

Sektionsmitteilungen

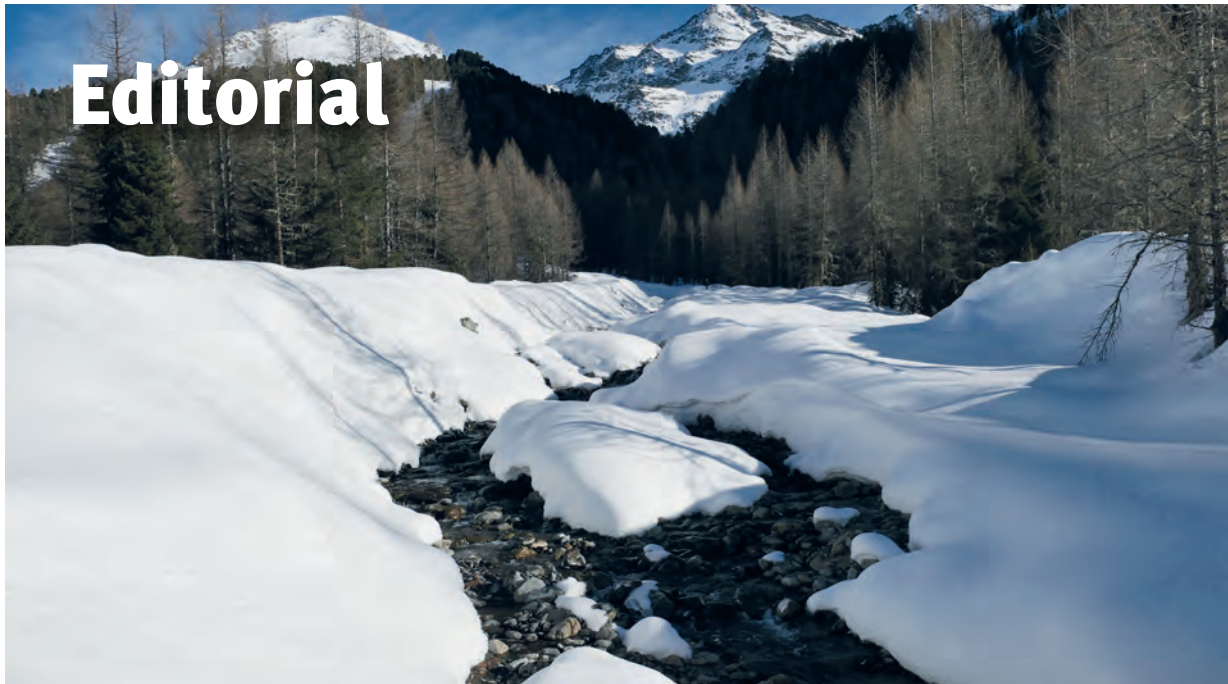


Nr. 266 – März 2024

dav-wiesbaden.de



Annette Franz
Redaktion



Editorial

Titelseite:
Zaytal – Blick auf
den Ortler beim Aufstieg
zur Düsseldorfer Hütte

Foto: Annette Franz

Der Frühling steht vor der Tür ...

... und die neueste Ausgabe der Sektionsmitteilungen erwartet euch mit spannenden Berichten von verschiedenen Abenteuern in den Bergen. Der Großteil von Euch wird die aktuellen Nachrichten dieses Mal nur noch auf digitalem Weg erhalten, ein paar dürfen sich aber auch noch über die Papierversion im Briefkasten freuen.

Erfahrt mehr über ein Langlaufwochenende im Westerwald, traumhafte Skitourentage Anfang Januar in der Gegend um Sankt Antönien und eine einzigartige Wander- und Kulturerfahrung in Tschechien mit unserem Guide Guido, der sein Geburtsland auf besondere Weise präsentiert. Zudem könnt ihr euch auf einen Bericht über eine Trans-Alp-Fahrradtour der Gruppe Watt und Wade freuen, bei der sowohl mit als auch ohne Elektroantrieb beeindruckende Strecken bewältigt wurden. Einen ausführlichen Bericht gibt es von Guido zur Klettersteigwoche in der Brenta.

Als besonderes Highlight möchten wir euch einen Besuch auf der Wiesbadener Hütte empfehlen, die Schneeschuhwanderer, Skitourenbergsteiger und Bergsteigerinnen herzlich willkommen heißt. Seit Mitte Februar ist sie wieder für alle Winterbergsteiger und Winterbergsteigerinnen geöffnet. Genießt die winterliche Bergwelt und erlebt unvergessliche Momente in den Alpen.

Die Bauarbeiten an unserem neuen Alpenvereins-Domizil in Rambach schreiten nach dem Winter voran und es gibt regelmäßige Updates im Baustellenblog auf der Homepage. Am 15. Juni beim Sommerfest haben alle Besucher die Möglichkeit, die Baustelle zu besichtigen und auf dem Kerbplatz bei Essen und Wein zu feiern. Es klingt nach einer

tollen Gelegenheit, den Fortschritt live zu erleben und gemeinsam zu feiern.

Nach dem Winter freuen sich alle darauf, den Frühling in der Natur zu entdecken. Die Tourengruppe hat ein vielfältiges Programm in unterschiedliche Himmelsrichtungen erarbeitet, um die Schönheit der Natur zu erkunden. Auch im Rheingau gibt es sicherlich wieder viel zu entdecken. Geht hinaus und lasst Euch vom Frühling inspirieren, genießt die Farbenpracht der Blumen und Blüten und erlebt die Natur in ihrer vollen Pracht. Wir laden herzlich ein, an unseren Wanderungen und am Kurs- und Tourenprogramm teilzunehmen. Für viele Sommer-touren gibt es noch freie Plätze. Das aktuelle Kurs- und Tourenprogramm ist im Dezember allen Mitgliedern in der Papierversion zugegangen, ist aber seitdem natürlich auch in digitaler Version auf unserer Homepage zu finden.

Das Redaktionsteam ist auf eure Unterstützung angewiesen. Bitte sendet uns Fotos oder Berichte von euren Touren, die wir in den kommenden Sektionsmitteilungen veröffentlichen können. Nur so kann die Vielfalt und Schönheit der Aktivitäten, die der Verein bietet, angemessen dargestellt werden. Es wäre toll, wenn möglichst viele Mitglieder diesem Aufruf folgen und anderen damit Inspiration und Informationen bieten könnten.

Ich bin sicher, dass viele Leserinnen und Leser von den verschiedenen Berichten begeistert sein werden. Schreibt an: redaktion@dav-wiesbaden.de

Annette Franz

Zur Homepage
der Wiesbadener Hütte



DAV Baustellenblog





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.

DAV Heft 264/265 Pageflip jetzt online!



ALPINZENTRUM

Isabel Schwenk und Team
Holzstraße 11a · 65197 Wiesbaden
Telefon 06 11 - 5 93 34
Fax 06 11 - 5 32 46 36
info@dav-wiesbaden.de

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

Mitarbeit in der Geschäftsstelle gesucht



Ab sofort suchen wir eine Mitarbeiterin/einen Mitarbeiter für unsere administrativen Aufgaben, die in der Geschäftsstelle des Deutschen Alpenvereins, Sektion Wiesbaden, anfallen. Deine Aufgaben sind unter anderem Verwaltung, Mitgliederverwaltung und -betreuung, Finanzbuchungen, Ablage und Einbuchung der Teilnehmerinnen und Teilnehmer in das Kurs- und Tourenprogramm.

Anwesenheit in der Geschäftsstelle ist zu unseren Öffnungszeiten montags von 14:00 bis 19:00 Uhr und mittwochs von 15:00 bis 18:00 Uhr erforderlich. Weitere Arbeiten können auch zuhause erledigt werden.

Diese Arbeiten erfordern vorerst 60 Stunden im Monat, ab voraussichtlich Oktober und dem Umzug der Geschäftsstelle nach Rambach ist eine Erweiterung auf 80 Stunden im Monat vorgesehen. Kenntnisse in den Aufgaben der Verwaltung sind von Vorteil.

Wir wünschen uns eine Person, die sich mit den Zielen des Alpenvereins identifiziert und bereit ist, sich mit den nötigen Strukturen unseres Vereins vertraut zu machen.

Wir bieten eine umfassende Einarbeitung sowie eine leistungsgerechte Bezahlung und finanzieren dein Deutschlandticket.

Wir freuen uns auf deine Bewerbung.

Claudia Keck c.keck@dav-wiesbaden.de

INHALT

NEUIGKEITEN

- 2 Editorial
- 4 Vorstand
- 24 Impressum

BERICHTE

- 6 **Italien:**
Ein gelungener Brentatrip
- 11 **Deutschland:**
Langlaufen im Westerwald
- 12 **Schweiz:**
Wenn Engel reisen ...
Skitourenwoche in St. Antönien
- 14 **Deutschland/Österreich/Italien:**
TRANSALP Füssen – Gardasee
- 17 **Tschechien:**
Zugfahren und Wandern in Nordböhmen

UNSERE GRUPPEN DER SEKTION WIESBADEN

- 19 Infos und Termine

INFO

*Redaktionsschluss
ist jeweils der 15. eines
Monats in der Quartals-
mitte: 15.02., 15.05.,
15.07. und 15.11.2024*

*Anzeigenschluss
ist jeweils:
10.02., 10.05., 10.08.
und 10.11.2024*

*Beiträge an
a.franz@dav-wiesbaden.de*

*Autorenleitfaden
für das Erstellen
von Berichten für die
Sektionsmitteilungen*



Liebe Freunde der Sektion,



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

2024 hat mit gutem Schnee in den Alpen angefangen, dann hat er aber stark nachgelassen. Viele schöne Touren wurden bereits durchgeführt.

Dieses Heft werden die Allermeisten von euch digital erhalten. Für die, die ein ausgedrucktes Heft angefordert haben, wird dieses in einem angepassten Verfahren hergestellt. Das Heft sieht etwas anders aus als 2023. Bitte meldet euch in unserer Geschäftsstelle, falls etwas nicht zufriedenstellend läuft.

Unser Redaktionsteam hat sich neu formiert, dabei sind: Annette Franz, Claudia Keck, Annette Klima-Künzel, Tom Kraus und Christof Hafkemeyer.

Annette Klima-Künzel ist für den Baustellenblog auf der Homepage verantwortlich. Christof Hafkemeyer wird in Zukunft Annette Franz beim Erstellen der Sektionsmitteilungen unterstützen, Claudia Keck unterstützt als Öffentlichkeitsreferentin in allen Bereichen und ist Ansprechpartnerin für Werbung und Sponsoren.

In Rambach geht der Bau voran. Die Rohbauarbeiten sind abgeschlossen, der Holzbau des Anbaus beginnt. Wir hoffen, dass wir dieses Jahr noch umziehen können. Die Planung und Ausführung der Außenanlagen wird durch die Firma Gartenbau Richtig in Wiesbaden durchgeführt. Stefan Barth, der Geschäftsführer, hat uns bereits beraten.

Unsere Sektion ist Mitglied im Vereinsring Rambach, der auf dem Kerbeplatz in Rambach hinter der evangelischen Kirche im Frühjahr einen Weinstand errichten wird. Wir haben den Weinstand mit Tisch und Bänken für unser Sommerfest am Samstag, dem 15. Juni 2024 angemietet. Bitte haltet euch diesen Termin frei. Der Aufruf zum Helfen mit genaueren Informationen wird rechtzeitig auf der Homepage und im nächsten Newsletter veröffentlicht.

Vielen Dank auch allen Helfern, die im Dezember im Regen auf dem Weihnachtsmarkt unseren Stand betreut haben. Die Rambacher freuen sich über unser Engagement.

Erfreulich ist die steigende Anzahl der E-Mail-Adressen, über die wir viermal im Jahr den E-Mail-Newsletter verschicken. Damit Ihr diesen erhaltet, müsst Ihr Euch auf der Website mit Eurer E-Mail-Adresse registrieren.

Im Mai/Juni 2024 wollen wir eine große Spendenaktion initiieren, um zusätzlich private Spenden für unser neues Alpinzentrum zu akquirieren. Damit die Spender*innen auch prominent, attraktiv und langfristig vor Ort am Zentrum genannt werden können, suchen wir Ideen, wie das geschehen kann. Und zwar Eure Ideen! Ob Spenderbaum, -stelen, eine Spendentafel etc.: bitte schreibt an info@dav-wiesbaden.de möglichst vor dem 31. März 2024.

Wenn Ihr Ideen oder Verbesserungsvorschläge habt oder in einer anderen Form aktiv werden wollt: Bitte nehmt Kontakt mit uns auf!

Ein Blick auf unsere Website ist auch immer interessant.

Wir wünschen Euch ein einen schönen Frühling und ein gutes Bergjahr 2024!

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



Deutscher Alpenverein
Sektion Wiesbaden

Sommerfest am 15. Juni 2024 auf dem Kerbeplatz in Rambach

Ein Tag voller Spaß, Abenteuer und Gemeinschaft

Das Sommerfest bietet eine großartige Gelegenheit, neue Freundschaften zu knüpfen und sich mit anderen Mitgliedern des Alpenvereins auszutauschen. Natürlich wird auch das leibliche Wohl nicht zu kurz kommen. Geplant sind am Nachmittag ab 16:00 Uhr geführte Besichtigungen unserer Baustelle und ab 17:00 Uhr bis zum Sonnenuntergang Ausschank am Weinstand am Kerbeplatz. Wir freuen uns über mitgebrachte Speisen.

Wir freuen uns darauf, dich am 15. Juni 2024 auf dem Kerbeplatz (Nähe Ev. Kirche) in Rambach begrüßen zu dürfen.

Freiwillige Helfer und Helferinnen zur Organisation des Festes werden noch gesucht! Wer mithelfen will, bitte melden unter: info@dav-wiesbaden.de



AUSWEIS NICHT ERHALTEN? BITTE MELDEN!

Wer seinen Ausweis 2024 noch nicht erhalten hat, meldet sich bitte bis Ende März im Alpinzentrum. Ab April 2024 müssen wir für den neuen Ausweis eine Gebühr von 5,- Euro erheben.

BARZÄHLER AUFGEPASST

Wer den Betrag für 2024 noch nicht überwiesen hat, bitte noch erledigen.

Baufortschritte in Rambach: Der Anbau wurde im Februar geliefert

Unser Bau geht nach kürzerer Winterpause weiter. Der L-förmige Anbau für unsere 3 neuen Büroräume ist komplett aus Holz und kann so vorgefertigt in wenigen Tagen aufgestellt werden.

Der Innenausbau im unteren Stockwerk fängt in den nächsten Tagen an.

Aufwendiger als ursprünglich gedacht gestaltet sich der Bau der Außenanlagen. So muss der Hang hinter dem Gebäude mit großen L-Steinen gesichert werden. Einen Teil der ausgebauten Buntsandsteinplatten der alten Treppenanlage wollen wir für die neue Treppe verwenden.



Die Lieferung des Anbaus ...



... konnte aufgrund eines defekten Kranes vorerst nicht abgeladen werden.



Vorbereitung der Bodenplatte



Italien

Alto Adige/Südtirol

Ein Bericht von
Guido Künzel

Fotos:
Teilnehmerinnen und
Teilnehmer der Tour



Über karstiges Gelände
kommen wir dem eigentlichen
Einstieg unseres Kletterabenteuers immer näher

Tag 1

Bei schönstem Wetter Anreise nach Carisolo. Wir kommen in drei Autos an. Tom, Siggie und Giulia über den Passo di Mendola, Ralf, Hansi und Henning über den Fernpass, Betty und Frank über den Brenner. Das Rennen geht knapp zu Gunsten von Betty und Frank aus. Dafür: Chapeau! Nach der Einquartierung im Hotel Denny in Carisolo entdeckt jede Gruppe wie durch Zufall ganz schnell den Kiosk Sera und Arturo mit allen erdenklichen italienischen Köstlichkeiten von A wie Aperol bis Z wie Zombie auf dem Dorfplatz. Nach mehreren Runden R wie Rotwein sind wir alle zu müde für einen Restaurantbesuch und so lassen wir uns die obligate Pizza an den Kiosk bringen. Betty verlängert ihren Genuss der guten Teigware weit in das Hochgebirge hinein und verzehrt den letzten Bissen erst 2 Tage später.

Tag 2

Das Denny in Carisolo ist nicht nur eine Unterkunft für ambitionierte Alpinisten, auch ambitionierte Senioren auf ihrem Ausflug in die Berge fühlen sich hier wohl. Gleich vor dem Frühstück wird Tom von einer Gruppe älterer Damen quasi adoptiert und geheert. Es zeigt sich: In den Bergen kommt man/frau sich näher. Das Frühstück im Denny ist übrigens spitze, der Chef des Hotels von einer natürlichen unaufdringlichen Freundlichkeit. Nur zu empfehlen!

Um von Carisolo nach Madonna di Campiglio zu kommen, nehmen wir den Bus. In ca. 30 Minuten steigen wir an der Endstation der Seilbahn zum Grosse-Pass aus. Nach erfolglosen Verhandlungen mit der Dame in der Bigletteria, betreffend Nachlässe für Senioren, Gruppengröße und Augenfarbe, erwerben wir schließlich die reguläre Bergfahrt. Kurz darauf steigen wir an der Bergstation auf



Mehr Gletscher war nicht



2.440 m aus dem Lift. Über karstiges Gelände kommen wir dem eigentlichen Einstieg unseres Kletterabenteuers immer näher. Fünf Tage im Fels entlang eines Stahlseiles von Hütte zu Hütte in luftiger Höhe, so wie in der Ausschreibung versprochen. Aber das ist nicht alles: Der schwere Rucksack ist immer dabei, denn wir tragen alles mit.

Unser heutiges Tagesziel ist das Refugio Tuckett. Erst über die Via ferrata Alfredo Benini (305) und dann über den Sentiero Bruno Dallagiacomina (315). Als Schmankerl besteigen wir unterwegs die Cima Falkner (2.990 m). Am Abend auf der Tuckett-Hütte sind wir doch etwas erschöpft. Die gestrige Autofahrt und der schnelle Aufstieg heute früh zum Pass mit Seilbahn machen sich bemerkbar.

Tag 3

Die Tuckett-Hütte hat ein gutes Frühstück – vielseitig und lecker. Wir starten gegen 8 Uhr an der Hütte und laufen Richtung Gletscher unterhalb der Bocca del Tuckett. Vom Gletscher keine Spur – anders als 2018, als wir schon einmal hier waren. Wir schaffen uns also recht mühsam durch das Geröll in die Scharte und legen los. Uns erwartet die Königs- etappe der gesamten Brentadurchquerung, die Via ferrata delle Bocchette Alte (305A). Gleich am Einstieg geht es richtig zur Sache. Leitern und Kletterpassagen wechseln einander ab. Es geht ständig hoch und runter. Im Laufe des Tages passieren wir die Cima Brenta (3.151 m). Kurz vor der Bocchetta Bassa del Massodi teilen wir die Gruppe. Einigen von uns reicht die Kletterei mit den schweren Rucksäcken, und so nehmen wir die vermeintlich leichtere Via ferrata Oliva Detassis (396) hinunter zur Alimonta-Hütte. Was wir da noch nicht wissen, ist, dass uns auf diesem Weg ein Abstieg durch eine 150 m hohe senkrechte glatte Wand mit zum Teil überhängenden Leitern erwartet. Ralf, Frank und Hansi gehen den Klettersteig weiter und zweigen dann hinter der Cima di Molveno ebenfalls ins Tal ab. Sie erzählen uns dann auf der Hütte, der Abstieg



Leitern und Kletterpassagen wechseln einander ab



Die Alimonta-Hütte



Der Weg schlängelt sich hoch zur Bocca degli Armi

sei ganz easy gewesen. Zu allem Verdruss haben wir uns den „leichteren Abstieg“ mit einem Gegenanstieg von 50 m „erkaufte“. Als wir uns endlich der Alimonta-Hütte nähern, trinkt das Trio vergnügt schon das x-te Bier auf der sonnigen Terrasse.

Tag 4

Die Alimonta-Hütte ist angenehm, das Personal ist freundlich und das Essen gut. Der Weg zur Pedrotti-Hütte schlängelt sich von der Hütte den Hang hoch zur Bocca degli Armi. Dabei müssen wir über den



Die typischen Brenta-Bänder



Stimmung in Hochform!

kleinen Gletscher vor der Scharte. Aber auch der kränkelt vor sich hin, so dass wir lieber seinen linken Rand als Aufstieg wählen. Hier oben beginnt die Via ferrata delle Bocchette Centrali (305C). Die Tagesetappe ist zwar kurz, aber voller phantastischer Eindrücke, und sie verläuft fast waagrecht auf den hier typischen Brenta-Bändern (Bild 7). Wir passieren den Torre di Brenta, den Campanile Alto und den markanten Campanile Basso. Kein Wunder, wenn sich die Stimmung zur Hochform aufschwingt – aber nicht nur bei Tom mit seinen beiden hübschen Begleiterinnen – auch die Fotografin Giulia ist begeistert. Gegen Nachmittag erreichen wir unser Tagesziel, das Rifugio Tommaso Pedrotti. Gut gelaunt lassen wir den Tag unter den Klängen von Max Raabe „Der perfekte Moment wird heute verpennt“ ausklingen. Die Stimmung ist auf dem Höhepunkt. Ein Traumtag – so wie man sich ihn wünscht. Doch so nach und nach verschwindet die Sonne hinter den Bergen. Am Anfang laufen wir ihr noch hinterher, doch dann wird es kalt und wir müssen rein.



Das Rifugio Tommaso Pedrotti

Tag 5

Dieses Jahr machen wir was Neues, etwas, das wir 2018 ausgelassen hatten, weil es hartgesottene Ferratisti nicht machen. Wir erlauben uns einen geplanten Abstecher zur Agostini-Hütte. Sie liegt nur einige hundert Meter von der direkten Route zur Zwölfapostelhütte entfernt. Um dorthin zu kommen, nehmen wir den Dolomites World Heritage Geotrail 2 (320), dabei umrunden wir die Cima Ceda. Der Weg soll traumhaft sein. Es ist kein Klettersteig, sondern eher ein Panoramaweg oberhalb des Molvenosees. Leider sehen wir von der ganzen Schönheit nichts, da es überwiegend neblig ist. Gegen Nachmittag fängt es zu allem Überfluss an zu nieseln, und so freuen wir uns alle schon auf eine trockene Unterkunft. Im Nebel nähern wir uns der Hütte und erblicken auch bald ihr rotes Dach. Doch als wir in die Hütte eintreten, unsere nassen Sachen ausziehen, von den freundlichen Wirtsleuten begrüßt werden und uns an den angeheizten Kachelofen setzen, ist die Freude kaum mehr zu toppen. Die Agostini-Hütte ist ein wirkliches Juwel unter den Hütten der Brenta! Die Gastfreundschaft und das Essen sind einsame Spitze. Vielleicht liegt es auch daran, dass die Touristenströme an der kleinen Hütte einfach nicht vorbeikommen. Jeder und jede, die durch die Brenta streift, sollte mal dort hin – ganz ehrlich! Von der Hütte bietet sich am Abend ein phantastischer Weitblick in das Val d'Ambiez und weiter bis zum Monte Baldo.



Die Agostini-Hütte



Weitblick in das Val d'Ambiez und zum Monte Baldo



Wo kein Gletscher mehr ist, soll ein mit Schlaufen versehenes Stahlseil die glatt geschliffene Wand überwinden helfen



Vereistes Geröll statt Gletscher

Tag 6

Nach einem ausgiebigen Frühstück starten wir zur letzten Bergetappe auf das Refugio XII-Apostoli. Da wir an diesem Tag noch etwas Nervenkitzel haben wollen, nehmen wir die Ferrata Cesare Salvaterra-Gege (304). Unmittelbar hinter der Hütte liegen zwei riesige Steinblöcke, die bei einem Bergsturz am 18. Juli 1957 bis hierher gerutscht sind. Einige Meter weiter, und die Hütte wäre weg gewesen und mit ihr alle Gäste. Der Weg schlängelt sich hoch zur Bocca d'Ambiez, zunächst über Geröll und dann immer steiler werdend über die apere Vadretta d'Ambiez. Mit Hilfe von Grödeln steigen wir entlang einer glatten Felswand weiter, bis irgendwann ein Stahlseil von oben herunter auf das Eis hängt. Vom hier beginnenden Klettersteig ist zunächst nichts zu sehen, der muss weiter oben sein. 2018 fing der Klettersteig direkt am Eis an, jetzt ist er einige Meter höher. Zur Überbrückung haben unsere Freunde von der SAT einfach ein mit Schlaufen versehenes Stahlseil die glatt geschliffene Wand runterhängen lassen. Der Fels ist feucht und rutschig, und das Seil baumelt hin und her. Mit gegenseitiger Unterstützung schaffen wir den Aufstieg zu den ersten Stahltritten. Jetzt geht es nur noch über Leitern, Tritte und Seile in einer senkrechten Wand weiter, die einst das Ufer des Gletschers war. Oben auf der Bocca d'Ambiez reißt es auf. Vor uns liegt das Vadrettino dei Gamosci auf der anderen Seite der Scharte. Anders kann man diesen Gletscherrest nicht bezeichnen. 2018 konnte man sehr bequem den Firn hinüber zum westlichen Ausstieg queren. Davon ist diesmal nicht die Rede. Wir quälen uns mehr rutschend als gehend durch das vereiste Geröll hinab und queren das Blankeis auf die andere Seite. Dort geht es wieder hoch zu einer Felswand. Wie am Vormittag schon, hängt auch hier ein



Refugio XII-Apostoli

schlingenversehenes Stahlseil herunter. Der Aufstieg gestaltet sich noch schwieriger als am letzten Gletscherausstieg. Auf der Bocca dei Camosci machen wir alle erst mal Pause und genießen den wärmenden Sonnenschein. Jetzt erwartet uns nichts Schwieriges mehr. Der Abstieg zur Hütte verläuft in einer mondähnlichen Landschaft. Landete jetzt neben uns ein Ufo, es würde uns nicht überraschen. Nach einigem Auf und Ab sehen wir schon die Hütte. Es dauert aber noch ein Weilchen, bis wir dort sind. Immer wieder müssen wir durch Dolinen und an Spalten vorbei. Auf der Hütte begrüßt uns Aldo und führt uns gleich in den eiskalten Gastraum. Uns werden die DAV-Ausweise abgenommen und wir werden mit dem Hüttenreglement vertraut gemacht. Währenddessen habe ich die ganze Zeit Angst, wieder im feuchten und kalten Keller der Hütte eingesperrt zu werden wie 2018. Doch diesmal geht der Schierlingsbecher an uns vorbei und wir landen im Oberstock. Um uns die Zeit bis zum Abendessen zu vertreiben, streunen wir etwas durch die Gegend und besuchen die schöne in Fels gehauene Kapelle vis à vis der Hütte. Bei unserer Rückkehr lernen wir zwei nette Menschen kennen: Torte und Panini. Sie begleiten uns den Rest der

DAV
Jetzt für den
E-Mail-Newsletter
anmelden!

NEU!

Tour und wir haben viel Spaß mit ihnen. Die Hütte liegt traumhaft an der Kante eines Plateaus mit Blick nach Westen in die Adamello und Presanella und das Tal davor mit unserem Ziel Carisolo. Das Abendessen ist – wir haben es schon vermutet – alles andere als schmackhaft. Es gibt Spaghetti Carbonara, na ja, Chappi für Bergsteiger. Der vino rosso ist auch nicht die Wucht. Eigentlich sind wir alle etwas enttäuscht. Aldo kann sich diesen Service leisten, liegt doch die Hütte auf der Hauptstrecke durch die Brenta.



Die „Thermine“ von Carisolo



Nach dem Bad im Lago di Vallagola



Torte und Panini

Tag 7

Am nächsten Morgen machen wir uns früh auf ins Tal. Die ersten Höhenmeter geht es steil hinunter auf einem zum Teil mit Seilen versicherten Weg, die Scala Santa bis in das Val di Nardis. Hier endet die Zone der Ferratas! Nun haben wir zwei Möglichkeiten. Entweder den etwas längeren Weg am Lago di Vallagola vorbei oder den direkten Weg ins Tal über Pra' Rodont und die dort losfahrende Seilbahn. Tom, Sigg, Henning, Ralf und Giulia entscheiden sich für den See. Alle haben nur eins im Sinn, nach einer Woche Katzenwäsche endlich in das kühle Nass eines Bergsees zu springen. Sigg die Wasserskorpionin zieht das Tempo gehörig an, aber nicht nur sie, alle anderen auch. Als Giulia ankommt, sind alle schon im Wasser. Schwupps, und auch sie springt hinein! Oh „Schreck“, der kleine See ist ordentlich kalt. Um nicht als Warmduscherin abgetan zu werden, schwimmt auch sie tapfer umher. Nach dem Bad stellen wir uns alle in die Sonne und lassen uns trocknen. Die Sonne will plötzlich nicht mehr so richtig, und so ziehen wir uns an, packen die Rucksäcke und laufen weiter zum Doss del Sabion. Hier soll eine Seilbahn sein, mit der man ins Tal fahren kann. Als wir dort ankommen, steht die Bahn. Doch bald merken wir, dass die Bahn jede halbe Stunde nur für ein paar

Minuten angeschaltet wird. Wir nutzen die Zeit, stärken uns mit allerlei leckeren alkoholischen Getränken und sitzen in der Sonne. Uns gegenüber ist das Val di Genova – die Pforte in die Adamello – und unter uns Pinzolo. Unten angekommen, laufen wir noch die paar Meter zum Hotel Denny. Der Chef begrüßt uns wieder freundlich, und wir beziehen die Zimmer. Zum Abschluss der phantastischen Tour kehren wir nochmals in der Bar am Marktplatz ein und genießen den vino rosso. Wir fühlen uns hier schon wie zu Hause. Sogar die Thermine kommt vorbei – allerdings bunter und herausgeputzter. Später am Abend besuchen wir noch das Ristorante Pizzeria All'Antica Segheria am Ausgang von Carisolo. Es ist keine so gute Wahl, wie sich herausstellt. Der Tafelwein schmeckt säuerlich, der Flaschenwein ist nicht zu bezahlen. Eine typische Touristenfalle. Um uns nicht die Laune vermiesen zu lassen, besuchen wir die Bar Eureka am Platze. Hier stellt sich wieder das typische Italienfeeling ein, so, wie man es mag. Männer nach der Arbeit, Gelächter, guter Grappa, italienische Schlager aus der Musikbox ... und draußen warmer Regen. Sogar Giulia fühlt sich hier sichtlich wohl.

DAV

Jetzt für den
E-Mail-Newsletter
anmelden!

NEU!

Langlaufen im Westerwald



DEUTSCHLAND

Westerwald

Ein Bericht von
Tom Kraus

Fotos:
Teilnehmerinnen und
Teilnehmer der Tour



Langlaufen im Westerwald? Läufer! Manchmal sogar sehr gut. Dank der Wetterkapriolen Mitte Januar – mit feuchtwarmer Luft aus Südwesten und dem Kältehoch im Norden – bekam der Westerwald an der Luftmassengrenze „satt“ Schnee ab, während es z.B. im doppelt so hohen Schwarzwald im Südwesten bis weit über 1.000 m ü.NN. regnete. Und nach dem Schnee kamen dann die Kälte und die Sonne – und die fleißigen Helfer des Wintersportvereins Salzburger Kopf im zentralen Westerwald oberhalb von Rennerod. Mit ihren Pisten- und Loipengeräten hatten sie emsig gespurt und planiert und einfach schöne Loipenstrecken hergestellt. So bot sich am Samstag, dem 20. Januar ein traumhaftes Bild einer tief verschneiten Landschaft in strahlendem Sonnenschein, während unten in den Tälern und im Rhein-Main-Gebiet einfach nur der feuchtkalte Nebel waberte. Und da das Gebiet – wie der ganze Westerwald – auch bei passionierten Langläufern (Klassikspuren!) zumeist nicht sonderlich bekannt ist, hielt sich die Nutzung sehr im Rahmen. Prädikat: Äußerst empfehlenswert – wenn halt die Bedingungen stimmen! Einen kleinen Übungsskilift und eine Gaudi-LKW-Reifen-Halbpipeline mit Schlepplift am Salzburger Kopf (654 m ü.NN.) samt zünftiger Skihütte und Schneebar gibt es dort übrigens auch, für alle die es etwas geselliger mögen. Einziger Wermutstropfen: Die Mozartkugeln im zum Kopf gehörenden Ort Salzburg waren aus, nirgendwo auch nur eine einzige zu finden. Schade! Da ist noch Luft nach oben ...



Wenn Engel reisen...

Skitourenwoche St. Antönien

7. bis 13. Januar 2024



Gruppenfoto am Gipfel



Schweiz

Graubünden

Ein Bericht von
Berthold Mann-Vetter

Fotos:
Teilnehmerinnen und
Teilnehmer der Tour

Die Bedingungen waren in vielerlei Hinsicht ideal. Es hatte eine satte Schneeunterlage (nicht selbstverständlich im frühen Januar), eine komfortable Lawinensituation und als Sahnehäubchen noch frischen Neuschnee kurz vor unserer Anreise. Während der erste Tourentag noch verbreitet neblig und wolkig war (aber am Gipfel schafften wir es über die Wolken und hatten auch da schon traumhafte Sicht über das Nebelmeer), waren die weiteren Tage vor allem nur noch sonnig.

Die Touren selbst fingen moderat an und steigerten sich dramaturgisch geschickt in Länge, Höhenmetern und Dramatik: wir starteten mit etwa 600 Höhenmetern zum Chrüz (2.195 m) und steigerten uns bis zum letzten Tag auf die Sulzfluh (2.817 m), dem höchsten Gipfel der Gegend, mit seinen über 1200 Höhenmetern und dem Gamstritt, der steilen Tragestelle – insgesamt ein rassischer Gipfel mit einer phantastischen 360°-Rundumsicht bis Bernina, Glärnisch oder Silvretta.

Unsere Unterkunft in Pany, dem letzten Ort vor St. Antönien, war ein großzügiges Haus mit vielen Schlafzimmern, das auch Schnarcher geschickt absondern konnte, und eigener Sauna, die natürlich jeden Tag nach der Tour angeworfen wurde. Somit waren die Nachmittage sehr erholsam, wobei sich einige noch bei Kaffee, andere bereits bei Bier oder Schlimmerem erfrischten.



Beim morgendlichen Aufstieg

Eine Person hatte aber jeweils nach der Sauna noch ordentlich zu tun, denn wir hatten die Abendessen in wechselnde Verantwortung gestellt, so dass die Teilnehmer im Vorfeld Lebensmittel für eine Mahlzeit eingekauft hatten, sich in der Woche dann allabendlich gegenseitig überboten in leckeren und reichhaltigen Speisen, wozu unser Tourenleiter Karl, der auch als Sommelier eine glänzende Figur machte, stets die passenden Weine aufzutischen vermochte.

Unser Vermieterpärchen brachte uns an einem Abend nicht bloß frisch gebackenes Brot, sondern auch ein Schwyzer Örgeli (vulgo: Akkordeon) und brachte Schweizer Liedgut zum Vortrag. Tiptop!

Die Sonne setzte dem Schnee zwar schon etwas zu, aber die Nordhänge blieben die ganze Woche herrlich pulvrig, so dass Karls Tourenplanung vor allem Nordabfahrten vorsah, nicht selten durch unver-



Wohlverdiente Pause

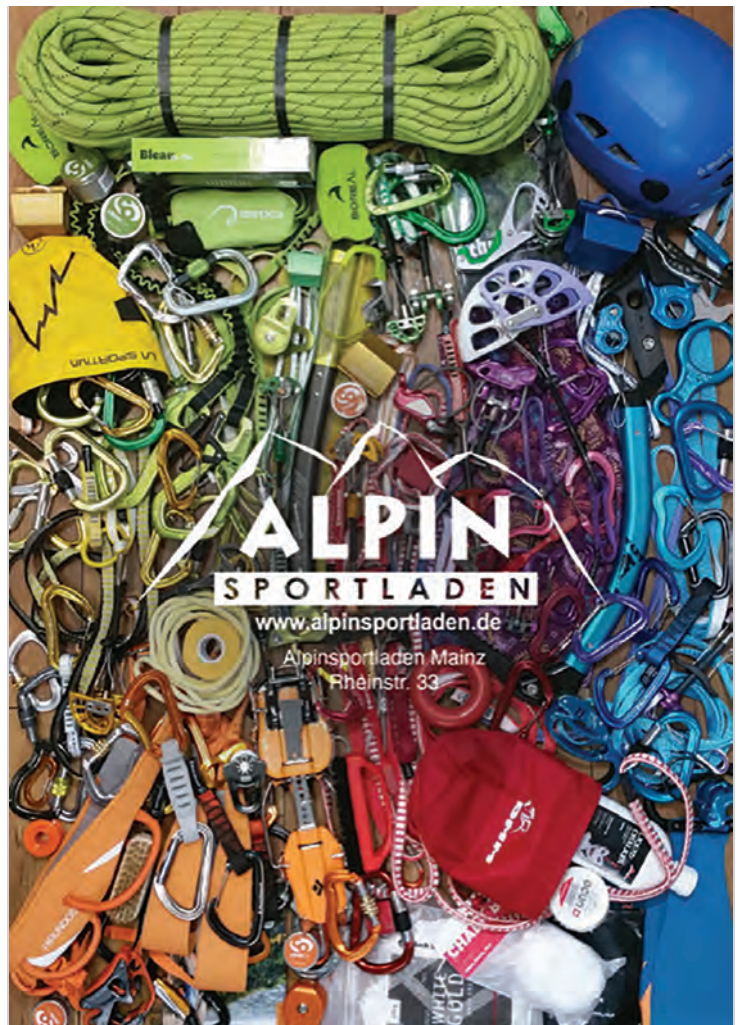


In sauberen Schwüngen geht's abwärts



spurten Powder! Die Gruppe war leistungsmäßig recht homogen, so dass die Skitouren insgesamt äußerst stressfrei und genussvoll abliefen. Auch dass das Gipfelbier für die Sulzfluh unverrichteter Dinge wieder ins Tal gefahren wurde, weil es auf dem Gipfel zu kalt war, konnte die Laune nicht nachhaltig trüben.

Insgesamt ein äußerst angenehmer Start in die Wintersaison!



TRANSALP

Füssen – Gardasee

Radtourengruppe „Watt & Wade“ unterwegs



**DEUTSCHLAND
ÖSTERREICH
ITALIEN**

*Transalp – von Füssen
zum Gardasee*

*Ein Bericht von
Dirk Basting*

*Fotos:
Teilnehmerinnen und
Teilnehmer der Tour*



Wade am Anschlag von Obergurgl nach Meran

Schweißtreibende Auffahrt zum Timmelsjoch

Mit dem Fahrrad durch und über die Alpen zu fahren macht einfach Spaß. Bei der Planung stellt man schnell fest, dass es Dutzende von Varianten mit verschiedenen Schwierigkeitsgraden gibt. Angesichts der Ausschreibung für Gravel-, Mountain- und E-Bike und der zwölf angemeldeten Teilnehmerinnen und Teilnehmer legten wir die Tagesetappen mit maximal 1000 Höhenmetern und 80 Kilometern fest. Das Gepäck hatte jeder selbst am Rad zu transportieren, was man angesichts der Hottour im Gewicht niedrig halten konnte. In unserer Familie nennen wir so etwas eine „Zahnbürstenradtour“. Der Volksmund spricht inzwischen von Superlight-Bikepacking.

Wir trafen uns in Füssen und starteten dort gegen Mittag mit einer Halbtagestour über den Lechtalradweg nach Reutte, zum Heiterwanger See und nach Biberwier. Bei strahlendem Sonnenschein legten wir einen ersten kurzen Badestopp ein. Wettermäßig war es die perfekte Woche, jeden Tag



Passhöhe 2.509 m

Sonne und blauer Himmel. In den Tagen darauf wäre die Fahrt durch das Ötztal wegen Hochwassers der Ache nicht möglich gewesen. Inzwischen auf der Via Claudia Augusta unterwegs hatten wir vor Ehrwald das perfekte Fotoshooting: 14 Radlerinnen und Radler vor dem Panorama der Zugspitze. Anschließend erarbeiteten wir uns die ersten Höhenmeter in Richtung Fernpass nach Biberwier. Das Sporthotel „My Tirol“, unsere erste Unterkunft, war eine echte Überraschung, denn die Fahrräder konnte man mit aufs Zimmer nehmen, indem man sie über die umlaufende Rampe im Hotelinneren nach oben schob. Mit einem köstlichen Buffet endete der Abend, und wer wollte, konnte vom Schwimmbad aus die Zugspitze bestaunen oder ins hoteleigene Kino gehen: „Mission Impossible!“

Unsere Mission für den kommenden Tag war zum Glück nicht „impossible“, die Überquerung des Fernpasses. Trotz Vorerkundung, Kartenstudium und Expertenbefragung blieb uns der „perfekte Track“ für diesen Tag verwehrt und wir mussten einmal umständlich die Bundesstraße überqueren und landeten auf einem ausgewaschenen, abschüssigem Wanderweg. Nach kurzer Beratung konnten wir an den ausgezeichneten Radweg anschließen und auf dem Römerweg, der alten Fernpassstraße, zum Fernsteinsee zum Teil auf Holzplanken hinunterterrassen. Dieser Abschnitt war durchaus anspruchsvoll, da er auch auf Schotter verlief und hier und da etwas luftig war. Der Fernpass war sozusagen die erste Bewährungsprobe für alle. Unser nächstes Quartier war in Umhausen das Explorerhotel, das sich ebenfalls als sehr fahrradfreundlich erwies. Auch die hiesige Gastronomie hatte viel zu bieten, und es gab erneut einen schönen Ausklang des Tages.

Auf dem Ötztalradweg durchfuhren wir am dritten Tag das aussichtenreiche Tal nach Sölden und hinauf bis Obergurgl. Bei so einem Anstieg riss das Peloton schon hier und da mal auf. Wir hatten aber bestimmte Wartepunkte vereinbart, sodass immer wieder alle zusammenkommen konnten. Am nächsten Tag änderten wir die Strategie dahingehend, dass Gravel- und Mountainbiker „Vorsprung“ vor



Wer sich die Tour im Detail ansehen möchte, findet die komplette Tour in der Alpenverein.aktiv-App mit diesem Link:



den E-Bikern bekamen, denn auch diese Tagesetappe hatte es in sich. Von Obergurgl ging es hinauf nach Hochgurgl und schließlich zum Timmelsjoch (2.509 m). Von der Mautstation hatte man einen grandiosen Blick hinunter ins Ötztal. Am Pass wurden alle Radlerinnen und Radler mit Applaus empfangen und waren glücklich, am Timmelsjoch einzurollen. Jeder Teilnehmer erhielt den begehrten Aufkleber der Mautstelle für sein Fahrrad. Nach reichlich Espresso war Zeit für das Pass-Foto Richtung Passeier. Danach folgte eine



Höhenmeter schrubbten zum Fernpass



Gruppenfoto vor dem Zugspitzmassiv bei Ehrwald

INFO

Im diesem Sommer, vom 20. bis 28. Juli, gibt es eine weitere Transalptour, nämlich den Alpe-Adria-Weg, und im Herbst 2024, vom 12. bis 19. Oktober, gibt es eine Tourenwoche am Gardasee: Fahrrad und Ferrata – Radfahren und Klettersteige rund um Arco am Gardasee.

Details und Anmeldung im Kursheft oder auf der Homepage des DAV-Wiesbaden



Wie viele Ostfriesen braucht man, um einen Schlauch zu flicken?

sehr lange Genussabfahrt nach St. Leonhard auf einer erstaunlich ruhigen Passstraße. Es war so heiß, dass wir einen weiteren Eisdielenstopp einlegten und schließlich nach Meran rollten zum finalen Abkühlen im Hotelswimmingpool. Ein Mobiltelefon, das sich während der Fahrt unauffällig verabschiedet hatte, konnte dank der Funktion „Wo ist?“ tatsächlich geortet und wiedergefunden werden, und der glückliche Besitzer spendierte eine Runde Freibier für alle! Es war ein erlebnisreicher Tag und die Stimmung in der Gruppe super und sehr harmonisch.

Von Meran kann man mit relativ wenig Höhenmetern über den Etschtalradweg bis Rovereto fahren und dann über Nago an den Gardasee. Reizvoller und abwechslungsreicher ist jedoch eine Variante über den Molvenosee und die Sarcaschlucht. So machten wir es. Nachdem wir zuvor eines der fünf Messner-Mountain-Museen in Bozen besucht hatten, fuhren wir über den Kalterer See

nach San Michele. Nach den bisher extrem hochpreisigen Unterkünften, Restaurants und Wurstbuden war es eine Freude und Genuss, in den etwas gemäßigteren Preiszonen des Trentinos angekommen zu sein. Beim abendlichen Blick auf die Speisekarte im Da Demitrio in Mezzocorona jubilierte der Gaumen, und der Blick hoch zur Bergstation am Croce del Monte rundete den Abend ab.

Grande Finale der Langstrecke bildete die Etappe zum Molvenosee mit seinem extrem gepflegten Badestrand und der Blick auf die hochaufragenden Gipfel der Brenta. Es ist einfach schön, wenn Seen öffentlich sind und solch einladende Badewiesen offerieren. Toll! Es folgte eine weitere lange Abfahrt zur Sarcaschlucht und durch die Felsenlandschaft der Marocche. Rechter Hand begleiteten uns die aufragenden Berge am Monte Casale mit der „Tiramisu-Ostwand“. Bei gutem Wetter kann man hier den Basejumpern zuschauen, wie sie sich in die Tiefe stürzen. Wir erreichten Arco, unser Ziel. Dort hatten wir drei Nächte gebucht, und es blieb somit noch Zeit für eine Radtour über die Ponalestraße zum Ledrosee, Zeit zum Shoppen, Wandern oder einfach am Pool abhängen. Das Radwegenetz am Gardasee hatte viel zu bieten, vor allem Höhenmeter, steile Rampen und Fernblicke über den Gardasee, zum Monte Baldo oder den Monte Velo. Es gibt sehr empfehlenswerte Broschüren der Touristeninformation für Rennrad und MTB und dazu alle Tracks bei Outdooractive bzw. Alpenvereinaktiv.com.

Unser persönliches Fahrradshuttle brachte uns schließlich mit Rädern und Gepäck wohlbehalten zurück nach Füssen. Es gab auf dieser Transalp keine Stürze, Verletzungen oder Pannen. Wir waren dankbar, glücklich und hatten anscheinend vieles richtig gemacht!



Das Castello in Arco am Gardasee

Zugfahren und Wandern in Nordböhmen



Marktplatz in Trutnov / Trautenau



Freie Fahrt in Tschechien

Am Sonntag, dem 20. August 2023 ging es in aller Frühe am Wiesbadener Bahnhof in guter Stimmung los. Die Teilnehmer untereinander kannten sich kaum, so dass es viel zu erzählen gab. Wie üblich kamen wir mit dem ICE in Dresden-Neustadt ein paar Minuten zu spät an und winkten dem pünktlichen tschechischen Anschlusszug hinterher, was der Zugführer nett erwiderte. Statt zwei Stunden am Bahnhof zu warten, wählten wir eine regionale Alternativroute an der Elbe nach dem Motto „der Weg ist das Ziel“. Die Reise ging bei herrlichem Wetter vorbei an Bad Schandau mit der Bastei. Dies blieb bis zur Abreise die einzige Verspätung auf tschechischem Boden. In Reichenberg/Liberec angekommen, stiegen wir auf den Turm im böhmischen Museum und verbrachten nach dem Abendessen kaputt und zufrieden die erste Nacht in unserem tollen Grand Hotel.

Am nächsten Tag ging es durch den Christoph-Grund auf den Jeschken (Jested) mit 1.012 m Höhe. Von dort genossen wir die fantastische Weitsicht

und schlossen eine kurze Einkehr im Lokal an. So ging dieser wunderschöne Tag mit einem Abendessen auf einer Terrasse mit Bergblick und Mondlicht zu Ende.

Am letzten Tag in Liberec starteten wir – natürlich wieder mit dem Zug – in das Böhmisches Paradies und wanderten auf, unter und vorbei an herrlichen Felsformationen. Das Außengelände der am Wegesrand liegenden Burgen Wallenstein (Valdštejn) und Märchenschloss haben wir ebenfalls besichtigt. Auf unser Abendessen im Lokal mussten wir zwei Stunden warten, weil der Koch alleine war, das hat die Laune aber nicht wesentlich getrübt. Dafür mussten wir eben mehr trinken.

Am folgenden Vormittag hatten wir noch zwei Stunden Zeit zur freien Verfügung. Diese Zeit nutzten wir für die Museen oder den botanischen Garten vor der Weiterreise nach Trautenau/Trutnov.

In Trautenau/Trutnov erzählte uns Guido auf dem Marktplatz viel über die Geschichte des Ortes und manche nahmen noch einen Aperitif auf dem Marktplatz, bevor das Abendessen im Biergarten des Hotels eingenommen wurde. Dort habe ich gleich noch eine kulinarische Besonderheit kennengelernt. Meine Zimmergenossin hatte extra keine Hauptspeise bestellt, weil Pfannkuchen mit Blaubeeren als Dessert in der Speisekarte stand. Nach der Vorspeise hieß es dann „leider heute kein



TSCHECHIEN

Nordböhmen

Ein Bericht von
Susanne Hintz und der
Reisegruppe

Fotos:
Teilnehmerinnen und
Teilnehmer der Tour



Braunauer Felsenland



Idyllischer See in den Adelsbacher Felsen

Pfannkuchen“ und auch zur Alternativbestellung Bananensplit-Eis meinte die Bedienung „nein, heute keine Bananen“. Wir haben sehr viel gelacht an diesem Abend, wie auch an den folgenden. Fortan war unser geflügeltes Wort auf der Tour „heute nicht“.

Am nächsten Tag ging es mit dem Zug ins Adersbacher Felsenland, noch größer und schöner mit namentlicher Beschilderung der Felsformationen. Alternativ wählten zwei Teilnehmer eine Route Richtung Schneekoppe, weil sie diese Tour bereits

kannten. Abends wieder Einkehr im Biergarten des Hotels, diesmal mit Pfannkuchen.

Dann ging es weiter zur letzten Station unserer Reise, Braunau/Broumov. Unterkunft in einer sehr schönen Hotelanlage mit einem Springbrunnen, ruhig gelegen, ehemaliger Sitz eines Textilfabrikanten. Hier haben wir am ersten Tag das Benediktinerkloster mit Führung besichtigt, leider nur auf Tschechisch und mit wenig begleitender deutscher Übersetzung. Das Klostercafé hatte anschließend Kaffee und leckeren Kuchen zu bieten. Zum Schluss schauten wir uns das älteste noch erhaltene Bauwerk in Mitteleuropa an, eine Kirche komplett aus Holz im skandinavischen Stil.

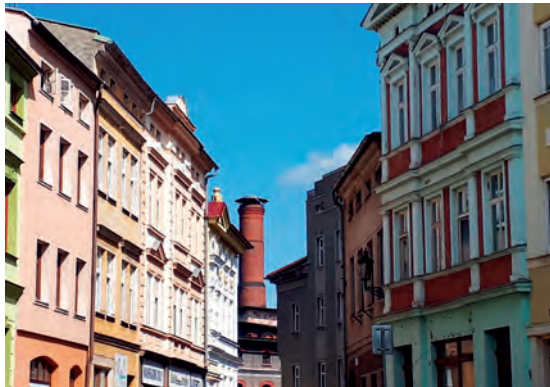
Im Hotel konnte man im Indoor-Schwimmbad inklusive Massagedüsen entspannen. Beim Abendessen entbrannte eine lustige Diskussion, wer welche unterschiedlich gewichtete und bepreiste Forelle bezahlen sollte. Schlussendlich entschied Guido, dass er die Gesamtrechnung übernimmt und die Beträge von uns eintreibt. Sein Platz hätte auch der Bankschalter von Monopoly sein können. Wir ließen den Abend bei Wein und Chips am Springbrunnen gemütlich ausklingen.

Und damit nicht der Eindruck entsteht, dass wir nur gegessen und getrunken haben: Für den vierten

DAV

Jetzt für den
E-Mail-Newsletter
anmelden!

NEU!



Altstadt in Broumov



Straßenbahn in Liberec



Gruppenfoto im Böhmisches Paradies

und letzten Wandertag sind wir ausnahmsweise mal mit dem Bus gestartet, der direkt vor unserer Tür abfuhr. Nach 10 Minuten waren wir bereits auf dem Weg in das Braunauer Felsenland mit erneut wunderbaren Felsformationen. Wir konnten unserer Fantasie freien Lauf lassen, was wir darin sahen. Nach ca. 18 km erreichten wir ohne Komplikationen die Bushaltestelle am anderen Ende des Gebirgskamms und waren nach kurzer Zeit wieder im Hotel. Am Abschlussabend baten Annette und Guido um ein kleines Feedback, das durchweg positiv ausfiel mit der einen oder anderen Anregung für organisatorische Verbesserungen. Insbesondere die Sprachkenntnisse von Guido waren für uns alle Gold wert.

Also eine rundum gelungene Reise, und den ersten Regen gab es erst auf der Rückreise mit der Bahn. Trotz mehrmaligem Umsteigen in Tschechien und einer dortigen Verspätung haben wir alle Verbindungen wie geplant bekommen.

Unsere Gruppen der Sektion Wiesbaden



Plaisier ab Vier
Yogagruppe – Yoga für Berg und Tal
Frauenklettergruppe
Familiengruppe
Die Waldläufer
Freitagswanderer
Jugendgruppen
Tourengruppe

Hoch hinaus – Klettern mit Handicap
Alpinsportgruppe „Basislager“
MTB-Gruppe „Bunnyhopper“
Radtourengruppe „Watt und Wade“

UNSERE GRUPPEN



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 Vorstiegs-kurse, 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
- Nur mit vorheriger Anmeldung:
Starttermine der neuen Kurse und Anfängerkurse sind bei Elke zu erfragen

KONTAKT:



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



DAV

Jetzt für den
E-Mail-Newsletter
anmelden!

NEU!



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



UNSERE GRUPPEN



Familiengruppe

Mit Kindern von 0 Jahren bis 12 Jahren und ihren outdoorinteressierten Eltern unternehmen wir regelmäßig rund um Wiesbaden kleine Tagesausflüge. Die Touren sind teilweise auch kinderwagen-tauglich. In der Zukunft sind auch längere und weitere Unternehmungen geplant.



Mit anderen Familien gemeinsam läuft es sich für alle entspannt und wir haben viel Spaß bei den Aktionen. Familien, die gerne Informationen über Aktivitäten der Familiengruppe erhalten möchten, können sich für die Aufnahme im Mailverteiler unter wandersalamander@dav-wiesbaden.de melden. Wir freuen uns auch, wenn interessierte Eltern einzelne Aktionen anbieten möchten.

UNSERE NEUE LEITERIN

Mein Name ist Svenja Böing-Hanisch und ich wohne mit meiner Familie im schönen Rheingau. Mit unseren 2 Kindern (5 und 7 Jahre) sind wir ganzjährig in den Bergen oder auch bei uns im Rheingau-Taunus unterwegs. Ihr findet mich häufig am und auf dem Berg, denn Wandern, Klettersteigen und Reisen sind meine liebsten Hobbies.



Nachdem die Familiengruppe mit neuem Leben gefüllt werden sollte, war schnell klar, dass ich mich in der Sektion als Familien-gruppenleiterin engagieren möchte. Gerne möchte ich das Angebot um Wanderungen und Ausflüge für größere bzw. ältere Kinder (5 bis 12 Jahre) ergänzen.

Wenn ihr euch angesprochen fühlt oder Ideen für gemeinsame Aktivitäten und Touren habt, meldet euch gerne bei mir.

Ich freue mich auf euch! Herzliche Grüße, Svenja

KONTAKT:



Anna-Lisa Klesy
a.klesy@dav-wiesbaden.de



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





Die Waldläufer – aka „Trailrunner“

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.

AKTUELL

- 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 Pätzold
m.paetzold@dav-wiesbaden.de, Telefon 0176 - 47 59 30 18

Jürgen Walter
j.walter@dav-wiesbaden.de, Telefon 0160 - 92 73 84 08



Jetzt für den
E-Mail-Newsletter
anmelden!

NEU!



Freitagswanderer • II. Quartal 2024

FREITAG, 26. APRIL 2024

Rheingau-Rheinufer-Wanderung von Niederwalluf nach Hattenheim

ABFAHRT: Wiesbaden Hauptbahnhof, RB 10, Gleis 1 ab 13:13 Uhr,
an Bahnhof Niederwalluf 13:24 Uhr

RÜCKFAHRT: Bahnhof Hattenheim, RB 10, ab 18:04 Uhr, 19:04 Uhr,
an Wiesbaden Hauptbahnhof 18:25 Uhr, 19:25 Uhr

FREITAG, 31. MAI 2024

Rheingau-Rheinufer-Wanderung von Oestrich-Winkel nach Rüdesheim

ABFAHRT: Wiesbaden Hauptbahnhof, RB 10, Gleis 1, ab 12:33 Uhr,
an Oestrich-Winkel 12:57 Uhr

RÜCKFAHRT: Bahnhof Rüdesheim, RB 10, ab 17:53 Uhr, 18:53 Uhr,
an Wiesbaden Hauptbahnhof 18:25 Uhr, 19:25 Uhr

FREITAG, 28. JUNI 2024

Rheingauwanderung zum Königin-Victoria-Denkmal im Weinberg im Süden von Hochheim

1845 besuchte die englische Königin Victoria Hochheim und entdeckte ihre Liebe zum Hochheimer Wein mit dem Sinnspruch "A good hock keeps off the doc!"

ABFAHRT: Wiesbaden Hauptbahnhof, S1, Gleis 4, ab 13:35 Uhr,
an Bahnhof Hochheim 13:46 Uhr

RÜCKFAHRT: Hochheim Daubhäuschen, Bus 48, ab 17:20 Uhr,
17:50 Uhr, 18:20 Uhr, an Wiesbaden Dernasches Gelände A
17:54 Uhr, 18:36 Uhr, 18:54 Uhr

Ich hoffe, dass zur Wanderzeit Rhein und Main kein Hochwasser führen und wir ausweichen müssen.

FÜHRUNG UND AUSKUNFT:

Klaus Thomae
Telefon 06 11 - 37 22 14

Malerbetrieb Klee

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

Inh. Joachim Dinter
Malermeister

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





Jugend

KONTAKT UND AUSKÜNFTE:

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

WER WIR SIND UND WAS WIR MACHEN

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 rund um Klettern, Bergsport und Natur anbieten. Die regelmäßigen Gruppenstunden bestehen aktuell hauptsächlich aus Klettern oder Bouldern. Doch manchmal chillen und quatschen wir auch einfach nur und spielen ein paar Spiele oder treffen uns zum Backen oder Kochen. Die Gruppenaktivitäten können von den Teilnehmenden selbst gestaltet und aktiv mitbestimmt werden, der Fantasie sind (fast) keine Grenzen gesetzt. Neben den regelmäßigen Gruppenstunden organisieren die Gruppen oft Ausflüge in der Umgebung sowie mehrtägige Ausfahrten in etwas entferntere Ziele, wie z.B. Allgäu, Frankenjura, Harz, Frankreich, usw.

Wichtig ist uns vor allem, dass wir gemeinsam Spaß haben und Diskriminierung keinen Raum bei uns hat.

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 auch gern 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, Wandern, Geocaching, Bergsteigen, Radtouren, uvm.



UNSERE JUGENDGRUPPEN

Name	Alter/Jahrgang	Gruppenzeit	Fokus	Bemerkung
Bergtrolle	2010–2012	Dienstag 17:00 bis 19:00 Uhr	Klettern	Aktuell mit Murmeltieren kombiniert
Snackpacker	2007–2011	Freitag 17:00 bis 19:00 Uhr	Klettern	ehem. Bergzwerge / BlackFeet
Senkrechtgämsen	ab 16 bis 22 Jahre	Montag 19:00 bis 21:00 Uhr	Klettern	ehem. Gipfelgämsen / Senkrechtstarter
Ropeless	ab 16 bis 26 Jahre	Donnerstag 19:00 bis 20:30 Uhr	Bouldern	in der Wiesbadener Nordwand

Bei Fragen oder Interesse melde dich gern unter jugend@dav-wiesbaden.de

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

Claudia Keck
c.keck@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

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

BANKVERBINDUNG:

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
sinnentstellende, redaktionelle
Änderungen dieser Beiträge vorzu-
nehmen. Der Verkaufspreis des
Nachrichtenblatts ist durch den
Mitgliedsbeitrag abgegolten.*



GLOBETROTTER
RE:THINK

NEUES LEBEN FÜR GEBRAUCHTE SACHEN!

WIR KAUFEN DEINE GUT ERHALTENE MARKEN OUTDOOR-
AUSRÜSTUNG IN UNSERER GLOBETROTTER FILIALE
IN DER NEUGASSE 15-19 IN WIESBADEN.





Foto: Adobe Stock



Tourengruppe

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

Hinweis für alle:

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

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

SONNTAG, 21. APRIL 2024

Wanderung „Hiwweltour Bismarckturm“ (ca. 18 km, 340 Hm)

TREFFPUNKT:

09:20 Uhr Wiesbaden Hauptbahnhof, Reisezentrum
09:36 Uhr Abfahrt mit RB 75 Richtung Aschaffenburg, Gleis 3
09:48 Uhr Ankunft Mainz Hauptbahnhof, Gleis 4a
09:56 Uhr Abfahrt mit RE 3 Richtung Saarbrücken, Gleis 6a
10:09 Uhr Ankunft Ingelheim, Gleis 2

STARTPUNKT:

10:15 Uhr Bahnhof Ingelheim

WANDERSTRECKE:

Normale Kondition erforderlich, viele Naturwege.

Vom Bahnhof Ingelheim geht es 3,6 km entlang der Selz, danach ansteigend durch die Weinberge bis zum Bismarckturm („Erklimmen“ des Turms mit 111 Stufen möglich). Danach wandern wir zur Schutzhütte GAGA: Gebrüder Avenarius Gau-Algesheim, hier machen wir Rast mit tollem Ausblick. Weiter geht es nach Gau-Algesheim und der Appenheimer Mühle sowie über den Bismarckturm zurück zu unserem Startpunkt.

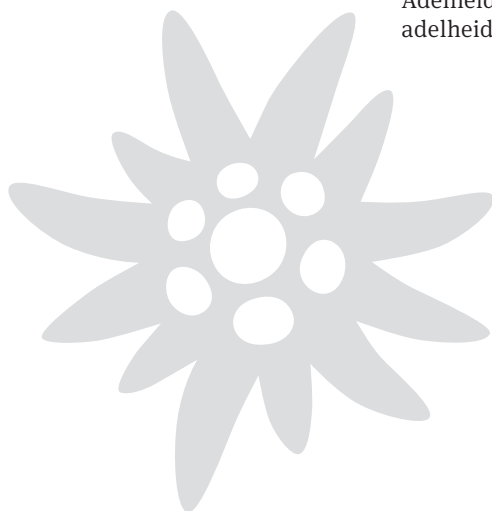
SCHLUSSRAST:

Brausers's Bergschänke (am Bismarckturm).

Anmeldung erforderlich!

FÜHRUNG UND ANMELDUNG:

Adelheid Caesar, Telefon 0 61 34 - 5 43 36
adelheid.caesar@t-online.de





SONNTAG, 5. MAI 2024

Wanderung „Auf Taunussteiner Gemarkung“ (ca. 19 km)

TREFF- UND STARTPUNKT:

09:30 Uhr Parkplatz Eiserne Hand

Außer Pkw erreichbar mit Bus Nr. 271, Abfahrt am Bahnhof

09:05 Uhr oder andere Haltestellen in der Stadt

(Schwalb./LuisenForum C, Platz d. Dt. Einheit D, Bleichstraße, Dürerplatz D), Ankunft Eiserne Hand 09:23 Uhr

WANDERSTRECKE:

Mittlere Kondition erforderlich, wenig Steigungen.

- Auf dem Herzogsweg bis Seitzenhahn;
- Querung des Aartals;
- Teilstück auf dem Aar-Höhenweg;
- am Parkplatz Laubachtal vorbei und zum Aartal zurück;
- zwischen Seitzenhahn 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

SONNTAG, 9. JUNI 2024

Wanderung „Biologische Vielfalt im Arboretum Main-Taunus“

TREFF- UND STARTPUNKT:

10:00 Uhr Infozentrum „Waldhaus Arboretum“

Am Weißen Stein, 65824 Schwalbach

Bitte ÖPNV nutzen oder selbstorganisierte Fahrgemeinschaften bilden!

Kostenfreie Parkplätze entlang der nur für Anlieger geöffneten Zufahrtsstraße zur Europa-Schule Obermayr! Von dort sind es noch ca. 80 m Fußweg bis zum Waldhaus.

KURZBESCHREIBUNG:

In dem Arboretum zwischen Schwalbach, Sulzbach und Eschborn erleben wir eine einladende, parkartige Waldlandschaft. Hier können wir mehr als 600 Baum- und Straucharten auf einer Fläche von 76 Hektar entdecken. Statt eines heimischen Waldes entstand hier ein beispielhaftes Anschauungs-, Lehr- und Versuchsgebiet. Bei einem Rundgang von ca. zwei Stunden Dauer erfahren wir Wissenswertes über den Wald und verschiedene typische Waldformationen aus Mitteleuropa, Kleinasien, Japan, dem Himalaja, China und Nordamerika.

TEILNAHMEGEBÜHR:

5 Euro oder auch eine Spende

SCHLUSSRAST:

Rucksackverpflegung

Anmeldung erforderlich!

ANMELDUNG:

Bernhard Klein, Telefon 01 52 - 21 60 21 61

klein23@gmx.de

FÜHRUNG:

Johannes Schwed, HessenForst, Forstamt Königstein

KONTAKT:



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



Jetzt für den
E-Mail-Newsletter
anmelden!

NEU!

UNSERE GRUPPEN



Foto: Adobe Stock



Foto: Adobe Stock



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 Alpen 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.

AKTUELL

- **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



Foto: Adobe Stock



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 Feierabendrundungen 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 Nerotal 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 kurvenreiche 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 Kurzent-schlossene 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





Radtouren-Gruppe „Watt und Wade“

Tagestouren, Wochenendausflüge und Fahrtenwochen für alles, was zwei Räder hat!

Liebe Freundinnen und Freunde des Radfahrens!

Für dieses Jahr stehen schon zwei Tourenwochen und ein Wochenendausflug auf dem Programm. Der Plan für die Tagesausflüge ist noch in Arbeit und wird bis Mitte Februar veröffentlicht. Es wird wieder ein buntes Programm mit einer Mischung aus Kultur-Sport-Spaß und Klettern!

Da ich von Februar bis August auf einer großen Radtour durch Europa unterwegs sein werde, möchte ich mich besonders bei Anne-Kathrin Goerlich und Thomas Kleber bedanken, die in diesem Jahr die Ansprechpartner für alle Fragen rund um unsere Radtourengruppe sein werden. Außerdem möchte ich mich bei Irmtraud Schmidt und Manfred Bachmann bedanken, die mit zwei starken Touren unser Programm bereichern und mit dem Alpe-Adria-Radweg eine weitere Tour durch die Alpen anbieten werden. Im Herbst wird es ein besonderes Schankerl geben, weil wir dann Radfahren und Klettern kombinieren werden bei unserer Fahrrad & Ferrata-Woche am Gardasee.

Alle Informationen zu der Watt & Wade-Gruppe, den Terminen und Touren findet ihr weiter unten und im Kalender. Die Ausschreibungen zu den Fahrtenwochen und dem Anmeldeprozedere findet ihr im Kurs- und Tourenprogrammheft auf der Homepage des DAV-Wiesbaden.



Bei Fragen meldet euch einfach per Mail oder Telefon. Für die Tagestouren bitte kurz bei der Tourenleitung Bescheid geben zur besseren Planung. Wir freuen uns auf viele schöne gemeinsame Touren in diesem Jahr mit euch!

Watt & Wade Radtourengruppe: Wer wir sind!

Der Name ist Programm: Watt und Wade! Es sind alle Fahrrad-begeisterten 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 Einkehr oder mal ein kulturelles Schankerl. Mit einer durchschnittlichen Kondition ist man den Tourenangeboten gewachsen. Gemeinsame Planungen von Mehrtagestouren sind ausdrücklich erwünscht.

Unsere Tagestouren sind zwischen 60 bis 80 km und zwischen 300 bis 800 Höhenmetern. Diese Gruppe ist eine Radtourengruppe. Der Schwerpunkt liegt auf Strecke-Landschaft-Genuss. Wir folgen größtenteils ausgewiesenen Radwegen. Man sollte sein Rad sicher beherrschen. Alles, was zwei Räder hat, wie Touren-, Trecking-, Mountain- oder Gravelbike mit oder ohne E-Mobilität, ist herzlich eingeladen. Du solltest einen Fahrradhelm tragen und ein kleines Werkzeug, Ersatzschlauch, Pumpe und Regenbekleidung an Bord haben.

Für Wochenendausflüge und Tourenwochen findest du die Ausschreibungen und ausführliche Informationen im Kurs- und Tourenprogrammheft der Sektion (link oben) und im Kalender auf dieser Seite.

Tourenplanungen und Tourenvorschläge

Bei alpenvereinaktiv.com findet ihr unter dem Link unten verschiedenen Touren, die wir gefahren sind, in Planung haben oder einfach empfehlen.

Die Watt & Wade-Gruppe bei <https://www.alpenvereinaktiv.com/s/10hSbH>

Herzlichst ... Dirk Basting



KONTAKT UND AUSKÜNFTE:



Dirk Basting
Telefon 0163-6856843, d.basting@dav-wiesbaden.de
Anne-Kathrin Goerlich
Telefon 0151-10278777, a.goerlich@dav-wiesbaden.de
Thomas Kleber
Telefon 0157-33998437, t.kleber@dav-wiesbaden.de

SAMSTAG, 4. MAI 2024, 09:00 BIS 18:00 UHR

Tagestour Radtour nach Oppenheim mit Führung: „Von allem Ebbes“

INFOS:

Geplant ist, über die Nonnenau bei Ginsheim weiter mit der Kornsandfähre (Kosten Fahren ca. 4,- Euro) nach Oppenheim zu fahren. Dort ist um 14:30 Uhr für Interessierte die Teilnahme an einer öffentlichen Führung geplant. Es ist eine Schnupper-tour zu den Highlights (Katharinenkirche, Kellerlabyrinth und historische Altstadt) von Oppenheim. Die Führung wird ca. 90 Minuten dauern und kostet 10,- Euro pro Person.

Die Rückreise wollen wir flexibel halten. Geplant ist, über Nierstein und Mainz längs des Rheines zurückzuradeln. Es fahren aber auch halbstündig Züge über Mainz nach Wiesbaden. Wer mit zurückradeln möchte und kein Interesse an der Führung hat, kann z.B. essen oder bummeln gehen.

STRECKENVERLAUF:



TREFFPUNKT:

um 9:00 Uhr am Hauptbahnhof Wiesbaden – Ausgang Taxistand

LEITUNG:

Anne-Kathrin Goerlich, a.goerlich@dav-wiesbaden.de
Thomas Kleber, t.kleber@dav-wiesbaden.de

DONNERSTAG, 30. MAI, BIS SONNTAG, 2. JUNI 2024

Wochenendtour: Rheinland-Pfalz auf zwei Rädern mit und ohne „E“

INFOS:

Am verlängerten Wochenende um Fronleichnam wollen wir dem Alltag entfliehen und das schöne, doch für viele eher unbekanntes Rheinland Pfalz auf dem Fahrrad erkunden. Wir starten von Wiesbaden aus Richtung Bad Kreuznach. Die viertägige Rundtour wird uns auf malerischen Wegen entlang des Rheins, der Nahe und dem Glan in Richtung Landstuhl führen. Weiter verläuft die Route entlang des Barbarossa-Radwegs, bis wir in der historischen Stadt Worms Halt machen und von dort aus unseren Rückweg nach Wiesbaden antreten. Wir werden in Mittelklassehotels übernachten und uns dort allmorgendlich bei einem leckeren Frühstücksbuffet für den Tag stärken. Anschließend geht's mit Bio-Bike oder mit elektrischer Unterstützung raus in die blühende Natur.

1. ETAPPE:

Start um 10:00 Uhr in Wiesbaden. Wir wechseln auf die andere Rheinseite und folgen zunächst dem Rheinradweg, bis wir bei Bingen auf den Nahe-Radweg abbiegen, der uns bis nach Bad Kreuznach führt. Kurz darauf erreichen wir nach einem moderaten Anstieg unser Hotel in Waldböckelheim.

2. ETAPPE:

Wir folgen dem Glanradweg, der seit Jahren mit vier Sternen vom ADFC ausgezeichnet ist und überwiegend auf ehemaligen Bahntrassen verläuft. Unsere Fahrt verläuft leicht ansteigend abseits vom Autoverkehr durch eine wunderschöne Flusslandschaft.

3. ETAPPE:

Auf dem Barbarossa-Radweg durchqueren wir die abwechslungsreichen Landschaften der Pfalz, bis wir schließlich unser Tagesziel Worms erreichen. Der Namensgeber des Radwegs ist Kaiser Friedrich I., bekannt als Barbarossa, der maßgeblich die Geschichte der Pfalz im 12. Jahrhundert prägte.

4. ETAPPE:

Von Worms aus starten wir Richtung Wiesbaden und orientieren uns am Flusslauf des Rheins, um am frühen Sonntagabend Wiesbaden zu erreichen.

IM KURS- UND TOURENPROGRAMMHEFT AUF SEITE 78/79:



ANFORDERUNGEN:

Die Tagesetappen sind 60 bis 85 km lang, und es sind bis zu 650 Höhenmeter zu bewältigen. Von den Wegarten ist alles dabei: über Asphalt, verfestigten Schotter, Feld und Waldwege. Das Fahrrad sollte mit Gepäck sicher beherrscht werden. Technisch bietet die Tour keine besonderen Anforderungen.

LEITUNG:

Irm Schmidt, DAV-Wanderleiterin
i.schmidt@dav-wiesbaden.de
Manfred Bachmann, DAV-Wanderleiter
m.bachmann@dav-wiesbaden.de

SAMSTAG, 15. JUNI 2024, 09:00 BIS 18:00 UHR

Tages-Radtour nach Bad Kreuznach

INFOS:

Geplant ist, vom Wiesbadener Hauptbahnhof über Schiersteiner Brücke, Budenheim, Heidesheim nach Wackernheim zu radeln. Auf der Anhöhe ist ein Picknick vorgesehen. Weiter geht's durch die Felder über kleine beschauliche Dörfer nach Gensingen. Von dort aus geht's längs der Nahe nach Bad Kreuznach. Hier ist geplant, sich u.a. die Salinen und historischen Brückenhäuser anzuschauen.

Gemeinsam radeln wir anschließend nach Bingen, nehmen die Fähre nach Rüdesheim und entscheiden individuell, ob die Heimreise per Rad oder mit der Bahn angetreten wird.

STRECKENVERLAUF:



TREFFPUNKT:

um 9:00 Uhr am Hauptbahnhof Wiesbaden – Ausgang Taxistand

LEITUNG:

Anne-Kathrin Goerlich, a.goerlich@dav-wiesbaden.de
Thomas Kleber, t.kleber@dav-wiesbaden.de



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

dav-wiesbaden.de