

Sektionsmitteilungen



Nr. 272 – September 2025



dav-wiesbaden.de

Editorial



Annette Franz
Redaktion



Blick auf Ortler und Königsspitze

Liebe Sektionsmitglieder,

Titelseite:
Sulden am Ortler –
im oberen Rosimtal

Fotos: Annette Franz

beim Schreiben dieses Editorials liegt der Hochsommer bereits hinter uns und die Weinlese in den umliegenden Weinbergen hat begonnen. Auch wenn kalendarisch noch kein Herbstanfang ist, fühlt sich der Sommer doch schon wie Geschichte an. Ein facettenreicher Sommer liegt hinter uns – mit heißen Juni- und Augusttagen, aber auch einem eher wechselhaften Juli.

Aktuell zeigt sich der Herbst von seiner bunten Seite und lädt ein zu stimmungsvollen Wanderungen – sei es durch die Weinberge des Rheingaus, entlang der Bergstraße oder hinauf in die nahen Mittelgebirge. Während wir die letzten warmen Sonnenstrahlen genießen, werfen wir auch schon einen Blick in die Zukunft: auf den Winter und auf all die Touren, die uns dann im Schnee erwarten.

In dieser zweiten Ausgabe unserer Sektionsmitteilungen für 2025 möchten wir euch unser Winterprogramm vorstellen – mit geführten Skitouren, Schneeschuhtouren und vielen weiteren Aktivitäten für alle, die auch in der kalten Jahreszeit die Berge lieben. Doch nicht nur die kommenden Monate stehen im Mittelpunkt. Auch die letzten Monate haben unsere Mitglieder wieder zu vielfältigen und spannenden Berg- und Outdoor-Erlebnissen geführt.

So erwarten euch Berichte von Sektionsmitgliedern zur Thematik von Yoga und Wandern in der Pfalz und den Tuxer Alpen, zu Hochtouren in der

schneebedeckten Allalingsgruppe, einer anspruchsvollen Verwalldurchquerung für ambitionierte Wanderer und kleineren Aktivitäten vor Ort. Auf zwei Rädern wurde unter anderem durch Hessen geradelt, der Ruhrpott mit einem Abstecher zu Schalke 04 erkundet und die JDAV hatte ihren jugendlichen Elan im Rätikon.

Ein besonders unvergesslicher Moment war unser großes Einweihungsfest im Mai – ein Tag voller Freude, mit tollen Gästen und bleibenden Erinnerungen. In dieser Ausgabe findet ihr dazu einen kleinen Bericht und stimmungsvolle Fotoimpressionen.

Wie in den vergangenen Jahren auch, haltet ihr mit den Oktobersektionsnachrichten das Winterprogramm in den Händen. Freut euch auf abwechslungsreiche Skitouren, stimmungsvolle Schneeschuhwanderungen und zahlreiche andere winterliche Aktivitäten, die wir für euch geplant haben. Lasst euch inspirieren, schmiedet neue Pläne und bleibt der Sektion treu – ganz gleich, ob auf dem Wanderweg, der Piste oder bei einer Tasse Tee in der Hütte.

Annette Franz

Zur Homepage
der Wiesbadener Hütte





ALPINZENTRUM

Das Team: Silvia Wolf, Faouzia Amjahad, Bärbel Brand, Bärbel Wullenweber, Frank Tabert (v.l.n.r)

Sektion Wiesbaden
des Deutschen Alpenvereins e.V.
In der Lach 4, 65207 Wiesbaden
Telefon 06 11 - 5 93 34
info@dav-wiesbaden.de
www.dav-wiesbaden.de

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

Busanbindung: Bus Nr. 16 bis Haltestelle
Ostpreußenstraße oder Bus Nr. 21 oder 22
bis Burgacker (Fußweg ca. 800 m)

**DAV HEFT 272
JETZT ONLINE!**



Planung Heft 273

Redaktionsschluss 15. November 2025
Kurs- und Tourenprogramm 2026

15. Dezember 2025
Heft bei den Mitgliedern eintreffend

INHALT

NEUIGKEITEN

- 2 Editorial
- 4 Vorstand Neuigkeiten
- 6 Geschäftsstelle Neuigkeiten
- 9 Dies und Das

BERICHTE

- 11 **Deutschland:**
Rund um Gau-Algesheim
- 12 **Deutschland:**
Einweihungsfest im neuen Alpinzentrum:
DAV Wiesbaden feiert seinen großen Tag
- 15 **Deutschland:**
Hessisch-rheinland-pfälzische Fusion-Tour
auf der Nagelfluh
- 16 **Schweiz:**
Hochtourenwoche in der Allalingsgruppe
- 18 **Deutschland:**
Fahrrad und Fußball im Ruhrpott
- 20 **Deutschland:**
Tourenbericht Hessenrundfahrt
- 22 **Österreich:**
Verwall-Durchquerung
für ambitionierte Wanderer
- 25 **Deutschland:**
Sicherheitstag Gletscher –
Routine ist das A und O
- 26 **Österreich:**
Yoga & Wandern in den Tuxer'n 2.0
- 28 **Österreich:**
JDAV Grundkurs Bergsteigen 1.0 im Rätikon:
Vom Bergsteigen zum Bergwandern
- 30 **Deutschland:**
Von der Halle an den Fels:
Ein Kurswochenende mit Tiefgang
und Ausblick
- 31 **Deutschland:**
Zwischen Waldwegen und Yogamatten –
Ein Mutter-Tochter-Wochenende in der Pfalz
- 32 **Österreich:**
Nicht von der Flanke verführen lassen!
Eindrücke aus dem Hochtourenkurs für
Fortgeschrittene an der Wiesbadener Hütte

UNSERE GRUPPEN DER SEKTION WIESBADEN

- 34 Infos und Termine

KURS- UND TOURENPROGRAMM 2025/2026

- 45 Infos und Termine
- 54 Impressum

INFO

Alle Redaktionstermine
und Anzeigenschluss-
Termine sind auf der
Homepage veröffentlicht.

Beiträge an
a.franz@dav-wiesbaden.de



Von First Climate gefördertes
Klimaprojekt:



Global Safe Water-Programm
IMPACT WATER
in Kenia und Nigeria

Das Programm besteht aus mehreren
Micro-Projekten. Finanziert durch den
Verkauf von Emissionsminderungen.
Diese werden erzielt, da Wasser nicht
aufwendig abgekocht werden muss
und so Feuerholz eingespart wird.
Bis Ende 2025 sollen über 100.000
Schulen davon profitieren.



Deutscher Alpenverein
Sektion Wiesbaden

Liebe Freunde der Sektion,

das sehr schöne Einweihungsfest am 10. Mai in unserem neuen Alpinzentrum in Rambach liegt hinter uns. Fast 1.000 Besucher haben sich ein Bild gemacht, das war großartig.

Nun seid ihr erneut nach Rambach eingeladen: Unsere Mitgliederversammlung findet am Donnerstag, 30. Oktober 2025 um 19:00 Uhr statt. Lasst diese erste Mitgliederversammlung im Alpinzentrum zu einem Erfolg werden!

Die Termine für spannende Vorträge von unseren Sektionsmitgliedern in Rambach findet ihr in diesem Heft.

Save the date: Ihr könnt euch auch schon Sonntag, den 11. Januar 2026 vormerken, an diesem Tag werdet ihr zum Neujahrsempfang mit Jubilarehrung nach Rambach eingeladen. Wir freuen uns auf die Begegnung mit euch.

Im Vorstand ist eine Neubesetzung des Schatzmeisterpostens erforderlich geworden, ausgelöst durch den Rücktritt von Bernd Hahn. Wir danken Bernd für seine Arbeit für die Sektion.

Bernhard Nickel, bisher Schriftführer, wurde vom Vorstand beauftragt, die Schatzmeisteraufgaben zu übernehmen; die Nachwahl ist Aufgabe der Mitgliederversammlung.

Wir suchen nun auch eine/n neue/n Schriftführer/in, bitte meldet euch unter vorstand@dav-wiesbaden.de

Viermal im Jahr erhaltet ihr den E-Mail-Newsletter. Damit ihr diesen erhaltet, müsst ihr euch auf der Website mit eurer E-Mail-Adresse registrieren. Bitte schreibt an info@dav-wiesbaden.de

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

Und schaut auch auf: www.dav-wiesbaden.de

Nun freuen wir uns, euch im neuen Alpinzentrum zu sehen oder auch auf einer der Touren, das Programm für die nächste Wintersaison ist in diesem Heft schon veröffentlicht.

Uwe Goerttler, Annette Klima, Tom Kraus, Uta Basting, Claudia Keck, Bernhard Nickel, Tony Petzold

Von oben nach unten:
Bernhard Nickel,
Claudia Keck, Uta Basting,
Uwe Goerttler, Tony Petzold,
Annette Klima-Künzel,
Thomas Kraus



Achtung: Umstellung von Barzahlung auf Lastschriftver- fahren ab 2026

Liebe Mitglieder,
um die Abläufe innerhalb
der Geschäftsstelle effekti-
ver zu gestalten und den
zeitlichen Aufwand für
standardisierte Abläufe zu
reduzieren, werden wir ab
dem 1. Januar 2026 alle
Zahlungen des Vereinsbei-
trags ausschließlich über
ein Lastschriftverfahren ab-
wickeln.

Sollten Sie noch bar
bezahlen, bitten wir Sie
herzlich, sich an die
Geschäftsstelle unter
info@dav-wiesbaden.de oder
0611 59334 zu wenden.

Vielen Dank für Ihr
Verständnis.

Der Vorstand

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.





Deutscher Alpenverein
Sektion Wiesbaden

Einladung zur Mitgliederversammlung 2025

Einladung zur Mitgliederversammlung der Sektion Wiesbaden des Deutschen Alpenvereins am 30. Oktober 2025

Ort: Alpinzentrum Wiesbaden-Rambach, In der Lach 4, 65207 Wiesbaden

Termin: Donnerstag, 30. Oktober 2025, Uhrzeit: 19:00 Uhr

Tagesordnung

1. Begrüßung mit Hinweis auf satzungsgemäße Einladung
2. Wahl zweier Mitglieder zur Beglaubigung des Protokolls
3. Bericht des Vorstands:
 - a) Mitgliederentwicklung
 - b) Totenehrung
 - c) Vorstandsarbeit

Berichte:

- Alpinzentrum Rambach: Rückblick und Ausblick
- Wiesbadener Hütte, Hüttenwart
- Wegewart
- Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
- Ausbildungsreferentin
- Jugendreferent
- 4. Bericht des Schatzmeisters
- 5. Bericht der Rechnungsprüfer
- 6. Aussprache über die Berichte
- 7. Entlastung des Vorstands
- 8. Voranschlag 2026 mit Abstimmung
- 9. Wahlen
 - a) Nachwahl Schatzmeister
 - b) Nachwahl Schriftführer
 - c) Nachwahl und Bestätigung Ehrenrat
- 10. Veranstaltungen im neuen Alpinzentrum
- 11. Verschiedenes

100. Geburtstag – Wir gratulieren herzlich!

Mitglied **Marianne Berndsen** beging im August ihren **100. Geburtstag** – und das mit beeindruckenden über **75 Jahren Mitgliedschaft** in unserer Sektion Wiesbaden.

Gemeinsam mit ihrem Ehemann, der über viele Jahre hinweg ein aktiver Teil des Vereins war und zeitweise sogar als **Vorsitzender der Sektion** fungierte, teilte sie eine tiefe Leidenschaft für die Berge. Die beiden verband nicht nur ihre Liebe zueinander, sondern auch die Begeisterung für das **Bergsteigen, Skifahren und das Unterwegssein in den Alpen**.

Weit über **100 Dreitausender** hat sie selbst bestiegen – eine beeindruckende Leistung, die von großer Ausdauer, Mut und Begeisterung für die Bergwelt zeugt. **Skifahren** war dabei stets ihre ganz besondere Leidenschaft, der sie über viele Jahrzehnte treu geblieben ist.

Auch abseits der Berge war sie der Sektion stets eng verbunden. **Als treue Besucherin unserer Vortragsabende** war sie regelmäßig zu Gast – mit regem Interesse und lebendiger Erinnerung an eigene Bergerlebnisse. Besonders in Erinnerung bleibt ein

schönes Foto mit **Peter Habeler**, aufgenommen 2024 bei einem Vortrag in Mainz, das die Verbundenheit mit der Sektion eindrucksvoll dokumentiert.

Das gesamte Team der DAV Sektion Wiesbaden gratuliert von Herzen zu diesem außergewöhnlichen Jubiläum. Wir wünschen Gesundheit, Freude und noch viele Momente mit Blick auf die geliebten Berge!

Alles Gute zum 100. Geburtstag, liebe Marianne!





143 Jahre DAV Geschäftsstelle

Von Michael Sauter

Wenn über die Geschichte von Sektionen berichtet wird, so ist dies meist eine Geschichte der Hütten und Wege, also der Erschließung der Alpen. In vielen Sektionen kamen vor 20 Jahren bis heute noch die riesigen Investitionen für Kletterhallen oder Ähnliches dazu.

Ich möchte heute mal einen ganz anderen Blickwinkel wagen – 143 Jahre Service für die Mitglieder.

Am Anfang war die Sektion so klein, dass jeder jeden kannte, Neuaufnahmen fanden nur statt, wenn zwei Mitglieder bürgten, und so wuchs die Sektion am Anfang sehr langsam. Doch mit dem neuen Vorsitzenden Ludwig Kaiser änderte sich dies rasch und eine Art Geschäftsstelle mit Mitglieder-Service wurde nötig. Diese Aufgabe nahm von 1890 bis zum Jahre 1918, also über **28 Jahre** hinweg der Schriftführer der Sektion wahr, er nutzte dafür ein Zimmer seiner Wohnung. Für seine Aufgabe erhielt er kein Salär, wurde aber zum Dank nach all dieser Zeit zum Ehrenmitglied unserer Sektion gewählt. Er gehört damit zu den wenigen, die diese Auszeichnung erhalten haben.

Über die Zeit bis 1925 ist wenig bekannt, doch gab es in der Zeit nach dem Ersten Weltkrieg sicher andere Probleme als eine Geschäftsstelle. Seit 1925 ist wieder eine Geschäftsstelle bekannt, leider aber nicht, wer sie leitete. Bemerkenswert ist, dass die Geschäftsstelle in der Geisbergstraße 7 im Seitenbau täglich außer sonn- und feiertags von 8 bis 12 und von 15 bis 18 Uhr geöffnet war. Dass wirklich so viel Bedarf war, darf bezweifelt werden.

1934 zog die Geschäftsstelle um in die Mühlgasse 7, 1. Stock, geöffnet dienstags und freitags von 16 bis 18 Uhr. Leiter war Herr Karl Fleck, über eine Entlohnung findet sich in den Unterlagen nichts. 1938 wurde dann in die Webergasse 10 umgezogen, wo die Geschäftsstelle bis zur Ausbombung am 2. Februar 1945 blieb. Leiterin wurde im Juli 1940, nach einem kurzen Zwischenspiel von Herrn Kuckels, Frau Hildegard Fechner, die diesen Posten bis 1972 ausgefüllt hat, also über **32 Jahre**. Frau Fechner war die erste Angestellte, die bezahlt wurde, wenn auch nur sehr geringfügig. Nachdem sie in den Ruhestand ging, erhielt sie bis zum Lebensende einen Ehrensold von 50,- DM monatlich.

Da die Geschäftsstelle 1945 zerstört worden war, gab ihr der damalige Schatzmeister der Sektion, Herr Schäfer, ab 1946 kostenlosen Unterschlupf im Sportgeschäft Schäfer, erst in der Neugasse 11, seit 1949 in der Langgasse 17.

Ende April 1960 zog die Sektion nun in ein neues Büro in der Albrechtstraße 30 um, das großzügig mit einem normalen Schreibtisch und einem kleinen Schreibtisch sowie zwei Regalwänden ausgestattet war. Für die Menschen war dann allerdings nur noch bedingt Platz.

Ich möchte hier kurz den damals üblichen Geschäftsbetrieb schildern, da ich ihn selbst noch so erlebt habe. Am Jahresbeginn kamen die meisten Mitglieder (damals ca. 1.000) noch persönlich in die Geschäftsstelle, um ihren Mitgliedsbeitrag zu bezahlen. In der Schlange, die in der Regel aus dem Büro durch den Hausflur und die Hofeinfahrt bis auf die Straße reichte, lernten sich die Mitglieder zwanglos untereinander kennen. Wenn ein Neumitglied in die Sektion eintreten wollte und keine zwei Bürgen – ja, das gab es immer noch – beibringen konnte, unterschrieben halt der meist anwesende erste Vorsitzende und Frau Fechner. So wurde auch ich Mitglied in der Sektion. Alle relevanten Mitgliedsdaten wurden auf je einer Karteikarte festgehalten, Familien mit einer Büroklammer zusammengehalten. Dann musste für die Neumitglieder oder bei Adressänderung noch ein Adrema-Rähmchen beschriftet werden, was entscheidend für den Versand des Nachrichtenblattes war. Dazu musste nämlich auf jedes Heft mit Alkohol die Adresse von dem Adrema-Rähmchen auf das Heft durch eine Rolle übertragen werden. Dafür wurden viele helfende Hände gebraucht. Die dazugehörigen Körper fanden es in dem kleinen Raum eher unzumutbar eng.

1972 leitete kurz Frau Gamp das Büro, musste aus gesundheitlichen Gründen aber bald wieder aufhören, und Frau Steinmann übernahm im März 1973 die Geschäftsstelle und leitete diese bis 2013, also **40 Jahre** lang. Das Dankeschön war eine schöne Alpenvereins-Ruhebank.

In dieser Zeit wuchs die Mitgliederzahl von ca. 1.200 auf 4.200 an und es gab viele Veränderungen. 1985 wurden die Mitgliederdaten von den Karteikarten in eine Datenbank auf dem PC übernommen. Da der Hauptverein keine Schnittstellen zu seiner Mitgliederdatenbank offenlegen wollte, mussten wir alle Neuaufnahmen und Änderungen auf ein spezielles Formular ausdrucken und postalisch nach München schicken, wo sie von Datentypistinnen wieder in den Computer eingepflegt wurden. Aber wir konnten nun Adresstiketten ausdrucken und brauchten diese nur noch auf das Nachrichtenblatt zu kleben – ein Riesenfortschritt. Anfang der 90er Jahre kam dann noch ein eigenes Buchungsprogramm dazu, es konnte in zwei Währungen – DM und ÖS – die doppelte Buchführung, was es für

kleine Vereine auf dem PC gar nicht zu kaufen gab. Also, wie die Mitgliederverwaltung, eine Eigenentwicklung, die bis 2012 die Arbeit des Schatzmeisters stark vereinfachte. Zur Jobbeschreibung der Geschäftsstellenleitung durch Frau Steinmann gehörte bis 2012 neben der Verwaltung von rund 4.200 Mitgliedern nebst Versand des Nachrichtenblattes nun auch die Buchhaltung für die Mitgliedsbeiträge und zwei Hütten sowie die Abrechnung der Kurse und Touren, von denen es dann auch schon 45 im Jahr gab. Über Jahrzehnte hat Frau Steinmann auch noch jährlich 6 Vorträge organisiert und betreut. Dazu kamen noch der Materialverleih, ehrenamtlich unterstützt von Rainer, die Ausleihe von Alpinliteratur, ehrenamtlich unterstützt von Klaus, die Tourenberatung, ehrenamtlich unterstützt von Klaus und Rosemarie. Kosten für die Sektion: ein Minijob.

Aber auch die Geschäftsstelle änderte sich. Im April 1980 zog die Sektion wieder in die Neugasse 11, diesmal in den ersten Stock als Untermieter einer Physiotherapeutin. Der Platz war verschwenderisch groß. Es gab sogar eine Sitzzecke, in der Mitglieder beraten wurden und der Vorstand seine monatlichen Sitzungen abhalten konnte. Leider wurde uns gekündigt, und so mussten wir uns nach Neuem umsehen. In der Philippsbergstraße fand sich eine geeignete Wohnung, die allerdings erst nach den Bedürfnissen der Sektion umgebaut werden musste. Die Bauleitung und -koordination übernahm Bernd Weber. Ab dem Juni 1985 erfolgte der Umbau beginnend mit dem Herausreißen einer Wand, um ein großes Sitzungszimmer zu erhalten. Über die Erneuerung der Elektroinstallation und den Einbau einer neuen Gasetagenheizung bis zum Fliesen von Küche und Toilette wurde alles in Eigenleistung erledigt. Nur der Austausch der Fenster erfolgte durch einen externen Schreiner. Ende Oktober wurde dann umgezogen und am 05.11.1985 wurde die neue Geschäftsstelle eröffnet: 2 große Schreibtische und Schränke für die Akten im Büro, eine große Bibliothek im Sitzungszimmer, in dem bei Vorträgen bis zu 35 Menschen unterkamen. Nun begann auch der Materialverleih für die Kurse und Touren, ein Kellerraum bot den nötigen Platz.

Bis 2011 reichte diese Geschäftsstelle aus, dann machte man sich intensiv auf die Suche. Endlich, im November 2011 konnte ein Vertrag unterschrieben werden für ein neues Alpinzentrum, das sehr viel mehr Platz bot: Zwei Büroräume mit 4 Arbeitsplätzen, ein Jugendraum, ein Archivraum, ein Doppelraum für den Materialverleih, Küche, Toiletten und ein großer Versammlungsraum. Nach Anpassungs- und Renovierungsarbeiten, auch wieder mit vielen Eigenleistungen, konnte das neue Zentrum am 21.03.2012 mit einem schönen Fest eröffnet werden.

Anfang 2013 übernahm Isabel Schwenk dann die Arbeiten von Wilma Steinmann-Sauter und leitete das Alpinzentrum mit guten Kenntnissen und viel Engagement. Aufgrund der vielfältigen Aufgaben, die nun nicht mehr alle nebenbei und ehrenamtlich geleistet werden konnten, erhöhte sich die Zahl der besoldeten Mitarbeiterinnen nach und nach, konstant blieb nur Isabel bis 2024, also für **elf Jahre**.

Der Wunsch nach einem Domizil und schönerem Ambiente für ein eigenes DAV-Heim vor Ort wurde im Laufe der Jahre immer größer und so traf es sich gut, dass ein Sektionsmitglied mitbekam, dass die katholische Kirche den Kirchort St. Johannes gerne verkaufen würde. Nachdem man sich klar darüber geworden war, wie man unter Erhalt der denkmalgeschützten Kirche Büros, Jugendräume, Archiv und alles Weitere unterbringen könnte, wurde die Kirche gekauft, und die ersten Planungen begannen. Am 27.12.2020 fand der Profanierungs- und Übergabegottesdienst statt. Viel Planungsarbeit, Abstimmungen mit Behörden und Förderanträge später konnte dann endlich mit dem Umbau begonnen werden und im Dezember 2024 das Alpinzentrum in die neuen Räumlichkeiten umziehen. Wer es versäumt hat, sich bei der feierlichen Einweihung am 10.05.2025 von dem Ergebnis zu überzeugen, sollte dies während der üblichen Geschäftszeiten nachholen.

Erstaunlich ist für mich, dass über knapp 113 der 143 Jahre hinweg nur vier Personen die Arbeit der Geschäftsstelle entscheidend geprägt haben, nämlich, um noch einmal die Namen hervorzuheben:

Herr Ludwig Heß	28 Jahre lang
Frau Hildegard Fechner	32 Jahre lang
Frau Wilma Steinmann	40 Jahre lang
Frau Isabel Schwenk	11 Jahre lang

Vorstandswechsel gab es deutlich häufiger



Deutscher Alpenverein
Sektion Wiesbaden





Deutscher Alpenverein
Sektion Wiesbaden

Unsere Geschäftsstelle – heute!

Von Claudia Keck

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter unserer Geschäftsstelle sind ein zentraler Bestandteil unseres Vereinslebens. Mit großem Engagement und Fachwissen kümmern sich Bärbel Wullenweber, Bärbel Brand, Silvia Wolf, Frank Tabert und Faouzia Amjahad um die Mitgliederverwaltung, sorgen für einen reibungslosen Ablauf der organisatorischen und geschäftlichen Prozesse, übernehmen die Buchungen des Kurs- und Tourenprogramms und unterstützen den Vorstand in seiner Arbeit. Sie sind die erste Anlaufstelle für unsere Mitglieder – ob telefonisch oder persönlich – und stehen mit Rat und Tat zur Seite.



**DAV Alpinzentrum
der Sektion Wiesbaden**

In der Lach 4
65207 Wiesbaden

Telefon 06 11 - 5 93 34
info@dav-wiesbaden.de
www.dav-wiesbaden.de

Zu erreichen ist das
neue Alpinzentrum mit
dem Bus Nr. 16 bis Halte-
stelle Ostpreußenstraße
oder Bus Nr. 21 oder 22
bis Burgacker
(Fußweg ca. 800 m)

Ein besonderer Service ist die Materialausgabe: Wer für seine Bergsportaktivitäten Ausrüstung benötigt, kann sich in der Geschäftsstelle bestens beraten lassen und das passende Equipment ausleihen. Ebenso gibt es dort Wanderkarten und -führer, die bei der Tourenplanung helfen.

Besonders beeindruckend war die Geduld und Professionalität, mit der das Team den kürzlich erfolgten Umzug in unser neues Alpinzentrum gemeistert hat. Angekommen in den ansprechenden, modernen Büroräumen kann nun die Arbeit weiterhin ihren Lauf nehmen. Die Geschäftsstelle bleibt damit, in neuer Umgebung, eine Säule unserer Sektion – stets mit einem offenen Ohr für die Anliegen unserer Mitglieder.



Bärbel Brand und Frank Tabert in der neuen Geschäftsstelle



Das Team beim „Jour Fixe“



Faouzia Amjahad



Bärbel Wullenweber organisiert die Materialausgabe



Silvia Wolf

Simon Messner – Traditioneller Alpinismus

Es hat Tradition, dass die Sektionen Mainz und Wiesbaden jedes Jahr gemeinsam einen Großvortrag organisieren.

Dieses Jahr kommt Simon Messner, Sohn der Bergsteigerlegende Reinhold Messner, mit seinem Vortrag „Traditioneller Alpinismus“ zu uns!

Simon Messner: „Ich bin kein Sportkletterer und noch weniger Profisportler – das lässt mir Freiraum.“

In seinem Vortrag entführt er uns in die faszinierende Welt der Berge, schildert seine atemberaubenden Touren und gewährt spannende Einblicke in sein Leben. Ein inspirierender Abend für alle Berg- und Abenteuerbegeisterten!



VORTRAG

Simon Messner –
Traditioneller Alpinismus

**Sonntag, 16. November
2025, 18:00 Uhr**

Ort: Alte Lokhalle Mainz

Tickets gibt es ab sofort
im Ticketshop der
DAV Sektion Mainz

<https://pretix.eu/dav-mainz/simonmessner>



Eine Radreise durch Europa – 10.000 km von Gibraltar ans Nordkap



Tourentrikot mit Route

Mit Touren- und Gravelbike haben Uta und Dirk Basting zum zweiten Mal den Kontinent von Süd nach Nord durchquert und an verschiedensten Orten ihr Lager aufgeschlagen. Dem Jakobsweg Camino Portugués und Francés folgend umrunden sie die iberische Halbinsel und setzen mit der Fähre nach Italien über. Nach einer Stippvisite in Rom überqueren sie die Adria und erkunden Kroatien mit dem Rad. Es folgt eine historisch und landschaftlich spannende Strecke auf der „Bernsteinroute“, dem EuroVelo9, der die Adria mit der Ostsee verbindet. Anschließend folgen das idyllische Südschweden und schließlich herausfordernde Fjorde und Fjells in Norwegen. Zum Grande Finale gibt es skandinavisches Inselhopping über die Lofoten,

Vesterålen und durch die Finnmark an das Nordkap, begleitet von der Mitternachtssonne. Auf dieser ungewöhnlichen Reise erleben sie einsame Landschaften in Spanien und Norwegen, überfüllte Städte wie Lissabon, Barcelona und Rom, kulturelle Highlights in Oslo oder Danzig und treffen immer wieder freundliche, interessante und neugierige Menschen, sodass es nie langweilig wird. Wie plant man eigentlich so eine Tour? Wie übernachtet man, welche Ausrüstung braucht man und was muss man alles bedenken? Begleiten Sie die beiden Reisesteligen bei ihrem Abenteuer auf dem Bike durch zehn Länder in einem abwechslungsreichen Vortrag mit bunten Reiseimpressionen von Küsten, Bergen, Tropfsteinhöhlen, Wasserfällen, Flüssen, Straßen und Menschen. Ein Abend ist eigentlich zu kurz, um über alles Erlebte zu berichten und die vielen Geschichten zu erzählen. Freuen Sie sich drauf!

Wer schon mal schnuppern möchte: Instagram [eurobike66](https://www.instagram.com/eurobike66)



VORTRAG

Eine Radreise durch
Europa – 10.000 km von
Gibraltar ans Nordkap

Referenten:
Uta und Dirk Basting

**Mittwoch,
5. November 2025,
19:00 Uhr**

Ort: DAV Alpinzentrum
In der Lach 4
65207 Wiesbaden-
Rambach

Eintritt frei – wir freuen
uns über eine Spende



TANSANIA – Safaris, Sansibar und Kilimanjaro

Tansania ist ein faszinierendes Land. In Ostafrika südlich des Äquators gelegen, bietet es tolle Landschaften mit Inseln, bekannten Naturparks (wie Ngorongoro, Serengeti), und dem höchsten Berg Afrikas.

VORTRAG

Referent:
Jörg Schieferdecker

Dienstag,
2. Dezember 2025,
19:00 Uhr

Ort: DAV Alpinzentrum
In der Lach 4
65207 Wiesbaden-
Rambach

Eintritt frei – wir freuen
uns über eine Spende

So ist der Vortrag auch eine Art Trilogie: aus „Pflicht“ – dem Berg, „Kür“ – den Safaris, und „Zugabe“ – der Insel Sansibar.

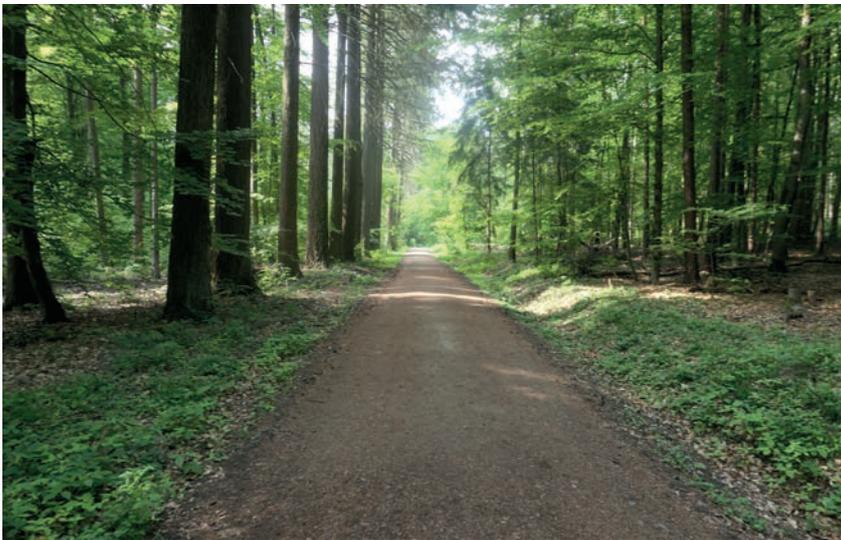


Folgen Sie unserer Reise mit Fotos und Videos. Von der Wanderung durch fünf Klimazonen auf den Kilimanjaro, Zeltaufenthalten und Pirschgängen in den Nationalparks Arusha, Ngorongoro sowie gemeinsamer Jagd mit den Hadzabe Buschmännern.

Lassen Sie sich schließlich von der Lebenslust, Gastfreundschaft sowie Tanz und Artistik der Tansanier auf der Insel Sansibar begeistern.

Von Jürgen Walter

Einladung zu den 55. Wiesbadener Wandertagen am Sonntag, 9. November 2025



Die Wiesbadener Wandertage sind längst eine feste Tradition und sie finden in diesem Jahr bereits zum 55. Mal statt. Seit über 40 Jahren ist der Deutsche Alpenverein (DAV) dabei und organisiert die Wanderungen mit.

Gemeinsam mit dem Sportamt der Stadt Wiesbaden laden wir am **Sonntag, dem 9. November 2025**, alle Wanderfreunde herzlich zur letzten Tour der diesjährigen Veranstaltungsreihe ein.

Ausgangs- und Zielort der Wanderstrecken ist die neue DAV-Geschäftsstelle in Wiesbaden-Rambach, In der Lach 4.

Busanbindung: Bus Nr. 16 bis Haltestelle Ostpreußenstraße oder Bus Nr. 21 oder 22 bis Burgacker (Fußweg ca. 800 m).

Die Startzeit kann flexibel zwischen 8:00 und 13:00 Uhr gewählt werden, das Ziel muss bis 16:00 Uhr erreicht sein.

Der Ausweis für alle Wanderungen der Wiesbadener Wanderwoche kostet einmalig 8,- Euro, eine Tageskarte ist für 2,- Euro an der Tageskasse erhältlich. Die Einnahmen aus dem Kartenverkauf kommen der Stadt Wiesbaden zugute.

Zur Auswahl stehen zwei Runden: eine 8 km- und eine 12 km-Strecke. Auf der längeren Strecke ist ein Gesamtanstieg von ca. 250 Hm zu überwinden. Beide Varianten starten in Rambach und führen in einem weiten Bogen mit herrlichem Ausblick auf den Kellerskopf durch einen bezaubernden Herbstwald. Dabei überqueren die Wege den Höhenrücken, der das Goldsteintal vom Rambachtal trennt, und gelangen zum oberen Ende der Goldsteinwiesen, wo sich auch die Kontrollstelle befindet. Von dort führt die 8-km-Runde seitlich absteigend zurück ins Goldsteintal zum Ziel, während die längere Strecke ab der Kontrollstelle noch eine 4 km lange Extraschleife umfasst.

Am Start und Ziel können sich Wanderer mit Getränken sowie Kaffee und Kuchen stärken – solange der Vorrat reicht.

Rund um Gau-Algesheim



Deutschland

Rheinland-Pfalz

Ein Bericht von
Simone Federmann

Fotos:
Teilnehmerinnen und
Teilnehmer der Tour

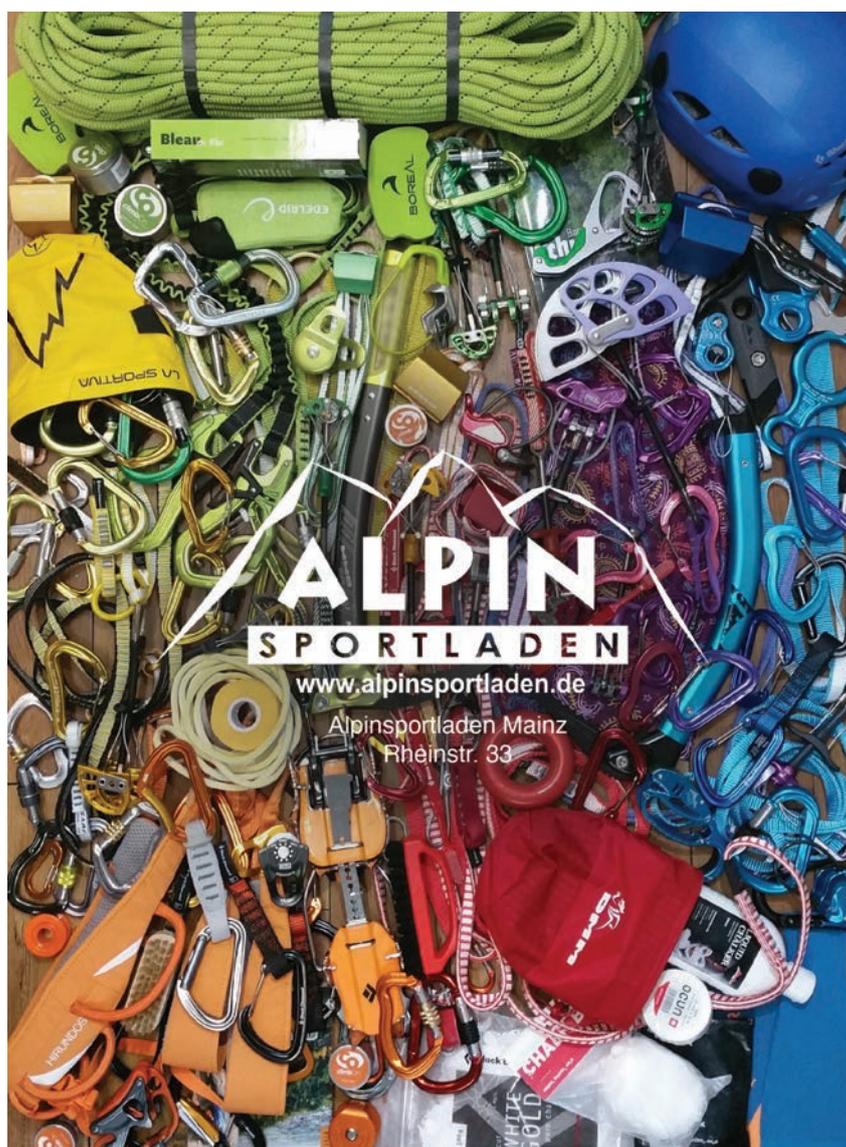
DANKE an Adelheid für die Führung der Sonntagswanderung „Runde um Gau-Algesheim“ am 23. März 2025.

Vom Bahnhof Gau-Algesheim ging es durch den schmucken Ort, ansteigend durch die Weinberge zum Johannisberger Türmchen, weiter auf den Jakobsberg und zum Ockenheimer Hörnchen.

Unsere Rast am Friedenskreuz machten wir bei Sonnenschein und genossen die herrliche Aussicht auf die andere Rheinseite, auf die Schlösser und Klöster des Rheingaus und auf das Niederwalddenkmal.

Über Laurenziberg und Appenheim, teils auf der Hiwweltour „Bismarckturm“ ging es zurück nach Gau-Algesheim zur Abschluss-Einkehr.

14 glückliche Wandersleut' meisterten ca. 15 km und sagen herzlich DANKE an Adelheid für die Organisation, bis bald mal wieder ...

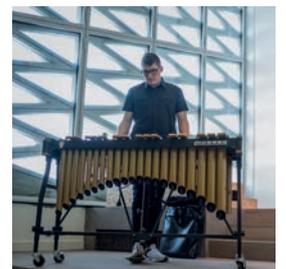


* 10% Rabatt für alle DAV-Mitglieder



Deutscher Alpenverein
Sektion Wiesbaden

*Ein Bericht von den
Vorstandsmitgliedern*



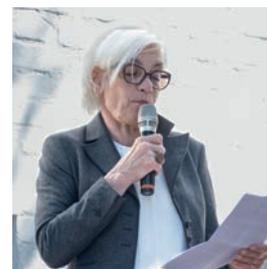
Von Vibraphonklängen (Florian Weich) begleitet, eröffneten wir am 9. Mai in einer feierlichen und heiteren Feier unser Alpinzentrum. Der Vorstand, unsere am Bau beteiligten Architekten und ehrenamtlichen Helfer führten in die umfassende Wandlungsgeschichte des Bauwerks ein. Grußworte von OB Mende, dem Rambacher Ortsvorsteher J. Nesselberger und Pfarrer Frank Schindling rundeten die Feier ab.



Vertreter zahlreicher Baufirmen und Techniker waren gekommen, um den gemeinsamen Arbeitsprozess zu würdigen. Bemerkenswert und somit entscheidend zum Gelingen beigetragen haben feste Absprachetermine und eine transparente Kommunikation.

Die von uns gestaltete Festschrift fasst noch einmal die für unseren Verein so wichtige Entwicklung mit Umgestaltung der ehemaligen katholischen Kirche zu unserem Alpinzentrum zusammen.

Dann folgte am 10. Mai 2025, bei strahlendem Wetter und mit viel guter Laune, der große Paukenschlag: die offizielle Einweihung unseres neuen Alpinzentrums. Von 11:00 bis 22:00 Uhr erwartete die Gäste am Standort „In der Lach 4“ in Rambach ein buntes Programm für Groß und Klein.



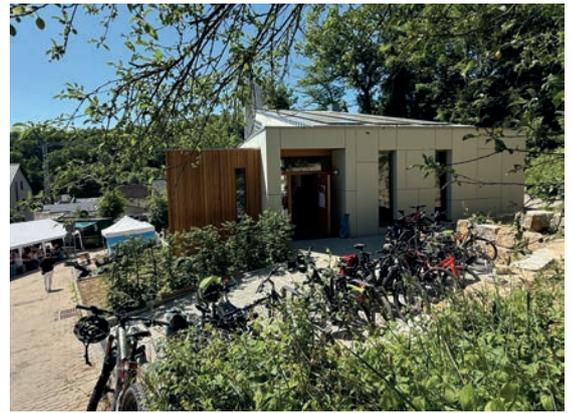
Den Auftakt bildeten die offizielle Begrüßung und eine symbolische Türöffnung, die von den sonoren Klängen des Frankfurter Alphornensembles begleitet wurde. Anschließend luden die neue Indoor-Kletterwand und zahlreiche Kinder- und Jugendaktionen zum Mitmachen ein. Auch eine Tombola sorgte für Spannung.

Kulinarisch kamen die Besucher nicht zu kurz: Deftige Hüttengerichte, Kaffee & Kuchen sowie eine Auswahl an Getränken standen bereit. Musikalisch umrahmt wurde das Fest weiterhin durch Auftritte des Männerkammerchors Sonnenberg, des Bläserensembles Quintoli Anchi und später sogar einer Disco am Abend.



Der Vorstand der Sektion Wiesbaden war hocherfreut über die rege Teilnahme und den erfolgreichen Ablauf. Am nächsten Tag hieß es bereits in den Vereinsnews: „Voller Stolz haben wir am Samstag mit euch gefeiert. Vielen Dank, dass ihr alle da wart.“

Der neue Vereinsstandort, ehemals St. Johannes-Kirche, ist 2020 erworben und in den vergangenen Monaten behutsam zum neuen Verwaltungssitz „Alpinzentrum“ umgebaut worden. Nun bietet er Raum für Gemeinschaft, Jugendarbeit und vielfältige Aktivitäten – inklusive Kletter- und Veranstaltungsmöglichkeiten.



Mit diesem erfolgreichen Fest hat die DAV-Sektion Wiesbaden einen wichtigen Meilenstein erreicht – und lädt Mitglieder wie Bürgerinnen und Bürger aus Wiesbaden herzlich ein, künftig an Kursen, Touren und weiteren Veranstaltungen im Alpinzentrum teilzunehmen.

Wir danken hier noch einmal allen Helferinnen und Helfern, Spenderinnen und Spendern, allen Sponsoren und Unterstützern.



Deutschland

Allgäu

Ein Bericht von
Julia Ströbele

Fotos:
Teilnehmerinnen und
Teilnehmer der Tour



Hessisch-rheinland-pfälzische Fusion-Tour auf der Nagelfluh



Geht das gut? Die Rheinland-Pfälzer mit den Hessen zusammen? Diese Aufgabe galt es zu meistern, und um es vorwegzunehmen, es hat vorzüglich funktioniert. Auch Mike und ich, die zum ersten Mal eine Tour führen durften, hatten viele Aha-Erlebnisse, und die Lernkurve ging sowohl beim Planen als auch beim Führen steil nach oben. Zudem galt es Mike noch zu überzeugen, dass auch das Allgäu durchaus anspruchsvolle Touren zu bieten hat und mit seiner guten Erreichbarkeit ein lohnendes Wanderziel für Kurztouren ist.

Also haben wir uns aufgemacht, die unzähligen Gipfel zu besteigen, die die Nagelfluh netterweise im Überschwang zu bieten hat. Die Sektion Worms und wir aus Wiesbaden. In nur drei Tagen mit An- und Abfahrt war diese Tour eine schöne Auszeit vom Alltag.

Zuerst hatte das Wetter wenig zu bieten, aber nach und nach bescherte es uns beste Aussicht und traumhafte Bedingungen. Leitern wurden erklimmt und diverse Gipfel(chen). Die erste Übernachtung auf der Alpe Gund ist ein echter Geheimtipp. Urig und doch gut ausgestattet mit regionalen Zutaten – eine wunderbare Übernachtungsmöglichkeit. Die Familie Hage zeigt uns abends noch mit Gitarre, Harmonium und mehrstimmigem Gesang den Kontrapunkt zu Instagram und der digitalen Welt.

Am nächsten Tag mussten wir wieder zum Grat aufsteigen, um uns die nächsten Gipfel vorzunehmen. Bestens gelaunt und mittlerweile bestens vernetzt mit den Wormsern, ging es bei schönem Wetter weiter auf der Nagelfluhkette. Ein Abstecher zum Rindalphorn musste sein, damit wir unserem Gipfelhunger auch ausreichend nachgeben konnten.



Immer mehr Gegenverkehr mit abenteuerlichem Schuhwerk zeigte uns, dass die Hochgratbahn näherkam. Das Staufner Haus war gut besucht, aber super organisiert.

Der letzte Tag kam und damit auch unsere Heimfahrt. Vor dieser wollten wir aber noch bis zum Hochhäderich laufen. Jetzt war unsere Aufmerksamkeit gefragt, denn es gab sehr viel Seilversicherungen. Alle waren aber so gut und bergerfahren, dass wir diese Hürden mit Leichtigkeit meisterten. Erst beim Abstieg zum Bus fing es leicht an zu nieseln. Aber das war zu verschmerzen nach den schönen Eindrücken der Tour und dem perfekten Timing.

Mit Bus, Bahn und Zug ging es heimwärts und dank aufgehobener Zugbindung auch um einiges früher als geplant. Eine tolle Gruppe und ein schönes Erlebnis!

Hochtourenwoche in der Allalingsgruppe, Juli 2025



Tag 1: Anreise und Aufstieg zur Britanniahütte

Schweiz

Wallis

Ein Bericht von
Björn Krüger

Fotos: Björn Krüger und
Paul Krämer

Die zwei Teilnehmer der Hochtourenwoche reisten gemeinsam im Elektroauto von Wiesbaden nach Saas Fee, um sich dort auf ca. 1.800 m Höhe etwas akklimatisieren zu können. Nach der Ankunft verbrachten sie die Nacht nahe Saas Fee und trafen sich am Montag mit Paul, der per Zug angereist war, an der Staumauer in Mattmark.

Am frühen Nachmittag begann der Aufstieg zur Britanniahütte, die auf 3.030 m Höhe liegt. Bereits auf dem Zustieg gab es ein besonderes Naturerlebnis: Ein prächtiger Steinbock lag nur etwa 20 m vom Weg entfernt und beobachtete die drei Bergsteiger ganz entspannt. Der Weg führte bald aufs erste Gletschereis und über Geröllfelder, wo Steigeisen- und Gehtechnik aufgefrischt werden konnten. Nach einem letzten Gegenanstieg erreichte die Gruppe dann schließlich die Britanniahütte. Im Anschluss an das Check-in gab es ein Wetterupdate und die Besprechung der für den nächsten Tag geplanten Akklimatisierungstour. Das Abendessen bestand aus Suppe, Salat, Nudeln mit gefüllter Rinderroulade und Kuchen als Dessert.

Tag 2: Akklimatisierungstour Fluchthorn (3.799 m)

Am Dienstag läutete der Wecker früh: Frühstück war um 3:00 Uhr, Abmarsch um 3:30 Uhr. Die geplante Akklimatisierungstour führte zunächst über den Hohlaubgletscher, dann durch ein Geröllfeld und weiter über den Allalingsgletscher in Richtung Fluchthorn. Am Fuße des Fluchthorn entschied sich ein Mitglied der Seilschaft – gesundheitlich angeschlagen –, den letzten Anstieg über die steile Firnflanke nicht mitzugehen. Gut gewärmt durch

Daunenjacke, Biwaksack und heißen Tee pausierte er an einer Felsinsel, während Paul und Björn zügig den Gipfel erreichten und wieder zurückkehrten. Gemeinsam trat das Trio den Rückweg zur Hütte an. Zu guter Letzt brach noch ein Steigeisen von Björn, wodurch er den letzten Teil des Gletschers mit nur einem Steigeisen absolvieren musste. Ein solches Materialversagen hätte in anspruchsvollerem Gelände oder mitten auf der Tour gravierende Folgen haben können.

Ein Bergsteiger gesundheitlich angeschlagen, der andere mit kaputtem Steigeisen, das war die ernüchternde Bilanz nach der Akklimatisierungstour.

Nachdem sein Zustand sich nicht besserte, entschied sich der angeschlagene Teilnehmer noch am selben Tag für die Heimreise ins Tal und nach Wiesbaden und bot freundlicherweise sein intaktes Steigeisen als Ersatzteil an. Glück im Unglück für Björn, der auf diese Weise die geplanten Touren doch noch fortsetzen konnte.

Tag 3: Rimpfischhorn (4.199 m) – Höhepunkt der Tourenwoche

Paul und Björn starteten erneut früh (Frühstück 3:00 Uhr, Aufbruch 3:30 Uhr) zur großen Hochtour aufs Rimpfischhorn. Der Aufstieg erfolgte über den spaltenreichen Allalingsgletscher hinauf zum Allalinpäss und weiter über den Mellichgletscher an der Westseite des Bergs entlang. Nach ca. fünf Stunden Aufstieg wurde das Felsgelände am Rimpfischsattel (3.990 m) erreicht. Das steile Eiscouloir, der folgende Grataufschwung und die Felsklettere (Schwierigkeit II–III) forderten volle Konzentration, Sicherung und Kletterfertigkeit; besonders heikel war eine exponierte, vereiste Querung. Die Wegfindung gestaltete sich speziell am Einstieg als anspruchsvoll. Da der schmale Gipfel (4.199 m) nur



wenig Platz bietet und drei weitere Seilschaften folgten, blieb nur wenig Zeit für eine Gipfelrast. Dennoch entschädigte die atemberaubende Aussicht auf die Walliser Viertausender für die Mühen und den Wind. Für den Abstieg ließ sich das Duo bewusst etwas hinter die anderen Gruppen zurückfallen, um das Steinschlagrisiko zu minimieren. Nach etwa zwölfteinhalb Stunden waren sie erschöpft zurück an der Hütte.

Abends gab es ein kräftigendes Abendessen mit Suppe, Risotto und Braten. Björn spürte erste Magenprobleme, wahrscheinlich wegen der enormen Belastung des Tages.

Tag 4: Allalinhorn (4.027 m) und Heimreise

Für den nächsten Tag war die Überschreitung vom Allalinhorn über das Feejoch zum Alphubel und weiter zur Täschhütte geplant. Aufgrund angekündigter Wetterverschlechterung und anhaltender Magenprobleme wurden alternative Routenoptionen erarbeitet. Wieder sehr früher Aufbruch (3:30 Uhr), Aufstieg über Gletscher und Firnfelder zum Allalinhorn. Die Firnhänge und der Firngrat waren zu dem Zeitpunkt nicht vereist und gut begehbar, gleichwohl recht ausgesetzt, sodass konzentriertes und sicheres Gehen wichtig war, da hier eine Sicherung praktisch nicht möglich ist. Die Überraschung: Paul und Björn standen ganz allein auf dem sonst stark besuchten Gipfel.

Nach Fotos und kurzem Genuss der grandiosen Rundsicht stiegen sie ab, setzen die Tour aber nicht Richtung Alphubel und Täschhütte fort, sondern entschieden sich wegen Björns Magenproblemen und unsicherer Wettervorhersage für den Direktabstieg ins Saas-Fee-Skigebiet und gelangten mit Seilbahn und Bahn zurück nach Stalden, wo ihr Elektroauto geparkt war. Bei einem Ladestopp genossen sie noch einen wohlverdienter Burger und verließen die Schweiz nach etwas Grenzstau in Richtung Deutschland.



INFO

Videos über die Tour findet ihr auf den Social Media Kanälen des DAV Wiesbaden.

DAV Facebook



DAV Instagram



@DAVWIESBADEN

Fazit der Hochtourenwoche:

Die Touren waren fordernd, abwechslungsreich und unvergesslich: spektakuläre Naturerlebnisse, Gletscher- und Felsanstieg, Gipfelerfolge und intensive Team-Momente prägten die Woche. Der flexible Umgang mit Wetter, Gesundheit und technischen Herausforderungen zeigte erneut: Am Berg ist Anpassungsfähigkeit das Wichtigste – und jede Tour bringt wertvolle Eindrücke für das weitere Bergsteigerleben.





DEUTSCHLAND

Nordrhein-Westfalen

Ein Bericht von
Andreas HeimelFotos:
Annette Schröder,
Andreas Heimel,
Matthias Weber

Fahrrad und Fußball im Ruhrpott, 8. bis 12. Mai 2025



„Auf Schalke“ – im wahrsten Sinne des Wortes

Die Himmelstreppe
auf der Halde Rheinelbe

Der Titel der Tour und die Beschreibung im diesjährigen Tourenprogramm ließen mich als 05er-Fan und passionierten Radfahrer aufhorchen. Voraussetzung für die Teilnahme war u.a., dass man Currywurst und Pils für eine gesunde Ernährung hält. Was kann da schon schiefgehen?

Guide Matthias, Annette und ich trafen uns also am 8. Mai vor dem Duisburger Hauptbahnhof, um die Strecke unter die Räder zu nehmen. Von der Ruhrmündung ging es über den RuhrtalRadweg vorbei am Baldeneysee (der eigentlich kein See ist) nach Essen. Dort angekommen ließen wir den Tag in der Friesenstube, der Stammkneipe von Helmut Rahn, dem Schützen des Siegtors zum 3:2 im Endspiel der WM 1954, bei – ihr ahnt es – Currywurst und Pils ausklingen.

Etappenziel am nächsten Tag war Bochum. Entlang der Ruhr, an deren Ufer zahlreiche Gänsefamilien ihre Küken aufzogen, hieß es erstmal das Tempo zu drosseln, um die Familien nicht unnötig zu dezimieren. Bei der folgenden Rast am Kemnader See bei Bochum kam bei strahlendem Sonnenschein dann endgültig Mittelmeerfeeling auf. Angekommen in der (sehr empfehlenswerten) Jugendherberge in Bochum schnauften wir kurz durch, um dann mit der Bahn nach Dortmund aufzubrechen. Im traditionsreichen Stadion Rote Erde spielte die 2. Mannschaft des BVB gegen die 2. des VfB Stuttgart. Leider verloren die Schwarz-Gelben und müssen nun den Gang in die Viertklassigkeit antreten.



Der Boss – Helmut-Rahn-Statue vor dem Essener Stadion

Tag 3 führte uns von Essen über Gelsenkirchen wieder zurück nach Bochum. Die erste echte Bergwertung der Tour führte uns zur Himmelstreppe auf die Halde Rheinelbe. Von dort ging es dann weiter nach Schalke in die altherwürdige Glückauf-Kampfbahn und von dort weiter ins Parkstadion, wo das Regionalligaspiel Schalke II gegen Düsseldorf II auf uns wartete. Das Spiel war leider kein Leckerbissen, die Currywurst im Stadion dagegen schon.

An Tag 4 ging es wieder zurück nach Essen mit Zwischenstopp im Weltkulturerbe Zeche Zollverein. Bei einer Führung informierten wir uns über den harten Alltag der Bergleute. Am Nachmittag wartete dann der fußballerische Höhepunkt: Rot-Weiß Essen gegen den VfL Osnabrück im Stadion an der Hafensstraße, vor dem man eine Statue von Helmut Rahn aufgestellt hat. Das Spiel, obwohl sportlich eher bedeutungslos, war unterhaltsam und wurde von den Fans beider Mannschaften über 90 Minuten mit lauten Gesängen und auf Essener Seite mit dem Abbrennen von roten Rauchfackeln begleitet.

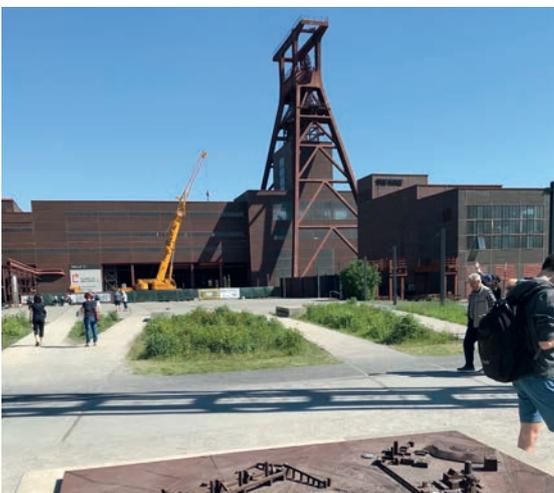
Am letzten Tag ging es zunächst zum Tetraeder in Bottrop und dann zur Halde Haniel, an deren Fuß 2018 aus der Zeche Prosper Haniel die letzte deutsche Steinkohle gefördert wurde. Dort verabschiedete ich mich von Annette und Matthias, um den Rückweg nach Köln anzutreten, während die beiden mit einem Zwischenstopp beim Gasometer in Oberhausen zurück nach Duisburg fuhren.

Fazit:

Eine tolle Tour mit einer tollen Gruppe! Vielen Dank insbesondere an Matthias für die perfekte Organisation.



Bei glühender Mittagshitze im Parkstadion



Beeindruckendes Industriedenkmal: Die Zeche Zollverein



In der Friesenstube, der Stammkneipe von Helmut Rahn



Fußball-Historie zum Anfassen:
die Glückauf-Kampfbahn in Gelsenkirchen



Der Tetraeder auf der Halde Beckstraße in Bottrop

DAV

Jetzt für den
E-Mail-Newsletter
anmelden!

NEU!



DEUTSCHLAND

Hessen

Ein Bericht von
Sebastian Münzer

Fotos:
Teilnehmerinnen und
Teilnehmer der Tour

Tourenbericht Hessenrundfahrt



Wir starten an Fronleichnam um 10 Uhr bei Irmi und Manfred in Kohlheck, die die Tour organisiert haben. Es sind sieben Teilnehmer, zwei Paare, Irmi und Manfred, Kathrin und Thomas, zwei Männer, Dirk und ich und eine Frau, Regina, im Alter von 52 bis 70, davon 4 mit dem E-Bike und drei Bio-Radler. Es ist meine erste Tour mit dem DAV und ich habe ein mulmiges Gefühl – ob ich bei den Höhenmetern und den Distanzen gut mithalten kann, ob das Rad mit zwei Packtaschen nicht bleischwer wird bei Steigungen. Eigentlich hätte mir so ein verlängertes Wochenende auch per se ganz gutgetan – nun helfe ich beim Aufpumpen vor dem Start und höre Manfred zu, der Unfälle durch hohe Geschwindigkeiten vermeiden will und gutes Verhalten im Kreisler erklärt.

Es ist eine ausnehmend schöne Strecke durch den Wald, der Schatten, die kühlende Feuchte und die zunehmende Höhe mit abnehmender Temperatur unterstützen beim Aufstieg auf die Platte. Danach wird die Landschaft offener und wir machen eine

erste Pause in Idstein, ein Erdbeer-Milchshake weckt Erinnerungen an meine Kindheit.

Es geht weiter durch kleine Orte, an Feldern vorbei – mancher Weizen steht schon tief in goldener Farbe, obwohl wir noch Juni haben. Hessen ist hier sehr grün, viele Baumreihen lockern die Landschaft auf, es gibt eine Vielfalt an angebauten Feldfrüchten. Die Gruppe zieht sich immer wieder auseinander – ohne aber den Sichtkontakt zu verlieren. Meine Befürchtungen scheinen sich nicht zu bestätigen, ich fühle mich lebendig und bin froh, die Tour mitzumachen.

In Weilburg kommen wir im Vier-Sterne-Hotel Lahn-schleife unter, ein unerwarteter Luxus mit Pralinen auf dem Zimmer, die nicht lange überleben. Es ist schön, diesen Standard einmal zu genießen, aber richtig glücklich machen mich sechs Sorten Frühstückswurst nicht. Wer hierher kommt, hat hohe Erwartungen und zeigt das auch. Allerdings fühlt es



sich gut an, freundlich und zuvorkommend behandelt zu werden. Weilburg präsentiert sich herausgeputzt mit seinem Schloss, aber ebenso verbreiten leerstehende Sanierungsfälle Verfall und Abstieg.

Der zweite Tag führt uns über Butzbach und Hungen ins hessische Lich. Auf dieser Strecke wird Manfred von einer jungen Frau leicht angefahren, es ist zum Glück mehr der Schreck und weniger die Verletzung, aber die Erfahrung der Verletzbarkeit ist Manfred bis abends anzumerken. An diesem Tag haben wir weniger Höhenmeter, aber das Fahren in der prallen Sonne kostet Kraft, die Wasserflaschen leeren sich. Zum Glück locken bei Steinheim einige Seen und wir wagen eine Abkühlung an verbotener Stelle, was mich an nächtliche Freibadbesuche vor langer Zeit erinnert. Ich lerne neue Begriffe von Irmi: leptosomer Körpertyp, lohnende Pause.

In Lich bekommen wir Unterkunft im Hotel Löwenstein – ein altes Traditions Haus, das allerdings wegen Einsturzgefahr abgerissen werden musste, so daß der freundliche Inhaber nun über einen kubischen Neubau in Grau mit bodentiefen Fenstern, Dartspielplatz und Außenterrasse mit Blick auf die imposante Licher Brauerei verfügt. Das Essen ist frisch und lecker – Freunde gegrillten Lamms werden hier glücklich.

Beim Frühstück am dritten Tag mache ich eine unglückliche Bewegung und die Hexe trifft mich ...; im Nachhinein denke ich mir, dass bei dieser ungewohnten Anstrengung Dehnübungen zu Beginn und am Ende jeder Fahrt sehr gut gewesen wären, das habe ich neulich im Pfälzer Wald kennengelernt ...; auf dem Fahrrad komme ich gut zurecht, fies ist nur jedes Aufstehen. Heute fahren wir über Altenstadt nach Hanau, es wird noch heißer – aber wir springen alle ein weiteres Mal genüßlich in einen See und machen einen Abstecher nach Glauberg, um dort das Museum des berühmten rätselhaften Keltenfürsten – nennen wir ihn Prinz Öhrchen – zu besuchen. Der Kaffee dort ist tatsächlich sehr gut und das eigens für ihn in die Landschaft gestellte schachtelartige Gehäuse in rostiger Eisenfarbe eine würdige Stätte der Präsentation – ich schaffe die angepeilte Museumsstunde nicht und ziehe mich zu einer spontanen Siesta in den Baum Schatten zurück.

Hanau präsentiert sich ziemlich aufgeheizt und vom Publikum sehr divers – unsere Unterkunft ist ein „boarding house“ – eine mir bis dato unbekannte Form der Herberge, die sich durch völlige Abwesenheit jeden Personals und eine gewisse mondäne Note auszeichnet. Dirk und ich steigen im Zürich-Room ab, andere in Warschau, Rom oder Paris. An der Wand hängen Kaffee-Werbung im Stil von Andy Warhol sowie Sprüche, die Familienwerte und Gemütlichkeit beschwören, neben dem Hinweis auf die Überwachungskamera, deren Objektiv von der Decke linst. Wir gehen ein letztes Mal im „Lava“ essen mit einem sehr bunten Publikum – ein angesagtes Lokal.



Am nächsten Tag fahre ich noch bis Frankfurt mit und nehme dann den Zug nach Biebrich – die Hexe fordert ihren Tribut. In der Summe war es eine sehr schöne erste Fahrt mit sagenhaft grünen Landschaften – Hessen hat einiges zu erkunden und zu entdecken. Danke Irmi und Manfred!



ÖSTERREICH

Vorarlberg/Tirol

Ein Bericht von
Katja Dreißig

Fotos:
Teilnehmerinnen und
Teilnehmer der Tour



Verwall-Durchquerung für ambitionierte Bergwanderer

1. Tag: Kaltenberger Hütte (2.089 m)

- Der überwiegende Teil der Gruppe (4 Personen) ist früh um 6 Uhr in Wiesbaden gestartet (umweltschonende Anreise mit einem Auto)
- alle pünktlich (trotz Stau) am Startpunkt Sankt Christoph am Arlberg angekommen
- die Gruppe besteht aus Wanderleiter Karl, der männliche Unterstützung von Clemens bekommt, ansonsten Frauenpower mit Ariane, Regina, Jenny, Katja
- Einlaufen in idyllischer Landschaft zur Kaltenberger Hütte in knapp 2,5 h und vor allem wider Erwarten ohne Regen (kam erst nach Ankunft)
- die himmlische Ruhe und Szenerie wurde nur gestört durch Baufahrzeuge über den Arlberg-tunnel
- Vorstellungsrunde um sich besser kennenzulernen, Karl gibt Überblick über die Tourendaten und nächsten Tage
- erste Spielerunde Uno Flip am Abend hat für rauchende Köpfe gesorgt
- die erste Nacht im gemeinsamen Zimmer zeigt die unterschiedlichen Befindlichkeiten --> „Das Fenster bleibt zu“ sorgte
- Tourdaten: 7 km, 410 Höhenmeter

2. Tag: Konstanzer Hütte (1.688 m)

- Doppelregenbogen am Morgen vertreibt Kummer und Sorgen
- Karls 5-Minuten-Regel sorgt für Disziplin und pünktlichen Start am Morgen

- „psst“ – ein Teil der Gruppe möchte die Ruhe der Berge genießen
- erster knackiger Aufstieg über Wiesen und dann felsige Schutthänge zum Kracheljoch, dann Talschluss des Maroitals durchquert, vorbei an Bergseen und alten Seitenmoränen über das Gstansjoch, dann matschiger nicht enden wollender Abstieg (800 Höhenmeter bergab) über Wiesen zur Konstanzer Hütte (erst Regen, dann lässt sich die Sonne wieder blicken)
- Karl und Ariane trauen sich mutig in den ersten Bergsee, den Kaltenbergsee auf 2.506 m Höhe
- erste drei Murmeltiere gesichtet, aber wir sind eher von ihnen angestarrt worden
- Mix aus Sonne und Wolken, gepaart mit ein paar Regentropfen, aber alles anders und besser als vorhergesagt
- viel über Flora und Fauna durch Karl erfahren – inkl. eventueller Tötungspraktiken mit Eisenhut, der tödlichsten Pflanze Europas
- Hypnose-Session am Nachmittag, Karl erweitert unsere Horizonte
- sehr moderne Hütte mit himmlischem Essen am Abend besser als in jedem 4-Sterne-Hotel (Rote Bete Carpaccio, Rehragout, Pfirsich Melba)
- Tourdaten: 6 h Gehzeit, 10 km, 800 m hoch, 1.200 m runter

3. Tag: Friedrichshafener Hütte (2.138 m)

- Hervorragendes Hüttenfrühstück mit frischen (Laugen)Brötchen, Porridge ...

- Gruppe teilt sich in direkter Weg (10 km) und mit Umweg (16 km) über Heilbronner Hütte
 - Wettergott nicht auf unserer Seite: nass und windig
 - Landschaft zwischen Irland/Schottland/Skandinavien und Alpen
 - verrückte Hühner sehen Schneehühner
 - trotz unterschiedlicher Wege kommen beide Gruppen zur gleichen Zeit an
 - Murmeltiere ignorieren uns gekonnt und lassen sich nicht von uns stören
 - wir taufen unseren Wanderleiter zum „Großmeister“ Karl
 - Tourdaten: ca. 5 h Gehzeit, 10/16 km, 900/1.100 m hoch, 500/630 m bergab
- Hüttenwirt der Darmstädter Hütte Andi ist speziell, aber sehr herzlich, und bei „Wetten – Dass ...?“ würde er punkten, denn er kennt jeden Namen seiner über 77 Gäste pro Tag und spricht alle Gäste mit Vornamen an
 - trotz überbelegter Hütte geordnetes Chaos – auch beim Frühstück am nächsten Morgen, sind froh über unseren gesicherten Platz im Matratzenlager
 - Abendessen: leckere Knödelauswahl von Tomate-Mozarella bis Bärlauch
 - wir haben unseren Spaß beim Activity-Spiel und holen uns Unterstützung vom Nachbar Tisch von der jungen Sarah, die mit ihren Eltern, Großeltern und Geschwistern unterwegs ist
 - Tourdaten: ca. 7 h Gehzeit, 15 km, 1.450 m hoch, 1.200 m bergab

DAV

Jetzt für den
E-Mail-Newsletter
anmelden!

NEU!

4. Tag: Darmstädter Hütte (2.384 m)

- Für den Tag angekündigtes Tiefdruckgebiet hatte sich nach vorn verlagert und nachts abgeregnet, dafür Sonne, aber auch Wind
- trotzdem instabile Wetterlage, so dass wir nicht den geplanten Übergang zur Darmstädter Hütte über den anspruchsvollen „Ludwig-Dürr-Weg“ gehen konnten
- stattdessen und nicht weniger schön: erst einmal Weg zurück vom Vortag (für die Hälfte der Gruppe) über das Schafbichlloch durch das Fasaltal in Richtung Konstanzer Hütte und dann Aufstieg zum Kuchenjoch über Blockgelände und eine kurze seilgesicherte Stelle beim Abstieg, weiter auf dem Apothekerweg bis zur Darmstädter Hütte
- für unsere zwei Badenixen Karl und Ariane wieder Badestopp im kühlen Bergsee auf 2.500 m, unterhalb der Kuchenspitze, kurz vor der Hütte



5. Tag: Niederelbehütte (2.300 m)

- Es gibt wieder zwei Wege zur Auswahl, wir entscheiden uns einstimmig in der Gruppe für die anspruchsvollere Variante über den Hoppe-Seyler-Weg, einen der aussichtsreichsten und zugleich auch anspruchsvollsten Höhenwege im Verwall
- Aufstieg über Schutt und Moränen hinauf zum Schneidjöchel zwischen Saumspitze und Seeköpfen, dann über Geröllfelder wieder hinab ins Vergrößkar, nach kurzer Verschnaufpause auf gerader Strecke wieder steil in leichter Kletterei hinauf zur Oberen Fatlarscharte mit der Kieler Wetterhütte (Biwak) als Pausenziel und höchsten Punkt mit 2.800 m mit atemberaubender Aussicht, dann wieder Abstieg ins Fatlarkar und über den Almpfad zur Niederelbehütte
- immer auf der Suche nach dem nächsten Wanderzeichen



- Katja und Clemens haben noch nicht genug und machen von der Hütte aus noch einen Abstecher zum Kapplerjoch
- die Hütte wird betrieben von einem jungen Pärchen (unter 30 Jahre)
- Gewitter am späten Nachmittag, Wanderleiter Karl schafft es noch rechtzeitig zurück von der Speed-Gipfeltour zum Hohen Riffler
- gemeinsamer letzter Abend mit leckerem Essen, Aperol Spritz und Uno Flip spielen
- Tourdaten: ca. 5 h, 10 km, 500 m hoch und bergab

7. Tag: Abstieg nach Petneu und Rückfahrt mit dem Bus zu den Autos

- Wir steigen Schritt für Schritt in den Nebel im Tal ab und haben nochmals wundervolle Fotomotive

- ein Teil der Gruppe macht nach dem Abendbrot noch einen Verdauungsspaziergang zum nahegelegenen Kappler Kopf
- leckeres vegetarisches Menü für alle mit hausgemachten Kürbis-Kartoffel-Puffern mit Salat und Crème Brulée
- Tourdaten: ca. 6,5 h Gehzeit, 9 km, 1.100 m hoch und bergab

6. Tag: Edmund-Graf-Hütte (2.375 m)

- Am vorletzten Tag weniger schwierige Etappe als an den Vortagen
- wir starten nach einem hervorragenden Frühstück (mit u.a. Tomate-Mozarella und Rosinenbrot) bei sonnigen Wetter zuerst gediegen, dann steiler bergauf Richtung Schmalzgrubenscharte auf 2.800 m
- beim Abstieg kommen wir beim Schmalzgruppensee auf 2.550 m vorbei und 90 Prozent der Gruppe traut sich dieses Mal ins kühle Nass



Sicherheitstag Gletscher – Routine ist das A und O!



Deutschland

Ein Bericht von
Lara Seelgen

Fotos:
Paul Krämer

Am zweiten Sonntag im Mai machten sich 12 motivierte BergsportlerInnen auf den Weg zum Grauen Stein, um ihr Wissen und ihre Praxis in Sachen Sicherheit auf Gletschern und im Eis auf den neuesten Stand zu bringen und um vor der Hochtourensaison wieder in Übung zu kommen. Paul und Daniel hatten dafür schon alles top vorbereitet.

Nach einer kurzen Begrüßung mit Kennenlernrunde, Austausch über Erfahrungen im Eis und die persönlich schönsten Gipfelerlebnisse ging es direkt los: Zunächst wurden wir aufgeteilt in zwei Gruppen und übten den koordinierten Mannschaftszug – das Mittel der Wahl zur Rettung aus einer Gletscherspalte, wenn man mit einer größeren Seilschaft (ab 4 Personen) unterwegs ist. Im Anschluss daran übten wir in Dreierseilschaften die lose Rolle (zunächst ohne und später am Tag mit Microtraxion). Auch die Selbststrettung aus der Spalte stand natürlich auf dem Plan – mit Rucksack und Handschuhen kamen wir alle innerhalb kürzester Zeit richtig ins Schwitzen!

In der Mittagspause folgte eine kleine Theorieeinheit, in der jeweils ein Zweierteam aus der Gruppe über ein sicherheitsrelevantes Thema bei Hochtouren referierte (Gehen in Seilschaften, Seilabstände, Bremsknoten, Materialkunde, Erste Hilfe am Berg). Paul betonte es an diesem Tag oft, und auch uns allen wurde klar: Routine ist das A und O! Und so wurde selbstverständlich alles auch am Nachmittag nochmal in Variationen vom Vormittag geübt und vertieft. Wir lernten bei der Selbststrettung, wie

Bremsknoten zu überwinden sind und was bei einer losen Rolle für eine Zweierseilschaft relevant ist. Vielen lieben Dank an alle, die an diesem intensiven, lehrreichen und sehr schönen Tag dabei waren. Ein herzliches Dankeschön natürlich vor allem an Paul und Daniel, die die komplexen Inhalte super erklärt und rübergebracht haben und uns damit ein gutes Gefühl für den Start in die anstehende Hochtourensaison gegeben haben.



Spaltenbergung mittels Loser Rolle



Koordinierter Mannschaftszug

Selbststrettung mittels Prusiktechnik

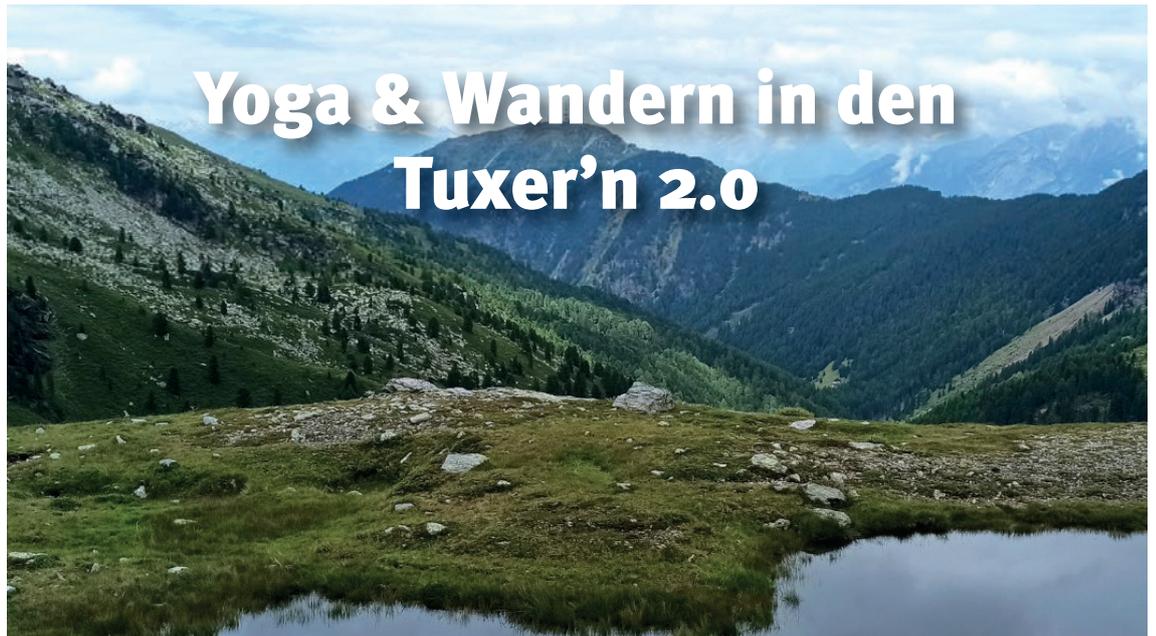


Österreich

Tirol

Ein Bericht von
Simone Federmann

Fotos:
Simone Federmann



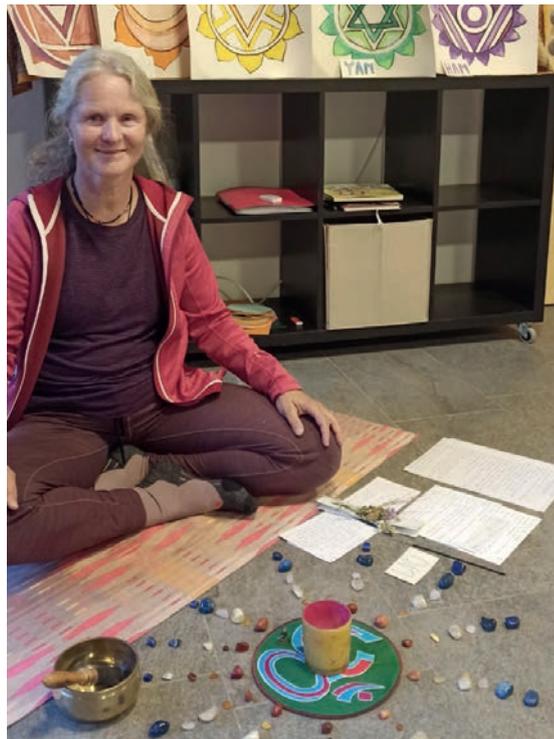
Yoga & Wandern in den Tuxer'n 2.0



Bericht einer „Wiederholungstäterin“

Erstmals im Sommer 2024 dabei, begeistert von der Kombination aus Yoga & wandern und der Organisation von Regina und Elke, durfte ich auch dieses Mal dabei sein.

Pünktlich und problemlos brachte uns die Bahn nach Innsbruck und die gesamte Gruppe von elf Frauen per Bus weiter nach Mühlthal/Ellbögen. Nun gab es zwei Varianten, um unser Ziel, das „Meissner Haus“, zu erreichen, per Seilbahn, Rundweg und Abstieg in 1,5 Std. oder ca. 2,5 Std. Aufstieg, jede konnte wählen.



Das Meissner Haus auf 1.720 m wurde unser Quartier für die Woche. Unser Aktivprogramm startete um 6:15 Uhr mit einer Yogaeinheit, anschließend Frühstück und danach Wanderungen vom Haus aus zu den umliegenden Gipfeln. Das Hüttenpaar Clara & Sven mit Max und dem Team versorgten uns mit leckerer Frühstücksauswahl und abwechslungsreicherem Abendessen, und frisch gebackenen Kuchen gab's auch noch.

Genauso abwechslungsreich gestaltete sich das Wetter. Nach dem Vergleich der Wetter-Apps, Rücksprache mit dem Hüttenwirt und Blick zum Himmel aktualisierten Regina und Elke täglich unsere Touren. Wir waren eine harmonische und disziplinierte Gruppe, immer bei bester Stimmung, auch wenn die Wetterbedingungen nicht immer gemütlich waren.

Der tägliche wunderbare Start in den Tag, bestehend aus Anfangsentspannung, Shakrenarbeit, Asanas, Pranayamas und Mantra singen, brachte uns fit in den Tag. Unsere Woche im Überblick:

Montag:

Wir erreichten den ersten Gipfel, Patscherkofel 2.248 m über den Jochleitensteig – Boschebenalm – Zirbenweg bei durchwachsenem Wetter.

Dienstag:

Dauer-Regentag, der „Mensch & Material“ forderte. Wir schafften uns den Hang gegenüber dem Meissner Haus hoch, Richtung Signalkopf und Morgenkogel. Nach erfolgreicher Bachüberquerung stiegen wir durch wegloses Gelände ab zur Ochsenalm. Leider war sie aufgrund von Stromausfall geschlossen, allerdings durften wir den Außenbereich für unser Picknick nutzen. Langsam wurde es ungemütlich nass und kalt, der Weg zurück zum Meissner Haus war ein „Pfützen-Marathon“, und in Gedanken standen wir schon unter der heißen Dusche. Diese wurde Realität und der Ofen mit Original Meissner Kachel war geheizt, so dass wir die patschnassen Klamotten trocknen konnten.

Mittwoch:

Entlang des Viggarbachs mit Sicht auf Boschebenalm und Patscherkofel wanderten wir bei leichtem Regen, in höheren Lagen sogar im Schneeregen, und kraxelten auf den Gipfel der Viggarspitze 2.306 m. Hier schneite es, siehe unser Gipfelfoto. Der Abstieg erfolgte auf der anderen Seite über den Panoramaweg mit gemütlicher Zwischeneinkehr in der Boschebenalm und zurück zum Quartier. Heute gab es noch optionales Abendyoga und nach Gemüserais und Kaiserschmarrn gab's Abendspaß mit „Stadt-Tier-Pflanze-Werkzeug-Sport...“ bei fröhlichem Gelächter zu den Begriffen und Verhandlung zur Anerkennung.

**Donnerstag:**

Heute ging's zu den Blauen Seen und optional auf die Kreuzspitze. Die Landschaft war sehr besonders, ein flacher grüner Kessel mit 360° Rundumsicht auf die Bergwelt, beeindruckend. Einige von uns bestiegen die Kreuzspitze 2.746 m im Schnee und teilten später beim Abendessen den wunderbaren Ausblick mit der Gruppe.

Freitag:

Highlight: die Abschlusswanderung auf die Neunerspitze 2.285 m. Der Weg dorthin ist besonders schön, ein Felsenpanoramaweg über die Mohrenköpfe und angenehme Kraxelei auf den Gipfel. Wir freuten uns besonders über die Rast bei Sonnenschein, eine Rundumsicht auf das Kawendel, die Stubaier, die Tuxer und auf schöne Gipfelfotos.

Bei unseren täglichen Wanderungen baute Elke immer besondere Meditationen an schönen Orten ein. Mal war es eine Wassermeditation, Sonnenmeditation oder die heutige Dankbarkeitsmeditation mit Duft-Räucherstäbchen und herrlichem Ausblick auf die umliegenden Berge.

Aufgaben wie eine Zeit schweigend und mit Abstand gehen, Atem- und Achtsamkeitsübungen genossen wir sehr und spürten, wie die Sinne geschärft wurden und auch der Umgang miteinander war sehr achtsam.

Glücklich und zufrieden genossen wir den Ausblick von der Alm und unseren letzten Marillenstreusel für diesen Urlaub auf der Boschebenalm, bevor wir wieder zum Meissner Haus abstiegen. Diesmal gab es Käsespätzle mit Salat und Spiel und Spaß, Fotoaustausch und Abschied nehmen vom „Luxus-Hüttenleben“.

Samstag:

Letzte Yogaeinheit, Frühstück, packen und 750 Hm Abstieg nach Mühlthal für die Heimreise.

Neun „aktiv erholte“ Frauen bedanken sich für die wohltuende Kombi aus Yoga & Wandern, für die Organisation und Flexibilität, die vielseitigen Touren, Meditationen und Achtsamkeitsübungen.

Wir sind total entspannt. Om und Shanti. 🙏





ÖSTERREICH

Stubai Alpen

Ein Bericht von
Sophia

Fotos:
Teilnehmerinnen
der Tour

JDAV Grundkurs Bergsteigen 1.0 im Rätikon: Vom Bergsteigen zum Bergwandern



An Fronleichnam war es endlich soweit: Der diesjährige Grundkurs Bergsteigen mit Mitgliedern des jungen und erwachsenen DAV startete! Kennengelernt hatten wir uns schon ein paar Wochen zuvor bei einem Treffen am Grauen Stein nahe Wiesbaden, wo wir erste Übungen als Grundlage für die bevorstehende Zeit im „echten Gelände“ absolvierten.

Nun trafen wir uns ganz früh am Donnerstagmorgen in Wiesbaden, um gemeinsam mit dem Zug nach Schruns zu fahren. Wir kamen mittags mit einer kleinen Verspätung, aber viel guter Laune und Tatendrang an und fuhren zunächst weiter mit Bus und Bergbahn rauf zum Golm. Nach etwa 1 1/2 Stunden Hüttenzustieg – inklusive einer schönen Rast auf der unteren Latschälzalde und bestem Sommerwetter – kamen wir gegen 16 Uhr auf der Hütte an. Für die Zeit bis zum Abendessen stand dann noch auf dem Programm, das am Grauen Stein Erlernete nun im Gelände hinter der Hütte zu wiederholen: Aufstieg mit Degengriff am Fixseil, Ablassen, Nachholen und Abseilen. Hierzu teilten wir uns in drei Gruppen auf und wurden von Marcel, Felix und Uta bestens angeleitet und betreut. Wir ließen uns im Anschluss daran unser erstes Vorarlberger Abendessen schmecken und waren schon ganz gespannt auf das Programm in den nächsten Tagen.

Zwar nahm das Frühstück am nächsten Morgen etwas mehr Zeit in Anspruch als geplant (die ganze Hütte durfte/musste sich das frischgebackene – leckere – Brot selbst aufschneiden, was doch sehr zeitaufwendig war...), dennoch starteten wir gegen 8:30 Uhr hochmotiviert in Richtung Mittlerer

Drusenturm (2.782 m). Das Wetter zeigte sich wieder von seiner besten und vor allem sommerlichsten Seite – es wurde viel gecremt und geschwitzt – und der Aufstieg brachte wirklich gute Laune! Wir überwandten mit dem Aufstieg am Fixseil eine Kletterpassage und machten im Anschluss unterhalb der Türme einige Übungen im Schnee: Wie fangen wir uns auf, wenn wir stürzen? Wie steigen wir am besten im Schnee bergauf und wie kommen wir am schnellsten und sichersten wieder bergab? Diese Übungen waren zwar wieder durchaus anstrengend und sehr schweißtreibend (nun waren wir ja auch alle wegen der Schneeübungen gut in unsere Regenjacken und -hosen eingepackt), machten aber auch wirklich Spaß und wir merkten schnell, wie wir uns sicherer bewegen und abfangen konnten. Auf den Gipfel des mittleren Turmes stieg schließlich nur noch ein Teil der Gruppe auf, der andere Teil machte sich nach den Anstrengungen der letz-

ten Stunden derweil langsam wieder an den Abstieg. Abends wurden wir erneut mit gutem Essen für die Strapazen bei großer Hitze belohnt.

Der nächste Tag war schon am Abend zuvor so geplant worden, dass wir uns in verschiedenen Gruppen auf Touren begeben würden. Die Kleingruppe rund um Uta machte eine Tagestour zur benachbarten Tilisuna-Hütte. Hier konnten die Teilnehmenden das Gehen in unterschiedlichem Gelände trainieren und viel von der schönen Flora und Fauna ringsum sehen und genießen. Marcel und Felix begleiteten den Teil der Gruppe, der sich auf den Weg in Richtung Gauerblickklettersteig und Sulzfluh machte. Ein echtes Highlight war hierbei für viele der (erste) Klettersteig, der uns sogar durch eine Höhle führte. Ein Teil dieser Gruppe erklimmte danach noch den Gipfel der Sulzfluh (2.818 m).

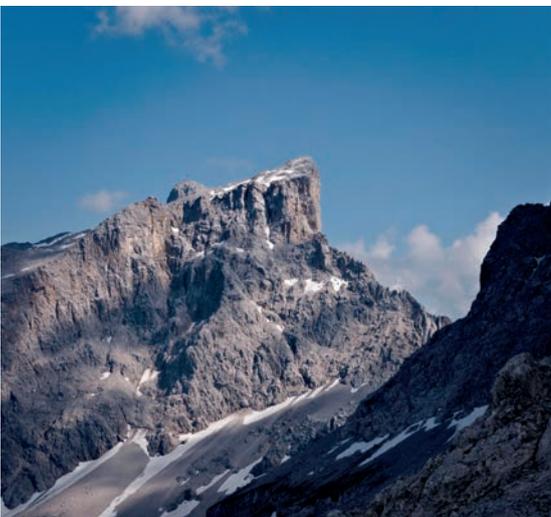
Bergab ging es dann durch den „Rachen“. Dort wartete viel loses Geröll im steilen Gelände auf uns, was unser Vorankommen erschwerte. Dieser Abstieg forderte unsere ganze Konzentration und wir waren froh, alle wieder wohlbehalten auf der Hütte angekommen zu sein. Das Wetter spielte uns erneut in die Karten: Es war wieder ein herrlich sommerlicher Tag! Am Abend folgte nach einer kleinen Theorieeinheit von Uta zum Thema „Sicherheit am Berg“ noch ein weiteres Highlight: Nach Einbruch der Dunkelheit durften wir die Mittsomerfeuer auf den umliegenden Berggipfeln bestaunen, die zur Feier des längsten Tages im Jahr entzündet wurden!

Auch am letzten Tag machte das Sommerwetter keine Pause! Ein Teil der Gruppe machte sich bereits vor dem Frühstück auf den Weg in Richtung Tschaggunser Mittagsspitze (2.168 m) und hatte nach dem Gipfel noch einen ordentlichen Abstieg zurück zur Mittelstation der Golmer Bergbahn vor sich. Da tat uns eine Stärkung auf einer gemütlichen kleinen Alpe mit selbstgebackenem Kuchen, frischer Buttermilch und anderen kühlen Getränken wirklich gut! Unten angekommen trafen wir uns wieder mit dem anderen Teil der Gruppe. Sie waren mit Uta nach einem letzten leckeren Frühstück auf der Lindauer Hütte ins Tal abgestiegen und hatten am Stausee noch einen Klettersteig bewältigt.



Unsere schöne und erlebnisreiche Zeit in den Bergen ging nun leider schon wieder zu Ende. Es folgte eine Zugfahrt in teils nicht klimatisierten Waggons durch Süddeutschland, und spät abends kamen wir wieder im aufgeheizten Wiesbaden an.

Es waren tolle und intensive Tage mit einer sehr besonderen und wohltuenden Gruppe. Ein ganz herzliches Dankeschön an alle Teilnehmenden und natürlich an Marcel, Felix und Uta, die uns mit viel Geduld, Geschick und Freude stets gut betreut und viele praktische Kniffs am Berg vermittelt haben.





DEUTSCHLAND

Franken

Ein Bericht von
Hubert HubbesFotos:
Teilnehmer der Tour

Von der Halle an den Fels: Ein Kurswochenende mit Tiefgang und Ausblick



Vom 25. bis 27. April 2025 fand in Hirschbach im idyllischen Frankenjura der Kurs „Von der Halle an den Fels“ statt. Unter der erfahrenen Leitung von unserem Trainer Hubert Hubbes machten sich sechs motivierte Teilnehmende des DAV Wiesbaden auf den Weg, um den Schritt vom Plastikgriff an den echten Fels zu wagen – mit großem Erfolg und noch größerem Spaßfaktor.

Bei strahlendem Frühlingswetter ging es gleich zur Sache: Selbstsicherung, Standplatzbau am obersten Bohrhaken und das sichere Umbauen wurden nicht nur theoretisch erklärt, sondern intensiv geübt. Hubert nahm sich für jede/n Einzelne/n die nötige Zeit, passte Inhalte an den individuellen Leistungsstand an und vermittelte auch komplexe Abläufe ruhig, strukturiert und mit einem feinen Gespür für das Lerntempo der Gruppe.

Die Sicherheit stand dabei jederzeit im Mittelpunkt.

Doch der Kurs war weit mehr als nur technisches Training: Nach der intensiven Einführung konnten alle das Gelernte direkt am Fels anwenden – und das mit wachsendem Selbstvertrauen. Besonders der zweite Tag brachte neue Herausforderungen mit sich, als das selbstständige Abseilen auf dem Programm stand. Auch hier zeigte sich, wie viel in dieser kurzen Zeit bereits gewachsen war – an Wissen, Können und vor allem Selbstbewusstsein.

Neben all dem Input kam der Spaß nie zu kurz. Die Gruppe wuchs schnell zusammen, es wurde viel gelacht, Erfahrungen wurden geteilt, und so manche*r wuchs über sich hinaus – nicht nur im wahrsten Sinne des Wortes an der Wand, sondern auch im Kopf. Die Kombination aus Lernen, Praxis und Gemeinschaft machte dieses Wochenende zu einem unvergesslichen Erlebnis.

Fazit: Ein rundum gelungener Kurs, der Lust auf mehr macht – mehr Fels, mehr Klettern, mehr DAV!



Deutschland

Rheinland-Pfalz

Ein Bericht von
Hannah Neugebauer

Fotos:
Teilnehmerinnen und
Teilnehmer der Tour

Zwischen Waldwegen und Yogamatten

Ein Mutter-Tochter-Wochenende in der Pfalz



Als mich meine Mutter vor einigen Wochen fragte, ob ich mit ihr an einem vom DAV organisierten Wochenende über Christi Himmelfahrt teilnehmen wolle, war ich zunächst zögerlich. Ich hatte noch nie an einer Wander-Gruppenreise teilgenommen und wusste nicht so recht, was mich erwarten würde. Aber der Titel „Wandern und Yoga in der Pfalz“ klang spannend, also sagte ich zu.

Schon bei unserer Ankunft im idyllischen Lambrrecht in der Pfalz wurde mir klar: Dieses Wochenende würde besonders werden. Die Stimmung war sofort angenehm und entspannt. Unsere Gruppe bestand fast ausschließlich aus Frauen. Elke und Regina, unsere beiden Wanderführerinnen, begrüßten uns mit einem Lächeln und schufen von Anfang an eine vertrauensvolle Atmosphäre. Untergebracht waren wir in der liebevoll geführten, nachhaltig ausgerichteten Pfalz-Akademie mit regionaler Küche. Ein kleiner Garten lud abends zum Verweilen mit einem Glas Pfälzer Wein ein.

Täglich ging es bei Sonnenschein auf abwechslungsreiche Wanderungen durch den Pfälzer Wald. Die frische Luft, das leuchtende Grün und das sanfte Licht begleiteten uns durch die hügelige Landschaft. Einer der Höhepunkte war der Aufstieg zur Kalmit, dem höchsten Punkt der Pfalz, wo wir mit einer wohlverdienten Einkehr belohnt wurden.

Mein persönliches Highlight war jedoch die Wanderung zum Drachenfels. Dort oben bot sich ein toller Blick über die Wälder. Dies war ein besonderer Moment zum Innehalten, zum Staunen und zum Durchatmen. Besonders beeindruckend war auch, wie fit alle Teilnehmerinnen waren. Viele waren deutlich älter als ich und liefen dennoch mit einer Energie und Ausdauer, die mich wirklich beeindruckt hat. Es wurde mir einmal mehr bewusst: Wandern ist das beste Rezept, um Körper und Herz in Schwung zu halten und in jedem Alter fit zu bleiben.

Zwischen den Wanderungen führten uns die Yogaeinheiten mit Elke tief in die Verbindung von

Körper und Geist. Mal kraftvoll und aktivierend, mal ruhig und regenerierend. Jede Einheit war durchdacht und eingebettet in das Wissen um Chakren und die vier Elemente: Erde, Wasser, Feuer, Luft. Jeden Morgen starteten wir mit einer Yoga-Einheit gemeinsam in den Tag und nahmen uns auch während den Wanderungen Zeit für Meditationen und kleine Dehneinheiten.

Als jüngste Teilnehmerin war ich anfangs gespannt, ob ich Anschluss finden würde. Doch diese Sorge verflog schnell. Der Austausch mit den anderen Frauen wurde zu einem der schönsten Erlebnisse des Wochenendes. Viele erzählten von ihrem Leben, von Erfahrungen, Rückblicken und Erkenntnissen. Sie begegneten mir mit Offenheit, Humor und einer beeindruckenden Gelassenheit, die mich berührte. Ich hörte viel zu, lernte noch mehr und wurde mit einer Herzlichkeit aufgenommen, für die ich sehr dankbar bin.

Für meine Mutter und mich war dieses Wochenende eine besondere gemeinsame Erfahrung. Abseits des Alltags, in einer neuen Umgebung und eingebettet in eine offene Gruppe, hatten wir die Gelegenheit, uns auf eine andere Weise zu begegnen. Nicht nur als Mutter und Tochter, sondern auch als zwei eigenständige Frauen, die gemeinsam unterwegs waren. Wir haben miteinander gelacht, geschwiegen, uns unterstützt und einfach die gemeinsame Zeit genossen.

Dieses Wochenende war nicht nur eine wohltuende Mischung aus Bewegung und Achtsamkeit, sondern auch ein Raum für Begegnung, für Austausch und für gemeinsame Erfahrungen. Meine Mutter und ich nehmen aus der sonnigen Pfalz viele schöne Erinnerungen mit nach Hause. Danke an euch – Elke und Regina – für diese tolle Tour!



Nicht von der Flanke verführen lassen!

Eindrücke aus dem Hochtourenkurs für Fortgeschrittene an der Wiesbadener Hütte

Steigeisentraining im Eisparcours



Tag 1: Aufstieg zur Wiesbadener Hütte

Bei mäßig guten Wetterverhältnissen sind wir in zwei Gruppen zur Hütte, aufgestiegen. Mit vier Teilnehmerinnen waren die Frauen dabei deutlich in der Überzahl. Alle Teilnehmenden kannten sich bereits aus dem jdav-Gletscher-Grundkurs vor zwei Jahren.

Nach ca. 2 h einfacher Wanderung erwartete unser Trainer Paul uns schon auf der Terrasse der Hütte. Nachdem wir kurz unsere Sachen abgelegt hatten, stand gleich der erste inhaltliche Block auf der Tagesordnung. Wir erlernten den Seilabbund, der ein schnelles Verlängern und Verkürzen des Seils und somit den Wechsel zwischen verschiedenen Sicherungstechniken ermöglicht – ein Thema, das uns die nächsten Tage begleiten würde.

Nach einem leckeren Abendessen gab es noch den Wochenüberblick, dann ließen wir den Abend gemütlich ausklingen.



Kletterei am Westgrat der Dreiländerspitze

Tag 2: Trainingstag Fels

Zur Vorbereitung der kommenden Touren stand ein Trainingstag auf der Tagesordnung. Los ging es frühmorgens mit dem Trainieren des Blockstands, den uns Sophia kundig erklärte. Damit Paul überprüfen konnte, ob wir diesen auch in einer stressigeren Situation können, wurde in Zweiertteams ein kleiner Wettkampf auf Zeit veranstaltet, welcher aufgrund von Ausführungsmängeln in beiden Teams unentschieden ausging.

Anschließend ging es zum Zollhüttenwändchen, wo wir die Basics im Alpin-Klettern lernten. Für manche aus der Gruppe waren Standplatzbau und mobile Sicherungen alte Kamellen, für andere Neuland.

Anschließend führte uns Paul in die Sicherungstechnik des gleitenden Seils ein. Um im alpinen Gelände einzuschätzen, welche Sicherungstechnik anzuwenden ist, müssen Eintrittswahrscheinlichkeit und Konsequenz von möglichen Stürzen abgewogen werden. Anhand dieser beiden Parameter lässt sich eruieren, ob seilfreies Gehen, Gehen im Seiltransport, gleitendes Seil oder gestaffeltes Klettern in Betracht kommt. Nachdem uns von den vielen neuen Techniken schon der Kopf brummte, trainierten wir nach einer kurzen Pause das Abseilen. Für diejenigen aus unserer Gruppe, die Alpinkletter-Erfahrung hatten, war auch dies nichts Neues.

ÖSTERREICH

Vorarlberg, Montafon

Ein Bericht von
Jan Dönges

Fotos:
Paul Krämer

Als letztes stand an diesem – leider sehr verregneten Tag – noch Selbststretzungstraining auf der Tagesordnung. Dieses war uns aus dem Grundkurs und verschiedenen Sicherheitstagen Gletscher am Grauen Stein in Wiesbaden bestens vertraut. Nun wurde die Sache aber dadurch komplizierter, dass wir bei der Selbststretzung noch Bremsknoten zu überwinden hatten. Anschließend ging es geschwind wieder zurück zur Hütte, um nicht zu spät zum Abendessen zu kommen.

Tag 3: Gratkletterei zur Dreiländerspitze

Für unseren ersten Tourentag hatte sich Paul etwas ganz Besonderes überlegt: Anstelle des Normalwegs wollten wir über den gesamten Westgrat auf die Dreiländerspitze klettern. An unserem Anreisetag hatte Paul bereits einige Steinfrauen gebaut, um uns die Wegfindung im Zustieg zu erleichtern.

Wir starteten morgens um 6:35 Uhr. Bereits nach wenigen Metern fiel uns etwas wahrlich Bemerkenswertes auf: Die Sonne zeigte sich zum ersten Mal seit über einer Woche. Nachdem wir den Einstieg in den Grat gefunden hatten, kletterten wir in zwei Dreierseilschaften los. Je nach Schwierigkeitsgrad arbeiten wir uns teils mit gleitendem Seil, teils im gestaffelten Klettern langsam vor. Dabei merkten wir schnell, dass wir leider für den Standplatzbau und das Legen mobiler Zwischensicherungen noch viel zu lange brauchten. Auch wenn wir uns kontinuierlich dem Gipfel näherten, verstrich Stunde um Stunde, und bei Paul kamen langsam Zweifel auf, ob wir es noch rechtzeitig zum Abendessen schaffen würden. Nach 8 h Gratkletterei erreichten wir um ca. 16:00 Uhr das Gipfelkreuz der Dreiländerspitze. Für viel Euphorie am Gipfel blieb leider keine Zeit, sollten wir doch um 17:50 Uhr wieder zum Abendessen auf der Wiesbadener Hütte sein. Das Abendessen vor Augen machten wir die Zeit, die wir im Aufstieg länger gebraucht hatten, im Abstieg wieder wett und erreichten die Hütte sogar bereits um 17:30 Uhr. So konnten wir uns sogar noch vor dem Abendessen verdientermaßen duschen.

Tag 4: Trainingstag Eis

Am darauffolgenden Tag standen wieder Ausbildungsinhalte im Vordergrund. An einem Schneekolk auf dem Vermuntgletscher wurde die Spaltenbergung in 2er-Seilschaft trainiert und in einem Eisparcours die Steigeisentechnik verbessert.

Für viele von uns war es spannend zu erfahren, wie es ist, einen T-Anker unter Belastung zu bauen.

Um unseren Eis-Trainingstag zu komplementieren, übten wir in einer ca. 40 Grad steilen Eisflanke das Eisklettern mit Frontalzackentechnik und das Sichern am gleitenden Seil mit Rücklaufsperrern. Besonders eindrucksvoll war auch das Bauen einer Eissanduhr. Obwohl die Eissanduhr sogar bessere Haltekräfte als eine Eisschraube hat, war es dennoch ein mulmiges Gefühl, sich an ihr abzuseilen.

An der Hütte angekommen begannen wir mit der Tourenplanung für unsere Abschlusstour. Anhand grober Anhaltspunkte von Paul haben wir als Gruppe selbstständig die Eckdaten der Tour berechnet.

Tag 5: Gratkletterei rund um das Silvrettahorn

Am nächsten Tag ging es früh um 6:30 Uhr los. Die gesamte Bergkette, die wir vier Tage lang vor Augen hatten, wollten wir an diesem Tag überschreiten. Zunächst stiegen wir vorbei an atemberaubenden Wasserfällen zügig zum Ochsentaler Gletscher auf. Die ersten Meter auf dem Gletscher gingen schnell und problemlos. Anstatt dem Normalweg Richtung Silvrettahorn zu folgen, bogen wir links ab und hatten eine steile Firnwand vor uns. Schon im Anstieg fragten wir uns, wie wir da hochkommen sollten. Angekommen kam noch die Schwierigkeit dazu, dass zu Beginn der Firnwand ein nicht allzu kleiner Bergschrund klawte. Daher liefen wir die ersten Meter weiter in Gletscherseilschaft und nahmen erst nach dem Bergschrund die Seile auf. Der Aufstieg war für uns alle fordernd. Auch wenn der Trittfirn sehr guten Halt bot, hatten wir Respekt vor der ca. 40 Grad steilen Firnwand. Oben angekommen nahmen wir unser Ziel, das Signalhorn (3.210 m), in Augenschein. Aufgrund der Steilheit und Ausgesetztheit entschieden wir uns für das gestaffelte Klettern. Gegen 10:30 Uhr erreichten wir alle unser erstes Gipfelkreuz der Tour. Nach einem schnellen Abstieg entschied sich noch ein Teil der Gruppe, auf das Egghorn (3.147 m) zu steigen.

Da der Grat vom Egghorn Richtung Silvrettahorn sehr brüchig und schwer zu klettern ist, mussten wir die Firnflanke wieder absteigen, was für den Kopf mindestens ebenso fordernd war wie der Aufstieg. Der weitere Aufstieg zum Silvrettahorn gestaltete sich weitgehend problemlos. Kurz vor dem Gipfelaufbau konnten wir im gleitenden Seil eine ausgesetzte Stelle überwinden. Gegen 14:00 Uhr erreichten wir alle das Gipfelkreuz des Silvrettahorns (3.244 m). Von dort folgten wir dem Grat zum Piz Grambola (3.190 m) – Pauls Warnung im Kopf, sich nicht von der brüchigen Flanke verführen zu lassen, sondern immer am Grat in gutem Fels zu bleiben – und gingen von dort weiter zur Schneeglocke (3.223 m), die wir gegen 17:00 Uhr erreichten.

Aufgrund der fortgeschrittenen Zeit traten wir schnell den Abstieg über den Klostertaler Gletscher zur Klostertaler Hütte, einer Selbstversorgerhütte, an. Angekommen auf der Hütte machten wir uns erstmal daran, Feuer zu machen. Hungrig von unserer sehr ausgedehnten Tour blieben von den 1,5 kg Spaghetti mit Pesto nichts übrig. Auch wenn der Schnaps auf der Hütte schon aufgebraucht war, konnten wir gemeinsam auf eine eindrucksvolle Tour, die uns allen noch lange in Erinnerung bleiben wird, anstoßen und Paul ein Danke für einen tollen und einzigartigen Fortgeschrittenenkurs aussprechen.



Unterwegs am Grat des Silvrettahorns

INFO

Ein Video über den Hochtourenkurs für Fortgeschrittene findet ihr auf den Social Media Kanälen des DAV Wiesbaden.

DAV Facebook



DAV Instagram



@DAVWIESBADEN

Unsere Gruppen der Sektion Wiesbaden

Frauenklettergruppe

Familiengruppe

Alpinsportgruppe „Basislager“

Yogagruppe –
Yoga für Berg und Tal

Hoch hinaus –
Klettern mit Handicap

Plaisier ab Vier

Freitagswanderer

Die Waldläufer

Tourengruppe

Jugendgruppen

Radtourengruppe „Watt und Wade“

MTB-Gruppe „Bunnyhopper“



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

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 kinderwagentauglich. 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.



KONTAKT:



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



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





Alpinsportgruppe „Basislager“

Das „Basislager“ trifft sich immer am Freitagabend. Im Sommerhalbjahr ist unser Treffpunkt das Nerotal. Von dort aus wird gewandert und gejoggt. Im Winter treffen wir uns in der Sporthalle der Riederbergschule zum „Bodyfit“. Anschließend wird eingekehrt. Dabei werden oft weitere Unternehmungen verabredet.

Die Gruppe besteht seit über 20 Jahren und ist sozusagen „in die Jahre gekommen“.

Wir freuen uns über weitere interessierte Sport- und Naturliebhaber*innen. Für neue Ideen und Anregungen sind wir offen und dankbar.

Also gerne einfach mal vorbeikommen.

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 an der Talstation der Nerobergbahn

KONTAKT:



Susanne Petersen
s.petersen@dav-wiesbaden.de



Anne-Kathrin Görlich
a.goerlich@dav-wiesbaden.de



Cornelia Trapp
c.trapp@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.

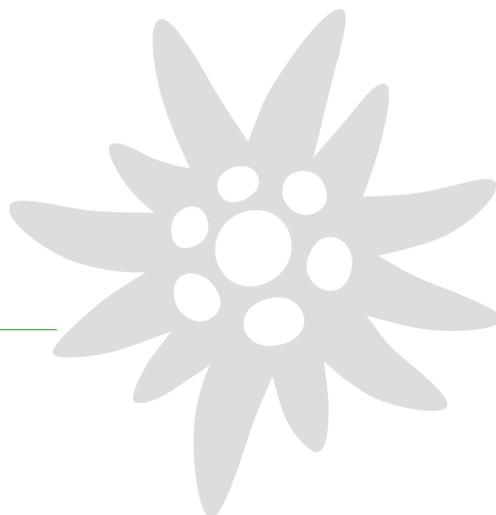
Mitzubringen sind eine Yogamatte und eine warme Decke. Ihr seid herzlich eingeladen!

- **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





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



Plaisir ab Vier

Bei der offenen Klettergruppe „Plaisir ab Vier“ geht es vor allem um das gemeinsame Klettern. Wenn Ihr nachweislich die Sicherungstechniken im Toprope beherrscht, dann fühlt Euch bei uns willkommen. Unseren Ansatz haben wir schon im Namen der Gruppe verankert:

- Klettern mit Genuss
- Mit und ohne Leistungsgedanken
- Im Schwierigkeitsgrad, der zu Dir passt
- Freude an Kletter- und anderen Aktivitäten in der losen Gruppe

AKTUELL

- Wir treffen uns alle 14 Tage donnerstags in der Nordwand. Bei Interesse bitte bei Anett oder Karl per E-Mail melden.

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 unserer Homepage findet Ihr z.B. Termine für entsprechende Toprope- oder Vorstiegs-kurse.

KONTAKT:



Anett Hoheisel
a.hoheisel@dav-wiesbaden.de



Karl Harbusch
k.harbusch@dav-wiesbaden.de



Freitagswanderer

III. Jahresdrittel 2025

FREITAG, 26. SEPTEMBER 2025

Rheingauwanderung

Wie jedes Jahr, Assmanshausen – Germania – Rüdesheim.

ABFAHRT: ab 10:33 Uhr, Wiesbaden Hbf., Bahn RB 10, Gleis 1
an 11:10 Uhr, Assmanshausen Bf.

RÜCKFAHRT: ab 17:53 oder 18:53 Uhr, Rüdesheim Bf., Bahn RB 10
an 18:25 oder 19:25 Uhr, Wiesbaden Hbf.

FREITAG, 31. OKTOBER 2025

Wiesbadener Wanderung

Wir wandern vom Nordfriedhof den Hellkundweg hinab an der Wilhelm-von-Opel-Hütte vorbei, den Teufelsgraben bergauf und biegen rechts in den Karl-Eichhorn-Weg ein.

Man befindet sich hier auf der alten Römerstraße zum Kastel Zugmantel, wir gehen weiter die Rosskastanienallee zur Platter-Pfad-Hütte, dann hinab zur Wiegandthütte und durch den Rabengrund an der Leichtweishöhle vorbei zum Nerotal.

ABFAHRT: ab 13:09 Uhr, Wiesbaden Hbf Bussteig D, Linie 6
an 13:25 Uhr Nordfriedhof

RÜCKFAHRT: ab 18:20 Uhr, Nerotal, Linie 1
an 18:36 Uhr, Wiesbaden Hbf. Bussteig C

FREITAG 28. NOVEMBER 2025

Rheingauwanderung

Wanderung Kloster Eberbach über Unkenbaum, Jagdhaus Philipsburg nach Oestrich.

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

RÜCKFAHRT: ab 18:22 oder 19:22 Uhr, Oestrich-Friedensplatz, Bus 171
an 19:17 oder 20:17 Uhr, Wiesbaden Hbf. Bussteig A

FREITAG 2. JANUAR 2026

Jahresabschluss im Neuen Schützenhaus um 12:30 Uhr

Vom Nordfriedhof wandern wir durch das Adamstal und am Tierpark an der Fasanerie vorbei.

ABFAHRT: an 11:09 Uhr, Wiesbaden Hbf. Bussteig D, Linie 6
an 11:25 Uhr, Nordfriedhof

RÜCKFAHRT: ab 14:49/15:09/15:29 Uhr, Klarenthal Tierpark
Fasanerie, Linie 33

an 15:10/15:30/15:50 Uhr, Wiesbaden Hauptbahnhof, Bussteig A

Freitagswanderer, die sich nicht an der Wanderung beteiligen können, sind trotzdem sehr willkommen.

ABFAHRT: ab 11:56 Uhr Wiesbaden Hbf. Bussteig D,
Buslinie 33 an 12:16 Uhr Tierpark Fasanerie
Kleiner Fußweg zum neuen Schützenhaus

FÜHRUNG UND AUSKUNFT:

Klaus Thomae
Telefon 06 11 - 37 22 14





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



Tourengruppe

KONDITIONSWANDERN:

Mittwochs, 9:00 Uhr,
Parkplatz Nerobergbahn Talstation,
ca. 3 Stunden. Eine Gruppe Start um 10:00 Uhr für ca. 2 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, 19. OKTOBER 2025

Wanderung „Im Odenwald“ (ca. 23 km, ca. 900 Hm)

ANFAHRT MIT ÖPNV:

07:20 Uhr Treffpunkt Wiesbaden Hbf. Reisezentrum
07:36 Uhr Abfahrt Wiesbaden Hbf. mit RB75 Richtung Aschaffenburg
08:21 Uhr Ankunft Darmstadt Hbf.
08:30 Uhr Abfahrt Darmstadt Hbf. mit RB67 Richtung Heidelberg
08:54 Uhr Ankunft Bensheim-Auerbach
(Fußweg zum Parkplatz Kirchweg ca. 15 Minuten)

STARTPUNKT:

09:30 Uhr Parkplatz hinter der Friedhofskapelle,
Kirchweg, 64625 Bensheim-Auerbach

WANDERSTRECKE:

Gute Kondition erforderlich.
Auerbach – Schloss Auerbach – Melibokus (517 m) – Felsberg mit Ohly-Turm (515 m) – Felsenmeer – Fürstenlager – Auerbach.

SCHLUSSRAST:

Rucksackverpflegung

Anmeldung erforderlich!

FÜHRUNG UND ANMELDUNG:

Matthias Ott, Telefon 0 15 75 - 938 32 62, mmott@arcor.de

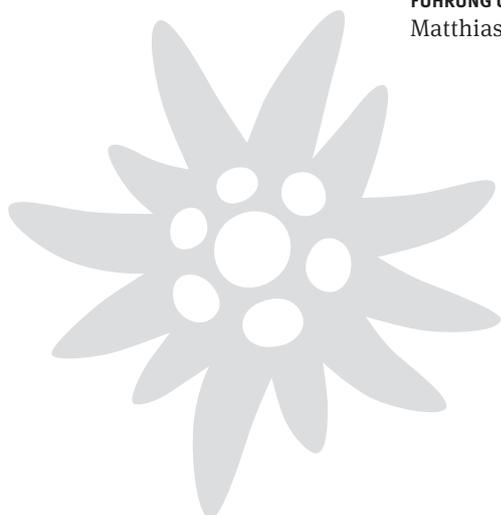




Foto: Lamdehauptstadt Mainz



Foto: Stadt Limburg

SONNTAG, 23. NOVEMBER 2025

Wanderung „Neue Wege in einer alten Stadt“ (ca. 14 km)

TREFFPUNKT:

09:15 Uhr Wiesbaden Hbf. Reisezentrum
 09:33 Uhr Abfahrt mit RB10 Richtung Neuwied
 09:37 Uhr Ankunft Bahnhof Wiesbaden-Biebrich

STARTPUNKT:

09:45 Uhr Bahnhof Wiesbaden Biebrich, Haupteingang (Seligmann-Baer-Platz)

WANDERSTRECKE:

Einfache Kondition erforderlich.

Wir wandern durch den Biebricher Schlosspark zum Schloss, dann am Rhein entlang, über die Kaiserbrücke zum neuen Wohngebiet am Industriehafen, anschließend über die „grüne Brücke“ in die Neustadt zur neuen Synagoge, anschließend vorbei am Landtag zur neuen Gutenberg-Ausstellung im Reichklara-Kloster.

Pause am Reichklara-Kloster

Optional ca. 12:30 Uhr bis 13:30 Uhr: Besuch der Gutenberg-Ausstellung im mittelalterlichen Klosterambiente mit Druckvorführung (Eintritt 10 € / 6 €), lohnt sich sehr! Max. 25 Personen

Nachmittags eine kleine Rundtour: Kaiserstraße (ehemalige Prachtstraße der Gründerzeit), jüdischer Friedhof „Am Judensand“, das renaturierte Gonsbachtal. Rückweg zur Stadt durch die Uni, den Mainzer Hauptfriedhof, vorbei an den „Römersteinen“, durch den Kästrich und die Mainzer Zitadelle zur Innenstadt.

SCHLUSSRAST:

Augustinerkeller, Augustinerstraße 26, 55116 Mainz

Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss Samstag, 22.11.2025, 12:00 Uhr

FÜHRUNG UND ANMELDUNG:

Werner Rehn, Telefon 01 73 - 287 32 59, werner-rehn@t-online.de

SONNTAG, 21. DEZEMBER 2025

Wanderung „Zum Limburger Weihnachtsmarkt“ (ca. 14,5 km)

TREFF- UND STARTPUNKT:

10:30 Uhr Bahnhof Limburg (Lahn)

ANREISE:

- Mit selbstorganisierten Fahrgemeinschaften
- oder mit Expressbus X 72, der um 9:07 Uhr von der Bushaltestelle 1 (neben der Tankstelle) am Wiesbadener Hbf. abfährt (Ankunft in Limburg um 10:10 Uhr). Evtl. Fahrplanänderung!

WANDERSTRECKE:

Mittlere Kondition erforderlich.

Wir gehen von Limburg über das Tal Josefpfad und die Geflügelzuchtanlage in Linter zurück nach Limburg und besuchen dort den Weihnachtsmarkt.

Individuelle Verpflegung auf dem Weihnachtsmarkt mit ebenso individueller Rückreise nach Wiesbaden.

SCHLUSSRAST:

Rucksackverpflegung.

Anmeldung erforderlich!

FÜHRUNG UND ANMELDUNG:

Christoph Höhler, Telefon 01 60 - 236 47 06
 christoph-hoehler@gmx.de

KONTAKT:

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

Werde Jungendleiter*in, gründe eine Gruppe

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



Radtouren-Gruppe „Watt und Wade“

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 Schmankerl. 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 Radtouren-gruppe. 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-, Trekking-, 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 verschiedenen Touren, die wir gefahren sind, in Planung haben oder einfach empfehlen.



Herzlichst ... Dirk Basting

KONTAKT UND AUSKÜNFTE:



Dirk Basting
Telefon 0163 - 6 85 68 43, d.basting@dav-wiesbaden.de



Anne-Kathrin Goerlich
Telefon 0151 - 10 27 87 77, a.goerlich@dav-wiesbaden.de

TERMINPLAN DER RADTOURENGRUPPE

Detailinformationen gib es noch mal über den Mailverteiler oder den Link in der Tourenbeschreibung.

TERMIN	ZIEL/PROGRAMM	TREFFPUNKT	KONTAKT	GPX & TOUREN-BESCHREIBUNG
Samstag 20.09.25	Frankfurt-Höchst mit Altstadtführung mit der Historikerin Silke Wustmann, Kosten ca. 12,- Euro Bitte anmelden!	Wiesbaden Hauptbahnhof, Taxistand 10:00 Uhr	Anne-Kathrin Goerlich a.goerlich@dav-wiesbaden.de Thomas Kleber t.kleber@dav-wiesbaden.de	
Sonntag 19.10.25	Finale Feldberg Anspruchsvolle Radtour auf den Feldberg Rückfahrt ab Bad Homburg mit dem Zug möglich	Alpinzentrum Wiesbaden-Rambach 10:00 Uhr	Dirk Basting d.basting@dav-wiesbaden.de	



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. Kurvige, mitunter auch ruppige Trails und steile Anstiege sind unser Element.

Wir treffen uns regelmäßig einmal im Monat sonntags um 09:30 Uhr an der Talstation der Nerobergbahn; die Ankündigung erfolgt per Whatsapp. Dann steht eine Tour im Wiesbadener Revier an. Die üblichen Verdächtigen sind dabei Platte, Schläferskopf, Hohe Wurzel, Kellerskopf, Hohe Kanzel usw. Zur Abwechslung geht es auch mal in den Pfälzer Wald. Die regelmäßige Sonntagstour ist auf drei Stunden und bis zu 800 Höhenmeter im Aufstieg angelegt. Wir versuchen, bei jeder Tour möglichst viele Trails einzubauen.

Spontane kleine Feierabendrunden unter der Woche, Tagestouren in der Region, ein Ausflug in den Pfälzer Wald oder mal nach Stromberg, gezieltes Fahrtechniktraining, Verabredungen untereinander - das alles ist möglich und ergibt sich jeweils nach Absprache. Die Gruppe organisiert sich über eine Whatsapp-Community.

Alle Veranstaltungen (Trainings und Touren) sind auf Biker*innen ausgerichtet, die ohne Motor fahren. Das schließt im Einzelfall eine Teilnahme mit E-Bike aber nicht aus.

Voraussetzungen/Ausrüstung für die regelmäßigen Sonntagstouren:

- Leistung und Ausdauer: 400 Hm Aufstieg / Stunde auf normalem Untergrund; dreistündige Touren mit 800 Hm Aufstieg insgesamt
- Fahrtechnik: Sicheres Fahren auf S1-Trails gem. Single-trailskala (siehe: www.singletrail-skala.de)
- Ausrüstung: ein berg- bzw. geländetaugliches Bike, einwandfrei gewartet, Helm, Mini-Tool, Ersatzschlauch, Pumpe, ausreichend zu trinken, evtl. ein Riegel, was zum Drüberziehen für die Abfahrt(en), je nach Wetterlage: Regenzeug.

Wenn du unsicher bist, 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 gleich völlig platt bist), reicht deine Kondition bestimmt auch für die Sonntagstouren. Wenn dich schmale, kurvige Wege mit grobem oder rutschigem Untergrund und moderatem Gefälle (S1) nicht aus der Fassung bringen, passt das sicher auch mit der Fahrtechnik.

Du hast Lust mitzufahren? Dann schreib einfach eine Whatsapp mit dem Text „Bunnyhopper“ und deinem Klarnamen (Vor- und Nachname) an mich (siehe unten). Ich nehme dich dann gerne in die Whatsapp-Community auf. Dort gibt es dann weitere Gruppen, die du nach Interesse auswählen kannst. Und keine Sorge: In der Community wird nur Essentielles kommuniziert, es gibt also keine Flut an überflüssigen Posts.

KONTAKT UND AUSKÜNFTE:



Joachim Krumb
Telefon 0179 - 5 99 69 11
j.krumb@dav-wiesbaden.de

Kurs- und Tourenprogramm 2025/2026



Deutscher Alpenverein
Sektion Wiesbaden



Winterkurse und -touren
Klettern:
Halle, Mittelgebirge, Alpin
Kursangebote: Halle

Liebe Bergsteigerinnen und Bergsteiger,



bei den heißen Tagen des August, währenddessen wir die Touren und Kurse für den Winter 2026 zusammengestellt haben, kühlen alleine schon die Gedanken an hoffentlich dick verschneite Berglandschaften, auch bei verminderter Schneesicherheit in manch tieferen Lagen. Sowohl für die Fußgänger*innen auf Schneeschuhen als auch die Tourenger*innen auf ihren langen Bretterln hat unser Trainerteam tolle Hüttenstützpunkte in variantenreichen Tourengebieten rausgesucht – Ihr könnt euch auf tolle Wintertage in alpiner Kulisse freuen. Ganz dringend lege ich allen Winteraktivist*innen die Teilnahme an unserem

Lawinenworkshop (Sonntag, 18. Januar 2026, Kurs-Nr. W 2026/01) ans Herz! Nichts ist beim Winterbergsteigen wichtiger als das Wissen um die Lawinengefahren und die entsprechende Prävention als auch die richtige und schnelle Anwendung der Lawinerverschüttetensuche im Ernstfall. Die Teilnahme am Workshop dient der eigenen Sicherheit und der der Kamerad*innen.

So wünsche ich allen Teilnehmer*innen einen erlebnisreichen und unfallfreien Tourenwinter ...

Uta Basting, Ausbildungsreferentin

Hallenkletterkurse und Digitale Tourenplanung: Anmeldung online freigeschaltet ab 13. Oktober 2025, 18:00 Uhr. Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.

Winterkurse: Anmeldung online freigeschaltet ab 13. Oktober 2025, 18:00 Uhr. Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.

KURSANGEBOT: KLETTERN HALLE

H 2025 /05	DAV Kletterscheine Toprope 50+	Kletterwand des Alpinzentrums Wiesbaden-Rambach	Stefan Ickstadt	dienstags/ Mittwoch	18.11.2025, 25.11.2025 03.12.2025, 09.12.2025	47	✳
H 2026/01	DAV Kletterkurs – Schöner klettern	Kletterkiste Mainz-Mombach	Michaela Tremper	Samstag Sonntag	07.03.2026 08.03.2026	47	
H 2026/02	DAV Kletterscheine Toprope	Kletterwand des Alpinzentrums Wiesbaden-Rambach	Stefan Ickstadt	dienstags	13.01.2026 / 20.01.2026 27.01.2026 / 03.02.2026	48	✳
H 2026/03	DAV Kletterscheine Vorstieg	Kletterwand des Alpinzentrums Wiesbaden-Rambach	Michael Kirschey	montags	09.02.2026 / 16.02.2026 23.02.2026 / 02.03.2026	48	✳

WINTERKURSE UND -TOUREN

W 2026/01	LVS-Workshop – Einführung in die Lawinenkunde	Alpinzentrum Wiesbaden-Rambach	Guido Künzel	Sonntag	18.01.2025	49	✳
-----------	---	--------------------------------	--------------	---------	------------	----	---

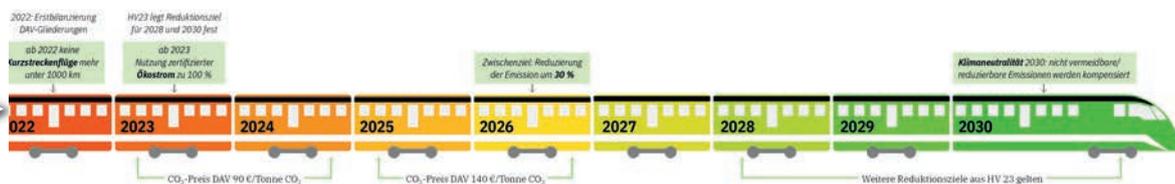
ANGEBOTE SCHNEESCHUH

W 2026/05	Leichte Schneeschuhtouren für Einsteiger im Allgäu	Deutschland, Allgäu	Hilke Smit-Schädla, Joachim Schädla		10.01.2026 - 13.01.2026	49	
W 2026/06	Schneeschuhwander in den Stubai Alpen	Österreich, Tirol	Bärbel Brand, Roland Becker		22.01.2026 - 26.01.2026	50	
W 2026/07	Schneeschuhbergsteigen in den stillen“ Tuxer Alpen	Österreich, Tuxer Alpen	Inge Seemann, Roland Becker		06.03.2026 - 10.03.2026	50	

ANGEBOTE SKITOUR

W 2026/10	Mittelschwere Skitouren in St. Antönien	Schweiz, Graubünden, Rätikon	Karl Koettnitz		11.01.2026 - 17.01.2026	51	
W 2026/11	Freeride-Safari Graubünden	Schweiz, Davos	Kevin Gaehn		04.02.2026 - 08.02.2026	51	
W 2026/12	Grundkurs Skitouren und Freeriden	Schweiz, Andermatt	Guido Künzel		14.02.2026 - 19.02.2026	52	✳
W 2026/13	Grundkurs Skitouren in Mathon	Schweiz, Graubünden	Lukas Werner + Assistenz		18.02.2026 - 22.02.2026	52	✳
W 2026/14	Skitouren in Graubünden – Basislager	Schweiz, Graubünden	U. Goerttler, G. Künzel T. Theurer		19.02.2026 - 22.02.2026	53	
W 2026/15	Yoga und leichte bis mittelschwere Skitouren	Österreich, Silvretta Heidelberger Hütte	R. Schmieder, E. Seidenstricker H. Kästel-Baumgartner		27.03.2026 - 31.03.2026	53	
W 2026/16	Wiesbaden goes Wiesbadener	Österreich, Silvretta Wiesbadener Hütte	Lukas Werner, Uwe Goerttler		09.04.2026 - 12.04.2026	54	

✳ frei für Nichtmitglieder





DAV Kletterscheine Toprope 50+



Dienstag, 18. und 25. November, Mittwoch, 3.,
und Dienstag, 9. Dezember
Beginn 19:00 bis 21:00 Uhr, Dauer 2 Stunden

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

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

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

ANFORDERUNGEN:

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

KURSORT:

- Kletterwand des Alpinzentrums, DAV-Sektion Wiesbaden-Rambach

AUSRÜSTUNG:

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

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

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

ANMELDUNG:

- Anmeldung online freigeschaltet ab Montag, 13. Oktober, 18:00 Uhr
Vorfragen bei den Kursleitern ab sofort.
- **Anmeldung bis 7 Tage vor Kursbeginn**
- Anmeldung zuerst telefonisch oder per E-Mail bei der Tourenleitung. Erst nach dem „OK“ der Tourenleitung bitte über das (Online-) Formular bei der Sektion Wiesbaden anmelden.
Zu den Details bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen beachten.

LEITUNG UND KONTAKT:

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



DAV Kletterkurs: Schöner Klettern – Technikkurs für Anfänger



7. + 8. März 2026 (Samstag und Sonntag,
jeweils 9:00 Uhr bis 13:00 Uhr)

Der Kurs richtet sich an kletternde Menschen, die gerade mit dem Klettern angefangen oder schon bereits etwas Klettererfahrung haben und die das Gefühl beschleicht, das Klettern könnte eigentlich doch etwas leichter bzw. schöner gehen. Jede*r hat die Chance, Klettertechnik und -stil zu verbessern und zu optimieren, insbesondere um sich kraftsparende und effiziente Techniken anzueignen.

In dem Kurs werden einige grundlegende Klettertechniken erklärt und demonstriert. Es wird viel Zeit zum individuellen Austesten, Üben und für Fragen geben.

ANFORDERUNGEN:

- Sicheres Beherrschen von Vorstiegs- oder Topropesichern ist erforderlich. Der persönliche Schwierigkeitsgrad spielt keine Rolle.

KURSORT:

- Kletterkiste Mainz-Mombach

AUSRÜSTUNG:

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

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

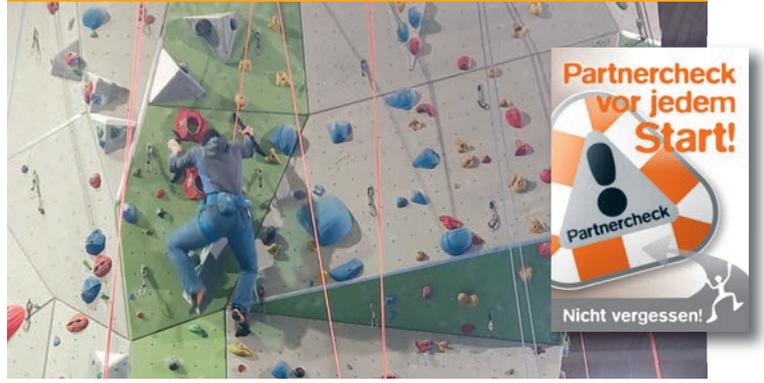
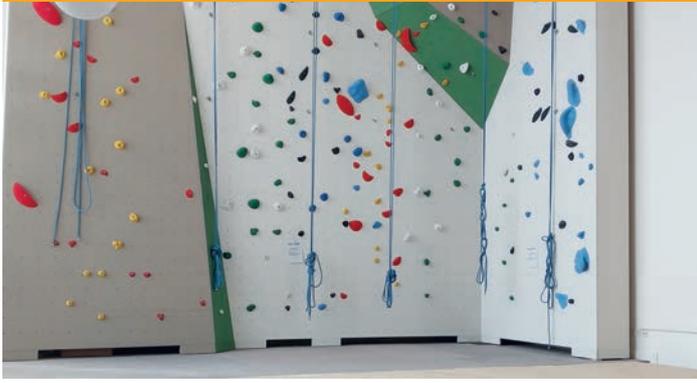
- 40,- Euro für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen), zzgl. Anfahrt, Halleneintritte und ggf. Materialausleihe
- 4 bis 6 Personen
- Vorbesprechung per E-Mail-Verteiler

ANMELDUNG:

- Anmeldung online freigeschaltet ab Montag, 13. Oktober, 18:00 Uhr
Vorfragen bei den Kursleitern ab sofort
- **Anmeldung bis 7 Tage vor Kursbeginn**
- Anmeldung zuerst telefonisch oder per E-Mail bei der Tourenleitung. Erst nach dem „OK“ der Tourenleitung bitte über das (Online-) Formular bei der Sektion Wiesbaden anmelden.
Zu den Details bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen beachten.

LEITUNG UND KONTAKT:

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



DAV Kletterscheine



Kurs H 2026/02 (Toprope),

jeweils dienstags, den 13., 20. + 27. Januar
und 3. Februar 2026 (Toprope)
Beginn 19:00 bis 21:00 Uhr, Dauer 2 Stunden



Kurs H 2026/03 (Vorstieg),

jeweils montags, den 9., 16. + 23. Februar
und 2. März 2026 (Toprope)
Beginn 18:30 bis 20:30 Uhr, Dauer 2 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.

Die o.g. Inhalte werden gemäß dem persönlichen Ausgangsniveau vermittelt. Zum Ende des Kurses wird die Prüfung angeboten. 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, Schwimtabzeichen). 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 Kursen (wöchentlich fortlaufend über vier 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:

- Kletterwand des Alpinzentrums, DAV-Sektion Wiesbaden, Rambach.
- Der Vorstiegskurs wird am letzten Abend alternativ in einer anderen Kletterhalle stattfinden. Dies wird während des Kurses mit den Teilnehmern besprochen.

AUSRÜSTUNG:

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

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

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

ANMELDUNG:

- Anmeldung online freigeschaltet ab Montag, 13. Oktober, 18:00 Uhr
Vorfragen bei den Kursleitern ab sofort.
- **Anmeldung bis 7 Tage vor Kursbeginn**
- Anmeldung zuerst telefonisch oder per E-Mail bei der Tourenleitung. Erst nach dem „OK“ der Tourenleitung bitte über das (Online-) Formular bei der Sektion Wiesbaden anmelden.

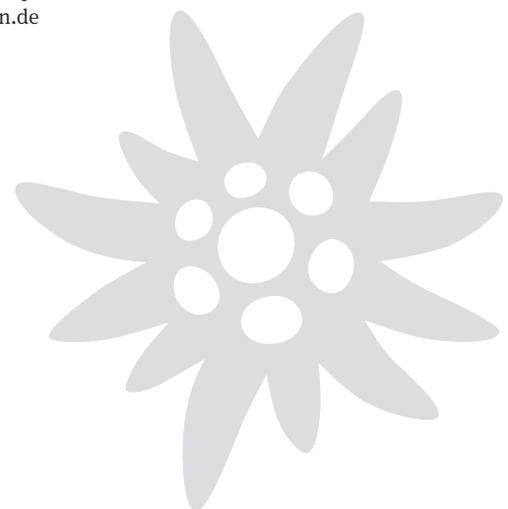
Zu den Details bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen beachten.

LEITUNG UND KONTAKT:

Kurs H 2026/02 (Toprope):
Stefan Ickstadt, Trainer C Sportklettern,
s.ickstadt@dav-wiesbaden.de

LEITUNG UND KONTAKT:

Kurs H 2026/03 (Vorstieg):
Michael Kirschey, Trainer C Sportklettern,
m.kirschey@dav-wiesbaden.de





LVS-Workshop – Einführung in die Lawinenkunde



18. Januar 2026
(Sonntag ganztägig)

Neben dem alpinechnischen Können ist es bei allen Disziplinen des Winterbergsports unerlässlich, sich fundierte Kenntnisse von Lawinenkunde sowie Funktionalität und Umgang mit der entsprechenden Schutzausrüstung anzueignen. Dieser Workshop vermittelt eine Einführung in die Lawinenkunde und den Umgang mit einem Lawinenverschütteten-Suchgerät (LVS) in einem theoretischen und einem praktischen Teil.

Allen Teilnehmern der Wintertouren und Winterkurse wird empfohlen, diese Auffrischung zu nutzen. Der Praxisteil des Workshops wird von mehreren Skitouren- und Schneeschuhtrainern in Kleingruppen durchgeführt.

Bei einigen Touren ist die Teilnahme an diesem Workshop Pflicht.

Dies ist vorab mit der Kurs-/Tourenleitung zu klären.

Bei vollständiger Teilnahme (Praxis + Theorie) kann der oder die Teilnehmende auf Wunsch eine Bescheinigung erhalten.

ANREISE:

Alpinzentrum Wiesbaden-Rambach und Umgebung

AUSRÜSTUNG:

- LVS-Ausrüstung wird an diesem Tag gestellt. Eigene Tourenstöcke und Tagesrucksack sind mitzubringen.
- Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt. Für den praktischen Teil wird eine angepasste und warme Kleidung empfohlen.

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

- Die Teilnahme für Mitglieder der Sektionen Wiesbaden, Mainz und Rüsselsheim ist kostenlos.
- 20,- Euro Gebühr für alle anderen Teilnehmer/innen.
- Spenden gegenüber sind wir nicht abgeneigt.

ANMELDUNG:

- Die Anmeldung findet über den Veranstalter G. Künzel statt. Zu diesem Zweck senden Sie bitte eine E-Mail an nachfolgende Adresse unter „Kontakt“. Anmeldungen bitte zeitnah abgeben, damit die Gruppenplanung für den Praxisteil erfolgen kann.

LEITUNG UND KONTAKT:

Guido Künzel und weitere Trainer der Winterveranstaltungen

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



Schneeschuhtour für Einsteiger im Allgäu



Deutschland · Allgäu
10. bis 13. Januar 2026 (Samstag bis Dienstag)

Winterwunderland auch in etwas tiefer gelegenen Regionen – das wäre unser Traum. Auch in diesem Jahr wollen wir noch einmal den Winter in der Hörnergruppe rund um das Bolgental, in der Nähe von Bolsterlang / Obermaiselstein, suchen. Die Region ist dabei, je nach Schneelage, wunderbar vielfältig und bietet alles – von gewalzten Winterwanderwegen bis hin zu Gipfeln mit wunderbarem 360-Grad-Panorama. Ziel ist es, die Region rund um das Hörnerhaus und das Berggasthaus Schwaben unter die Schneeschuhe zu nehmen. Mögliche Ziele sind, neben dem Riedberger Horn, der Allgäu-Tourenklassiker – das Rangiswanger Horn. Die Tour richtet sich an Einsteiger*innen und Wiederholungstäter*innen, die sich im Rahmen von technisch einfachen Touren einmal im Schneeschuhgehen erproben bzw. einfach entspannt die Winterlandschaft genießen wollen. Die Anreise erfolgt am Samstagfrüh mit der Bahn, sodass wir bereits am Nachmittag erste Schritte unternehmen können. Am frühen Dienstagnachmittag beenden wir die Tour.

ANFORDERUNGEN:

- Kondition für Tageswanderungen (4 bis 6 Stunden) mit Schneeschuhen und Gepäck; bis 700 Hm Aufstieg.

UNTERKUNFT UND ANREISE:

- Hörner Haus, www.hoernerhaus.de
- Berggasthaus Schwaben, www.berggasthaus-schwaben.de
- Die Übernachtung erfolgt in Mehrbettzimmern.
- Anreise bevorzugt mit öffentlichen Verkehrsmitteln, alternativ in Fahrgemeinschaften. Weitere Koordination im Rahmen der Vorbesprechung.

AUSRÜSTUNG:

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

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

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

ANMELDUNG:

- Anmeldung online freigeschaltet ab Montag, 13. Oktober 2025, 18:00 Uhr
- Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort
- **Anmeldung bis spätestens 1. November 2025**
Anmeldung zuerst (telefonisch oder) per E-Mail bei der Tourenleitung. Erst nach dem „OK“ der Tourenleitung 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 - 490 30 25
Joachim Schädla, DAV Wiesbaden



Schneeschuhwandern in den Stubai Alpen



Österreich · Tirol · Stubai Alpen · Ötztal
22. bis 26. Januar 2026 (Donnerstag bis Montag)

Wir bieten Euch 2026 tolle Schneeschuh-Wandertage in den Stubai Alpen an. Die Schweinfurter Hütte liegt auf etwa 2.028 m und ist über das Ötztal zu erreichen. Dies ist der perfekte Ausgangspunkt für sehr schöne Tagestouren. Je nach Wetter, Schnee- und Lawinenlage können wir z.B. folgende Gipfel ersteigen: Kraspes Spitze (2.954 m), Kreuzjöchl (2.640 m). Die Fahrt richtet sich an sportliche Schneeschuhwanderer, die einen alpinen Einstieg wagen wollen und die Natur genießen möchten, aber auch die Kondition für sechsstündige Tagestouren in der näheren Umgebung der Hütte besitzen. Unseren Fokus richten wir nicht nur auf die Tagestouren, sondern auch das Thema „Umgang und Übung mit den LVS-Geräten“ ist ein wichtiger Bestandteil unserer Fahrt.

ANFORDERUNGEN:

- Kondition für Wanderungen mit Tagesgepäck bis 800 Höhenmeter im Aufstieg. Die Touren sind technisch nicht allzu schwer, sind also auch für konditionsstarke Schneeschuh-Alpin-Einsteiger*innen geeignet.
- **Die Teilnahme an dem eintägigen LVS-Kurs der Sektion Wiesbaden ist Voraussetzung!**

UNTERKUNFT UND ANREISE:

- Schweinfurter Hütte / DAV Schweinfurt mit komfortablen Mehrbett-Lagern
- Anreise ÖPNV mit Bahn bis Innsbruck, dann Regionalbahn und Bus bis Niederthai

AUSRÜSTUNG:

- Alpin!-Schneeschuhe, Ausleihe in begrenzter Anzahl über die Sektion möglich (Reservierung), Skistöcke (Wanderstöcke mit breitem Teller), LVS-Ausrüstung.
- Ausrüstungslisten auf der Homepage www.dav-wiesbaden.info, Erläuterungen und/oder Ergänzungen werden vor Fahrtantritt von der Tourenleitung bekannt gegeben.

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

- 130,- Euro für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung.
- 6 bis 8 Personen
- Der Termin der Vorbesprechung wird rechtzeitig bekannt gegeben

ANMELDUNG:

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

[Zu den Details bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen beachten.](#)

LEITUNG UND KONTAKT:

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



Schneeschuhbergsteigen in den „stillen“ Tuxer Alpen



Österreich · Tirol · Tuxer Alpen
6. bis 10. März 2026 (Freitag bis Dienstag)

Die Tuxer Alpen, südöstlich von Innsbruck gelegen, sind ein gut erreichbares, variantenreiches und schneesicheres Tourengebiet. Unser Standort ist die auf 2.019 m Höhe gelegene Lizumer Hütte des Alpenvereins Hall in Tirol, die in einem ca. zweistündigen Aufstieg erreicht wird. Von hier starten wir zu den Tagestouren, die angepasst an die Wetter-, Schnee- und Lawinenbedingungen ausgewählt werden. Mögliche Tourenziele sind z.B. Geier 2.847m, Mölsner Sonnenspitze 2.496 m, Torspitze 2.663 m, Torjoch/Torseen. Neben den täglichen Touren werden auch Kenntnisse und Übungen zu Tourenplanung, Umgang mit LVS, Schaufel und Lawinensonde sowie Interpretation des Lawinenlageberichts vermittelt.

ANFORDERUNGEN:

- Kenntnisse im Umgang mit der LVS-Ausrüstung
- Kondition für Wanderungen mit Tagesgepäck bis 800 Höhenmeter im Aufstieg
- **Die Teilnahme an dem eintägigen LVS-Kurs der Sektion Wiesbaden wird dringend empfohlen!**

UNTERKUNFT:

Lizumer Hütte in den Tuxer Alpen zwischen Innsbruck und Brenner
www.lizumer-huette.at

AUSRÜSTUNG:

- Komplette Schneeschuhausrüstung, LVS - Sicherheitsausrüstung, Ausleihe in begrenzter Anzahl über die Sektion möglich (Reservierung).
- Ausrüstungslisten auf der Homepage www.dav-wiesbaden.info, Erläuterungen und/oder Ergänzungen werden vor Fahrtantritt von der Tourenleitung bekannt gegeben.

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

- 130,- Euro für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung.
- 8 bis 10 Personen
- Der Termin der Vorbesprechung wird rechtzeitig bekannt gegeben.

ANMELDUNG:

- Anmeldung online freigeschaltet ab Montag, 13. Oktober 2025, 18:00 Uhr
- Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
- **Anmeldung bis spätestens 1. November 2025**
- Anmeldung zuerst telefonisch oder per E-Mail bei der Tourenleitung. Erst nach dem „OK“ der Tourenleitung 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 - 823 21 46,
Roland Becker, Trainer C Bergwandern, ZQ Schneeschuhbergsteigen,
r.becker@dav-wiesbaden.de, Telefon 01 70 - 323 49 94



Mittelschwere Skitouren in St. Antönien



Schweiz · Graubünden · Rätikon
11. bis 17. Januar 2026 (Sonntag bis Samstag)

Die Region um St. Antönien ist ein schneesicheres und variantenreiches Tourengebiet, das fantastische Skitouren in einer traumhaften Landschaft garantiert. Mögliche Tourenziele sind: Rotspitze 2.516 m, Jägglischhorn 2.289 m, Rätshorn 2.703 m, Schaferberg 2.455 m, Sulzfluh 2.817 m, Chrüz 2195 m.

Unser komfortabler Tourenstützpunkt ist ein großzügiges Ferienhaus (170 qm) in Pany in der Nähe von St. Antönien. Dort haben wir 4 Schlafzimmer, eine voll eingerichtete Küche, zwei Bäder und eine Sauna. Wir werden unser Frühstück selbst zubereiten und am Abend gemeinsam kochen. So kommen Gemeinschaft und Erholung nach einem anstrengenden Tourerntag nicht zu kurz.

ANFORDERUNGEN:

- Kondition für Aufstiege von ca. 4 Stunden bzw. ca. 1.300 Höhenmeter
- Mehrjährige Erfahrung auf Skitour und Erfahrung mit Tiefschneeabfahrten in allen Schneebedingungen.
- Jeder Teilnehmer muss bereit sein, die entsprechenden Küchenarbeiten zur Verpflegung der Gruppe zu übernehmen.

UNTERKUNFT UND ANREISE:

- Ferienhaus in Pany / St. Antönien (Graubünden)
- Die Anreise sollte in Fahrgemeinschaften erfolgen, da wir täglich mit den Autos von Pany nach St. Antönien (6,5 km) fahren werden. Die Öffis fahren dort zu selten, um sie sinnvoll nutzen zu können.

AUSRÜSTUNG:

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

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

- 210,- Euro für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung,
- 4 bis 5 Personen
- Es wird keine Vorbesprechung stattfinden, sondern alle Infos werden per Mail, Telefon und WhatsApp verteilt.

ANMELDUNG:

- Anmeldung online freigeschaltet ab Montag, 13. Oktober 2025, 18:00 Uhr
 - Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
 - **Anmeldung bis spätestens 15. Dezember 2025**
 - Anmeldung zuerst telefonisch oder per E-Mail bei der Tourenleitung. Erst nach dem „OK“ der Tourenleitung 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



Freeride-Safari Graubünden



Schweiz · Graubünden · Davos
4. bis 8. Februar 2026 (Mittwoch 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 möglicher Tourenverlauf: **MITTWOCH:** Abends Anreise mit Auto oder Bahn nach Davos, dort lassen wir die Autos stehen. Übernachtung in Davos. **DONNERSTAG:** Freeriden mit Liftunterstützung im Skigebiet. Übernachtung im Hotel in Davos. **FREITAG:** Freeriden mit Liftunterstützung im Skigebiet von Davos. Letzte Abfahrt direkt aus dem Skigebiet nach Langwies. Urige Übernachtung im Berghaus. **SAMSTAG:** Mit ÖPNV nach Arosa. Dort Freeriden im Skigebiet. Übernachtung im Hotel in Arosa oder auf einer Berghütte. **SONNTAG:** Skitour / Freeridetag im Skigebiet, danach Abfahrt ins Tal und mit der Bahn zurück nach Davos und von dort nach Hause.

ANFORDERUNGEN:

- Kondition für vier abfahrtsorientierte Skitage mit einigen Aufstiegen, teils am Ende des Skitages.
- Sicheres Skifahren im Tiefschnee und Gelände ist erforderlich.
- Sicherer Umgang mit der LVS-Ausrüstung (wird an Tag 1 noch aufgefrischt).

UNTERKUNFT UND ANREISE:

- 1. und 2. Nacht: Hotel Davoserhof <https://www.davosklostersmountains.ch/>
- 3. Nacht: Berghaus Heimeli <https://www.heimeli.swiss/> · 4. Nacht: tbd
- 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 Erläuterungen und/oder Ergänzungen werden vor Fahrtantritt von der Tourenleitung bekannt gegeben.

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

- 190,- Euro für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung und Skipass
- 4 bis 5 Personen
- Vorbesprechung via Video-Call

ANMELDUNG:

- Anmeldung online freigeschaltet ab Montag, 13. Oktober 2025, 18:00 Uhr
 - Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
 - **Anmeldung bis spätestens 15. Dezember 2025**
 - Anmeldung zuerst telefonisch oder per E-Mail bei der Tourenleitung. Erst nach dem „OK“ der Tourenleitung 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 - 735 73 43



Grundkurs Skitouren und Freeriden



Schweiz · Andermatt

14. bis 19. Februar 2026 (Samstag bis Donnerstag)

Das Angebot richtet sich an Skifahrer*innen, die den Sprung von der Skipiste ins Gelände wagen wollen, um später an Skitouren teilzunehmen oder als Freerider den Bereich der kontrollierten und überwachten Pisten verlassen zu können. Wir werden im Kurs Wert auf das Befahren nicht präparierter Hänge legen, was u. U. auch die Abfahrt bei widrigen Schnee-Verhältnissen 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 Lawinensicherheitsset (LVS-Gerät, Sonde und Schaufel) sein. Wir werden fast ausschließlich mit Liften unterwegs sein, da wir im Kurs vorwiegend Abfahrtstechniken üben wollen. Aufstiege sind aber auch Bestandteil des Kurses, da wir uns – wie der Titel schon sagt – auch Skitouren zuwenden wollen. 2 Tourentage sind geplant. Täglicher kostenfreier Transfer ins Skigebiet.

ANFORDERUNGEN:

- Kondition für Aufstiege bis max. 800 Höhenmeter (mit Tagesgepäck)
- Sicheres Befahren von Abfahrten in einem Skigebiet (rote Pisten)
- **Voraussetzung ist der Besuch des LVS-Übungstags am 18. Januar 2026** (Teilnahme kostenlos) oder einschlägiger Kenntnisse im Umgang mit der LVS-Ausrüstung.

UNTERKUNFT UND ANREISE:

- Jugendherberge Hospental, Mehrbettzimmer
- 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! Evtl. ist die komplette Ausleihe der Skitourenausrüstung vor Ort möglich, Detaillierte Ausrüstungsliste bei Vorbesprechung, Ausrüstungslisten auf der Homepage www.dav-wiesbaden.info

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

- 210,- Euro für DAV-Mitglieder (siehe Teilnahmebedingungen), zzgl. Anreise, Unterkunft (Übernachtung mit Frühstück 46,- CHF), Verpflegung (Abendessen: ca. 22,- CHF), Skipass ca. 300,- CHF, evtl. Ausleihe Tourenski
- 4 bis 6 Personen

ANMELDUNG:

- Anmeldung online freigeschaltet ab Montag, 13. Oktober 2025, 18:00 Uhr
- Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort
- **Anmeldung bis spätestens 26. Januar 2026**
Anmeldung zuerst (telefonisch oder) per E-Mail bei der Tourenleitung. Erst nach dem „OK“ der Tourenleitung bitte über das (Online-) Formular bei der Sektion Wiesbaden
[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 - 673 38 58



Grundkurs Skitouren in Mathon



Schweiz · Graubünden

18. bis 22. Februar 2026 (Mittwoch bis Sonntag)

In diesem Basiskurs lernt ihr alle relevanten Dinge rund ums klassische Skitourengehen kennen. Ihr erlernt das Lesen und Bewerten des Lawinengeberichts, den sicheren und geübten Umgang mit der kompletten Lawinenausrüstung und natürlich alle Techniken, die es braucht, um einen Berg sicher mit Skiern zu besteigen. All dies findet täglich draußen im Gelände statt und vermittelt das Grundwissen, um eigenverantwortlich auf Skitouren unterwegs zu sein. Entsprechendes skifahrerisches Können ist Voraussetzung. Neben der praktischen Wissensvermittlung lernen wir in der Theorie die verschiedenen Arten von Lawinen kennen, wie eine Skitour geplant werden muss und welche analogen und digitalen Hilfsmittel hierfür verwendet werden müssen und können. Und wie alle diese Faktoren bei der Planung und Durchführung einer Tour ineinandergreifen.

ANFORDERUNGEN:

- Sicheres Skifahren abseits der Piste in allen Schneelagen ist notwendig (sturzfreies Skifahren auf einer gut präparierten Piste ist nicht ausreichend). Kondition für mindestens 750 Hm Aufstieg am Tag. Motivation ganztägig (auch bei schlechtem Wetter) den Tag draußen in den Bergen zu verbringen.
- Es werden nur Teilnehmer mitgenommen, die sich am Haushalt der Selbstversorgerhütte beteiligen.

UNTERKUNFT UND ANREISE:

- Schulhaus in Mathon, Selbstversorgung, www.mathon.ch/unterkunft.php
- Anreise bevorzugt mit öffentlichen Verkehrsmitteln, alternativ in Fahrgemeinschaften. Weitere Koordination im Rahmen der Vorbesprechung.

AUSRÜSTUNG:

- Komplette Skitouren-Ausrüstung inkl. LVS-Set mit Drei-Antennen-Gerät, Snowcard
- Ausrüstungslisten auf der Homepage www.dav-wiesbaden.info
- Erläuterungen und/oder Ergänzungen werden vor Fahrtantritt bzw. der Vorbesprechung von der Tourenleitung bekannt gegeben.

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

- 140,- Euro für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung, ggf. Kosten für Seilbahnen und öffentliche Verkehrsmittel
- 4 bis 5 Personen
- Vorbesprechung per Videokonferenz, Termin für Vorbesprechung wird rechtzeitig bekannt gegeben.

ANMELDUNG:

- Anmeldung online freigeschaltet ab Montag, 13. Oktober 2025, 18:00 Uhr
- Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort
- **Anmeldung bis spätestens 31. Dezember 2025**
- Voranfrage zuerst telefonisch oder per E-Mail beim Tourenleiter. Erst nach dem „OK“ des Tourenleiters über das Online-Formular auf der Homepage der Sektion Wiesbaden anmelden.
[Zu den Details bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen beachten.](#)

LEITUNG UND KONTAKT:

Lukas Werner, Trainer C Skitouren,
l.werner@dav-wiesbaden.de, , Telefon 01 76 - 23 44 20 42



Skitouren in Graubünden – Basislager



Schweiz · Graubünden

19. bis 22. Februar 2026 (Donnerstag bis Sonntag)

Das alte Schulhaus in Mathon thront hoch über dem Hinterreintal und ist ein optimaler Ausgangspunkt für ausgiebige und variantenreiche Skitouren. Es stehen Gipfel wie Einshorn, Parpeinahorn und für konditionsstarke Tourengänger*innen der Piz Beverin zur Auswahl. Fortgeschrittene und Könnler kommen bei diesen Touren auf ihre Kosten. Die Tourenausswahl richtet sich nach den Wetter- und Lawinenzuständen und erfolgt in Kleingruppen auf 3 Trainer aufgeteilt, sodass auf unterschiedliche Leistungsniveaus und (Gipfel-)Interessen eingegangen werden kann – das macht den Charakter der Veranstaltung „Basislager“ aus. Das große Selbstversorgerhaus hat eine gut ausgestattete Küche und Speiseraum. Im 1. Stock befindet sich ein Raum für Vorbereitungen, Skigymnastik, Spiel und gemütliches Beisammensein. Die Selbstversorgung erfolgt über den Lebensmittelladen am Ort. Im gleichen Haus findet der Grundkurs Skitouren W 2026/13 statt.

ANFORDERUNGEN:

- Gute Skitechnik in allen Schneearten, auch im Tiefschnee
- Praktische Kenntnisse mit der LVS-Ausrüstung ist Voraussetzung
- Kondition für Tagestouren und Aufstieg bis 1000 Höhenmeter
- Teilnehmer müssen sich am Haushalt der Selbstversorgerhütte beteiligen.

UNTERKUNFT UND ANREISE:

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

AUSRÜSTUNG:

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

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

- 130,- Euro für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung (Unterkunft ca. 25,- CHF/Tag)
- 10 bis 15 Personen
- Vorbereitungen: Uhrzeit und Ort werden noch bekannt gegeben

ANMELDUNG:

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

[Zu den Details bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen beachten.](#)

LEITUNG UND KONTAKT:

Uwe Goertler, Trainer C Skitouren, u.goertler@dav-wiesbaden.de
 Guido Künzel, Trainer C Skitouren,
 Tilman Theurer, Trainer SAC Skitouren



Yoga und leichte bis mittelschwere Skitouren von der Heidelberger Hütte



Österreich · Silvretta

27. bis 31. März 2026 (Freitag bis Dienstag)

Abseits des Ski-Rummels von Ischgl liegt dieser hervorragende Tourenstützpunkt in der Silvretta. Wir beginnen den Tag mit einer 90-minütigen Yoga-Einheit und legen den Fokus auf Bewegung, Entspannung und Energiearbeit. 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 Hütten-team verwöhnt uns mit regionalen Gerichten. Die Hütte liegt auf 2.264 m und ist in Kombination von öffentlichen Verkehrsmitteln oder Auto und der Benutzung der Skilifte von Ischgl über den Piz Val Gronda ohne Aufstieg erreichbar. Täglich werden zwei Skitouren-Gruppen gebildet. Geplant sind Besteigungen wie z. B. Breite Krone (3.079 m), Piz Larein (3.009 m), Piz Tasna (3.179 m), Heidelberger Spitze (2.965 m), Piz Davo Lais (3.031 m) oder Piz Mottana (2.928 m).

ANFORDERUNGEN:

- Grundkurs Skitouren oder gleichwertige Erfahrung. Sicheres Skifahren im Tiefschnee und Gelände. Kondition für 4h und 950 Hm/Tag.
- Yogagrundkenntnisse / Anfängerkurs mindestens 5 Einheiten

UNTERKUNFT UND ANREISE:

- Heidelberger Hütte (<https://www.heidelbergerhuetten.at/winter/>). Die Unterkunft besteht aus Lagern mit Halbpension.
- Anreise bevorzugt mit öffentlichen Verkehrsmitteln, alternativ in Fahrgemeinschaften. Koordination im Rahmen der Vorbereitungen.

AUSRÜSTUNG:

- LVS-Set, Skitourenausrüstung (Ski, Stöcke, Steigfelle). Ausrüstungslisten auf der Homepage www.dav-wiesbaden.info Yogamatte, evtl. Sitzkissen, bequeme Kleidung. Erläuterungen und/oder Ergänzungen werden vor Fahrtantritt von der Tourenleitung bekannt gegeben.

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

- 180,- Euro für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung, Seilbahn am Anreisetag und eventuell Gepäcktransport, falls gewünscht. Kursgebühren für den Yogakurs (5x ca. 1,5 Stunden täglich) sind in der Teilnehmergebühr enthalten.
- 8 bis 10 Personen.
- Termin für Vorbereitungen wird rechtzeitig bekannt gegeben.

ANMELDUNG:

- Anmeldung online freigeschaltet ab Montag, 13. Oktober 2025, 18:00 Uhr
- Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort
- **Anmeldung bis spätestens 31. Januar 2026**
- Anmeldung zuerst (telefonisch oder) per E-Mail bei der Tourenleitung. Erst nach dem „OK“ der Tourenleitung 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 - 508 94 56
 Elke Seidensticker, Yogalehrerin, Trainerin C Bergwandern,
e.seidensticker@dav-wiesbaden.de
 Harald Kästel-Baumgartner, Trainer C Skibergsteigen



Wiesbaden goes Wiesbadener



Österreich · Vorarlberg · Wiesbadener Hütte
9. bis 12. April 2026 (Donnerstag bis Sonntag)

Unsere Wiesbadener Hütte ist eigentlich bekannt für klassische Hochtouren. Der starke Gletscherrückgang ermöglicht inzwischen einige Touren, die man im Winter auch gut „seilfrei“ begehen kann. Dazu zählen z.B. der Piz Jeremias 3.186 m, Ochsenkopf 3.057 m, Haagspitze 3.029 m oder die Gipfelgruppe des Getschner 2.965 m. Zum Rauhen Kopf 3.101 m führen wir die Gruppe bis zum Skidepot; wer auf den Gipfel möchte, nimmt Steigeisen und Pickel mit. Wir starten am Donnerstag in der Frühe in Wiesbaden, fahren bis nach Partenen zur Vermuntbahn und marschieren von der Bielerhöhe aus auf die Wiesbadener Hütte. Am Sonntag gehen wir noch auf einen Abschiedsgipfel und treten danach die Rückreise an.

ANFORDERUNGEN:

- Die Tour richtet sich an sehr erfahrene Personen, die sowohl im Aufstieg als auch in der Abfahrt mit allen Situationen souverän umgehen können. Kondition für 300 Hm pro Stunde und bis zu 1.400 Hm am Tag muss vorhanden sein.
- Für den Rauhen Kopf: sicherer Umgang mit Steigeisen und Pickel, leichte Kletterei im I.-II. Grad mit Steigeisen.

UNTERKUNFT UND ANREISE:

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

AUSRÜSTUNG:

- Komplette Skitourenausrüstung inkl. LVS Set mit 3 Antennen Gerät, fakultativ: Steigeisen + Pickel
- Ausrüstungslisten auf der Homepage www.dav-wiesbaden.info
- Erläuterungen und/oder Ergänzungen werden vor Fahrtantritt bzw. bei der Vorbesprechung von der Tourenleitung bekannt gegeben.

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

- 110,- Euro für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung, Kosten für Seilbahn und Tunneltaxi (Vermuntbahn) zur Bielerhöhe
- 8 bis 10 Personen
- Vorbesprechung per Videokonferenz, Termin für Vorbesprechung wird rechtzeitig bekannt gegeben.

ANMELDUNG:

- Anmeldung online freigeschaltet ab Montag, 13. Oktober 2025, 18:00 Uhr
- Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort
- Anmeldung bis spätestens 31. Dezember 2025**
- Anmeldung zuerst (telefonisch oder) per E-Mail bei der Tourenleitung. Erst nach dem „OK“ der Tourenleitung 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 Skitouren,
l.werner@dav-wiesbaden.de, Telefon 01 76 - 23 44 20 42
Uwe Goerttler, Trainer C Skitouren,
u.goerttler@dav-wiesbaden.de, Telefon 01 70 - 306 47 38

IMPRESSUM

Deutscher Alpenverein, Sektion Wiesbaden e.V.

In der Lach 4, 65207 Wiesbaden, www.dav-wiesbaden.de
Eingetragen im Vereinsregister VR 1088, Amtsgericht Wiesbaden

Vertreten durch

Dr. Uwe Goerttler, Vorsitzender

Verantwortlich für den Inhalt im Sinne des § 18 Abs. 2 MStV (Medienstaatsvertrag)

Claudia Keck, Annette Franz, In der Lach 4, 65207 Wiesbaden

Redaktion

Annette Franz, a.franz@dav-wiesbaden.de

Hinweis: Die in den Beiträgen gewählte Schreibweise der Geschlechterbenennung ist vom Redaktionsteam übernommen worden. Die Beitragenden entscheiden eigenständig hierüber.

Layout

Kirsch Kommunikationsdesign GmbH, Bahnhofstraße 16, 65396 Walluf
Tel. +49 61 23 - 6051 -0, mail@kirschteam.de, www.kirschteam.de

Druck und Versand

Druckhaus Becker GmbH, Dieselstraße 9, 64372 Ober-Ramstadt,
www.druckhaus-becker.com

Zuständigkeiten im Vorstand

1. Vorsitzender

Dr. Uwe Goerttler, Tel. +49 170 - 306 47 38,
u.goerttler@dav-wiesbaden.de

2. Vorsitzende

Annette Klima, Tel. +49 172 - 611 27 53, a.klima@dav-wiesbaden.de
Tom Kraus, t.kraus@dav-wiesbaden.de

3. Schatzmeister (zurzeit kommissarisch)

Bernhard Nickel, b.nickel@dav-wiesbaden.de

4. Ausbildungsreferentin

Uta Basting, u.basting@dav-wiesbaden.de

5. Jugendreferent/Jugendausschuss

Toni Petzold, t.petzold@dav-wiesbaden.de

6. Presse- und Öffentlichkeitsreferentin

Claudia Keck, +49 172 - 661 92 08, c.keck@dav-wiesbaden.de

7. SchriftführerIn

zurzeit vakant

Weitere Zuständigkeiten

Hüttenwart

Guido Künzel, g.kuenzel@dav-wiesbaden.de

Wegewart

Jürgen Zilias, j.zilias@dav-wiesbaden.de

Wiesbadener Hütte

Hüttenwirt

Emil Widmann, Ochsental 89 A, 6794 Partenen, Österreich
Tel. +43 55 58 42 33, wiesbadener-huette@dav-wiesbaden.de
www.wiesbadener-huette.com

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die Meinung der Verfasser, nicht des DAV, der Sektion Wiesbaden oder der Redaktion wieder.

Die Redaktion behält sich vor, nicht sinn-entstellende, redaktionelle Änderungen dieser Beiträge vorzunehmen. Der Verkaufspreis des Nachrichtenblatts ist durch den Mitgliedsbeitrag abgegolten.



GLOBETROTTER



**NICER
ALS NEU**

**2nd HAND AN- UND VERKAUF.
GEPRÜFTE QUALITÄT VOM OUTDOOR-PROFI.**



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. Freu dich auf zeitlose Ausrüstungsklassiker in Top-Qualität zu 2nd Hand-Preisen.

✓ WERKSTATTGEPRÜFT

✓ 12 MONATE GEWÄHRLEISTUNG

✓ IM STORE ODER ONLINE

NEUGASSE 15-19 | WIESBADEN | [GLOBETROTTER.DE/SECONDHAND](https://www.globetrotter.de/secondhand)



*Blick von der Furkelhütte auf den Ortler
Foto: Annette Franz*

Alpinzentrum
Sektion Wiesbaden des Deutschen Alpenvereins e.V.
In der Lach 4 · 65207 Wiesbaden · Telefon 06 11 - 5 93 34
info@dav-wiesbaden.de · www.dav-wiesbaden.de

dav-wiesbaden.de