

Sektionsmitteilungen



Nr. 263 – September 2023

dav-wiesbaden.de

Editorial



Annette Franz
Redaktion



Sommer 2023

Titelmotiv: Brenta

Foto: Thomas Kraus

Beim Zusammenstellen der aktuellen Sektionsnachrichten befinden wir uns noch mitten in den Sommerferien – im „Hochsommer“. Während uns der vergangene Juli mit heißen Temperaturen zu schaffen gemacht hat, überraschte der August mit Regen und kühlen Temperaturen.

Trotz der Herausforderungen, die das Wetter mit und ohne Klimawandel mit sich bringt, gab es auch in diesem Frühjahr und Sommer zahlreiche schöne Berg-erlebnisse zu verzeichnen. Unsere Mitglieder haben beeindruckende Gipfel erklommen, atemberaubende Ausblicke genossen und unvergessliche Momente in der Natur erlebt. Ein Beispiel davon ist der Bericht von Ingo zur Spaghetti-Runde im Wallis – ohne Spaghetti, dafür aber mit um so mehr Höhenmetern und Viertausender-Gipfeln.

Neben dem Wandern, Klettern und Bergsteigen hat auch das Fortbewegen mit dem Fahrrad in den letzten Jahren bei unseren Mitgliedern zugenommen. Egal ob zur Arbeit oder in der Freizeit, das Fahrradfahren ist eine großartige Möglichkeit, sich fortzubewegen und dabei Spaß zu haben.

Zwei unterschiedliche Berichte lagen hier bis Redaktionsschluss vor. Einmal ging es fast vor der Haustür mit Tourenrädern entlang der Nassauischen Kleinbahn. Der zweite Bericht handelt von einer Urlaubsfahrt mit dem Faltrad durchs Alto Adige nach Triest.

Im Oktober steht wieder die alljährliche Mitgliederversammlung an. Jung und Alt sind herzlich eingeladen, an diesem wichtigen Ereignis teilzunehmen. Es bietet die Möglichkeit, sich aktiv in die Entscheidungsprozesse einzubringen und über die aktuellen Entwicklungen zu informieren, zukünftige Pläne zu diskutieren und gemeinsam die Weichen für die Zukunft zu stellen. Auch wenn der Terminkalender möglicherweise schon gut gefüllt ist, kommt vorbei, lernt andere Mitglieder kennen und tauscht euch aus. Sicherlich wird es auch wieder einiges von unserer Immobilie in Rambach zu berichten geben – am 11. August 2023 ging es offiziell mit den Umbauarbeiten los.

Mit diesen Sektionsnachrichten möchten wir Euch einen Vorgeschmack auf unser Winterprogramm geben. Unsere Fachübungsleiter haben wieder ein abwechslungsreiches Programm zusammengestellt, die Schönheit der verschneiten Berge näherzubringen. Ob Skitouren, Schneeschuhwanderungen oder gemütliche Hüttenabende – wir haben für jeden Geschmack etwas dabei.



Nun wünsche ich euch viel Freude beim Lesen der aktuellen Ausgabe. Der nächste Redaktionsschluss ist am 15. November 2023. Schon jetzt freue ich mich auf spannende Berichte und schöne Fotos der Sommer-/Herbsttouren. Lob, Kritik und Anregungen gerne per Mail an: a.franz@dav-wiesbaden.de

Alles Gute und viel Freude beim Lesen der aktuellen Sektionsnachrichten!

Annette Franz



Inhalt

NEUIGKEITEN

- 2 Editorial
- 4 Vorstand
- 7 Geschäftsstelle
- 8 JDAV
- 10 Dies und Das
- 14 Impressum

BERICHTE

- 15 **Schweiz/Italien:**
Von wegen „Gletscherlatscherei“
- 18 **Österreich:**
Grundkurs 1.0 – Bergsteigen
Rätikon (Lindauer Hütte)
- 20 **Italien:**
Vier Falträder auf dem Weg nach Triest
- 22 **Deutschland:**
Aufbaukurs Bergsteigen: Steck ihn rein und dreh ihn, bis es weh tut
- 24 **Deutschland:**
Eine gelungene Kombination von Yoga und Wandern
- 26 **Deutschland:**
Auf den Spuren der Nassauischen Kleinbahn
- 28 **Deutschland:**
DANKE an alle, die sich bereit erklären, Wanderungen anzubieten und diese zu organisieren!

UNSERE GRUPPEN DER SEKTION WIESBADEN

- 29 Infos und Termine

KURS- UND TOURENPROGRAMM 2023/2024

- 39 Infos und Termine

ALPIN-ZENTRUM

Isabel Schwenk und Team
Holzstraße 11a
65197 Wiesbaden
Telefon 06 11 - 5 93 34
Fax 06 11 - 5 32 46 36

Nassauische Sparkasse
Wiesbaden
DE51 5105 0015 0100 0008 22
NASSDE55XXX

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle:

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

Materialausleihe nur montags
von 15:00 Uhr bis 19:00 Uhr

INFO

Redaktionsschluss ist jeweils
der 15. eines Monats in der
Quartalsmitte: 15.02., 15.05.,
25.07. und 15.11.2023

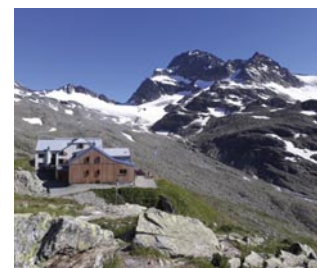
Anzeigenschluss ist jeweils:
10.02., 10.05., 10.08.
und 10.11.2023
Beiträge an
a.franz@dav-wiesbaden.de

Worum es geht

Der Hessische Rundfunk hat eine Reihe zu Berghütten der hessischen DAV-Sektionen in der ARD-Mediathek veröffentlicht. Dort gibt es auch eine Sendung über unsere Wiesbadener Hütte (siehe QR-Code).

Die Wiesbadener Hütte am Piz Buin

Am Fuß des Piz Buin steht unsere Hütte. Ein schöner Platz, oberhalb des Silvretta-Stausees auf 2.443 Meter Höhe. Der Film wurde bereits vor einigen Jahren gedreht und zeigt eine Gruppe Wiesbadener Alpinisten bei ihrer ehrenamtlichen Arbeit an der Hütte, begleitet eine Bergsteigertruppe auf den Gipfel des Piz Buin und ist unterwegs mit einer Kräuterexpertin durch das Montafoner Garneratal. Immer wieder schön anzuschauen.



Link zur
ARD-Mediathek



Liebe Freunde der Sektion,



Von links nach rechts alphabetisch:
Michael Sauter, Bernd Hahn, Thomas Kraus, Uta Basting, Uwe Goerttler,
Annette Klima, Tony Petzold

der Bergsommer war auch dieses Jahr sehr warm, wodurch die Gletscher weiter stark zurückgegangen sind. Nicht weit von der Wiesbadener Hütte hat es in der Silvretta am Fluchthorn einen großen Bergsturz gegeben, bei dem glücklicherweise niemand verletzt wurde. Vorsicht ist bei allen Hochtouren geboten, besonders auch in der Buinlücke zwischen großem und kleinem Piz Buin.

Im Vorstandsteam hat sich Bernd als Schatzmeister gut in die schwierige Materie eingearbeitet. Weiterhin suchen wir eine/n Öffentlichkeitsreferentin/en, wenn Du Dir das vorstellen kannst, melde Dich beim Vorstand, Unterstützung ist Dir gewiss.

An dieser Stelle weisen wir schon einmal auf die Mitgliederversammlung am Donnerstag, dem 12. Oktober 2023 hin. Siehe auch die Einladung hierzu im Heft. Die Mitgliederversammlung ist wichtig, weil es auch um eine Satzungsänderung geht. Die Einladung zur Mitgliederversammlung soll ab 2024, soweit möglich, digital erfolgen. Aus diesem Grund benötigen wir von jedem/jeder von Euch die aktuelle E-Mail-Adresse. Wer noch keine abgegeben hat, bitte an: info@dav-wiesbaden.de senden.

Wir wollen mit den Ressourcen sparsam umgehen. Von daher planen wir, unsere Sektionsnachrichten, welche bisher 4 x im Jahr als Heft erscheinen, ab 2024 dreimal digital und einmal als gedrucktes Heft erscheinen zu lassen. Im November 2024 wird dann ein dickeres Heft mit Berichten und den Touren des folgenden Jahres verschickt.

Für unser neues Vereinsdomizil in Rambach hat der Bau am 11. August mit den Rodungsarbeiten für die Baustelleneinrichtung mit Kran begonnen. Auch sind nun Angebote für weitere Gewerke wie Holzbau und Elektroarbeiten vorhanden.

In diesem Zusammenhang möchten wir an die AG Rambach erinnern, die die spätere Nutzung des Geländes plant. Wenn ihr Lust und Zeit habt hier mitzuarbeiten, meldet Euch bitte bei Bärbel: b.wullenweber@dav-wiesbaden.de.



Wieder konnten wir viermal den E-Mail-Newsletter verschicken. Damit Ihr diesen erhaltet, müsst Ihr Euch auf der Website mit Eurer E-Mail-Adresse registrieren.

Wenn Ihr Ideen oder Verbesserungsvorschläge habt oder in einer anderen Form helfen und mitarbeiten wollt, nehmt bitte Kontakt zu uns auf. Ein Blick auf unsere Website oder auf Facebook und Instagram ist immer interessant.

Die Mitgliederversammlung ist das wichtigste Gremium in unserem Verein. Daher die Bitte: kommt zahlreich zur Mitgliederversammlung!

Viel Spaß bei der Lektüre dieses Heftes zusammen mit dem Winterprogramm 2024 wünscht das Vorstandsteam

*Uwe Goerttler, Annette Klima,
Tom Kraus, Bernd Hahn, Uta Basting,
Michael Sauter, Tony Petzold*

Einladung zur Mitgliederversammlung 2023

**Die ordentliche
Mitgliederversammlung 2023
findet am Donnerstag,
12. Oktober 2023 statt.**

Beginn: 19:00 Uhr, Einlass: ab 18:30 Uhr.

Ort: Bootshaus des Wiesbadener Kanuvereins,
Uferstraße 2, 65203 Wiesbaden-Biebrich

Tagesordnung

1. Begrüßung mit Hinweis auf satzungsgemäße Einladung
2. Wahl zweier Mitglieder zur Beglaubigung
3. Bericht des Vorstands:
 - a) Mitgliederentwicklung
 - b) Totenehrung
 - c) Vorstandsarbeit
 - d) Hüttenbericht: Wiesbadener Hütte
 - e) Klimaschutzkoordinator
 - f) Wegewart
 - g) Ausbildungsreferentin
 - h) Jugendreferent
4. Neues Alpinzentrum Wiesbaden-Rambach: aktueller Stand
5. Satzungsänderung

§ 20 Mitgliederversammlung

Die Mitgliederversammlung der Sektion Wiesbaden des Deutschen Alpenvereins möge beschließen (Änderungen rot):

1. Der Vorstand beruft alljährlich eine ordentliche Mitgliederversammlung ein, zu der die Mitglieder spätestens zwei Wochen vorher schriftlich oder **elektronisch** durch das für die Veröffentlichungen der Sektion bestimmte Blatt eingeladen werden müssen; die Frist beginnt mit dem Tage der Absendung oder der Veröffentlichung. Die Tagesordnung ist hierbei mitzuteilen. **Jedes Mitglied hat dafür Sorge zu tragen, dass stets eine aktuelle E-Mail-Adresse hinterlegt ist. Zugleich wird die Einberufung der Mitgliederversammlung auf der Webseite der Sektion <https://www.dav-wiesbaden.info/> bekanntgegeben.**
6. Bericht Schatzmeister
7. Bericht der Rechnungsprüfer
8. Aussprache über die Berichte
9. Entlastung des Vorstands
10. Voranschlag 2024 mit Abstimmung
11. Nachwahlen:
 - a) Schatzmeister
 - b) Referent/Referentin für Presse und Öffentlichkeitsarbeit
12. Berichte aus der Sektionsarbeit
13. Verschiedenes



GEBURTSTAGE

Vorstand, Beirat, Geschäftsstelle und Redaktion gratulieren den Mitgliedern, die im kommenden Quartal Geburtstag haben, ganz herzlich!

Aus Gründen des Datenschutzes verzichten wir jedoch auf die Veröffentlichung der Namen.

Wir bitten um Euer Verständnis.



Die guten alten Sektionsmitteilungen ab 2024 digital?



Bisher erhalten die meisten unserer Mitglieder die Mitteilungen als gedrucktes Heft im Briefkasten, auch wenn einige schon die digitale Ausgabe gewählt haben.

In einzelnen Gruppen wird es heiß diskutiert: es soll eine Änderung geben. Ab 2024 – so der Plan von Redaktionsteam und Vorstand – sollen die Ausgaben März, Juni und September ausschließlich digital erscheinen. Das Dezember-Heft mit dem Kurs- und Tourenprogramm bleibt auch in Zukunft als Heft mit Postversand erhalten.

Es gibt viele Argumente sowohl für analoge als auch digitale Ausgaben. Ausschlaggebend war letztlich, dass das gedruckte Heft erheblich mehr kostet.

Wir würden außerdem gerne wissen:

- Ist das Heft vorwiegend Informationsgrundlage oder eher ein Heft zum Lesen?
- Wie ausführlich lest Ihr das Heft, 1/2 Stunde, 1 Stunde oder 2 Stunden?
- Habt Ihr bestimmte Wünsche hinsichtlich der Inhalte?

Schreibt uns dazu gerne eine E-Mail an:
vorstand@dav-wiesbaden.de

Wir suchen EUCH für die PR des Alpenvereins

Habt Ihr Lust auf Public Relations in den Disziplinen Internet, Presse, Social Media für unsere Sektion? Wir suchen Euch zur Mitarbeit: Ihr informiert nach innen und außen über aktuelle Themen, Prozesse und Veranstaltungen und macht letztlich die Sektion in der Öffentlichkeit bekannt.

Wenn Ihr

- sprach- und schreibgewandt und offen gegenüber der gendergerechten Schreibweise seid,
- Interesse an vermittelnder Kommunikation und eine Nähe zu (Berg-)sport und Natur(schutz)themen habt,
- Spaß an der modernen, multimedialen Arbeitsweise habt
- sowie kontakt- und teamfähig seid,

freuen wir uns sehr auf Eure Kontaktaufnahme. Im Team könntet Ihr Euch ergänzen und abwechseln, je nach zeitlichen Möglichkeiten und persönlichen Interessen.

Der Aufgabenkanon der Öffentlichkeitsarbeit ändert sich stetig, auch mit dem Wandel der Medienkultur und der Mitgliederstruktur.

Zu den grundlegenden Kernaufgaben zählen aktuell

- die Mitarbeit bei der Aktualisierung und Pflege der Vereinshomepage,
- die redaktionelle Mitarbeit bei den Sektionsnachrichten und dem Newsletter,
- die Bespielung der Social Media-Kanäle.

Dazu kommen gelegentlich

- das Verfassen von Pressemitteilungen,
- die Gestaltung der einheitlichen Außendarstellung der Sektion bei Veranstaltungen und Festen,
- die Abstimmung mit dem Geschäftsbereich Kommunikation und Medien des Bundesverbandes.

In dieser Funktion seid Ihr Mitglied des Vorstands, der sich monatlich trifft. Der Zeitaufwand liegt etwa bei zwei bis drei Stunden pro Woche bei überwiegend freier Zeiteinteilung. Wenn sich ein Team findet, wäre auch eine alternierende Beteiligung bei Aufgabenerledigung und den Vorstandssitzungen denkbar. Eine Einarbeitung durch unseren bisherigen Öffentlichkeitsreferenten und Unterstützung durch die anderen Vorstandsmitglieder ist in jedem Fall garantiert.

Traut Euch und meldet Euch gerne bei uns unter:
vorstand@dav-wiesbaden.de

Hinweise der Geschäftsstelle

Änderungsmeldungen

Adressen-, Namens-, Bank- und Kontoänderungen bitte immer direkt an die Geschäftsstelle Holzstraße 11a, 65197 Wiesbaden und nicht nach München melden!

Kontoänderungen

Kontoänderungen, die bis zum 31. Oktober 2023 bei uns eingehen, können für das Einzugsverfahren 2024 noch berücksichtigt werden. Nach diesem Termin haben wir keinen Einfluss mehr auf das Rechenzentrum München, d.h. ggf. anfallende Bankgebühren wegen Nichtausführbarkeit der Abbuchung müssen an unsere Mitglieder weitergeleitet werden.

Mitgliedschaft Junioren

Junioren, die 2023 das 25. Lebensjahr vollendet haben, werden ab 2024 automatisch als A-Mitglied geführt.

Zweitmitgliedschaft

C-Mitglieder bitten wir unaufgefordert der Geschäftsstelle eine Kopie ihres Jahresausweises der Heimatsektion zuzusenden.

Kündigungen

Kündigungen zum Ende des Vereinsjahres 2023 müssen bis spätestens am 30. September 2023 der Geschäftsstelle vorliegen. Spätere Kündigungen können erst zum 31. Dezember 2024 vorgemerkt werden; der Beitrag ist dann noch für das Kalenderjahr 2024 zu entrichten.

Alpenvereinsjahrbuch

Das Alpenvereinsjahrbuch Berg 2024, Band 147, ist voraussichtlich ab November 2023 lieferbar und kann bei der Geschäftsstelle bestellt werden.



Vorzugspreis ca. Euro 18,00. Das hochwertig aufgemachte Jahrbuch wird allen Bergbegeisterten empfohlen (z.B. auch als Weihnachtsgeschenk geeignet).

DAV-Kalender „Hütten unserer Alpen 2024“

Interessenten für den DAV-Kalender „Hütten unserer Alpen 2024“ melden sich bitte auf der Geschäftsstelle. Verkaufspreis Euro 29,90 für Mitglieder.



DAV-Kalender „Berge der Welt 2024“

Interessenten für den DAV-Kalender „Berge der Welt 2024“ melden sich bitte auf der Geschäftsstelle. Verkaufspreis Euro 32,90 für Mitglieder.



Bestellungen

Alle Bestellungen für die vorgenannten Veröffentlichungen bitte bis spätestens Ende November 2023 in der Geschäftsstelle abgeben!



5. November 2023 – Jugendvollversammlung (JVV)



Liebe JDAV-Mitglieder der Sektion Wiesbaden, liebe Jugendleiter*innen, Funktionsträger*innen und Leiter*innen der Kinder- und Jugendgruppen,

hiermit möchten wir euch herzlich zu unserer diesjährigen Jugendvollversammlung (JVV) am 5. November 2023 um 11:00 Uhr im Alpinzentrum, Holzstraße 11a, 65197 Wiesbaden einladen.

Nach der Versammlung wollen wir noch gemeinsam klettern in Form einer Kletterolympiade. :) Ende des gemeinsamen Kletterns ist ca. 16:00 Uhr.

Damit wir besser planen können, bitten wir euch um Mitteilung eurer Teilnahmeabsicht bis zum 15. Oktober 2023 per Mail an jugend@dav-wiesbaden.de oder an eure jeweiligen Gruppenleiter*innen.

Doch was ist eigentlich die Jugendvollversammlung (JVV)?

Hier wollen wir euch in die Jugendarbeit der Sektion mit einbeziehen. Und ihr könnt dort erfahren, was die anderen Kinder- und Jugendgruppen so machen oder was gruppenübergreifend stattfindet. Außerdem finden dort diverse Wahlen statt (z.B. Jugendreferent*in, Jugendausschuss). Wenn ihr mit diesen Begriffen nichts anfangen könnt, erklären wir euch diese gerne.

Natürlich veranstalten wir nach/während der Versammlung diverse Spiele, denn wir finden nichts schlimmer als Langeweile. :)

Am Sitzungsteil der JVV teilnehmen und abstimmen dürft ihr, wenn ihr Sektionsmitglied im Alter von 8 bis 26 seid.

Teilnehmen dürfen alle Jugendleiter*innen, alle gewählten JDAV-Funktionsträger*innen (z.B. Jugendausschuss), alle Leiter*innen von Kinder- und Jugendgruppen der Sektion sowie der Sektionsvorstand. Wer hier aufmerksam gelesen hat, stellt fest, dass ihr als Teilnehmer*in wählen dürft, aber die Erwachsenen über 26 Jahren nicht wählen oder abstimmen dürfen. Das heißt, ihr könnt die Jugendarbeit viel mehr bestimmen als die „alten“ Erwachsenen.

Vorläufige Tagesordnung:

- Begrüßung und Vorstellung
- Wahl Protokollant*in
- Beschluss der Tagesordnung
- Aktuelles aus der JDAV (Gruppen, Jugendausschuss, Delegierte, Jugendreferent)
- Bestimmung des Wahlausschusses
- Wahlen
 - Stellvertretende*r Jugendreferent*in
 - Jugendausschuss
 - Delegierte für Landes- und Bundesjugendversammlung
- Anträge
- Ausblick
- Sonstiges

Bei Fragen könnt ihr euch an eure Gruppenleiter*innen oder an den Jugendreferenten per jugend@dav-wiesbaden.de wenden. Wenn ihr noch weitere Themen habt, die ihr gerne besprechen möchtet, könnt ihr diese gerne im Vorfeld per Mail schicken.

Anträge könnt ihr bis spätestens 29. Oktober 2023 schriftlich an jugend@dav-wiesbaden.de einreichen, damit diese auf die Tagesordnung gesetzt werden. Nicht fristgerecht eingereichte Anträge werden nur behandelt, wenn dies die JVV vor Ort mehrheitlich beschließt. Beispiel eines Antrags: Auf der JVV 2019 wurde beschlossen, dass alle Jugendleiter*innen mindestens alle 2 Jahre einen Erste Hilfe Kurs absolvieren müssen, damit wir für den Ernstfall, wenn mal was passieren sollte, besser vorbereitet sind.

Bitte mitbringen:

- DAV-Mitgliedsausweis
- Falls ihr unter 18 Jahre alt seid: Einverständniserklärung der Erziehungsberechtigten (siehe nächste Seite) oder vorher per E-Mail schicken an jugend@dav-wiesbaden.de
- Klettersachen (für das Klettern nach der JVV), Trinkflasche
- Proviant/Lunchpaket für euch (es wird natürlich auch ein paar Snacks/Süßigkeiten von uns geben)

Sollten sich kurzfristige Änderungen ergeben, werden diese per Mail und per Homepage bekanntgegeben.

Wir freuen uns auf eure Teilnahme und eine tolle Jugendvollversammlung.

Viele Grüße

Euer Jugendausschuss der Sektion Wiesbaden

DAV
Jetzt für den
E-Mail-Newsletter
anmelden!

NEU!



Hier ausschneiden!

Anmeldung für Teilnehmer*innen unter 18 Jahren

Hiermit erkläre ich mich einverstanden, dass mein Kind

.....
Vorname, Name

.....
Geburtsdatum

an der Jugendvollversammlung (JVV) am 5. November 2023 teilnehmen darf.

Mein Kind tritt den Heimweg allein an / ich hole es an der Kletterhalle (Holzstraße 11) ab.

(Unzutreffendes bitte streichen).

Ich bin an dem Tag in Notfällen erreichbar unter:

.....
Telefon

.....
Ort/Datum

.....
Name/Unterschrift Erziehungsberechtigte*r

Einwilligung zur Anfertigung und Verwendung von Bild- und Tonaufnahmen

Ich bin damit einverstanden, dass im Rahmen der JVV am 5. November 2023 fotografiert und ggfs. gefilmt wird und diese Bild- und Tonaufnahmen in den Medien der Sektion Wiesbaden des Deutschen Alpenvereins veröffentlicht werden können.

.....
Datum, Name, Unterschrift

Falls Teilnehmer*in unter 18 Jahre:

.....
Name/Unterschrift Erziehungsberechtigte*r

.....
Datum, Name, Unterschrift des*der Teilnehmenden
im Alter von 14 bis 17 Jahren

Mobiler Kletterturm auf dem Schlossplatz

Ein Bericht von
Uwe Goerttler

Fotos: Helmut Ujen,
Uwe Goerttler



Am 3. Juni gab es – wie vor Corona – wieder einen Tag der Vereine in Wiesbaden. Zusammen mit dem Programm des Inklusionstages wurde es eine Großveranstaltung.

Wir hatten den fast 7 m hohen mobilen Kletterturm von der Wiesbadener Nordwand, der Kletterhalle am Schiersteiner Kreuz, ausgeliehen. Die Kooperation mit der Nordwand beim Auf- und Abbau war optimal. Der Turm war die große Attraktion auf dem Schlossplatz, wir standen direkt vor dem Hessischen Landtag. Von 4 Seiten konnte geklettert werden, manche Route war gar nicht so einfach! Wir waren die ganze Zeit ohne Pause beschäftigt, Kindern die Klettergurte anzuziehen und zu sichern, auch einige Erwachsene trauten sich.

Viele Gespräche um den Turm herum machten den Tag für alle kurzweilig. So viel Zulauf wie an diesem Tag der Vereine hatten wir noch nie am Schlossplatz.

Besonders toll war, dass um die 20 unserer Aktiven, Trainer und Jugendleiter mitgeholfen haben, um dieses Event tatkräftig – oft mehrere Stunden – zu unterstützen. Bei vier Kletterrouten rund um den Turm gab es einen großen Bedarf an Sicherern und Helfern.

Wir haben uns hier mitten in der Stadt sehr gut präsentiert!



DAV
Jetzt für den
E-Mail-Newsletter
anmelden!

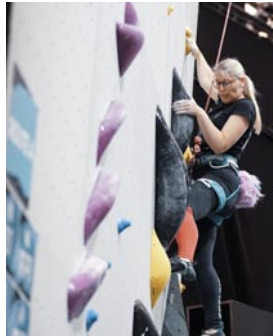
NEU!

Weltmeisterschaft Paraclimbing in Bern

Nicole Diehl erkämpft sich einen 6. Platz

Unser Sektionsmitglied Nicole Diehl hat bei der Weltmeisterschaft in Bern im Paraclimbing / Kategorie RP2 einen erfolgreichen 6. Platz erkämpft. Sie ist die beste deutsche Kletterin in dieser Disziplin.

Herzlichen Glückwunsch Nicole!



Das Team Germany mit 8 nominierten Athleten und 11 Begleitern. Insgesamt nahmen 221 Teilnehmer aus 24 verschiedenen Ländern in 10 Kategorien an den Wettkämpfen teil.

Gezahnt wie der Kiefer eines Alligators

Was Reisende über die Dolomiten schrieben



Die Entdeckung der Dolomiten

Von außen betrachtet wirkten die Dolomiten lange unnahbar. Kein Wunder, dass sie den Reisebuchverleger John Murray an die Zähne eines Alligators erinnerten. Die ersten Reisenden waren fasziniert! Ingrid Runggaldier vereint in diesem Buch Auszüge aus Werken der Weltliteratur genauso wie Reiseberichte, Briefe und Tagebücher, die diesen Entdeckergeist wiederaufleben lassen. Mit Texten des Geologen und Namensgebers Dolomieu, der Pioniere Josiah Gilbert und George C. Churchill, des Reisebuchautors Karl Baedeker,

des Zionisten Theodor Herzl, des italienischen Dichters Giosuè Carducci, des Kriegsreporters Robert Musil, der Krimiautorin Agatha Christie, der Begründerin des modernen Frauenbergsteigens Jeanne Immink u.v.a.m.

- umfassende Auswahl früherer Reiseliteratur
- erstmals auf Deutsch vorliegende Auszüge aus englischen, italienischen und französischen Texten
- mit Blick auf das gesamte Gebiet des UNESCO-Welterbes.

BUCHTIPPS

Ingrid Runggaldier
**GEZAHNT WIE DER KIEFER
EINES ALLIGATORS**

EDITION RAETIA
Hardcover, Format 26,5 x 24 cm, 448 Seiten
ISBN: 978-88-7283-679-8
Euro 35,00

E-Book:
ISBN: 978-88-7283-695-8
Euro 19,99

SELLA rock

**255 Mehrseillängenrouten
in der Sellagruppe**

Die Sellagruppe ist einfach gigantisch: Sie beherbergt Hunderte und Aberhunderte von Routen. Im Laufe der Jahre wurden unzählige Routen eröffnet, von denen einige in Vergessenheit geraten sind oder von neuen Linien begraben wurden, die ursprünglichen Routen streiften, kreuzten oder überlagerten. Mehr als eine neue moderne Route hat die Überreste historischer Linien endgültig beseitigt, von denen die meisten nicht wiederholt wurden und an deren Existenz sich kaum jemand erinnert.

Allein über die berühmten Torri und den Piz Ciavazes ließe sich eine Monographie schreiben, aber die Sella-gruppe besteht nicht nur aus dem Piz Ciavazes, woran die gewaltige Wand des Sass Pordoi erinnert; und dann braucht man nur noch am Sellapass um die Ecke biegen, um sich vor den schattigen Wänden der Nordflanke wiederzufinden, unter den imposanten Sport-

kletter-Platten von Cansla entlang gehen und mit Ehrfurcht auf die Wände der Mesule blicken, eine bohrhakenfreie Zone par excellence. Ein kleines Stück weiter bietet der Klettergarten von Frea mit seinen Mehrseillängen wieder eine entspanntere Atmosphäre, aber die Wände des Sass dla Luesa bringen uns zurück zum klassischen Alpinismus. Gleich danach bieten die gewaltigen Wände von Pisciadù und Torre Brunico die Möglichkeit, sich an klassischen und sportlichen Top-Touren zu versuchen.

In Colfosco bietet die Faccia oscura della luna, die „Dunkle Seite des Mondes“, mittlerweile nicht weniger als 15 Sportrouten des unermüdlichen Roly Galvagni, während die letzte in diesem Führer vorgestellte Ecke dieses Felsenparadieses die Wände um Vallon sind, in der Nähe der Kostnerhütte.



Alessio Conz,
Renato Bernard
SELLA ROCK

EDIZIONI VERSANTE SUD
2023, Format 15 x 22 cm,
384 Seiten
ISBN: 978 88 55471 459
Euro 38,00

BUCHTIPPS Wandern mit den Allerkleinsten

Das praxisnahe Handbuch für Outdoorerlebnisse mit Kindern von 0 bis 4 Jahre

Barbara Zennaro und
Stéphanie Klaus
**WANDERN MIT DEN
ALLERKLEINSTEN**

Das praxisnahe Handbuch
für Outdoorerlebnisse mit
Kindern von 0 bis 4 Jahre

EDIZIONE VERSANTE SUD
2023, Format 19 x 22,5 cm,
239 Seiten

ISBN: 978 88 55470 773
Euro 35,00

Dieses Buch ist „das Buch“, das wir gerne gelesen hätten, bevor wir mit unseren Kindern die ersten Wanderungen und Ausflüge in der freien Natur gemacht haben.

Wir sehen die Familie als ein Expeditionsteam, in dem das Wohlbefinden aller Teammitglieder im Vordergrund steht, unabhängig davon, wie viel Zeit im Freien verbracht wird. Die Eltern übernehmen die Rolle des Expeditionsleiters. Sie zeigen den Weg zu einem respektvollen Umgang mit der Umwelt, indem sie den Kindern Sinnhaftigkeit, Nachhaltigkeit und sicheres Verhalten vermitteln.

Dieser Ratgeber geht über die reine Darstellung einer Ausrüstung hinaus; beschrieben wird, wie mit



der richtigen Planung und Vorbereitung die Natur sicher erkundet werden kann. Jeder Aspekt eines Tagesausflugs im Freien mit einem

Säugling, einem Kleinkind oder einem kleinen Wanderer (0 bis 4 Jahre alt) wird behandelt, einschließlich Themen wie das Erholen, das Füttern oder das Wickeln.

Es wird auch beschrieben, wie Outdoorerlebnisse durch eine kooperative und positive Einstellung sinnvoll gestaltet werden können. Lösungen werden vorgestellt, die Kindern und Eltern Spaß machen und mit denen eine enge Bindung aufgebaut werden kann.

Das Buch befasst sich auch mit dem Übernachten mit Kindern auf Trekkingtouren sowie über das, was zu beachten ist, wenn ein kleines Geschwisterchen zur Gruppe stößt oder wenn mehrere Kinder an einer Wanderung teilnehmen.

VORTRAG Grönland: gewaltig, fesselnd, mystisch

Hans Thurner, 22. November 2023, Haus der Heimat Wiesbaden, 19:30 Uhr



Krachende Eisberge, blühende Blumentäler, singende Wale. Grönland bietet viel mehr als „Eis und Schnee“! Das beweist Hans Thurner eindrucksvoll mit seinen Bildern und Erzählungen und zeichnet dabei ein vielschichtiges Porträt von Land und Leuten. Mehrfach bereist er zu allen Jahreszeiten die Ost- und Westküste, den Süden und Norden Grönlands. Dabei erhält er einen spannenden Einblick in die Lebensweise eines Volkes, das auf dem Weg ist, sich von einer Kultur des Jagens zu einer modernen Gesellschaft zu entwickeln.

Unterwegs ist er vor allem zu Fuß mit Rucksack und Zelt, aber auch mit dem Segelboot und Kajak. Im Winter sind Hundeschlitten und Tourenski das ideale Transportmittel.

In seinem neuen Vortrag lässt Hans Thurner uns zu stimmungsvollen Klängen talentierter grönländischer Musiker an der magischen Schönheit einer wilden und einzigartigen Natur teilhaben.

Ein Erlebnis, das unter die Haut geht!



Thomas Huber: „In den Bergen ist Freiheit“

29. Oktober 2023, 19:30 Uhr, Alte Lokhalle Mainz



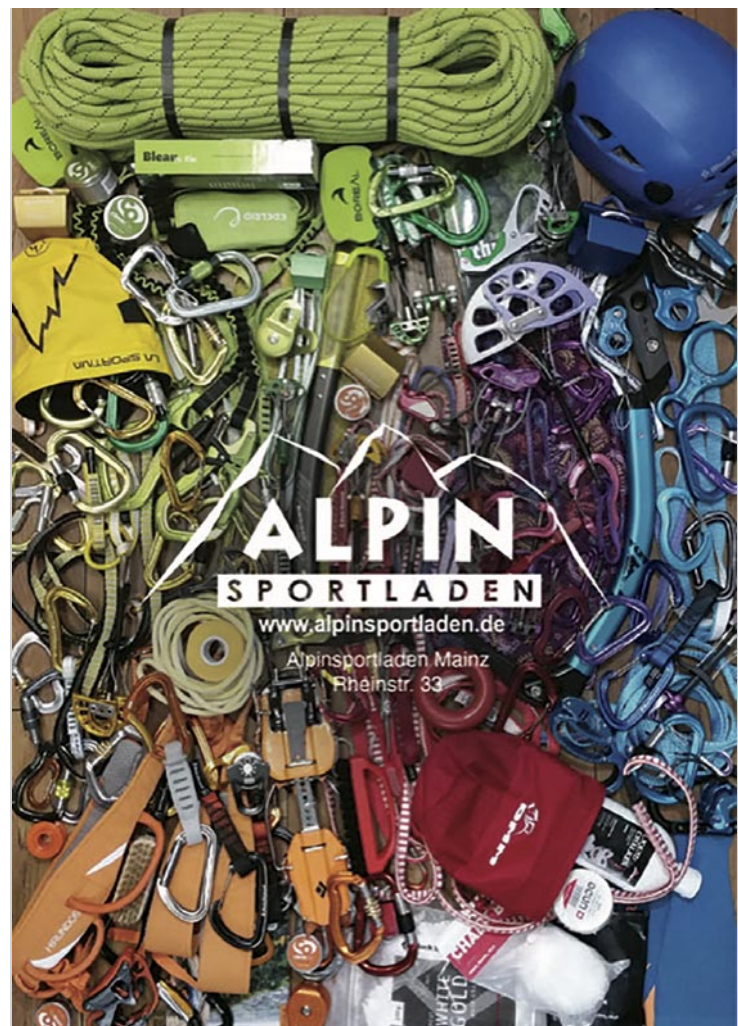
GROSSVORTRAG

gemeinsam
organisiert durch
DAV Mainz
und Wiesbaden

Über Auf und Ab, Erfolg und Scheitern, Leidenschaft, Mut und Zweifel ... eine wilde, philosophische und rockige Reise in die gebirgige Welt des Thomas Huber.

Thomas Huber, 51 und der ältere Teil der Huberbuam, ist verheiratet, Familienvater von drei Kindern und ein leidenschaftlicher Bergsteiger. Er ist fest verwurzelt mit seiner Heimat. In der paradiesischen Schönheit der Berchtesgadener Berge versucht sich Thomas an Stoneage, einer spektakulären Erstbegehung am Untersberg. Glücklicherweise leben zu dürfen, erzählt er von seinem Leben »Dahoam«, zwischen Familie, Tradition und dem Stonerock seiner Band »Plastic Surgery Disaster«. Hier sammelt er die Energie für seine steilen Abenteuer in den Bergen der Welt. Von den Alpen bis in den Himalaya sucht er nach Neuland, scheinbar unmöglich lösbare alpinistische Aufgaben, und findet in seinem Tun in dieser lebensfeindlichen Umgebung einen lebensbejahenden Ansatz:

»Diese Unmöglichkeit macht dich neugierig, sie ist inspirierend und gleichzeitig fordert sie dich! Die Unmöglichkeit anzugehen, braucht viel Lebensmut und Selbstvertrauen!«





RECYCLED
Papier aus
Recyclingmaterial
FSC® C110248

Vom Bundesverband
Druck + Medien gefördertes
Klimaprojekt:



klimaneutral
gedruckt
www.klima-druck.de
ID-Nr. 23148669

bvdm.

Energieeffiziente
Kochtaschen, Kamerun

Die Kochtaschen verringern in
den ländlichen Regionen Kameruns
den Bedarf an Brennstoff deutlich.
Dies schützt den Baumbestand,
reduziert den CO₂-Ausstoß,
schafft Arbeitsmöglichkeiten und
trägt zur Armutsreduzierung
bei.

Impressum

HERAUSGEBER

Sektion Wiesbaden des
Deutschen Alpenvereins e.V.
www.dav-wiesbaden.de
info@dav-wiesbaden.de

VORSTAND

VORSITZENDER:

Dr. Uwe Goerttler
u.goerttler@dav-wiesbaden.de

STELLVERTRETENDE VORSITZENDE:

Annette Klima-Künzel
a.klima@dav-wiesbaden.de

Thomas Kraus
t.kraus@dav-wiesbaden.de

SCHATZMEISTER:

Bernd Hahn
b.hahn@dav-wiesbaden.de

REFERENT FÜR PRESSE- UND ÖFFENTLICHKEITSARBEIT

aktuell vakant
Bei Interesse melden an:
vorstand@dav-wiesbaden.de

AUSBILDUNGSREFERENTIN:

Uta Basting
Telefon 0 61 27 - 70 32 21
ausbildung@dav-wiesbaden.de

SCHRIFTFÜHRER:

Michael Sauter
m.sauter@dav-wiesbaden.de

VERTRETER DER SEKTIONSJUGEND:

Tony Petzold
jugend@dav-wiesbaden.de

MATERIALAUSLEIHE

Montags 15:00 bis 19:00 Uhr

Bärbel Wullenweber
Telefon 06 11 - 18 17 31 43
materialverleih@dav-wiesbaden.de
(Bei Fragen zur Materialausleihe
können Sie sich auch jederzeit an
die Geschäftsstelle wenden.)

SEKTIONSMITTEILUNGEN

REDAKTION:

Annette Franz
Telefon 06 11 - 2 38 55 00
a.franz@dav-wiesbaden.de

LAYOUT:

Heinz Kirsch
Kirsch Kommunikationsdesign
GmbH
Bahnhofstraße 16, 65396 Walluf
Telefon 0 61 23 - 60 51-0,
mail@kirschteam.de

FOTOS:

Mitglieder und Freunde
der Sektion Wiesbaden des
Deutschen Alpenvereins e.V.,
Shutterstock, Adobe Stock

ANZEIGENANNAHME:

Isabel Schwenk
Telefon 06 11 - 5 93 34
i.schwenk@dav-wiesbaden.de

DRUCK:

Druckerei Zeidler GmbH & Co. KG
Fritz-Ullmann-Straße 7
55252 Mainz-Kastel
Telefon 0 61 34 - 189-0

WIESBADENER HÜTTE, SILVRETTA

HÜTTENPÄCHTER:

Emil Widmann
Ochsental 89A, 6794 Partenen
Österreich
Telefon / Fax Hütte: +43 55 58 42 33
www.wiesbadener-huette.com
wiesbadener-huette@
dav-wiesbaden.de
info@bergführer-buero.at

HÜTTENWART:

Guido Künzel
g.kuenzel@dav-wiesbaden.de

ALPINZENTRUM

Isabel Schwenk und Team
info@dav-wiesbaden.de
Holzstraße 11a, 65197 Wiesbaden
Telefon 06 11 - 5 93 34
Fax 06 11 - 5 32 46 36
ÖFFNUNGSZEITEN:
montags 15:00 bis 19:00 Uhr
mittwochs 16:00 bis 18:00 Uhr

Nassauische Sparkasse
Wiesbaden

IBAN:

DE51 5105 0015 0100 0008 22
BIC: NASSDE55XXX

Namentlich gekennzeichnete
Beiträge geben die Meinung
der Verfasser, nicht des DAV, der
Sektion Wiesbaden oder der
Redaktion wieder. Die Redaktion
behält sich vor, nicht sinnent-
stellende, redaktionelle Ände-
rungen dieser Beiträge vorzu-
nehmen. Der Verkaufspreis des
Nachrichtenblatts ist durch den
Mitgliedsbeitrag abgegolten.

WIE NEU, NUR WEITGEREIST!



GLOBETROTTER
UNSER HERZ SCHLÄGT DRAUSSEN.

ERPROBTE GLOBETROTTER 2nd Hand-WARE ZUM FAIREN PREIS

Seit 2021 findest du in allen Globetrotter
Filialen 2nd Hand-Artikel, die in unserer
Werkstatt geprüft, aufbereitet und mit
12 Monaten Gewährleistung ausgestattet
wurden. Vom Trekking-Rucksack übers
Retro-Fleece bis zum kaum benutzten
Hightech-Kocher – sie alle sind mehr als bereit
für ein zweites Outdoor-Leben.

WIR KAUFEN DEINE GEBRAUCHTE AUSTRÜSTUNG UND SO EINFACH GEHT'S:

1. Komm mit deiner gut erhaltenen
Markenausstattung in die Filiale.
2. Unser Fachpersonal überprüft
deine Ausrüstung und macht dir
ein faires Gutscheinangebot.
3. Du kannst deinen Globetrotter
Gutschein gleich beim nächsten
Einkauf einlösen.

NEUGASSE 15-19 | 65183 WIESBADEN
GLOBETROTTER.DE



Offizieller Handelspartner


**SCHWEIZ
ITALIEN**
Wallis /Piemont
*Ein Bericht von
Ingo Herbst*
*Fotos:
Teilnehmer der Tour*

Von wegen „Gletscherlatscherei“ Die Spaghetti-Runde als harte Hochtour mit 13 4.000ern



Die Zahlen vorweg: ca. 6.000 Höhenmeter und 60 km in 6 Tagen.

Keine Standardhochtour. Darauf hatte Tourenleiter Paul Krämer aber schon in der Ausschreibung hingewiesen, denn die Teilnahme am Kurs „Sicherheitstag Gletscher-Spaltenbergung Trockentraining“ für Teilnehmer:innen war verpflichtend. Damit sorgte er für zweierlei: gegenseitiges Kennenlernen und ein hohes Maß an Sicherheit für die ganze Gruppe. Normalerweise ist das Wissen über Spaltenrettung bei den meisten DAV-Mitgliedern verblasst, selbst wenn sie je einen Kurs mitgemacht haben, ist dieser oft Jahre her.

Die gemeinsame Tourenbesprechung inklusive Materialcheck zeigte zusätzlich, dass Paul ein genauer Mensch ist. Ihm war wichtig, dass wirklich allen klar wurde, es gehe nicht um eine klassische Gletscherwanderung. Und so war es dann auch.

Tag 1 begann auf der Gandeggghütte. Dorthin wollten wir eigentlich am Anreisetag zur Akklimatisation laufen, aber ein angekündigtes Unwetter ließ uns dann doch mit der Bahn fahren. Keine schlechte Entscheidung, denn die 16 Kilometer mit 1.400 Höhenmetern am folgenden Tag auf dem Weg zum Rifugio Guide d'Ayas



waren kein Pappenstiel. Dazu kam heftiger Wind, der uns die Tage nie wirklich verließ. Auf dem ersten Gipfel der Tour, dem Breithorn (4.164 m), erweiterten wir vor Ort noch den Plan der Besteigung zu einer Überschreitung. Das Balancieren auf dem feinen Firngrat mit heftigen Böen war Nervenkitzel pur. Glücklicherweise erreichten wir die urige Hütte, wo uns eine tolle Nachricht erwartete: Wir hatten für zwei Tage Betten. Vorbereitet waren wir auf eine Übernachtung nach der 2. Etappe im Cervinia-Rossi-Biwak, weil die Hütte nur die erste Nacht bestätigt hatte. Unsere mitgeschleppten Spaghetti und Pesto schenken wir nun dem Wirt.



Der 2. Tag war ein sogenannter ‚Ruhetag‘. Unbedingt nötig, denn nicht alle Teilnehmer hatten den ersten Tag einfach mal locker weggesteckt, zumal weicher Schnee für keinen lustigen Abstieg gesorgt hatte. Wir beschlossen also, ‚nur‘ den Pollux (4.092 m) zu besteigen, wo uns oben herrliche Kletterei erwartete und wir nebenbei das Klettern am gleitenden Seil üben konnten.

Der 3. Tag begann um 3 Uhr und wir starteten die Überschreitung des Castor (4.228 m) mit dem Hinaufkraxeln einer Eiswand. Wunderschöne Firngrate führten uns auf das Felikhorn (4.087 m) und zum Rifugio Quintino Sella al Felik. Paul war an diesem Abend sichtlich erleichtert, denn das Sichern in Absturzgelände über Kilometer erforderte absolute Konzentration von ihm als Verantwortlichem.



Frühaufstehen ist bei Hochtouren unbedingt notwendig, weil Gletscher und Eiswände bei Kälte am besten zu begehen sind. Ergo trugen wir auch am 4. Tag die ersten Stunden Stirnlampen und standen bei eisigem Wind am Fuße des Naso del Liskamm (4.272 m), während Paul vorstieg und Eisschrauben eindrehte. Auf dem Rückweg nahmen wir noch drei weitere 4.000er mit, die quasi auf dem Weg lagen: Corno Nero (4.322 m), Ludwighöhe (4.344 m) und das Balmenhorn (4.167 m). Dann starteten wir den langen Abstieg zum Rifugio Capanna Giovanni Gnifetti. Insgesamt hatten

wir an diesem Tag rund 1.200 Höhenmeter und 12 Kilometer in den Beinen.

Für den vorletzten Tag hatte Paul einen besonderen Leckerbissen vorbereitet: die Erklammerung der Vincentpyramide (4.215 m) über die felsige ‚Rückseite‘. Dafür arbeiteten wir uns zuerst ein Stück des Südwestgrates am gleitenden Seil hoch. Anschließend querten wir ein langes Firnfeld, um die Punta Giordani (4.046 m) noch als weiteren 4.000er einzusammeln. Von dort starteten

wir dann über den Südostgrat den Gipfelanstieg auf die Vincentpyramide. Uns erwartete großartige Kletterei im oberen 3. Grad. Was in der Halle kein Hexenwerk ist, wird aber in 4.000 m Höhe mit Rucksack, Handschuhen, Schnee, Eis und Steigeisen durchaus zu einer echten Anforderung. Außerdem war die Absicherung nicht immer leicht. Bis auf einen einzigen Bohrhaken an der Schlüsselstelle mussten die rund 200 Klettermeter komplett mit mobilen Sicherungsmitteln abgesichert werden. Damit hatten wir den Höhepunkt dieses Tages erreicht. Dachten wir. Die anstehende Parrotspitzübersteigung (4.443 m) hatte ein Teilnehmer schon gemacht und als leichtes Drüberlaufen in Erinnerung. Dem war letztendlich aber überhaupt nicht so. Der heftige Wind setzte uns weiter zu und jeder Schritt musste hoch konzentriert getan werden. Danach ging es noch zur Margheritahütte auf der Signalkuppe (4.554 m). Hier machte sich bei uns die nun immer dünner werdende Luft teilweise krass bemerkbar. Doch trotz aller negativer Prognosen schliefen wir auf dieser höchsten Hütte

Europas relativ gut. Dass es auf der Hütte nirgendwo (!) einen Tropfen fließendes Wasser oder Waschbecken gibt, störte uns nicht. Einzelpersonen von uns nutzten deshalb Marschteereste zum Zähneputzen, andere begnügten sich bei der Körperpflege mit einer feuchten Serviette und leichtem Wischen über das Gesicht. Bei einem Literpreis von 10 Euro ist an ausführliches Waschen eher nicht zu denken, zumal es sowieso nur draußen in eisiger Kälte oder im Plumpsklo hätte stattfinden können ...

Für den letzten Tag hatten wir die von Paul geplanten Tage 6 und 7 zusammengelegt. Heraus kam ein wunderschöner Sonnenaufgang auf der Zumsteinspitze (4.562 m) und ein gnadenloser Ab- und Aufstieg über die Monte-Rosa-Hütte zur Station Rotenboden der Gornergratbahn. In 7,5 Stunden liefen wir 2.300 m ins Tal, durch Seracs hindurch, über Geröllhalden und pures Gletschereis, zusätzlich haben wir 500 Höhenmeter erstiegen, zuerst zum Gipfel und am Ende den Gegenan-

Den Tourentrack gibt es auch auf der Seite [alpenvereinaktiv.com](https://www.alpenvereinaktiv.com) mit vielen Fotos.

Das ist der QR-Code:



*Oder über die URL:
<https://www.alpenvereinaktiv.com/de/tour/spaghattirunde/802609352/>*



stieg zur Bahnstation. Im Zug selbst erwartete uns der übliche Kulturschock: drei streng riechende Männer mit Eispickeln am Rucksack sitzen zwischen hochgerüsteten Tagestouristen, die die Eiswelt mit Handys filmen, aus der die drei glücklichen Bergsteiger gerade herabgestiegen sind.

Fazit der Tour

1. Der Name ist ein Fake. Pasta gab es täglich, aber nie Spaghetti.
2. Paul hat die Runde großartig vorbereitet.
3. Die Teilnehmer waren den Anforderungen gewachsen, auch wenn sie manchmal wirklich von den Anstrengungen die Nase voll hatten.
4. Ein erst im Januar operiertes Kreuzband hat alles perfekt mitgemacht.
Danke an die operierenden Ärzte!
5. Das Team war ein Dreamteam.
6. Wir haben unglaublich viel von Paul gelernt.
7. Die Tour eignet sich auch als Maßnahme zum Abnehmen: obwohl wir alles gegessen haben, was in unserer Reichweite war, hatten wir danach alle 2 Kilogramm weniger auf den Rippen.

Persönliches PS: Danke Paul, die Tour war der Hammer!



ÖSTERREICH

Rätikon

Ein Bericht von
Josh BechtholdFotos:
Teilnehmer der Tour

Am 11. Juni fanden sich die drei Teilnehmer (Klaus Jochen Seeger, Robin Wirthl und Josh Bechthold) mit ihrem Ausbilder Karl am Staubecken Latschau nahe Tschagguns ein, um den viertägigen Grundkurs Bergsteigen bei wundervollem sommerlichem Wetter zu absolvieren. Die Motivation war gleich zu Beginn hoch. Entsprechend wurde Karls Frage, ob jemand einen Teil des Aufstiegs zur Lindauer Hütte mit der Seilbahn zurücklegen wolle, nicht wirklich ernst genommen. Der Aufstieg zur Hütte bei den hohen Temperaturen ließ den Schweiß fließen und die wenigen Gelegenheiten, sich an einer Quelle abzukühlen, wurden gerne genutzt. Der flotte Aufstieg wurde an der Hütte mit einem Kaltgetränk belohnt. Der Versuch, den ersten Tag noch mit einer Abseilübung ausklingen zu lassen, wurde dann durch einen Regenschauer durchkreuzt, sodass wir kurzerhand zur Hütte zurückkehrten und dort zumindest die Grundlagen des Abseilens erlernten. Später gab es noch eine Einführung zur Handhabung eines Klettersteigsets, da am zweiten Tag der Klettersteig Gauablickhöhle auf uns wartete.

Der zweite Tag startete nach einem ausgiebigen Frühstück sowie der Feststellung, dass die Karl'sche 5-Minuten-Regel auch im Sommer gilt, mit einem Aufstieg an der Nordwand der Sulzfluh. Der späte Schneefall im Winter bot vielfältige Möglichkeiten, die Kursinhalte (wie das Auf- und Absteigen in Schnee- und Firnfeldern sowie Sturzübungen) in der Praxis zu erproben. Die Sturzübungen kosteten zu Beginn zwar etwas Überwindung, bereiteten dann allen aber richtig viel Spaß.



Um den Eingang zum Klettersteig zu erreichen, mussten wir zunächst ein Schneefeld aufsteigen, alle waren konzentriert bei der Sache und versuchten die eben noch so mit großer Freude durchgeführten Sturzübungen nicht im Ernstfall wiederholen zu müssen. Das Highlight des mittelschweren Klettersteigs (C) stellte der Gang durch die 350 m lange Gauablickhöhle dar, aber auch die vielen tollen Aussichten unterwegs sorgten für Abwechslung. Nach einer ausgiebigen Mittagsrast am Ausgang des Klettersteigs machten wir uns an den Abstieg über ein Schneefeld „im Rachen“. Nach anfänglicher Zurückhaltung wuchsen der Mut und das Vertrauen in die erlernten Fähigkeiten, sodass die Bergstiefel als Ski-Ersatz eingesetzt wurden, um schneller nach unten zu gelangen. Zur Belohnung für die einen, zur Strafe für die anderen gab es dann noch eine Abkühlung für die Füße im eiskalten Bergbach.

Der dritte Kurstag hatte so einiges zu bieten. Das erklärte Ziel des Tages war der Aufstieg zum Mittleren der drei Drusen-Türme, welcher mit einer Höhe von 2.782 Metern einen Aufstieg von etwas mehr als 1.000 Höhenmetern ab der Lindauer Hütte bedeutete. Zunächst führte uns der Aufstieg wieder über einige Schneefelder, die wir jetzt souveräner querten. In der Nähe des Sporaturms musste Karl ein Fixseil legen, damit wir mittels Prusik sicher über die kürzere Kletterpassage gelangen konnten. Die 1.000 Höhenmeter vom Vortag forderten ihren Tribut, und so machte sich die geschrumpfte Gruppe auf den Gipfel. Oben erwartete uns ein tolles Panorama. Dabei konnten wir auch den Berg des Fluchthorn-Massivs in Tirol erblicken, welcher kurz zuvor abgebrochen war. Zum Abschluss wurde in Hüttennähe dann noch das Abseilen eingeübt. Hier ist insbesondere wichtig, mit größter Sorgfalt vorzugehen und nur Karabiner zu verwenden, die man auch mit einer Hand bedienen kann. ;-)

Am vierten und letzten Tourentag hatten wir uns den Klettersteig „Blodigrinne“ vorgenommen. Vor Ort angekommen stellten wir fest, dass wir eine Passage queren

mussten, an welcher bereits große Schneeböcke abgegangen waren. Im darüber gelegenen Bereich war noch entsprechendes Material vorhanden, sodass Karl vorausging, um das Risiko einer möglichen Querung besser einschätzen zu können. Da die potenzielle Gefahrenstelle nur wenige Meter betrug und im Zweifelsfall ausreichend Zeit bestand, sich in Sicherheit zu bringen, konnten wir die Querung wagen. Anschließend ging es ein Schneefeld hinauf. Da die Kante des Schneefeldes stark unterhöhlt und der Abstand zur Wand entsprechend groß war, mussten wir an der Stelle umdrehen, da die Gefahr bestand, einzubrechen oder in die Spalte zu fallen. Diese Situation war sehr lehrreich und zeigte, dass man im Zweifelsfall besser umkehrt. Wir nutzten das Gelände stattdessen, um den Umgang mit dem Eispickel zu erlernen, Trittschritten in den Schnee zu hauen und den T-Anker zu setzen. Als Alternativplan hatten wir uns eine Gratwanderung über den Zerneuer Kopf und die Kreuzspitze zur Geißspitze überlegt. Auf der Karte war zwar kein Pfad eingezeichnet, aber wir meinten einen kleinen Weg erspäht zu haben. Nach dem Aufstieg über wegloses Gelände stießen wir tatsächlich auf einen



kleinen Pfad, der über den Grat führte und ein paar ausgesetzte Stellen für uns bereithielt. Karl nahm die Tour gleich in sein Repertoire auf, sodass auch künftig andere Kursteilnehmer*innen in den Genuss dieses Zufallsfundes kommen dürften. Die Alternativ-Tour hielt wundervolle Ausblicke über das ganze Übungsgelände für uns bereit, und wir genossen den herrlichen sonnigen Tag. Der krönende Abschluss der lehrreichen, spannenden und lustigen gemeinsamen Tage war dann am Abend der Kaiserschmarrn in der Lindauer Hütte.

Zum Abschluss bleibt noch zu sagen, dass man sich über die eigenen Fähigkeiten vor der Tour im Klaren sein sollte und eine entsprechende Vorbereitung notwendig ist. Die Anforderungen im Tourenprogramm sollten problemlos erfüllt werden können und auch über mehrere Tage abgerufen werden, sonst leidet am Ende der Spaßfaktor.

DAV
Jetzt für den
E-Mail-Newsletter
anmelden!

NEU!



ITALIEN

Südtirol / Venetien / Friaul

Ein Bericht von
Annette KlimaFotos:
Teilnehmer und
Teilnehmerinnen der Tour

Wenn man, so wie wir, im Urlaub immer mit Bahn und Fahrrad unterwegs ist und man dann erzählt bekommt, dass es kleine Falträder gibt, die fahren wie der Blitz, man bekommt alles Gepäck auf den Gepäckträger und kann sie in jedem Zug mitnehmen, ohne Plätze zu buchen, dann wird man darauf so neugierig, dass man sich so ein Falträdchen kauft.

Bei der ersten längeren Tour waren wir zu viert. Guido und ich und mein Bruder Tilman aus der Schweiz mit seiner Frau Agnes.

Von Scuol, über den Reschenpass, Vinschgau, Bruneck und Cortina d'Ampezzo, fuhren wir durchs Friaul nach Triest.

Bis Bruneck auf bestens ausgebauten, zum Teil stark frequentierten Fahrradwegen, mit tollen Blicken, kleinen Dörfern und Südtiroler Küche.



Der Weg nach Cortina d'Ampezzo führte vorbei am Drei-Zinnen-Blick, über den Passo di Cimabanche und endete mit einer langen Abfahrt.

Am nächsten Morgen, hinter Cortina d'Ampezzo, ging es noch relativ lange bergab, auf einer alten Eisenbahnstrecke, die zu einem sehr schönen und bequemen Fahrradweg umgebaut wurde.

Zum Teil mussten wir gefühlt alle zwei Kilometer anhalten, um zu gucken, zu fotografieren oder irgendwo einzukehren.

Bei Pieve di Cadore kamen wir an die dort gestaute Piave, bevor es dann knallharte 600 Hm zum Passo di Mauria hochging.

Die Abfahrt nach Forni di Sopra, wo wir übernachteten, führte an der – allerdings versiegten – Quelle des Tagliamento vorbei.

Dieser Fluss, der uns die nächsten zwei Tage über 170 km bis zum Meer begleitete, ist der bedeutendste der letzten Wildflüsse der Alpen.*



Leider mussten wir lernen, dass von so einem naturbelassenen Fluss nicht viel zu sehen ist, wenn man mit dem Fahrrad entlangfährt. Ein riesiges Schotterbett und breite Auenwälder am Ufer.

Leider mussten wir lernen, dass von so einem naturbelassenen Fluss nicht viel zu sehen ist, wenn man mit dem Fahrrad entlangfährt. Ein riesiges Schotterbett und breite Auenwälder am Ufer.

Am Mittwoch war San Daniele das Tagesziel, bekannt durch seinen Schinken. Es liegt bereits am Unterlauf des Tagliamento, wo nur noch rund hundert Höhenmeter bis zur Adria verbleiben. Zuerst ging es aber nochmal ein Stück rauf bis nach Ampezzo (ohne Cortina), da in der Talsohle nicht genug Platz für die Straße ist. Dann folgte eine lange Abfahrt bis in die Gegend von Tolmezzo. Bis dahin hatten wir vom Fluss noch nicht viel gesehen, die Straße verläuft immer weit oberhalb, und auch verkehrsmäßig hatten wir Ruhe. Alles änderte sich schlagartig in der Ebene, wo sich der Tagliamento mit dem Torrente Buf und der Fiume Fella und genau so vielen Nationalstraßen trifft.



Zum Glück wechselten wir dann die Flussseite, um auf Nebenstraßen bis in die Ebene um San Daniele zu fahren. Das war wahrscheinlich der landschaftlich schönste Teil der Route, zunächst ging es durch ein schmales Tal, am Lago di Cavazzo vorbei, im Anschluss direkt am Fuß der Berge am Flussufer. Da gab es die besten Ausblicke ins breite Flussbett hinein, kaum Verkehr, und sogar noch einen idyllischen kleinen See, den Lago di Cornino.

Im quirligen Ort San Daniele, der wie häufig in Italien auf einem Hügel liegt und den man dann, mit schon ein paar Höhenmetern in den Beinen, noch erreichen muss, erwartete uns dann in der Bar Centrale ein Ribolla Gialla (einer der weniger bekannten friaulischen Weißweine).

Am nächsten Tag war unser Ziel Lignano Sabbiadoro, ein Ort auf einer Landzunge im Meer. Westlich davon mündet der Tagliamento in einem riesigen Flussdelta ins Meer. Wir haben ihn auf halber Strecke nochmal überquert und er war zu einem breiten Strom geworden.

In Lignano Sabbiadoro ist im Sommer bestimmt die Hölle los, wie man an den vielen Bettenburgen sehen konnte. Am 1. Juni war es aber erst wenig besucht und wir waren am späten Nachmittag noch wunderbar schwimmen, im schon einigermaßen warmen Meer.



Geplant war, am nächsten Morgen von dort mit der Fähre, die ab 1. Juni fahren sollte, nach Grado überzusetzen und von dort aus die restlichen 50 km nach Triest zu radeln.

Also standen wir morgens pünktlich am Hafen, um an Bord zu gehen, und dann kam aber – wir sind eben doch noch in Italien – kein Schiff. Dabei war im Internet alles sauber dokumentiert, sowohl bei der Schifffahrtsgesellschaft als auch beim Tourismusbüro, inklusive Fahrplan und Preisen. An der Hotline ging sogar jemand dran, aber außer Ratlosigkeit war nicht viel in Erfahrung zu bringen. Vielleicht hatte einfach keiner dem Kapitän Bescheid gesagt.

Die Strecke wieder zurück und mit dem Rad nach Triest wären über 100 km und überwiegend Bundesstraße gewesen, so haben wir entschieden, die 40 km zum nächsten Bahnhof zu fahren um dann für die restliche Strecke in den Zug zu steigen.

In Triest kamen wir bei einem Bekannten unter, der an einer unbarmherzig steilen Gasse in einem östlichen Stadtviertel wohnt und uns mit leckerem Essen und kühlem Weißwein empfangen hat. Am Tag darauf bekamen wir von ihm eine ganz private und individuelle Stadtführung.

Die Heimfahrt ging dann über Udine, Villach, Salzburg und Ulm, und nach 12 Stunden waren wir pünktlich wieder in Wiesbaden.

Fazit: Radeln mit Falträdern ist großartig. Die kleinen, schmalen Reifen sind allerdings nicht für längere Schotterstrecken geeignet.



* Auszug aus Wikipedia:

Er ist der letzte Alpenfluss, der heute noch jene Eigenschaften aufweist, die ursprünglich für die Flüsse im Alpenraum charaktergebend waren: ein ausgedehntes Schotterbett mit verzweigten Gerinnen, ein mächtiger alluvialer Grundwasserkörper, massenhaft Totholz und Inselbildungen in allen Entwicklungsstadien. Bei jedem Hochwasser verändert sich die Gestalt des Flussbettes; Inseln, Tümpel und freie Schotterflächen werden neu geschaffen. Es entsteht ein komplexes Mosaik an Lebensräumen, welches erst die große Vielfalt aquatischer, amphibi-scher und terrestrischer Organismen, die natürliche Flüsse kennzeichnen, ermöglicht.



DEUTSCHLAND

Berchtesgadener Land

Ein Bericht von
Paul Herwarth
von Bittenfeld

Fotos:
Joachim Seibert

Aufbaukurs Bergsteigen: Steck ihn rein und dreh ihn, bis es weh tut.



Erster vorsichtiger Kontakt mit der Plattenklettere

Zugegeben: Ein ungewöhnlicher Titel für einen Tourbericht und tatsächlich ein Zitat aus diesem Kurs, völlig aus dem Kontext gerissen. Im Internet würde man das wohl Clickbait nennen. Was es damit auf sich hat, erfahrt ihr gleich. ;-)

Nun aber erstmal zu den Fakten: Unter der Leitung von Michaela Tremper und Karl Köttnitz begaben sich 13 bergverrückte Teilnehmer*innen Ende Juni auf die Blaueishütte im Berchtesgadener Land. Der Kurs wurde als Prototyp für einen Aufbaukurs zum „Grundkurs Bergsteigen“ konzipiert, mit anspruchsvollerem Programm rund um das Mehrseillängen-Klettern mit mobilen Sicherungen.

Der erste Tag begann mit einem regnerischen Start und ungewohnt frischen Temperaturen – kamen wir doch gerade aus vier Wochen Dauerhitze in Wiesbaden und waren Kälte und Frieren gar nicht mehr gewohnt. Inhaltlich standen das Üben von Abseilen und das Klettern auf Platten im Klettergarten an. Und an die Plattenklettere mussten wir uns alle erst noch gewöhnen. Schließlich bekommen die Hände quasi nichts zu greifen und die Füße müssen sich erst an den „Halt auf Reibung“ gewöhnen. Und jeder Riss kommt dankend entgegen. Man klammerte Hände und auch Füße dort hinein. So erklärt sich auch der Titel, denn tatsächlich ist so ein „verdrehter, verkeilter Fuß“ in einem Riss zwar effektiv, schmerzt aber wie Hölle ...

Am zweiten Tag beschäftigten wir uns zum einen mit dem Legen von mobilen Sicherungen wie Friends und Klemmkeilen. Zum anderen musste das Klettern in einer Seilschaft inklusive zugehöriger Seilkommandos nochmal explizit geübt werden. Schließlich will man ja nicht wie ein verwirrter Bergsteigerchor klingen, sondern wie ein eingespieltes Team! Und als I-Tüpfelchen gab es erneut eine Runde Abseilen in überhängendem Gelände – weil ein bisschen Adrenalinschub zwischen durch ja nie schadet! Damit sich das Ganze auch richtig einspielt, wurde die ein oder andere Extraschicht ein-



Die Gruppe (von links nach rechts): Jörg, Jo, Karl, Bernhard, Michaela, Lennard, Iris, Simone, Felix, Jan, Paul, Thomas (es fehlt: Marco)

gelegt. Mit der Einkehr auf der Hütte freuten wir uns dann mal wieder auf die tolle Kuchenauswahl der Blaueishütte, die ein tägliches Highlight darstellte.

Der dritte Tag versprach der letzte sonnige Tag zu werden, weshalb ein ambitioniertes Kletterprogramm auf dem Flipchart in der Hütte aufgeschrieben wurde. Am Ende stellte sich heraus: lieber Wetter Wetter sein lassen und weniger ambitioniert, dafür aber mit Ruhe und Gelassenheit an den Tag gehen. Denn die Teilnehmer stellten schnell fest, dass sie noch einiges aus den Übungen der letzten Tage verinnerlichen mussten. Das führte zu endlosen Wartezeiten und stundenlangem Abseilen, was eigentlich nur der Teil der Gruppe lustig fand, der das von der Hütte aus bei Kaiserschmarrn und Kaltgetränk beobachtete und liebevoll „Abseilfernsehen“ nannte. Dennoch wurde der Tag gut ausgereizt und die Teilnehmenden konnten bis zu 13 Mehrseillängen mit anschließendem Aufstieg auf die Schärtenspitze mit Watzmannblick verbuchen.



Abseilen auf Platten

Am Abend dieses langen Tages war es Zeit für eine offene Manöverkritik und die Besprechung der noch zu lernenden Dinge.

Um die Erkenntnisse des Vortages direkt aufzugreifen, stand der vierte Tag nochmal unter dem Motto „Back to basics“ und alle Teilnehmenden mussten das Gelernte noch einmal den Tourenleitern vorführen, um sicherzugehen, dass alle die Techniken vollständig verinnerlicht hatten. Karl war dabei gnadenlos (Scherz!) und testete die Teilnehmer auf Herz und Nieren.

Der Regen, der für den Nachmittag angekündigt war, ließ dann auch nicht lange auf sich warten – nämlich genau so lange, bis die Gruppe in die nachmittägliche Kletterroute eingestiegen war. Das erhöhte den Schwierigkeitsgrad (Stichwort: Reibung auf nassen Platten) um einiges und die Gruppe wollte schnell aus der Wand.



Schlechtes Wetter? Zeit für Geselligkeit!

Dabei konnte schon einmal gelernt werden, dass ein nasses Seil nicht schneller durch Abseilgerät und Prusik läuft, sondern langsamer ... Irgendwann waren dann alle pitschnass ...

Doch nicht alles drehte sich nur um das Klettern und die Technik. An diesem Tag feierte Jörg seinen Geburtstag, und die Gruppe beschloss, ihm eine spontane Überraschung zu bereiten. Mit einem Ständchen und einer gemeinsamen Runde wurde Jörg gebührend gefeiert. Es war ein Moment der Entspannung und des Zusammenseins am Gaststubentisch, bei dem alle die Strapazen des Kletterkurses für einen Augenblick vergaßen. Beim abendlichen Zusammensitzen wurden schließlich die Seilkommandos mit Gedankenbildern unter der Gürtellinie verinnerlicht. Warum? Nun, es stellte sich heraus, dass der Humor ein großartiger Gedächtnisverstärker ist. Die Teilnehmer lachten herzlich über die skurrilen Assoziationen und merkten sich die Kommandos auf eine ganz besondere Weise.

Regenbedingt stieg die Gruppe dann einen Tag früher als geplant ab. Der Ausklang des Kurses fiel dadurch im wahrsten Sinne des Wortes ins Wasser. Allerdings wurden beim Abstieg im Nieselregen direkt die Pläne für die nächste Ausbildungsstufe „Eisbildung“ gemacht, die ein Teil der Gruppe direkt im kommenden Jahr angehen möchte. Wir danken Michaela und Karl für ihr Engagement und sind gespannt, wie die Erkenntnisse dieses Prototyps in die weiteren Ausbildungen einfließen werden – ich denke, wir haben alle sehr viel gelernt!



Warten auf die Abseil-Möglichkeit ... mit tollem Panorama



Gipfelglück mit Watzmannblick auf der Schärtenspitze



Plattenklettern an der Blauelshütte



Ausblick genießen bei kurzer Wolkenlücke



Tägliche Belohnung nach getaner Arbeit



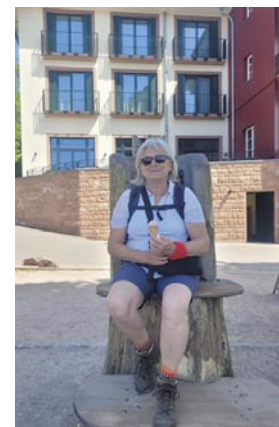
DEUTSCHLAND

Baden-Württemberg

Ein Bericht von
Anette Braß

Fotos:
Teilnehmer und
Teilnehmerinnen der Tour

Eine gelungene Kombination von Yoga und Wandern



Als ich mich für die Tour anmeldete, war ich schon sehr gespannt, was mich erwarten würde, ist es doch meine erste Tour mit dem DAV gewesen.

Was mir gleich von Anfang an gut gefiel war, dass die An- und Abreise CO₂-neutral gehalten wurde und wir mit der Bahn anreisten. Wir trafen uns am 1. Juni 2023 um 11:45 Uhr in Wiesbaden am Bahnhof.

Die Rucksäcke und Rollkoffer der Mitreisenden ließen sofort erkennen, wer alles mit ins schöne Neckartal fahren würde.

Die Anfahrt war eine Punktlandung und die DB wurde ihrem Ruf, sich öfter zu verspäten, nicht gerecht. So kamen wir entspannt in Neckargemünd an, von wo aus wir mit dem Bus Richtung Dilsberg fuhren. Vorher hießen wir allerdings noch unsere neue Begleitung vom DAV München willkommen.

Die Jugendherberge Dilsberg ist in der Stadtmauer des historischen Bergdorfs integriert, was uns sogleich alle verzaubert hatte. Nach der Zuweisung der Zimmer trafen wir uns zur ersten Erkundung der Umgebung. Der Weg führte uns an der Stadtmauer vorbei abwärts durch den Wald nach Dilsberg hinunter und von da aus nach Mückenloch. Lustige Namen, wie Kümmel-

bach oder Hirschhorn, gab es da noch mehr, aber dazu später.

Hier wartete auch die erste Achtsamkeitsübung auf uns und Elke suchte dafür den passenden Platz aus. Wir tankten neue Energie und erreichten Mückenloch. Vor dem Abendessen waren wir wieder auf dem Dilsberg und hatten noch Zeit für eine erste kleine Yogaeinheit. Später auf der Sonnenterrasse, mit Blick auf den Neckar, stieß noch eine nachgereiste Mitwanderin dazu. Nun waren wir komplett.

Am nächsten Morgen klingelte um 05:45 Uhr der Wecker. Ich wäre lieber noch im Bett geblieben, aber es half nichts, denn genau das hatten wir gebucht. Der Raum, der uns zur Verfügung stand, war groß genug, dass wir bequem Yoga praktizieren konnten. Elke hatte jeder Stunde an jedem Tag ein Achtsamkeits-Thema gewidmet, das uns auch den Tag über begleitete.

Nach dem Frühstück ging es auf dem Neckarsteig Richtung Heidelberg. Eine Strecke von ca. 13 km lag vor uns, die aber durch die kurzweilige Streckenführung und die nette Unterhaltung wie im Fluge verging. Das Thema „Jasagen“ beschäftigte uns und bot Stoff für Unterhaltung. Die am Waldrand ent-

standenen Kunstwerke aus Baumwurzeln waren für manche ein Highlight und eine gute Bildkulisse.

Die letzte Etappe allerdings hatte es in sich und forderte uns alle heraus. Die Himmelsleiter war eine sportliche Herausforderung. Sowohl für uns, die „nur“ abwärts gingen, aber sicher auch für den sportlichen jungen Mann, der uns aufwärts joggend entgegenkam. Wie wir am Ende erfuhren, besteht die Himmelsleiter aus 1335 unendlich erscheinenden Stufen. Mit deutlich angespannten Waden genossen wir den grandiosen Blick über Heidelberg. Der ein oder andere auch mit einem wohlverdienten Eis. Am Ende der Tour gab es ein paar Dehnübungen und in der Jugendherberge angekommen auch eine Wadenmassage auf der Sonnenterrasse.

Am nächsten Morgen ging es ohne Gnade mit Yoga um 06:15 Uhr los. Wieder begannen wir den Tag mit dem Sonnengruß, und am Ende der Yogastunde wussten wir, dass Bewegung tatsächlich bei Muskelkater hilft.



durchdacht. An diesem Tag bewanderten wir den Burgenweg, denn Burgen gibt es am Neckar viele. Bei strahlend blauem Himmel starteten wir zu Fuß vom Dilsberg und querten mal wieder die Schleuse, die uns schon zu Anfang faszinierte.

Am Neckar entlang kamen wir durch bezaubernde Orte und fanden schon bald die erste Burg. Die letzten Meter unsere Tour gingen diesmal über mehrere Stufen nach oben und belohnten uns mit einem grandiosen Ausblick auf das Neckartal und den Himmel über der Burg.



Die Etappe dieses Tages auf dem Neckarsteig ging von Dilsberg nach Hirschhorn. Die Strecke führte durch einen wunderschön verwunschenen Wald vorbei am Kümmelbach, den wir für eine Achtsamkeitsrunde nutzten. Ein Highlight unserer Wanderungen war das gemeinsame Essen unterwegs. Jeder hatte etwas zu essen im Rucksack, was bei jeder Wanderung für alle aufgetischt wurde. Dadurch hatten wir immer ein großzügiges Angebot von Köstlichkeiten zur Verfügung. Gestärkt ging es dann weiter durch den Wald, der zum Geo-Naturpark Bergstraße-Odenwald zählt. Auch hier ließen abwechslungsreiche Abschnitte und rege Unterhaltung die Zeit im Nu vergehen. Weiter ging es nach Hirschhorn, welches zum südlichsten Teil Hessens gehört.

Gestärkt mit köstlichem Kuchen fuhren wir mit dem Bus zurück zur Jugendherberge. Das gute Wetter und die schöne Sonnenterrasse luden wieder mal zum Abschluss ein.

So langsam könnte man sich daran gewöhnen, morgens früh den Tag mit Yoga zu beginnen, wobei es unser letzter gemeinsamer Sonnengruß war. Auch am Abreisetag wurde nochmal gewandert, denn unsere Tourenleitung hatte die letzten vier Tage perfekt





DEUTSCHLAND

RHEINLAND-PFALZ

Ein Bericht von
Thomas Kraus

Fotos:
Teilnehmer und
Teilnehmerinnen der Tour

Auf den Spuren der Nassauischen Kleinbahn

Ein Himmelfahrts-Kommando per Pedale durch die Weiten des Hintertaunus



Die Trasse wird oft als Feldweg
auf einem Damm geführt

Zugegeben: der Untertitel klingt schon ein wenig desaströs. Aber bis auf einen glimpflich abgelaufenen Sturz und ein verlorengegangenes (und wieder erlangtes) Portemonnaie verlief dieses Himmelfahrts-Radkommando ohne weitere Zwischenfälle. Es war somit „nur“ eine kurzweilige, sehr abwechslungsreiche Landpartie durch die frühlingshaften Hintertaunuslandschaft des Nassauer Landes – zu Christi Himmelfahrt (inkl. Vortour).

Die Wegeführung orientierte sich dabei an der kurvenreichen Trasse der ehemaligen Nassauischen Kleinbahn. Diese Schmalspurbahn-Gesellschaft wurde

1898 gegründet, die Strecken verbanden damals Nastätten mit St. Goarshausen und Braubach am Rhein im Westen sowie Nastätten mit Zollhaus im Aartal. Bis etwa Mitte des letzten Jahrhunderts wurden Personen und Güter (vor allem Kalkstein, Eisenerz und Holz) von einer kleinen Dampflokomotive durch den hügeligen Hintertaunus gezogen, bis die technische Entwicklung im Verkehrssektor den Betrieb der Bahn nach und nach unrentierlich machte.

Geblieben ist eine sanft an- und absteigende, mitten durch die Landschaft führende, bisweilen verborgene liegende oder zugewachsene, meist aber gut befahr-

Typische Hintertaunus-
landschaft von Bogel nach
St. Goarshausen





bare Trasse auf Wald- und Feldwegen, Radweg/Straßen oder sogar Dämmen und Brücken. Sie ist (noch) kein ausgewiesener offizieller Radweg. Ihr Verlauf ist in diversen Navigationsapps nachgezeichnet (siehe auch QR-Codes unten), das gelegentlich nötige Aufspüren des Wegeverlaufs macht sogar Spaß, weil es das „Pfadfinder*innen-Gen“ in uns anspricht.

Abschnittsweise wird die Trasse von anderen Radthemenwegen „überlagert“, so z.B. von Bogel herunter nach St. Goarshausen. Dort kommt sie als großzügig ausgebauter Loreley-Aar-Radweg daher: ein „einfach-kilometerlang-bergab-laufen-lassen-Träumchen“, vor allem nach einem ganzen Tag mit etlichen hundert Höhenmetern... aber Hand an der Bremse lassen!

Fazit: Empfehlenswert! Ein einigermaßen geländegängiges Tourenrad reicht, ein vollgefedertes Mountainbike ist an ganz wenigen Stellen im Vorteil. Die Einstiegspunkte St. Goarshausen und Braubach im Westen sind gut mit der Rheingaulinie RB 10 erreichbar, den östlichen Startpunkt Zollhaus/Hahnstätten kann man vom Limburger Bahnhof aus erradeln (von Wiesbaden aus mit RB 21/22). Zu beachten ist, dass man durch das häufige Überprüfen der Trassenführung doch einigermaßen langsam unterwegs ist und sich genügend Zeit lassen sollte.

Link zur Tour 1
alpenvereinaktiv.com



Link zur Tour 2
alpenvereinaktiv.com



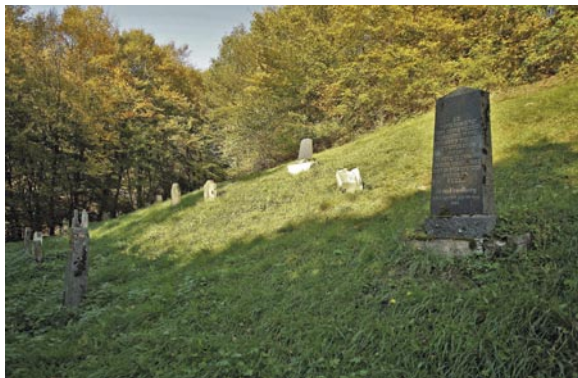
Link zur Tour
openstreetmap.org



Päuschen an der Trassenverzweigung bei Nastätten



Volle Kraft voraus durchs (frisch gemähte) Grün



Kulturdenkmal Jüdischer Friedhof Miehlen (Foto: Peter Kaminsky, CC BY-SA 4.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=63392634>)



Auch die Jüngsten kommen zu ihrem Spaß:
Großschaukel Nähe Flugplatz Nastätten

Infos zur
Nassauischen Kleinbahn
jakupka.de





DEUTSCHLAND

Hessen

Ein Bericht von
Simone FedermannFotos:
Teilnehmerinnen der Tour

DANKE an alle, die sich bereit erklären, Wanderungen anzubieten und diese zu organisieren!

Ich habe an der wunderbaren Sonntagswanderung am 2. Juli teilgenommen: Wanderung „Weinlagen und Wald von Oestrich-Winkel“ (ca. 18 km, 400 Hm).

Und ich möchte im Namen der großen Gruppe ein herzliches DANKESCHÖN an Dagmar und Jutta für Organisation, Führung und Abschlusseinkehr sagen.

Unsere große Gruppe traf sich am Sonntag 10:00 Uhr am Bahnhof Oestrich-Winkel und los ging's bergauf durch die Weinlage „Mittelheimer St. Nikolaus“ nach Oestrich.

Vorbei am „Oestricher Lenchen“, über den „Oestricher Klosterberg“ erreichen wir den Waldrand und genießen bei einer Trinkpause im Schatten den schönen Ausblick auf das Rheintal.

Weiter über die Pfingstbachwiesen, den Klostersteig und den Rheinsteig, erreichen wir die Donnersbergblick-Bank oberhalb von Johannisberg, pünktlich zur Mittagsrast bei angenehm kühlem Wind.

Frisch gestärkt geht es über den Rheinsteig und den „Winkeler Dachsberg“ zum Schloss Vollrads, wo wir im wunderschönen Innenhof einen kleinen Einkehrschwung am Weinstand machen, bevor wir die letzte Etappe unter die Füße nehmen.



Wir genießen die freien Ausblicke und netten Gespräche. Am Fuße der Weinlage „Mittelheimer Edelmann“ erreichen wir unsere Abschlusseinkehr im Weingut Mack.

Bei Wein, Wasser, Bier und allerlei Leckereien klingt dieser wunderschöne Tag aus und glücklich geschafft verabschieden wir uns voneinander.

Schön war's wieder, bis zum nächsten Mal ...
Viele Grüße Simone Federmann



Unsere Gruppen der Sektion Wiesbaden



Plaisir ab Vier

Die offene Klettergruppe „Plaisir ab Vier“ ist besonders auf die Kletterinteressierten ausgerichtet, die sich bisher in den sportlich orientierten Gruppen der Sektion Wiesbaden nicht wiederfinden konnten. Wenn ihr die Sicherungstechniken im Toprope beherrscht oder über einen Toprope-Kletterschein verfügt, dann fühlt euch bei uns willkommen. Unsere Ziele haben wir in dem Namen unserer Gruppe verankert:

- Klettern mit Genuss
- Kein Leistungsgedanke
- Einfache Schwierigkeitsgrade zum Üben, Aufwärmen und Spaß haben
- Freude am Klettern in der Gruppe („ab Vier“)
- Kameradschaftlicher Umgang miteinander
- Viel Zeit an der Wand und wenig Reiseaufwand zu spektakulären Klettergärten
- Muße, miteinander auch mal was Neues auszuprobieren. Seien es Vorstiege, neue Schwierigkeitsgrade oder Klettertechniken

AKTUELL

Offener Klettertreff: in den geraden Wochen donnerstags, 19:00 Uhr, in der Kletterhalle Holzstraße; die Termine finden sich im DAV Kalender auf der Homepage der Sektion (www.dav-wiesbaden.de)

Wollt ihr neu mit dem Klettersport beginnen? Seid ihr schon lange nicht mehr aktiv gewesen? Fühlt ihr euch nicht (mehr) sicher mit den Sicherungstechniken? Dann bitten wir euch darum, vor der Teilnahme an unseren Klettertreffen an einer Schulung teilzunehmen. Auf der Sektionswebsite oder im Kurs- und Tourenprogramm findet ihr die Termine für Toprope- oder Vorstiegskurse, die besonders zu empfehlen sind.

KONTAKT:



Anett Hoheisel
a.hoheisel@dav-wiesbaden.de



Karl Harbusch
k.harbusch@dav-wiesbaden.de



Yogagruppe „Yoga für Berg und Tal“

Yoga ist ein toller Weg nicht nur seinen Körper zu stärken und beweglicher zu werden, sondern auch die geistige Konzentration zu fördern, achtsamer zu werden, Gelassenheit in allen Lebenslagen zu erreichen und sich selbst etwas Gutes zu tun.

Das Angebot ist für alle Interessierten, egal welchen Alters, besonders auch für Kletterer gut geeignet. Schwerpunkte sind Nacken, Schulter, Rücken und Hüfte. Körperspannung, Flexibilität und Dehnung werden geübt.

Mitzubringen sind eine Yogamatte und eine warme Decke. Ihr seid herzlich eingeladen!

Ort: Turnhalle Helene-Lange-Schule

Termin: Jeden Dienstag

Mittelstufe: 19:45 Uhr bis 21:15 Uhr

Teilnehmerkreis offen

In Ferienzeiten online oder im Park

KONTAKT:



Elke Seidensticker
Telefon 06 11 54 71 56
e.seidensticker@dav-wiesbaden.de



Frauenklettergruppe

Wir sind eine offene Gruppe kletterbegeisterter Frauen jeden Alters. Bei uns steht der gemeinschaftliche Spaß am Klettern in konkurrenzfreier und entspannter Atmosphäre im Vordergrund. Jede Teilnehmerin kann ihre persönlichen Fertigkeiten in die Gruppe einbringen und erhält wiederum Unterstützung, um ihr Kletterkönnen weiterzuentwickeln.

Voraussetzung zum Mitklettern ist das Klettern im Vorstieg sowie das sichere Beherrschen mindestens einer Sicherungstechnik mit einem Autotuber/Halbautomat.

Ein bis zwei Mal im Jahr veranstalten wir eine Kletterfahrt (von Bouldern über Mittelgebirge bis Alpen ist alles dabei).

AKTUELL

Wir treffen uns derzeit in der Regel einmal im Monat montags ab 18:30 Uhr in der Wiesbadener Nordwand. Wenn ihr Interesse habt, meldet euch bei Gitte oder Johanna, um in den Verteiler aufgenommen zu werden. Termininformationen unserer Klettertreffen werden per E-Mail versandt.

Wollt ihr mit dem Klettersport beginnen? Seid ihr schon lange nicht mehr aktiv gewesen? Fühlt ihr euch nicht (mehr) sicher mit den Sicherungstechniken? Dann bitten wir euch darum, vor der Teilnahme an unseren Klettertreffen an einer Schulung oder einem Kurs teilzunehmen. Im Kurs- und Tourenprogramm auf unserer Homepage findet ihr die Termine für Toprope- oder Vorstiegsurse.

KONTAKT:



Gitte Halder
g.halder@dav-wiesbaden.de



Johanna Lexen
j.lexen@dav-wiesbaden.de

Malerbetrieb Klee

Maler- und Tapeziererarbeiten
Putz / Stuck / Trockenbau
Vollwärmeschutz
Fußbodenarbeiten
Altbausanierung

Inh. Joachim Dinter
Malermmeister

Gaugasse 7 / 65203 Wiesbaden-Biebrich / Tel. (06 11) 6 68 61
malerbetrieb-klee@t-online.de / www.klee-malerbetrieb.de





Die Waldläufer (aka „Trailrunner“)

NEU!

Der Name ist Programm: Wir bewegen uns möglichst zügig in der freien Natur, bevorzugt auf Wald- und Wurzelwegen, in der schönen Umgebung rund um Wiesbaden. Ob wir das dann dem Zeitgeist folgend als „Trailrunning“ oder schlicht „Waldlauf“ oder „Crosslauf“ nennen, ist letztlich zweitrangig. Unser Spaß beginnt da, wo der Asphalt der Straße endet.

Unser Profil

Die Gruppe besteht seit Herbst 2021 und seither gibt es den wöchentlichen Lauftreff. Im Altersniveau liegen wir in der Klasse „Ü40 und aufwärts“, an erster Stelle steht der Spaß am abwechslungsreichen Laufen. Wir laufen nicht „durch“ die Natur, sondern als Teil davon „in“ der Natur – auf gegebenen Wegen und Pfaden, dem DAV-Motto folgend: „Natürlich auf Tour – freundlich, umsichtig, naturverträglich“.

Voraussetzungen

Besondere Lauferfahrung auf „Trails“ ist nicht nötig. Eine gute Grundkondition für einen Dauerlauf von ca. 60 Minuten in wechselndem Gelände reicht. Richtwert ist die Dauer. Bei welcher Distanz und Pace wir dann am Ende liegen, hängt letztlich ab vom Gelände, der Jahreszeit, dem Wetter und der Tagesform der Teilnehmer. Am Ende ergibt sich meist eine Strecke von 8–9 km. Gegenseitige Rücksichtnahme in der Gruppe ist klar, niemand bleibt allein im Wald zurück.

Zahlen, Daten, Fakten

**Termin: 1x/Woche, Dienstag, 18:30 Uhr,
im Sommer nach Absprache auch später**

Treffpunkte, Laufreviere, Dauer – kann wechseln

- (1) Standard: Parkplatz Nerobergbahn (Talstation), von dort geht es ca. 1 Stunde durch den Wiesbadener Stadtwald, der reichlich abwechslungsreiche Strecken verspricht.
- (2) Alternative: Es muss nicht immer der Start an der Nerobergbahn sein, das wird auf Dauer langweilig. Wiesbaden und sein nahes Umland haben reichlich reizvolle Strecken zu bieten. Lasst Euch überraschen oder plant selbst mit! Vorschläge sind immer sehr willkommen. Motto: Raus aus eingelaufenen Pfaden, neue interessante Laufreviere entdecken. Vereinbarung: Nach vorheriger Abstimmung in der „Chatgruppe“ (siehe „Kontakt“).
- (3) Weitere Lauftreffs sind spontan nach Verabredung möglich, z.B. für „Early Birds“ am Sonntagmorgen, dann ggf. Ausflüge in die weitere Umgebung im Radius 20 bis 30 km um Wiesbaden herum und gern in gemeinsamer Abstimmung auch etwas weiter und länger.

Streckenplanung

Die Planung erfolgt stets spontan nahe am Tag des wöchentlichen Lauftreffs. Die Strecke vereinbaren wir über den SIGNAL-Kanal (siehe »Kontakt«).

Kontakt über SIGNAL – Der Gruppen-Chat-Kanal

Zur rechtzeitigen Abstimmung der Fragen: wer kommt zum Lauftreff, wo starten wir, welche Strecke steht an, nutzen wir die „SIGNAL“-App. Die Aufnahme in die Signal-Gruppe erfolgt über einen der Ansprechpartner der Gruppe.

KONTAKT:



Michael Petzold
E-Mail: trailrunning@paetzi.de
Telefon 01 76 - 47 59 30 18

Jürgen Walter
Telefon 01 60 - 92 73 84 08

DAV

Jetzt für den
E-Mail-Newsletter
anmelden!

NEU!



Familiengruppe

Auf ein Neues

Da die bisherigen langjährigen Leiterinnen Hilke, Patricia, Gitta, Johanna und Christina mit ihren Kindern der Familiengruppenzeit entwachsen sind, übernehme ich nun das Staffelholz.

Vorher war ich schon als Jugendleiterin und zwischendurch auch als Jugendreferentin in der Sektion tätig und bin gespannt auf die nun bevorstehende Zeit mit der Familiengruppe. Zielgruppe werden erst einmal Familien mit Babys und Kleinkindern sein, vielleicht ergeben sich aber auch Veranstaltungen für Ältere.

Familien, die gerne zukünftig Informationen über Aktivitäten der Familiengruppe erhalten möchten, können sich für die Aufnahme im Mailverteiler unter a.klesy@dav-wiesbaden.de an mich wenden. Wenn jemand Interesse an der gemeinsamen Leitung der Familiengruppe hat oder einzelne Aktionen anbieten möchte, freue ich mich ebenso über eine Nachricht :-)

Ich freue mich schon auf viele tolle Momente mit anderen Familien

Anna-Lisa

KONTAKT:



Anna-Lisa Klesy
Telefon 01 73 - 4 94 08 33
a.klesy@dav-wiesbaden.de



**Aktive
Eltern
gesucht!**

Jugend



Die Jugend in der Sektion Wiesbaden des Deutschen Alpenvereins bietet viele tolle Möglichkeiten rund um Berge und Klettern an. In der Jugend sind alle Kinder und Jugendlichen von 8 bis 26 Jahren willkommen. Wir haben Gruppen für verschiedene Altersstufen, die natürlich auch entsprechend unterschiedliche Aktivitäten anbieten. Wichtig ist uns vor allem, dass wir gemeinsam Spaß haben.

Wenn du dich für eine unserer Jugendgruppen als Teilnehmer*in interessierst, kann es sein, dass dort – je nach Gruppe – nicht direkt ein Platz frei ist und du daher mit Wartezeiten rechnen musst. Wir führen eine Warteliste nach dem Schema – „Wer zuerst kommt, mahlt zuerst“. In seltenen Fällen ist aber auch direkt ein Platz frei.

Wenn du dich für eine Tätigkeit als Jugendleiter*in interessierst, kannst du uns gern an jugend@dav-wiesbaden.de schreiben, wir sind immer auf der Suche nach Jugendleiter*innen. Nach einer „Probezeit“ in einer bereits bestehenden Gruppe hast du auch die Möglichkeit, eine neue Gruppe zu gründen, ganz nach persönlichem Interesse – z.B. Klettern, Mountainbike, Geocaching, Bergsteigen, Radtouren, uvm.

UNSERE GRUPPEN:

Bergtrolle	8 – 12 Jahre
Bergzwerg	12 – 15 Jahre
Murmeltiere	8 – 13 Jahre
Gipfelgämsen	14 – 19 Jahre
BlackFeet	13 – 15 Jahre
Senkrechstarter	16 – 26 Jahre
Ropeless	15 – 26 Jahre

KONTAKT UND AUSKÜNFTE:

Am einfachsten erreichst Du uns per E-Mail
jugend@dav-wiesbaden.de
 Jugendreferent: Tony Petzold

Unsere Gruppen stellen sich hier vor:

BERGTROLLE

Wenn du zwischen 8 und 12 Jahren bist und Spaß am Klettern hast oder einfach was Neues ausprobieren möchtest, komm doch zu unserer neuen Jugendgruppe! Wir treffen uns dienstags von 17:00 bis 19:00 Uhr in der Kletterhalle Holzstraße. Du brauchst noch keine Erfahrung im Klettern oder Sichern zu haben.

Wir freuen uns auf euch!
 Kontakt: jugend@dav-wiesbaden.de

BERGZWERG

Wir sind die Jugendgruppe „Bergzwerg“. Es gibt uns seit November 2015. Als Gruppe treffen wir uns wöchentlich und klettern hauptsächlich. Unsere Gruppentreffen beginnen mit einem Aufwärmspiel, häufig zusammen mit den Gipfelgämsen.



Danach klettern wir selbstständig in kleinen Gruppen. Manchmal treffen wir uns auch zwischendurch, wenn die Jugendleiter uns etwas zeigen. So besprechen wir z. B., was gutes Sichern ausmacht, oder üben verschiedene Klettertechniken. Häufig spielen wir auch zum Schluss nochmal ein Spiel, bevor wir abgeholt werden. Neben diesen wöchentlichen Klettertreffen machen wir auch Ausflüge. Wir gehen zum Beispiel „geocachen“ in der Umgebung oder fahren bei gutem Wetter an den Fels. Geplant sind außerdem auch Freizeiten über mehrere Tage an weiter entfernten Ziele. Wenn du Interesse am Klettern hast, bist du bei den „Bergzwergen“ genau richtig. Du brauchst noch keine Erfahrung im Klettern oder Sichern zu haben. Wenn du zum Schnuppern gerne mal vorbeischauen möchtest, schreib am besten eine Mail an: jugend@dav-wiesbaden.de

GIPFELGÄMSEN

Normalerweise treffen wir uns einmal pro Woche in der Kletterhalle. Dort klettern und bouldern wir nicht nur, sondern essen (!), spielen Spiele, slacklinen und vieles mehr ... 😊



Am Anfang des Trainings wärmen wir uns immer zusammen auf (Danger!! Tennisbälle!!!) und dehnen uns, dann klettern oder bouldern wir. Oder wir lernen den Vorstieg, neue Klettertechniken, oder etwas übers richtige Sichern und ab und zu machen wir auch Theorie. Wir machen auch mal Ausflüge an Felsen in der Region, treffen uns im Park oder gehen ins Schwimmbad. Mindestens einmal im Jahr machen wir eine Freizeit, z. B. ins Blautal zum Klettern am Fels oder ins Allgäu nach Bad Hindelang zum Wandern und Klettern. Was wir nicht mögen, ist diskriminieren.

rendes, sexistisches, rassistisches und gewalttätiges Verhalten – dagegen beziehen wir aktiv Stellung! Beim Klettern und Sichern übernehmen wir Verantwortung füreinander und auch sonst lassen wir niemanden hängen! Wenn du gerne mal bei uns reinschnuppern möchtest, schreib eine Mail an das Jugendressort. Viele Grüße von den Gipfelgämsen! :-)

Kontakt: jugend@dav-wiesbaden.de

BLACK FEET

Wir sind 13–15 Jahre und treffen uns 1x in der Woche in der Kletterhalle Wiesbaden zum Klettern. Manchmal machen wir Ausflüge in andere Kletterhallen oder an einen Fels oder fahren auch mal mit dem Zelt ein paar Tage irgendwo hin. Wir machen aber auch DVD-Abende oder Kochen gemeinsam und übernachten im Alpinzentrum. Wenn du auch viel Lust am Klettern hast, melde dich bei uns. Du musst es noch nicht können, sondern kannst es bei uns auch noch lernen. Egal, ob drinnen oder draußen, Sicherheit ist uns wichtig, und der Spaß darf auch nicht zu kurz kommen :-)

Schreib uns einfach an jugend@dav-wiesbaden.de



ROPELESS

WER WIR SIND UND WAS WIR MACHEN:

Wir, Ropeless, sind eine bunt gemischte Gruppe für alle zwischen 15 und 26 Jahren.

Wir beschäftigen uns als einzige Jugendgruppe der Sektion hauptsächlich mit Bouldern und richten uns vorrangig an Leute, die bereits regelmäßig klettern/bouldern, eine nette und offene Gruppe zum Kraxeln und Chillen suchen und sich beim Klettern verbessern wollen. „No rest till top“ ist nicht nur unser Motto, sondern auch Prinzip. Zudem sind wir flexibel, belastbar, innovativ, kreativ, teamfähig, begeisterungsfähig und kreativ.

GRUPPE UND TRAINING:

Unser Training beginnen wir i. d. R. mit einem gemeinsamen Aufwärmen. Danach bouldern wir. Hauptsächlich projektieren wir oder lernen neue Klettertechniken, wie z. B. „Drüber und Drauf“, Hooken oder Springen. Außerdem üben wir auch Spotten, damit wir am Fels aufs Crashpad fallen und nicht daneben. Als Ausgleich zu den steilen Routen machen wir flache Witze. Wir essen gerne und reden gerne Rhabarber. Wenn du auch gerne Freund*innen hättest, dich beim Klettern verbessern willst und du als Teil der Gruppe Spaß daran haben möchtest, deine Trainer*innen in den Wahnsinn zu treiben, bist du bei uns richtig.

WER DIE TRAINER*INNEN SIND:

Wir sind drei motivierte Trainer C (Sportklettern) und ausgebildete Jugendleiter der JDAV. Wir sind auch privat begeistert vom Klettern und allem, was damit zu tun hat. Deshalb bilden wir uns nicht nur mit den offiziellen Fortbildungen weiter, sondern tauschen uns viel mit anderen Kletterbegeisterten aus, schmökern Fachliteratur und probieren allerlei Neues aus. Wir verstehen uns als Teil der Gruppe, in der jeder Mensch versucht, sich nach den eigenen Vorstellungen und Wünschen weiterzuentwickeln. Deshalb wollen wir unsere Erfahrung an euch weitergeben und mit euch zusammen weiter ausbauen.

WO WIR TRAINIEREN UND WIE WIR UNS ORGANISIEREN:

Meistens findet unser Training in einer Halle in der Nähe statt, aber Ausflüge und Freizeiten in andere Hallen oder an den Fels sind auch fester Bestandteil. Wir treffen Entscheidungen gemeinsam und eure Vorschläge, Fragen oder Kritik sind ausdrücklich erwünscht. Als Gruppe haben wir bisher immer eine Möglichkeit gefunden, Probleme zu lösen – und genau darum geht es ja.

In diesem Sinne: Push your limits!

Wie immer: Sexismus, Rassismus und Homophobie / Queerfeindlichkeit haben hier nichts verloren!!!

Christiane, Johnny und Yaron



KONTAKT UND AUSKÜNFTE:

Am einfachsten erreichst

Du uns per E-Mail:

jugend@dav-wiesbaden.de

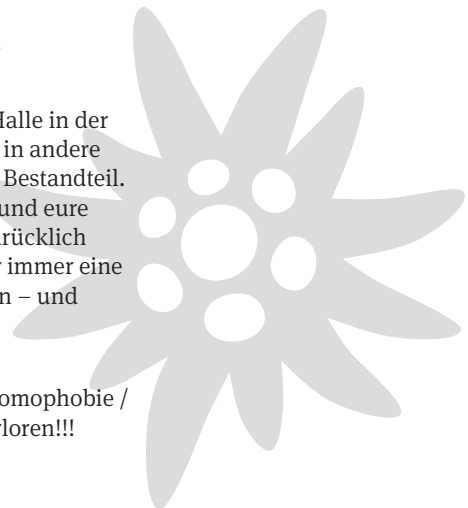
SENKRECHTSTARTER

DIE NEUEN „ALTEN“

Du bist zwischen 16 und 26 Jahre alt und kletterbegeistert? Wir Senkrechstarter bieten den Ältesten der Wiesbadener JDAV eine regelmäßige Möglichkeit, ihrer Kletterpassion nachzugehen. Frisch seit März wieder gegründet, sind wir auf reger Suche nach Freunden, die unsere Leidenschaft teilen. Ob noch zart blühend oder schon bergiger Teil deines Lebens: Hier ist Platz für Dich. Neben den drei neuen Jugendleitern – Stefan, Thorben und Fingal – besteht unsere Gruppe zur Zeit sowohl aus einigen Alt-Mitgliedern als auch Neu-Interessierten.

Momentan treffen wir uns zum wöchentlichen Training immer montags von 19:00 bis 21:00 Uhr in der Kletterhalle Wiesbaden. Ziel des Trainings ist es, zusammen unser Kletterkönnen auszubauen – wo auch immer du startest. Daneben möchten wir sehr gerne in Vorbereitung auf unsere geplanten Tagesausflüge und Wochenendfahrten auch Wissen um das Felsklettern vermitteln. Je nach Interesse schließt das Angebot auch weitergehende Techniken um das draußen Klettern ein, wie z.B. Mehrseillängen klettern oder behelfsmäßige Bergrettung.

Bei Interesse melde dich gerne unter jugend@dav-wiesbaden.de.





Tourengruppe

Hinweis für alle:

Wie bei vielen Sektionen des DAV üblich, wird aufgrund der hohen Spritpreise ein Kostenanteil von 8 Cent /km pro MitfahrerIn bei Fahrgemeinschaften erhoben.

Außerdem wird versucht, häufiger die Wandergebiete per ÖPNV zu erreichen.

KONDITIONSWANDERN:

Mittwochs, 9:00 Uhr,
Parkplatz Nerobergbahn Talstation, ca. 3 Stunden
Info: Klaus Burk, Telefon 06 11 - 37 45 54

AUFBAUTRAINING 55+:

Donnerstags, 18:00 Uhr (nicht in den Schulferien)
Halle Riederbergschule, Philippsbergstraße 26/28
Info: Gerold Schäberle, Telefon 06 11 - 2 97 47

NORDIC WALKING UND WALKING:

Sonntags, 10:00 Uhr,
Parkplatz Nerobergbahn Talstation,
Info: Jürgen Dotzel, Telefon 06 11 - 52 25 83



*In den Wäldern
sind Dinge, über
die nachzudenken,
man jahrelang
im Moos liegen
könnte.*

Franz Kafka

SONNTAG, 1. OKTOBER 2023

Naturkundliche Wanderung „Durch den Wiesbadener Stadtwald“ (ca. 5 Stunden)

TREFF- UND STARTPUNKT:

10:00 Uhr Parkplatz Nerobergbahn Talstation

WANDERSTRECKE:

Mittlere Kondition erforderlich.

Pünktlich zum Erntedankfest schauen wir mal, was der Herbst uns in Wald und Flur an Gaben und kleinen Wundern am Wegesrand beschert hat – „An ihren Früchten sollt ihr sie erkennen.“

SCHLUSSRAST:

Rucksackverpflegung.
Eventuelle Einkehr zu Kaffee und Kuchen.

Anmeldung erforderlich!

FÜHRUNG UND ANMELDUNG:

Georg Rick, Telefon 06 11 - 88 04 56 32
ironmanrick@web.de

SONNTAG, 15. OKTOBER 2023

Wanderung „Rheingrafenstein“ (ca. 16 km, 400 Hm)

TREFF- UND STARTPUNKT:

10:00 Uhr Parkplatz Freizeitgelände Kuhberg,
Rheingrafenstraße, 55543 Bad Kreuznach
Wandergelände Rheingrafenstein

Bitte selbstorganisierte Fahrgemeinschaften bilden!

WANDERSTRECKE:

Mittlere Kondition erforderlich.

- Vom Kuhberg geht es über Forsthaus Spreitel und Bismarckhütte zur Altenbaumburg.
- Oberhalb der Alsenz begleiten uns Ebernburg und Rotenfels.
- Von der Ruine der Rheingrafen-Stammburg, oberhalb von Bad Münster am Stein, erfolgt der Aufstieg zur eiszeitlichen Felsformation Gans.
- Über Schloss Rheingrafenstein erreichen wir den Wanderparkplatz am Kuhberg.

SCHLUSSRAST:

Rucksackverpflegung

Anmeldung erforderlich!

FÜHRUNG UND ANMELDUNG:

Maja Neff-Müller, Telefon 0 61 28 - 9 37 94 44
m.neffmue@gmx.de

Ursel Fuchs, Telefon 0 61 22 - 36 22, ursula@fuchs75.de



MONTAG, 23. OKTOBER 2023

Bildvortrag „Faszination Oman“

VON:

Annemarie und Klaus Kosshof

ORT:

Alpinzentrum Wiesbaden, Holzstraße 11a, 19:00 Uhr

VORTRAG:

Mit beeindruckenden Bildern berichten Annemarie und Klaus über das bizarre Hajar-Gebirge mit seinen Schluchten und Wadis, lebhaft Oasenstädte mit Festungen aus Lehm, die Metropole Muscat, sowie über Abstecher zur Insel Masirah und in die Wahiba-Wüste. Wie immer waren sie auf eigene Faust unterwegs, diesmal mit einem Allradfahrzeug mit Dachzelt.

SONNTAG, 5. NOVEMBER 2023

Wanderung „Rund um Bärstadt“ (ca. 17 km, 430 Hm)

TREFF- UND STARTPUNKT:

10:00 Uhr Parkplatz „Wambacher Mühle“

Bitte selbstorganisierte Fahrgemeinschaften bilden!



Freitagswanderer

IV. Quartal 2023

WANDERSTRECKE:

Mittlere Kondition erforderlich.

An der Mühle vorbei gehen wir kurz vor dem Steinbruch rechts steil hinauf.

- Wir durchwandern das Walluftal und gehen durch das Hessbachtal.
- Auf dem Wanderweg „Roter Punkt“ gelangen wir zum Horbachtal.
- Wir überqueren den Fischbach und gehen in Richtung Hausen vor der Höhe.
- Über den Taunushöhenweg und die Kuckucksley geht es weiter zum Musensitz (360 m).
- An dem Steinbruch mit See vorbei wandern wir zurück zur „Wambacher Mühle“.

SCHLUSSRAST:

Landgasthaus „Wambacher Mühle“, Wambacher Mühle 1, 65388 Schlangenbad

Anmeldung mit Reservierung für Einkehr erforderlich!

FÜHRUNG UND ANMELDUNG:

Wolfgang Hauke, Telefon 06 11 - 56 50 46 60
wolfg.hauke@t-online.de

SONNTAG, 3. DEZEMBER 2023

Wanderung „Auf Taunussteiner Gemarkung“ (ca. 20 km)

TREFF- UND STARTPUNKT:

09:30 Uhr Parkplatz Eiserne Hand

Außer Pkw erreichbar mit Bus Nr. 271, Abfahrt am Bahnhof 08:58 Uhr oder andere Haltestellen in der Stadt (Schwalb./Luisen-Forum C, Platz d. Dt. Einheit D, Bleichstr., Dürerplatz D)

WANDERSTRECKE:

Mittlere Kondition erforderlich, wenig Steigungen.

- Auf dem Herzogsweg bis Seitenhahn,
- Querung des Aartals,
- Teilstück auf dem Aar-Höhenweg bis vor Born
- am Parkplatz Laubachtal vorbei und zum Aartal zurück,
- zwischen Seitenhahn und Bleidenstadt durch das Roßbachtal und über den Herzogsweg zurück zur Eisernen Hand.

SCHLUSSRAST:

Restaurant „Waldgeist zur Eisernen Hand“, Eiserne Hand 1, 65232 Taunusstein

Anmeldung mit Reservierung für Einkehr erforderlich!

FÜHRUNG UND ANMELDUNG:

Jürgen Jung, Telefon 06 11 - 5 05 58 33

KONTAKT:



Klaus Burk
Telefon 06 11 - 37 45 54
klausburk@alice.de

FREITAG, 27. OKTOBER 2023

Rheingauwanderung

Wanderung vom Kloster Eberbach über Unkenbaum, Jagdhaus Philippsburg nach Oestrich.

ABFAHRT: Wiesbaden Hbf. Steig 5 Bus 171 ab 12:40 Uhr, an Eltville Bf. 13:17 Uhr, ab Eltville Bf. Bus 172 13:25 Uhr, an Kloster Eberbach 13:43 Uhr

RÜCKFAHRT: Oestrich Friedensplatz Bus 171 ab 18:41 Uhr / 19:41 Uhr, an Wiesbaden Hbf. 20:14 Uhr / 21:14 Uhr

FREITAG, 24. NOVEMBER 2023

Rheingauwanderung

Wir wandern mal wieder nach Hattenheim und beginnen in Oestrich Friedensplatz über Lohmühle, Kühns-mühle zur Hallgarter Kirche, den Leimersbach und der Weinlage Engelmansberg entlang nach Hattenheim.

ABFAHRT: Wiesbaden Hbf. Steig 5 Bus 171 ab 11:40 Uhr, an Oestrich Friedensplatz 12:33 Uhr

RÜCKFAHRT: Hattenheim Bf. Bahn RB10 ab 18:04 Uhr / 19:04 Uhr, an Wiesbaden Hbf. 18:25 Uhr / 19:25 Uhr.

FREITAG, 29. DEZEMBER 2023

Jahresabschluss 2023

Mit einer kleinen Wanderung zur Einkehr im PERANNI'S, Platter Straße 172, 65193 Wiesbaden, zum gemeinsamen italienischen Mittagessen um 12:30 Uhr.

ABFAHRT: Wiesbaden Hbf. D Bus Linie 6 ab 10:38 Uhr, an Nordfriedhof 10:54 Uhr

RÜCKFAHRT: Wiesbaden Nordfriedhof Bus Linie 6 ab 15:04 Uhr / 15:34 Uhr, an Wiesbaden Hbf. 15:21 Uhr / 15:51 Uhr.

Freitagswanderer, die sich nicht an der kleinen Wanderung beteiligen wollen, sind aber trotzdem sehr willkommen.

ABFAHRT: Wiesbaden Hbf. D Buslinie 6 ab 12:08 Uhr, an Nordfriedhof 12:24 Uhr

Wir wünschen Euch ein unfallfreies, gesundes neues Wanderjahr 2024.

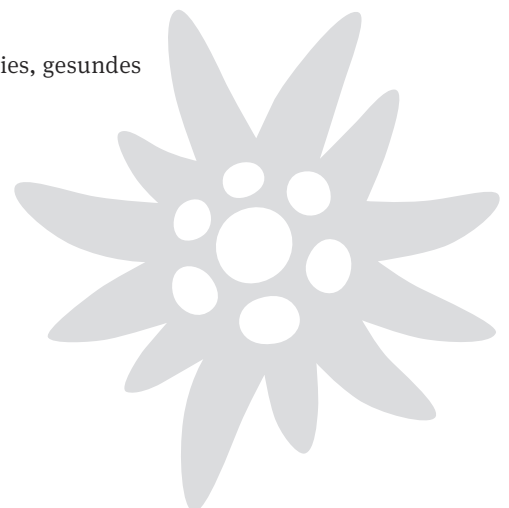
FÜHRUNG UND AUSKUNFT:

Hildegard und Klaus Thomae,
Telefon 06 11 - 37 22 14



Jetzt für den
E-Mail-Newsletter
anmelden!

NEU!





Hoch hinaus – Klettern mit Handicap

Klettern wirkt motivierend und verleitet dazu, hoch hinaus zu wollen. Das gilt auch für Menschen mit Behinderung. Ohne es zu bemerken, fördert das Klettern die Motorik und die Koordination. Denn neben großen Muskelgruppen, wie der Rumpfmuskulatur, werden unter anderem viele kleine Muskeln an Rücken, Hand und auch Füßen gefordert. Dabei wird nicht nur die Muskelkraft trainiert, sondern auch die Koordination der Bewegungen verbessert und der Gleichgewichtssinn geschult.

Der Kletterer nimmt die Situation selbst in die Hand und findet den für sich richtigen Weg nach oben. So steigern selbstgesteckte Ziele, die mit Willenskraft erreicht werden, sowohl das Selbstvertrauen als auch das Selbstwertgefühl.

Mit unserer Gruppe „Hoch hinaus“ bieten wir Personen mit Handicap Unterstützung, damit auch sie den Klettersport für sich entdecken und ausüben können. Willkommen sind alle mit körperlichen und oder geistigen Einschränkungen, die Interesse haben, Erfahrungen an der Kletterwand zu sammeln. Dabei handelt es sich um eine Therapie-Ergänzung, die Freude an der Bewegung bringt und zu neuen Herausforderungen animiert.

AKTUELLE KURSE

Regelmäßige Kurse. Die genauen Zeiten bitte bei den Gruppenleitern erfragen.

INFORMATIONEN UND KONTAKT:



Anna-Lena Würbach
Telefon 01 76 - 82 14 92 38
handicapklettern@dav-wiesbaden.de



Bärbel Brand
b.brand@dav-wiesbaden.de



Alpinsportgruppe „Basislager“

Unser „Basislager“ ist der Freitagabend. Im Winterhalbjahr „Bodyfit“ mit Musik in der Halle, im Sommerhalbjahr Laufen, Walken und Fahrradfahren im Nerotal. Hier und beim anschließenden Erholen bei Apfelschorle, Weizenbier und Flammkuchen verabreden wir uns zu den unterschiedlichsten Aktivitäten: Klettern in der Halle oder im Freien, Wanderungen, Radtouren, Langlauf im Taunus, Ski- und Schneeschuhtouren im Alpinen Bereich, Bergwanderungen, Klettersteige und Hochtouren. Einige von uns nehmen das Basislager wörtlich und organisieren nicht nur Touren jenseits der 5.000er im Himalaya, auf den Ararat oder in Afrika, sondern auch diesseits der 500er am Rhein, in der Rhön oder in der Pfalz.

TREFFPUNKT:
freitags um 18:30 Uhr

Während des Winterhalbjahres bis Ende März zur Konditionsgymnastik in der Turnhalle der Riederbergschule.

Von April bis Mitte Oktober treffen wir uns zum Laufen und Wandern (8 bis 15 km) im Nerotal. Treffpunkt an der Talstation der Nerobergbahn, Endhaltestelle der Buslinie 1.

KONTAKT:



Uta Frenkel
u.frenkel@dav-wiesbaden.de



Jörg Schieferdecker
Telefon 01 79 - 7 06 64 68
j.schieferdecker@dav-wiesbaden.de

Für die Wintersaison 2023 / 2024 suchen wir einen Fitnesstrainer (d/m/w)

Das Basislager sucht für die Freitagabende in der Zeit von November bis März jeweils von 18:30 Uhr bis 20:00 Uhr eine sportliche Person, die mit viel Freude und Engagement Gymnastik in der Sporthalle der Riederbergschule anbietet. Eine branchenübliche Bezahlung wird geboten. Wir freuen uns auf Angebote und ein Kennenlernen.

Bei Interesse bitte melden bei:
vorstand@dav-wiesbaden.de

DAV
Jetzt für den
E-Mail-Newsletter
anmelden!

NEU!



MTB-Gruppe „Bunnyhopper“

Wir sind eine offene Gruppe von MTB-Begeisterten, die den Genuss der Berge auf zwei Rädern mit der Verbesserung der individuellen Kondition und Fahrtechnik verbinden wollen. Im Vordergrund steht die Freude am Radeln im anspruchsvollen Gelände und das gemeinsame Naturerlebnis – entspannt und rücksichtsvoll. Wurzeln, Stufen, Matsch und steile Anstiege sind für uns Freude und Herausforderung. Nach einer gemeinsamen Tour zusammen sitzen, sich austauschen, Spaß haben und Pläne für die nächste mehrtägige Tour schmieden, das gehört natürlich auch dazu.

Als regelmäßigen festen Termin treffen wir uns ganzjährig einmal im Monat sonntags um 09:30 Uhr an der Talstation der Nerobergbahn. Dann steht eine Tour im Wiesbadener Revier an. Die üblichen Verdächtigen sind dabei Platte, Schläferskopf, Hohe Wurzel, Kellerskopf, Hohe Kanzel usw. Die regelmäßige Sonntagstour ist auf 2 bis 3 Stunden und bis zu 1.000 Höhenmeter im Aufstieg angelegt. Wir versuchen, bei jeder Tour möglichst viele Trails einzubauen.

Spontane kleine Feierabendrunden unter der Woche, Tagestouren in der Region, gezieltes Fahrtechniktraining – das alles ist möglich und ergibt sich jeweils nach Absprache. Wenigstens einmal im Jahr möchten wir eine mehrtägige Tour z.B. in den Alpen unternehmen.

Voraussetzungen/Ausrüstung für die regelmäßigen Sonntagstouren:

Leistung und Ausdauer: 400 Hm Aufstieg / Stunde auf normalem Untergrund; Touren mit 1.000 Hm Aufstieg insgesamt

Fahrtechnik: Sicheres Fahren auf Trails der Stufe 1 der STS (siehe: www.singletrail-skala.de)

Ausrüstung: ein berg- bzw. geländetaugliches Fahrrad, einwandfrei gewartet, Fahrradhelm, kleines Werkzeug, Ersatzschlauch, Pumpe, ausreichend zu trinken, evtl. ein Riegel, was zum Drüberziehen für die Abfahrt(en), je nach Wetterlage: Regenjacke



Wer sich unsicher ist, ob Fahrtechnik und Kondition passen: Einfach mal mitfahren und ausprobieren. Der Spaß steht im Vordergrund, keiner wird abgehängt. Bei genug Interessierten besteht außerdem die Möglichkeit, zwei unterschiedliche Leistungsgruppen zu bilden. Zur groben Orientierung: Wenn Du vom Nerothal hoch auf die Platte auf Waldwegen nicht mehr als eine 1 Stunde brauchst (und dann nicht völlig platt bist), reicht deine Kondition bestimmt auch für die Sonntagstouren. Wenn Dich schmale kurvice Wege mit kleineren Hindernissen wie Wurzeln oder kleinen Steinen nicht aus der Fassung bringen, passt das auch mit der Fahrtechnik.

Wer Lust hat mitzufahren, schreibt am besten eine Mail an j.krumb@dav-wiesbaden.de und wird dann gerne in den E-Mail-Verteiler aufgenommen. Natürlich sind uns aber auch Kurzsentschlossene ohne „Anmeldung“ willkommen. Und den „Bunnyhop“ muss man natürlich auch nicht beherrschen ...

KONTAKT UND AUSKÜNFTE:

Joachim Krumb
Telefon 01 79 - 5 99 69 11
j.krumb@dav-wiesbaden.de



IHR AUSTRÜSTER FÜR:

- Schöffel Freizeit- und Outdoorbekleidung
- LOWA Berg-, Trekking-, Freizeit- und Winterschuhe
- LEKI Nordic Walking- und Wanderstöcke
- Thule Daybags und Wanderrucksäcke
- Zanier Handschuhe

**10%
GUTSCHEIN**

*Keine Kombination mit anderen Aktionen/Rabatten. Barauszahlung ausgeschlossen.

Bei Vorlage Ihres DAV-Mitgliedsausweises, in Mainz und Wiesbaden, erhalten Sie 10% Rabatt auf reguläre Ware.*

**Schöffel
LOWA**

Giegold Outdoor und Vertrieb GmbH & Co. KG
Neugasse 9 · 65183 Wiesbaden
Tel.: 0611 447500 -10
www.schoeffel-lowa.de



Radtouren-Gruppe „Watt und Wade“

KONTAKT UND AUSKÜNFTE:

Dirk Basting
Telefon 0163 - 685 68 43
d.basting@dav-wiesbaden.de



Eine Übersicht meiner
getrackten oder
empfohlenen Touren
findet ihr hier:
<https://www.alpenverein-aktiv.com/s/IOhSbH>



Mein Radtourentipp
für eine schöne Feier-
abendrunde: Wickerbach
– Wäschbach – Main
<https://www.alpenverein-aktiv.com/s/KhLt>



Mit dem Fahrrad auf Tour

Der Name ist Programm: Watt und Wade! Es sind alle Fahrradbegeisterten eingeladen, ob mit oder ohne Akku am Rad, die Spaß daran haben, gemeinsam auf Radtour zu gehen. Im Vordergrund steht die Freude am gemeinsamen Radfahren auf abwechslungsreichen Touren durch die umliegenden Mittelgebirge, das Rhein-Main-Gebiet und auch mal entlang der Flussufer.

Zu den Tagesausflügen gehört eine gemütliche Einker oder mal ein kulturelles Schmankerl.

Mit einer durchschnittlichen Kondition ist man den Tourenangeboten gewachsen. Gemeinsame Planungen von Mehrtagestouren sind ausdrücklich erwünscht.

Dieses Jahr gibt es verschiedene Mehrtagestouren: „Eifel-Mosel-Taunus per Rad“ in drei Abschnitten im Mai, Juni und September und eine schöne Transalp-Alp-Tour von Füssen nach Arco am Gardasee im August.

Außerdem wird es verschiedene kulturell angehauchte Tagestouren geben und etwas für Einsteiger mit nicht ganz so vielen Kilometern.

Hier findest du stets eine kurze Terminübersicht. Im Veranstaltungskalender findest du die geplanten Touren etwas ausführlicher. Wenn du in den Verteiler aufgenommen werden möchtest, schreibe uns eine kurze Nachricht.

Voraussetzungen und Ausrüstung für Tagestouren

LEISTUNG UND AUSDAUER:

Tagestouren zwischen 60 bis 80 km mit 300 bis 600 Höhenmetern.

FAHRTECHNIK:

Diese Gruppe ist eine Radtourengruppe. Der Schwerpunkt liegt auf Strecke-Landschaft-Genuss. Wir folgen größtenteils ausgewiesenen Radwegen, vom Schotterfeldweg bis zum Asphalt ist alles dabei. Man sollte sein Rad sicher beherrschen.

AUSRÜSTUNG:

Alles, was zwei Räder hat wie Touren-, Trekking- oder Mountainbike mit oder ohne E-Mobilität; Fahrradhelm, kleines Werkzeug, Ersatzschlauch, Pumpe, kleines Bekleidungspaket: Fleece und Wind-Regenschutz, ggf. Landkarte print oder digital; Es wird regelmäßig komplette Tourenbeschreibungen mit GPS-Tracks geben (siehe rechts).

Wir hoffen, dass die eine oder der andere Lust bekommen hat, mit auf Tour zu gehen. Kurz per Mail oder Whatsapp melden, wenn ihr bei einer Tour mitfahren oder in den Verteiler aufgenommen werden möchtet.

Ich freue mich auf euch!

Dirk Basting

Termine 2023:

DATUM: 9. September 2023
AKTIVITÄT: Eifel-Mosel-Taunus-Radtour Teil 3 (Taunus) Tagestour mit Zuganreise nach Bad Ems
TREFFPUNKT: 9:00 Uhr Bahnhof Wiesbaden
LEITUNG: Stephan Tremus

DATUM: 15. Oktober 2023
AKTIVITÄT: Saisonabschlussrunde
TREFFPUNKT: 9:00 Uhr Talstation Nerobergbahn
LEITUNG: Stephan Tremus

Kurs- und Tourenprogramm 2023 / 2024



KURSANGEBOT: KLETTERN HALLE

+	H 2023/05	Kletterkurs Halle Toprope mit Kletterscheinabnahme	Kletterhalle Holzstraße	Johanna Lexen	08.11.2023, 15.11.2023 22.11.2023	40
+	H 2023/06	Kletterkurs Halle Vorstieg mit Kletterscheinabnahme	Kletterhalle Holzstraße	Manuel Schaf	23.11.2023, 30.11.2023 07.12.2023	40

Anmeldung online
freigeschaltet ab
9. Oktober 2023 ab
17:00 Uhr

Voranfragen bei den
Kursleitern ab sofort

WANDERFAHRT/TREKKING

	S 2024/01	Wanderungen auf den Liparischen Inseln	Italien, Liparische Inseln	Regina Hacke, Cornelia Trapp	03.04. - 13.04.2023	41
--	-----------	--	----------------------------	------------------------------	---------------------	----

WINTERKURSE UND -TOUREN

	W 2024/00	Tageskurs LVS Theorie- und Praxisübungen	Wiesbaden	Guido Künzel	14.01.2024	40
--	-----------	--	-----------	--------------	------------	----

ANGEBOTE SCHNEESCHUH

	W 2024/01	Schneeschuhwandern	Deutschland, Bayerischer Wald	Hilke Smit-Schädla, Joachim Schädla	15.02.2024 - 18.02.2024	41
	W 2024/02	Schneeschuhwanderungen in Kaisers/Lechtal	Österreich, Lechtal	Bärbel Brand, Roland Becker	07.03.2024 - 10.03.2024	42
	W 2024/03	Schneeschuhbergsteigen im Sellrain	Österreich, Sellrain	Jügen Zillas, Inge Seemann	14.03.2024 - 18.03.2024	42

ANGEBOTE SKITOUR

	W 2024/05	Mittelschwere Skitouren in Graubünden	Schweiz, Graubünden, St. Antönien	Karl Koettnitz	07.01.2024 - 13.01.2024	43
	W 2024/06	Tiefschneetraining 1	Österreich, Radstädter Tauern	Karl Koettnitz, Marco Faller	20.01.2024 - 24.01.2024	43
	W 2024/07	Tiefschneetraining 2	Österreich, Radstädter Tauern	Karl Koettnitz, Marco Faller	24.01.2024 - 28.01.2024	43
+	W 2024/08	Skitouren Grundkurs	Schweiz, Andermatt	Guido Künzel	09.02.2024 - 14.02.2024	44
	W 2024/09	Mittelschwere Skitouren	Italien, Livigno	Karl Koettnitz	24.02.2024 - 02.03.2024	44
	W 2024/10	Yoga und leichte bis mittelschwere Skitouren	Österreich, Brennerbergen	Ralf Schmieder, Elke Seidenstricker	01.03.2024 - 05.03.2024	45
	W 2024/11	Skitoureneldorado Praxmar	Österreich, Sellrain	Uwe Goerttler, Lukas Werner	06.03.2024 - 10.03.2024	45
+	W 2024/12	Skitouren Grund- und Aufbaukurs Silvretta	Österreich, Silvretta	Karl Koettnitz, Marco Faller	12.03.2024 - 17.03.2024	46
	W 2024/13	Freeridesafari	Österreich/Schweiz Montafon, Rätikon	Kervin Gaehn, Lukas Werner	21.03.2024 - 24.03.2024	46
	W 2024/14	Follow the Snow	je nach Schneelage	Kevin Gaehn	Termine je nach Schneelage	47

frei für Nichtmitglieder



DAV Kletterscheine



Kurs H 2023/05 (Toprope)

jeweils mittwochs, den 8. November, 15. November und 22. November 2023
Beginn 18:30 bis 21:30 Uhr, Dauer 3 Stunden



Kurs H 2023/06 (Vorstieg)

jeweils donnerstags, den 23. November, 30. November und 7. Dezember 2023
Beginn 18:00 bis 21:00 Uhr, Dauer 3 Stunden

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.

Es handelt sich um einen kombinierten Kurs für die Kletterscheine Toprope und Vorstieg. Das bedeutet, dass wir uns anschauen, wo die Teilnehmerinnen und Teilnehmer stehen, und ihnen zum Ende des Kurses die passende Prüfung anbieten. Wir legen bei diesen Kursen besonderen Wert auf die sicherheitsrelevanten Aspekte.

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

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

In den folgenden Kursen (wöchentlich fortlaufend über 4 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 halb-automatischen Sicherungsgerät

KURSORT:

Kletterhalle Wiesbaden, Holzstraße 11

AUSRÜSTUNG:

- Klettergurt, Kletterschuhe, HMS-Karabiner, Sicherungsgerät MegaJul (MegaJulS werden gestellt)

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

- 40,- Euro für DAV-Mitglieder, 50,- Euro für Nichtmitglieder (siehe Teilnahmebedingungen), zzgl. ca. 40,- 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 9. Oktober 2023, 17:00 Uhr, Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort
- **Anmeldung bis 7 Tage vor Kursbeginn**
- 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:

Kurs H 2023/05:
Johanna Lexen, Trainerin C Sportklettern,
j.lexen@dav-wiesbaden.de

Kurs H 2023/06:
Manuel Schaf, Trainer C Sportklettern,
m.schaf@dav-wiesbaden.de

Tageskurs LVS

14. Januar 2024

Dieser Workshop gibt eine Einführung in die Lawinenkunde und den Umgang mit LVS-Geräten in einem theoretischen und einem praktischen Teil. Allen Teilnehmern der Wintertouren und -kurse wird empfohlen, diese Auffrischung zu nutzen, durchgeführt wird sie von mehreren Skitourentrainern. Bei einigen Touren ist die Teilnahme an diesem Workshop Pflicht. Dies ist vorab mit der Kurs- / Tourenleitung zu klären.

LEITUNG:

Guido Künzel und weitere Skitourentrainer

KONTAKT:

Guido Künzel, Trainer C Skibergsteigen,
g.kuenzel@dav-wiesbaden.de, Telefon 01 73 - 6 73 38 58



Auf den Spuren des Windgottes AEOLUS

Tageswanderungen auf den Liparischen Inseln



Italien · Liparische Inseln

1. bis 13. April 2024 (13 Tage, Montag bis Samstag)

Aeolus ist der Gott des Windes und soll nach antiker Vorstellung auf den aeolischen Inseln, auch bekannt als Liparische Inseln, seinen Wohnsitz gehabt haben. Zur Hauptinsel Lipari zieht es uns: Mit dem Zug nach Genua und von dort mit der (Nacht-)Fähre steuern wir zunächst Palermo an. Dort begeben wir uns auf Stadterkundung. Nach 2 Nächten hier verbringen wir 5 Nächte auf Lipari. Diese Insel hat kulturell und landschaftlich viel zu bieten. Rundwanderungen mit wundervollen Ausblicken laden ein, ebenso gibt es die Möglichkeit zu Tagesausflügen und Wanderungen auf den anderen Inseln. Als Höhepunkt verbringen wir noch 2 Nächte auf Stromboli. Dort wollen wir die ständige Eruption des Vulkans auch bei Nacht bestaunen. Hier planen wir ggf. eine Besteigung bzw. Schiffsumrundung bei Nacht. Von dort aus geht es mit der Fähre zurück nach Neapel. Nach einer Stippvisite durch die Altstadt geht es über Rom mit dem Nachtzug nach München und von dort zurück in unsere hessische Heimat.

ANFORDERUNGEN:

- Geduld, Flexibilität und Humor bei An- und Abreise mit Zug und Fähre (3–4 Tage Hinweg, 2 Tage Rückweg), Spaß und Kondition für die Wanderungen (ca. 4–6 Std.).

UNTERKUNFT UND ANREISE:

Die An-/Rückfahrt erfolgt mit Bahn und Fähre (beides z.T. über Nacht), die Unterkunft erfolgt im Hotel (Palermo), in Appartements (auf Lipari) und ggf. Mehrbettzimmern (auf Stromboli).

AUSRÜSTUNG:

- Wanderbekleidung für Tagestouren und alle Wetterbedingungen, eine detaillierte Ausrüstungsliste wird vor Fahrtantritt von der Tourenleitung bekanntgegeben.

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

- 280,- Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung, Stadtbesichtigung Palermo, Inselhopping und ggf. Guide für die Strombolibesteigung
- 10 TeilnehmerInnen

VORBESPRECHUNG:

Uhrzeit und Ort werden noch genannt.

ANMELDUNG:

- Anmeldung online freigeschaltet ab 26. September 2022, Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort
- **Anmeldung bis 9. Oktober 2023**
- 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:

Regina Hacke, DAV-Wanderleiterin, r.hacke@dav-wiesbaden.de
Cornelia Trapp, DAV Wiesbaden, cornelia.trapp@web.de



Leichte Schneeschuhtour für Einsteiger im Bayerischen Wald



Deutschland · Bayerischer Wald/Bayern

15. bis 18. Februar 2024 (Donnerstag bis Sonntag)

Auch in diesem Jahr hoffen wir, dass uns der Wettergott hold ist und auch ein wenig Schnee in die niederen Regionen schickt. Wir träumen von: Winterlandschaft pur! Im Gebiet um den großen Arber wollen wir die bisher als schneereich geltende Landschaft des Bayerischen Waldes auf Schneeschuhen unter die Füße nehmen. Die Tour richtet sich an Einsteiger und Wiederholungstäter, die sich im Rahmen von einfachen Touren einmal im Schneeschuhgehen erproben bzw. einfach entspannt die Winterlandschaft genießen wollen. Die Anreise erfolgt Donnerstag früh in Fahrgemeinschaften oder mit der Bahn, sodass wir bereits am Donnerstag den Aufstieg zur Chamer Hütte, unserem Basislager auf dem kleinen Arber, angehen können. Am frühen Sonntagnachmittag beenden wir die Tour. Wir übernachten im Bettenlager auf der Chamer Hütte (1.289 m), die nicht mit dem PKW erreichbar ist. Unser Gepäck transportieren wir daher beim Auf- und Abstieg am Donnerstag und Sonntag im Rucksack. Der Aufstieg beläuft sich auf ca. 1,5 bis 2,5 Stunden. Die restlichen Touren erfolgen mit Tagesgepäck.

ANFORDERUNGEN:

- Kondition für Tageswanderungen bis 700 Hm

UNTERKUNFT UND ANREISE:

Unterkunft im Lager auf der Chamer Hütte (<https://www.scbodenmais.de/chamer-huette/>) bei Bodenmais auf dem kleinen Arber. Die Anreise erfolgt in Fahrgemeinschaften im PKW oder per Bahn. Die Koordination der Anreise erfolgt in der Vorbesprechung.

AUSRÜSTUNG:

- Schneeschuhe, Skistöcke, bzw. Wanderstöcke mit Teller, Ausleihe der Schneeschuhe in begrenzter Anzahl über die Sektion möglich (Reservierung). Erläuterungen und/oder Ergänzungen werden vor Fahrtantritt von der Kursleitung bekannt gegeben.
- Ausrüstungsliste auf der Homepage www.dav-wiesbaden.info

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

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

VORBESPRECHUNG:

Uhrzeit und Ort werden noch bekanntgegeben

ANMELDUNG:

- Anmeldung online freigeschaltet ab 9. Oktober 17:00 Uhr, Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort
- **Anmeldung bis spätestens 6. Januar 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:

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



Schneeschuhwandern im Lechtal



Österreich · Lechtal

7. bis 10. März 2024 (Donnerstag bis Sonntag)

Lust auf Schneeschuhwandern fern vom Tourismus in einem kleinen Seitental der österreichischen Alpen?

Dies bieten wir an. Wir fahren nach Kaisers im Lechtal, dem höchstgelegenen, dauerhaft bewirtschafteten Dorf Österreichs auf 1.518 m. Die Fahrt richtet sich an sportliche Schneeschuhwanderer, die einen alpinen Einstieg wagen wollen, die die Natur genießen möchten, aber auch für eine sechsstündige Tagestour in der weiteren Umgebung von Kaisers geeignet sind.

Wir werden euch am Donnerstag das Gebiet vorstellen, eine LVS-Übung mit euch durchführen und wenn möglich eine kurze Eingetour machen. Die weiteren Tagestouren werden je nach Wetterlage kurzfristig festgelegt.

Mögliche Gipfel sind: Hahnleskopf 2.043 Hm, Leutkirchner Hütte 2.261 Hm, Alpler Pleisspitze 2.648 Hm.

ANFORDERUNGEN:

- Kondition für Wanderungen mit Tagesgepäck bis 1.000 Höhenmeter im Aufstieg. Die Touren sind technisch nicht allzu schwer, sind also auch für konditionsstarke Schneeschuh-Alpineinsteiger geeignet.
- Die Teilnahme an dem eintägigen LVS-Kurs der Sektion Wiesbaden ist Voraussetzung!

UNTERKUNFT:

Edelweisshaus in Kaisers / Mehrbettzimmer

Anreise ÖPNV mit Bahn bis Reutte, dann Bus bis Steeg, Bus bis Kaisers ca. 7 Stunden

AUSRÜSTUNG:

- Alpin-Schneeschuhe, Ausleihe in begrenzter Anzahl über die Sektion möglich (Reservierung), Skistöcke, (Wanderstöcke mit breitem Teller), LVS-Ausrüstung, Detaillierte Liste über die Kursleitung.
- Ausrüstungslisten auf der Homepage www.dav-wiesbaden.info

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

- 110,-Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung
- 6 bis 8 TeilnehmerInnen, Termin der Vorbesprechung wird noch bekanntgegeben

ANMELDUNG:

- Anmeldung online freigeschaltet ab 9. Oktober 17:00 Uhr, Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
- **Anmeldung bis spätestens 31. Januar 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:

Roland Becker, DAV Wanderleiter, ZQ Schneeschuhbergsteigen
r.becker@dav-wiesbaden.de
Bärbel Brand, Trainer C DAV Wiesbaden, b.brand@dav-wiesbaden.de



Schneeschuhbergsteigen im Sellrain / Stubai Alpen



Österreich · Stubai Alpen, Sellrain

14. bis 18. März 2024 (Donnerstag bis Montag)

Das von den Stubai Alpen umrahmte Sellrain ist ein Seitental des Inn-tals. Die Region bietet noch viel an ursprünglicher und unverbauter Gebirgslandschaft und ist das ideale Terrain für alpin ambitionierte Schneeschuhgänger. Unser Standort ist die Potsdamer Hütte, eine kleine, ursprüngliche Berghütte im Talschluss des Fotschertals, die wir nach 900 m Aufstieg in gut drei Stunden erreichen. Von hier aus bieten sich vielfältige Gipfelziele auf einen „Fast 3000er“ an, z.B. der Rote Kogel, 2.800 m.

Die Anreise erfolgt mit Bahn bis Innsbruck, anschließend geht es per Bus weiter nach Sellrain.

ANFORDERUNGEN:

- Kenntnis im Umgang mit der LVS-Ausrüstung (Teilnahme am LVS-Workshop dringend empfohlen)
- Die Touren sind technisch nicht schwer, eine solide Kondition für Wanderungen mit Tagesgepäck bis 1000 Höhenmeter im Aufstieg sollte aber vorhanden sein.

UNTERKUNFT:

Potsdamer Hütte der Sektion Dinkelsbühl des DAV

AUSRÜSTUNG:

- Komplette Schneeschuhausrüstung (LVS Gerät, Schaufel, Sonde), Ausleihe in begrenzter Anzahl über die Sektion möglich (Reservierung). Detaillierte Liste über Kursleiter bei Vorbesprechung
- Ausrüstungslisten auf der Homepage www.dav-wiesbaden.info

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

- 110,- Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung
- 8 bis 12 Personen

VORBESPRECHUNG:

wird noch bekanntgegeben

ANMELDUNG:

- Anmeldung online freigeschaltet ab 9. Oktober 17:00 Uhr, Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
- **Anmeldung bis spätestens 31. Dezember 2023**
- 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, DAV Wanderleiterin, ZQ Schneeschuhbergsteigen
i.seemann@dav-wiesbaden.de, Telefon 01 77 - 8 23 21 46
Jürgen Zilias, DAV Wanderleiter, ZQ Schneeschuhbergsteigen
j.zilias@dav-wiesbaden.de, Telefon 0 61 27 - 6 62 98



Mittelschwere Skitouren in Graubünden



Schweiz · Graubünden

7. bis 13. Januar 2024 (Sonntag bis Samstag)

Unser Tourenstützpunkt ist das auf 1.251 m gelegene Bergdorf Pany in der Nähe von St. Antönien im Prättigau/Graubünden. Diese Region bietet phantastische Skitouren in einer traumhaften Landschaft, und es kann direkt von der Haustüre gestartet werden.

Für die Unterkunft steht ein Ferienhaus mit 170 qm, 4 Schlafzimmern, Küche, zwei Bädern und einer Sauna zur Verfügung. Wir werden unser Frühstück selbst zubereiten und am Abend, je nach Lust und Laune, entweder gemeinsam kochen oder essen gehen.

Mögliche Tourenziele: Rothornspitze 2.516 m, Jägglishorn 2.289 m, Rät-schenhorn 2.703 m, Schafberg 2.455 m, Sulzfluh 2.817 m, Chrüz 2.195 m.

ANFORDERUNGEN:

- Kondition für Aufstiege von ca. 4 Stunden bzw. ca. 1.300 Höhenmeter
- Sicherer Parallelschwung auf roter Piste und Kurven fahren abseits der Piste muss beherrscht werden
- Für totale Anfänger, die noch nie auf Skitour waren, ist dieser Kurs nicht geeignet.

UNTERKUNFT:

Komplettes Ferienhaus

AUSRÜSTUNG:

- Komplette Skitourenausrüstung gemäß der Ausrüstungslisten auf der Homepage. Detaillierte Erläuterungen und Ergänzungen werden vor Fahrtantritt von der Tourenleitung bekannt gegeben.
- Ausrüstungslisten auf der Homepage www.dav-wiesbaden.info

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

- 190,- Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung.
- 3 bis 5 Personen

VORBESPRECHUNG:

Uhrzeit und Ort werden rechtzeitig bekanntgegeben.

ANMELDUNG:

- Anmeldung online freigeschaltet ab 9. Oktober 17:00 Uhr, Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
- **Anmeldung bis spätestens 1. Dezember 2023**
- 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:

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



Tiefschneetraining 1/2



Österreich · Radstädter Tauern

Kurs 1: 20. bis 24. Januar 2024 (Samstag bis Mittwoch)

Kurs 2: 24. bis 28. Januar 2024 (Mittwoch bis Sonntag)

Tiefschneetraining mit Videoanalyse zum Verbessern der Skitechnik im unverspurten Gelände. Wir werden auf der Piste die Grundlagen der Skitechnik lernen und diese dann immer wieder im unverspurten Gelände umzusetzen versuchen. Unsere Unterkunft ist das neu renovierte DAV-Haus in Obertauern in den Radstädter Tauern auf 1.735 m Höhe. Die Unterkunft entspricht eher einem Hotel als einer Hütte. Unsere Doppelzimmer haben WC und Dusche. Auch eine Sauna ist im Preis inbegriffen. Das DAV-Haus ist mit dem Auto direkt im Ort Obertauern erreichbar. Wir haben ein exzellentes Trainingsgebiet mit hoher Schneesicherheit vor der Haustür.

ANFORDERUNGEN:

- Sauberer Parallelschwung auf roten und schwarzen Pisten
- Absolvierter Skitourengrundkurs oder mehrjährige Erfahrung auf Skitour
- Praktische Kenntnisse in LVS-Suche
- Für totale Anfänger die noch nie auf Skitour waren ist dieser Kurs nicht geeignet

UNTERKUNFT:

DAV-Haus Obertauern

AUSRÜSTUNG:

- Komplette Skitourenausrüstung gemäß der Ausrüstungslisten auf der Homepage. Detaillierte Erläuterungen und Ergänzungen werden vor Fahrtantritt von der Tourenleitung bekanntgegeben.
- Ausrüstungslisten auf der Homepage www.dav-wiesbaden.info

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

- 180,- Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung und Skipass für 3 bis 4 Tage.
- 6 bis 8 Personen

VORBESPRECHUNG:

Uhrzeit und Ort werden rechtzeitig bekanntgegeben

ANMELDUNG:

- Anmeldung online freigeschaltet ab 9. Oktober 17:00 Uhr, Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
- **Anmeldung bis spätestens 1. Dezember 2023**
- 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:

Karl Koettnitz, Trainer B Skihochtouren
k.koettnitz@dav-wiesbaden.de, Telefon 01 51 - 58 36 45 12
Marco Faller, Trainer C Skitouren
m.faller@dav-wiesbaden.de, Telefon 01 70 - 7 84 96 95



Grundkurs Skitouren und Freeriden



Schweiz · Andermatt

9. bis 14. Februar 2024 (Freitag bis Mittwoch)

Das Angebot richtet sich an Skifahrer, die den Sprung von der Skipiste ins Gelände wagen möchten, damit sie später an Skitouren teilnehmen oder als Freerider den Bereich der kontrollierten und überwachten Pisten verlassen können. Wir werden im Kurs Wert auf das Befahren nicht präparierter Hänge legen, was u. U. auch die Abfahrt bei widrigen Schneebedingungen bedeuten kann. Daneben werden Techniken des Anstiegs mit Tourenskiern, Abfahrtstechniken und Tourenplanung geübt. Ganz wichtiger Bestandteil des Kurses wird die Einführung in den Umgang mit dem Lawinsicherheitsset (LVS-Gerät, Sonde und Schaufel) sein. Wir werden fast ausschließlich mit Liftten unterwegs sein, da wir im Kurs vorwiegend Abfahrtstechniken üben wollen. Aufstiege sind aber auch Bestandteil des Kurses, da wir – wie der Titel schon sagt – uns auch Skitouren zuwenden wollen. 2 Touren-tage sind geplant. Täglicher kostenfreier Transfer ins Skigebiet.

ANFORDERUNGEN:

- Kondition für Aufstiege bis max. 800 Hm (mit Tagesgepäck)
- Sicheres Befahren von Abfahrten in einem Skigebiet (rote Pisten)
- Voraussetzung sind der Besuch des LVS-Übungstages am 14. Januar 2024 (Teilnahme kostenlos) oder einschlägige Kenntnisse im Umgang mit der LVS-Ausrüstung

UNTERKUNFT UND ANREISE:

- Mehrbettzimmer, Jugendherberge Hospental
- Anreise per Bahn (nur bis Göschenen buchen)

AUSRÜSTUNG:

- LVS-Ausrüstung, Skitourenausrüstung, Ausleihe von LVS-Ausrüstung in begrenzter Zahl über den Materialverleih der Sektion möglich – Reservierung erforderlich! Evt. ist die Ausleihe der kompletten Skitourenausrüstung auch vor Ort möglich.
- Detaillierte Ausrüstungsliste bei Vorbesprechung.
- Ausrüstungslisten auf der Homepage www.dav-wiesbaden.info

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

- 180,- Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung, Skipass ca. 250 CHF, ggf. Ausleihe Tourenski
- 4 bis 6 Personen

VORBESPRECHUNG:

Uhrzeit und Ort werden noch bekanntgegeben

ANMELDUNG:

- Anmeldung online freigeschaltet ab 9. Oktober 17:00 Uhr, Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
- **Anmeldung bis spätestens 7. Januar 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:

Guido Künzel, Trainer C Skibergsteigen,
g.kuenzel@dav-wiesbaden.de, Telefon 01 73 - 6 73 38 58



Mittelschwere Skitouren in Livigno



Italien · Livigno

24. Februar bis 2. März 2024 (Samstag bis Samstag)

Livigno, auf 1.800 m in einem Hochtal in der Lombardei gelegen, ist eine schneesichere Region, die phantastische Skitouren in einer traumhaften Landschaft bietet. Die Vielzahl an Touren lässt für jeden Tag neue Varianten zu. In dieser Tourenwoche haben wir ausreichend Zeit, uns zu akklimatisieren und auch den ein oder anderen 3000er zu ersteigen, wofür wir mit langen Abfahrten belohnt werden. Mögliche Tourenziele sind Piz La Stretta 2.853 m, Pizzo Cantone 2.904 m, Corna die Capra 3.133 m, Colle Val Nera 2.990 m, Monte delle Mine 2.883 m.

Als Tourenstützpunkt haben wir zwei großzügig mit Doppelzimmern ausgestattete Ferienwohnungen, die etwas außerhalb von Livigno liegen. Wir werden unser Frühstück selbst machen und am Abend je nach Lust und Laune entweder gemeinsam kochen oder essen gehen.

ANFORDERUNGEN:

- Kondition für mindestens 1.300 Hm bei Aufstieg von 4 Stunden
- Sicherer Parallelschwung auf roter Piste und Kurvenfahren abseits der Piste muss beherrscht werden
- Für totale Anfänger, die noch nie auf Skitour waren, ist dieser Kurs nicht geeignet

UNTERKUNFT:

2 Ferienwohnungen

AUSRÜSTUNG:

- Komplette Skitourenausrüstung gemäß der Ausrüstungslisten auf der Homepage. Detaillierte Erläuterungen und Ergänzungen werden vor Fahrtantritt von der Tourenleitung bekanntgegeben.
- Ausrüstungslisten auf der Homepage www.dav-wiesbaden.info

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

- 190,- Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung.
- 3 bis 5 Personen

VORBESPRECHUNG:

Uhrzeit und Ort werden noch bekanntgegeben

ANMELDUNG:

- Anmeldung online freigeschaltet ab 9. Oktober 17:00 Uhr, Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
- **Anmeldung bis spätestens 1. Dezember 2023**
- 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:

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



Yoga und Skitouren in den Brennerbergen



Österreich · Obernberg am Brenner
1. bis 5. März 2024 (Freitag bis Dienstag)

Abseits des Skirummels liegt unser Tourenstützpunkt. Wir beginnen den Tag mit einer 90-minütigen Yogaeinheit. Dann verbinden wir leichte bis mittelschwere Skitouren mit der Ruhe und Schönheit der Winterlandschaft. Am Nachmittag / Abend besteht bei Interesse die Möglichkeit für Meditation- und Achtsamkeitsübungen. Das Hüttenteam vom Seminarhaus verwöhnt uns mit regionalen Gerichten. Das Haus liegt am Alpenhauptkamm und ist sehr gut erreichbar. Die umliegenden Gipfel sind zu Fuß direkt von der Ferienwohnung aus besteigbar. Geplant sind Besteigungen wie z. B. Grubenkopf (2.307 m), Loher Lorenzen (2.315 m) oder Rötenspitze (2.481 m). Optional gibt es auch ein kleines Langlaufgebiet.

ANFORDERUNGEN:

- Grundkurs Skitouren oder gleichwertige Erfahrung. Sicheres Skifahren in Tiefschnee und Gelände Kondition für 4h und 900 Hm/Tag.
- Yogagrundkenntnisse / Anfängerkurs mindestens 5 Einheiten

UNTERKUNFT UND ANREISE:

Jugend- und Seminarhaus Obernberg, Vier- und Sechsbettzimmer inkl. Halbpension. Anreise vorzugsweise mit öffentlichen Verkehrsmitteln, alternativ in Fahrgemeinschaften.

AUSRÜSTUNG:

- LVS-Ausrüstung, Skitourenausrüstung, Yogamatte, evtl. Sitzkissen, bequeme Kleidung
- Erläuterungen und/oder Ergänzungen werden vor Fahrtantritt von der Tourenleitung bekanntgegeben
- Ausrüstungsliste auf der Homepage www.dav-wiesbaden.info

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

- 120,- Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung, Gruppenraummiete, Kursgebühren für den Yogakurs (5x ca. 1,5 Stunden täglich): 60,- Euro sind direkt an Yoga-Kursleiterin zu entrichten
- 6 bis 10 Personen

VORBESPRECHUNG:

nach Absprache oder per E-Mail

ANMELDUNG:

- Anmeldung online freigeschaltet ab 9. Oktober 17:00 Uhr, Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
- **Anmeldung bis spätestens 15. Januar 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:

Ralf Schmieder, Trainer C Skibergsteigen
r.schmieder@dav-wiesbaden.de, Telefon 0 61 27 - 5 08 94 56
Elke Seidenstricker, Yogalehrerin, Trainerin C Bergwandern
elke.seidenstricker@dav-wiesbaden.de, Telefon 06 11 - 54 71 56



Skitoureneldorado Praxmar



Österreich · Stubai Alpen, Sellrain
6. bis 10. März 2024 (Mittwoch bis Sonntag)

Praxmar ist ein kleiner Ort in einem Seitental des Sellrain. Von hier aus starten zwei bekannte Touren in bestem Skitourenengelände, die Lampsen- (2.875 m) und der Zischgeles (3.004 m). Die beiden „Modetouren“ sind am Wochenende stark frequentiert und unsere Ziele für Donnerstag und Freitag. Samstags starten wir vom Lüsens aus in das Gebiet rund um das Westfalenhaus. Die Überschreitung der Schöntalspitze (3.002 m) ist sicherlich ein Highlight für das Wochenende. Sonntags gehen wir noch eine kurze Tour, dort wo wir die besten Bedingungen erwarten können.

Ob wir Abends gemeinsam kochen oder etwas essen gehen, entscheiden wir gemeinsam bei der Vorbesprechung.

Aufgrund der Selbstversorgung im Ferienhaus ist Mithilfe beim Kochen, Spülen und Tischdecken notwendig.

ANFORDERUNGEN:

- Kondition für mindestens 1.500 Hm bei 300 Hm pro Stunde Aufstieg
- Sicherer Umgang mit der Lawinenausrüstung
- Mehrjährige Erfahrung im Skitouren muss vorhanden sein

UNTERKUNFT UND ANREISE:

- Ferienwohnung: Villerspitze (<https://www.villerspitze.at/>)
- Anreise per Fahrgemeinschaften, die Anreise erfolgt am Mittwochnachmittag, auch mit ÖPNV möglich. Weitere Koordination im Rahmen der Vorbesprechung

AUSRÜSTUNG:

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

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

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

VORBESPRECHUNG:

Termin für Vorbesprechung wird rechtzeitig bekanntgegeben.

ANMELDUNG:

- Anmeldung online freigeschaltet ab 9. Oktober 17:00 Uhr, Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort
- **Anmeldeschluss bis spätestens 31. Januar 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:

Lukas Werner, Trainer C Skibergsteigen
l.werner@dav-wiesbaden.de, Telefon 01 76 - 23 44 20 42
Uwe Goerttler, Trainer C Skibergsteigen
u.goerttler@dav-wiesbaden.de, Telefon 01 70 - 3 06 47 38



Skitouren Grund- und Aufbaukurs



Österreich · Silvretta, Heidelberger Hütte
12. bis 17. März 2024 (Dienstag bis Sonntag)

Auf der sehr komfortablen Heidelberger Hütte auf 2.264 m Höhe in der Silvretta finden wir ein exzellentes Übungsgelände für Anfänger und Fortgeschrittene Skibergsteiger. Suchtgefahr nach Skitouren in diesem Gebiet ist durchaus vorhanden und beabsichtigt.

KURSinHALTE SKITouREN GRUNDKURS – PRAKTISCH UND THEORETISCH:

Sie haben bereits einen Skitouren-Grundkurs besucht, Erfahrung im Skitourengehen oder möchten Ihre Kenntnisse auffrischen, um in Zukunft Ihre eigenen Spuren durch das Gelände zu ziehen? Dann ist dieser Kurs genau richtig. In den Ausbildungstagen vermitteln wir Ihnen weiterführendes theoretisches und praktisches Wissen der komplexen Ausbildungspalette, damit Sie in Zukunft sicher selbstständig unterwegs sein können. Jeweils am Abend gibt es Theorie, Tourennachbesprechungen und Planungen. Während der Skitouren wird das Gehörte in die Praxis umgesetzt.

ANFORDERUNGEN GRUNDKURS:

Ausdauer für Aufstiege bis 3 h bzw. bis 750 Höhenmeter mit Skitourenski. Kurvenfahren abseits der Piste muss beherrscht werden.

ANFORDERUNGEN AUFBAUKURS:

Skitourengrundkurs oder entsprechende selbst erworbene Kenntnisse und Fähigkeiten. Gutes skifahrerisches Können abseits der Piste. Ausdauer für Aufstiege bis 5 h bzw. bis 1.500 Hm.

UNTERKUNFT:

Heidelberger Hütte, Silvretta, www.heidelbergerhuette.com/

AUSRÜSTUNG:

- Komplette Skitourenausrüstung gem. der Ausrüstungslisten auf der Homepage. Detaillierte Erläuterungen und Ergänzungen werden vor Fahrtantritt von der Tourenleitung bekannt gegeben.
- Ausrüstungslisten auf der Homepage www.dav-wiesbaden.info

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

- 150,- Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung.
- 10 bis 12 Personen

VORBESPRECHUNG:

Uhrzeit und Ort werden rechtzeitig bekanntgegeben

ANMELDUNG:

- Anmeldung online freigeschaltet ab 9. Oktober 17:00 Uhr, Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
- **Anmeldung bis spätestens 1. Dezember 2023**
- 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:

Karl Koettnitz, Trainer B Skihochtouren
k.koettnitz@dav-wiesbaden.de, Telefon 01 51 - 58 36 45 12
Marco Faller, Trainer C Skibergsteigen
m.faller@dav-wiesbaden.de, Telefon 01 70 - 7 84 96 95



Freeride Safari



Österreich, Montafon · Schweiz, Graubünden, Rätikon
21. bis 24. März 2024 (Donnerstag bis Sonntag)

Wer schon immer davon geträumt hat, einen Teil der Alpen mit den Skiern zu durchqueren, der/die ist auf dieser Freeride-Safari genau richtig! Morgens in einem Tal zu starten und am Nachmittag in ein anderes Tal abzufahren, macht den Reiz einer Alpenüberquerung aus. Ein absolutes Highlight ist die (mögliche) Iglu-Übernachtung in der dritten Nacht. Hier übernachten wir auf 2.600 m, nachdem wir uns mit einem Käsefondue gestärkt und im Whirlpool und der Sauna erholt haben. Mit zwei Tourenleitern und einer kleinen Gruppe bieten wir eine intensive Begleitung und Führung an.

Ein möglicher Tourenverlauf:

MITTWOCH: Abends Anreise mit der Bahn nach Bregenz.

DONNERSTAG: Mit ÖPNV nach Gargellen – Freeriden mit Liftunterstützung im Skigebiet. Zum Abschluss Aufstieg zum St. Antönier Joch, Abfahrt nach St. Antönien. Übernachtung im Berghotel.

FREITAG: Mit ÖPNV nach Davos – Freeriden mit Liftunterstützung im Skigebiet. Übernachtung im Igludorf auf 2.600 m oder im Hotel in Davos.

SAMSTAG: Freeridetag in Davos Klosters – Abfahrt nach Arosa. Übernachtung im Hotel in Arosa.

SONNTAG: Freeridetag im Skigebiet mit Liftunterstützung Arosa/Lenzerheide, Rückfahrt am Sonntagnachmittag mit der Bahn ab Chur.

ANFORDERUNGEN:

- Kondition für 4 abfahrtsorientierte Skitage mit einigen Aufstiegen, teils am Ende des Skitages.
- Sicheres Skifahren im Tiefschnee und Gelände ist erforderlich, sowie der sichere Umgang mit der LVS-Ausrüstung (wird am ersten Tag noch einmal aufgefrischt).

UNTERKUNFT UND ANREISE:

1. Nacht: Airbnb in Bregenz
2. Nacht: z.B. Hotel Rhätia www.hotel-rhaetia.ch
3. Nacht: Iglu Dorf Davos
<https://www.iglu-dorf.com/de> oder z.B. Hotel Dischma
<https://www.dischma.ch>
4. Nacht: z.B. Hotel Aves Arosa <https://aves-arosa.ch>

Bahnreise. Wir bewegen uns von Skigebiet zu Skigebiet und haben unser komplettes Gepäck dabei. Tagsüber können wir evtl. einen Teil im Skigebiet lagern, aber für den letzten Anstieg / die letzte Abfahrt müssen wir immer alles tragen! Hier ist weniger mehr ;)

AUSRÜSTUNG:

- Abfahrtsorientierte Touren-/Freerideski, Helm (ist Pflicht!), Ausrüstungslisten auf der Homepage www.dav-wiesbaden.info, weitere Infos vor Fahrtantritt von der Tourenleitung

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

- 300,- Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung
- 4 bis 6 Personen



Follow the Snow ...



Italien, Österreich oder Schweiz
Termine werden kurzfristig festgelegt!

VORBESPRECHUNG:

Vorbesprechung via Video-Call

ANMELDUNG:

- Anmeldung online freigeschaltet ab 9. Oktober 17:00 Uhr, Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
 - **Anmeldung bis spätestens 15. Dezember 2023**
 - 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:

Kevin Gaehn, Trainer C Skitour, DAV Freeride Guide
k.gaehn@dav-wiesbaden.de, Telefon 01 70 - 7 35 73 43
Lukas Werner, Trainer C Skitour
l.werner@dav-wiesbaden.de, Telefon 01 76 - 23 44 20 42



Liebe Skitourengänger*innen und Freerider*innen,

die letzten Jahre haben leider gezeigt, dass man im Winter keine verlässliche Schneegarantie mehr hat, selbst im Hochwinter im Februar nicht. So ist es schwierig, langfristig snowsichere Touren für den Winter zu planen. 2023 sind wir zum Beispiel Ende Februar auf der Grasnarbe in den französischen Alpen rumgerutscht, und der Winter hat erst im April so richtig zugeschlagen, als die meisten Skigebiete bereits geschlossen und alle schon gedanklich im Sommer waren.

Also, der Schnee wird sicherlich weiterhin fallen, nur das Wann und Wo ist die Frage.

UND NUN KOMMT DIE IDEE:

Follow the Snow!! Wir verabreden uns kurzfristig zu Skitouren

SEID IHR DABEI? DANN IST FOLGENDES ZU TUN:

Schickt eine kurze E-Mail an k.gaehn@dav-wiesbaden.de, dann seid ihr automatisch im Verteiler. Wenn die Bedingungen passen und ein Skitourenführer oder Freerideguide eine Tour anbietet, wird diese kurzfristig über den Verteiler kommuniziert (ca. 1 Woche im Voraus) und dann bei mindestens 3 Teilnehmern durchgeführt.

Hierfür ist Spontaneität und Flexibilität gefragt, denn die kurzfristige Anreise und Unterkünfte müssen organisiert werden. Zur organisatorischen Abwicklung / Anmeldeprozedere und den Teilnehmergebühren wird kurzfristig informiert.

Wir sind gespannt, ob dieses Format Zuspruch findet – wir freuen uns natürlich auch auf eure Anregungen und euer Feedback.

Viele Grüße

Kevin Gaehn, Trainer C Skibergsteigen
k.gaehn@dav-wiesbaden.de



Brenta · Foto: Annette Franz

Alpinzentrum
Sektion Wiesbaden des Deutschen Alpenvereins e.V.
Holzstraße 11a · 65197 Wiesbaden
info@dav-wiesbaden.de · www.dav-wiesbaden.de

dav-wiesbaden.de