandern. 12 Gipfel werden „bestiegen“, unter anderem der Hochgrat, der Gründleskopf, der Mittagberg, wo wir uns knapp unter der 2000er-Grenze bewegen.

Dies ist eine Gemeinschaftstour mit der Sektion Worms.

ANFORDERUNGEN:

- Sehr gute Kondition für Touren bis 6 Stunden Dauer und 900 m Höhendifferenz mit gesamtem Gepäck
- Erfahrung im Bergwandern, Schwindelfreiheit und Trittsicherheit
- Die Bergpfade sind zum Teil drahtseilversichert und ausgesetzt.

UNTERKUNFT UND ANREISE:

- Hütten mit Lager, Alpe Gund: alpe-gund-huette-immenstadt-allgaeu.de
- Staufner Haus: www.staufner-haus.de
- Gemeinsame Anreise mit der Bahn.

AUSRÜSTUNG:

- Ausrüstungslisten auf der Homepage www.dav-wiesbaden.info
- Erläuterungen und/oder Ergänzungen werden vor Fahrtantritt von der Tourenleitung bekannt gegeben.

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

- 70,- Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung, ggf. Liftkosten
- 4 bis 5 Personen DAV Wiesbaden, 5 Personen DAV Worms
- Vorbesprechung per E-Mail-Verteiler

ANMELDUNG:

- Anmeldung online freigeschaltet ab dem 13. Januar 2025, 18:00 Uhr. Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
- **Anmeldung bis spätestens 4. Juni 2025**
- Anmeldung zuerst per E-Mail bei der Tourenleitung. Erst nach dem „OK“ des Tourenleiters bitte über das (Online-)Formular bei der Sektion Wiesbaden anmelden.

Zu den Details bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen beachten.

LEITUNG UND KONTAKT:

Julia Ströbele, DAV Wanderleiterin, j.stroebele@dav-wiesbaden.de
Mike Billhardt DAV Wanderleiter Sektion Worms



Yoga und Wandern in den Tuxer Alpen



Österreich · Tuxer Alpen
6. bis 12. Juli 2025 (Sonntag bis Samstag)

Möchtest du deinem Körper und Geist etwas Gutes tun? Dann verbinde deinen Wanderurlaub in der beeindruckenden Bergwelt der Tuxer Alpen im grünen Viggartal mit täglichen Yogaeinheiten (Hatha Yoga). Erlange mehr Vitalität und Wohlbefinden, erlebe Freude an Bewegung und die Begegnung mit Gleichgesinnten in der vielfältigen Natur. Wir sind im Meißner Haus (1.720 m) untergebracht, das uns mit frisch zubereiteten Produkten aus der Region beköstigt und Ausgangspunkt für unsere Wanderungen ist. Wir begrüßen den Tag mit einer 90-minütigen Yogaeinheit, und unterwegs finden wir bestimmt einen schönen Ort für kurze Meditationen. Die Yogastunden beinhalten Mantra Yoga, Affirmation und positives Denken, Chakras und Energielenkung, Entspannung, Meditations- und Energieübungen. Außerdem beschäftigen wir uns mit den Aspekten der Dehnung sowie der Kräftigung des Körpers und Streckung und Aufrichtung der Wirbelsäule. Mögliche Touren sind: Patscherkofel, Morgengogel, Viggarspitze, Neunerspitze, Kreuzspitze und Glungezer – alles Gipfel, die sich in Tagestouren erwandern lassen.

ANFORDERUNGEN:

- Trittsicherheit und Kondition für 5 bis 7 Stunden Wanderungen bei ca. 700 bis 1.000 Hm (T3)
- Yogagrundkenntnisse / Anfängerkurs mind. 5 Einheiten

UNTERKUNFT UND ANREISE:

- Meissnerhaus, Ellbögen, Zimmerlager, Halbpension
www.meissner-haus.at
- Anreise bevorzugt mit öffentlichen Verkehrsmitteln, alternativ in Fahrgemeinschaften. Weitere Koordination im Rahmen der Vorbesprechung.

AUSRÜSTUNG:

- Ausrüstungslisten auf der Homepage www.dav-wiesbaden.info
- Erläuterungen und/oder Ergänzungen werden vor Fahrtantritt von der Tourenleitung bekannt gegeben.

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

- 150,- Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung, Anteil Yoga-Raum-miete, Kursgebühren Yogakurs (6x ca 2,5 Std täglich, 95,- Euro)
- 8 bis 10 Personen
- Termin für Vorbesprechung wird rechtzeitig bekanntgegeben

ANMELDUNG:

- Anmeldung online freigeschaltet ab dem 13. Januar 2025, 18:00 Uhr. Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
- **Anmeldung bis spätestens 24. Mai 2025**
- Anmeldung zuerst (telefonisch oder) per E-Mail bei der Tourenleitung. Erst nach dem „OK“ des Tourenleiters bitte über das (Online-)Formular bei der Sektion Wiesbaden anmelden.

Zu den Details bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen beachten.

LEITUNG UND KONTAKT:

Elke Seidensticker, Trainerin C Bergwandern, Yogalehrerin,
e.seidensticker@dav-wiesbaden.de

Regina Hacke, DAV Wanderleiterin, r.hacke@dav-wiesbaden.de



Verwall-Durchquerung für ambitionierte Bergwanderer



Österreich · Vorarlberg · Verwall Gebirge
14. bis 21. Juli 2025 (Montag bis Montag)

Wir durchqueren das wunderschöne Verwall-Gebirge und übernachten auf sechs verschiedenen Hütten. Der vierte Tag über den Ludwig-Dürr-Weg ist die Königsetappe dieser Durchquerung. Diese Etappe führt mittlerweile nicht mehr, wie früher, über Gletscher, jedoch sollte man sich in steilen Schotterfeldern, Firnfeldern und leichten kurzen Kraxelstellen wohlfühlen. Am sechsten Tag können konditionsstarke Wanderer nach der etwas kürzeren Tagesetappe noch den Gipfel des Hohen Riffler (3.168 m) besteigen.

ANFORDERUNGEN:

- Die Tagesetappen bewegen sich zwischen 5–7 Stunden Gehzeit und zwischen 800 und 1200 Höhenmetern.
- Gehen in teils weglosem Gelände (Schotter, Schneefelder, Blockgelände) sollte beherrscht werden.
- Wir bewegen uns im hochalpinen Gelände ohne Gletscherkontakt

UNTERKUNFT UND ANREISE:

- Folgende Hütten werden in dieser Reihenfolge zum Übernachten angesteuert: Kaltenberghütte, Konstanzer Hütte, Friedrichshafener Hütte, Darmstädter Hütte, Niederelbehütte, Edmund-Graf-Hütte
- Anreise bevorzugt mit öffentlichen Verkehrsmitteln, alternativ in Fahrgemeinschaften. Weitere Koordination im Rahmen der Vorbesprechung.

AUSRÜSTUNG:

- Ausrüstungslisten auf der Homepage www.dav-wiesbaden.info
- Erläuterungen und/oder Ergänzungen werden vor Fahrtantritt von der Tourenleitung bekannt gegeben.

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

- 180,- Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung
- 4 bis 5 Personen
- Keine Vorbesprechung in Präsenz. Kommunikation telefonisch und über Messenger.

ANMELDUNG:

- Anmeldung online freigeschaltet ab dem 13. Januar 2025, 18:00 Uhr. Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
- **Anmeldung bis spätestens 1. Mai 2025**
- Anmeldung zuerst (telefonisch oder) per E-Mail bei der Tourenleitung. Erst nach dem „OK“ des Tourenleiters bitte über das (Online-)Formular bei der Sektion Wiesbaden anmelden.

Zu den Details bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen beachten.

LEITUNG UND KONTAKT:

Karl Koettnitz, Trainer B Hochtouren,
Telefon 01 51 - 58 36 45 12, k.koettnitz@dav-wiesbaden.de



Peter-Habeler-Runde um den Olperer



Österreich · Tirol · Zillertaler Alpen
20. bis 25. Juli 2025 (Sonntag bis Freitag)

Der Name ist Programm: Peter Habeler hat mit Reinhold Messner als erster den Mount Everest ohne künstlichen Sauerstoff bestiegen. Diese Rundtour ist seiner Heimat, den Zillertaler Alpen, gewidmet und führt als anspruchsvolle Mehrtageswanderung über 57 Kilometer und knapp 5.000 Höhenmeter. Sie bietet neben mehreren Gipfelüberschreitungen vor allem sensationelle Ausblicke. Interessant ist auch die Tatsache, dass diese Tour durch streng geschützte Gebiete wie den Hochgebirgsnaturpark Zillertaler Alpen und das Naturschutzgebiet Valsertal führt.

Wir wandern von Hütte zu Hütte von Vals zur Geraer Hütte – Frauenwand – Tuxerjochhaus – Spannagelhaus – Friesenbergscharte – Friesenbergshaus – Olpererhütte – Unterschrammachkar – Pfitscherjochhaus – Landschuter Hütte – Sumpfschartl – Innere Zeischalm.

Dies ist eine Gemeinschaftstour mit der Sektion Worms.

ANFORDERUNGEN:

- Diese Etappentour wird als schwierig eingestuft, erfordert eine gute körperliche Verfassung sowie Erfahrung im Bergwandern.
- Trittsicherheit, Schwindelfreiheit sowie sehr gute Kondition für Tagesetappen von 6 bis 8 Stunden / 900 Hm mit gesamtem Gepäck. Die Bergpfade sind zum Teil drahtseilversichert und ausgesetzt.

UNTERKUNFT UND ANREISE:

- Hütten mit Lager
- Gemeinsame Anreise mit Bahn oder Fahrgemeinschaft mit einem Kleinbus

AUSRÜSTUNG:

- Ausrüstungslisten auf der Homepage www.dav-wiesbaden.info
- Erläuterungen und/oder Ergänzungen werden vor Fahrtantritt von der Tourenleitung bekannt gegeben.

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

- 115,- Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung
- 4 bis 5 Personen, von der Sektion Worms nehmen gleich viele Teilnehmer*innen teil.
- Der Termin für die Vorbesprechung wird rechtzeitig bekanntgegeben.

ANMELDUNG:

- Anmeldung online freigeschaltet ab dem 13. Januar 2025, 18:00 Uhr. Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
- **Anmeldung bis spätestens 10. Juni 2025**
- Anmeldung zuerst per E-Mail bei der Tourenleitung. Erst nach dem „OK“ des Tourenleiters bitte über das (Online-)Formular bei der Sektion Wiesbaden anmelden.

Zu den Details bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen beachten.

LEITUNG UND KONTAKT:

Julia Ströbele, DAV Wanderleiterin, j.stroebele@dav-wiesbaden.de

Mike Billhardt, DAV Wanderleiter Sektion Worms



Hüttentour im Lechquellengebirge



Österreich · Vorarlberg
24. bis 27. August 2025 (Sonntag bis Mittwoch)

Als Lechquellengebirge wird das Gebirgsmassiv zwischen Rätikon im Westen und Lechtaleralpen im Osten bezeichnet. Die Verbindungswege hier laufen durch vielseitige Landschaftsformen von Karstgebieten über Seen, Hochweidegebiete und wunderschöne Gipfel. Über die Weitwanderwege lässt sich das Gebiet stets oberhalb der Waldgrenze erkunden. Wir wollen dabei einen Teil der Lechquellenrunde über vier Tage von Hütte zu Hütte unter die Füße nehmen. Wir starten in Lech / Zürs und werden von hier über die Ravensburger Hütte, die Freiburger Hütte und die Göppinger Hütte vorbei am Spullersee und Formarinsee zurück nach Lech laufen.

Im Vordergrund der Tour steht der Spaß an der Bewegung und der Landschaft, dabei sind wir in entspanntem Tempo unterwegs. Die Tour richtet sich daher auch an fitte Einsteiger*innen ins Mehrtageswandern. Informationen zur Runde finden sich hier: www.lechquellenrunde.co.

ANFORDERUNGEN:

- Kondition für Mehrtagesbergwanderungen mit Gepäck bis zu 12 km bei bis zu 700 Hm.
- Die Tour ist auch für fitte (Wieder-) Einsteiger*innen geeignet.

UNTERKUNFT UND ANREISE:

- Wir übernachten in Alpenvereinshöfen, in Lagern und Mehrbettzimmern.
- Ravensburger Hütte (www.ravensburgerhuetten.at),
- Freiburger Hütte (www.freiburger-huetten.at)
- Göppinger Hütte (www.goepfinger-huetten.at)
- Anreise möglichst gemeinsam in Fahrgemeinschaften oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln

AUSRÜSTUNG:

- Rucksack, feste Wanderschuhe, ggf. Stöcke, Hüttenschlafsack,
- Ausrüstungslisten auf der Homepage www.dav-wiesbaden.info.
- Erläuterungen und/oder Ergänzungen werden vor Fahrtantritt von der Tourenleitung bekanntgegeben.

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

- 80,- Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung, Bustransport bzw. Taxi zum Parkplatz oder Bahnhof zum Start- und Endpunkt der Tour;
- bis 10 Teilnehmerinnen

ANMELDUNG:

- Anmeldung online freigeschaltet ab dem 13. Januar 2025, 18:00 Uhr. Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
- **Anmeldeschluss bis spätestens 30. Mai 2025**
- Anmeldung zuerst per E-Mail bei der Tourenleitung. Erst nach dem „OK“ des Tourenleiters bitte über das (Online-)Formular bei der Sektion Wiesbaden anmelden.

Zu den Details bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen beachten.

LEITUNG UND KONTAKT:

Hilke Smit-Schädla, DAV Wanderleiterin,
Telefon 01 79 - 4 90 30 25, h.smit@dav-wiesbaden.de
Joachim Schädla, DAV Wiesbaden



Wandern auf den Schwingen des Adlers

Adlerweg Teil 3 (Etappen 10-13)



Österreich · Tirol

28. September bis 3. Oktober 2025 (Sonntag bis Freitag)

Der Adlerweg verläuft in 24 Etappen auf einer beeindruckenden Gesamtlänge von 320 km und 23.000 Höhenmetern von Ost nach West durch Tirol. Er beginnt in St. Johann (Tirol) und endet in St. Christoph am Arlberg. Nach den wunderschönen ersten beiden Abschnitten entlang des Wilden Kaisers durch die Brandenberger Alpen, über das Rofangebirge sind wir dieses Jahr im Karwendel angelangt.

Die vier Etappen sind eine anspruchsvolle Karwendeldurchquerung von der Falkenhütte im Osten zum Solsteinhaus im Westen. Bei guten Verhältnissen kann die Birkkarspitze, mit 2.740 m höchster Gipfel des Karwendel, erstiegen werden.

Die Hüttentour ist für gehstarke, trittsichere Teilnehmer*innen geeignet, die auch drahtseilversicherte Passagen bewältigen.

In der ersten Oktoberwoche erwartet uns hoffentlich wieder der alpine Indian Summer und wenig Wanderverkehr.

ANFORDERUNGEN:

- Kondition für Wanderungen mit Tourenrucksack (ca. 11 kg) bis 1.600 Höhenmeter im Auf- und Abstieg am Tag.
- Die Wanderwege entsprechen der Kategorie T3 (Schwierigkeitsskala für Wanderwege)

UNTERKUNFT UND ANREISE:

- Fünf Übernachtungen in Alpenvereinsshütten am Adlerweg.
- Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln

AUSRÜSTUNG:

- Ausrüstungslisten auf der Homepage www.dav-wiesbaden.info.
- Erläuterungen und/oder Ergänzungen werden vor Fahrtantritt von der Tourenleitung bekanntgegeben.

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

- 130,- Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung.
- 4 bis 6 Personen
- Der Termin für die Vorbesprechung wird noch bekanntgegeben.

ANMELDUNG:

- Anmeldung online freigeschaltet ab dem 13. Januar 2025, 18:00 Uhr. Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
- **Anmeldeschluss ist der 19. Mai 2025**
- Anmeldung zuerst per E-Mail bei der Tourenleitung. Erst nach dem „OK“ des Tourenleiters bitte über das (Online-)Formular bei der Sektion Wiesbaden anmelden.

Zu den Details bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen beachten.

LEITUNG UND KONTAKT:

Roland Becker, Trainer C Bergwandern,
r.becker@dav-wiesbaden.de



Mittelschwere bis schwere Klettersteige in den Dolomiten inkl. Hochtour auf die Marmolada



Italien · Dolomiten

26. Juli bis 2. August 2025 (Samstag bis Samstag)

Vom Standort Pozza di Fassa aus unternehmen wir täglich Ausflüge in die nahegelegenen Klettersteige der Region und tauchen dabei in die faszinierende Dolomiten-Landschaft von Sella, Langkofel und Marmolada ein. Mögliche Tourenziele: Oskar-Schuster-Steig, Pisciadu-Klettersteig, Pössnecker Steig, Finanziere Steig, Col Rodella Klettersteig, Trincee-Klettersteig, Marmolada Westgrat (Hochtour; Steigeisen notwendig). Während dieser Klettersteigwoche sind wir in einem außergewöhnlich luxuriösen Chalet mit Sauna untergebracht. Das Frühstück organisieren wir gemeinsam in unserer Wohnung, und am Abend können wir in einem der umliegenden Lokale Essen gehen. Wenn gewünscht, können wir auch gemeinsam in unserer Wohnung ein leckeres Abendessen kochen.

ANFORDERUNGEN:

- Erfahrung in Klettersteigen der Kategorie B, C und optional D; Klettererfahrung ist von Vorteil; Tagestouren mit bis zu 8 Stunden reine Gehzeit, Kondition für bis zu 1.400 Höhenmeter.
- Schwindelfreiheit und Trittsicherheit
- Wir steigern von Tag zu Tag die Schwierigkeit der Klettersteige. Wer Klettersteige der Kategorie D oder die Hochtour auf die Marmolada auslassen möchte, der kann an diesen Tagen schöne Wanderungen in der herrlichen Dolomitenlandschaft unternehmen oder einen Ruhetag einlegen.

UNTERKUNFT UND ANREISE:

- Chalet mit Sauna und 3 Zweibettzimmern in der Nähe von Pozza di Fassa.
- Anreise bevorzugt mit öffentlichen Verkehrsmitteln, alternativ in Fahrgemeinschaften. Weitere Koordination im Rahmen der Vorbesprechung mittels Videokonferenz.

AUSRÜSTUNG:

- Ausrüstungslisten auf der Homepage www.dav-wiesbaden.info
- Erläuterungen und/oder Ergänzungen werden vor Fahrtantritt von der Tourenleitung bekannt gegeben

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

- 200,- Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung
- 4 bis 5 Personen
- Vorbesprechung per Videokonferenz.

ANMELDUNG:

- Anmeldung online freigeschaltet ab dem 13. Januar 2025, 18:00 Uhr. Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
- **Anmeldung bis spätestens 1. Mai 2025**
- Anmeldung zuerst (telefonisch oder) per E-Mail bei der Tourenleitung. Erst nach dem „OK“ des Tourenleiters bitte über das (Online-)Formular bei der Sektion Wiesbaden anmelden.

Zu den Details bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen beachten.

LEITUNG UND KONTAKT:

Karl Koettnitz, Trainer B Hochtouren,
Telefon 01 51 - 58 36 45 12, k.koettnitz@dav-wiesbaden.de



Anspruchsvolle Klettersteige am Gardasee



Deutschland · Berchtesgaden

8. bis 14. September 2025 (Montag bis Sonntag)

Unsere diesjährige Klettersteigwoche führt uns nach Arco zum Gardasee. Geplant sind folgende Touren: Ernesto Che Guevara (B-C), Rio Sallagoni (C), Via dell'Amicizia (C), Signora delle Acque (C), Rino Pisetta (D), Monte Albano (D), Giulio Segatta (D-E), Massimiliano Torti (KA). Die Steige sind nach Schwierigkeit geordnet. Bei der letzten Ferrata handelt es sich um den sog. Schmugglersteig, die mit eigenem Seil abgesichert werden muss. Neben den technischen Anforderungen gibt es auch unterschiedliche Konditionsanforderungen. Von kurzen Halbtagestouren bis ausgiebigen Tagestouren ist alles dabei, z.B. Che Guevara (B-C) mit 1375 m Aufstieg oder Rio Sallagoni mit nur 180 m Höhendifferenz. Das Können, die Motivation der Teilnehmer*innen und das Wetter entscheidet über die Tourenauswahl. Unser Basecamp ist in Arco, einer wunderschönen mittelalterliche Stadt mit vielen kleinen Gässchen, netten Lokalen und Eisdielen.

ANFORDERUNGEN:

- Erfahrungen im Begehen von Klettersteigen der Schwierigkeit B-C, optional D
- Ausdauer für lange Touren mit bis zu 1.400 m Höhenunterschied
- Unempfindlichkeit gegen Hitze und prallem Sonnenschein.

UNTERKUNFT UND ANREISE:

- Unterkunft ist der Campingplatz ZOO in Arco in Mobilhomes (kleine Holzhütten), www.campingzoo.it Mit schönem Pool und Sauna, Alternativ beziehen wir eine Ferienwohnung in der Nähe von Arco.
- Die Anreise mit Zug über Brenner und Rovereto oder mit Fahrgemeinschaften mit Pkws.

AUSRÜSTUNG:

- Ausrüstungslisten auf der Homepage www.dav-wiesbaden.info
- Erläuterungen und/oder Ergänzungen werden vor Fahrtantritt von der Tourenleitung bekanntgegeben.
- Klettersteigausrüstung ist in Geschäftsstelle ausleihbar (rechtzeitig vormerken).

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

- 200,- Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zuzüglich Anreise, Unterkunft, Verpflegung
- 4 bis 6 Personen
- Der Termin zur Vorbesprechung wird rechtzeitig bekanntgegeben.

ANMELDUNG:

- Anmeldung online freigeschaltet ab dem 13. Januar 2025, 18:00 Uhr. Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
- **Anmeldung bis spätestens 13. Juli 2025**
- Anmeldung zuerst (telefonisch oder) per E-Mail bei der Tourenleitung. Erst nach dem „OK“ des Tourenleiters bitte über das (Online-)Formular bei der Sektion Wiesbaden anmelden.

Zu den Details bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen beachten.

LEITUNG UND KONTAKT:

Guido Künzel, DAV Wiesbaden, Trainer C (Ski) Bergsteigen, g.kuenzel@dav-wiesbaden.de

Theresia Piecha, DAV Wiesbaden, Assistenz



Drei Hörner im Wallis Vom höchsten Wandergipfel zum 4.000er



Schweiz · Wallis

19. bis 24. Juli 2025 (Samstag bis Donnerstag)

Beeindruckend ragen die Gipfel der Mischabelgruppe zwischen Mattertal. Das Wallis ist für seine 4000er bekannt. Das Bishorn gehört mit 4.151 m nicht zu den niedrigsten, ist im Verhältnis aber eine eher einfache Hochtouren und mit F bewertet. Eine gute Kondition und die richtige Höhenakklimatisierung sind aber auch hier entscheidend für den Gipfelerfolg. Bei unserer Tour starten wir im Turtmantal und werden die Höhe der Gipfel von Tag zu Tag steigern. Unsere erste Tour führt uns auf das Barrhorn, das mit 3.610 m der höchste Wandergipfel der Alpen ist. Am nächsten Tag besteigen wir als erste Hochtouren das Bruneggghorn mit 3.831 m. Bei beiden Touren haben wir bereits das Bishorn, „unseren“ 4.000er, im Blick. Bevor wir diesen in Angriff nehmen, wechseln wir über die Adlerflüe zur Cabane de Tracuit. Nun geht es hoffentlich gut akklimatisiert und vorbereitet auf das Bishorn mit Aussicht auf den Nordgrat des majestätischen Weissorns. Bei guter Sicht sehen wir die Monte Rosa-Gruppe mit Dufourspitze und Liskamm und vielleicht auch bis zum Mont Blanc.

ANFORDERUNGEN:

- Teilnahme an Gletscher- und Eiskurs oder vergleichbare Kenntnisse
- Fähigkeiten des Gehens im weglosen Gelände sowie mit Steigeisen
- Hochtouren im Schwierigkeitsgrad F bis PD wurden bereits durchgeführt
- Kondition bis 1.500 Hm; 8-10 Std. Gehzeit; bis ca. 14 kg Rucksackgewicht
- Durch Wiederholung und Vertiefung der Themen auch für Wiedereinsteiger geeignet.

UNTERKUNFT UND ANREISE:

- AV-Turtmannhütte (2.519 m) und AV-Cabane de Tracuit (3.256 m)
- Anreise bevorzugt mit öffentlichen Verkehrsmitteln, alternativ in Fahrgemeinschaften. Weitere Koordination im Rahmen der Vorbesprechung.

AUSRÜSTUNG:

- Ausrüstungslisten auf der Homepage www.dav-wiesbaden.info
- Erläuterungen und/oder Ergänzungen werden vor Fahrtantritt von der Tourenleitung bekannt gegeben.

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

- 160,- Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung, ggf. Seilbahn- und Parkgebühren
- 3 bis 5 Personen
- Termin für Vorbesprechung wird rechtzeitig bekanntgegeben

ANMELDUNG:

- Anmeldung online freigeschaltet ab dem 13. Januar 2025, 18:00 Uhr. Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort
- **Anmeldung bis spätestens 30. April 2025**
- Voranfrage zuerst telefonisch oder per E-Mail beim Tourenleiter. Erst nach dem „OK“ des Tourenleiters über das Online-Formular auf der Homepage der Sektion Wiesbaden anmelden.

Zu den Details bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen beachten.

LEITUNG UND KONTAKT:

Kerstin Brill, Trainer C Bergsteigen, Trainer B Alpinklettern
Telefon 01 71- 2 93 16 87, k.brill@dav-wiesbaden.de



Rimpfischhorn bis Alphubel Die 4.000er der Allalingruppe



Schweiz · Wallis

21. bis 25. Juli 2025 (Montag bis Freitag)

Die Allalingruppe, zwischen Mischabel und Monte Rosa gelegen, umfasst vier 4.000er. Das von einem dicken Eisanpanzer bedeckte Strahlhorn (4.190 m), das Rimpfischhorn (4.199 m) dessen gezackter Gipfelgrat einem Krokodilrücken gleich in den Himmel ragt, das Allalinhorn (4.027 m) mit dem eleganten Hohlaubgrat und der mächtige Alphubel (4.206 m), welcher der höchste Gipfel dieser Berggruppe ist. Alle vier Gipfel sind mögliche Tourenziele der Hochtourentage in der Allalingruppe. Die Britanniahütte dient uns als Stützpunkt für diese ambitionierten alpinen Touren. Die Tour richtet sich an konditionell starke und alpin versierte Bergsteiger*innen, die bereits Erfahrung aus Hochtouren auf hohe 3.000er mitbringen.

ANFORDERUNGEN:

- Erfolgreich absolvierter Grundkurs Gletscher & Eis sowie die sichere Anwendung der hier erlangten Kenntnisse (Spaltenbergung, Gehen mit Steigeisen, Gehen in der Seilschaft, ...).
- Absolvierter Hochtourenkurs für Fortgeschrittene wünschenswert.
- Teilnahme am Sicherheitstag Gletscher obligatorisch (11. Mai 2025 Kurs S2025/30).
- Solide Steigeisentechnik und Trittsicherheit auch in weglosem Gelände sowie Schwindelfreiheit an exponierten Graten.
- Sicheres Klettern bis UIAA IV.
- Sehr gute Kondition für Touren bis zu 10 Stunden, 1.800 Hm und 14 km Länge mit Rucksack.
- Hochtourenenerfahrung von hohen Dreitausendern, z.B. als Sektionstour.

UNTERKUNFT UND ANREISE:

- Britannia Hütte, 3.030 m, SAC <https://britannia.ch>
- Anreise bevorzugt mit öffentlichen Verkehrsmitteln, alternativ in Fahrgemeinschaften. Weitere Koordination im Rahmen der Vorbesprechung.

AUSRÜSTUNG:

- Ausrüstungslisten auf der Homepage www.dav-wiesbaden.info
- Erläuterungen und/oder Ergänzungen werden vor Fahrtantritt von der Tourenleitung bekannt gegeben

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

- 280,- Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung
- 2 Personen
- Vorbesprechung am Sonntag, 11. Mai 2025, im Anschluss an den Sicherheitstag Gletscher.

ANMELDUNG:

- Anmeldung online freigeschaltet ab dem 13. Januar 2025, 18:00 Uhr. Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort
- **Anmeldung bis spätestens 30. April 2025**
- Voranfrage zuerst per E-Mail beim Tourenleiter. Erst nach dem „OK“ des Tourenleiters über das Online-Formular auf der Homepage der Sektion Wiesbaden anmelden.

Zu den Details bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen beachten.

LEITUNG UND KONTAKT:

Paul Krämer, Trainer B Hochtouren, p.kraemer@dav-wiesbaden.de



Hochtourenkurs für Fortgeschrittene



Österreich · Vorarlberg · Silvretta

3. bis 8. August 2025 (Sonntag bis Freitag)

Der Hochtourenkurs für Fortgeschrittene richtet sich an versierte Bergsteiger*innen, die ihre Kenntnisse aus dem Gletscher-Grundkurs weiter ausbauen wollen, sowie an Aspirant*innen, die sich auf die Ausbildung Trainer*in C Bergsteigen vorbereiten wollen. Kursinhalte sind u. a.

- Verbesserung der Steigeisen- und Pickeltechnik,
- Spaltenbergung in der 2er- und 3er-Seilschaft,
- Begehen von leichten Graten, Standplatzbau in Fels und Eis

Das Gelände rund um die Wiesbadener Hütte bietet zahlreiche Möglichkeiten für Gipfeltouren und Gratüberschreitungen, um die Inhalte auch in der Praxis zu erproben und das Tourenbuch mit selbst organisierten Übungstouren zu füllen.

ANFORDERUNGEN:

- Absolvierter Grundkurs Gletscher & Eis sowie die sichere Anwendung der hier erlangten Kenntnisse (Spaltenbergung, Gehen mit Steigeisen, Gehen in der Seilschaft, ...).
- Teilnahme am Sicherheitstag Gletscher (11. Mai 2025, Kurs S 2025/30)
- Trittsicherheit in weglosem Gelände sowie Schwindelfreiheit an exponierten Graten.
- Sicheres Klettern bis UIAA III.
- Sehr gute Kondition für Touren mit bis zu 10 Stunden Dauer und 1.500 Hm mit Rucksack.
- Hochtourenenerfahrung aus selbstorganisierten Hochtouren oder Sektionstouren.

UNTERKUNFT UND ANREISE:

- DAV Wiesbadener Hütte, 2.443 m, www.wiesbadener-huette.com
- Anreise bevorzugt mit öffentlichen Verkehrsmitteln, alternativ in Fahrgemeinschaften. Weitere Koordination im Rahmen der Vorbesprechung.

AUSRÜSTUNG:

- Ausrüstungslisten auf der Homepage www.dav-wiesbaden.info
- Erläuterungen und/oder Ergänzungen werden vor Fahrtantritt von der Tourenleitung bekannt gegeben

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

- 150,- Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung
- 4 bis 5 Personen
- Vorbesprechung am Sonntag, 11. Mai 2025 im Anschluss an den Sicherheitstag Gletscher.

ANMELDUNG:

- Anmeldung online freigeschaltet ab dem 13. Januar 2025, 18:00 Uhr. Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort
- **Anmeldung bis spätestens 30. April 2025**
- Voranfrage zuerst per E-Mail beim Tourenleiter. Erst nach dem „OK“ des Tourenleiters über das Online-Formular auf der Homepage der Sektion Wiesbaden anmelden.

Zu den Details bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen beachten.

LEITUNG UND KONTAKT:

Paul Krämer, Trainer B Hochtouren, p.kraemer@dav-wiesbaden.de



Durchquerung Berner Oberland, Hochtour



Schweiz · Berner Oberland

24. bis 28. August 2025 (Sonntag bis Donnerstag)

Im Berner Oberland liegt der größte Alpengletscher, der Aletschgletscher. Das „Treibhaus Erde“ setzt auch diesem gewaltigen Eismeer zu. Die Beobachtungen des Pro Natura Zentrums Aletsch haben ergeben, dass der Große Aletschgletscher mit einem jährlichen Längenverlust um 50 Metern drastisch zurückgeht. Die Tour bietet die Möglichkeit, diesen Riesen noch einmal in Augenschein zu nehmen, solange er noch da ist.

Die Tour startet an der Fafleralp und führt über die Hollandiahütte, Konkordiahütte, Finsteraarhornhütte und Oberaarjochhütte zum Oberaarsee. Neben der Überquerung unter anderem des Aletsch-, Fiescher- und Oberaargletschers bietet sich je nach Verhältnissen sowie Gruppe die Möglichkeit einen Gipfel zu besteigen. Ziele dafür könnten sein: Grünegghorn, Gross-Wannenhorn, Studerhorn oder Oberaarhorn. Bei Interesse können die Teilnehmer auch erste Erfahrungen mit digitaler Tourenplanung und GPS-Orientierung machen.

ANFORDERUNGEN:

- Kondition für Tagesetappen mit bis zu 1500 Hm Aufstieg und Gehzeiten bis 9 Stunden.
- Teilnahme am Gletscher & Eis-Kurs oder vergleichbare Erfahrung aus den letzten drei Jahren,
- Erfahrungen im angeseilten Gehen über Gletscher, sicherer Umgang mit Steigeisen und Pickel

UNTERKUNFT UND ANREISE:

- Die Unterkünfte sind SAC-Hütten: Hollandiahütte (3.240 m), Konkordiahütte (2.850 m), Finsteraarhornhütte (3.048 m) und Oberaarjochhütte (3.256 m).
- Anreise bevorzugt mit öffentlichen Verkehrsmitteln, alternativ in Fahrgemeinschaften. Weitere Koordination im Rahmen der Vorbesprechung.

AUSRÜSTUNG:

- Ausrüstungslisten auf der Homepage www.dav-wiesbaden.info
- Erläuterungen und/oder Ergänzungen werden vor Fahrtantritt von der Tourenleitung bekannt gegeben

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

- 150,- Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung
- 4 bis 5 Personen
- Termin für Vorbesprechung wird rechtzeitig bekanntgegeben

ANMELDUNG:

- Anmeldung online freigeschaltet ab dem 13. Januar 2025, 18:00 Uhr. Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort
 - **Anmeldung bis spätestens 30. April 2025**
 - Voranfrage zuerst telefonisch oder per E-Mail beim Tourenleiter. Erst nach dem „OK“ des Tourenleiters über das Online-Formular auf der Homepage der Sektion Wiesbaden anmelden.
- Zu den Details bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen beachten.**

LEITUNG UND KONTAKT:

Eckhard Bremers, Trainer C Bergsteigen,
Telefon 01 51 - 23 26 20 21, e.bremers@dav-wiesbaden.de



MTB-Fahrtechnik für Fortgeschrittene I



Deutschland · Wiesbaden

15. Juni 2025 (Sonntag)

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits die Grundlagen der MTB-Fahrtechnik souverän beherrschen (theoretisch und praktisch) und gezielt die Herausforderungen von Trails der Schwierigkeitsstufe S2 und S3 angehen wollen. Mögliche Kursthemen (nach Wunsch der Teilnehmer):

- Felsstufen ca. 30 cm bergauf überwinden
- Hindernisse bis 30 cm überfahren/überspringen (Basic-hop, Bunnyhop)
- schnelles Kurvenfahren (Grip aufbauen)
- Drops bis ca. 60 cm Tiefe, verblocktes Gelände
- dosiertes Bremsen bei großer Steilheit und losem Untergrund
- sehr enge Kurven (Hinterradversetzen)

Der Kurs dauert etwa 6 Stunden und findet überwiegend im natürlichen Gelände an ausgewählten Stellen rund um Wiesbaden statt.

ANFORDERUNGEN:

Souveräne Beherrschung der Grundlagen der MTB-Fahrtechnik:

- Grundhaltung
- Gleichgewicht (Track-Stand)
- Schwerpunktverlagerung, geübte Bremstechnik
- Vorderrad anheben mit Wheelie- und Manual-Technik
- Hinterrad Entlastung

VERANSTALTUNGSORT:

Das Wiesbadener Revier rund um Platte, Schläferskopf und Neroberg.

AUSRÜSTUNG:

MTB (einwandfrei gewartet!) mit Klick-Pedalen oder Flatpedals mit Pins (empfohlen), Helm, Ersatzschlauch, kleines Werkzeug; Protektoren für Knie und Ellenbogen (empfohlen), kleiner Rucksack, Verpflegung, wetterangepasste Kleidung

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

- 20,- Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen)
- 3 bis 6 Personen

ANMELDUNG:

- Anmeldung online freigeschaltet ab dem 13. Januar 2025, 18:00 Uhr. Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort
- **Anmeldeschluss: bis eine Woche vor Beginn**
- Voranfrage zuerst telefonisch oder per E-Mail beim Tourenleiter. Erst nach dem „OK“ des Tourenleiters über das Online-Formular auf der Homepage der Sektion Wiesbaden anmelden.

Zu den Details bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen beachten.

LEITUNG UND KONTAKT:

Joachim Krumb, Trainer MTB, j.krumb@dav-wiesbaden.de



MTB-Fahrtechnik Grundkurs



Deutschland · Wiesbaden
7. September 2025 (Sonntag)

Der Kurs richtet sich an alle, die ihre Fähigkeiten mit dem MTB auf unbefestigten, steilen und kurvigen Wegen verbessern wollen. Auch erfahrene Mountainbiker, die sich bislang noch nicht viel Gedanken über Fahrtechnik gemacht haben, profitieren von dem Kurs.

Die wichtigsten Themen:

- Gleichgewicht
- Grundhaltung
- Gewichtsverlagerung
- richtig bremsen
- Vorderrad anheben (kleine Hindernisse)
- steil bergauf und steil bergab fahren
- enge Kurven

Der Kurs dauert etwa 7 Stunden und findet überwiegend auf einem flachen Sportplatzgelände statt. Eine Kurseinheit findet im ausgewählten Gelände statt.

ANFORDERUNGEN:

- Sicheres Fahren auf befestigten Wegen
- Gute Kondition und Beweglichkeit.

VERANSTALTUNGSORT:

Sportplatz Kohlheck

AUSRÜSTUNG:

MTB (einwandfrei gewartet!), Helm, Ersatzschlauch, kleines Werkzeug; Protektoren für Knie und Ellenbogen (optional), kleiner Rucksack, Verpflegung, wetterangepasste Kleidung.

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

- 20,- Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen)
- 5 bis 10 Personen

ANMELDUNG:

- Anmeldung online freigeschaltet ab dem 13. Januar 2025, 18:00 Uhr. Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
- **Anmeldeschluss: bis eine Woche vor Beginn**
- Voranfrage zuerst telefonisch oder per E-Mail beim Tourenleiter. Erst nach dem „OK“ des Tourenleiters über das Online-Formular auf der Homepage der Sektion Wiesbaden anmelden.

Zu den Details bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen beachten.

LEITUNG UND KONTAKT:

Joachim Krumb, Trainer MTB, j.krumb@dav-wiesbaden.de



Fahrrad und Fußball im Ruhrpott



Deutschland · Ruhrgebiet
8. bis 12. Mai 2025 (Donnerstag bis Montag)

Das Ruhrgebiet ist das Herz des deutschen Fußballs. Nirgendwo sonst gibt es auf so engem Raum so viel Fußball-Historie wie zwischen Duisburg und Dortmund, zwischen Lippe und Ruhr. Wir wollen das Ruhrgebiet mit dem Fahrrad durchstreifen und dabei die Orte aufsuchen, an denen sich Fußball-Geschichte ereignet hat: die legendären Stadien wie „Rote Erde“, „Glückauf-Kampfbahn“ und „Hafenstraße“, das Grab von Stan Libuda oder die Stammkneipe von Helmut Rahn. Zudem nehmen wir auch die vielen anderen Sehenswürdigkeiten des Potts mit. Natürlich steht auch der Besuch mehrerer Fußballspiele auf dem Programm.

ANFORDERUNGEN:

- Kondition für bis zu 70 Kilometer Radfahren pro Tag bei nur wenigen Höhenmetern
- Bereitschaft, mehrere Stunden am Tag über Fußball zu reden und nach einem langen Tourentag noch zwei Stunden im Stadion zu verbringen
- die feste Überzeugung, dass Pils, Currywurst und Pommes Schranke eine ausgewogene Ernährung sind.

UNTERKUNFT UND ANREISE:

- Pensionen und Jugendherbergen.
- Anreise bevorzugt mit öffentlichen Verkehrsmitteln, alternativ in Fahrgemeinschaften. Weitere Koordination im Rahmen der Vorbesprechung.

AUSRÜSTUNG:

- Ausrüstungslisten auf der Homepage www.dav-wiesbaden.info
- Erläuterungen und/oder Ergänzungen werden vor Fahrtantritt von der Tourenleitung bekanntgegeben.

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

- 100,- Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung, Eintrittskosten und Fahrtkosten ÖPNV (Deutschland-Ticket ist empfehlenswert!)
- 2 bis 6 Personen
- Termin für Vorbesprechung wird rechtzeitig bekanntgegeben

ANMELDUNG:

- Anmeldung online freigeschaltet ab dem 13. Januar 2025, 18:00 Uhr. Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort
- **Anmeldung bis spätestens 1. April 2025**
- Voranfrage zuerst telefonisch oder per E-Mail beim Tourenleiter. Erst nach dem „OK“ des Tourenleiters über das Online-Formular auf der Homepage der Sektion Wiesbaden anmelden.

Zu den Details bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen beachten.

LEITUNG UND KONTAKT:

Matthias Weber, DAV Wanderleiter,
Telefon 01 76 - 29 25 39 73, m.weber@dav-wiesbaden.de



Viertägige Radtour durch einige der schönsten Landschaften Hessens



Deutschland · Umrundung Naturpark Hochtaunus
19. bis 22. Juni 2025 (Donnerstag bis Sonntag, Fronleichnam)

Wir laden euch herzlich ein, mit uns über das Fronleichnamswochenende eine erlebnisreiche viertägige Radtour durch einige der schönsten Landschaften Hessens zu erleben! Gemeinsam, egal ob mit dem E-Bike oder dem Bio-Bike, erkunden wir beschauliche Flusslandschaften, geschichtsträchtige Städte und abwechslungsreiche Radwege, die uns entlang historischer Sehenswürdigkeiten führen. Unsere Rundtour startet und endet in Wiesbaden und führt uns über Weilburg, Lich, Hanau und Frankfurt am Main. Auf unserer Strecke folgen wir bekannten Radwegen wie dem Lahnradweg, dem Limesradweg, dem Vulkanradweg und dem Mainradweg – ein Highlight für alle, die die Vielfalt der hessischen Natur genießen möchten. Wenn es die Zeit zulässt, besuchen wir das Keltenmuseum am Glauberg.

ANFORDERUNGEN:

- Die Radtour führt über Asphalt, Wald- und Schotterwege
- Tagestouren 70 bis 80 km, insgesamt ca. 285 km und 1.700 Hm; der stärkste Anstieg erfolgt bereits am ersten Tag
- Das Rad muss sicher beherrscht werden. Verkehrssicherer und gut gewarteter Zustand
- Biobiker sollten in der Lage sein, 600 Hm am Tag zu fahren. E-Biker sollten über mind. 500 Watt Akkukapazität verfügen.

UNTERKUNFT UND ANREISE:

Wir übernachten in Zweibettzimmern, in Mittelklassehotels oder in Pensionen.

AUSRÜSTUNG:

- Ausrüstungslisten auf der Homepage www.dav-wiesbaden.info
- Ergänzungen, die genauen Streckenabschnitte und GPS-Daten, Treffpunkt usw. werden rechtzeitig vor Fahrtantritt von der Tourenleitung per Mail bekanntgegeben.

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

- 100,- Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Unterkunft, Verpflegung
- 6 bis 8 Personen
- Weitere Infos werden per E-Mail zugeschickt.

ANMELDUNG:

- Anmeldung online freigeschaltet ab dem 13. Januar 2025, 18:00 Uhr. Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
- **Anmeldung bis spätestens 15. April 2025**
- Voranfrage zuerst telefonisch oder per E-Mail beim Tourenleiter. Erst nach dem „OK“ des Tourenleiters über das Online-Formular auf der Homepage der Sektion Wiesbaden anmelden.

Zu den Details bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen beachten.

LEITUNG UND KONTAKT:

Irmi Schmidt, DAV- Wanderleiterin
Telefon 0611/467626, i.schmidt@dav-wiesbaden.de
Manfred Bachmann, DAV- Wanderleiter, m.bachmann@dav-wiesbaden.de



Trail-Tage im Pfälzer Wald



Deutschland · Pfälzer Wald / Lambrecht

18. bis 21. September 2025 (Donnerstag bis Sonntag)

Nette, fröhliche Menschen, Gastfreundschaft und hammergeile Trails, das ist der Pfälzer Wald! Und das schon fast vor unserer Haustür! Bedeutet: keine lange Hin- und Rückfahrt und mehr Zeit auf den Trails. Unser Basislager schlagen wir in Lambrecht auf, das ist aus Wiesbaden und Umgebung hervorragend mit dem ÖPNV erreichbar und trotzdem abseits vom Trubel. Spaß haben und Genießen: Wir wollen die zahlreich vorhandenen anspruchsvollen Trails rocken, die wunderbare Landschaft auf uns wirken lassen, mittags, wo es passt, in eine der großartigen Pfälzerwald-Hütten einkehren, miteinander gute Gemeinschaft erleben – das ist das Konzept. Donnerstag (Anreisetag) und Sonntag (Abreisetag) sind jeweils zwei Halbtagestouren vorgesehen, Freitag und Samstag Ganztagestouren, so kommen wir voll auf unsere Kosten.

ANFORDERUNGEN:

- Sicheres Biken auf Trails der Schwierigkeitsstufe S2.
- Kondition für 1.500 Hm Aufstieg im Rahmen einer Tagestour, auch über mehrere Tage
- Keine E-Bikes

UNTERKUNFT UND ANREISE:

- Halbpension in der Pfalzakademie im Zweibettzimmer (<https://www.pfalzakademie.de>), alternativ eine einfache Pension.
- Anreise bevorzugt mit öffentlichen Verkehrsmitteln, alternativ in Fahrgemeinschaften. Weitere Koordination im Rahmen der Vorbesprechung.

AUSRÜSTUNG:

- Ausrüstungslisten auf der Homepage www.dav-wiesbaden.info
- Erläuterungen und/oder Ergänzungen werden vor Fahrtantritt von der Tourenleitung bekanntgegeben.

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

- 100,- Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung
- 6 bis 8 Personen
- Termin für Vorbesprechung wird rechtzeitig bekanntgegeben.

ANMELDUNG:

- Anmeldung online freigeschaltet ab dem 13. Januar 2025, 18:00 Uhr. Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
- **Anmeldung bis spätestens 31. Mai 2025**
- Voranfrage zuerst telefonisch oder per E-Mail beim Tourenleiter. Erst nach dem „OK“ des Tourenleiters über das Online-Formular auf der Homepage der Sektion Wiesbaden anmelden.

Zu den Details bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen beachten.

LEITUNG UND KONTAKT:

Joachim Krumb, Trainer C MTB Guide und
Trainer C MTB Fahrtechnik (FÜL MTB)
Telefon 0179-5996911, j.krumb@dav-wiesbaden.de

Marcus Fill, Trainer C MTB Guide in Ausbildung,
m.fill@dav-wiesbaden.de

Ausrüstungslisten

Die Ausrüstungslisten geben eine Empfehlung für Teilnehmer und Teilnehmerinnen unterschiedlicher Typen von Touren, Kursen und Fahrten. Sie können als Checkliste für das Packen der mindestens mitzunehmenden persönlichen Ausrüstung verwendet werden und sollten unbedingt beachtet werden.

Alle Listen stehen auf der Homepage der Sektion und sind zu finden unter:
dav-wiesbaden.info > Unsere Sektion > Downloads > Ausrüstungslisten für Kurse und Touren

www.dav-wiesbaden.info/ausruestungslisten-zum-downlo/



Hier die Direktlinks zu den einzelnen Listen:



Skihohtour



Skitour/Schneeschuhtour



Sportklettern/Klettergarten



Klettersteige



Hochtour



Alpines Plaisirklettern



Bergsteigen



Wandern und Hüttentour



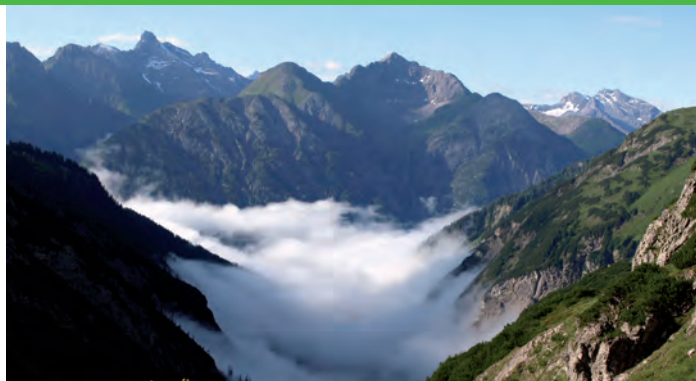
Radtouren „Watt und Wade“





Schwierigkeitsgrade für Wanderwege

GRAD	ALTE SKALA	WEG/GELÄNDE	ANFORDERUNGEN
T1 Wandern	B Bergwanderer	Weg gut gebahnt. Falls nach SAW-Normen markiert: gelb. Gelände flach oder leicht geneigt, keine Absturzgefahr.	Keine, auch mit Turnschuhen geeignet. Orientierung problemlos, in der Regel auch ohne Karte möglich. Wenig Ausdauer.
T2 Bergwandern	EB erfahrener Bergwanderer	Durchgehend gut ersichtlicher und gut begehbare Weg. Falls SAW-markiert: weiss-rot-weiss. Teilweise steil. Absturzgefahr möglich.	Trekkingschuhe empfehlenswert. Etwas Trittsicherheit erforderlich. Elementares Orientierungsvermögen. Etwas Ausdauer.
T3 erfahrener Bergwanderer		Weg nicht durchgehend sichtbar. Heikle Stellen können mit Seilen oder Ketten gesichert sein. Leitern sind möglich. Eventuell sind die Hände fürs Gleichgewicht nötig. Falls markiert: weiss-rot-weiss. Teilweise exponiert mit Absturzgefahr. Einfache Firnfelder, apere Gletscher, heikle Grashalden und Schrofen.	Gute Trekkingschuhe erforderlich. Gute Trittsicherheit. Gutes Orientierungsvermögen. Gute Ausdauer. Elementare alpine Erfahrung.
T4 Alpinwandern	EB+	Wegspur kaum vorhanden. An gewissen Stellen benötigt man die Hände zum Weiterkommen. Heikle Grashalden und Schrofen. Apere Gletscher und Firnfelder mit Aus- rutschgefahr.	Vertrautheit mit exponiertem Gelände. Stabile Trekkingschuhe. Gutes Orientierungs- vermögen. Alpine Erfahrung. Bei Wetterumschwung kann ein Rückzug schwierig werden.
T5 anspruchsvolles Alpinwandern	BG Berggänger	Oft weglos. Einfache Kletterstellen. Falls markiert: weiss-blau-weiss. Exponiertes und anspruchsvolles Gelände, steile Schrofen. Gletscher und Firnfelder mit Ausrutschgefahr.	Bergschuhe. Sichere Geländebeurteilung und sehr gutes Orientierungsvermögen. Gute Alpin Erfahrung. Elementare Kenntnisse im Umgang mit Seil und Eispickel.
T6 schwieriges Alpinwandern		Meist weglos. Kletterstellen bis II. Kaum markiert. Häufig sehr exponiert. Heikles Schrofengelände. Gletscher mit hoher Ausrutschgefahr.	Bergschuhe. Ausgezeichnetes Orientierungsvermögen. Ausgereifte Alpin Erfahrung. Erfahrung im Umgang mit alpinen Hilfsmitteln (Pickel, Seil, Steigeisen).



Schwierigkeitsgrade für Klettersteige

Hüslerskala

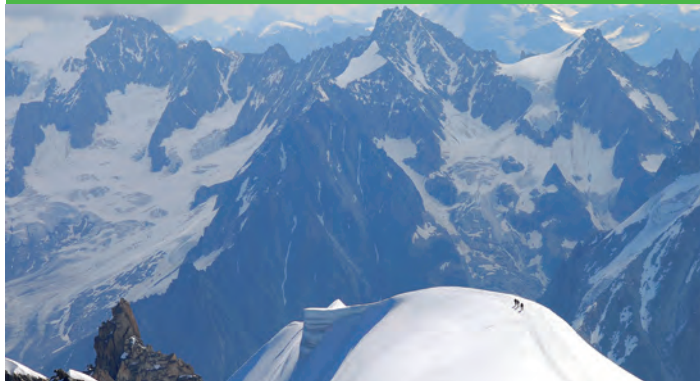
GRAD	ERKLÄRUNG
A (wenig schwierig)	Schwierigkeit: Einfach. Gelände: Flach bis steil, meist felsig oder von Felsen durchsetzt, ausgesetzte Passagen möglich. Sicherung: Drahtseile, Ketten, Eisenklammern (Klampfen) und vereinzelt kurze Leitern; Begehung größtenteils ohne Verwendung der Sicherungseinrichtungen möglich. Voraussetzungen: Trittsicherheit und Schwindelfreiheit empfohlen, Bürokondition (hängt von der Länge der Tour ab). Ausrüstung: Klettersteigausrüstung empfohlen. Geübte Geher werden hier auch ohne Selbstsicherungen anzutreffen sein. Gesichert gehen ist aber keine Schande!
B (mäßig schwierig)	Schwierigkeit: Einfach bis mäßig schwierig (teilweise etwas anstrengender und etwas Kräfte raubend). Gelände: Steileres Felsgelände, teilweise kleine Tritte, mit ausgesetzten Stellen ist auf jeden Fall zu rechnen. Sicherung: Drahtseile, Ketten, Eisenklammern, Trittstifte, längere Leitern (u. U. auch senkrecht); Begehung ohne Sicherungseinrichtungen möglich; Schwierigkeiten bis zum 3. Schwierigkeitsgrad (UIAA) sind zu erwarten. Voraussetzungen: Wie bei A, allerdings bessere Kondition und etwas Kraft und Ausdauer in Armen und Beinen deutlich von Vorteil. Ausrüstung: Klettersteigausrüstung empfohlen; Begehung auch im Seilschaftsverband möglich.
C (schwierig)	Schwierigkeit: Größtenteils schwierig (anstrengend und Kräfte raubend). Gelände: Steiles bis sehr steiles Felsgelände, meist kleine Tritte, längere bzw. sehr häufig ausgesetzte Passagen. Sicherung: Drahtseile, Eisenklammern, Trittstifte, oft längere und sogar überhängende Leitern, Klammern und Stifte können auch weiter auseinander liegen; in senkrechten Abschnitten manchmal nur ein Drahtseil; Begehung ohne Benutzung der fixen Sicherungseinrichtungen möglich, Schwierigkeiten liegen oft schon im 4. Schwierigkeitsgrad (UIAA). Voraussetzungen: Gute Kondition, da längere Anstiege in diesem Schwierigkeitsgrad bereits zu den großen Klettersteig-Unternehmen zählen. Ausrüstung: Klettersteigausrüstung wie B ist dringend zu empfehlen, Ungeübte bzw. Kinder sind eventuell sogar ans Seil zu nehmen.
D (sehr schwierig)	Schwierigkeit: Sehr schwierig (sehr anstrengend und sehr Kräfte raubend). Gelände: Senkrecht, oft auch überhängendes Gelände; meist sehr ausgesetzt. Sicherung: Drahtseil, Eisenklammern und Trittstifte (liegen vielfach weit auseinander); an ausgesetzten und steilen Stellen oftmals nur ein Drahtseil. Voraussetzungen: Wie bei C, allerdings guter körperlicher Zustand, genug Kraft in Armen und Händen, da längere senkrechte bis überhängende Stellen auftreten können; auch kleinere Kletterstellen (bis zum 2. Schwierigkeitsgrad) ohne Sicherungseinrichtungen sind möglich. Ausrüstung: Klettersteigausrüstung obligatorisch, selbst erfahrene Klettersteiggeher sind im Seilschaftsverband anzutreffen; für Anfänger und Kinder nicht empfehlenswert.
E (extrem schwierig)	Schwierigkeit: Extrem schwierig (sehr anstrengend und äußerst Kräfte raubend). Gelände: Senkrecht bis überhängend; durchweg ausgesetzt; sehr kleine Tritte oder Reibungskletterei. Sicherung: Wie D, allerdings öfter mit Kletterei kombiniert. Voraussetzungen: Viel Kraft in Händen (Fingern), Armen und Beinen, erhöhtes Maß an Kondition, Beweglichkeit; über längere Strecken kann die Hauptlast auf den Armen liegen. Ausrüstung: Klettersteigausrüstung obligatorisch, Seilschaftsverband gerade bei Touren mit Stellen ohne Sicherungseinrichtungen überlegenswert; für Anfänger und Kinder nicht zu empfehlen.



UIAA-Schwierigkeitsgrade Klettern

Schwierigkeitsskala der Union Internationale des Associations d'Alpinisme

GRAD	ERKLÄRUNG
I	Geringe Schwierigkeiten. Einfachste Form der Felsklettere (doch kein leichtes Gehgelände!). Die Hände sind zur Unterstützung des Gleichgewichtes erforderlich. Anfänger müssen am Seil gesichert werden. Schwindelfreiheit ist bereits erforderlich.
II	Mäßige Schwierigkeiten. Hier beginnt die Klettere, welche die Drei-Punkt-Haltung erforderlich macht.
III	Mittlere Schwierigkeiten. Zwischensicherungen an exponierten Stellen empfehlenswert. Senkrechte Stellen verlangen bereits Kraftaufwand. Geübte und erfahrene Kletterer können Passagen dieser Schwierigkeit noch ohne Seilsicherung erklettern.
IV	Große Schwierigkeiten. Hier beginnt die Klettere schärferer Richtung. Erhebliche Klettererfahrung notwendig. Längere Kletterstellen bedürfen meist mehrerer Zwischensicherungen. Auch geübte und erfahrene Kletterer bewältigen Passagen dieser Schwierigkeit gewöhnlich nicht mehr ohne Seilsicherung.
V	Sehr große Schwierigkeiten. Zunehmende Anzahl an Zwischensicherungen ist die Regel. Erhöhte Anforderungen an körperliche Voraussetzungen, Klettertechnik und Erfahrung. Lange hochalpine Routen im Schwierigkeitsgrad V zählen bereits zu den ganz großen Unternehmungen in den Alpen und außeralpinen Regionen.
VI	Überaus große Schwierigkeiten. Die Klettere erfordert weit überdurchschnittliches Können und hervorragenden Trainingsstand. Große Ausgesetztheit, oft verbunden mit kleinen Standplätzen. Passagen dieser Schwierigkeit können in der Regel nur bei guten Bedingungen bezwungen werden.
VII	Außergewöhnliche Schwierigkeiten. Ein durch gesteigertes Training und verbesserte Ausrüstung erreichter Schwierigkeitsgrad. Auch die besten Kletterer benötigen ein an die Gesteinsart angepasstes Training, um Passagen dieser Schwierigkeit nahe der Sturzgrenze zu meistern. Neben akrobatischem Klettervermögen ist das Beherrschen ausgefeilter Sicherungstechnik unerlässlich.
VIII	Hohe Schwierigkeiten. Diesen Schwierigkeitsgrad beherrschen nur noch wenige Kletterer. Neben einem außerordentlich guten Trainingsstand und besonderem Ausrüstungs-equipment erfordert dieser Schwierigkeitsgrad ausgewählte Klettertechniken bei hohem Krafteinsatz, der ein dauerhaftes Training voraussetzt.
IX	Sehr hoher Schwierigkeitsgrad. Nur wenige, hochtrainierte Kletterer können diesen Schwierigkeitsgrad bewältigen. Routen dieser Schwierigkeit werden oft erst nach mehreren Versuchen durchstiegen.
X	Sehr sehr hoher Schwierigkeitsgrad. Routen dieses Schwierigkeitsgrades werden nur noch von absoluten Spitzensportlern beherrscht. Der Durchstieg gelingt nur durch längere Vorbereitungszeiten, die teilweise Monate dauern können.
XI	Weltpitzengrad. Wird weltweit nur von Ausnahmetalenten beherrscht. XI+ ist der bisher schwierigste erreichte Grad.
XII	Dieser Grad wurde noch nicht erreicht.



Schwierigkeitsgrade Hochtouren

GRAD	FELS	UIAA-GRAD	FIRN UND GLETSCHER	BEISPIELE
L leicht / facile F	Einfaches Gehgelände (Geröll, einfacher Blockgrat)	ab I	Einfache Firnhänge, kaum Spalten	Piz Tschierva, Ostgrat; Wildhorn, von der Wildhornhütte; Bishorn, von der Tracuthütte
– WS wenig schwierig / peu difficile PD +	Meistens noch Geh- gelände, erhöhte Tritt- sicherheit nötig, Kletterstellen übersicht- lich und problemlos.	ab II	In der Regel wenig steile Hänge, kurze steilere Passagen, wenig Spalten.	Piz Palü, Normalroute Balmhorn, Normalroute Weissmies, Normalroute
– ZS ziemlich schwierig / assez difficile AD +	Wiederholte Sicherung notwendig, längere und exponierte Kletter- stellen.	ab III	Steilere Hänge, gelegentlich Stand- platzsicherung, viele Spalten, kleiner Bergschrund.	Piz Bernina, Biancogrät; Mönch, Westgrät; Matterhorn, Hörnligrat
– S schwierig / difficile D +	Guter Routensinn und effiziente Seilhand- habung erforderlich, lange Kletterstellen, erfordern meistens Standplatzsicherung.	ab IV	Sehr steile Hänge, meistens Standplatz- sicherung notwendig, viele Spalten, grosser Bergschrund.	Piz Palü, Ostpfeiler des Ostgipfels; Eiger, Mittelegrat; Weisshorn, Schaligrat
– SS sehr schwierig / très difficile TD +	In den schwierigen Ab- schnitten durchgehend Standplatzsicherung nötig, anhaltend an- spruchsvolle Kletterei.	ab V	Anhaltendes Steilgelände, durch- gehende Standplatz- sicherung.	Piz Bernina, direkte Westwand; Doldenhorn, Ostgrat; Dent Blanche, Nordgrat
– AS äusserst schwierig / extrêmement difficile ED +	Wanddurchstiege, die grosses Engagement erfordern.	ab VI	Sehr steile und senkrechte Stellen, erfordern Eiskletterei.	Eiger-Nordwand (Heckmair); Matterhorn, Zmuttnase
– EX extrem schwierig / abominablement difficile ABO +	Extrem steile, teilweise überhängende Wanddurchstiege.	ab VII	Eiskletterei extremster Richtung	Eiger-Nordwand (Div. Routen im westlichen Wandteil)



MTB Singletrail-Skala

GRAD	BESCHREIBUNG
S0:	So beschreibt einen Singletrail, der keine besonderen Schwierigkeiten aufweist. Dies sind meistens flüssige Wald- und Wiesenwege auf griffigen Naturböden oder verfestigtem Schotter. Stufen, Felsen oder Wurzelpassagen sind nicht zu erwarten. Das Gefälle des Weges ist leicht bis mäßig, die Kurven sind weitläufig.
S1:	Auf einem mit S1 beschriebenen Weg muss man bereits kleinere Hindernisse wie flache Wurzeln und kleine Steine erwarten. Sehr häufig sind vereinzelte Wasserrinnen und Erosionsschäden Grund für den erhöhten Schwierigkeitsgrad, der Untergrund kann teilweise auch nicht verfestigt sein. Das Gefälle beträgt maximal 40%. Spitzkehren sind nicht zu erwarten.
S2:	Im S-Grad S2 muss man mit größeren Wurzeln und Steinen rechnen. Der Boden ist häufig nicht verfestigt. Stufen und flache Treppen sind zu erwarten. Oftmals kommen enge Kurven vor, die Steilheit beträgt passagenweise bis zu 70%.
S3:	Verblockte Singletrails mit vielen größeren Felsbrocken und / oder Wurzelpassagen gehören zum S-Grad S3. Hohe Stufen, Spitzkehren und knifflige Schrägfahrten kommen oft vor, entspannte Rollabschnitte werden selten. Häufig ist auch mit rutschigem Untergrund und losem Geröll zu rechnen, Steilheiten über 70% sind keine Seltenheit.
S4:	S4 beschreibt sehr steile und stark verblockte Singletrails mit großen Felsbrocken und / oder anspruchsvollen Wurzelpassagen, dazwischen häufig loses Geröll. Extreme Steilrampen, enge Spitzkehren und Stufen, bei denen das Kettenblatt unweigerlich aufsetzt, kommen im 4. Grad häufig vor.
S5:	Der S-Grad S5 wird charakterisiert durch blockartiges Gelände mit Gegenanstiegen, Geröllfeldern und Erdrutschen, ösenartigen Spitzkehren, mehreren hohen, direkt aufeinander folgenden Absätzen und Hindernissen wie umgefallenen Bäumen – alles oft in extremer Steilheit. Wenn überhaupt, ist wenig Auslauf bzw. Bremsweg vorhanden. Hindernisse müssen z. T. in Kombination bewältigt werden.

Teilnahmebedingungen für Kurse und Touren

1. Teilnahmeberechtigung

Teilnahmeberechtigt ist jeder, der die in der Ausschreibung ersichtlichen Voraussetzungen erfüllt (Altersgruppe, Vorkenntnisse, Leistungsanforderungen) und Mitglied des DAV, Sektion Wiesbaden ist. Mitglieder unserer Kooperationssektionen Mainz und Rüsselsheim sind gleichgestellt.

An mit „*“ gekennzeichneten Angeboten und bei den Themenwanderungen sind auch Nichtmitglieder teilnahmeberechtigt.

Alle Angebote sind auch für Mitglieder anderer Sektionen offen, sofern in deren Satzung der sog. „Haftungsausschluss“ verankert ist. Bei Überbuchung haben Sektionsmitglieder Vorrang. Alternativ können Mitglieder anderer Sektionen auch eine C-Mitgliedschaft bei der Sektion Wiesbaden beantragen, um gleichgestellt zu werden.

2. Anmeldung

- Ab Erscheinen des aktuellen Kurs- und Tourenprogramms **persönliche Kontaktaufnahme** mit dem Kurs-/Tourenleiter.
- Der **Leiter hat die Entscheidungsbefugnis**, nach welchen Kriterien er die Teilnehmer seines Kurses/Tour zulässt.
- Der Kurs-/Tourenleiter erteilt die das Einverständnis („OK“) für die Anmeldung.
- Ab Freischaltung des Online-Anmeldesystem **zeitnahe Anmeldung**. Der Freischaltungstermin wird im jeweils aktuellen Programm bekannt gegeben.
- Die **zeitliche Reihenfolge der Anmeldungen** über das Online-Anmeldesystem entscheidet über die Teilnahme.
- Mit Erhalt der **Anmeldebestätigung** (per E-Mail) ist die Buchung verbindlich.
- Bei ausgebuchten Veranstaltungen erfolgt die Platzierung auf der **Warteliste**. Über den Wartelistenstatus wird per E-Mail informiert.

3. Abmeldung/Stornierungsregelung

Abmeldungen müssen schriftlich per E-Mail erfolgen an: kurs+touren@dav-wiesbaden.de und den jeweiligen Kursleiter.

Abmeldungen sind bis 30 Tage vor der Veranstaltung mit einer Bearbeitungsgebühr von 20,- Euro möglich. Vom 30. bis 15. Tag vor Veranstaltungsbeginn verfällt die Hälfte, ab dem 14. Tag vor Kurs- und Tourenbeginn die volle Teilnehmergebühr, wenn kein Ersatzteilnehmer gestellt werden kann. Bis zum Zeitpunkt der Abmeldung bereits erfolgte Vorauszahlungen (z. B. Bahnfahrkarten oder Reservierungsgebühren für Unterkünfte) müssen zusätzlich in vollem Umfang bezahlt werden.

4. Veranstaltungsabsage/Veranstaltungsabbruch

Kurse/Touren werden nur durchgeführt, wenn die Veranstaltung mit mindestens 50% der in der Ausschreibung angegebenen Teilnehmerzahl belegt ist. Haben sich bis eine Woche nach Anmeldeschluss weniger Teilnehmer angemeldet, wird die Veranstaltung von der Sektion abgesagt, die Teilnehmergebühr wird dann in voller Höhe rückerstattet. Eine Veranstaltung kann von der Sektion abgesagt werden, wenn kurzfristig die Kurs/Tourenleiter aus nicht vorhersehbaren Gründen für die Veranstaltungsleitung nicht zur Verfügung stehen und kein Ersatz gefunden werden kann. Den angemeldeten Teilnehmern wird in einem solchen Fall ein Ersatztermin oder ein Platz in einer vergleichbaren Veranstaltung angeboten. Teilnehmer, die beides nicht wahrnehmen können, erhalten die Teilnehmergebühr in voller Höhe rückerstattet. Eine Veranstaltung kann aus wichtigem Grund verlegt, abgesagt oder abgebrochen werden. Ein wichtiger Grund liegt immer dann vor, wenn eine sichere Durchführung der Veranstaltung nicht oder nicht mehr gewährleistet ist, z. B. bei ungünstigen Witterungsverhältnissen oder Unfällen von Leitern oder Teilnehmern. Bei Absage oder Abbruch aus wichtigem Grund wird die Teilnehmergebühr anteilmäßig rückerstattet bzw. werden nur die bis zum Abbruch tatsächlich entstandenen Kosten verrechnet.

5. Teilnehmergebühr/Rechnungsstellung

Die Teilnehmergebühr beinhaltet – soweit nicht ausdrücklich anders ausgeschrieben – die Ausbilder- und Organisationskosten der Sektion. Mitglieder einer DAV-Sektion zahlen die Regelgebühr, Nichtmitglieder zahlen die ausgewiesene Gebühr + 25 %. Kinder und Junioren (12 bis 25 Jahre), soweit Kurs/Tour als geeignet markiert ist, zahlen die um 50 % reduzierte Teilnehmergebühr. Fahrt, Unterkunft- und Verpflegungskosten sowie Gebühren für die Materialausleihe – soweit nicht anders ausgeschrieben – sind von den Teilnehmern selbst zu tragen. Mit der schriftlichen oder Online-Anmeldung erteilen Sie Ihr Einverständnis zum widerruflichen Einzug des Betrages von der angegebenen Bankverbindung. Nach Eingang Ihres Anmeldeformulars erhalten Sie von uns eine automatisierte Eingangsbestätigung. Nach Prüfung der Anmeldung wird diese mit Einzug der Teilnehmergebühr wirksam.

6. Anweisungen des/der Kursleiter/s

Anweisungen des Kurs-/Tourenleiters sind zu befolgen. Die Kursleiter sind berechtigt, Kursteilnehmer vom weiteren Kursverlauf auszuschließen, wenn gegen Anweisungen verstoßen wird und damit der Kursablauf und die Sicherheit der Gruppe gefährdet werden. Kursleiter sind weiterhin berechtigt, Teilnehmer dann vom Kurs auszuschließen, wenn sie den Anforderungen des Kurses eindeutig nicht gewachsen sind. In beiden Fällen kann im Einzelfall eine Teilerstattung der Kursgebühr erfolgen.

7. Ausrüstung

Die in den Teilnehmerinformationen oder Vorbesprechungen angegebene Ausrüstung ist obligatorisch. Ausrüstung kann teilweise von der Sektion geliehen werden. Das Material muss vorreserviert werden. Auf der Homepage findet sich hierfür unter „Materialverleih“ ein Bestellformular, welches ausgefüllt an materialverleih@dav-wiesbaden.de gesendet wird. Für die Ausleihe ist eine entsprechende Leihgebühr und ggfs. Kautions zu entrichten. Seile werden grundsätzlich nicht an Teilnehmer ausgeliehen.

8. Haftung

Veranstaltungen im Gebirge sind nie ohne Risiko, jeder Teilnehmer einer Sektionsveranstaltung ist sich der Risiken bewusst, die auch durch umsichtige und fürsorgliche Betreuung der Touren-/Kursleiter nicht gänzlich ausgeschlossen werden können. Bei Unfällen bestehen Ersatz- oder Entschädigungsansprüche nur im Rahmen der bestehenden Versicherungen für Kursleiter und Kursteilnehmer. Mit der Anmeldung erkennt der Kursteilnehmer an, dass die Sektion über diese Leistungen hinaus keine Haftung übernimmt.

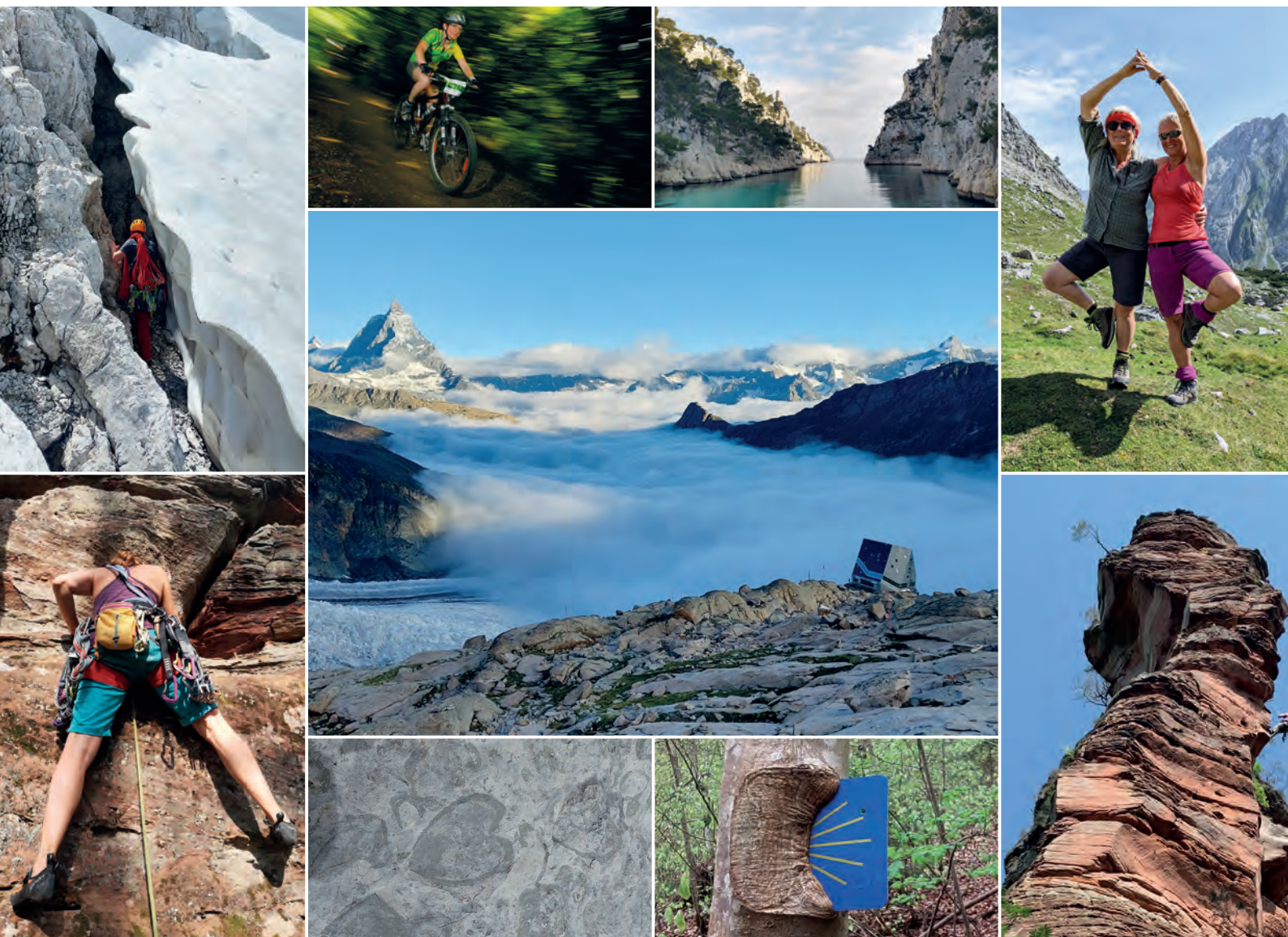
9. Fahrtkosten/Persönliche Reisekosten

Bei Sektionsfahrten ist die Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu bevorzugen. Bei Anreise in Fahrgemeinschaften (Privat-PKW) empfehlen wir analog zu den Richtlinien des Deutschen Alpenvereins eine Kostenbeteiligung von 0,08 Euro pro Kilometer und Mitfahrer an den Fahrer. Die Zahlungsmodalitäten klären die Teilnehmer untereinander.

10. Einverständniserklärung

Ich willige ein, dass der Deutsche Alpenverein e.V. Sektion Wiesbaden, die von mir angegebenen personenbezogenen Daten zum Zwecke der Organisation und Durchführung der Kurse und Touren, sowie der Kommunikation mit mir verwenden darf.

Stand: Dezember 2024



Alpinzentrum

Sektion Wiesbaden des Deutschen Alpenvereins e.V.

In der Lach 4 · 65207 Wiesbaden · Telefon 06 11 - 5 93 34

info@dav-wiesbaden.de · www.dav-wiesbaden.de

dav-wiesbaden.de