

# Deutscher Alpenverein

## Sektion Wiesbaden e.V.



## Sektionsmitteilungen Kurs- und Tourenprogramm 2026



Nr. 273/274 – Dezember 2025

[dav-wiesbaden.de](http://dav-wiesbaden.de)

# Editorial



Annette Franz  
Redaktion



Wanderweg an der oberen Stilfser Alm, Vinschgau

## Das Redaktionsteam wünscht eine frohe und besinnliche Weihnachtszeit

Wir stehen am Ende eines ereignisreichen Jahres und blicken zurück auf unzählige Erlebnisse, Herausforderungen und Erfolge.

Gemeinsam haben wir neue Wege erkundet, alte Lieblingsrouten wiederentdeckt und uns für den Schutz unserer geliebten Berge vor Ort und in den Alpen eingesetzt. Bei Veranstaltungen wie dem Eröffnungsfest im Mai in Rambach, dem Wiesbader Wandertag oder beim Rambacher Weihnachtsmarkt haben wir uns getroffen, ausgetauscht und neue Freundschaften geschlossen.

Ein herzliches Dankeschön an alle Mitglieder für eure rege Teilnahme an unseren Touren, Veranstaltungen und Aktivitäten! Euer Engagement und eure Begeisterung haben unser Vereinsleben bereichert und zu unvergesslichen Momenten geführt.

Neben den Veranstaltungen ist der Klimawandel eines der beherrschenden Themen in unserem Verein. Wir sind uns bewusst, dass er die Berge und die Natur immer mehr unter Druck setzt. Wir sehen die Auswirkungen in den steigenden Temperaturen, den schmelzenden Gletschern und den veränderten Wetterbedingungen. Wir wissen, dass wir handeln müssen, um die Berge und die Natur für die zukünftigen Generationen zu schützen. Das tragische Ereignis Anfang November an der Vertainspitze am Ortler hat mich persönlich sehr berührt, da ich seit

vielen Jahren dort immer die Weihnachtstage verbringe. Es hat uns wieder einmal daran erinnert, wie unberechenbar und gefährlich die Alpen sein können.

Jetzt, wo das Jahr zu Ende geht, freuen wir uns auf stille Stunden daheim oder in den Bergen. Wir träumen vom Knistern des Schnees unter unseren Wanderschuhen, von der Stille der winterlichen Landschaft und von der Schönheit der schneedeckten Gipfel. Leider tritt dies immer seltener ein.

Das Gedicht von Ror Wolf gibt dies treffend wieder.

### wetterverhältnisse

*es schneit, dann fällt der regen nieder,  
dann schneit es, regnet es und schneit,  
dann regnet es die ganze Zeit,  
es regnet und dann schneit es wieder.*

### 1984

Wir wünschen euch allen ein friedliches und besinnliches Weihnachtsfest, ein gesundes und glückliches neues Jahr 2026 und viele unvergessliche Momente in den Bergen.

Annette Franz



## ALPINZENTRUM WIESBADEN

### Geschäftsstelle und Veranstaltungszentrum

In der Lach 4 · 65207 Wiesbaden  
Telefon 0611 59334

E-Mail: [info@dav-wiesbaden.de](mailto:info@dav-wiesbaden.de)  
[www.dav-wiesbaden.de](http://www.dav-wiesbaden.de)

### Kontoverbindung

Nassauische Sparkasse Wiesbaden  
IBAN DE51 5105 0015 0100 0008 22

### Öffnungszeiten

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

### Busanbindung

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

### Materialausleihe

nur mittwochs von 15:00 bis 19:00 Uhr

Die Öffnungszeiten des Materialverleihs  
verschieben sich ab dem 1. Januar 2026  
von Montag auf Mittwoch, die Zeiten bleiben  
bei 15:00 bis 19:00 Uhr.

## INHALT

### NEUIGKEITEN

- 2 Editorial
- 4 Vorstand
- 9 Geschäftsstelle
- 12 Dies und Das
- 44 Impressum

### BERICHTE

- 17 **Deutschland:**  
Am Monstranzenfels bei Georgenborn
- 18 **Österreich:**  
Spätwinterliebe –  
der Gletschergrundkurs jdav und DAV 2025
- 20 **Luxemburg:**  
Wanderung auf dem Mullerthal Trail  
in Luxemburg – Felsdurchgang  
für Spitzensportler, Breitensportler bleiben  
stecken
- 22 **Deutschland:**  
Die Watzmann-Ostwand –  
körperlicher und mentaler Grenzgang
- 24 **Deutschland:**  
Wettkampfsaison Paraclimbing 2025 –  
Nicole Diehl
- 26 **Deutschland:**  
Wanderung auf dem Rheinsteig  
von Lorch nach Rüdesheim
- 28 **Österreich:**  
Zurück auf dem Adlerweg, Teil 3  
Etappen 10 bis 13

### UNSERE GRUPPEN DER SEKTION WIESBADEN

- 33 Infos und Termine

### KURS- UND TOURENPROGRAMM 2026

- 46 Vorwort
- 47 Übersicht Kurse- und Tourenprogramm
- 50 Kurse und Touren
- 81 Ausrüstungslisten
- 82 Schwierigkeitsgrade
- 87 Teilnahmebedingungen

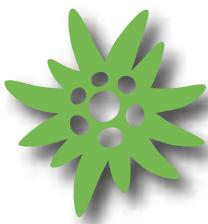
### INFO

Alle Redaktionstermine  
und Anzeigenschluss-  
termine werden auf der  
Homepage veröffentlicht.

Beiträge an  
[a.franz@dav-wiesbaden.de](mailto:a.franz@dav-wiesbaden.de)

*Autorenleitfaden  
für das Erstellen  
von Berichten für die  
Sektionsmitteilungen*





## Liebe Freunde der Sektion, danke für euer Vertrauen!

2025 war die Eröffnung unseres Alpinzentrums in Wiesbaden-Rambach ein Meilenstein unserer Sektion, wir können stolz darauf sein!

Die erste Mitgliederversammlung am 30. Oktober 2025 im fertiggestellten Alpinzentrum war auch von der Atmosphäre ganz besonders, ein ausführlicher Bericht findet sich in diesem Heft. Wir freuen uns sehr, dass Ulla Herbst sich jetzt bereit erklärt hat, den Vorstand als neue Schriftführerin zu unterstützen.

Der erste Vortrag im Alpinzentrum über die Reise von Dirk und Uta Basting von Gibraltar ans Nordkap war mit ca. 100 Besuchern ein voller Erfolg. Weitere spannende und interessante Abende werden folgen.

Unsere Wiesbadener Hütte hatte trotz der Sperrung der Silvrettahochalpenstraße von Partenen bis zum Vermuntstausee gute Übernachtungszahlen. Wir danken dem Team unseres Hüttenwirts Emil Widmann für das Engagement.

Auch dem Team um unseren Hüttenwart Guido, das in der traditionellen Bauwoche wieder viel geschafft hat, danken wir herzlich.

Zuverlässig hat das Wegeteam um Jürgen Zilias, Richard Althoff und Felix Hierold sich trotz widriger Wetterverhältnisse mit Schneefall um unser Wegegebiet verdient gemacht.

Wir danken zum Jahresende allen Mitarbeitenden im Alpinzentrum für ihre Unterstützung seit dem Umzug, das war oft ein hartes Stück Arbeit.



**Ein frohes und gesegnetes Weihnachtsfest und ein spannendes und gesundes Jahr 2026!**



In der Mitgliederversammlung wurde beschlossen, dass es aus Kostengründen 2026 nur noch zwei gedruckte Hefte geben wird. Diese werden im Mai und Dezember erscheinen.

Der E-Mail-Newsletter wird immer wichtiger, er wird fünfmal im Jahr verschickt. Wer noch keinen erhält, sollte sich auf der Website mit E-Mail-Adresse registrieren.

Die neugestaltete Website wird ständig aktualisiert, bitte schaut hier regelmäßig herein.

Nun wünschen wir euch schöne Weihnachtstage und ein gutes Bergjahr 2026 und hoffen euch im Alpinzentrum, auf der Wiesbadener Hütte oder auf einer der vielen Touren zu treffen.

*Uwe Goerttler, Annette Klima, Tom Kraus,  
Uta Basting, Tony Petzold, Bernhard Nickel,  
Claudia Keck und Ulla Herbst*

### Wir danken

- allen, die bei besonderen Tagen wie unserem großen Eröffnungsfest, dem Wandertag oder dem Weihnachtsmarkt mitgeholfen haben
- allen Mitgliedern, die viele Eigenarbeiten in Rambach übernommen haben: Einrichtung und Wartung unserer IT, handwerkliche Arbeiten am Gebäude oder im Außengelände
- allen Übungsleitern und Übungsleiterinnen für die tollen Touren oder auch die wöchentlichen Übungsstunden in Wiesbaden
- dem Redaktionsteam, dem Newsletterteam, dem Team Social Media.

### Außergewöhnliches Engagement soll erwähnt werden:

- Planung der Kletterwand durch Bärbel Brand
- Außengelände durch Bärbel Wullenweber
- Holzarbeiten durch Roland Becker
- Ausbuarbeiten innen und Anlage des Wildschweinzauns durch Guido Künzel
- professionelle Fotos durch Harald Dörr

# Mitgliederversammlung 2025

Die ordentliche Mitgliederversammlung der Sektion Wiesbaden fand am 30. Oktober 2025 im neuen Alpinzentrum statt. 60 stimmberechtigte Mitglieder waren anwesend.

Die Sektion verzeichnete einen erfreulichen Zuwachs von 325 Mitgliedern und zählt nun 6.338 Mitglieder. Der verstorbenen Mitglieder der Jahre 2024 und 2025 wurde in einer würdevollen Totenehrung gedacht.

Der Vorstand dankte allen Ehrenamtlichen, Unterstützern und dem Team der Geschäftsstelle für ihr Engagement.

Ein Schwerpunkt war der Rückblick auf die Entstehung des neuen Alpinzentrums sowie die Vorstellung des geplanten Außenklettergeländes „Campanile“. Die Mitgliederversammlung stimmte mit großer Mehrheit der Fortführung der Planung zu; die Entscheidung über eine Kreditaufnahme wird in einer weiteren Versammlung erfolgen.

Hüttenwart Guido Künzel berichtete von rund 12.000 Übernachtungen sowie umfangreichen Bau- und Instandhaltungsmaßnahmen. Für 2026 sind eine Außendämmung am Schlafhaus und ein Anbau für die Kläranlage geplant. Er rief auf zur Mitarbeit in der Bauwoche/Hüttenwoche 12. bis 19. Juli 2026.

Richard Althoff vom Wegewart-Team stellte die Arbeiten an den rund 50 km betreuten Wegen vor und warb um Unterstützung bei der Wegewoche 2026. Termin der „Wegewoche“: 5. bis 11. Juli 2026.

Die Sektionsmitteilungen erscheinen aufgrund der sehr hohen Kosten ab 2026 zweimal jährlich in gedruckter Form. Der Newsletter erhält dadurch eine größere Bedeutung.

Ausbildungsreferentin Uta Basting stellte die Ergebnisse des Trainer\*innenwochenendes vor. Die Teilnehmenden nutzten die Gelegenheit, das neue Alpinzentrum intensiv kennenzulernen. Gemeinsame Aktivitäten wie Klettern, Wandern, Mountainbiken und Sicherheitstraining stärkten das Teamgefühl und förderten den Austausch.

In Workshops wurden das bestehende Sektionsprogramm ausgewertet und zukünftige Bedarfe ermittelt.

Eine „Zukunftswerkstatt“ beschäftigte sich mit den Chancen, die das neue Zentrum für Ausbildung und Vereinsleben bietet.

## Im Mittelpunkt standen visionäre Ideen zu

- alpiner Kompetenz,
- nachhaltigen Outdoor-Erlebnissen,
- Stärkung der Gemeinschaft,
- Ressourcenschonung sowie
- regionaler kultureller und sozialer Einbindung.

Jugendreferent Tony Petzold berichtete von vielfältigen Aktivitäten der Jugendgruppen. Dazu zählten u. a. das JDAV-Camp unter Leitung von Bärbel Wullenweber, bei dem vor Ort spontan und wetterabhängig geklettert, berggestiegen und Klettersteige begangen wurden, sowie die Teilnahme am 25-Stunden-Lauf.

Die Jugendvollversammlung im September gab wichtige Impulse für die künftige Ausrichtung.

Herausfordernd bleibt der geringe Zuwachs außerhalb der etablierten Jugendgruppen; positiv entwickelte sich hingegen der Zulauf ukrainischer Jugendlicher im Alter von 15 bis 20 Jahren.

Für mehr Sichtbarkeit werden JDAV-Termine nun separat auf der Website geführt und leicht teilbar gemacht.

## Ausblick:

Die Landesjugendversammlung findet am 14. bis 15. März 2026 im Alpinzentrum statt. Zudem unterstützt die JDAV politische Initiativen zur Förderung des Ehrenamts, u. a. gesetzliche Freistellungen für Aus- und Weiterbildungen sowie Anrechnungsmöglichkeiten in Schule, Studium und Ausbildung.

Der Schatzmeister stellte die aktuelle Finanzlage vor und erläuterte den Haushaltsplan 2026, der von der Versammlung genehmigt wurde.

## Wählen:

Der Ehrenrat setzt sich nun aus folgenden Mitgliedern zusammen:

- Wolfram Schwantag (seit 2015)
- Michael Sauter (seit 2018)
- Inge Herrmann (seit 2018)
- Matthias Ott (neu gewählt 2025)
- Tony Petzold wurde erneut als Vertreter des Vorstands benannt.

Als Schatzmeister wurde Bernhard Nickel bestätigt. Für die Schriftführung gab es keine/n Kandidatin/en.

Viele Veranstaltungen finden inzwischen im Alpinzentrum statt. Die Sektion weist auf diverse Vorträge hin (siehe Homepage) und lädt herzlich zum Neujahrsempfang und zur Jubilarehrung am 11. Januar 2026 um 15:00 Uhr ein.



Deutscher Alpenverein  
Sektion Wiesbaden

## Das Alpinzentrum ist über die Feiertage geschlossen:

*Das Alpinzentrum ist vom 23. Dezember 2025 bis zum 4. Januar geschlossen.*

*Letzte Möglichkeit für Materialausgabe ist der 22. Dezember 2025.*

*Wir wünschen allen Mitgliedern gesegnete Weihnachten und einen guten Rutsch ins neue Jahr.*

**DAV**  
Jetzt für den  
E-Mail-Newsletter  
anmelden!  
**NEU!**



Pressestelle  
DAV Bundesgeschäfts-  
stelle

## DAV-Hauptversammlung 2025 in Passau: Die Ergebnisse

Am 21. und 22. November 2025 fand die Hauptversammlung des Deutschen Alpenvereins (DAV) in Passau statt. Inhaltliche Schwerpunkte der Arbeitstagung, zu der rund 600 Delegierte aus rund 280 Sektionen anreisten, waren unter anderem die Aktualisierung des Klimaschutzkonzepts, die Verabschiedung des „Hüttenwegweisers 2030“ sowie die Digitalisierung des Verbands.



DAV-Präsident Roland Stierle

### Klimaschutz: Aktualisierung des Klimaschutzkonzepts

Mit großer Mehrheit hat sich die Hauptversammlung erneut entschieden, den ambitionierten Kurs des DAV im Klimaschutz beizubehalten. Bereits 2021 hat die DAV-Hauptversammlung beschlossen, bis 2030 klimaneutral zu sein. Im Klimaschutzkonzept wurde festgeschrieben, wie der DAV dieses Ziel erreicht: mit einer verbandsweiten Emissionsbilanzierung, Selbstverpflichtungen, DAV-internem CO<sub>2</sub>-Preis und Zwischenzielen. Im vergangenen Jahr wurden das Konzept sowie die Förderrichtlinien des Klimafonds durch den ehrenamtlich besetzten Klimabeirat evaluiert und ein Vorschlag zur Aktualisierung entwickelt, der auf der diesjährigen Hauptversammlung mit großer Mehrheit beschlossen wurde. Das Ergebnis bestätigt das intensive Engagement des DAV im Bereich Klimaschutz: Der DAV-interne CO<sub>2</sub>-Preis bleibt bis 2027 bei 140,- Euro pro Tonne, um weiterhin zweckgebundene Mittel für Klimaschutz in den Sektionen bereitzustellen. Für den Zeitraum danach wird sich die Hauptversammlung erneut mit dem CO<sub>2</sub>-Preis befassen. Zudem wurden Änderungen in der Förderrichtlinie ebenfalls mit großer Mehrheit angenommen – am wichtigsten dabei: Es gibt deutlich mehr Klimaschutz-Maßnahmen, die gefördert werden können, zum Beispiel PV-Anlagen. Für die Sektionen stehen damit konkrete Vorschläge mit bestimmten Fördersätzen zur Verfügung, um einen Anreiz für möglichst effektive Emissionsreduktion zu schaffen.

### Hütten und Wege: Ein Wegweiser für die Zukunft

Hütten und Wege sind zentrale Infrastrukturen im DAV und gleichzeitig sichtbare Aushängeschilder des Verbandes in den Alpen und Mittelgebirgen. Neben ihrer wichtigen Bedeutung für alle, die in den Bergen unterwegs sind, stehen sie besonders im Fokus, wenn es um Fragen der ökologischen Verantwortung, der gesellschaftlichen Vorbildfunktion und des Klimaschutzes geht.

Auf der Hauptversammlung wurde der „Wegweiser Hütten 2030“ vorgestellt und intensiv diskutiert. Der Wegweiser ist eine übergeordnete, werteorientierte Leitlinie für die Entwicklung von Hütten und Wegen mit dem Ziel, diese nachhaltig, klima- und ressourcenschonend zu erhalten und zu betreiben.

#### Inhalte des Wegweisers sind u.a.:

Beim Wegehalt richtet sich der DAV nach dem Besucherlenkungsbedarf und den naturräumlichen, klimawandelbedingten Veränderungen.

- Notwendige Einbauten werden einfach, wartungsarm und der Wegeschwierigkeit angemessen gestaltet.
- Schutzhütten sind einfach und suffizient, die Architektur ist bedarfsgerecht, die Gebäudetechnik reduziert.
- Die Hütten bieten ausgewogene, emissionsarme Verpflegung mit regionalen Zutaten an.
- Hütterweiterungen werden vermieden.
- Treibhausgasemissionen werden auf den Schutzhütten auf das absolut Notwendigste reduziert.
- Die zum Betrieb notwendige Energie speist sich ausschließlich aus regenerativen Quellen.

Mit dem Wegweiser, der in engem Austausch mit der JDAV, ÖAV, AVS und den zuständigen DAV-Gremien entwickelt wurde, signalisiert der DAV sein klares Bekenntnis zu einer zukunftsorientierten, klimabewussten und wertebasierten Entwicklung seiner Hütten und Wege.



Das Plenum der DAV-Hauptversammlung in Passau. Foto: DAV / Julian Rohn

## Neuausrichtung in Sachen Digitalisierung

2018 hat sich der Deutsche Alpenverein als erster großer Verband auf den Weg in eine flächen-deckende Digitalisierung seiner gesamten Strukturen gemacht - seiner Bundesgeschäftsstelle ebenso wie seiner 355 Sektionen. Ziel war und ist es, alle wichtigen Abläufe wie zum Beispiel Mitgliederverwaltung, interne Kommunikation und die Bereitstellung wichtiger Software zentral und aus einer Hand zur Verfügung zu stellen.

Seither wurden die ersten Module erfolgreich eingeführt. Die zentrale Aufgabe, eine neue Mitglieder-verwaltung, konnte bis heute allerdings nicht abgeschlossen werden. Auf der Hauptversammlung 2024 wurde deshalb eine Phase der Neuorientierung beschlossen. Die Ergebnisse wurden auf der diesjährigen Hauptversammlung vorgestellt. Die Delegierten haben sich für den weiteren Weg in die digitale Zukunft entschieden. Der Fokus soll zunächst auf der möglichst raschen Entwicklung der Mitgliederverwaltung liegen.

## 75 Jahre Wiedergründung des DAV

Im Oktober 2025 jährt sich die Wiedergründung des Deutschen Alpenvereins zum 75. Mal. DAV-Vize-präsidentin Melanie Grimm nahm auf der Hauptversammlung den Jahrestag zum Anlass, auf die wechselvolle Vereingeschichte zurückzublicken. Denn der DAV war in nationalsozialistische Strukturen nicht nur eingebunden, sondern unterstützte aktiv diese Strukturen und die antisemitische Verfolgung. Auch mit der Wiedergründung brach der DAV nicht mit seiner Vergangenheit, sondern berief sich bewusst auf Traditionen und reaktivierte alte Netzwerke. Eine kritische Auseinandersetzung mit der eigenen Vergangenheit begann erst ab Mitte der 1990er Jahre – auch durch externen Druck. Heute positioniert sich der DAV aufgrund der eigenen Geschichte bewusst für Offenheit, Vielfalt und Toleranz, tritt menschenverachtenden, antisemitischen, rechtspopulistischen und extremistischen Haltungen und Handlungen entgegen. Melanie Grimm machte in ihrer Rede deutlich, dass die Auseinandersetzung mit der Vergangenheit ein Prozess ist, der nie abgeschlossen sein wird. „Nur indem wir uns der Vergangenheit stellen, die Verantwortung dafür übernehmen und auch die dunklen Seiten beleuchten, können wir wachsamen Auges in die Zukunft blicken und stark für unsere Werte einstehen“, so Melanie Grimm. „Wir fördern Bergsport in Verantwortung für Natur und Gesellschaft – und leben ein respektvolles, vielfältiges, inklusives und offenes Miteinander.“

**DAV**  
Jetzt für den  
E-Mail-Newsletter  
anmelden!



NEU!

## Hallo zusammen,

ich bin Ulla Herbst und freue mich sehr, mich als zukünftige Schriftführerin unserer Sektion vorstellen zu dürfen.

Seit 15 Jahren bin ich mit meiner ganzen Familie im DAV unterwegs, sozusagen eine kleine „Familienseilschaft“: wir wandern, klettern, radeln, machen Yoga und stehen im Winter auch mal auf Skiern oder Schneeschuhen. Bei mir allerdings immer mit dem Motto: lieber genüsslich mit guter Laune im Gepäck als rekordverdächtig.

Mit meiner Filmfirma Herbst & Herbst .MEDIA durfte ich zwei besondere DAV-Momente festhalten: 2014 den Imagefilm „Ohne Ehrenamt ginge hier gar nichts“, bei dem ich viele Mitglieder beim Arbeitseinsatz auf der Wiesbadener Hütte kennenlernen durfte und mit einigen bis heute befreundet bin. Und 2021 das Video über die St.-Johannes-Kirche kurz vor ihrem Umbau zum DAV-Zentrum.

Beruflich arbeite ich außerdem bei FRESKO e.V. und unterstütze Menschen aus aller Welt in Berufssprachkursen auf ihrem Weg in die deutsche Arbeitswelt. Diese Aufgabe verbindet vieles, was mir wichtig ist: klare Kommunikation, Verlässlichkeit und der Blick dafür, was Menschen brauchen, um gut ankommen zu können. Eigenschaften, die ich auch in die Arbeit als Schriftführerin für den DAV einbringen möchte.



Ansonsten findet man mich beim Yoga, in meinem Garten, mit Aquarellfarben, an der Nähmaschine oder bereit für die nächste Doppelkopfrunde (denn irgendjemand muss ja verlieren).

Ich freue mich sehr auf die Aufgabe als Schriftführerin und darauf, unsere Sektion zu unterstützen und mitzugestalten – mit Tatkraft, klaren Worten und einer Portion Leichtigkeit.

Herzliche Grüße

Ulla Herbst



### Das Alpinzentrum als Eventlocation

Alle wichtigen Informationen hierzu gibt es auf unserer Homepage

[www.dav-wiesbaden.de/sektion/standort/raumbuchung](http://www.dav-wiesbaden.de/sektion/standort/raumbuchung)



## Kletterwand im Alpinzentrum

Die Kletterwand im Alpinzentrum kann nun von den Mitgliedern der Sektion Wiesbaden zu den Öffnungszeiten genutzt werden.

Die Öffnungszeiten sind im Dezember montags von 15:00 bis 19:00 Uhr und mittwochs von 16:00 bis 18:00 Uhr, ab 5. Januar 2026 montags und mittwochs jeweils von 15:00 bis 19:00 Uhr.

Weitere Informationen wie die Nutzungsregelung und die Kletter- und Hallenregeln findet ihr auf der Homepage und auch vor Ort bei der Kletterwand.

Bitte vor dem Klettern die Nutzungsordnung aufmerksam lesen und während des Kletterns die Kletter- und Hallenregeln befolgen.

Für die Nutzung der Kletterwand freut sich die Sektion über eine Spende von 5,00 Euro.



## Da flog eine Drohne über unserem neuen Alpinzentrum in Rambach

Unser Haus- und Hoffotograf Harald Dörr hat seine Drohne „auf den Weg“ geschickt und ein paar beeindruckende Aufnahmen unseres nicht minder beeindruckenden Alpinzentrums aus der Luft angefertigt. Diese Perspektive bekommt man sonst ja nicht so schnell zu Gesicht ...



Deutscher Alpenverein  
Sektion Wiesbaden



Ein Bericht von  
Jürgen Walter

## Wandertag des DAV Wiesbaden 2025 – Start im neuen Alpinzentrum Rambach



Die Wiesbadener Wandertage wurden bereits zum 55. Mal ausgetragen. Sechs Wiesbadener Vereine beteiligten sich an dieser beliebten Serie, die fester Bestandteil des städtischen Breitensportangebots ist. Den traditionellen Schlusspunkt im November setzte die Wiesbadener Sektion des Deutschen Alpenvereins (DAV) – und zeigte erneut, dass Wandern auch im Spätherbst seinen ganz eigenen Reiz hat.

Am 9. November nutzte der DAV den neuen Standort erstmals vollständig als Ausgangspunkt für seine Wanderveranstaltung. Bereits 2024 hatte der Start hier stattgefunden, damals jedoch noch während der Bauarbeiten. Nun konnten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer auch die neuen Räumlichkeiten erleben.

„Wanderer sind witterfest und ganzjährig unterwegs“, war oft von den rund 120 Teilnehmerinnen und Teilnehmern zu hören, die sich am 9. November in Rambach einfanden. Der Tag begann regnerisch, doch schon am frühen Vormittag wichen

Regen dichtem Nebel, der die Wege und den herbstlich gelben Blätterwald in ein diffuses Licht tauchte – die typische Novemberstimmung, die viele als „märchenhaft“ oder „mystisch“ beschrieben.

Zur Auswahl standen wie im Vorjahr zwei Rundstrecken über 8 und 12 Kilometer. Auf der längeren Runde waren etwa 250 Höhenmeter zu überwinden. Die Kurse führten über den Rambacher Sportplatz hinunter ins Goldsteintal, weiter rechtsseitig entlang der Wiese im Sichertal hinauf. Dort trennten sich die Strecken: Wer wollte, konnte eine zusätzliche 4-km-Schleife anhängen, die später oberhalb des Rambacher Tals wieder auf die 8-km-Strecke traf – mit herrlichem Blick auf den Kellerskopf, der sich diesmal allerdings in Wolken hüllte.

Im Ziel erwarteten die Wanderer im Alpinzentrum Kaffee und selbstgebackene Kuchen, liebevoll arrangiert als kleines Café im ehemaligen Kirchenraum – ein stimmungsvoller und geselliger Ausklang eines gelungenen Wandertags.

## Berge in Bewegung

Der Klimawandel schreitet ungebremst voran, es gibt für 2025 einen Rekordanstieg von CO<sub>2</sub> in der Atmosphäre, die Folgen sind in den Alpen mehr als deutlich zu sehen.

Hierzu gibt es 3 Filme vom DAV über Klimawandelfolgen:



## Rambach goes Cinema! „Requiem in Weiß“

Der DAV steht für Bergsport und Umweltschutz. Dieser Spagat führt zu Diskussionen. Lasst uns diese führen!

Der Film „Requiem in Weiß“ vermittelt eindrucksvoll, unter welchem immensen Druck die Gletscher weltweit stehen. Der österreichische Regisseur und ehemalige Profisportler Harry Putz überlässt es dem Publikum, eigene Schlüsse zu ziehen. Doch während das „ewige Eis“ schwindet und sich der Permafrost auflöst, boomt der Tourismus. Im Sommer drängen sich Besucher in Gletscherbahnen, um möglichst nahe an den Gletscher heranzukommen. Im Winter läuft der Skibetrieb auf Hochtouren, und die Eingriffe in die Natur nehmen immer drastischere Formen an. Aber bleibt überhaupt noch Zeit? „Die Musik des Requiems hat längst begonnen“, begründet die Jury Bergfilmfestival in Tegernsee ihre Entscheidung, „Requiem in Weiß“ als besten Film der Kategorie „Naturraum Berg“ hervorzuheben.



*Wir machen in Rambach jetzt auch Kino.*

*Eintritt frei.  
Spenden erwünscht!*

*Mittwoch,  
21. Januar 2026,  
19:00 bis 21:00 Uhr*



## Geburtstage

Vorstand, Beirat, Geschäftsstelle und Redaktion gratulieren den Mitgliedern, die in den nächsten Monaten Geburtstag haben, ganz herzlich.

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

Wir bitten um Euer Verständnis.



Jetzt für den  
E-Mail-Newsletter  
anmelden!





## Vorgarten vom Alpinzentrum

Du / ihr möchtet euch ehrenamtlich in der Sektion betätigen? Der Vorgarten vom Alpinzentrum bietet euch die Möglichkeit dazu!

Hier könnt ihr einen naturnahen Garten mit bunten Blumen und duftenden Stauden selbst gestalten.

**Bei Interesse bitte melden bei:**  
**b.wullenweber@dav-wiesbaden.de**



## Armenien und Georgien – Wanderungen zwischen Kultur und Natur

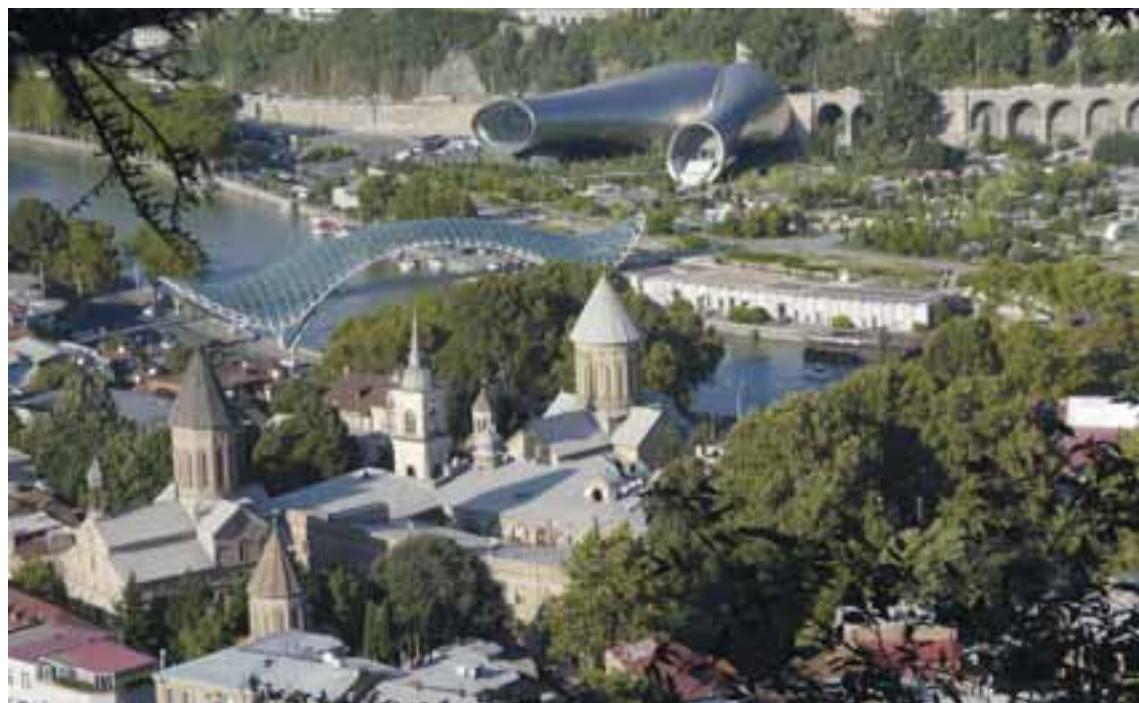
### LIFE-VORTRAG

Von Michael Sauter und  
Wilma Steinmann-Sauter

Datum:  
**Dienstag,  
10. Februar 2025,  
19:00 Uhr**

Ort:  
DAV-Zentrum,  
In der Lach 4,  
Wiesbaden-Rambach

**Eintritt frei**  
Wir freuen uns über  
eine Spende



Verschiedene Wanderungen führen uns zu Höhepunkten der armenischen und georgischen Kultur.

Das heutige Armenien umfasst nur einen kleinen Teil des früheren Großreiches zwischen anatolischem Hochland und dem kleinen Kaukasus. Es war der erste Staat, in dem das Christentum Staatsreligion war, und hat noch heute eine eigenständige Kirche. Die Landschaft ist geprägt vom kleinen Kaukasus und einigen sehr schönen Seen. Georgien besticht zunächst mit seiner Hauptstadt Tiflis, einer faszinierenden Mischung aus Alt und Modern.

Aber auch die Wanderungen im großen Kaukasus zu Füßen des Kasbek sind außerordentlich beeindruckend. Ein Ausflug zum Höhlenkloster Davit Garetscha rundet die Eindrücke ab.

## VERANSTALTUNGEN +++ EVENTS +++ FESTE

### Neujahrsempfang und Jubilarehrung der DAV-Sektion Wiesbaden

Wir wollen in unserer neuen Vereinsstätte ein neues Format einführen und mit der Ehrung der Jubilare eine ältere Tradition fortführen. Bei einem Glas Sekt (oder Selters) oder einer Tasse Kaffee und einem kulinarischen Gruß wollen wir mit Euch auf das neue Jahr anstoßen, ins Gespräch kommen, auf das Erreichte zurückblicken, nach vorne schauen. Wo stehen wir, was läuft gut, wo gibt es Verbesserungsbedarfe, wie könnt ihr euch einbringen?

**Meldet Euch gerne schon jetzt an unter:**

[info@dav-wiesbaden.de](mailto:info@dav-wiesbaden.de)

**Stichwort: „Neujahrsempfang“**



#### NEUJAHS- EMPFANG

**Sonntag,  
11. Januar 2026,  
15:00 bis 20:00 Uhr**

© Freepik



#### LESEABEND

**Samstag,  
24. Januar 2026,  
19:00 bis 22:00 Uhr**

*Mehr Infos auf unserer Homepage.*

*Anmeldung erforderlich  
ab sofort unter:  
[LesungenKFT@gmx.de](mailto:LesungenKFT@gmx.de)*

**Eintritt frei!  
Spenden erwünscht!**

© Freepik

### „Erlesene Höhenmeter – von Buch zu Buch im DAV“

Literatur lauschen in den neuen Räumen des DAV – einer umgebauten Kirche in Rambach. Geschichten, in denen Täler durchschritten, Höhenmeter überwunden und Gipfel erklimmen werden. Die Welt der Berge – selbst für Wandermuffel!

Wir öffnen unser modernes Alpinzentrum exklusiv und erstmalig für die Literatur. Schauspieler lesen Ihnen vor und „wandern“ mit Ihnen von Buch zu Buch. Zu überwindende Höhenmeter: 15, Gesamtstrecke max. 150 m...

Das Konzept der (Wandel-)Lesungen an ungewöhnlichen Orten durch ein Kollektiv von Kulturschaffenden ist seit 2022 etabliert, ähnliche Veranstaltungen gab es bereits in der Kaiser-Friedrich-Therme, im Infraserv-Industriepark, dem alten Bahnhof Dotzheim, immer mit inhaltlich-literarischen Bezügen zum Charakter und Geist des Ortes. Wir sind sehr gespannt!

**LESETIPP**

## **Neue Fachmagazine: Berg und Steigen und die analyse:berg**

Die neue Berg und Steigen und die analyse:berg warten in der Lounge vom Alpinzentrum auf interessierte Leser und Leserinnen.

In den beiden Fachmagazinen gibt es wieder jede Menge Wissenswertes, in der Berg und Steigen Berichte über die Lebensdauer von PSA, verschiedene Methoden zum Aufstieg am Fixseil, Führen auf Klettersteigen und vieles mehr.

In der analyse:berg findet man neben Statistik und Zahlen über das Unfallgeschehen im österreichischen Alpenraum auch Analysen, Berichte und Interviews, die über den thematischen Tellerrand hinausschauen.

Vorbeikommen, schmökern, wissen, handeln ...

Das Alpinzentrum ist montags von 15:00 Uhr bis 19:00 Uhr und mittwochs von 16:00 Uhr bis 18:00 Uhr geöffnet.

[www.bergundsteigen.com](http://www.bergundsteigen.com)

**BUCHTIPP**

## **Die beliebtesten Wanderwege der Hessen**

**In perfekten Wegbeschreibungen mit Einkehr, Transport und Hintergrundwissen**

Annette Sievers

DIE BELIEBTESTEN  
WANDERWEGE  
DER HESSEN

Naturerlebnisse zwischen  
märchenhaftem Norden  
und sonnigem Süden

82 Fotos, Übersichtskarte,  
19 Wanderkarten,  
19 Höhenprofile

Peter Meyer Verlag  
4. aktualisierte Auflage

2024, 224 Seiten,  
Paperback (17,2 x 12 cm)  
ISBN 978-3-89859-337-3  
24,- Euro

Wo es am schönsten ist, wissen die Hessen am besten, und Reiseführerautorin Annette Sievers schrieb den passenden Wanderführer.

Urwaldsteig, Hugenottentour und Rheinsteig sowie 16 weitere getestete Touren machen richtig Lust auf Naturgenuss und Outdoor-Abenteuer. Die unterschiedlich schwierigen Routen im Reiseführer eignen sich mal für Anfänger, mal für Weitwanderer oder Geschichtsfreunde. Die exakten Wanderkarten, Anfahrtsbeschreibungen, passenden Unterkunft- und Einkehrtipps sowie viele Hintergrundgeschichten machen den Führer so praktisch wie unterhaltsam.

- Hessens 19 beliebteste Touren
- Alle mit ÖPNV erreichbar
- Wanderkarten und GPS inklusive

**Annette Sievers** ist Kunsthistorikerin, Verlegerin des pmv und passionierte Wanderin. Sie hat die „beliebtesten Wanderwege der Hessen“ zum Nachwandern detailliert beschrieben sowie um interessante Hintergrundgeschichten und praktische Infos bereichert.



## Noch auf der Suche nach einem Weihnachtsgeschenk?

### DAV Wandkalender 2026

**Die Welt der Berge**

Hochglanz

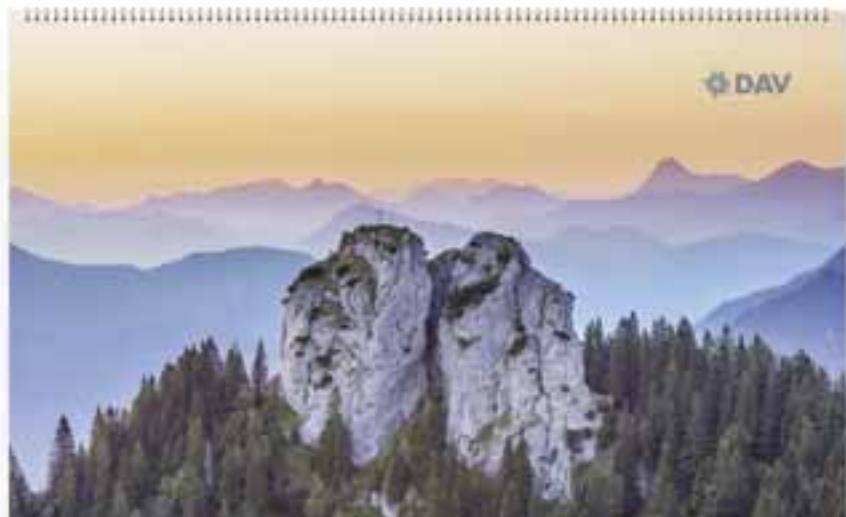
Kunstdruckpapier

Großformat 57 x 45 cm

Mitgliederpreis

Euro 32,90

Artikel-Nr. 382026



### AV BERG 2026 Alpenvereinsjahrbuch

150. Ausgabe

Mitgliederpreis

Euro 25,00

Artikel-Nr. 302026



## Ihr Ausrüster für:

**Schöffel**  
**LOWA** STORE

- Schöffel Freizeit- und Outdoorbekleidung
- LOWA Berg-, Trekking-, Freizeit- und Winterschuhe
- LEKI Nordic Walking- und Wanderstöcke
- OSPREY Rucksäcke
- Zanier Handschuhe

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

Giegold Outdoor und Vertrieb GmbH & Co. KG • Neugasse 9  
65183 Wiesbaden • Tel.: 0611 - 44 75 00 10 • [www.schoeffel-lowta.de](http://www.schoeffel-lowta.de)

**10%**  
GUTSCHEIN\*

\* Keine Kombination mit anderen  
Aktions-/Rabatten.  
Barauszahlung ausgeschlossen.

**INTERVIEW**

Anmeldungen bei  
Peter Melchin:  
[peter.melchin@lauf-der-guten-Hoffnung.de](mailto:peter.melchin@lauf-der-guten-Hoffnung.de)

Weitere Details zum  
Lauf der guten Hoffnung  
[www.lauf-der-guten-hoffnung.de](http://www.lauf-der-guten-hoffnung.de)



Mehr über Noma  
und die Bekämpfung der  
Krankheit:  
[www.gegen-noma.de](http://www.gegen-noma.de)

**Außergewöhnliches Engagement****19. Lauf der guten Hoffnung – Gemeinsam gegen Noma**  
am 18. Juli 2026 von Oberstdorf nach Immenstadt. Jede/r kann teilnehmen!

Heinz Kirsch unterstützt seit 17 Jahren den Verein GEGEN NOMA-PARMED e.V., der der ländlichen Bevölkerung in Burkina Faso bei der Bekämpfung der oft tödlichen Kindererkrankung Noma hilft.

Im Gespräch erläutert der Vereinsgründer und engagierte Alpinist Peter Melchin den Zweck des von ihm initiierten Laufs der guten Hoffnung.

**Heinz Kirsch: Was willst du mit dem Volkslauf der guten Hoffnung erreichen?**

**Peter Melchin:** Wir versuchen mit dem Lauf, Sportbegeisterten und Wanderfreunde sowie ihr Umfeld und die Öffentlichkeit für diese wenig bekannte Krankheit zu sensibilisieren. Noma infiziert Kinder, die verunreinigtes Wasser trinken und wenig Mundhygiene betreiben können. Vor allem das Gesicht und schließlich die inneren Organe werden schwer geschädigt bis hin zum Tod der Kinder. Abhilfe bieten Antibiotika und vor allem Aufklärung von Bevölkerung und medizinischem Personal in den ländlichen Regionen des Sahel. Dabei ist unser Verein seit über 17 Jahren engagiert.

**Heinz Kirsch: Warum ein 46-km-Lauf?**

**Peter Melchin:** Ich bin begeisterter Läufer und Kletterer, und wir haben einfach gesagt: Warum nicht unsere Begeisterung für entschleunigte Bewegung mit anderen teilen und den Erlös für einen guten Zweck zu spenden? Das Allgäu ist schön, auch im Vorfeld der Alpen, und das sieht man beim Wandern besonders gut. Die Strecke von Oberstdorf



über Hindelang und Sonthofen bis Immenstadt ist abwechslungsreich und voller Naturlandschaft. Wenn das gemeinsame Wandern auch noch einem guten Zweck dient, hat doch jeder etwas davon. Die Einnahmen aus den Spenden beim Lauf der guten Hoffnung kommen zu 100 % dem gemeinnützigen Verein Gegen Noma-Parmed e.V. zugute, der sich dafür einsetzt, die entsetzliche Krankheit Noma in Afrika zu besiegen.

Ich würde mich jedenfalls sehr freuen, wenn im nächsten Juli zahlreiche Teilnehmer aus deinem Verband, der DAV-Sektion Wiesbaden zu uns ins Allgäu kommen und am Lauf der guten Hoffnung 2026 dabei sind. Die Landschaft, die abwechslungsreiche Streckenführung, die für jedermann geeignet ist, zahlreiche Stationen zum Mitmachen und viele weitere Laufbegeisterte machen das Ganze zu einem großen Erlebnis. Natürlich braucht nicht jeder die ganze Strecke zu gehen, Teilstrecken sind überall möglich!

**„Viele Kinder in Afrika  
wünschen sich kein Spielzeug.  
Nur ein Gesicht!“****Noma ist die Krankheit der Armut und der Kinder**

Den Schwächsten, die fast nicht mehr haben, raubt sie das Gesicht. In Afrika sterben jedes Jahr über 100.000 Kinder an Noma. Mangelernährung und fehlende Kenntnis über die Krankheit führen dazu, dass Noma das ganze Gesicht zerstört und ohne umgehende Hilfe innerhalb von 15-21 Tagen mit entsetzlichem Tod endet. Lassen Sie uns gemeinsam dafür sorgen, dass Noma gar nicht erst entsteht. Durch Aufklärung, Vorsorge und rechtzeitige Behandlung mit Antibiotika.

**Gemeinsam Noma besiegen. Unterstützen Sie uns dabei!**

Spendenkonto Commerzbank Wiesbaden

**IBAN: DE96 5108 0060 0013 9440 01**

**BIC: DRESDEFF510**

**Mit einer Testamentsspende  
Kindern leben schenken**

Mehr Informationen:

[www.gegen-noma.de/testamentsspende](http://www.gegen-noma.de/testamentsspende)



Michael Mendl, Schirmherr von Gegen Noma - Parmed e.V.



[www.gegen-noma.de](http://www.gegen-noma.de)



# Am Monstranzenfels bei Georgenborn



**DEUTSCHLAND**

Hessen

*Ein Bericht von  
Anna-Lisa Klesy*

*Fotos:  
Anna-Lisa Klesy*



Am letzten Septembersonntag traf sich die Familiengruppe bei herbstlichem Nebel am Parkplatz Monstranzenbaum bei Georgenborn.

Während ein Teil der Gruppe mit den Kleinsten in Kraxe, Fahrradanhänger und Kinderwagen eine kleine Wanderung unternahm, waren die Großen neugierig und aufgeregt auf den Monstranzenfels. Am Ende trafen beide Gruppen dort zusammen, und auch die Mini-Entdecker konnten den Waldboden erkunden.

Am Fels waren für die größeren Kinder und die Eltern Kletterseile eingehängt und ein Klettersteig eingerichtet. Sogar eine Tüte mit Gummibärchen hatte es in eine Route geschafft und war große Motivation, bis ganz oben zu gelangen.

Nach einer Einweisung ging es los, und am moosigen feuchten Felsen stellten manche fest, dass es auch in leichten Routen manchmal gar nicht ungefährlich ist und man sich gehörig anstrengen muss. Die mutigen Kletternden konnten große und kleine Erfolge erleben und hatten viel Spaß rund um den Fels. Leider blieb auch ein Verletzter nicht aus, der mit Hilfe der Gruppe aber gut umsorgt werden konnte. Schnelle Genesung an dieser Stelle!

Insgesamt war es ein gelungener Ausflug, der zeigte, wie viel Freude gemeinsames Draußensein bereiten kann, wie mutig die Kinder der Familiengruppe sind – und dass auch mit Kinderwagen und kleinen Füßen tolle Erlebnisse möglich sind.

Ein großes Dankeschön an Uta Basting für ihre Unterstützung bei dieser Aktion!

Wir freuen uns schon auf die nächsten Treffen mit den Familien rund um Wiesbaden.





## ÖSTERREICH

Montafon / Silvretta

Ein Bericht von  
Lasse und Laurenz  
Fotos: Alexandra und  
Paul Krämer

# Spätwinterliebe – der Gletschergrundkurs jdav und DAV 2025



Kennenlernen auf der  
Wiesbadener Hütte

Treffpunkt: 28. Juli um 14:00 Uhr am Wanderparkplatz Bieler Höhe. So steht's geschrieben – im Gruppenchat, der seit dem virtuellen Vortreffen für den diesjährigen Gletschergrundkurs der Sektion Wiesbaden ins Leben gerufen worden ist. Trotz gutem Willen gelingt das pünktliche Erscheinen nicht allen Teilnehmern und so startet der Kurs an diesem Montag etwas holprig. Nichtsdestotrotz ist die Stimmung gut, als auch die letzten drei Teilnehmer um ca. 19:00 Uhr in die warme Stube der Wiesbadener Hütte eintreten und die Gruppe nun ganz offiziell von Paul und Alexandra begrüßt wird. Es folgen, nach hüttengerechter bester Bewirtung, ein paar Kennenlernspiele und ein Ausblick auf das Programm der kommenden sechs Tage. Neben den theoretischen und praktischen Inhalten lässt sich erahnen, dass uns auch das Wetter stets beschäftigen wird. Der Begriff „wechselhaft“ beschreibt die Aussichten hier wohl am neutralsten. Der Vorfreude tut das keinen Abbruch und so legt sich die Gruppe zufrieden schlafen.

Der nächste Morgen – regnerisch, wer hätt's gedacht – beginnt um sieben Uhr beim Frühstück. Danach folgen ein paar erste Trockenübungen hinter der Hütte. Die meisten Teilnehmenden bringen Vorerfahrung aus der Kletterei oder dem Bergsteigen mit und so ist das Anwenden der „Losen Rolle“ zur Spaltenbergung auf guter Anleitung unserer Kursleitung schnell verstanden. Gegen Mittag geht es dann ein erstes Mal auf den Gletscher, genauer gesagt auf einen aperen Abschnitt des Vermuntgletschers. Für einige ist es das erste Mal, mit Steigeisen auf Eis unterwegs zu sein, und entsprechend folgen



Spaltenbergung trainieren

hier ein paar Übungen, um sich mit dem Gelände vertraut machen zu können. Auch erstes Gehen in Seilschaft wird geübt, als die Gruppe am Nachmittag weiter in Richtung Ochsentaler Scharte zieht. Hier wenden wir nun den Mannschaftszug zur Spaltenbergung an und lernen, wie man einen T-Anker richtig setzt. Am Abend zurück auf der Hütte folgt ein Ausblick auf den nächsten Tag – die gute Nachricht, das Wetter soll sich verbessern.

Glücklicherweise tritt diese Prognose ein. Bei bestem Wetter können wir, diesmal auf dem Ochsentaler Gletscher, die Spaltenbergung in einer echten Spalte üben. Dabei genießen wir ein Panorama auf die Silvretta-Alpen über den Piz Buin, das Silvrettahorn und die Schneeglocke. Ob wir es schaffen werden, einen dieser Gipfel noch diese Woche zu erreichen? Die kommende Wetterveränderung macht wenig Mut. Am Nachmittag begibt sich die Gruppe bei mittlerweile zugezogenen Wetterverhältnissen zum Klettergarten, welcher sich in zehn Laufminuten Entfernung von der Wiesbadener Hütte befindet. Hier lernen und üben wir frei hängend am Seil die Technik zur Selbstrettung im Falle eines Spaltensturzes. Das ist zwar anstrengend, macht aber auch viel Spaß, und so begibt sich die Gruppe erschöpft, aber in bester Laune zum Abendessen. Das abendliche Wetterbriefing, welches abwechselnd von Teilnehmenden der Gruppe jeden Abend vorbereitet wird, ergibt, dass sich das Wetter weiter verschlechtern soll. Für eine etwaige Gipfelbesteigung käme, so Paul und Alexandra, am ehesten noch der folgende Tag infrage. Und so einigen wir uns auf die Besteigung des Silvrettahorns am nächsten Morgen.

Voller Motivation bricht die Gruppe früh am nächsten Tag auf. Wieder führt der Weg zunächst hinauf auf den Ochsentaler Gletscher. Die Kursteilnehmenden sind, wie auch schon die letzten Tage, abwechselnd für die Wegfindung zuständig. Das sichere Gehen und Orientieren am Berg ist fundamentaler Bestandteil dieses Kurses. Der heutige Tag lehrt uns das auf beeindruckende Art und Weise. Denn nach kurzer Zeit auf dem Gletscher befinden wir uns bereits in Wolken. Die Sicht nimmt ab und unser Zwischenziel, ein Joch unterhalb des Silvrettahorns, ist plötzlich alles andere als leicht zu finden. Den Bedingungen zum Trotz erreichen wir das Joch und befinden uns noch voll im Zeitplan. Das Wetter in Form von Kälte, schlechter Sicht und jeder Menge Neuschnee erfordert allerdings eine Neubewertung bezüglich der Schwierigkeit unseres Vorhabens. Die eigentlich mit WS- (wenig schwierig) angegebene Tour auf das Silvrettahorn gestaltet sich jetzt ganz anders. Nicht zuletzt deshalb entschließt sich die Hälfte der Gruppe dazu, am Joch umzukehren und in Begleitung von Alexandra den Weg zurück zur Hütte zu gehen. Die Verbliebenen vier Kursteilnehmer nehmen mit Paul die letzten 200 Höhenmeter zum Gipfel in Angriff. Von einem vorgegebenen Weg ist ab hier nichts mehr zu erkennen und entsprechend suchen wir uns mit Pauls Unterstützung unseren eigenen. Hierbei halten wir uns stets nah am Grat, um nicht in die Sackgasse einer steilen Flanke zu geraten. Die letzten Meter am Grat sind derart widrig zu begehen, dass Paul jeweils drei Seillängen vorsteigt, um uns Teilnehmer hier zu sichern. Um kurz nach elf Uhr erreichen wir den Gipfel. Nach kurzem Stau beim Abstieg am Grat – mehrere Gruppen mit Bergführer kommen uns entgegen – folgt ein zügiger Marsch zurück zur Hütte. Danke Paul für diese Erfahrung! Den restlichen Nachmittag verbringen wir in bester Laune bei Kaiserschmarrn, Silvrettahornspritz und Kartenspielen in der Stube auf der Hütte, ehe wir am frühen Abend noch einmal verschiedene Erste-Hilfe-Szenarien durchsprechen und Notfall-Tragemethoden anwenden.



Winter auf dem Silvrettahorn



Eisbaden

## VIDEO

Ein Video über den Gletscher-Grundkurs findet ihr auf den Social-Media-Kanälen des DAV Wiesbaden.

Instagram:  
[davwiesbaden](#)



Facebook:  
Deutscher  
Alpenverein e. V.  
DAV Sektion Wiesbaden



Die weiteren Wetteraussichten sind leider immer noch bescheiden. Dennoch entscheiden wir uns am Freitag abermals zu einem Aufstieg auf den Ochsentaler Gletscher. Die Gruppe, die am Vortag vom Joch abgestiegen war, hatte die Zeit genutzt und während des Abstiegs Ausschau nach geeigneten Spalten zur Übung der Spaltenbergung gehalten – und eine solche gefunden. Und auch wenn es auf dem Hinweg noch in Strömen regnet, so haben wir im Laufe des Vormittags Glück und können bei solidem Wetter die Selbstrettung aus der Spalte üben. Die Technik beherrscht die Gruppe bald so gut, dass es nunmehr einen kleinen Wettbewerb gibt, der den schnellsten Selbstretter unter uns ermitteln soll. Es stellt sich heraus, dass sich Moritz hier am besten anstellt. Glückwunsch zu dieser Leistung!

Der folgende Tag fordert uns dann wettermäßig ein weiteres Mal heraus. Die Gruppe, inzwischen mussten drei Teilnehmende aus beruflichen Gründen den Heimweg antreten, muss sich durch starken Schneefall und kräftigen Wind kämpfen, um wieder die Ochsentaler Scharte zu erreichen. Ziel ist dieses Mal die Spaltenbergung mit der Losen Rolle, mit praktischer Anwendung des T-Ankers. Zuvor hatten wir das lediglich mit einer Eisschraube geübt. Für die Anwendung des T-Ankers ist der Neuschnee natürlich super und auch wenn ein Großteil der Gruppe mit der Zeit ziemlich nass und durchgefroren ist, herrscht sehr gute Laune. Das gipfelt beim Abstieg in dem Vorhaben, baden zu gehen. Drei von uns wagen das Bad im Slush-Ice, ehe die Gruppe den Marsch zurück zur Hütte fortsetzt. Der letzte Tag wurde so trotz widriger Bedingungen bestens genutzt.

Zufrieden und ein bisschen wehmütig folgt am Sonntag der Abstieg zum Wanderparkplatz.

Vielen vielen Dank an Paul und Alexandra im Namen der ganzen Gruppe!



Spielerisch das Gehen mit Steigeisen erkunden





## LUXEMBURG

Mullerthal

Ein Bericht von  
Agathe KastFotos: Teilnehmerinnen  
und Teilnehmer  
des Wanderung

# Wanderung auf dem Mullerthal Trail in Luxemburg

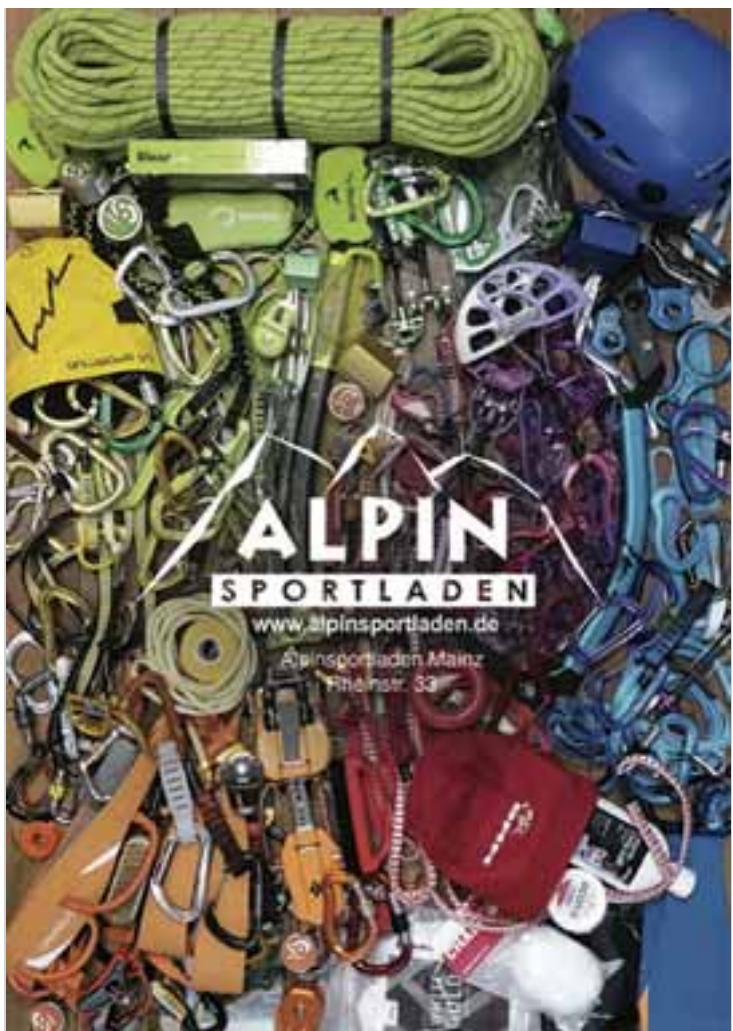
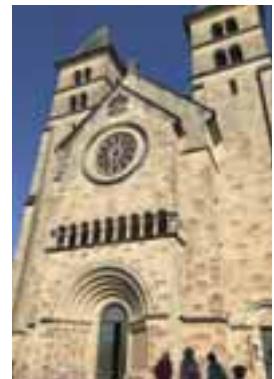
## Felsdurchgang für Spitzensportler, Breitensportler bleiben stecken



Am Fronleichnamstag früh am Morgen brachen 22 Wanderfreudige in Wiesbaden und Mainz-Kastel mit Fahrgemeinschaften auf nach Luxemburg. Erwartungsvoll fuhren wir unserem Ziel Mullerthal Trail entgegen.

Vom Parkplatz in Echternach ging es teils schattig auf die Etappe 2.1 nach Mullerthal. Unsere Wanderleiter Regina und Matthias brachten uns sicher an den Beginn des Trails nach Mullerthal in schattenspendendem Buchenwald. Schon bald begann das Staunen über spektakuläre Felsformationen. Ein Highlight folgte dem nächsten, wir kamen aus dem Staunen und Fotografieren nicht heraus. Zwischen den Felsformationen führten immer wieder steile Felstreppen auf und ab. Ein Felsdurchgang war so schmal, dass er nur für Spitzensportler geeignet war. Breitensportler wären stecken geblieben. Ein weiterer enger Durchgang war nach oben geschlossen, so dass wir froh waren über die Taschenlampen der Smartphones. An einem Sandsteinfelsen konnte man deutlich die runden Spuren sehen, wo früher Mühlsteine herausgebrochen wurden. Zur Demo lag noch ein Mühlstein vor Ort. Nach der Etappe 2.1 durch die Wolfsschlucht kamen wir wieder am Parkplatz bei den Autos an (13 km).

Um der Kultur gerecht zu werden, besuchten wir die Basilika Sankt Willibrord in Echternach. Sie wurde im 11. Jahrhundert errichtet und beherbergte



die Reliquien des Hl. Willibrord. Beeindruckend, wie durch die Sonne ein Farbenspiel der bunten Fenster entstand. Die Weiterfahrt ging nach Bollendorf in die Jugendherberge.

Am 2. Tag fuhren wir mit dem Bus (in Luxemburg kostenfrei) nach Mullerthal und liefen den Trail 2.2 zurück nach Echternach (22 km). Von Echternach Weiterfahrt nach Larochette zur Jugendherberge.

Am 3. Tag Mullerthal Trail 3.2 von Larochette über Blumenthal nach Mullerthal (22 km) mit weiteren spektakulären Felsformationen. Mit dem Bus zurück in die Jugendherberge.

Am 4. Tag wurden die Autos in Mullerthal abgestellt, die Fahrer kamen mit dem Bus zurück nach Larochette und alle sind die Nordroute 3.1 nach Mullerthal gelaufen (17,5 km), teilweise an Getreidefeldern vorbei, und von dort erfolgte die Heimreise.

Es war eine wunderschöne Tour in total harmonischer Gruppe und wir bedanken uns bei Regina und Matthias für die gute Organisation und Begleitung sowie bei allen Teilnehmern, die uns Neulinge Antonia, Heiner und Agathe so toll aufgenommen haben.



## DEUTSCHLAND

Bayern

Ein Bericht von  
Ingo HerbstFotos:  
Teilnehmende der Tour

# Die Watzmann-Ostwand – körperlicher und mentaler Grenzgang



In der Wand



Südgipfel

Für Bergsteiger ist der Watzmann Pflicht. Einmal im Leben muss man auf diesem Berg gestanden haben! Die anspruchsvollsten Routen führen durch die Watzmann-Ostwand zum Südgipfel (2.712 m). Mit 1.800 Metern Höhe ist sie die höchste der Ostalpen. Einer der großen Klassiker des alpinen Bergsteigens.

## 1.800 Höhenmeter seilfrei

Wir entschieden uns für den Berchtesgadener Weg (III+), 2.100 Höhenmeter, davon 1.800 zu klettern. Der Gesamtanspruch der Tour ist trotz moderater Kletterstellen enorm. Man darf sich die Steilwand explizit nicht als einfache Klettertour vorstellen, sondern als extrem schwierige Bergtour mit einfachen Kletterstellen. Was die überdimensionale Mauer so anspruchsvoll macht, ist ihre unglaubliche Länge, die Orientierung in dieser steinernen Bastion, die ständige Ausgesetztheit, das stundenlange Klettern im Absturzgelände und die körperliche Dauerbelastung.

Die Tour hat wenig mit einer typischen Kletterroute zu tun. Es überwiegt stundenlanges Kraxeln im 1. und 2. Grad, immer wieder unterbrochen von sehr kurzen Gehpassagen. Auf den insgesamt rund 3.000 Klettermetern können nur äußerst wenige Abschnitte überhaupt gesichert werden. Eigentlich sind es nur die drei 3er-Stellen, dazu kommen maximal ein Dutzend willkürlich in der Wand verteilte Bohr- oder Schlaghaken. Eine solide Sicherung ist aus Zeitgründen sowie technisch unmöglich. Auch mobile Sicherungsgeräte sind kaum einzusetzen. Wir schleppten die empfohlenen Keile mit, der Sinn bleib uns allerdings verborgen. Im Prinzip muss fast alles ungesichert gegangen werden. Das bedeutet

absolute Konzentration über viele lange Stunden, denn mindestens 90 % ist Absturzgelände.

Auch Möglichkeiten zum Ausruhen, wo man sich einfach mal hinsetzen könnte, sind sehr selten. Deshalb sind körperliche Fitness und mentale Stärke ein Muss. Stundenlang im Kopf zu haben, dass jeder Fehltritt den Absturz in die Tiefe bedeutet, ist eine ganz besondere Herausforderung. Wir fanden, dass das ziemlich an den Nerven zerrt. Zudem ist das Gestein bröselig. Jeder Tritt und jeder Griff muss vor einer Nutzung unbedingt getestet werden. Selbst große Brocken wackeln oder brachen aus. Zudem stellten immer wieder herabfallende Steine eine zusätzliche Gefahr dar. Bei einigen Felstrümmern war uns klar, dass da auch der Helm nicht mehr helfen können ...

## Anreise – der klassische Weg

Schon die Anreise ist ein Erlebnis. Am besten fährt man am Nachmittag mit dem Schiff über den Königssee – das Schmuckstück des Nationalparks Berchtesgaden. Die Überfahrt ist landschaftlich einzigartig. Am Ende rückt die mächtige Ostwand ins Blickfeld. In St. Bartholomä übernachteten wir im Ostwandlager, einer Selbstversorgerhütte etwa 300 Meter hinter dem Gasthaus. Eine Anmeldung ist empfehlenswert. An der Disziplin und der Ruhe im Lager (alle lagen ab 19:30 Uhr im Bett) konnten wir sehen, dass hier nur ernsthafte Bergsteiger und Bergsteigerinnen unterwegs waren. Wir aßen vorher im Wirtshaus, das gegen 18 Uhr schließt. Es ist aber nur bedingt zu empfehlen, eine teure Touristenvariante bayrischen Essens für die Massen. Leider alternativlos. Es sei denn, man will Kocher und mitgebrachtes Essen über die ganze Ostwand mitschleppen.



Auf ca. 2.280 Metern Höhe – Im Hintergrund der Startpunkt am Königssee



Vor dem Schuttkar



Quelle im Schuttkar

Hitzekessel werden lassen. Wir hatten Glück, es war meist bedeckt und die Temperaturen angenehm. Perfekt für das ewige Klettern und Steigen. Trotzdem nutzten wir mehrfach 50er Sonnencreme und waren in kurzen Hosen und T-Shirts unterwegs. Es ist leicht auszumalen, wie die Sonne zum Hauptgegner werden kann, wenn die Wolken fehlen!

Ein weiteres Problem kann Wasser werden. Am Schuttkar gibt es eine letzte Quelle. Ständiges Essen und Trinken auf der fordernden Route ist wichtig. Wir kamen aufgrund der Wetterlage sehr gut mit unserem Proviant zurecht. Wegen einiger Verhauer und dem etwas aufwendigen Sichern an 2 Stellen brauchten wir bis zum Südgrat 8 Stunden: seilfrei, ausgesetzt und anstrengend. Oben angekommen dann Freude, Erleichterung, Erschöpfung – und Ernüchterung.

### Der Abstieg – das unterschätzte Finale

Für den Rückweg wählen viele die komplette Überschreitung des Watzmanngrats Richtung Watzmannhaus. Wir hingegen entschieden uns für den Abstieg ins Wimbachgries. 1.400 Höhenmeter sind es zur Wimbachgrieshütte. Der Weg nach unten ist steil, anspruchsvoll und unglaublich nervig. Uns drängte sich der Eindruck auf, als habe jemand eine Art Hindernisparcours für Bergsteiger gebaut, und dabei tief in die Trickkiste der Bösartigkeiten gegriffen. Ständig wechseln die Herausforderungen, von echtem Abklettern mit Absturzpotenzial über kiesbelegte, ungemütliche Pfade, durch rutschige Schutthalten oder sandige Rinnen mit meterlangen Ketten. Der Weg scheint kein Ende zu nehmen. Die Landschaft ist spektakulär, aber selbst als wir das Tal erreichten, mussten wir den eigentlichen Wanderweg erst suchen. Nach über 4 Stunden erreichten wir die Hütte. Torsten war bereits dort. Als Trailrunner hatte er nur 2 Stunden gebraucht.

In der Hütte erwarteten uns eine sehr nette Crew, eine Dusche und leckeres Essen à la carte. Ein wunderbarer Abend beendete diese einmalige Tour.

Am nächsten Tag stiegen wir zur Wimbachbrücke ab und liefen von dort zum Parkplatz am Königssee, wo unser Auto stand. Insgesamt 15 gut gehbare Kilometer und im Vergleich zum Vortag eine echte Erholung.

### Details am Rande

➤ *Unsere Klamotten und Halbschuhe waren von der Tour sehr mitgenommen. Hier würde ich eher altes Material empfehlen. Kletterschuhe sind ungeeignet.*

➤ *Unsere Finger waren so zerschunden, dass die Smartphones mit Fingerabdrücken nicht mehr zu entsperren waren. Also immer die PIN dabei haben.*

➤ *Handyempfang ist in der Wand die absolute Ausnahme. Die Wimbachgrieshütte ist ebenfalls empfangsfrei.*

➤ *Auf der Wimbachgrieshütte kostet eine Minute duschen 2 Euro.*



## DEUTSCHLAND

Ein Bericht von  
Nicole Diehl

Fotos:  
Nicole Diehl



Nicole Diehl vom DAV Wiesbaden fing 2018 in der Handicap-Gruppe „Hoch hinaus“ mit dem Sportklettern an und ist seit 2021 Mitglied als Paraclimber in der deutschen Nationalmannschaft.

Sie blickt auf eine erfolgreiche und emotionale Wettkampfsaison 2025 zurück. Die Anforderungen und auch die Herausforderungen der einzelnen Austragungsorte waren sehr unterschiedlich und spannend zugleich.

Der Auftakt fand im Februar in Amsterdam beim International Dutch Open Master statt. Die Starteranzahl war auf 60 Athlet\*innen limitiert. Es ist ein kleinerer internationaler Wettkampf und geeignet, um zu sehen, wie stark die Konkurrenz ist. Nicole belegte zum ersten Mal den 1. Platz und holte Gold sowie einen Blumenstrauß für Deutschland. „Es war schon sehr berührend, wenn die Deutsche Fahne hinter einem aufgestellt wird und die Nationalhymne gespielt wird“ sagt Nicole.

Es ging von einer Hauptstadt in die nächste, in Wien fand im April die österreichische Meisterschaft statt. Nicole trat gegen die Lokalmatadorinnen an und erkämpfte sich den 3. Platz. „Die Konkurrenz wird jedes Jahr stärker, und schon der kleinste Trittfehler entscheidet über Sieg oder Niederlage“, erzählt sie.

Im Juni war Innsbruck wieder als Austragungsort für den Weltcup mit 232 Athlet\*innen aus 29 Nationen am Start. Der Wettbewerb war geprägt von extrem schwer geschraubten Routen in Olympia-Norm. Da errang Nicole den 7. Platz und qualifizierte sich damit für einen Startplatz bei der Weltmeisterschaft.



Im Juli gab es zwei Zwischenstopps im eigenen Land. Augsburg war Gastgeber der Deutschen Meisterschaft in der Disziplin Lead, bei der Nicole unter dem hessischen Löwen den 2. Platz erkletterte und Deutsche Vize-Meisterin wurde. Nur zwei Wochen darauf belegte sie in Düsseldorf bei der Deutschen Meisterschaft in der Disziplin Speed ebenfalls den 2. Platz und kann sich zweifache Deutsche Vize-Meisterin 2025 nennen. Die Silbermedaillen blieben dennoch aus, da es für die Paraclimber lediglich Müsliriegel, Brotdosen und Käsemesser als Trophäen gab. Da ist ersichtlich, wie in der Zweiklassengesellschaft, die der Leistungssportler ohne Handicap und der Paraclimber, gemessen wird. Es gilt beim DAV-Dachverband noch vieles aufzuarbeiten, damit Inklusion auch aktiv gelebt wird, nicht nur auf dem Papier.



Der Höhepunkt des Jahres war die Weltmeisterschaft in Seoul vom 15. bis 26. September 2025. Die deutsche Nationalmannschaft reiste einmal um den halben Globus mit ihren zehn besten Athlet\*innen an. Neben den herausfordernden Routen galt es sich einen barrierefreien Weg in der Großstadt zu suchen. Unter den schwülen klimatischen Bedingungen kämpfte Nicole sich in das Halbfinale. Da war leider jedoch an einem Volumen mit dynamischem Zug Schluss, sie belegte den 7. Platz und war damit unter den Top Ten der Welt.

Im Oktober fanden die letzten zwei Wettkämpfe der Saison statt. In Biel trug das nationale Landesleistungszentrum den Swiss Para Climbing Cup aus. Das Para Climbing wird in der Schweiz sehr gelebt, denn das Finale wurde sogar vom Fernsehsender SRF3 live übertragen. Die Familie und Freunde von Nicole konnten sie somit anfeuern und sehen, wie sie den 3. Platz errang.

Es ging fünf Tage später mit dem Mannschaftsbus nach Laval. Wieder ein neuer Austragungsort und der letzte Weltcup dieses Jahres. Nicole gab noch einmal alles und erreichte den 6. Platz, knapp am Finale vorbei.

Die Bilanz, 8 Wettkämpfe mit 5 Podestplätzen, ist sehr schön und erfolgreich für unsere Athletin verlaufen. Wir sagen dazu: „Herzlichen Glückwunsch und weiterhin so viel Erfolg“.

Die Kehrseite der Medaillen sind leider die mangelnden finanziellen Mittel. Der Deutsche Behindertensportverband (DBS) fordert, dass die Para-Athlet\*innen an vielen internationalen Wettkämpfen teilnehmen müssen. Im Gegenzug gibt es dennoch keine akzeptablen finanziellen Möglichkeiten des DAV-Dachverbands. Nicole Diehl konnte nur durch limitierte Fördermittel seitens der Sektion Wiesbaden und des Landesverbands Hessen den Leistungssport ausüben.

„Vielen Dank für Euer Vertrauen und die Unterstützung“ sagt Nicole.





## DEUTSCHLAND

Hessen

Ein Bericht von  
Winfried Heinz

Fotos:  
Teilnehmende der  
Wanderung



# Wanderung auf dem Rheinsteig von Lorch nach Rüdesheim

Hinauf zum Rheinsteig

## Tagestour der Konditionswanderer der Tourengruppe

Wie in den letzten Jahren hatten die Konditions-wanderer auch für 2025 eine Tageswanderung ge-plant. Der Vorschlag, wieder eine Strecke auf dem Rheinsteig zu gehen, wurde gerne angenommen. Ein Termin war schnell gefunden. 27 Teilnehmerinnen und Teilnehmer hatten sich angemeldet. Und so traf sich eine Gruppe am Mittwoch, dem 3. Sep-tember, gegen 8:30 Uhr am Hbf Wiesbaden, um von dort mit der Bahn zu starten. Einige Wanderer waren bereits in der Bahn, die restlichen stiegen unterwegs zu.

Nach einer herzlichen Begrüßung und einem Grup-penfoto führte uns Matthias Richtung Rheinsteig. Nach einer kurzen Strecke durch Lorch gelangten wir über eine steile Treppe und einen Hang auf den Rheinsteig.

Oben angekommen genossen wir den herrlichen Blick auf den Rhein. Nach kurzen Trinkpausen mit schönen Ausblicken erreichten wir gegen 12:00 Uhr die Paul-Klaus-Hütte zur Mittagsrast.

Als „himmlisch hoch und teuflisch schön“ bezeich-net ein Wandertourenführer diesen Abschnitt des Rheinsteigs. In der Ferne sieht man auf der linken Rheinseite die Burgen Sooneck, Reichenstein und Rheinstein liegen. Die Felspassage über den Teu-felskadrich verleiht der Strecke ihren besonderen Reiz. Der Teufelskadrich ist ein steiler Schieferfel-sen hoch über dem Rhein.

Dazu schreibt ein Wanderführer:

„Um Himmelwillen“, dachten sich die Ritter des Mittelalters, „nur nicht auf den Kadrich!“ Denn

hoch droben auf dem steilen Schieferfels, so die Sage, lebte der Teufel und hielt arme Bergleute in seinem Bann. Jeder, der den Kadrich bezwingen wollte, wurde mit rollenden Steinen wieder hinab befördert.

Nachdem wir den Teufelskadrich bezwungen ha-ten, ging es weiter Richtung Assmannshausen, vor-bei an der Weinlage Assmannshäuser Höllenberg. Hier bekamen wir einen Eindruck von der schweren Arbeit in Steillagen. Ein steiler Pfad, teilweise mit Treppen, führte hinunter nach Assmannshausen, um unten angekommen wieder steil nach oben zu



steigen. Matthias führte die Gruppe sicher den Anstieg hinauf. Oben angekommen erreichten wir bald die Zauberhöhle, ein ummauerter Gang von etwa 60 m Länge, an dessen Ende sich eine Sichtschneise zum Rhein hin öffnet. Einige Mutige kamen wie verzaubert wieder aus der Höhle heraus. Auf dem weiteren Weg umrundeten wir den Turm der Rossel. Von dort hatten wir wieder einen sehr schönen Blick auf das Rheintal mit dem Mäuseturm.

Danach ging es über eine Treppe und durch die Weinberge zur Schlussrast in die Ratsstube nach Rüdesheim. Gegen 17:00 Uhr kamen wir nach ca. 22 Kilometern und 700 Höhenmetern hungrig, durstig und glücklich in der Ratsstube an. Bei leckerem Essen und Getränken genossen wir den Abschluss einer schönen anspruchsvollen Wanderung.

Winfried Heinz



Mittagsrast an der Paul-Klaus-Hütte



Am Niederwalddenkmal



Beim Start in Lorch

Zum Niederwalddenkmal war es nur noch eine kurze Strecke. Andreas Frenkel hatte sich bereiterklärt, uns die Entstehung und Bedeutung des Niederwalddenkmals zu erläutern. Seine Ausführungen waren sehr aufschlussreich. Er konnte uns viele Details, die man ohne seine Erklärungen übersehen hätte, näherbringen. Dafür sei ihm ganz herzlich gedankt.



ÖSTERREICH

Tirol

Ein Bericht von  
Birgit Hoffmann  
und Petra Weyl

Fotos: Teilnehmerinnen  
und Teilnehmer  
des Kurses

Servus Berge! Servus Sonne!  
Tschüss du übrige Welt für die  
nächsten 5 Tage!

# Zurück auf dem Adlerweg Teil 3 · Etappen 10 bis 13

vom 29. September – 4. Oktober 2025



In 24 Ertappen durch Tirol wandern, vom wilden Kaiser bis zum Arlberg: Parallel zur deutsch-österreichischen Grenze entdecken wir eine Gegend voller Natur und Kultur, steinige Wildnis, grüne Almen, liebevoll umsorgte Berghütten und pfeifende Murmeltiere. Dieses Jahr führt unsere Tour durch das geröllige Karwendel.

## Sonntag, 28. September 2025

### Gleis 9, 5:39, Taxi in die Berge, sonniger Aufstieg zur Falkenhütte

Unsere sechstägige Reise beginnt am Sonntag morgen um 5:39 Uhr in Wiesbaden an Gleis 9 mit der überraschenden Nachricht, dass ein Teilnehmer leider noch mit Fieber im Bett liegt und nicht mitfahren kann. Hierbei handelt es sich ausgerechnet um den Quotenmann Wolfgang. Also muss/darf Roland, unser DAV-Wanderleiter vorerst mit fünf Frauen (Birgit, Dagmar, Laura, Regina und ich) alleine klarkommen.

Mit der Bahn fahren wir an diesem Tag bis nach Lenggries, von dort aus brauchen wir noch eine Taxifahrt zum Einstiegspunkt für den Aufstieg zur Falkenhütte.



Die Falkenhütte vor den Laliderer Wänden

Bei super Wetter wandern wir gut gelaunt durch das Laliderer Tal, unterhalb der gewaltigen Laliderer Wände führt unser Weg über einen letzten kurzen Aufstieg direkt auf die Terrasse der Falkenhütte zu Cappuccino und Hauskuchen mit Sahne.

Wir beenden den ersten Tag satt, aufgewärmt und zufrieden müde in der gemütlichen Stube mit dem traditionellen Adlerweg-Kartenspiel (Schwimmen).

## Montag, 29. September 2025

### Von der Falkenhütte zum Karwendelhaus, kleine Ahörner, fette Murmeltiere, sportliche Gämsen, der rote Punkt, endlich Gulasch, der Hüttenwirt hat das letzte Wort



Das Gipfelbuch ist bereits vollgeschrieben, für einen kleinen Hinweis auf die Adler vom DAV-WI reicht es aber noch.

Damit der heutige Tag nicht allzu gemütlich wird, gibt es nach dem Frühstück und vor der eigentlichen Tour noch einen sportlichen Aufstieg zum Mahnkopf, der 2.094 m hoch über der Falkenhütte thront und uns leider aufgrund des Nebels nicht immer die erwartete Aussicht bieten kann.

Jetzt aber auf zum Karwendelhaus, in ca. drei Stunden sollten wir es erreicht haben.



Ahornboden und ...



Das Karwendelhaus



Blick ins Tal



... Barth-Denkmal

Am kleinen Ahornboden machen wir staunend eine Rast unter den jungen und alten Bergahornbäumen. Direkt an unserem Weg befindet sich das Denkmal des Bergpioniers Hermann von Barth (1845–1876). Ein Bergfanatiker, der seine oft waghalsigen Touren akribisch dokumentierte. Allein im Sommer 1870 erstieg der junge Barth achtundachtzig Gipfel des Karwendel.

Wir setzen unseren Weg auf einem Fahrweg fort, den wir uns mit mehr oder weniger rasanten Mountainbikern und kommunikativen fetten Murmeltieren teilen. Beobachtet werden wir dabei von grasenden Gämsen – ein wahres Alpenidyll

Über den Hochalmsattel erreichen wir am Nachmittag das Karwendelhaus in 1.765 m Höhe. Es liegt

Internetverbindung reduziert sich am Karwendelhaus allerdings auf einen roten Punkt, den der Hüttenwirt vor dem Eingang aufgemalt hat, hahaha ...

Bei der abendlichen Suche nach dem „Netz“ lassen wir uns im übrigen gerne vom gewaltigen Röhren der Hirsche aus dem Wald ablenken.

Abends ist es dann endlich soweit, die Speisekarte bietet Gulasch vom Karwendelhirsch an. Das mit dem Gulasch ist so eine Sache, denn bei den vorherigen Touren in den letzten beiden Jahren war Gulasch immer aus.

Am Kachelofen genießen wir Hirschgulasch und Rohnenknödel, bis der Hüttenwirt seinen täglichen Tourenbericht gibt: Aufgrund der Wetterlage (Regen und Schnee) wird die Überschreitung der Birkkarpspitze, mit 2.794 m Höhe der höchste Karwendelgipfel, am nächsten Tag leider nicht möglich sein. Plan B ist der lange Marsch nach Scharnitz.



Empfang nur im roten Punkt



Im Karwendelhaus

Die Überschreitung des auf dem Fußboden quer durch unser Zimmer laufenden Holzbalkens gelingt den Toilettenbesuchern in dieser Nacht dagegen zum Glück verletzungsfrei.

### Dienstag, 30. September 2025

**Vom Karwendelhaus zum Hallerangerhaus, die Königsetappe fällt ins Wasser, langer Marsch durch den Regen, kein Hirschkiosk, aber ein Café in Scharnitz, und Wolfgang ist ab jetzt auch dabei**

Der Wetterbericht vom Vorabend wird heute Wirklichkeit. Im Nieselregen verabschieden wir uns vom Karwendelhaus und begeben uns auf den ca. 20 km



Unter Gämsen-Beobachtung

plötzlich hinter eine Felsenecke vor uns und es scheint, als wäre es an die hinter ihm liegende Felswand geklebt. Über dem Karwendeltal schwebend bietet es eine gigantische Aussicht.

Das Karwendelhaus wurde 1908 als Bergsteigerhospiz gebaut und erhält seit 1928 Strom aus einem kleinen E-Werk, dem wir heute auch den elektrischen Schuhheizer zu verdanken haben ;). Die

langen Marsch nach Scharnitz durch das Karwendelbachtal. Der Weg über die Birkkarspitze ist sprichwörtlich ins Wasser gefallen.

Vier Stunden später erreichen wir ohne eine Rast, da es keinen Hirschkiosk am Weg gibt, über den Forstweg Scharnitz und überfallen mit nassen Regenjacken und Rucksäcken das kleine Café mit der großen Kuchenauswahl vor Ort. Ab jetzt bekommt Roland männliche Unterstützung, Wolfgang kommt heute aus Wiesbaden zur Gruppe dazu. Wir treffen ihn ausgeruht (Bettruhe), in trockener Kleidung und voller Elan an, uns dagegen stecken der lange Weg und die Nässe schon etwas in den Knochen.

Um unser heutiges Ziel, das Hallerangerhaus, zu erreichen, bringt uns ein Taxi über den Fahrweg im Hinterautal bis zur Kastenalm, 500 m rechts davon befindet sich der Isarursprung. Die nächsten zwei Stunden geht es zum Teil steil hinauf zum Hallerangerhaus auf 1.768 m Höhe.



Das Hallerangerhaus



Schnee, wie angekündigt

Nach dem Regentag sind heute Abend Münzen für eine warme Dusche begehrte und die geheizte Stube lädt uns zum leckeren Abendessen ein.

### Mittwoch, 1. Oktober 2025

#### **Vom Hallerangerhaus zur Pfeishütte, keine Forstwege, dafür wilde Bande, Stempeljoch und Steinböcke**

Endlich: Ab heute stehen keine Forstwege mehr auf dem Programm. Am Morgen erwartet uns neben einem reichhaltigen Frühstücksbuffet ein kleines Winterwonderland, die Berge sind puderzuckermäßig mit Schnee bedeckt.

Vom Hallerangerhaus nehmen wir den Weg durch den Zirbenwald und steigen hinauf zum Lafatscher Joch. Von hier aus geht es zum Wilde-Bande-Steig, der nach einem 1878 gegründeten Bergsteigerverein benannt wurde. Die „wilde Bande“ war im unwegsamen Gelände oberhalb von Innsbruck und Hall unterwegs. Der Weg ist ausgesetzt und teilweise seilversichert. Er führt uns horizontal am Berg entlang, so dass wir das vor uns liegende Stempeljoch sehen können.

Der senkrechte Aufstieg im Stempeljoch erfordert jetzt einige Energiereserven, der Aufstieg geht steil



Blick zum Stempeljoch

über verschneite eingelassene Treppenstufen, die aus Felgen von ausgedienten Seilbahnrädern bestehen.

Nach ca. 45 Minuten erreichen wir die Pfeishütte, auf dem Weg dorthin begegnen uns Steinböcke, die sich wie die Models von Heidi Klum geduldig fotografieren lassen.

Die Pfeishütte ist klein, fein und urig. Sie begrüßt uns mit im Wind flatternden tibetischen Gebetsfahnen und einem jungen freundlichen Hüttenpersonal. Die beiden Jungs von der Hütte haben hier oben alles super im Griff.



Wilde-Bande-Steig



Blick zum Stempeljoch



Aufstieg im Stempeljoch



Steinbock-Models



Die Pfeishütte

### Donnerstag, 2. Oktober 2025

#### **Der lange Weg von der Pfeishütte zum Solsteinhaus, eine weitere Königsetappe, Good Morning Karwendel, Grödeln im Einsatz, atemberaubende Ausblicke, Frau Hitt**

Der Tag beginnt früh, wir haben ca. 8 h Gehzeit mit knapp 1.500 m hoch und gut 1.600 m runter vor uns. Wir starten auf dem Goetheweg in Richtung

*Über den Wolken**Goetheweg*

Mandlscharte nach oben. Umso weiter wir bergan gehen, desto mehr kommt strahlende Sonne mit blauem Himmel zum Vorschein. Ein traumhafter Blick über den Wolken auf die umliegenden Berge eröffnet sich für uns. So läuft der erste Aufstieg des Tages fast von allein.

Oben angekommen schlängeln wir uns langsam wieder hinunter in Richtung Seegrube zur Bergbahnstation. Nach kurzer Pause und Besprechung geht es wieder bergauf zur „Schlüsselstelle“ des heutigen Tages, zum Frau-Hitt-Sattel und dem Abstieg danach.

Nach einer Weile strammen Gehens taucht ein Wegweiser auf mit der Aufschrift: „Schmidhubersteig – Begehen nur für Geübte! Absolute Trittsicherheit und Schwindelfreiheit erforderlich!“



Mit Respekt vor dem Gelesenen schrauben wir uns, dem Wegweiser folgend, teils mit Hilfe unserer Hände in Richtung Frau-Hitt-Scharte hinauf. Auf halber Höhe kommt uns ein flinker, wortkarger Wanderer bergab entgegen. Rolands Frage, wie es oben mit Schnee aussehe, wurde sehr zögerlich, knapp beantwortet: „Wenig Schnee, der sich wenn leicht umgehen lässt“. Erleichtert klettern wir weiter bergan. Oben angekommen, müssen wir leider feststellen, dass der Wanderer offensichtlich eine andere Auffassungsgabe von der möglichen Umgehbarkeit des vorhandenen Schnees und der Menge dessen hat.... Wir ziehen zur Erhöhung der Sicherheit die Grödeln an, denn teilweise ist neben dem Schnee der Fels auch noch vereist.

Vorsichtig und konzentriert geht es die ersten Meter zu der Seilsicherung hinunter. Dummerweise sind diese auch noch stellenweise vereist, was die Spannung kurz erhöht. Aber als wir diese Herausforderung alle sicher gemeistert haben, ist klar, dass es jetzt nur noch darum geht, die noch vor uns liegende lange Wegstrecke zu meistern!

Hinab über ein endloses Geröllfeld, danach ist einen gefühlt sehr steilen Teil des „Gipfelstürmerwegs“ am besten ohne Pause mit einem Lächeln aufzusteigen. Es mit Humor zu nehmen, dass Rolands Aussage, dass wir nun den „letzten“ höchsten Punkt des Tages erreicht haben, um ca. 150 Höhenmeter zu früh kommt und dass die versprochene Pause auf einer wohl bekannten BANK statt in ca. 30 Min. etwas länger auf sich warten lässt...

Auf einer Lichtung fordert Dagmar aber dann die versprochene Pause ein und alle kramen die letzten Proviantreste aus ihren Rucksäcken, wohl wissend, dass bis zum Abendessen noch einiges an Wegstrecke runter und hoch vor uns liegt. Nach langem Abstieg über Wiesen und durch einen schönen Märchenwald, taucht endlich ein Schild mit der Aufschrift „Solsteinhaus – 50 min.“ auf. Motiviert von der Aufschrift stiegen wir schweigend, jeder in Gedanken vertieft oder auch das Ende der Etappe herbeisehnd, zügig den Berg hinauf. Oben angekommen war klar, die angekündigten 50 min waren durchaus eher sportlich, ambitioniert für Wanderer zu sehen .... Aber auch das haben wir geschafft, und der Tag wurde nach dem Abendessen das erste Mal von allen mit einem Schnaps abgeschlossen.

*„Leicht umgehbarer Schnee“**Endlich sicher im Solsteinhaus*

*Am Solstein und ...*

### Freitag, 3. Oktober 2025

#### **Das Solsteinhaus und der große Solstein**

Diesen letzten Tag werden wir noch einmal mit vollen Zügen genießen. Wir haben keinen Stress und können uns für das abwechslungsreiche Frühstück ausreichend Zeit lassen. Je nach Kondition und Stimmung wird das Programm heute eher individuell zusammengestellt.

Zur Tagesauswahl stehen der ca. zweistündige Aufstieg auf den großen Solstein oder die Neue Magdeburger Hütte oder beides.

Am Nachmittag lassen wir den Tag und die Tour auf der sonnigen und gut besuchten Terrasse bei einem Hellen oder Radler ausklingen und freuen uns auf Schweinebraten und Kässpatzen am Abend.

*... auf dem Solstein*

### Samstag, 4. Oktober 2025

#### **The End**

Für uns bleibt heute nur noch der lange Abstieg bis zum Bahnhof Hochzirl. Die Tage waren ein tolles Erlebnis mit allem, was das Karwendel ausmacht. Sonnenauf- und untergänge, die hohen Wände und die weiten Kare, die urigen Hütten, die vielen Tiere, die wir gesehen haben, die Freude an dem, was wir geschafft haben. Das Eintauchen in die Berge über die letzten sechs Tage hinweg lässt zunehmend innere Ruhe einkehren, so dass die einstündige Wartezeit am Bahnhof Hochzirl nicht der Rede wert ist.

*Am Bahnhof Hochzirl*

Auch die mit Dirndl und Lederhosen verkleideten Niederländer im Zug auf dem Weg zur Wies'n können uns nicht aus der Fassung bringen, und die Deutsche Bahn schafft es an diesem Tag sogar fast ohne Verspätung bis nach Wiesbaden.

# Unsere Gruppen der Sektion Wiesbaden



Deutscher Alpenverein  
Sektion Wiesbaden



Hoch hinaus – Klettern mit Handicap  
Plaisier ab Vier  
Frauenklettergruppe  
Familiengruppe  
Freitagswanderer  
Alpinsportgruppe „Basislager“  
Yogagruppe – Yoga für Berg und Tal  
Die Waldläufer

Jugendgruppen  
Tourengruppe  
MTB-Gruppe „Bunnyhopper“  
Radtourengruppe „Watt und Wade“



## 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 0176 - 82149238  
[handicapklettern@dav-wiesbaden.de](mailto:handicapklettern@dav-wiesbaden.de)



Bärbel Brand  
[b.brand@dav-wiesbaden.de](mailto: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 Vorstiegskurse.

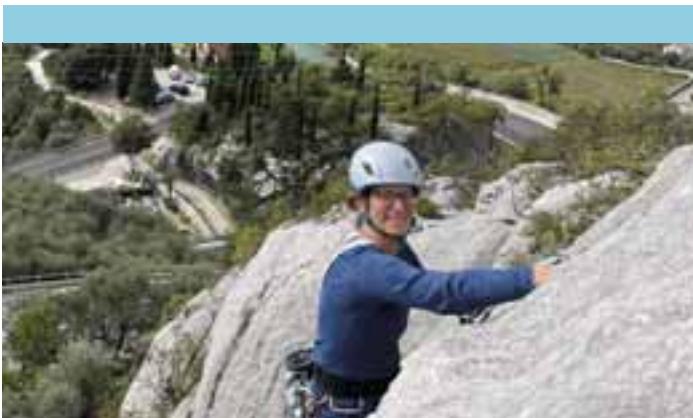
### KONTAKT:



Anett Hoheisel  
[a.hoheisel@dav-wiesbaden.de](mailto:a.hoheisel@dav-wiesbaden.de)



Karl Harbusch  
[k.harbusch@dav-wiesbaden.de](mailto:k.harbusch@dav-wiesbaden.de)



UNSERE GRUPPEN



## 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 Beherrschung 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 Vorstiegskurse.

### KONTAKT:



Gitte Halder  
[g.halder@dav-wiesbaden.de](mailto:g.halder@dav-wiesbaden.de)



Johanna Lexen  
[j.lexen@dav-wiesbaden.de](mailto:j.lexen@dav-wiesbaden.de)



## Familiengruppe

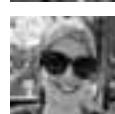
Mit Kindern von 0 Jahren bis 12 Jahren und ihren outdoorinteressierten Eltern unternehmen wir regelmäßig rund um Wiesbaden kleine Tagesausflüge. Die Touren sind teilweise auch kinderwagentauglich. In der Zukunft sind auch längere und weitere Unternehmungen geplant.

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](mailto: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](mailto:a.klesy@dav-wiesbaden.de)



Svenja Böing-Hanisch  
[s.boeing@dav-wiesbaden.de](mailto:s.boeing@dav-wiesbaden.de)



## UNSERE GRUPPEN



## 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](mailto:s.petersen@dav-wiesbaden.de)



Anne-Kathrin Görlich  
[a.goerlich@dav-wiesbaden.de](mailto:a.goerlich@dav-wiesbaden.de)



Cornelia Trapp  
[c.trapp@dav-wiesbaden.de](mailto: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.

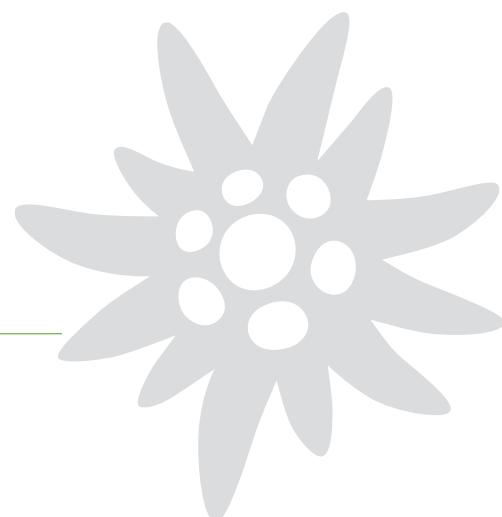
Mit zu bringen sind eine Yogamatte und eine warme Decke. Ihr seid herzlich eingeladen!

- 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 0611 54 71 56  
[e.seidensticker@dav-wiesbaden.de](mailto:e.seidensticker@dav-wiesbaden.de)





## Freitagswanderer

I. Jahresdrittel 2026

**FREITAG, 30. JANUAR 2026**

### Wiesbadener Stadtwaldwanderung 1

Nerotal – Speierskopf – Leichtweißhöhle – Rabengrund – Nerotal

**ABFAHRT:** ab 09:41 Uhr, Wiesbaden Hbf., Bussteig B, Linie 1 an 09:58 Uhr, Nerotal

**RÜCKFAHRT:** ab 14:55 Uhr, Nerotal, Linie 1 an 15:10 Uhr, Wiesbaden Hbf., Bussteig C

**EINKEHR:** ab 13:30 Uhr im Leichtweiss

**FREITAG, 27. FEBRUAR 2026**

### Wiesbadener Stadtwaldwanderung 2

Dambachtal – Alfred-Schulte-Hütte – Melibokuseiche – Kögler Weg – Rabengrund – Leichtweißhöhle – Nerotal

**ABFAHRT:** ab 10:06 Uhr, Wiesbaden Hbf., Bussteig B, Linie 8 an 10:20 Uhr Händelstraße

**RÜCKFAHRT:** ab 14:55 Uhr, Nerotal, Linie 1 an 15:10 Uhr, Wiesbaden Hbf., Bussteig C

**EINKEHR:** ab 13:30 Uhr im Leichtweiss

**FREITAG, 27. MÄRZ 2026**

### Wiesbadener Stadtwaldwanderung 3

Nerobergbahn – Philosophenweg – Speierskopf – Kanzelbuchenweg – Felsengruppe – Heemskerck – links vom Rabengrund zur neuen Hütte – Münzbergstollen und Opelhütte zurück zur Nerobergbahn

**ABFAHRT:** ab 09:41 Uhr, Wiesbaden Hbf., Bussteig B, Linie 1 an 09:58 Uhr, Nerotal

**RÜCKFAHRT:** ab 14:55 Uhr, Nerotal, Linie 1 an 15:10 Uhr, Wiesbaden Hbf., Bussteig C

**EINKEHR:** ab 13:30 Uhr im Leichtweiss

**FREITAG 24. APRIL 2026**

### Wiesbadener Stadtwaldwanderung 4

Nordfriedhof – Opelhütte – Roßkastanienallee – Platter Pfad Hütte – Weygandthütte – Rabengrund – Leichtweißhöhle – Nerotal

**ABFAHRT:** ab 09:49 Uhr, Wiesbaden Hbf., Bussteig D, Linie 6 an 10:05 Uhr, Nordfriedhof

**RÜCKFAHRT:** ab 14:55 Uhr, Nerotal, Linie 1 an 15:10 Uhr, Wiesbaden Hbf., Bussteig C

**EINKEHR:** ab 13:30 Uhr im Leichtweiss

#### 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 nahe 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](mailto:m.paetzold@dav-wiesbaden.de), Telefon 0176 - 47 59 30 18

Jürgen Walter  
[j.walter@dav-wiesbaden.de](mailto:j.walter@dav-wiesbaden.de), Telefon 0160 - 92 73 84 08



## **Jugend**

### KONTAKT UND AUSKÜNFTEN:

Am einfachsten erreichst du uns per E-Mail: [jugend@dav-wiesbaden.de](mailto:jugend@dav-wiesbaden.de)  
Jugendreferent: Tony Petzold

### WER WIR SIND UND WAS WIR MACHEN

Die Jugend in der Sektion Wiesbaden des Deutschen Alpenvereins bietet viele tolle Möglichkeiten rund um Berge und Klettern an. In der Jugend sind alle Kinder und Jugendlichen von 8 bis 26 Jahren willkommen. Wir haben Gruppen für verschiedene Altersstufen, die natürlich auch entsprechend unterschiedliche Aktivitäten rund um Klettern, Bergsport und Natur anbieten. Die regelmäßigen Gruppenstunden bestehen aktuell hauptsächlich aus Klettern oder Bouldern. Doch manchmal chillen und quatschen wir auch einfach nur und spielen ein paar Spiele oder treffen uns zum Backen oder Kochen. Die Gruppenaktivitäten können von den Teilnehmenden selbst gestaltet und aktiv mitbestimmt werden, der Fantasie sind (fast) keine Grenzen gesetzt. Neben den regelmäßigen Gruppenstunden organisieren die Gruppen oft Ausflüge in der Umgebung sowie mehrtägige Ausfahrten in etwas entferntere Ziele, wie z.B. Allgäu, Frankenjura, Harz, Frankreich, usw.

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

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

### 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. Gipfelgemsen / 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](mailto:jugend@dav-wiesbaden.de)



## Tourengruppe

### Wechsel in der Tourengruppe

### Aus „Aufbautraining 55+“ wird „Ausgleichs- und Fitnessgymnastik Ü55“

Seit über 15 Jahren hat Gerold Schäberle die Tourengruppe mit großem Engagement und Herzblut betreut – zunächst in der Zietenringschule, später in der Riederbergschule. Neben dem regelmäßigen Hallentraining organisierte er immer wieder auch Sport im Freien, etwa im Rabengrund oder bei unseren beliebten Sonntagswanderungen.

Gerolds Wunsch war es, Ende 2025 die Leitung abzugeben und künftig als Teilnehmer dabei zu bleiben. Wir sind sehr dankbar, dass wir mit Heike Bersch, Yogalehrerin (AYA) und Übungsleiterin mit B-Lizenz DOSB, eine kompetente und sympathische Nachfolgerin gewinnen konnten.

Lieber Gerold, wir danken dir von Herzen für deine langjährige, engagierte und stets inspirierende Leitung. Du hast uns mit deinem Fachwissen, deiner Energie und deinem Humor über viele Jahre begleitet. Deine Trainings waren immer abwechslungsreich, fordernd und zugleich motivierend. Dein Einsatz hat die Gruppe geprägt, und deine Freude an Bewegung bleibt uns ein großes Vorbild.

### Jetzt neu: Mach mit – bleib fit!

### Ausgleichs- und Fitnessgymnastik Ü55

Die neue Stunde bietet ein vielseitiges Ganzkörpertraining – geeignet für jedes Alter und jedes Fitnesslevel.

Ein moderates Aufwärmtraining bereitet gezielt auf die anschließenden Übungen vor. Gemeinsam verbessern wir Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination, gleichen muskuläre Dysbalancen aus und stärken so Körperwahrnehmung und Stabilität. Auch Gleichgewicht und Haltung werden geschult. Dehn- und Entspannungsübungen bilden den wohltuenden Abschluss.

**BITTE MITBRINGEN:** Rutschfeste Matte, Decke und/oder Kissen, bequeme Sportkleidung, Hallenschuhe oder Socken mit Noppen.

**ORT:** Sporthalle Riederbergschule, Philppsbergstraße 26/28

**TERMIN:** Jeden Donnerstag von 18:00 bis 19:30 Uhr  
(außer in den Schulferien)

**LEITUNG UND INFO:**

Heike Bersch, h.bersch@dav-wiesbaden.de

#### 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

#### AUSGLEICHS- UND FITNESSGYMNASTIK Ü55:

Donnerstags, 18:00 Uhr (nicht in den Schulferien)  
Halle Riederbergschule, Philppsbergstraße 26/28  
Info: Heike Bersch, h.bersch@dav-wiesbaden.de

#### NORDIC WALKING UND WALKING:

Sonntags, 10:00 Uhr, Parkplatz Nerobergbahn Talstation,  
Info: Jürgen Dotzel, Telefon h 01 51 - 70 69 15 31

#### Hinweis für alle:

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

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

### SONNTAG, 18. JANUAR 2026

### Wanderung Wispertrail „Rhein-Wisper-Glück“ (ca. 15 km, ca. 300 Hm)

#### TREFFPUNKT:

09:20 Uhr Wiesbaden Hbf. Reisezentrum  
09:33 Uhr Abfahrt Wiesbaden Hbf. mit RB10 Richtung Neuwied  
10:15 Uhr Ankunft Bahnhof Lorch

#### STARTPUNKT:

10:30 Uhr Bahnhof Lorch

#### WANDERSTRECKE:

Mittlere Kondition und Trittsicherheit erforderlich für die teils sehr steilen An- und Abstiege.

Wir wandern den Wispertrail „Rhein-Wisper-Glück“ von Lorch und lassen uns bezaubern von dem Akkord aus Rhein, Reben und Romantik, spektakulären Ausblicken, Stille und großem Panorama-Kino.

#### SCHLUSSRAST:

Individuelle Einkehrmöglichkeit in Lorch möglich.  
Oder Rucksackverpflegung.

#### Anmeldung erforderlich!

#### FÜHRUNG UND ANMELDUNG:

Petra Leibold, Telefon 01 52 - 55 35 62 27, petra.leibold@gmx.de



**SONNTAG, 22. FEBRUAR 2026**

## Wanderung „Auf dem Aarhöhenweg und den Aarschleifen“ (ca. 20 km, ca. 400 Hm)

### TREFF- UND STARTPUNKT:

10:00 Uhr Parkplatz Freibad Taunusstein-Hahn, Zum Schwimmbad 2, 65232 Taunusstein

### ANREISE:

Mit selbstorganisierten Fahrgemeinschaften.  
Oder mit ÖPNV, Busse zum Busbahnhof Hahn

### WANDERSTRECKE:

Mittlere Kondition erforderlich.

Amphibienparadies Kotzebachtal, Watzhahner Schweiz, Römischer Grenzwall. Oberhalb Born, Adolfseck und Langenschwalbach erreichen wir die Elbach mit der aufgegebenen, verwunschenen Wüstung Mackenberg. Die Aarschleifen führen uns zurück zum Schwimmbad.

### SCHLUSSRAST:

Rucksackverpflegung.

### Anmeldung erforderlich!

### FÜHRUNG UND ANMELDUNG:

Franz Müller, Telefon 0 61 28 - 9 37 94 44, franz20001@gmx.net  
Georg Rick, Telefon 01 71 - 126 04 31, ironmanrick@web.de

**SONNTAG, 29. MÄRZ 2026**

## Wanderung „Rund um Idstein“ (ca. 18 km, 300 Hm)

### ANFAHRT MIT ÖPNV:

09:36 Uhr Abfahrt Wiesbaden Hbf. mit RB 21  
Richtung Niedernhausen  
09:59 Uhr Ankunft Niedernhausen  
10:02 Uhr Abfahrt mit RB 22 Richtung Limburg  
10:07 Uhr Ankunft Idstein Bahnhof  
oder  
09:05 Uhr Abfahrt Wiesbaden Hbf., Steig B, mit Bus 271  
Richtung Idstein Busbahnhof  
09:52 Uhr Ankunft Idstein Bahnhof

### STARTPUNKT:

10:15 Uhr Dauerparkplatz Idstein Bahnhof (Bei NORMA)

### WANDERSTRECKE:

Normale Kondition erforderlich.

Wir umwandern die Südost-Flanke Idsteins und folgen zunächst dem Wörsbach. Über den Römerberg gelangen wir nach Dasbach. Weiter geht es durch den Fürstenwald zum Heidekopf (430 m) und vorbei am Hofgut Schanze Richtung Hohe Straße. Am Hof Landreiter biegen wir wieder ab in Richtung Idstein.

### SCHLUSSRAST:

Rucksackverpflegung

### Anmeldung erforderlich!

### FÜHRUNG UND ANMELDUNG:

Christine Kreh-Laino, Telefon 01 79 - 236 06 27  
christine.kreh-laino@hotmail.de

**SONNTAG, 19. APRIL 2026**

## Bergsträßer Burgensteig von Darmstadt nach Heidelberg

### 1. Wanderung „Darmstadt-Eberstadt nach Alsbach“ (ca. 16 km, 550 Hm)

[www.burgensteig-bergstrasse.de/bluetenweg-etappe-1/](http://www.burgensteig-bergstrasse.de/bluetenweg-etappe-1/)

### ANFAHRT MIT ÖPNV:

08:36 Uhr Abfahrt Wiesbaden Hbf. mit RB 75 nach Darmstadt. Von dort aus Weiterfahrt mit RB oder Straßenbahn nach Eberstadt Rückfahrt ab Alsbach-Hinkelstein über Darmstadt nach Wiesbaden. Voraussichtliche Ankunft 18:30 Uhr in Wiesbaden

### STARTPUNKT:

ca. 10:00 Uhr Am Friedhof in Eberstadt

### WANDERSTRECKE:

Gute Kondition erforderlich.

Mittelschwere Wanderung durch die vielseitige Hang-Zone der Bergstraße mit einem Mosaik von Weinbergen, Parks, Obstwiesen, Gärten und urbanen Teilen. Gute Grundkondition und Trittsicherheit erforderlich. Das Auf und Ab der ersten Etappe wird mit toller Aussicht und schönen Zielen belohnt. Zuerst wird Burg Frankenstein, später Ruine Tannenberg und Schloss Heiligenberg passiert. Rucksackverpflegung.

### SCHLUSSRAST:

Gaststätte „Zur Sonne“ in Alsbach, Hauptstraße 28.

### Anmeldung erforderlich!

### FÜHRUNG UND ANMELDUNG:

Dr. Helmut Arnold, Telefon 01 51 - 64 76 13 95,  
[dr.h.arnold@gmx.net](mailto:dr.h.arnold@gmx.net)  
Annette Franz, [a.franz@dav-wiesbaden.de](mailto:a.franz@dav-wiesbaden.de)

### KONTAKT:

---

Klaus Burk, Telefon 06 11 - 37 45 54  
[klausburk@alice.de](mailto:klausburk@alice.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, Tagetouren 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](http://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 Neroberg 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 Essentialles kommuniziert, es gibt also keine Flut an überflüssigen Posts.

### KONTAKT UND AUSKÜNFTEN:



Joachim Krumb  
Telefon 0179-5996911  
[j.krumb@dav-wiesbaden.de](mailto:j.krumb@dav-wiesbaden.de)





## Radtouren-Gruppe „Watt und Wade“

### Wer wir sind!

Der Name ist Programm: Watt und Wade! Es sind alle Fahrradbegeisterten eingeladen, ob mit oder ohne Akku am Rad, die Spaß daran haben, gemeinsam auf Radtour zu gehen. Im Vordergrund steht die Freude am gemeinsamen Radfahren auf abwechslungsreichen Touren durch die umliegenden Mittelgebirge, das Rhein-Main-Gebiet und auch mal entlang der Flussufer. Zu den Tagesausflügen gehört eine gemütliche Einkehr oder mal ein kulturelles Schmankerl. Mit einer durchschnittlichen Kondition ist man den Tourenangeboten gewachsen. Gemeinsame Planungen von Mehrtagestouren sind ausdrücklich erwünscht.

Unsere Tagetouren sind zwischen 60 bis 80 km und zwischen 300 bis 800 Höhenmetern. Diese Gruppe ist eine Radtourengruppe. Der Schwerpunkt liegt auf Strecke-Landschaft-Genuss. Wir folgen größtenteils ausgewiesenen Radwegen. Man sollte sein Rad sicher beherrschen. Alles, was zwei Räder hat, wie Touren-, 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

# IMPRESSUM

## Deutscher Alpenverein, Sektion Wiesbaden e.V.

In der Lach 4, 65207 Wiesbaden, [www.dav-wiesbaden.de](http://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](mailto: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](mailto:mail@kirschteam.de), [www.kirschteam.de](http://www.kirschteam.de)

### Druck und Versand

Druckhaus Becker GmbH, Dieselstraße 9, 64372 Ober-Ramstadt,  
[www.druckhaus-becker.com](http://www.druckhaus-becker.com)

## Zuständigkeiten im Vorstand

### 1. Vorsitzender

Dr. Uwe Goerttler, Tel. +49 170 - 306 47 38,  
[u.goerttler@dav-wiesbaden.de](mailto:u.goerttler@dav-wiesbaden.de)

### 2. Vorsitzende

Annette Klima, Tel. +49 172 - 611 27 53, [a.klima@dav-wiesbaden.de](mailto:a.klima@dav-wiesbaden.de)  
Tom Kraus, [t.kraus@dav-wiesbaden.de](mailto:t.kraus@dav-wiesbaden.de)

### 3. Schatzmeister

Bernhard Nickel, [b.nickel@dav-wiesbaden.de](mailto:b.nickel@dav-wiesbaden.de)

### 4. Ausbildungsreferentin

Uta Basting, [u.basting@dav-wiesbaden.de](mailto:u.basting@dav-wiesbaden.de)

### 5. Jugendreferent/Jugendausschuss

Toni Petzold, [t.petzold@dav-wiesbaden.de](mailto:t.petzold@dav-wiesbaden.de)

### 6. Presse- und Öffentlichkeitsreferentin

Claudia Keck, +49 172 - 661 92 08, [c.keck@dav-wiesbaden.de](mailto:c.keck@dav-wiesbaden.de)

### 7. Schriftführerin

Ulla Herbst, [u.herbst@dav-wiesbaden.de](mailto:u.herbst@dav-wiesbaden.de)

## Weitere Zuständigkeiten

### Materialverleih

Bärbel Wullenweber [b.wullenweber@dav-wiesbaden.de](mailto:b.wullenweber@dav-wiesbaden.de)  
ab 1. Januar 2026 immer mittwochs von 15:00 Uhr – 19:00 Uhr

### Hüttenwart

Guido Künzel, [g.kuenzel@dav-wiesbaden.de](mailto:g.kuenzel@dav-wiesbaden.de)

### Wegewart

Jürgen Zilias, [j.zilias@dav-wiesbaden.de](mailto: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](mailto:wiesbadener-huette@dav-wiesbaden.de)  
[www.wiesbadener-huette.com](http://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.*

## Von First Climate gefördertes Klimaprojekt:



Quelle: Impact Water

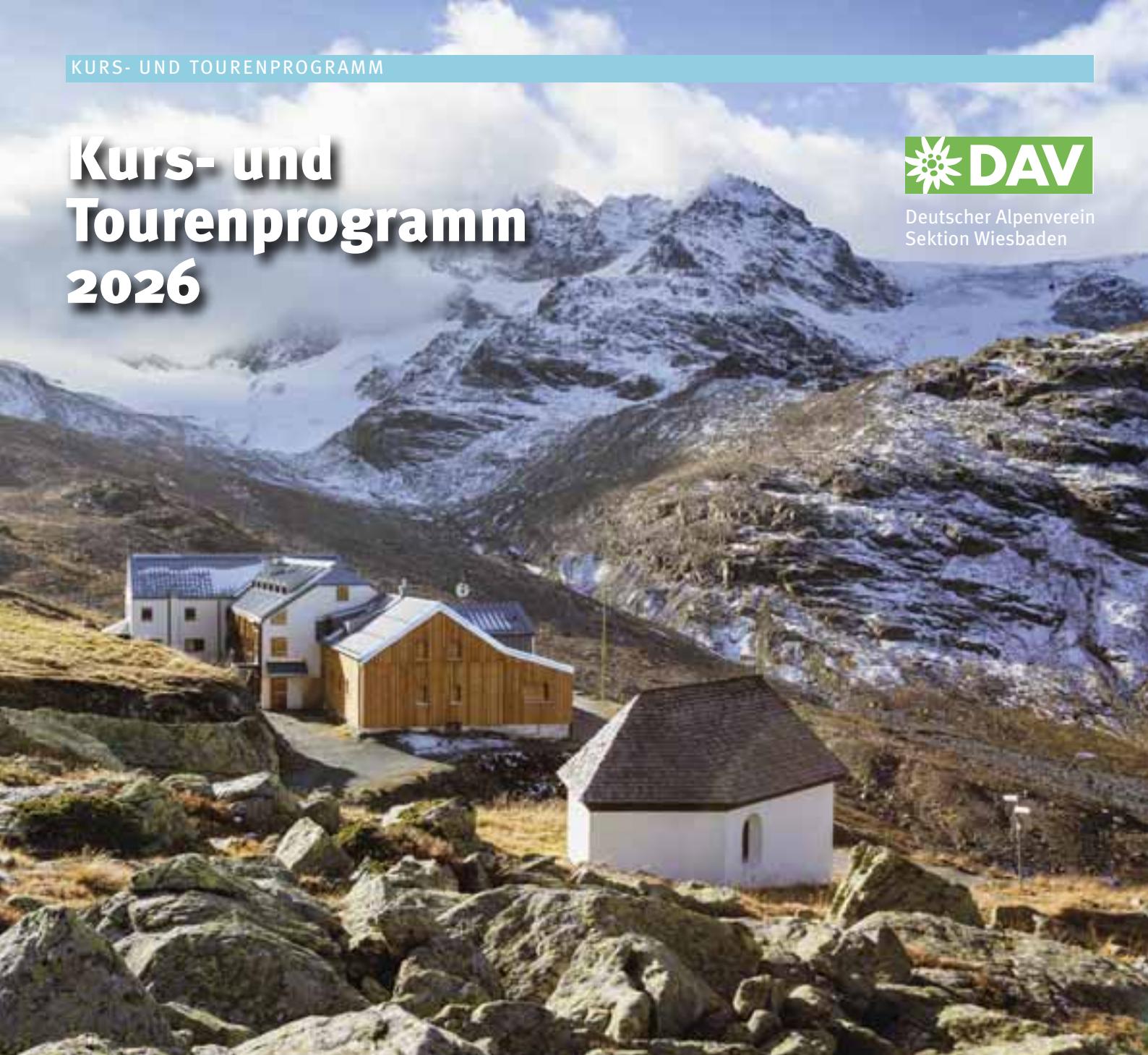
## Global Safe Water-Programm IMPACT WATER in Kenia und Nigeria

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.

# Kurs- und Tourenprogramm 2026



Deutscher Alpenverein  
Sektion Wiesbaden



**Winterkurse und -touren**

**Klettern:**

**Halle, Mittelgebirge, Alpin**

**Kursangebote: Halle**

**Themenwanderungen**

**Kurse und Touren JDAV:**

**Fahrten, Mittelgebirge, Alpin, Hochtour**

**Kurse und Touren:**

**Klettern Outdoor, Mittelgebirge, Alpin**

**Kurse: Mittelgebirge, Alpin**

**Fahrten: Klettersteige**

**Fahrten: Hochtouren**

**Kurse: Mountainbike**

**Radtouren:**

**Trekking, E-Bike, Mountainbike**

**Ausrüstungslisten, Schwierigkeitsgrade**



Deutscher Alpenverein  
Sektion Wiesbaden

## ALPINZENTRUM

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

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

Nassauische Sparkasse  
Wiesbaden  
DE51 5105 0015 0100 0008 22  
NASSDE55XXX

**Die Öffnungszeiten des Materialverleihs verschieben sich ab dem 1. Januar 2026 von Montag auf Mittwoch, die Zeiten bleiben bei 15:00 bis 19:00 Uhr.**

# Liebe Bergsteiger\*innen und Freund\*innen der Alpen,

mit 2025 geht ein wahrlich ereignisreiches Jahr für unsere Sektion zu Ende: Unser neues Alpinzentrum in Wiesbaden-Rambach wurde im Mai eingeweiht und steht seitdem für zahlreiche Sektionsaktivitäten allen Mitgliedern offen. Gerne mitmachen, wenn es dort um die weitere Ausgestaltung geht, denn bekanntermaßen ist ein „eigenes“ Haus nie fertig!

Nun haben wir große Versammlungs- und Gruppenräume, die Geschäftsstelle mit freundlichen Büroräumen, den vielseitigen Materialverleih und die Jugandräume. So fand hier Ende Oktober das zweitägige Teamtreffen aller Touren- und Kursleiter\*innen statt und wir haben unser Alpinzentrum sehr lebendig in Besitz genommen. Wir haben die zurückliegenden Tourensaisons ausgewertet und uns Gedanken für die Weiterentwicklung der Sektionsangebote unter Einbeziehung der neuen Möglichkeiten in Rambach gemacht. Während der gemeinsamen Aktivitäten in und um das Alpinzentrum hatten wir viel kreatives Brainstorming für neue Projektideen. Gerade für wohnortnahe Ausbildungs- und Erlebnisangebote haben Haus und Gelände ein großes Potential: Workshops, Sektionsabende, Ausbildung an der Indoor-Kletterwand, Ausgestaltung des Außengeländes zu Ausbildungszwecken, Umwelt- und Naturschutzprojekte, Gruppentreffen, Vorträge, Einbindung von Kulturveranstaltungen – somit hoffentlich bald ein bunter Treffpunkt. Und nicht zuletzt verfolgen wir weiter das Projekt „Campanile“ – ein Kletterturm am und um den ehemaligen Kirchturm. Die Details dazu wurden bei der Mitgliederversammlung im Oktober vorgestellt.

Und diese Weiterentwicklung eines aktiven Sektionslebens ohne Kurzfahrten in die Alpen ist ein Teil der Gesamtentwicklung des Deutschen Alpenvereins. Unter der vielschichtig interpretierbaren Überschrift „Berge in Bewegung“ befassen sich diverse Gremien und Aktive mit den veränderten Bedingungen beim Bergsport aufgrund der Folgen des Klimawandels. Bröselnde Berge mit neuem Gefahrenpotential, Verstärkung von Emissionseinsparungen, Sensibilisierung für den Naturraum ... sind die neuen Herausforderungen. Sehr empfehlenswert ist hierzu die „Klimawandelfolgen in den Alpen“, die man unter diesem Stichwort auf YouTube findet. Einfach mal reinschauen!



Dieses nun vorliegende Sektionsprogramm lässt uns in das Jahr 2026 blicken und wird uns dort begleiten. Gemäß den Rückmeldungen der Teilnehmer\*innen haben wir unsere Angebote in der Region und für einfacheres Anforderungsprofil etwas erweitert und hoffen, so die Bedarfe und Wünsche zu treffen. Schaut bitte während des Jahres auch immer wieder auf die Homepage, denn dort gibt es viele Informationen über die fortlaufenden Gruppenangebote und kurzfristige Aktivitäten. Ebenso informativ ist unser Newsletter – öffnen und reinschauen, nicht wegklicken.

Last not least, noch ein kurzes Statement zu unseren Teilnehmergebühren, die immer mal wieder bezüglich der Preise kritisch kommentiert werden. Wir arbeiten in unserem Kurs- und Tourenbetrieb volumnäßig ehrenamtlich. Das bedeutet, dass alle Touren- und Kursleiter\*innen ihre Freizeit investieren, um euch sicher durch Berge und Tal zu begleiten. Über die Teilnehmergebühren werden lediglich deren Sachkosten und Auslagen gedeckt, und daran bereichert sich wahrlich niemand. Hierzu findet ihr ergänzende Erklärungen unter den „Teilnahmebedingungen“ am Ende des Heftes.

Ich wünsche euch schöne Erlebnisse und Unternehmungen mit unserem sehr engagierten DAV-Wiesbaden-Team

**Uta Basting**  
**Ausbildungsreferentin**

# Kurs- und Tourenangebote Winter 2025/2026

**Hallenkletterkurse:** Anmeldung online freigeschaltet seit **13. Oktober 2025, 18:00 Uhr.** Voranfragen bei den Kursleitern.

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

## 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	50	
H 2026/01	DAV Kletterkurs – Schöner klettern	Kletterkiste Mainz-Mombach	Michaela Tremper	Samstag Sonntag	07.03.2026 08.03.2026	50	*
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	51	*
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	51	*

## WINTERKURSE UND -TOUREN

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

## ANGEBOTE SCHNEESCHUH

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

## ANGEBOTE SKITOUR

W 2026/10	Mittelschwere Skitouren in St. Antönien	Schweiz, Graubünden, Rätikon	Karl Koettner	11.01.2026 - 17.01.2026	AUSGEBUCHT!
W 2026/11	Freeride-Safari Graubünden	Schweiz, Davos	Kevin Gaehn	04.02.2026 - 08.02.2026	AUSGEBUCHT!
W 2026/12	Grundkurs Skitouren und Freeriden	Schweiz, Andermatt	Guido Künzel	24.02.2026 - 01.03.2026	52 NOCH PLÄTZE FREI!!
W 2026/13	Grundkurs Skitouren in Mathon	Schweiz, Graubünden	Lukas Werner + Assistenz	18.02.2026 - 22.02.2026	52 NOCH PLÄTZE FREI!!
W 2026/14	Skitouren in Graubünden – Basislager	Schweiz, Graubünden	U. Goerttler, G. Künzel T. Theurer	19.02.2026 - 22.02.2026	53 NOCH PLÄTZE FREI!!
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 NOCH PLÄTZE FREI!!
W 2026/16	Wiesbaden goes Wiesbadener	Österreich, Silvretta Wiesbadener Hütte	Lukas Werner, Uwe Goerttler	09.04.2026 - 12.04.2026	AUSGEBUCHT!

\* frei für Nichtmitglieder und andere Sektionen

! Noch Plätze frei!



# Übersicht Kurs- und Tourenprogramm 2026

Anmeldung online freigeschaltet ab 12. Januar 2026, 18:00 Uhr. Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.

## THEMENWANDERUNGEN

TW 2026/01 Vogelstimmenwanderung	Wiesbaden, Rheingau	Julia Ströbele + Referent*in	Sonntag, 22.03.2026	54	
TW 2026/02 Ich seh den Wald vor lauter Bäumen nicht	Wiesbaden, Rheingau	Julia Ströbele	Sonntag, 12.04.2026	54	
TW 2026/03 Boden – Wege – Tierchen	Wiesbaden, Taunus	Mikel Hecker + Referent*in	Sonntag, 25.04.2026	55	
TW 2026/04 Oma, Opa – Enkel-Wanderung	Wiesbaden, Stadtwald	Regina Hacke	Sonntag, 09.05.2026	55	
TW 2026/05 Auf den Spuren der Reptilien im vorderen Rheingau	Wiesbaden, Rheingau	Julia Ströbele + Referent*in	Sonntag, 31.05.2026	56	
TW 2026/06 Vogelstimmenwanderung	Wiesbaden, Rheingau	Regina Hacke + Referent*in	Sonntag, 14.06.2026	54	
TW 2026/07 Marone, Hexenröhrling und Co.	Wiesbaden, Stadtwald	Julia Ströbele + Referent*in	Sonntag, 27.09.2026	56	
TW 2026/08 Marone, Hexenröhrling und Co.	Wiesbaden, Stadtwald	Julia Ströbele + Referent*in	Sonntag, 18.10.2026	56	

## ANGEBOTE KURSE+TOUREN: JDAV-KURSE UND TOUREN, MITTELGEBIRGE, ALPIN, HOCHTOUR

S 2026/01	JDAV Mehrseillängen – Camp	Italien, Gardasee, Arco	Erik Thiel	25.04.2026 - 03.04.2026	57
S 2026/02	JDAV Mehrseillängen – Grundkurs	Deutschland, Taunus / Nahe	Erik Thiel	25.04.2026 - 26.04.2026	58
S 2026/03	JDAV Grundkurs Bergsteigen 1.0 im Rätikon	Österreich, Silvretta	Uta Basting, Marcel Binsfeld, Felix Kraft	04.06.2026 - 07.06.2026	59
S 2026/04	JDAV Gletscher & Eis – Grundkurs	Österreich, Silvretta	Alexandra Krämer, Daniel Schwarzloh	22.07.2026 - 28.07.2026	59

## ANGEBOTE FAMILIENGRUPPE

S 2026/05	Wasserabenteuer im Allgäu (für Familien)	Deutschland, Allgäu	Svenja Böing-Hanisch	14.05.2026 - 17.05.2026	60
-----------	--	---------------------	----------------------	-------------------------	----

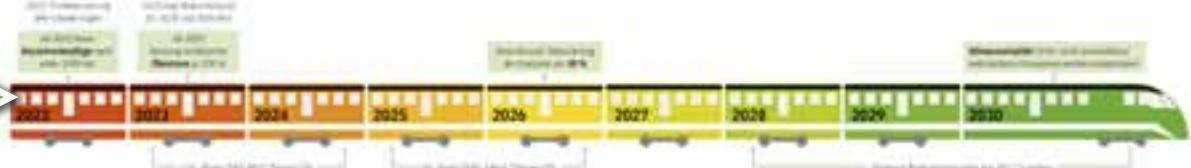
## ANGEBOTE KURSE+TOUREN: KLETTERN OUTDOOR, MITTELGEBIRGE, ALPIN

S 2026/10	Cams und Keile (Mobile Sicherungsgeräte)	Deutschland, Pfalz / Heubach	Stefan Ickstadt	24.04.2026 - 26.04.2026	60
S 2026/11	Outdoorkurs - Von der Halle an den Fels	Deutschland, Rhein-Main-Gebiet	Michael Kirschy	01.05.2026 - 03.05.2026	61
S 2026/12	Outdoorkurs - Von der Halle an den Fels	Deutschland, Fränkische Schweiz	Hubert Hubbes	08.05.2026 - 10.05.2026	61
S 2026/13	Mehrseillängenklettern Grundkurs	Deutschland, Rhein-Main-Gebiet	Kerstin Brill, Bärbel Brand	09.05.2026 - 10.05.2026	62
S 2026/14	Tagesfahrten Sportklettern	Deutschland, Rhein-Main-Gebiet	Moritz Zimmermann	10.05.2026	62
S 2026/15	Klettertechnik Outdoor – Klettertechnik am Fels	Deutschland, Lahntal	Bärbel Brand, Kerstin Brill	30.05.2026	63
S 2026/16	Kletterfahrt Fränkische Schweiz	Deutschland, Fränkische Schweiz	Kai Hartmann	04.06. - 07.06.2026	63
S 2026/17	Tagesfahrten Sportklettern	Deutschland, Rhein-Main-Gebiet	Stefan Ickstadt	13.06.2026	62
S 2026/18	Mehrseillängenklettern Aufbaukurs	Österreich, Tirol	Kerstin Brill / Bärbel Brand	13.06.2026 - 17.06.2026	64
S 2026/19	Klettern mit Menschen mit Handicap	Deutschland, Wiesbaden	Bärbel Brand	20.06.2026	64
S 2026/20	Kletterfahrt Nordvogesen „Sur les Falaises de Gres“	Frankreich, Nordvogesen	Hubert Hubbes	19.06.2026 - 21.06.2026	65
S 2026/21	Tagesfahrten Sportklettern	Deutschland, Rhein-Main-Gebiet	Moritz Zimmermann	19.07.2026	62

## KURSANGEBOTE: MITTELGEBIRGE UND ALPIN

S 2026/30	Sicherheitstag Gletscher – Spaltenbergung Trockentraining	Deutschland, Wiesbaden	Alexandra Krämer, Paul Krämer	14.03.2026	65
S 2026/31	Sicherheitstag Gletscher – Spaltenbergung Trockentraining	Deutschland, Wiesbaden	Kerstin Brill, Daniel Schwarzloh	18.04.2026	65
S 2026/32	Sicherheitstag Fels - Plan B	Deutschland, Wiesbaden	Bärbel Wullenweber, Daniel Schwarzloh	19.04.2026	66
S 2026/33	Grundkurs Bergsteigen 1.0 im Rätikon	Österreich, Silvretta	Uta Basting, Marcel Binsfeld, Felix Kraft	04.06.2026 - 07.06.2026	66
S 2026/34	Hochtourenkurs für Fortgeschrittene	Österreich, Silvretta	Paul Krämer	15.07.2026 - 20.07.2026	67
S 2026/35	Gletscher Grundkurs	Österreich, Silvretta	Alexandra Krämer, Daniel Schwarzloh	22.07.2026 - 28.07.2026	67
S 2026/36	Grundkurs Alpinwandern	Österreich, Wilder Kaiser	Maximilian Hanisch, Elke Seidensticker	22.08.2026 - 25.08.2026	68
S 2026/37	Sicher unterwegs auf alpinen Steigen & Routen	Deutschland, Wettersteingebirge	Oliver Schneider, Bärbel Wullenweber	08.10.2026 - 11.10.2026	68

\* frei für Nichtmitglieder und andere Sektionen



# Übersicht Kurs- und Tourenprogramm 2026

Anmeldung online freigeschaltet ab 12. Januar 2026, 18:00 Uhr. Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.

## ANGEBOTE TOUREN: MITTELGEBIRGE UND ALPIN

S 2026/40	Wandern im Dahner Felsenland	Deutschland, Pfalz	Julia Ströbele, Mike Billhardt	30.04.2026 - 03.05.2026	69
S 2026/41	Yoga und Wandern am Neckarsteig	Deutschland, Neckartal	Elke Seidensticker, Regina Hacke	14.05.2026 - 17.05.2026	69
S 2026/42	Genusswandern im Altmühlthal, Teil 2/Frauentour	Deutschland, Altmühlthal	Hilke Smit, Patricia Tremus	30.05.2026 - 02.06.2026	70
S 2026/43	Genuss- und Kulturtour – Grosses Lautertal	Deutschland, Schwäbische Alb	Julia Ströbele, Mike Billhardt	03.06.2026 - 07.06.2026	70
S 2026/44	Auf dem Lahnwanderweg von Marburg nach Wetzlar	Deutschland, Lahn	Matthias Weber, Regina Hacke	04.06.2026 - 07.06.2026	71
S 2026/45	Enzensberger Weg mit dem großen Krottenkopf	Deutschland, Allgäu	Julia Ströbele, Mike Billhardt	20.06.2026 - 23.06.2026	71
S 2026/46	Wandern und Zugfahren in Nordböhmien 5.0	Tschechien, Nordböhmien	Guido Künzel, Annette Klima	21.06.2026 - 28.06.2026	72
S 2026/47	Yoga und Wandern im Lechtal	Österreich, Lechtaler Alpen	Elke Seidensticker, Regina Hacke	12.07.2026 - 18.07.2026	72
S 2026/48	Grüne Wiesen – Grauer Fels (Höhenwege im Allgäu)	Deutschland, Allgäu	Irmtraud Schmidt, Jürgen Zilius	26.07.2026 - 01.08.2026	73
S 2026/50	Hüttentour im Lechquellengebirge	Österreich Vorarlberg, Lechquellengebirge	Hilke Smit-Schädla, Jo Schädla	23.08.2026 - 26.08.2026	73
S 2026/51	GR 20 – Wandern durch das Gebirge im Meer	Frankreich, Korsika	Matthias Weber	03.09.2026 - 12.09.2026	74
S 2026/52	Auf den Schwingen des Adlers Teil 4, Adlerweg Etappe 15–18	Österreich, Tirol	Roland Becker	27.09.2026 - 03.10.2026	74

## ANGEBOTE TOUREN: KLETTERSTEIGE UND MIXED-TOUREN

S 2026/55	Klettersteige und Klettermturen am Gardasee	Italien, Gardasee	Karl Koettitz	Pfingsten 18.05.2026 - 25.05.2026	75
S 2026/56	Rätikon-Durchquerung UND 4 Klettersteige	Österreich, Rätikon	Karl Koettitz	25.07.2026 - 31.07.2026	75

## ANGEBOTE TOUREN: HOCHTOUREN

S 2026/60	Abseits ausgetretener Pfade im Berner Oberland	Schweiz, Berner Oberland	Kerstin Brill, Eckhard Bremers	18.07. - 23.07.2026	76
S 2026/61	Top of Switzerland – die höchsten Berge der Schweiz	Schweiz, Wallis	Paul Krämer	28.08. - 02.09.2026	76

## ANGEBOTE WORKSHOP: MOUNTAINBIKE

TW 2026/09	Schrauberkurs für MTB – Werde dein eigener Bike-Profi	Wiesbaden	Joachim Krumb	Sonntag, 26.04.2026	78
------------	---	-----------	---------------	---------------------	----

## ANGEBOTE KURSE UND TOUREN: MOUNTAINBIKE

S 2026/70	MTB-Aufbaukurs	Wiesbadener Stadtwald	Joachim Krumb	14.06.2026	77
S 2026/71	MTB-Grundkurs	Wiesbadener Stadtwald	Joachim Krumb	06.09.2026	77
S 2026/72	MTB-Hüttentour in den Ötztaler Alpen	Südtirol, Sterzing	Joachim Krumb, Marcus Fill	19.08. - 23.08.2026	78
S 2026/73	MTB-Camp Fränkische Schweiz	Deutschland, Frankenjura	Joachim Krumb, Marcus Fill	17.09. - 20.09.2026	79

## RADTOUREN: TREKKING, E-BIKE UND MOUNTAINBIKE

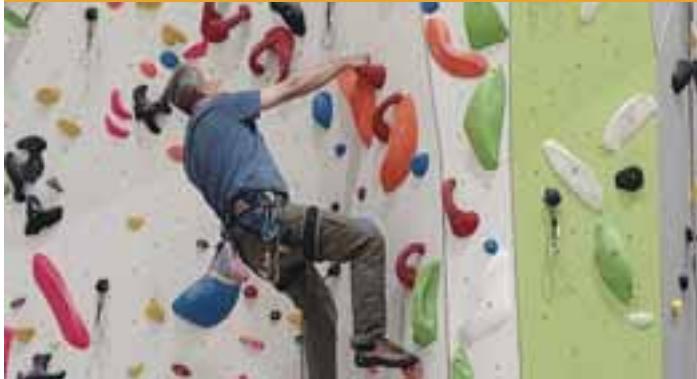
S 2026/74	Landschaft und Spuren deutscher Geschichte	Deutschland, Westerwald-Rheinland	Dirk Basting	14.05. - 17.05.2026	79
S 2026/75	Unterwegs auf Hessens Bahnradwegen	Deutschland, Vogelsberg	Manfred Bachmann, Irm Schmid	04.06. - 07.06.2026	80
S 2026/76	Radtour von Dresden – Breslau – Görlitz	Deutschland, Polen	Dirk Basting, Anne-Kathrin Goerlich	25.07. - 05.08.2026	80

\* frei für Nichtmitglieder und andere Sektionen

DAV Ausrüstungslisten	81
Schwierigkeitstabellen	82
Teilnahmebedingungen	87

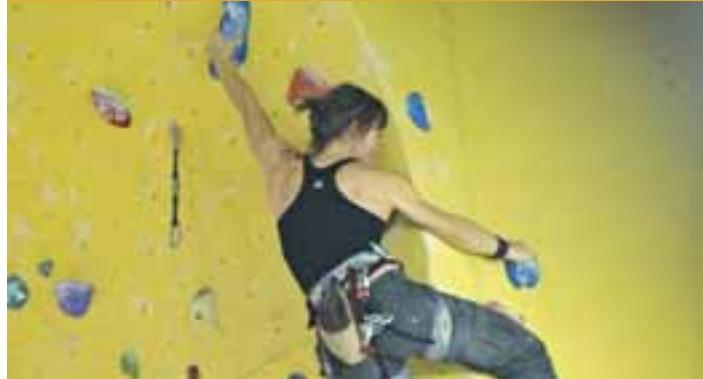
H 2025/05

KLETTERKURSE HALLE



H 2026/01

KLETTERKURSE HALLE



## 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 Voranfragen 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 Beherrschung 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 Voranfragen 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.

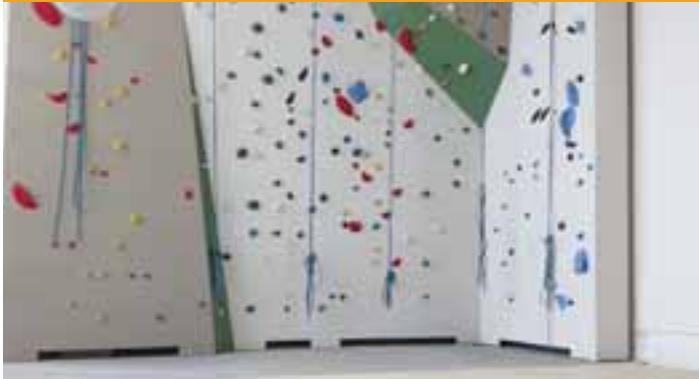
**Zu den Details bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen beachten.**

#### LEITUNG UND KONTAKT:

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

H 2026/02

## KLETTERKURSE HALLE



H 2026/03

## KLETTERKURSE HALLE



# 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, Schwimmabzeichen). Sie sind kein „Führerschein“, mit dem unfallfreies Klettern garantiert ist, aber jeder Teilnehmer wird durch diese Schulung mit Sicherheit einen Zuwachs des persönlichen Könnens in der Sicherungstechnik erlangen und bezüglich Fehler- und Unfallprävention für potentielle Gefahren sensibilisiert sein.

In den 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 Beherrschung der Inhalte des Topropescheins und der sichere Umgang mit einem halbautomatischen 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:

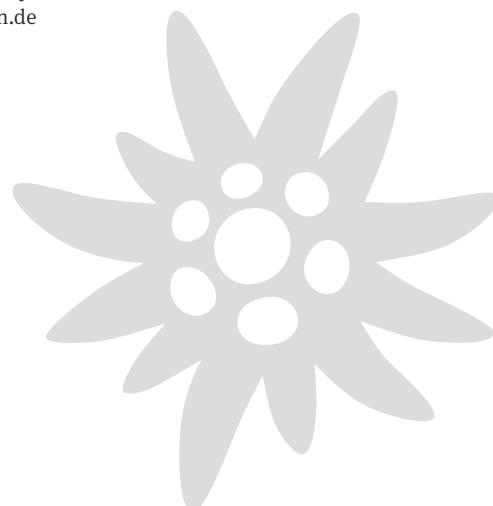
- Anmeldung online freigeschaltet ab Montag, 13. Oktober, 18:00 Uhr Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
- **Anmeldung bis 7 Tage vor Kursbeginn**
- Anmeldung zuerst telefonisch oder per E-Mail bei der Tourenleitung. Erst nach dem „OK“ der Tourenleitung bitte über das (Online-) Formular bei der 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 Kirschen, Trainer C Sportklettern,  
m.kirschen@dav-wiesbaden.de



W 2026/12

TOUR WINTER



NOCH PLÄTZE FREI!

## Grundkurs Skitouren und Freeriden



Schweiz · Andermatt

24. Februar bis 01. März 2026 (Dienstag bis Sonntag)

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 Schneeverhältnissen 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 Hospitaltal, 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](http://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 0173 - 673 38 58

W 2026/13

TOUR WINTER



NOCH PLÄTZE FREI!

## 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 Lawinengeschehens, den sicheren und geübten Umgang mit der kompletten Lawinenaustrüstung 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 ineinander greifen.

#### 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](http://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](http://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 bei der Tourenleitung. Erst nach dem „OK“ der Tourenleitung 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 0176 - 23 44 20 42



NOCH PLÄTZE FREI!



NOCH PLÄTZE FREI!

## Skitouren in Graubünden – Basislager



Schweiz · Graubünden

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

Das alte Schulhaus in Mathon thront hoch über dem Hinterrheintal und ist ein optimaler Ausgangspunkt für ausgiebige und variantenreiche Skitouren. Es stehen Gipfel wie Einshorn, Parpeinahorn und für konditionsstarke Tourengeher\*innen der Piz Beverin zur Auswahl. Fortgeschrittene und Könner kommen bei diesen Touren auf ihre Kosten. Die Tourenauswahl richtet sich nach den Wetter- und Lawinenverhältnissen 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 Vorbesprechungen, 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](http://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
- Vorbesprechung: 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 Goerttler, Trainer C Skitouren, [u.goerttler@dav-wiesbaden.de](mailto:u.goerttler@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 Nutzung 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.heidelbergerhuette.at/winter/>). Die Unterkunft besteht aus Lagern mit Halbpension.
- Anreise bevorzugt mit öffentlichen Verkehrsmitteln, alternativ in Fahrgemeinschaften. Koordination im Rahmen der Vorbesprechung.

### AUSRÜSTUNG:

- LVS-Set, Skitourenausrüstung (Ski, Stöcke, Steigfelle). Ausrüstungslisten auf der Homepage [www.dav-wiesbaden.info](http://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 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. 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](mailto:r.schmieder@dav-wiesbaden.de), Telefon 0 61 27 - 508 94 56  
Elke Seidensticker, Yogalehrerin, Trainerin C Bergwandern,  
[e.seidensticker@dav-wiesbaden.de](mailto:e.seidensticker@dav-wiesbaden.de)  
Harald Kästel-Baumgartner, Trainer C Skibergsteigen



## Vogelstimmenwanderung: „Wer singt denn da?“ Themenwanderung am Gebück bei Niederrod



Deutschland · Rheingau

TW 2026/01: 22. März 2026

(Sonntagvormittag, Treffpunkt Goldsteinatal)

TW 2026/06: 14. Juni 2026

(Sonntagvormittag, Treffpunkt Hünstetten)

Diese Vogelstimmenwanderung führt durch Wald und Wiesen und gibt in Hünstetten immer wieder herrliche Ausblicke auf die Taunuslandschaft und den Feldberg frei. Sie lernen die Vielfalt der heimischen Vogelwelt kennen und den Gesang der einzelnen Arten zu unterscheiden.

Darüber hinaus erfahren Sie viel Wissenswertes über unsere Vögel. Die Wanderung ist für Erwachsene und Kinder gleichermaßen geeignet, wenn ein Interesse an Vögeln besteht.

**ANFORDERUNGEN:**

ca. 2 Stunden auf guten Waldwegen

**AUSRÜSTUNG:**

Wanderausrüstung, dem Wetter angepasst, Getränke, Brotzeit.

**ANREISE:**

- Anreise bevorzugt mit den öffentlichen Verkehrsmitteln, alternativ in Fahrgemeinschaften
- TW 2026/01 am 22. März 2026, 9:30 bis 11:30 Uhr, Treffpunkt im Goldsteinatal, Parkplatz Hubertushütte
- TW 2026/06 am 14. Juni 2026, 8:30 bis 10:30 Uhr, Treffpunkt Hünstetten, Wanderparkplatz Gebück

**AUSRÜSTUNG:**

Wanderausrüstung, dem Wetter angepasst.

**TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:**

- 10,- Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder, zzgl. Anreise
- 12,50 Euro Teilnehmergebühr für Nichtmitglieder, zzgl. Anreise
- 10 bis 15 Personen

**ANMELDUNG:**

- Anmeldung online freigeschaltet ab Montag, 12. Januar 2026, 18:00 Uhr.

**■ Anmeldung bis spätestens 1 Woche vorher.**

Für diese Themenwanderung ist keine Voranfrage notwendig. Sie können sich über das Online-Formular auf der Homepage der Sektion Wiesbaden anmelden.

**Zu den Details bitte den Punkt 2 der Teilnahmebedingungen beachten.**

**LEITUNG UND KONTAKT:**

- TW 2026/01: Julia Ströbele, Trainer C Bergwandern
- TW 2026/06: Regina Hacke, DAV Wanderleiterin

**REFERENTIN:**

Dr. Andrea Perlich, Naturparkführerin Naturpark Rhein-Taunus

**INFORMATIONEN ÜBER:**

info@dav-wiesbaden.de,  
Telefon 06 11 - 593 34 jeweils montags 15:00 bis 19:00 und mittwochs  
16:00 bis 18:00 Uhr



## Ich seh den Wald vor lauter Bäumen nicht Sportwanderung



Deutschland · Rheingau

12. April 2026 (Sonntag)

Was wir schon immer wissen wollten über den Wald, warum er Probleme mit dem Klima hat, was das für Bäume sind, was die Wölfe dort im Hinterlandswald machen und was wir schon immer mal zum Thema Wald diskutieren wollten.

Eine Wanderung im Hinterlandswald über Hallgarter Zange, Grauer Stein in schnellem Tempo, diese Wanderung dient auch zum Aufbau der Kondition.

**ANFORDERUNGEN:**

ca. 30 km in schnellem Tempo (4,5 bis 5 km/h) auf guten Wegen oder unbefestigten Pfaden. Das Tempo sollte unbedingt durchgehalten werden.

**AUSRÜSTUNG:**

Wanderausrüstung, dem Wetter angepasst, Getränk und Brotzeit mitnehmen.

**ANREISE UND TREFFPUNKT:**

- Tagestour, Treffpunkt: Parkplatz Phillipsburg oberhalb von Hallgarten  
Uhrzeit: 8:30 Uhr

**TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:**

- 10,- Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder
- 12,50 Euro Teilnehmergebühr für Nichtmitglieder, zzgl. Anreise
- 10 Personen

**ANMELDUNG:**

- Anmeldung online freigeschaltet ab Montag, 12. Januar 2026, 18:00 Uhr.

**■ Anmeldung bis spätestens 1 Woche vorher.**

Voranfrage zuerst telefonisch oder per E-Mail bei der Tourenleitung. Erst nach dem „OK“ der Tourenleitung über das Online-Formular auf der Homepage der Sektion Wiesbaden anmelden.

**Zu den Details bitte den Punkt 2 der Teilnahmebedingungen beachten.**

**LEITUNG UND KONTAKT:**

Leitung: Julia Ströbele, DAV Wanderleiterin,  
j.ströbele@dav-wiesbaden.de

TW 2026/03

THEMENWANDERUNG



TW 2026/04

THEMENWANDERUNG



## Die Welt der Böden

Böden entdecken – Böden schützen.



Deutschland · Hofheim am Taunus

25. April 2026 (Samstag)

Eine Wanderung durch das Schwarzachtal von Hofheim bis Lorsbach (3 km) und über den Kapellenberg zurück nach Hofheim (ca. 10 km). Sollten die Bauarbeiten auf dem Kapellenberg bis 2026 noch andauern, wird die Route angepasst.

Mehrere Stationen gewähren uns Einblicke in die Welt der Böden unter unseren Füßen. Wir erfahren, warum Böden schützenswert sind und welche Geschichten sie uns „erzählen“. Auf dem Kapellenberg erwarten uns einige Bodendenkmäler und ein typisches Problem der Freizeitnutzung.

Rast ist auf dem Kapellenberg und bei Bedarf unterwegs möglich.

Es begleitet uns Herr Frank Ullrich vom Hessischen Landesamt für Naturschutz, Umwelt und Geologie.

#### ANFORDERUNGEN:

- Die Wanderung ist für Kinder, Jugendliche, Familien und Erwachsene geeignet.
- Länge der Wanderstrecke ca. 10 km.
- Die Wanderung kann in Lorsbach abgekürzt werden (bis dort 3 km).

#### AUSRÜSTUNG:

Wanderausrüstung, dem Wetter angepasst, Getränk und Brotzeit mitnehmen.

#### ANREISE UND TREFFPUNKT:

- Parkplatz Waldfriedhof Hofheim, Vincenzstraße 8, 65719 Hofheim am Taunus.
- Vom Bahnhof Hofheim (S2, RE 22, RE 20) in 1 Kilometer zu Fuß zu erreichen.
- Treffpunkt am Parkplatz Waldfriedhof um 9:00 Uhr. Rückkehr in Hofheim gegen 16:00 Uhr.

#### TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

- Keine Teilnahmegebühr, Spenden vor Ort werden gerne entgegengenommen.
- max. 20 Personen

#### ANMELDUNG:

- Die Anmeldung dieser Tour läuft nur über den Tourenleiter. Kontaktadressen siehe unten.

#### LEITUNG UND KONTAKT:

Meikel Hecker, DAV Wiesbaden, m.hecker@dav-wiesbaden.de

## Wispernde Wälder und murmelnde Bäche

Oma/Opa-Enkel-Wanderung



Deutschland · Wiesbadener Stadtwald

9. Mai 2026 (Samstag)

Mit Oma und Opa suchen wir das Wispern in den Wäldern und das Murmeln der Bäche und Teiche.

#### ANFORDERUNGEN:

- Lust am Wandern bei Wind und Wetter
- ca. 2,5 Stunden, 5 km kreuz und quer durch Wald, Wiesen und Bäche

#### AUSRÜSTUNG:

Dem Wetter angepasst, ggf wasserdichte Schuhe und/oder Wechselsocken und -Schuhe, eine (Becher-)Lupe, einen leeren 10er-Eierkarton, Getränke und eine kleine Brotzeit.

#### ANREISE UND TREFFPUNKT:

- Treffpunkt im Kohlheck um 14:00 Uhr an der Haltestelle Kuckucksweg (Linie 4 Richtung Waldviertel)
- Anreise bevorzugt mit öffentlichen Verkehrsmitteln, alternativ in Fahrgemeinschaften.

#### TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

- 10,- Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder, zzgl. Anreise
- 12,50 Euro Teilnehmergebühr für Nichtmitglieder, zzgl. Anreise
- bis 7 Kinder ab ca. 5 Jahren mit Begleitperson

#### ANMELDUNG:

- Anmeldung online freigeschaltet ab Montag, 12. Januar 2026, 18:00 Uhr.
- Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
- **Anmeldung bis spätestens 25. April 2026**  
Voranfrage zuerst telefonisch oder per E-Mail bei der Tourenleitung. Erst nach dem „OK“ der Tourenleitung über das Online-Formular auf der Homepage der Sektion Wiesbaden anmelden.  
**Zu den Details bitte den Punkt 2 der Teilnahmebedingungen beachten.**

#### LEITUNG UND KONTAKT:

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



## Auf den Spuren der Reptilien im vorderen Rheingau



Deutschland · Wiesbaden, Rheingau

31. Mai 2026 (Sonntag)

Ringelnatter, Äskulapnatter, Blindschleiche, Wald- und Zauneidechsen.

Auf den Spuren der Reptilien im vorderen Rheingau.

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

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

#### ANFORDERUNGEN:

Diese Tour ist für Kinder geeignet.

Dauer 2 bis 4 Stunden, Streckenlänge ca. 10 km.

#### AUSRÜSTUNG:

Wanderausrüstung, dem Wetter angepasst, Getränke, Brotzeit.

#### TREFFPUNKT:

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

#### TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

- 10,- Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen)
- 12,50 Euro Teilnehmergebühr für Nichtmitglieder zzgl. Anreise, Verpflegung
- 15 Personen
- Zu dieser Themenwanderung gibt es keine Vorbesprechung

#### ANMELDUNG:

- Anmeldung online freigeschaltet  
ab Montag, 12. Januar 2026, 18:00 Uhr.

#### Anmeldung bis spätestens 1. Mai 2026

Sie können sich über das Online-Formular auf der Homepage der Sektion Wiesbaden anmelden.  
*Zu den Details bitte den Punkt 2 der Teilnahmebedingungen beachten.*

#### LEITUNG UND KONTAKT:

Leitung: Julia Ströbele, DAV Wanderleiterin

#### INFORMATIONEN ÜBER:

info@dav-wiesbaden.de,  
Telefon 06 11 - 593 34 jeweils montags 15:00 bis 19:00 und mittwochs 16:00 bis 18:00 Uhr



## Themenwanderung Marone, Hexenröhrling und Co.



Deutschland · Wiesbaden

TW 2026/07: 27. September 2026 (Sonntag)

TW 2026/08: 18. Oktober 2026 (Sonntag)

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

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

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

#### REFERENTEN:

Franz Heller, Stadt Wiesbaden

Julia Ströbele, DAV Wiesbaden

#### ANFORDERUNGEN:

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

#### AUSRÜSTUNG:

Wanderausrüstung, dem Wetter angepasst, Getränk und Brotzeit mitnehmen. Korb, mehrere Dosen, scharfes Messer.

#### TREFFPUNKT:

14:00 Uhr - Dotzheim, Parkplatz Waldfriedhof  
Ausstieg in Dotzheim: Bushaltestelle Waldfriedhof.

#### TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

- 15,- Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder
- 18,75 Euro Teilnehmergebühr für Nichtmitglieder, zzgl. Anreise
- 10 bis 15 Personen
- Für dieses Angebot gibt es keine Vorbesprechung.

#### ANMELDUNG:

- Anmeldung online freigeschaltet  
ab Montag, 12. Januar 2026, 18:00 Uhr.

#### Anmeldung bis spätestens 1. Mai 2026

Sie können sich über das Online-Formular auf der Homepage der Sektion Wiesbaden anmelden.  
*Zu den Details bitte den Punkt 2 der Teilnahmebedingungen beachten.*

#### LEITUNG UND KONTAKT:

Leitung: Julia Ströbele, DAV Wanderleiterin

#### INFORMATIONEN ÜBER:

info@dav-wiesbaden.de,  
Telefon 06 11 - 593 34 jeweils montags 15:00 bis 19:00 und mittwochs 16:00 bis 18:00 Uhr



S 2026/01

JDAV KURSE UND FAHRTEN



## JDAV Mehrseillängen in Arco

### Von Stand zu Stand auf den Sonnenplatten



Italien, Gardasee

28. März bis 3. April 2026 (Samstag bis Freitag)

Nördlich des Gardasees erstreckt sich im Trentino das Sarcatal mit seinen vielen Platten und hohen Wänden. Der Kalkstein beherbergt eine reiche Auswahl an Routen in allen Schwierigkeitsgraden. Ob kurz oder lang, ob mit Absicherungen in Baguette-Abständen oder mit Schlaghaken, hier ist von Trad bis Plaisir für alle was dabei. Wir werden viel Gelegenheit haben, einfach zu klettern oder Neues dazuzulernen. Kurzum, es wartet eine spannende Woche voller Klettererlebnisse auf euch.

Als Stützpunkt wird der Campingplatz Zoo bei Arco dienen. Als Ergänzung zu der Kletterpraxis gibt es auch Theorieeinheiten zu den Themen Tourenplanung und Topos lesen. Ebenso erhältet ihr Informationen über Materialkunde und deren sachgerechte Anwendung. Wenn ihr am Ende des Kurses in den Routen eigenständig und situationsabhängig entscheiden und handeln könnt, ist das Kursziel erreicht.

#### ANFORDERUNGEN:

- Absolviertter Einführungskurs Mehrseillängen oder gleichwertige Kenntnisse und Fähigkeiten
- Vorstieg im Fels mind. 5 UIAA, Trittsicherheit im weglosen Gelände
- Für alle JDAV Mitglieder (DAV-Mitglieder bis 26 Jahre) und Jugendleiter\*innen

#### UNTERKUNFT UND ANREISE:

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

#### AUSRÜSTUNG:

- Ausrüstungslisten auf der Homepage [www.dav-wiesbaden.info](http://www.dav-wiesbaden.info) (MSL-Ausrüstung), Campingausrüstung
- Erläuterungen und/oder Ergänzungen werden vor Fahrtantritt von der Tourenleitung bekannt gegeben.

#### TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

- 80,- Euro Teilnehmergebühr für JDAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung (bei finanziellen Engpässen kann es nach persönlicher Absprache Unterstützung vom JDAV geben).
- 3 bis 5 Personen
- Termin für Vorbesprechung wird rechtzeitig bekannt gegeben

#### ANMELDUNG:

- Anmeldung online freigeschaltet ab Montag, 12. Januar 2026, 18:00 Uhr. Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
- **Anmeldung bis spätestens 8. März 2026.**
- Voranfrage zuerst telefonisch oder per E-Mail bei der Tourenleitung. Erst nach dem „OK“ der Tourenleitung über das Online-Formular auf der Homepage der Sektion Wiesbaden anmelden.

**Zu den Details bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen beachten.**

#### LEITUNG UND KONTAKT:

Erik Thiel, Jugendleiter Alpinklettern, [e.thiel@dav-wiesbaden.de](mailto:e.thiel@dav-wiesbaden.de)





## JDAV-Kurs Einführung Mehrseillängen



Deutschland · Taunus-Nahe

25. bis 26. April 2026 (Samstag bis Sonntag)

Der Grundstock für alle Mehrseillängenrouten ist ein gescheites Seilhandling am Stand und beim Abseilen. Egal ob einfache, gut gebohrte Routen, MSL in hohen Schwierigkeitsgraden oder beim Alpinklettern – mit einem guten und standardisiert-routinierten Umgang mit Seil und Sicherungs-materialien beim Klettern und Abseilen gibt es Sicherheitsreserven, es macht mehr Spaß und man kommt zügig voran. Dieser Kurs vermittelt an dem zu diesem Zweck gut eingerichteten Monstranzensel die erforderlichen Grundkenntnisse und Fähigkeiten. Auf dem Programm am 1. Tag stehen verschiedene Variationen des Standplatzbaus, richtiges Sichern vom Stand, Vorstieg und Nachstieg, effizientes Abseilen über mehrere Seillängen. Es gibt viel Zeit und Möglichkeit zum Üben, Ausprobieren und für Fragen. Am 2. Tag geht es in die Kirner Dolomiten, um das Gelernte in 2 leichten Routen in der Praxis zu üben.

Die Grundkenntnisse sind wichtig, um anschließend eigenständig und selbstverantwortlich beim Klettern unterwegs sein zu können.

### ANFORDERUNGEN:

- Kletterschein Vorstieg oder entsprechende Kenntnisse und Fähigkeiten,
- Erfahrung im Felsklettern (Outdoorkurs), Vorstieg 5. Grad UIAA am Fels,
- Grundlegende Kenntnisse von Begriffen und Bezeichnungen des Materials und der Sicherungstechnik beim Sportklettern.
- Für alle JDAV-Mitglieder, DAV-Mitglieder bis einschl. 26 Jahren und Jugendleiter\*innen.

### UNTERKUNFT:

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

### AUSRÜSTUNG:

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

### TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

- 20,- Teilnehmergebühr für JDAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise
- 3 bis 4 Personen
- Termin für Vorbesprechung wird rechtzeitig bekannt gegeben, Vorbesprechung per E-Mail-Verteiler

### ANMELDUNG:

- Anmeldung online freigeschaltet ab Montag, 12. Januar 2026, 18:00 Uhr. Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
  - **Anmeldung bis spätestens 31. März 2025**
  - Voranfrage zuerst telefonisch oder per E-Mail bei der Tourenleitung. Erst nach dem „OK“ der Tourenleitung über das Online-Formular auf der Homepage der Sektion Wiesbaden anmelden.
- Zu den Details bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen beachten.**

### LEITUNG UND KONTAKT:

Erik Thiel, JDAV Trainer Alpinklettern, [e.thiel@dav-wiesbaden.de](mailto:e.thiel@dav-wiesbaden.de)



## JDAV Grundkurs Bergsteigen 1.0 im Rätikon – Vom Bergwandern zum Bergsteigen



Österreich · Vorarlberg · Rätikon

4. bis 7. Juni 2026 (Donnerstag bis Sonntag · Fronleichnam) und am 26. April 2026 (Grundausbildung und Vorbesprechung)

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

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

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

### ANFORDERUNGEN:

- Alter zwischen 16 und einschl. 26 Jahren.
- Erfahrungen im Bergwandern auf dem Niveau „roter Wege“;
- Schwindelfreiheit und Trittsicherheit, auch in exponiertem Gelände
- Hüttenaufstieg ca. 3 Stunden mit vollem Gepäck
- Kondition für 8- bis 10-stündige Touren, mit ca. 800 bis 1.000 Hm mit Tagesgepäck.

### UNTERKUNFT UND ANREISE:

- Lindauer Hütte im Gauertal, Rätikon; [www.lindauerhuette.com](http://www.lindauerhuette.com)
- Anreise als Gruppe mit öffentlichen Verkehrsmitteln, alternative Anreisen müssen für die Buchung der Bahntickets vorab mit der Kursleitung besprochen werden. Weitere Koordination im Rahmen der Vorbesprechung.

### AUSRÜSTUNG:

- Ausrüstungsliste auf der Homepage [www.dav-wiesbaden.info](http://www.dav-wiesbaden.info)
- Ausrüstungscheck und Ergänzungen beim Grundausbildungstag



## JDAV Grundkurs Gletscher & Eis



Österreich · Silvretta

22. bis 28. Juli 2026 (Mittwoch bis Dienstag)

### TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

- 60,- Euro Teilnehmergebühr für JDAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung
- 5 bis 6 Personen
- Vorbesprechung und Grundausbildung findet am 26. April 2026 ganz-tägig in einem heimischen Klettergelände statt und ist ein verbindlicher Bestandteil des Kurses.
- Der Kurs findet als Gemeinschaftskurs mit dem DAV-Kurs S 2026/33 statt, die Gesamtkursgröße beträgt 10 bis 12 Personen.

### ANMELDUNG:

- Anmeldung online freigeschaltet ab Montag, 12. Januar 2026, 18:00 Uhr. Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
- **Anmeldung bis 01. April 2026**
- Voranfrage zuerst telefonisch oder per E-Mail bei der Tourenleitung. Erst nach dem „OK“ der Tourenleitung über das Online-Formular auf der Homepage der Sektion Wiesbaden anmelden.
- Zu den Details bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen beachten.**

### LEITUNG UND KONTAKT:

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

Im Grundkurs Gletscher & Eis lernst du alles, was du für deine ersten Schritte auf Gletschern und leichten Hochtouren brauchst. Nach dem Kurs weißt du, wie du dich sicher auf einfache Gletschertouren wagst, entweder auf eigene Faust oder gemeinsam mit der Sektion. Unser Basecamp ist die Wiesbadener Hütte (2.443 m) – direkt vor der Tür liegen der Ochsentaler Gletscher und der Vermuntgletscher. Ein super Gelände zum Üben, Ausprobieren und Lernen! Je nach Wetter, Bedingungen und Kursfortschritt steht am Ende der Woche eine Gipfeltour auf dem Programm – die perfekte Gelegenheit, dein neues Wissen gleich in die Praxis umzusetzen.

### KURSINHALTE:

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

### ANFORDERUNGEN:

- Alter zwischen 18 und 26 Jahren
- Absolviertes Grundkurs Bergsteigen. Gehen im weglosen Gelände, Begehen von Schnee- und Firnfeldern, Gehen am Fixseil, ...
- Gute Kondition für Touren von 8 Stunden und 1.000 Hm mit Rucksack
- Trittsicherheit sowie Schwindelfreiheit.

### UNTERKUNFT UND ANREISE:

- Wiesbadener Hütte, 2.443 m, DAV, [www.wiesbadener-huette.com](http://www.wiesbadener-huette.com)
- Anreise bevorzugt mit öffentlichen Verkehrsmitteln, altern. in Fahrgemeinschaften. Weitere Koordination im Rahmen der Vorbesprechung.

### AUSRÜSTUNG:

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

### TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

- 80,- Euro Teilnehmergebühr für JDAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung, (Mautstraße)
- 3 bis 5 Personen
- Termin für Vorbesprechung wird rechtzeitig bekannt gegeben.
- Der Kurs findet gemeinsam mit Grundkurs Gletscher & Eis S 2026/35 statt.

### ANMELDUNG:

- Anmeldung online freigeschaltet ab Montag, 12. Januar 2026, 18:00 Uhr. Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
- **Anmeldung bis spätestens 04. Mai 2026**
- Voranfrage zuerst telefonisch oder per E-Mail bei der Tourenleitung. Erst nach dem „OK“ der Tourenleitung über das Online-Formular auf der Homepage der Sektion Wiesbaden anmelden.
- Zu den Details bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen beachten.**

### LEITUNG UND KONTAKT:

Alexandra Krämer, Trainerin C Bergsteigen, Jugendleiterin, a.kraemer@dav-wiesbaden.de  
Daniel Schwarzloch, Trainer C Bergsteigen, d.schwarzloch@dav-wiesbaden.de





## Wasserabenteuer im Allgäu

„Durch Tobel und Bäche auf den Spuren der Natur“



Deutschland, Allgäu

14. bis 17. Mai 2026

(Christi Himmelfahrt, Donnerstag bis Sonntag)

An unserem Familiengruppenwochenende werden wir diesmal ins schöne Allgäu fahren. Wir werden verschiedene Wanderungen rund um unsere Unterkunft, der Jugendbildungsstätte das DAV in Bad Hindelang, unternehmen. Die familienfreundlichen Touren stehen ganz im Zeichen des Wassers – ob sprudelnde Bäche oder plätschernde Wasserfälle.

Unsere Unterkunft bietet uns viele Möglichkeiten zur Freizeitgestaltung – wir können die Zeit dort in vollen Zügen genießen, es gibt eine kleine Indoor-Boulderhalle und ein tolles Außengelände. Hier können wir abends zusammenkommen, spielen, entspannen und die Erlebnisse des Tages Revue passieren lassen.

#### ANFORDERUNGEN:

- Leichte bis mittelschwere Wanderungen (nicht kinderwagentauglich)
- Länge 5 bis 10 km, ca. 200 bis 400 Höhenmeter
- Freude am gemeinsamen Wandern mit anderen Familien

#### UNTERKUNFT UND ANREISE:

- Jugendbildungsstätte der JDAV, 87541 Bad Hindelang  
<https://www.jubi-hindelang.de/>
- Übernachtung mit Halbpension inkl. Lunchpaket in Mehrbettzimmern mit Dusche/WC auf der Etage (pro Familie 1 Zimmer)
- Kosten pro Tag/Übernachtung: Erwachsene 54,20 Euro, Kinder ab 6 Jahren 36,50 Euro, Kinder 3–6 Jahre 30,10 Euro, Kurbeitrag 3,30 Euro pro Tag
- Anreise bevorzugt mit öffentlichen Verkehrsmitteln, alternativ in Fahrgemeinschaften. Weitere Koordination im Rahmen der Vorbesprechung.

#### AUSRÜSTUNG:

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

#### TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

- 130,- Euro je Familie, Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung
- 3 bis 4 Familien, max. 16 Personen (es stehen 2 x 5er Zimmer und 1 x 6er Zimmer zur Verfügung)
- Termin für Vorbesprechung wird rechtzeitig bekannt gegeben

#### ANMELDUNG:

- Anmeldung online freigeschaltet ab Montag, 12. Januar 2026, 18:00 Uhr. Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
- **Anmeldung bis spätestens 01. März 2026**
- Voranfrage zuerst per E-Mail bei der Tourenleitung.  
Erst nach dem „OK“ der Tourenleitung über das Online-Formular auf der Homepage der Sektion Wiesbaden anmelden.
- Zu den Details bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen beachten.**

#### LEITUNG UND KONTAKT:

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



## Camalots, Keile und Co.

# Klettern Outdoor und mobile Sicherungsgeräte



Deutschland, Südpfalz, Heubach

24. bis 26. April 2026 (Freitagmittag bis Sonntag)

Outdoorkletterkurs Camalots, Keile und Co – „Wenn's ein bisschen mehr sein darf“

Ihr wollt draußen klettern? Die Hakenabstände sind zu groß oder es gibt erst gar keine !!

Im Sandstein der Südpfalz, einem der schönsten Klettergebiete Deutschlands, wollen wir Euch einen ersten Einblick in das Legen von mobilen Sicherungsmitteln geben.

Ihr lernt in dem Kurs:

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

#### ANFORDERUNGEN:

Teilnahmevoraussetzungen sind:

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

#### UNTERKUNFT UND ANREISE:

- Wird noch bekannt gegeben

#### AUSRÜSTUNG:

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

#### TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

- 50,- Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung
- 4 bis 6 Personen
- Termin für die Vorbesprechung wird rechtzeitig bekannt gegeben.

#### ANMELDUNG:

- Anmeldung online freigeschaltet ab Montag, 12. Januar 2026, 18:00 Uhr. Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.

#### **Anmeldung bis 15. März 2026**

- Voranfrage zuerst per E-Mail bei der Tourenleitung.  
Erst nach dem „OK“ der Tourenleitung über das Online-Formular auf der Homepage der Sektion Wiesbaden anmelden.

**Zu den Details bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen beachten.**

#### LEITUNG UND KONTAKT:

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



## Outdoorkurs – Von der Halle an den Fels



Deutschland · Rhein-Main-Region  
1. bis 3. Mai 2026 (Freitag bis Sonntag)

Du kletterst schon fleißig in der Halle im Vorstieg? Die langen Wochenenden stehen vor der Tür und du möchtest gerne an einem richtigen Felsen klettern? Dann bist du hier genau richtig!

- Freitags treffen wir uns am „Grauen Stein“ und starten dort mit den ersten einfachen Techniken.
- Samstag bis Sonntag geht es in die Kirner Dolomiten. Tagsüber erklettern wir uns die beschriebenen Kursinhalte. Gegen Nachmittag/Abend kehren wir noch gemeinsam ein und besprechen in gemütlicher Runde die theoretischen Teile des Kurses.
- Am Kursende besteht die Möglichkeit, die Prüfung zum DAV Kletterschein Outdoor zu absolvieren.

Kursinhalte des DAV-Kletterscheins Outdoor sind: Routenbeurteilung, Partnercheck, Vorstieg sichern, Vorstieg klettern, Fädeln und Abbauen, naturverträgliches Klettern

### ANFORDERUNGEN:

- Sicheres Beherrschung der Inhalte des DAV-Kletterscheins Vorstieg
- Persönliches Können: Klettern im Vorstieg im V. Grad (UIAA, Halle)
- Sichern mit Halbautomat oder Autotuber
- Mindestalter 18 Jahre

### UNTERKUNFT UND ANREISE:

- Freitag, 11 Uhr gemeinsamer Start am „Grauen Stein“ bei Georgenborn. Samstag auf Sonntag Kirner Dolomiten. Übernachtungsmöglichkeiten gibt es auf dem Campingplatz Papiermühle oder in den umliegenden Gasthäusern bzw. Hotels. Bitte bucht euch dort selbstständig ein. Weitere Koordination im Rahmen der Vorbesprechung.

### AUSRÜSTUNG:

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

### TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

- 60,- Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung
- 4 bis 6 Personen
- Vorbesprechung am Dienstag den, 14. April 2026, 19:00 im Alpinzentrum Wiesbaden-Rambach

### ANMELDUNG:

- Anmeldung online freigeschaltet ab Montag, 12. Januar 2026, 18:00 Uhr. Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
- **Anmeldung bis spätestens 14. April 2026**
- Anmeldung zuerst 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:

Michael Kirschen, Trainer C Sportklettern, [m.kirschen@dav-wiesbaden.de](mailto:m.kirschen@dav-wiesbaden.de)

## Outdoorkurs – von der Halle an den Fels Kletterschein Outdoor im Frankenjura



Deutschland · Frankenjura · Hirschbachtal  
8. bis 10. Mai 2026 (Freitag bis Sonntag)

Das Frankenjura bietet an verschiedensten Felsformationen vielfältige Klettermöglichkeiten im Kalkgestein. Hier finden wir ideales Gelände, um die in der Halle erworbenen Klettertechniken weiterzuentwickeln und die Besonderheiten des Kletterns am Naturfels zu erlernen. Nach intensiven Übungseinheiten hat jeder die Möglichkeit, den „Kletterschein Outdoor“ zu absolvieren – wunderschöne Landschaft inklusive.

Kursinhalte des DAV-Kletterschein Outdoor sind: Routenbeurteilung, Partnercheck, Vorstieg sichern, Vorstieg klettern, Fädeln und Abbauen, naturverträgliches Klettern

Neben den klettertechnischen Aspekten sollen aber auch das gesellige Gruppenerlebnis und die kulinarischen Genüsse der Region nicht auf der Strecke bleiben.

### ANFORDERUNGEN:

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

### UNTERKUNFT UND ANREISE:

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

### AUSRÜSTUNG:

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

### TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

- 60,- Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung
- 4 bis 6 Personen
- Termin für die Vorbesprechung wird rechtzeitig bekannt gegeben.

### ANMELDUNG:

- Anmeldung online freigeschaltet ab Montag, 12. Januar 2026, 18:00 Uhr. Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
- **Anmeldung bis spätestens 28. März 2026**
- Anmeldung zuerst 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:

Hubert Hubbes, Trainer C Sportklettern, [h.hubbes@dav-wiesbaden.de](mailto:h.hubbes@dav-wiesbaden.de)



## Einführung Mehrseillängenrouten



Deutschland · Taunus/Nahe

9. bis 10. Mai 2026 (Samstag bis Sonntag)

Das Mehrseillängen-Klettern ist die Königsdisziplin am Fels. Diese langen Touren finden sich an hohen Felsen und insbesondere im Alpingelände.

Um eine Mehrseillängenroute sicher klettern zu können, sind die Grundvoraussetzungen die richtigen Techniken und das Erlernen standardisierter Abläufe. Das Klettern mit Vorstieg, Standplatzbau und Nachstieg unterscheidet sich deutlich vom Topropeklettern in einfachen Seillängen. Dies bezieht sich auf die Knotenkunde, das Seilhandling, den Standplatzbau und die Abseiltechniken. Dieser Kurs vermittelt euch das notwendige Know-How, damit ihr später eigenverantwortlich, sicher und mit viel Spaß in Mehrseillängen unterwegs sein könnt.

- An Tag 1 des Kurses lehren wir die Grundtechniken in dem Kursgelände am Monstranzenfels nahe Wiesbaden-Frauenstein.
- An Tag 2 werden wir in den Kirner Dolomiten das Gelernte in 2 leichten MSL-Routen umsetzen.

**ANFORDERUNGEN:**

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

**UNTERKUNFT UND ANREISE:**

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

**AUSRÜSTUNG:**

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

**TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:**

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

**ANMELDUNG:**

- Anmeldung online freigeschaltet ab Montag, 12. Januar 2026, 18:00 Uhr. Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
- **Anmeldung bis spätestens 30. April 2026**
- Anmeldung zuerst 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:**

Kerstin Brill, Trainerin B Alpinklettern, [k.brill@dav-wiesbaden.de](mailto:k.brill@dav-wiesbaden.de)

Bärbel Brand, Trainerin C Klettern, ZQ Outdoor, [b.brand@dav-wiesbaden.de](mailto:b.brand@dav-wiesbaden.de)



## Sportklettern für Einsteiger und Fortgeschrittene

### Tagesfahrten



Deutschland · Rhein-Main-Region

S 2026/14: 10. Mai 2026 (Sonntag)

S 2026/17: 13. Juni 2026 (Sonntag)

S 2026/21: 19. Juli 2026 (Sonntag)

Ihr habt dieses Jahr den „Kletterschein Outdoor“ absolviert und möchtet aber die ersten Male am Fels noch gemeinsam in einer Gruppe mit Trainer unterwegs sein? Oder ihr wart bereits ab und zu am Fels klettern, euch fehlt aber die Routine für Gebiets- und Routenwahl? Oder ihr möchtet einfach nur gemeinsam in einer netten Gruppe mit anderen Kletterern unterwegs sein? Dann seid ihr hier genau richtig: Wir fahren gemeinsam einen Tag in ein Sportklettergebiet im (erweiterten) Rhein-Main-Gebiet.

Als Gebiete kommen das Morgenbachtal, die Kirner Dolomiten, Schriesheim oder die Steinbrücke am Haardtrand (nördlich der Pfalz) oder im Odenwald in Frage. Die Entscheidung erfolgt kurzfristig je nach Wetter und Können der Teilnehmer.

**ANFORDERUNGEN:**

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

**UNTERKUNFT UND ANREISE:**

- Tagesfahrt in die Klettergebiete
- Anreise in Fahrgemeinschaften
- Weitere Koordination per Mail in der Woche vor dem jeweiligen Termin.

**AUSRÜSTUNG:**

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

**TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:**

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

**ANMELDUNG:**

- Anmeldung online freigeschaltet ab Montag, 12. Januar 2026, 18:00 Uhr. Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
- **Anmeldung bis spätestens eine Woche vor der Fahrt.**
- Anmeldung zuerst 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:**

Fahrten 10. Mai 2026 (S 2026/14) und 19. Juli 2026 (S 2026/21):

Moritz Zimmermann, Trainer C Sportklettern, [m.zimmermann@dav-wiesbaden.de](mailto:m.zimmermann@dav-wiesbaden.de)

Fahrt 13. Juni 2026 (S 2026/17):

Stefan Ickstadt, Trainer C Sportklettern, [s.ickstadt@dav-wiesbaden.de](mailto:s.ickstadt@dav-wiesbaden.de)



## Klettertechnik am Fels



Deutschland · Lahntal  
30. Mai 2026 (Samstag)

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

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

Wir werden euch Techniken fürs Felsklettern vermitteln und üben diese im Toprope. Zusätzlich können wir Videoaufnahmen nutzen, um Fehler aufzuzeigen und Lösungen anzubieten. Als Trainingsgebiet haben wir uns die Hohe Lay im Lahntal ausgesucht. Das ist ein angenehm leichter Fels mit vielen Strukturen – ein perfektes Terrain für ein Klettertechniktraining.

### ANFORDERUNGEN:

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

### UNTERKUNFT UND ANREISE:

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

### AUSRÜSTUNG:

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

### TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

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

### ANMELDUNG:

- Anmeldung online freigeschaltet ab Montag, 12. Januar 2026, 18:00 Uhr. Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
  - **Anmeldung bis spätestens 1 Woche vorher.**
  - Anmeldung zuerst 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:

Bärbel Brand, Trainerin C Klettern, ZQ Outdoor,  
[b.brand@dav-wiesbaden.de](mailto:b.brand@dav-wiesbaden.de)

Kerstin Brill, Trainerin B Alpinklettern, [k.brill@dav-wiesbaden.de](mailto:k.brill@dav-wiesbaden.de)

## Kletterfahrt in die Fränkische Schweiz



Deutschland · Fränkische Schweiz  
4. bis 7. Juni 2026 (Donnerstag bis Sonntag, Fronleichnam)

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

### ANFORDERUNGEN:

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

### UNTERKUNFT UND ANREISE:

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

### AUSRÜSTUNG:

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

### TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

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

### ANMELDUNG:

- Anmeldung online freigeschaltet ab Montag, 12. Januar 2026, 18:00 Uhr. Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
  - **Anmeldung bis spätestens 31. März 2025**
  - Anmeldung zuerst per E-Mail bei der Tourenleitung. Erst nach dem „OK“ der Tourenleitung bitte über das (Online-)Formular bei der Sektion Wiesbaden anmelden.
- Zu den Details bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen beachten.**

### LEITUNG UND KONTAKT:

Kai Hartmann, Trainer C Sportklettern, Telefon 0173 - 327 34 33,  
[k.hartmann@dav-wiesbaden.de](mailto:k.hartmann@dav-wiesbaden.de)



## Mehrseillängen-Aufbaukurs in Tirol



Österreich · Tirol

13. bis 17. Juni 2026 (Samstag bis Mittwoch)

Der Kurs richtet sich an Kletterer, die bereits Erfahrungen im Fels in Klettergärten und in Mehrseillängenrouten gesammelt haben und nun den nächsten Schritt in Richtung Alpinklettern gehen wollen. Es werden die Inhalte zu Sicherung und Standplatz aus dem Kurs „Einführung MSL“ aufgegriffen und diese in die praktische Umsetzung im alpinen Fels übertragen. Mit zwei Trainern kann auf unterschiedliche Niveaus eingegangen werden. Zu den Ausbildungsinhalten gehören: Klettern in Seilschaft in Mehrseillängenrouten, Lesen von Topos, zu Mehrseillängenrouten, Verstehen von Zu- und Abstiegsinformationen, Abseilen über mehrere Seillängen, Routenwahl, Umsetzen der Topo-Informationen im Gelände, Verhalten in unvorhergesehenen Situationen, wenn bspw. die Kommunikation schwierig ist. Verbesserung der Klettertechnik im Fels, die bei schwierigeren Routen erforderlich wird. Kletterziele sind z.B. der Gamspeiler bei Nasse-reith oder das Inntal.

### ANFORDERUNGEN:

- Erfahrungen im Felsklettern
- Teilnahme am Kurs Einführung MSL oder vergleichbare Kenntnisse
- Beherrschung der erforderlichen Knoten wie Mastwurf und Halbmastwurf
- Trittsicherheit, auch im weglosen Gelände!
- Kondition für Klettertouren bis 4 h zzgl. Zu- und Abstieg.

### UNTERKUNFT UND ANREISE:

- Romedihof in Imst; [www.romedihof.at](http://www.romedihof.at). Hier haben wir die „Kuhsuite“ (Selbstversorgerhaus) angemietet – ein rustikaler, sehr gemütlicher ehemaliger Stall. Mit Matratzenlager, Hochbetten und einer kleinen Küche, Feuerschale und Grill.
- Anreise bevorzugt mit öffentlichen Verkehrsmitteln, alternativ in Fahrgemeinschaften. Weitere Koordination im Rahmen der Vorbesprechung.

### AUSRÜSTUNG:

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

### TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

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

### ANMELDUNG:

- Anmeldung online freigeschaltet ab Montag, 12. Januar 2026, 18:00 Uhr. Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
- **Anmeldung bis spätestens 30. April 2026**
- Anmeldung zuerst 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:

Kerstin Brill, Trainerin C Bergsteigen, Trainerin B Alpinklettern, [k.brill@dav-wiesbaden.de](mailto:k.brill@dav-wiesbaden.de), Telefon 0171-2931687  
Bärbel Brand, Trainer C Klettern, ZQ Outdoor, [b.brand@dav-wiesbaden.de](mailto:b.brand@dav-wiesbaden.de)



## Angebot für Menschen mit Handicap Klettern am Fels – hoch hinaus



Deutschland · Wiesbaden-Frauenstein

20. Juni 2026 (Samstag)

Draußen ist zwar anders, aber Klettern in der Natur ist auch mit Handicap sehr gut möglich.

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

Wir treffen uns am Grauen Stein zwischen Wiesbaden und Georgenborn. Dort könnt ihr „Hoch Hinaus“ klettern und von oben den tollen Ausblick genießen.

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

### ANFORDERUNGEN:

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

### ANREISE:

- Grauer Stein bei Frauenstein
- 2–3 Kletterstunden, die genaue Zeit wird noch bekannt gegeben
- Anreise bevorzugt mit öffentlichen Verkehrsmitteln, alternativ in Fahrgemeinschaften.

### AUSRÜSTUNG:

- Kletterschuhe, Klettergurt und Helm, die Ausrüstung kann auch ausgeliehen werden.

### TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

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

### ANMELDUNG:

- Anmeldung online freigeschaltet ab 12. Januar 2026, 18:00 Uhr. Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort
- **Anmeldung bis 2 Wochen vor Kursbeginn**
- Anmeldung zuerst per E-Mail bei der Tourenleitung. Erst nach dem „OK“ der Tourenleitung bitte über das (Online-)Formular bei der Sektion Wiesbaden anmelden.

**Zu den Details bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen beachten.**

### LEITUNG UND KONTAKT:

Bärbel Brand, Trainerin C Klettern Inklusion, ZQ Outdoor, [b.brand@dav-wiesbaden.de](mailto:b.brand@dav-wiesbaden.de)



## Kletterfahrt Nordvogesen – Sur les Falaises de Grès



Frankreich · Vogesen/Niederbronn  
19. bis 21. Juni 2026 (Freitag bis Sonntag)

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

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

### ANFORDERUNGEN:

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

### UNTERKUNFT UND ANREISE:

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

### AUSRÜSTUNG:

- Ausrüstungslisten auf der Homepage [www.dav-wiesbaden.info](http://www.dav-wiesbaden.info)
- Erläuterungen und/oder Ergänzungen werden vor Fahrtantritt von der Tourenleitung bekanntgegeben.

### TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

- 60,- Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung
- 4 bis 6 Personen
- Termin der Vorbesprechung wird rechtzeitig von der Tourenleitung bekannt gegeben.

### ANMELDUNG:

- Anmeldung online freigeschaltet ab Montag, 12. Januar 2026, 18:00 Uhr. Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
- **Anmeldung bis spätestens 15. Mai 2026**
- Anmeldung zuerst 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:

Hubert Hubbes, Trainer C Sportklettern,  
[h.hubbes@dav-wiesbaden.de](mailto:h.hubbes@dav-wiesbaden.de)

## Sicherheitstag Gletscher



Wiesbaden / Grauer Stein oder

Alpinzentrum Rambach

S 2026/30: 14. März 2026 (Samstag)

S 2026/31: 18. April 2026 (Samstag)

Während die hohen Berge noch winterlich sind, können Hochtourengeher\*innen die Zeit nutzen, um die grundlegenden Techniken der Spaltenbergung aufzufrischen. Was bereits im Grundkurs Gletscher gelernt wurde, muss im Ernstfall unter Stress sicher und souverän beherrscht werden. Dies erfordert regelmäßiges Training und Routine. Hierzu bietet der Sicherheitstag Gletscher optimale Bedingungen. Unter Anleitung der Trainer\*innen werden Selbst- und Fremdrettung geübt und optimiert. Der Graue Stein mit seinen überhängenden Passagen bietet ein nahe gelegenes geeignetes Übungsareal. Je nach Wetter kann alternativ auf die Kletterwand im Alpinzentrum Rambach ausgewichen werden. Der Sicherheitstag Gletscher ist somit eine gute Vorbereitung zur Teilnahme am Tourenprogramm der Sektion oder für selbständige Hochtouren.

### ANFORDERUNGEN:

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

### ANREISE:

- Grauer Stein zwischen Wiesbaden-Frauenstein und Georgenborn, Parkplatz Grauer Stein, oder Alpinzentrum Rambach, In der Lach 4, 65207 Wiesbaden
- Treffpunkt: 15:00 Uhr bis Ende ca. 17:00 Uhr
- Anreise bevorzugt mit öffentlichen Verkehrsmitteln, alternativ in Fahrgemeinschaften. Weitere Koordination und die genaue Bekanntgabe des Ortes erfolgt per E-Mail.

### AUSRÜSTUNG:

- Ausrüstungslisten auf der Homepage [www.dav-wiesbaden.de](http://www.dav-wiesbaden.de)
- Erläuterungen und/oder Ergänzungen werden vor Kursbeginn von der Tourenleitung per E-Mail bekannt gegeben.

### TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

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

### ANMELDUNG:

- Anmeldung online freigeschaltet ab Montag, 12. Januar 2026, 18:00 Uhr. Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
- **Anmeldung bis spätestens 28. Februar 2026 bzw. 4. April 2026.**
- Anmeldung zuerst 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 S 2026/30: Alexandra Krämer, Trainerin C Bergsteigen,  
[a.kraemer@dav-wiesbaden.de](mailto:a.kraemer@dav-wiesbaden.de)

Paul Krämer, Trainer B Hochtouren, [p.kraemer@dav-wiesbaden.de](mailto:p.kraemer@dav-wiesbaden.de)

Kurs S 2026/31: Daniel Schwarzloh, Trainer C Bergsteigen,  
[d.schwarzloh@dav-wiesbaden.de](mailto:d.schwarzloh@dav-wiesbaden.de)

Kerstin Brill, Trainerin C Bergsteigen, [k.brill@dav-wiesbaden.de](mailto:k.brill@dav-wiesbaden.de)



## Sicherheitstag Fels – Plan B, wenn mal was schiefgeht



Wiesbaden / Monstranzenfels  
19. April 2026 (Sonntag)

Es kann jedem einmal passieren, egal ob im Klettergarten oder auch in langen Touren, irgendwann gerät man in eine unvorhergesehene Situation und ist blockiert: Verstiegen, Tour ist doch zu schwer, Seil zu kurz zum Ablassen, jemand hat keine Kraft mehr oder ist leicht verletzt .....!! Oft kann man mit dem richtigen Know-how die Situation entschärfen oder den rettenden Boden erreichen.

In diesem Kurs wenden wir bereits Bekanntes kreativ und in neuen Zusammenhängen an, sodass am Ende vieles dabei ist, dass dir das Leben im Fall der Fälle leichter macht und dir mit einem neuen Repertoire persönliche Sicherheit für Klettertouren vermittelt.

### ANFORDERUNGEN:

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

### ANREISE:

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

### AUSRÜSTUNG:

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

### TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

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

### ANMELDUNG:

- Anmeldung online freigeschaltet ab Montag, 12. Januar 2026, 18:00 Uhr. Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
- **Anmeldung bis spätestens 22. März 2026**
- Anmeldung zuerst 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:

Bärbel Wullenweber, Trainerin B Alpinklettern, [b.wullenweber@dav-wiesbaden.de](mailto:b.wullenweber@dav-wiesbaden.de)

Daniel Schwarzloch, Trainer C Bergsteigen, [d.schwarzloch@dav-wiesbaden.de](mailto:d.schwarzloch@dav-wiesbaden.de)



## Grundkurs Bergsteigen 1.0 Vom Bergwandern zum Bergsteigen



Osterreich · Rätikon/Vorarlberg

4. bis 7. Juni 2026 (Donnerstag bis Sonntag; Fronleichnam)  
26. April 2026 (Sonntag, Grundausbildung und Vorbesprechung)

Das Rätikon ist ein perfektes Gelände, um alle Varianten des Bergsteigens zu erleben und zu üben. Bekannte Gipfel wie die Drei Türme, Drusenfluh und Sulzfluh umrahmen den Hüttenstützpunkt und sind mögliche Tagesziele. Kursinhalte sind: Begehen von weglosem Gelände, Felsrinnen, Scharren und Graten (mit und ohne Seilsicherung); Auf- und Absteigen in Schnee- und Firnfeldern, Sturzübungen; Basisnoten (HMS, Sackstich, Achterknoten, Prusik, Ankerstich); Auf- und Absteigen an Seilversicherungen (Fixseilen); Einführung Klettersteige / leichte Klettersteige; Überwindung kurzer/leichter Kletterpassagen (UIAA 2-3), Ablassen und Abseilen; Orientierung, Tourenplanung; Wetterkunde; Alpine Gefahren und Notfallmanagement; Ausrüstungs- und Materialkunde.

Der Kurs richtet sich an konditionsstarke und schwindelfreie Bergwanderer und Wiedereinsteiger, die sich auf steilere Wege (Niveau „schwarz“) und in wegloses Gelände begeben wollen.

### ANFORDERUNGEN:

- Erfahrungen im Bergwandern auf dem Niveau „roter Wege“
- Schwindelfreiheit und Trittsicherheit, auch in exponiertem Gelände
- Hüttenaufstieg ca. 3 Stunden mit vollem Gepäck
- Kondition für 8- bis 10-stündige Touren, mit ca. 800 bis 1.000 Höhenmetern mit Tagesgepäck

### UNTERKUNFT UND ANREISE:

- Lindaue Hütte im Gauertal, Rätikon; [www.lindauerhuette.com](http://www.lindauerhuette.com)
- Die Anreise erfolgt als Gruppe mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Weitere Koordination im Rahmen der Vorbesprechung.

### AUSRÜSTUNG:

- Ausrüstungslisten auf der Homepage [www.dav-wiesbaden.info](http://www.dav-wiesbaden.info)
- Ausrüstungscheck und Ergänzungen beim Grundausbildungstag.

### TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

- 120,- Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung
- 5 bis 6 Personen
- Vorbesprechung und Grundausbildung findet am 26. April 2026 ganztagig in einem heimischen Klettergelände statt und ist verbindlicher Bestandteil des Kurses.
- Gemeinschaftsangebot mit JDAV-Kurs S 2026/03

### ANMELDUNG:

- Anmeldung online freigeschaltet ab Montag, 12. Januar 2026, 18:00 Uhr. Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
- **Anmeldung bis 1. April 2026**
- Anmeldung zuerst 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:

Uta Basting, Trainerin C Bergsteigen; [u.basting@dav-wiesbaden.de](mailto:u.basting@dav-wiesbaden.de)  
Marcel Binsfeld und Felix Kraft; Assistenz/ Trainer C Bergsteigen i.A.



## Hochtourenkurs für Fortgeschrittene



**Österreich · Silvretta**

**15. bis 20. Juli 2026 (Mittwoch bis Montag)**

Der Hochtourenkurs für Fortgeschrittene richtet sich an versierte Bergsteiger\*innen, die ihre Kenntnisse aus dem Gletscher-Grundkurs weiter ausbauen wollen, sowie an Aspirant\*innen, die sich auf die Ausbildung Trainer\*in C Bergsteigen vorbereiten wollen. Kursinhalte sind u.A. Verbesserung der Steigeisen- und Pickeltechnik, Spaltenbergung in der 2er- und 3er-Seilschaft, Begehen und Sichern von leichten Graten, Standplatzbau in Fels und Eis. Das Gelände rund um die Wiesbadener Hütte bietet zahlreiche Möglichkeiten für Gipfeltouren und Gratüberschreitungen, um die Inhalte auch in der Praxis zu erproben und das Tourenbuch mit selbst organisierten Übungstouren zu füllen.

### ANFORDERUNGEN:

- Absolviertes Grundkurs Gletscher & Eis sowie die sichere Anwendung der hier erlangten Kenntnisse.
- Teilnahme am Sicherheitstag Gletscher (14. März 2026, Kurs S 2026/30)
- Trittsicherheit im weglosen Gelände sowie Schwindelfreiheit an exponierten Graten
- Sicherer Klettern bis UIAA III
- Sehr gute Kondition für Touren mit bis zu 12 Stunden Dauer und 1.500 Höhenmetern mit Rucksack
- Hochtourenfahrung aus selbstorganisierten Hochtouren oder Sektionstouren.

### UNTERKUNFT UND ANREISE:

- Wiesbadener Hütte, 2.443 m, DAV, [www.wiesbadener-huette.com](http://www.wiesbadener-huette.com)
- Klosteralp Umwelthütte, 2.362 m, DAV
- Anreise bevorzugt mit öffentlichen Verkehrsmitteln, alternativ in Fahrgemeinschaften. Weitere Koordination im Rahmen der Vorbesprechung.

### AUSRÜSTUNG:

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

### TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

- 150,- Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder  
(s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung,
- 4 bis 5 Personen
- Vorbesprechung am Samstag, den 14. März 2026 im Anschluss an den Sicherheitstag Gletscher.

### ANMELDUNG:

- Anmeldung online freigeschaltet ab Montag, 12. Januar 2026, 18:00 Uhr. Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
- **Anmeldung bis spätestens 28. Februar 2026**
- Anmeldung zuerst 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:

Paul Krämer, Trainer B Hochtouren, [p.kraemer@dav-wiesbaden.de](mailto:p.kraemer@dav-wiesbaden.de)

## Gletscher-Grundkurs



**Österreich · Silvretta**

**22. bis 28. Juli 2026 (Mittwoch bis Dienstag)**

Im Grundkurs Gletscher und Eis werden die grundlegenden Kenntnisse zur Begehung von einfachen Gletschern und Hochtouren vermittelt. Die Teilnehmer\*innen sollen anschließend dazu in der Lage sein, entweder selbstständig leichte Gletschertouren durchzuführen oder sich entsprechenden Sektionstouren anzuschließen.

Die Wiesbadener Hütte, 2.443 m, mit den vor der Hüttenküche gelegenen Ochsentaler Gletscher und Vermuntgletscher ist ein idealer Ausbildungsstützpunkt, der ein facettenreiches Übungsgelände bietet. Neben den Ausbildungsinhalten wird das Erlernte auch auf Tour angewendet.

### Kursinhalte:

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

### ANFORDERUNGEN:

- Absolviertes Grundkurs Bergsteigen sowie die sichere Anwendung der hier erlangten Kenntnisse: Gehen in weglosem Gelände, Überqueren von Schnee- und Firnfeldern, Gehen am Fixseil,...
- Gute Kondition für Touren von 8 Stunden Dauer und 1.000 Höhenmetern mit Rucksack
- Trittsicherheit sowie Schwindelfreiheit

### UNTERKUNFT UND ANREISE:

- Wiesbadener Hütte, 2.443 m, DAV, [www.wiesbadener-huette.com](http://www.wiesbadener-huette.com)
- Anreise bevorzugt mit öffentlichen Verkehrsmitteln, alternativ in Fahrgemeinschaften. Weitere Koordination im Rahmen der Vorbesprechung.

### AUSRÜSTUNG:

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

### TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

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

### ANMELDUNG:

- Anmeldung online freigeschaltet ab Montag, 12. Januar 2026, 18:00 Uhr. Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
- **Anmeldung bis spätestens 4. Mai 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:

Daniel Schwarzloh, Trainer C Bergsteigen,  
[d.schwarzloh@dav-wiesbaden.de](mailto:d.schwarzloh@dav-wiesbaden.de)

Alexandra Krämer, Trainerin C Bergsteigen, Jugendleiterin,  
[a.kraemer@dav-wiesbaden.de](mailto:a.kraemer@dav-wiesbaden.de)



## Grundkurs Alpinwandern

### Von der Almwiese ins Gebirge



**Österreich · Wilder Kaiser**  
**22. bis 25. August 2026** (Mittwoch bis Dienstag)  
**14. Juni 2026** (Sonntag, Vorbereitungstag)

Du möchtest gerne eine Tour in den Alpen mit Hüttenübernachtung durchführen? Du suchst Gleichgesinnte? Dann bist du bei uns genau richtig! Hier ist der Name Programm, denn die Tourenvielfalt im gut erreichbaren Wilden Kaiser bei Kufstein bietet ein vielfältiges Übungsgelände und wunderschöne Bergerlebnisse. Ebenso ist der Kurs für Wanderer geeignet, die sich ohne Begleitung im Alpingelände unsicher fühlen und langsam an höhere Lagen herantasten wollen. Im Vordergrund stehen die Praxisübungen zum richtigen Gehen im (weglosen) Gelände, Stockeinsatz, Tempo, Touren- und Geländeeinschätzung, Wetterkunde und situative Entscheidungen auf Tour. Im Seminarraum werden wir die theoretischen Themen erörtern: Kartenlesen, Naturschutz, Veränderung der Alpen, Alpen als Lebensraum ... Beim Kennenlerntag im Alpinzentrum besprechen wir alle vorbereitenden Themen: Ausrüstung: Was nehme ich mit? Welche Schuhe, Klamotten? Wie groß und schwer ist mein Rucksack? So viel wie nötig, so wenig wie möglich! Beste Zeit und Tourenplanung. Anschließend gehen wir gemeinsam wandern.

#### ANFORDERUNGEN:

- Kondition für Wanderungen von 4 bis 6 Stunden mit Tagesgepäck; bis zu 700 Hm
- Erfahrung im Mittelgebirgswandern und auf einfachen Bergwegen
- Besonders für (Wieder-) Einsteiger\*innen geeignet.

#### UNTERKUNFT UND ANREISE:

- Naturfreundehaus Hans-Berger-Haus, <https://www.hansbergerhaus.at/>; Unterbringung in Mehrbettzimmern und hervorragende Verpflegung mit regionaler Küche.
- Anreise bevorzugt mit öffentlichen Verkehrsmitteln, alternativ in Fahrgemeinschaften. Weitere Koordination im Rahmen der Vorbesprechung.

#### AUSRÜSTUNG:

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

#### TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

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

#### ANMELDUNG:

- Anmeldung online freigeschaltet ab Montag, 12. Januar 2026, 18:00 Uhr. Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
- **Anmeldung bis spätestens 15. Juni 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:

Elke Seidensticker, Trainerin C Bergwandern,  
[e.seidensticker@dav-wiesbaden.de](mailto:e.seidensticker@dav-wiesbaden.de),  
 Maximilian Hanisch, DAV Wanderleiter, [m.hanisch@dav-wiesbaden.de](mailto:m.hanisch@dav-wiesbaden.de)



## Sicher unterwegs auf alpinen Steigen und Routen



**Deutschland · Wetterstein-Zugspitzgebiet**  
**8. bis 11. Oktober 2026** (Donnerstag bis Sonntag)

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

Der Kurs beschäftigt sich mit den Themen, die wir allzu gerne nicht genügend auf dem Schirm haben: Wie orientiere ich mich ohne App, nur mit Karte? Welchen App und Infos kann ich vertrauen – kritische Recherche? Was mache ich, wenn ich an eine Passage komme, die schwieriger ist als erwartet? Realistische Selbsteinschätzung, seriöse Wetterberichte lesen und verstehen u.a.m. sind Ziele dieses Kurses.

Diese und noch viele andere Faktoren entscheiden, ob eine Tour gelingt, egal in welchem Gelände oder Schwierigkeitsgrad. Gerade in den Zeiten der nun massiv einsetzenden Auswirkungen des Klimawandels ist eine flexible und risikobewusste Tourenplanung und -durchführung dringend notwendig. Hierzu wird dieser Kurs schulen und sensibilisieren.

#### ANFORDERUNGEN:

- Kondition für fünf bis siebenstündige Touren
- Trittsicherheit, Schwindelfreiheit
- Grundlegende Kenntnisse und Fähigkeiten beim Bergwandern, Bergsteigen und auf leichten Klettersteigen

#### UNTERKUNFT UND ANREISE:

- Kreuzeckhaus, Wetterstein; [www.kreuzeckhaus.de](http://www.kreuzeckhaus.de)
- Anreise bevorzugt mit öffentlichen Verkehrsmitteln, alternativ in Fahrgemeinschaften. Weitere Koordination im Rahmen der Vorbesprechung.

#### AUSRÜSTUNG:

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

#### TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

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

#### ANMELDUNG:

- Anmeldung online freigeschaltet ab Montag, 12. Januar 2026, 18:00 Uhr. Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
- **Anmeldung bis spätestens 1. August 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:

Oliver Schneider, Trainer C Bergsteigen, [o.schneider@dav-wiesbaden.de](mailto:o.schneider@dav-wiesbaden.de)  
 Bärbel Wullenweber, Trainerin B Alpinklettern, [b.wullenweber@dav-wiesbaden.de](mailto:b.wullenweber@dav-wiesbaden.de)



## Mehrtageswanderung im Dahner Felsenland

Felsburgen, Mythen, Sagen



Deutschland · Pfalz

30. April bis 3. Mai 2026 (Donnerstag bis Sonntag)

Das Dahner Felsenland in der Südpfalz ist eine herausragende Sandsteinlandschaft, die von mehreren Premiumwanderwegen durchkreuzt wird. Bizarre Felsgiganten aus Buntsandstein und mächtige Felsenburgen, um die sich vielfach Mythen, Sagen und Legenden ranken, prägen das Bild dieser Landschaft im grenzüberschreitenden Biosphärenreservat Pfälzerwald/Nordvogesen. Die zentral gelegene Kleinstadt Dahn ist Ausgangspunkt für unsere Wanderungen auf abwechslungs- und erlebnisreichen Pfaden, die uns zu besonderen Felsformationen führen. Wander- und Naturerlebnisse, die man mit allen Sinnen spüren kann, sind garantiert.

Diese Tour findet als Gemeinschaftsveranstaltung mit der Sektion Worms statt.

#### ANFORDERUNGEN:

- Gute Kondition für Wanderungen bis zu 20 km.
- Trittfestigkeit

#### UNTERKUNFT UND ANREISE:

- Fahrgemeinschaften
- Unterkunft in Jugendherberge oder Naturfreundehaus in Mehrbettzimmern

#### AUSRÜSTUNG:

- Ausrüstungslisten auf der Homepage [www.dav-wiesbaden.info](http://www.dav-wiesbaden.info)
- Erläuterungen und/oder Ergänzungen werden vor Fahrtantritt von der Tourenleitung bekanntgegeben.

#### TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

- 80,- Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung
- 6 bis 8 Personen (+ 8 Personen Sektion Worms)
- Die Vorbesprechung findet per E-Mail-Verteiler statt, der Termin wird rechtzeitig bekannt gegeben.

#### ANMELDUNG:

- Anmeldung online freigeschaltet ab Montag, 12. Januar 2026, 18:00 Uhr. Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.

#### ■ Anmeldung bis spätestens 20. März 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:

Julia Ströbele, Trainerin C Bergwandern, [j.stroebele@dav-wiesbaden.de](mailto:j.stroebele@dav-wiesbaden.de)

Mike Billhardt DAV Wanderleiter Sektion Worms



## Yoga und Wandern am Neckarsteig



Deutschland · Neckartal

14. bis 17. Mai 2026 (Donnerstag bis Sonntag · Himmelfahrt)

Möchtest du eine Auszeit vom Alltag, dann komm mit uns ins schöne Neckartal! Schöpfe neue Energien mit morgendlichen 1,5-stündigen Yogaeinheiten (Hatha Yoga). Am Tag genießen wir die Frühjahrsstimmung im Tal des Neckar und die schöne Landschaft am Rande des südlichen Odenwalds. Auf gut angelegten Wanderwegen genießen wir das Zusammensein mit Gleichgesinnten. Unterwegs gibt es kurze Meditations- und Achtsamkeitsübungen.

Als mögliche Touren bieten sich die Neckarsteigetappen rund um Mosbach und Bad Wimpfen an.

#### ANFORDERUNGEN:

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

#### UNTERKUNFT UND ANREISE:

- DJH Mosbach „Mutschlers Mühle“
- Anreise bevorzugt mit öffentlichen Verkehrsmitteln, alternativ in Fahrgemeinschaften

#### AUSRÜSTUNG:

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

#### TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

- 130,- Euro Teilnehmergebühr incl. Yogakurs für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl.
- Anreise, Unterkunft, Verpflegung
- 8 bis 10 Personen
- Termin für Vorbesprechung wird rechtzeitig bekanntgegeben

#### ANMELDUNG:

- Anmeldung online freigeschaltet ab Montag, 12. Januar 2026, 18:00 Uhr. Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
- **Anmeldung bis spätestens 1. März 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:

Elke Seidensticker, Trainerin C Bergwandern, Yogalehrerin, [e.seidensticker@dav-wiesbaden.de](mailto:e.seidensticker@dav-wiesbaden.de)

Regina Hacke, DAV-Wanderleiterin, [r.hacke@dav-wiesbaden.de](mailto:r.hacke@dav-wiesbaden.de)



Von  
Frauen für  
Frauen

## Genusswandern auf dem Altmühlthal-Panoramaweg – Teil 2



Deutschland · Franken · Altmühlthal

30. Mai bis 2. Juni 2026 (Samstag bis Dienstag)

Das Altmühlthal hat nicht nur für Fahrradfahrer und Paddler, sondern gerade auch für Genusswanderer einen besonderen Klang. Dolomifelsen, Wacholderheiden, sanfte Flusstaler und lichte Buchenwälder bilden eine abwechslungsreiche Kulisse – perfekt geeignet, um aus dem Alltag auszusteigen und sich einmal nur auf das eigene Laufen oder aber den Austausch mit netten Mitwanderinnen zu konzentrieren. Ziel ist es, die Tour vom letzten Jahr fortzusetzen und nun die letzten Etappen des Wegs bis zur Donau entspannt in einer Gruppe von Frauen über ein verlängertes Wochenende hinweg zu erkunden. Wir starten dabei in Kinding und folgen dann der Route durch den Naturpark Altmühlthal bis nach Kelheim. Die Tour richtet sich auch an Einsteigerinnen ins Mehrtageswandern.

Informationen zum Altmühlthal Panoramaweg:  
<https://www.wildganz.com/fernwanderweg/almuehltal-panoramaweg>

### ANFORDERUNGEN:

- Kondition für Mehrtageswanderungen mit Gepäck bis zu 25 km bei bis zu 600 Hm
- Die Tour ist auch für (Wieder-) Einsteigerinnen geeignet

### UNTERKUNFT UND ANREISE:

- Wir übernachten in Doppel- oder Mehrbettzimmern der am Steig gelegenen Pensionen und Gasthäuser.
- Die Anfahrt erfolgt nach Möglichkeit mit der Bahn.

### AUSRÜSTUNG:

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

### TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

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

### ANMELDUNG:

- Anmeldung online freigeschaltet ab Montag, 12. Januar 2026, 18:00 Uhr. Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
- **Anmeldung bis spätestens 30. Januar 2026**
- Anmeldung zuerst 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, Wanderleiterin, Telefon 0179 - 490 30 25  
h.smit@dav-wiesbaden.de

Patricia Tremus, Wanderleiterin, Telefon 015 12 - 641 06 27  
p.tremus@dav-wiesbaden.de



## Genuss- und Kulturtour Wanderungen durch das große Lautertal auf der Schwäbischen Alb



Deutschland · Schwäbische Alb

3. bis 7. Juni 2026 (Mittwoch bis Sonntag, Fronleichnam)

Auf der Schwäbischen Alb findet man versteckte Schätze, wie wunderschöne Wanderwege, die einzige befahrbare Wasserhöhle Deutschlands, einen Besinnungsweg und eine einzigartige Galerie in einem Schloss. Zusammen mit schwäbischer Kulinarik wird dies zu einem runden Erlebnis. Auf dem Programm stehen die eigenwillig getauften Wanderrouten:

- „Hochgelautert“ mit Ruine Monsberg und Wartstein im Lautertal,
- Besinnungsweg Mundingen mit Schloss Molchental (Galerie)
- „Hochgepilger“ mit Wimsener Höhle Zwiefalten
- Wanderwege „Hochegebürzelt“ oder „Hochgewisggert“

Dies ist eine Gemeinschaftstour mit der Sektion Worms.

### ANFORDERUNGEN:

- Gute Kondition für Wanderungen bis zu 15 km, schwere Stellen können umgangen werden.
- Da es ein Selbstversorgerhaus ist, sollte die Bereitschaft vorhanden sein, bei den Zubereitungen zum Frühstück und Abendessen mitzuhelpen, bzw. aufzuräumen. Den Einkauf macht die Tourenleitung.

### UNTERKUNFT UND ANREISE:

- Selbstversorgerhaus Ölmühle mit Mehrbettzimmern, direkt im Großen Lautertal
- Gemeinsames Küchenprogramm und opt. Grillen möglich
- Anreise mit Fahrgemeinschaften

### AUSRÜSTUNG:

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

### TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

- 100,- Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft (ca. 110,- Euro), Verpflegung
- 6 bis 8 Personen (+ 4 Personen von der Sektion Worms)
- Vorbesprechung per E-Mail-Verteiler

### ANMELDUNG:

- Anmeldung online freigeschaltet ab Montag, 12. Januar 2026, 18:00 Uhr. Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
- **Anmeldung bis spätestens 12. April 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:

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



## Auf dem Lahnwanderweg von Marburg nach Wetzlar



Deutschland · Lahntal

4. bis 7. Juni 2026 (Donnerstag bis Sonntag, Fronleichnam)

Der Lahnwanderweg führt über 295 km durch Berg und Tal, durch viel Wald sowie schöne Städte und Dörfer. Der Wanderweg führt von der Lahnquelle im Rothaargebirge bis zur Mündung in den Rhein bei Lahnstein im Oberen Mittelrheintal. Wir wollen vier Etappen dieses abwechslungsreichen Weges erwandern – von der Universitätsstadt Marburg bis Wetzlar. Auf gut zu laufenden Wegen wandern wir durch grüne Täler, dichte Wälder und romantische Dörfer. Die Abende verbringen wir in den sehenswerten Altstädten von Marburg und Wetzlar und informieren uns über die bewegte Geschichte dieser beiden Fachwerkstädte.

**ANFORDERUNGEN:**

- Wanderwege T1 teils T2
- Kondition für tägliche Gehzeiten mit Gepäck von 6 bis 7 Stunden bei rund 300 Höhenmetern

**UNTERKUNFT UND ANREISE:**

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

**AUSRÜSTUNG:**

- Ausrüstungslisten auf der Homepage [www.dav-wiesbaden.info](http://www.dav-wiesbaden.info)
- Erläuterungen und/oder Ergänzungen werden vor Fahrtantritt von der Tourenleitung bekanntgegeben.

**TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:**

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

**ANMELDUNG:**

- Anmeldung online freigeschaltet ab Montag, 12. Januar 2026, 18:00 Uhr. Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
- **Anmeldung bis spätestens 1. Februar 2026**
- Anmeldung zuerst (telefonisch oder) per E-Mail bei der Tourenleitung. Erst nach dem „OK“ des Tourenleiters bitte über das (Online-)Formular bei der Sektion Wiesbaden anmelden.

**Zu den Details bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen beachten.**

**LEITUNG UND KONTAKT:**

Regina Hacke, DAV Wanderleiterin, [r.hacke@dav-wiesbaden.de](mailto:r.hacke@dav-wiesbaden.de)

Matthias Weber, DAV Wanderleiter, [m.weber@dav-wiesbaden.de](mailto:m.weber@dav-wiesbaden.de)

## Hüttentour in der Hornbachkette

### Enzensberger Weg mit Großem Krottenkopf



Deutschland · Allgäu

20. bis 23. Juni 2026 (Samstag bis Dienstag)

Auf über 2.000 Metern Höhe verbindet der Enzensberger Weg das Kaufbeurer Haus mit der bekannten Hermann-von-Barth-Hütte. Ein zu Unrecht vergessener Klassiker durch den zentralen Teil der Hornbachkette in den Allgäuer Alpen. Als schwach besiedelter Seitenast des Lechtals ist das Hornbachtal eine ursprüngliche Gebirgskammer geblieben. Massentourismus findet man hier eher selten. Der Weg wird noch durch den Aufstieg auf den Großen Krottenkopf ergänzt, der mit 2.656 m Höhe den höchsten Berg der Allgäuer Alpen darstellt.

Gemeinschaftstour mit der Sektion Worms.

**ANFORDERUNGEN:**

- Gute Kondition für Wanderungen bis zu 15 km und 1300 Hm
- Trittfestigkeit für steile Anstiege und losen Untergrund sind Voraussetzung. Viele Stellen sind drahtseilversichert

**UNTERKUNFT UND ANREISE:**

- Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln
- Unterkunft in einem Selbstversorgerhaus und DAV-Hütten. Am ersten Abend und morgens eingeschränkte Versorgung, deshalb eigene Verpflegung notwendig

**AUSRÜSTUNG:**

- Ausrüstungslisten auf der Homepage [www.dav-wiesbaden.info](http://www.dav-wiesbaden.info)
- Erläuterungen und/oder Ergänzungen werden vor Fahrtantritt von der Tourenleitung bekanntgegeben.

**TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:**

- 80,- Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung
- 5 bis 6 Personen (+ 6 Personen Sektion Worms)
- Vorbesprechung per E-Mail-Verteiler, der Termin wird rechtzeitig bekannt gegeben

**ANMELDUNG:**

- Anmeldung online freigeschaltet ab Montag, 12. Januar 2026, 18:00 Uhr. Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
- **Anmeldung bis spätestens 10. Mai 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:**

Julia Ströbele, Trainerin C Bergwandern, [j.stroebele@dav-wiesbaden.de](mailto:j.stroebele@dav-wiesbaden.de)

Mike Billhardt, DAV Wanderleiter Sektion Worms



## Wandern und Zugfahren in Nordböhmen 5.0



Tschechien · Nordböhmen  
21. bis 28. Juni 2026 (Sonntag bis Sonntag)

Nordböhmen 5.0 heißt die diesjährige Tour, denn sie ist die fünfte, die wir im Norden Tschechiens (Nordböhmen) anbieten. Auch diesmal werden wir in Reichenberg, Trautenau und Braunau Quartier beziehen, dies ist vor allem den dort liegenden hervorragenden Hotels geschuldet.

Das Programm unterscheidet sich allerdings wieder etwas von den Angeboten der letzten Jahre. Die Schwerpunkte sind aber, wie immer, Wanderungen, Kultur und das Erlebnis Bahnfahren.

An Wanderungen ist die Durchquerung des Böhmisches Paradieses, des Isergebirges, des Riesengebirges und der Felsenstädte der Weckelsdorfer und Adersbacher Felsen geplant. Durch die neuen Routen ergeben sich neue landschaftlich-kulturelle Schwerpunkte unserer täglichen Unternehmungen.

Das kulturelle Programm umfasst die Besuche der Landesgalerie in Reichenberg, der Stadt Kuttenberg und des Klosters in Braunau mit Führung.

### ANFORDERUNGEN:

- Wanderungen mit leichtem Gepäck auf guten Wegen, max. 750 Hm und 20 km.

### UNTERKUNFT UND ANREISE:

- Unterkunft in Hotels in Reichenberg, Trautenau und Braunau
- Die Anreise findet wie immer mit dem Zug über Zittau statt.  
Den Transfer von einem Stützpunkt zum nächsten machen wir mit Bus oder Bahn.

### AUSRÜSTUNG:

- Ausrüstungslisten auf der Homepage [www.dav-wiesbaden.info](http://www.dav-wiesbaden.info)
- Wanderausrüstung mit Tagesrucksack; Details bei der Vorbesprechung

### TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

- 160,- Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder  
(s. Teilnahmebedingungen), zzgl. Anreise (Bahn), Unterkunft, Verpflegung
- 10 bis 13 Personen
- Der Vorbesprechungstermin wird zeitnah bekanntgegeben.

### ANMELDUNG:

- Anmeldung online freigeschaltet ab Montag, 12. Januar 2026, 18:00 Uhr.

### **Anmeldung bis spätestens 17. Mai 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:

Guido Künzel, Trainer C (Ski-) Bergsteigen, [g.kuenzel@dav-wiesbaden.de](mailto:g.kuenzel@dav-wiesbaden.de)  
Annette Klima, stellvertretende Vorsitzende DAV Wiesbaden,  
[a.klima@dav-wiesbaden.de](mailto:a.klima@dav-wiesbaden.de)



## Yoga und Wandern im Lechtal



Österreich · Lechtaler Alpen  
12. bis 18. Juli 2026 (Sonntag bis Samstag)

Möchtest du deinem Körper und deinem Geist etwas Gutes tun?

Dann verbinde deinen Wanderurlaub in der beeindruckenden Bergwelt der Lechtaler Alpen und Yoga (Hatha Yoga). Erlange mehr Vitalität und Wohlbefinden, erlebe Freude an Bewegung und die Begegnung mit Gleichgesinnten.

Wir sind in der Ravensburger Hütte untergebracht, die uns mit frisch zubereiteten Produkten aus der Region beköstigt und Ausgangspunkt für unsere Wanderungen ist. Mögliche Ziele und Gipfel sind Grubenjoch, Wasserspitze und Plattnitzer Joch.

Wir begrüßen den Tag mit Yoga und beenden den erlebnisreichen Tag mit einem wohltuenden Ausgleich durch Dehnung und Entspannung. Unterwegs finden wir vielleicht einen schönen Ort für kurze Meditationseinheiten. Der Yogaunterricht widmet sich den Aspekten der Dehnung und Kräftigung des Körpers und Streckung und Aufrichtung der Wirbelsäule.

### ANFORDERUNGEN:

- Yogagrundkenntnisse / Anfängerkurs mindesten 5 Einheiten
- Trittsicherheit und Kondition für 4 bis 6 Stunden wandern mit ca. 800 bis 1.000 Hm

### UNTERKUNFT UND ANREISE:

- Ravensburger Hütte, [www.ravensburgerhuette.at](http://www.ravensburgerhuette.at), Zimmerlager/Halbpension
- Anreise bevorzugt mit öffentlichen Verkehrsmitteln, alternativ in Fahrgemeinschaften. Weitere Koordination im Rahmen der Vorbesprechung

### AUSRÜSTUNG:

- Wanderausstattung, Yogamatte, Sitzkissen, bequeme Kleidung, Ausrüstungslisten auf der Homepage [www.dav-wiesbaden.info](http://www.dav-wiesbaden.info)
- Erläuterungen und/oder Ergänzungen werden vor Fahrtantritt von der Tourenleitung bekanntgegeben.

### TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

- 230,- Euro Teilnehmergebühr incl. Yogakurs für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung
- 8 bis 10 Personen
- Vorbesprechung per E-Mail-Verteiler

### ANMELDUNG:

- Anmeldung online freigeschaltet ab Montag, 12. Januar 2026, 18:00 Uhr. Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
- **Anmeldung bis spätestens 31. Mai 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:

Elke Seidensticker, Trainerin C Bergwandern, Yogalehrerin, [e.seidensticker@dav-wiesbaden.de](mailto:e.seidensticker@dav-wiesbaden.de)

Regina Hacke, DAV Wanderleiterin, [r.hacke@dav-wiesbaden.de](mailto:r.hacke@dav-wiesbaden.de)



## Grüne Wiesen – Grauer Fels Höhenwege im östlichen Allgäu



Deutschland / Österreich · Allgäu  
26. Juli bis 1. August 2026 (Sonntag bis Samstag)

Unsere Tour führt vom Tannheimer Tal nach Hinterstein. Hier ist das Allgäu noch nicht ganz so überlaufen! Wir sind auf aussichtsreichen Wegen unterwegs, meist im grünen Almgelände, ab und zu unterbrochen durch Fels- und Geröllpassagen. Übernachtet wird auf drei Alpenvereinshütten und am Schlusstag im komfortablen Hotel in Hinterstein, so dass nicht an jedem Tag ein Ortswechsel nötig ist. Die Schwierigkeiten und Gehzeiten sind moderat (max T3 bzw „rot“, bis 5 Std.). Es gibt aber – dank Twin-Konzept – viele Möglichkeiten für anspruchsvollere Varianten und Gipfenziele, z.B. Lailachspitze, Hochvogel, Hindelanger Klettersteig.

Start- und Zielort sind gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar.

### ANFORDERUNGEN:

- Erfahrung im alpinen Gelände, Trittsicherheit, sicheres Begehen von „roten“ Bergwegen.
- Solide Kondition für tägliche Gehzeiten bis 5 Stunden und 800 Höhenmeter mit Rucksack (max. 10 kg).

### UNTERKUNFT UND ANREISE:

- Landsberger Hütte, Prinz-Luitpold-Haus, Edmund-Probst-Haus, Schwarzenberghütte.
- Anreise bevorzugt mit öffentlichen Verkehrsmitteln, alternativ in Fahrgemeinschaften. Weitere Koordination im Rahmen der Vorbesprechung.

### AUSRÜSTUNG:

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

### TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

- 150,- Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung, 1x Seilbahn
- 10 bis 14 Personen
- Termin für Vorbesprechung wird rechtzeitig bekanntgegeben

### ANMELDUNG:

- Anmeldung online freigeschaltet ab Montag, 12. Januar 2026, 18:00 Uhr. Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
  - **Anmeldung bis spätestens 31. Mai 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:

Irmtraut Schmidt, DAV-Wanderleiterin, [i.schmidt@dav-wiesbaden.de](mailto:i.schmidt@dav-wiesbaden.de)  
Jürgen Zilius, DAV-Wanderleiter, [j.zilius@dav-wiesbaden.de](mailto:j.zilius@dav-wiesbaden.de)

## Hüttentour im Lechquellengebirge



Österreich · Tirol  
23. bis 26. August 2026 (Sonntag bis Mittwoch)

Am Rande des Inntals liegt der Inntaler Höhenweg. Er verläuft ostwärts entlang der 2.000 m-Höhenlinie im Tiroler Inntal und durch die Tuxer Alpen. Auf mittelschweren Wegen durchstreift man in wunderschöner Kulisse schroffe Felsen und wunderschöne Almgebiete mit klaren Bergseen. Einen Teil dieses Höhenweges wollen wir über vier Tage von Hütte zu Hütte unter die Füße nehmen. Wir starten in Fritzens-Wattens und werden von hier über die Lizumer Hütte, die Weidenhütte und die Rastkogelhütte bis hinunter ins Zillertal laufen.

Im Vordergrund der Tour steht der Spaß an der Bewegung und der Landschaft. Die Tour richtet sich daher auch an fitte Einsteiger\*innen ins Mehrtageswandern. Wir legen täglich bis zu 12 km und zwischen 700 und 1.000 Hm in entspanntem Tempo zurück. Informationen zum Höhenweg finden sich hier: [www.inntaler-hoehenweg.com](http://www.inntaler-hoehenweg.com)

### ANFORDERUNGEN:

- Kondition für Mehrtagesbergwanderungen mit Gepäck bis zu 12 km bei 700 bis 1.000 Hm und bis zu 7 Stunden Gehzeit
- Die Tour ist auch für fitte (Wieder-) Einsteiger\*innen geeignet

### UNTERKUNFT UND ANREISE:

- Wir übernachten auf Alpenvereinshütten in Lagern und Mehrbettzimmern (Je nach Buchungssituation Änderungen vorbehalten).
- Lizumer Hütte ([www.lizumer-huette.at](http://www.lizumer-huette.at)), Weidener Hütte ([www.weidener-huette.at](http://www.weidener-huette.at)), Rastkogelhütte ([www.rastkogelhuette.de](http://www.rastkogelhuette.de))
- Anreise möglichst gemeinsam mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder in Fahrgemeinschaften.

### AUSRÜSTUNG:

- Ausrüstungslisten auf der Homepage [www.dav-wiesbaden.info](http://www.dav-wiesbaden.info)
- Erläuterungen und/oder Ergänzungen werden vor Fahrtantritt von der Tourenleitung bekanntgegeben.

### TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

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

### ANMELDUNG:

- Anmeldung online freigeschaltet ab Montag, 12. Januar 2026, 18:00 Uhr. Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
  - **Anmeldeschluss ist der 30. Mai 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:

Hilke Smit-Schädla, DAV Wanderleiterin, [h.smit@dav-wiesbaden.de](mailto:h.smit@dav-wiesbaden.de),

Telefon 0179 - 490 30 25

Joachim Schädla, DAV Wiesbaden



## GR 20 – Wandern durch das Gebirge im Meer



Frankreich · Korsika

3. bis 12. September 2026 (Donnerstag bis Samstag, 10 Tage)

Der korsische GR 20 ist eine Legende – ein Fernwanderweg mit Kultstatus!

Wir erleben die schönsten Etappen des Nordteils, die von der Bergerie Ballone bis nach Vizzavona führen. Diese alpine Route verlangt Trittsicherheit und gute Kondition und bietet im Gegenzug unvergleichliche Ausblicke über die korsische Bergwelt.

Die Teilnehmenden erwarten viele Höhenmeter, reichlich Sonne, echter Naturgenuss in erfrischenden Badegumpen, einfache, urige Unterkünfte und gute lokale Verpflegung.

Ein hochalpines Trekking-Abenteuer für ausdauernde Wanderer.

### ANFORDERUNGEN:

- Bergwege bis Schwierigkeitsgrad T3
- Kondition für Tagesetappen mit bis zu 1.000 Hm Aufstieg und Gehzeiten von bis zu 7 Stunden bei oft großer Hitze
- Bei eigenem Zelt Rucksackgewicht von rund 15 kg

### UNTERKUNFT UND ANREISE:

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

### AUSRÜSTUNG:

- Ausrüstungslisten auf der Homepage [www.dav-wiesbaden.info](http://www.dav-wiesbaden.info)
- Erläuterungen und/oder Ergänzungen werden vor Fahrtantritt von der Tourenleitung bekanntgegeben.

### TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

- 200,- Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung.
- 3 bis 7 Personen
- Termin für Vorbesprechung wird rechtzeitig bekannt gegeben

### ANMELDUNG:

- Anmeldung online freigeschaltet ab Montag, 12. Januar 2026, 18:00 Uhr. Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
- **Anmeldung bis spätestens 1. März 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:

Matthias Weber, DAV Wanderleiter, [m.weber@dav-wiesbaden.de](mailto:m.weber@dav-wiesbaden.de), Telefon 0176 - 29 25 39 73



## Wandern auf den Schwingen des Adlers

**Adlerweg Teil 4 (Etappen 15–18)**



Österreich · Tirol

27. September bis 3. Oktober 2026 (Sonntag bis Samstag)

Der Adlerweg verläuft in 24 Etappen auf einer beeindruckenden Gesamtlänge von 320 km und 23.000 Höhenmetern von Ost nach West durch Tirol. Er beginnt in St. Johann (Tirol) und endet in St. Christoph am Arlberg. Nach den wunderschönen ersten drei Abschnitten entlang des wilden Kaisers durch die Brandenberger Alpen, über das Rofangebirge verlassen wir diesmal das spannende Karwendel und wandern durch das Mieminger Gebirge weiter nach Westen ins Lechtal.

Wir gehen aus dem Karwendel heraus über Leutasch zur Coburger Hütte, weiter zur Nassereith Alm, Loreahütte (Selbstversorgerhütte) bis zur Anhalterhütte oberhalb des Lechtals.

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

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

### ANFORDERUNGEN:

- Kondition für Wanderungen mit Tourenrucksack (ca. 11 kg) bis 1.400 Höhenmeter und 8 Stunden im Auf- und Abstieg am Tag
- Die Wanderwege entsprechen der Kategorie T3 (Schwierigkeitsskala für Wanderwege)

### UNTERKUNFT UND ANREISE:

- Sechs Übernachtungen in Alpenvereinshütten, Gasthäusern und Almen am Adlerweg.
- Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln

### AUSRÜSTUNG:

- Ausrüstungslisten auf der Homepage [www.dav-wiesbaden.info](http://www.dav-wiesbaden.info).
- Erläuterungen und/oder Ergänzungen werden vor Fahrtantritt von der Tourenleitung bekanntgegeben.

### TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

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

### ANMELDUNG:

- Anmeldung online freigeschaltet ab Montag, 12. Januar 2026, 18:00 Uhr. Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
- **Anmeldeschluss ist der 31. Mai 2026**
- Anmeldung zuerst 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, [r.becker@dav-wiesbaden.de](mailto:r.becker@dav-wiesbaden.de)



## Klettersteige und Klettertouren über Pfingsten



Italien · Gardasee

18. bis 25. Mai 2026 (Montag bis Pfingstmontag)

Erlebe eine abwechslungsreiche Klettersteigwoche rund um den Gardasee – eine Top-Bergregion. Zwischen schroffen Felswänden, Olivenhainen und dem tiefblauen See erkunden wir gemeinsam die Via Ferratas der Region, die mit unterschiedlichen Schwierigkeiten, Längen und landschaftlicher Exposition aufwarten. Gutes Wetter meist inklusive. Unser Basislager ist eine gemütliche Ferienwohnung in Arco, dem bekannten Kletter- und Bergsteigerort im Norden des Gardasees. Frühstück und Abendessen werden gemeinschaftlich organisiert – Teamgeist und Genuss stehen im Mittelpunkt! Sollten sich unter den Teilnehmenden auch Kletterer befinden, besteht selbstverständlich die Möglichkeit, eigenständig zu Klettertouren in den umliegenden Gebieten aufzubrechen. Arco bietet unzählige Routen in allen Schwierigkeitsgraden!

### ANFORDERUNGEN:

- Erfahrung in Klettersteigen der Kat. C und D, Zustiege im Schwierigkeitsbereich T3. Klettererfahrung ist von Vorteil
- Tages Touren können bis zu 7 Stunden Gehzeit beinhalten
- Kondition für bis zu 1.400 Höhenmeter
- Absolute Schwindelfreiheit und Trittsicherheit im weglosen Gelände
- Absolviertes Grundkurs Bergsteigen bzw. vergleichbares persönliches Können

### UNTERKUNFT UND ANREISE:

- Große Ferienwohnung in Arco mit Doppelbettzimmern.
- Anreise bevorzugt mit öffentlichen Verkehrsmitteln, alternativ in Fahrgemeinschaften. Weitere Koordination im Rahmen der Vorbesprechung mittels Videokonferenz.

### AUSRÜSTUNG:

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

### TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

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

### ANMELDUNG:

- Anmeldung online freigeschaltet ab Montag, 12. Januar 2026, 18:00 Uhr. Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
  - **Anmeldung bis spätestens 1. April 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:

Karl Koettitz, Trainer B Hochtouren und Skihochtouren  
k.koettitz@dav-wiesbaden.de, Telefon 0151-58364512

## Schwere Rätikon-Durchquerung inkl. 4 Klettersteigen



Österreich · Rätikon

25. bis 31. Juli 2026 (Samstag bis Freitag)

Der Gebirgszug des Rätikon ist geprägt durch eine imposante, meist felsig-schroffe Bergkulisse, die von sanfteren, gletschergeformten Landschaften umschlossen wird. Hier findet diese sehr schöne, aber auch sehr anspruchsvolle Rätikon-Durchquerung mit vielen Highlights statt. Diese Tour fordert den rundum gut geschulten Bergsteiger. Zwei der vielen Highlights der Tour sind zum einen die Schesaplana-Überschreitung, eines der schönsten Aussichtsberge der Ostalpen, und die Überschreitung der Sulzfluh. Ausgesetzte Klettersteige, große Schneefelder und teils weglose Zustiege in einer wilden Berglandschaft lassen das Bergsteigerherz höherschlagen.

### ANFORDERUNGEN:

- Klettersteiggehen der Kategorie C und D, auch mit vollem Rucksackgepäck
- Zustiege im Schwierigkeitsbereich T4, Klettererfahrung von Vorteil
- Kondition für 10 Stunden reine Gehzeit und bis zu 1600 Höhenmeter
- Absolute Schwindelfreiheit und Trittsicherheit im weglosen Gelände und auf Schneefeldern
- Absolviertes Grundkurs Bergsteigen bzw. vergleichbares persönliches Können.

### UNTERKUNFT UND ANREISE:

- Folgende Berghütten dienen zur Übernachtung: Oberzalimhütte, Douglasshütte, Lindauer Hütte, Tilisunahütte
- Anreise bevorzugt mit öffentlichen Verkehrsmitteln, alternativ in Fahrgemeinschaften. Weitere Koordination im Rahmen der Vorbesprechung mittels Videokonferenz.

### AUSRÜSTUNG:

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

### TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

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

### ANMELDUNG:

- Anmeldung online freigeschaltet ab Montag, 12. Januar 2026, 18:00 Uhr. Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
  - **Anmeldung bis spätestens 1. Mai 2025**
  - Anmeldung zuerst (telefonisch oder) per E-Mail bei der Tourenleitung. Erst nach dem „OK“ 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 Koettitz, Trainer B Hochtouren und Skihochtouren  
k.koettitz@dav-wiesbaden.de, Telefon 0151-58364512



## Berner Oberland

**Entdecke abwechslungsreiche Bergtouren  
abseits ausgetretener Pfade im Berner Oberland**



**Schweiz · Berner Oberland**  
**18. bis 23. Juli 2026 (Samstag bis Donnerstag)**

Das Gauligebiet liegt im östlichen Berner Oberland und ist von der Grimselpassstraße zu erreichen. Die Gipfel dort sind eher unbekannt und damit ruhig, stehen den bekannten aber in nichts nach. Während der Tour können wir den einen oder anderen entdecken – einschließlich der teilweise spektakulären Aussicht, die sich uns vom Gipfel bietet. Da wir mit zwei Trainern unterwegs sind, haben wir die Möglichkeit Varianten anzubieten. Wir starten am Räterichsbodensee und laufen vorbei an Alpenrosenwiesen und über die Sandebene des Bächlitals, eine Schwemmlandschaft. Am nächsten Tag geht es über die Bächlilücke hinüber zur Gaulihütte, die unser Standpunkt für die nächsten Tage ist. Von dort haben wir u.a. mit Ewigschneehorn (3.329 m), Hangendgletscherhorn (3.291 m) und Räfenhorn (3.255 m) einige Gipfel für unsere Touren zur Auswahl. Am letzten Tag steigen wir entweder direkt oder über den Wasserfallweg hinab ins Urbachtal. Von dort Heimreise, ggf. mit Alpentaxi aus dem Tal.

#### ANFORDERUNGEN:

- Absolviertes Gletscher- und Eiskurs oder vergleichbares Können
- Trittsicherheit und Schwindelfreiheit im weglosen und ausgesetzten Gelände
- Steigeisengehen sowie Hochtourenerfahrung
- Kondition für Touren bis 1.500 Höhenmeter und Gehzeiten von 8 bis 10 Stunden
- Ein Rucksack mit etwa 12 bis 14 kg ist kein Problem

#### UNTERKUNFT UND ANREISE:

- Bächlitalhütte (SAC-Hütte, 2.328 m) und Gaulihütte (SAC-Hütte, 2.205 m)
- Anreise bevorzugt mit öffentlichen Verkehrsmitteln, alternativ in Fahrgemeinschaften. Weitere Koordination im Rahmen der Vorbesprechung.

#### AUSRÜSTUNG:

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

#### TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

- 160,- Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung, ggf. Taxi- und Parkgebühren
- 6 bis 10 Personen
- Termin für Vorbesprechung wird rechtzeitig bekannt gegeben

#### ANMELDUNG:

- Anmeldung online freigeschaltet ab Montag, 12. Januar 2026, 18:00 Uhr. Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
- **Anmeldung bis spätestens 30. April 2026**
- Voranfrage zuerst telefonisch oder per E-Mail bei der Tourenleitung. Erst nach dem „OK“ der Tourenleitung über das Online-Formular auf der Homepage der Sektion Wiesbaden anmelden.

**Zu den Details bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen beachten.**

#### LEITUNG UND KONTAKT:

Kerstin Brill, Trainerin C Bergsteigen, Trainerin B Alpinklettern, k.brill@dav-wiesbaden.de, Telefon 0171-2931687  
Eckhard Bremers, Trainer C Bergsteigen, e.bremers@dav-wiesbaden.de, Telefon 0151-23262021



## Top of Switzerland

**Die höchsten Berge der Schweiz**



**Schweiz · Wallis**

**28. August bis 2. September 2026 (Freitag bis Mittwoch)**

Höher rauf geht's nirgendwo in der Schweiz: Mit der Dufourspitze, 4.634 m, und dem Dom, 4.545 m, stehen der höchste Gipfel der Schweiz und der höchste Gipfel, der komplett auf Schweizer Territorium liegt, auf unserem Tourenplan. Gründliche Akklimatisierung und gute Bedingungen vorausgesetzt, versprechen diese ambitionierten Touren eindrucksvolle hochalpine Erlebnisse. Als Stützpunkte dienen uns die Domhütte sowie die futuristische Monte Rosa Hütte. Die Tour richtet sich an konditionell starke und alpin versierte Bergsteiger\*innen, die bereits Erfahrung aus Hochtouren auf hohe 3.000er mitbringen.

#### ANFORDERUNGEN:

- Erfolgreich absolviertes Hochtourenkurs für Fortgeschrittene sowie die sichere Anwendung der hier erlangten Kenntnisse
- Teilnahme am Sicherheitstag Gletscher obligatorisch (14. März 2026, S 2026/30)
- Trittsicherheit auch in weglosem Gelände sowie Schwindelfreiheit an exponierten Graten
- Sicheres Klettern bis UIAA IV
- Sehr gute Kondition für Touren mit bis zu 12 Stunden Dauer, 1.800 Höhenmetern und 14 km Länge mit Rucksack
- Hochtourenerfahrung von hohen Dreitausendern, z.B. als Sektionstour
- Private Akklimatisierungstour vorher empfehlenswert.

#### UNTERKUNFT UND ANREISE:

- Monte Rosa Hütte, 2.883 m, SAC, <https://monterosahuette.ch/>
- Domhütte, 2.940 m, SAC, <https://domhuette.ch/>
- Auf- und Abstieg zur Monte Rosa Hütte erfolgen mittels Gornergratbahn Zermatt – Rotenboden
- Anreise bevorzugt mit öffentlichen Verkehrsmitteln, alternativ in Fahrgemeinschaften. Weitere Koordination im Rahmen der Vorbesprechung.

#### AUSRÜSTUNG:

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

#### TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

- 340,- Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung, Gornergratbahn Zermatt – Rotenboden Hin und Rück
- 2 Personen
- Vorbesprechung am Samstag, 14. März 2026, im Anschluss an den Sicherheitstag Gletscher.

#### ANMELDUNG:

- Anmeldung online freigeschaltet ab Montag, 12. Januar 2026, 18:00 Uhr. Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
- **Anmeldung bis spätestens 28. Februar 2026**
- Voranfrage zuerst telefonisch oder per E-Mail bei der Tourenleitung. Erst nach dem „OK“ der Tourenleitung über das Online-Formular auf der Homepage der Sektion Wiesbaden anmelden.

**Zu den Details bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen beachten.**

#### LEITUNG UND KONTAKT:

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



## MTB-Fahrtechnik für Fortgeschrittene I



Deutschland · Wiesbaden  
14. Juni 2026 (Sonntag)

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

- (Fels-)stufen ca. 30 cm bergauf überwinden
- Hindernisse bis 20 cm überfahren/überspringen (Basic-hop, Bunnyhop)
- schnelles Kurvenfahren (Grip aufbauen)
- Drops bis ca. 60 cm Tiefe, verblocktes Gelände
- dosiertes Bremsen bei großer Steilheit und losem Untergrund
- sehr enge Kurven (Hinterradversetzen)

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

### ANFORDERUNGEN:

Teilnahmevoraussetzung ist die souveräne Beherrschung der Grundlagen der MTB-Fahrtechnik:

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

### VERANSTALTUNGSSORT:

Das Wiesbadener Revier rund um Platte, Schläferskopf und Neroberg.

### AUSRÜSTUNG:

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

### TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

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

### ANMELDUNG:

- Anmeldung online freigeschaltet ab Montag, 12. Januar 2026, 18:00 Uhr. Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
- **Anmeldeschluss: bis 1 Woche vor Beginn**
- Voranfrage zuerst telefonisch oder per E-Mail bei der Tourenleitung. Erst nach dem „OK“ der Tourenleitung über das Online-Formular auf der Homepage der Sektion Wiesbaden anmelden.

**Zu den Details bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen beachten.**

### LEITUNG UND KONTAKT:

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

## MTB-Fahrtechnik Grundkurs



Deutschland · Wiesbaden  
6. September 2026 (Sonntag)

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

Die wichtigsten Themen:

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

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

### ANFORDERUNGEN:

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

### VERANSTALTUNGSSORT:

Sportplatz Kohlheck

### AUSRÜSTUNG:

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

### TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

- 20,- Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen).
- Bei diesem Grundkurs dürfen auch Nichtmitglieder teilnehmen.
- 5 bis 10 Personen

### ANMELDUNG:

- Anmeldung online freigeschaltet ab Montag, 12. Januar 2026, 18:00 Uhr. Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
- **Anmeldeschluss: bis 1 Woche vor Beginn**
- Voranfrage zuerst telefonisch oder per E-Mail bei der Tourenleitung. Erst nach dem „OK“ der Tourenleitung über das Online-Formular auf der Homepage der Sektion Wiesbaden anmelden.
- **Zu den Details bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen beachten.**

### LEITUNG UND KONTAKT:

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



## Schrauberkurs für Mountainbiker Werde dein eigener Bike-Profi!



Deutschland · Wiesbaden-Rambach  
26. September 2026 (Sonntag 10:00 bis 18:00 Uhr)

Du liebst Mountainbiken? Dann weißt du: Dein Bike ist dein bester Freund auf dem Trail – und manchmal braucht es Pflege oder schnelle Hilfe. In unserem Schrauberkurs lernst du alles, was du brauchst, um sicher und selbstständig unterwegs zu sein.

### WAS ERWARTET DICH:

- Grundlegende Werkstatt-Fähigkeiten
- Werkzeuge, Schmier- und Reinigungsmittel: Alles, was du für Wartung und Reparatur brauchst.
- Tipps zur optimalen Einrichtung deiner Schrauberecke.
- Wartung & Pflege
- Kettenpflege, Bremsen-Check, Luftdruck & Dämpfer einstellen.
- Wie du dein Bike fit hältst, bevor es Probleme gibt.
- Dämpfer-Setup
- Richtige Einstellung für dein Gewicht und deinen Fahrstil.
- Tipps für mehr Komfort und Kontrolle auf dem Trail.
- Reparatur kleinerer Defekte
- Schlauchwechsel & Tubeless-Setup.
- Bremsbeläge tauschen, Schaltung einstellen, lockere Schrauben sichern.
- Wechsel von Verschleißteilen
- Antriebskomponenten wie Kette, Kassette und Kettenblätter richtig tauschen.
- Bremsbeläge und Züge erneuern.
- SOS-Pannenhilfe unterwegs
- Was tun bei Kettenriss, Platten oder Schaltproblemen?
- Die wichtigsten Tools für den Rucksack.

### FÜR WEN IST DER KURS:

Für alle Mountainbiker – egal ob Einsteiger oder Fortgeschrittene –, die mehr Selbstvertrauen bei Wartung und Reparatur gewinnen wollen.

### DEIN VORTEIL:

Nach dem Kurs bist du sicherer unterwegs, kannst viele Probleme selbst lösen und sparst Zeit, Geld und Nerven. Außerdem weißt du, wie du dein Bike richtig pflegst, damit es zuverlässig funktioniert und lange hält.

### TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

- 10,- Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder
- 12,50 Euro Teilnehmergebühr für Nichtmitglieder
- 6 bis 8 Personen

### ANMELDUNG:

- Anmeldung online freigeschaltet ab Montag, 12. Januar 2026, 18:00 Uhr.
- **Anmeldeschluss: bis spätestens 1 Woche vorher**
- Sie können sich über das (Online-)Formular bei der Sektion Wiesbaden direkt anmelden.

**Zu den Details bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen beachten.**

### LEITUNG UND KONTAKT:

Joachim Krumb, Trainer C MTB Guide + Trainer C MTB Fahrtechnik (FÜL MTB)  
Informationen über: [info@dav-wiesbaden.de](mailto:info@dav-wiesbaden.de),  
Telefon 06 1 - 15 93 34, jeweils montags 15-19 und mittwochs 16-18 Uhr

## MTB-Hüttentour in den Ötztaler Alpen



Italien · Südtirol / Sterzing  
19. bis 23. August 2026 (Mittwoch bis Sonntag)

Wir machen eine viertägige Rundtour in den Ötztaler und Stubai Alpen. Mit dabei sind Trailabfahrten, die zu den schönsten in den Alpen zählen. Die müssen wir uns aber erst einmal erarbeiten: Mit knackigen Anstiegen bis hoch auf 3.000 m und einigen Tragepassagen. Dafür erwarten uns ein grandioses abwechslungsreiches Panorama und urige Hütten. Aber Vorsicht: Diese Tour ist nichts für Anfänger oder Untrainierte. Die durchschnittlichen Höhenmeter, die pro Tag zu bewältigen sind, liegen bei ca. 1.750 Hm. Trails der Schwierigkeitsstufe S2 müssen absolut sicher beherrscht werden. Das Wenige, was wir unterwegs und auf den Hütten benötigen, tragen wir im eigenen Rucksack – es gibt keinen Gepäck-Shuttle.

### ANFORDERUNGEN:

- Sehr gute Kondition und Fahrtechnik
- Absolut sicheres Biken auf Trails der Schwierigkeitsstufe S2
- Kondition für bis zu 2.000 Hm Aufstieg im Rahmen einer Tagestour, auch über mehrere Tage
- Eigenes Bike in einwandfrei gewartetem Zustand; Bei Bedarf wird der Schrauber-Workshop, Kurs TW 2026/09 empfohlen
- Keine E-Bikes

### UNTERKUNFT UND ANREISE:

- Anreise nach Sterzing bis Mittwochabend. Anreise bevorzugt mit öffentlichen Verkehrsmitteln, alternativ in Fahrgemeinschaften. Unterkunft in einfachen Gasthäusern und Hütten. Rückreise ebenfalls von dort (Rundtour). Es gibt keinen Gepäck-Shuttle! Verpflegung aus dem Rucksack und auf den Hütten. Weitere Koordination im Rahmen der Vorbesprechung.

### AUSRÜSTUNG:

- Einwandfrei gewartetes MTB (All Mountain oder leichtes Enduro). Ausrüstungsliste wird bei der Vorbesprechung geteilt.
- Erläuterungen und/oder Ergänzungen werden vor Fahrtantritt von der Tourenleitung bekanntgegeben.

### TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

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

### ANMELDUNG:

- Anmeldung online freigeschaltet ab Montag, 12. Januar 2026, 18:00 Uhr. Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
- **Anmeldung bis spätestens 24. April 2026**
- Voranfrage zuerst telefonisch oder per E-Mail bei der Tourenleitung. Erst nach dem „OK“ der Tourenleitung über das Online-Formular auf der Homepage der Sektion Wiesbaden anmelden.

**Zu den Details bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen beachten.**

### LEITUNG UND KONTAKT:

Joachim Krumb, Trainer C MTB Guide + Trainer C MTB Fahrtechnik (FÜL MTB) [j.krumb@dav-wiesbaden.de](mailto:j.krumb@dav-wiesbaden.de), Telefon 01 79 - 599 69 11  
Marcus Fill, Trainer C MTB Guide m.fill@dav-wiesbaden.de



## Mountainbike-Camp Fränkische Schweiz



Deutschland · Fränkische Schweiz / Heiligenstadt  
17. bis 20. September 2026 (Donnerstag bis Sonntag)

Biken im Mountainbike-Paradies in der Fränkischen Schweiz! Das Land der Burgen, Höhlen und Genüsse beeindruckt mit jeder Menge anspruchsvoller Touren und ausgewiesener Entdecker-Trails in verschiedenen Schwierigkeitsgraden. Es bietet knackige Anstiege, schmale Trails und Naturlandschaften mit traumhaften Ausblicken. Auf den Routen „Matzenstein“, „Geisberg-Tour“ und „Altenberg-Tour“ wartet Bikespaß pur. Einkehrmöglichkeiten entlang der Strecken laden zur gemütlichen Rast ein. Auf insgesamt 130 Kilometern Länge und 2.400 Höhenmetern finden alle begeisterten Radsporler:innen ein persönliches Highlight. Geplant sind Touren mit bis zu 50 km Länge und 1.100 Höhenmetern Gesamtanstieg, wobei die erste und letzte Tour kürzer gehalten sind. Optional ist ein Besuch im Bikepark Fränkische Schweiz in Pottenstein. Bei Wellnessbedarf ist auch Besuch der Therme in Obernsees möglich.

### ANFORDERUNGEN:

- Sicheres Biken auf Single Trails mit kleinen bis mittleren Hindernissen (Wurzeln/Steine) und Stufen auf teilweise losem Untergrund im mittleren Gelände.
- Kondition für 400 Hm im Aufstieg pro Stunde, auch über mehrere Tage
- Eigenes Bike in einwandfrei gewartetem Zustand; bei Bedarf wird der Schrauber-Workshop, Kurs TW 2026/09 empfohlen, keine E-Bikes

### UNTERKUNFT UND ANREISE:

- Unterkunft MTB-Zentrum Heiligenstadt oder Umgebung
- Anreise voraussichtlich in Fahrgemeinschaften. Weitere Koordination im Rahmen der Vorbesprechung.

### AUSRÜSTUNG:

- Ausrüstungslisten auf der Homepage [www.dav-wiesbaden.info](http://www.dav-wiesbaden.info)
- Erläuterungen und/oder Ergänzungen werden vor Fahrtantritt von der Tourenleitung bekanntgegeben.

### TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

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

### ANMELDUNG:

- Anmeldung online freigeschaltet ab Montag, 12. Januar 2026, 18:00 Uhr. Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
- **Anmeldung bis spätestens 31. Mai 2026**
- Voranfrage zuerst telefonisch oder per E-Mail bei der Tourenleitung. Erst nach dem „OK“ der Tourenleitung über das Online-Formular auf der Homepage der Sektion Wiesbaden anmelden.

**Zu den Details bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen beachten.**

### LEITUNG UND KONTAKT:

Marcus Fill, Trainer C MTB Guide, m.fill@dav-wiesbaden.de  
Telefon/WhatsApp 0151 - 61482389  
Joachim Krumb, Trainer C MTB Guide + Trainer C MTB Fahrtechnik (FÜL MTB), j.krumb@dav-wiesbaden.de, Telefon 0179 - 5996911

## Flusslandschaften und Spuren deutscher Geschichte



Deutschland · Westerwald/Sieg/Bonn/Rhein  
14. bis 17. Mai 2026 (Donnerstag bis Sonntag, Himmelfahrt)

Diese Viertagesradtour der Radtourengruppe „Watt & Wade“ verbindet Natur- und Kulturerlebnis gleichermaßen. Von Limburg durchqueren wir den Westerwald. Nach einer Übernachtung in Hachenburg erkunden wir den Radweg entlang der Sieg und übernachten bei Hennef. Am dritten Tag radeln wir nach Bonn und nehmen uns dort Zeit für das wiedereröffnete „Haus der deutschen Geschichte“ und besuchen die Dauerausstellung zur Geschichte Deutschlands nach 1945. Wir verlassen Bonn durch das alte Regierungsviertel und fahren am Rhein entlang vorbei oder auf den Drachenfels bei Königswinter und erreichen unsere Unterkunft in Bad Honnef. Am letzten Tag genießen wir Ausblicke auf Burgen und Schlösser im oberen Mittelrheintal und treten von Neuwied die Heimfahrt mit der DB an.

### ANFORDERUNGEN:

- Die Tour verläuft beinahe durchgehend auf ausgewiesenen Radwegen und bietet fahrtechnisch keine besonderen Schwierigkeiten. Die Tagesetappen sind 45 bis 75 km lang, bis zu 750 Höhometer sind maximal zu bewältigen, also eine mittelschwere Tour.

### UNTERKUNFT UND ANREISE:

- Wir übernachten in drei schönen Hotels, die mit Frühstück gebucht sind. Fürs Abendessen suchen wir uns stets etwas Passendes. Tagsüber Selbstversorgung auf Picknick-Basis.
- Anreise mit dem ÖPNV nach Limburg und Rückreise ebenfalls mit der Bahn (Bikeshuttle-Backup).

### AUSRÜSTUNG:

- Tourentaugliches Fahrrad (Tourenrad, Mountain- oder Gravelbike – auch E-Bikes) in gewartetem Zustand. Ausrüstungslisten auf der Homepage [www.dav-wiesbaden.de](http://www.dav-wiesbaden.de).

### TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

- 80,- Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung (Infobrief bei der Tourenleitung).
- 6 bis 9 Teilnehmer\*innen

### ANMELDUNG:

- Anmeldung online freigeschaltet ab Montag, 12. Januar 2026, 18:00 Uhr. Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
- **Anmeldung bis spätestens 30. April 2026**
- Voranfrage zuerst telefonisch oder per E-Mail bei der Tourenleitung. Erst nach dem „OK“ der Tourenleitung über das Online-Formular auf der Homepage der Sektion Wiesbaden anmelden.

**Zu den Details bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen beachten.**

### LEITUNG UND KONTAKT:

Dirk Basting, d.basting@dav-wiesbaden.de Telefon 0163 - 6856843

**S 2026/75****TOUR E-BIKE/TREKKINGRAD**

## **Unterwegs auf Hessens Bahnradwegen Durch die Vulkanlandschaft des Vogelsbergs**



Deutschland · Hessen / Rundtour Hanau-Fulda-Hanau  
4. bis 7. Juni 2026 (Donnerstag bis Sonntag – Fronleichnam)

Gemeinsam – egal ob mit dem E-Bike oder Bio-Bike – erkunden wir auf dieser viertägigen Rundtour geschichtsträchtige Städte und abwechslungsreiche Radwege, die uns entlang historischer Sehenswürdigkeiten führen. Auf dem Hinweg geht es in zwei Tagen über den Hessischen Bahnradweg und den Vulkanradweg nach Fulda. Unterwegs durchqueren wir das größte zusammenhängende Vulkangebiet Mitteleuropas und erleben malerische Fachwerkstädte, wehrhafte Burgen und die abwechslungsreichen Landschaften der Vogelsbergregion. Ein besonderes Highlight ist die App „Lauschtour“, die uns mit spannenden Infos zu Geologie und historischen Orten begleitet. In Fulda bleibt Zeit für einen Stadtbummel. Die Rückfahrt nach Hanau verläuft auf einer alternativen Strecke, abseits der Hauptverkehrsadern.

### **ANFORDERUNGEN:**

- Die Radtour führt über Asphalt, Wald- und Schotterwege
- Tagestouren 55 bis 75 km, insgesamt ca. 285 km und 2.000 Hm
- Das Rad muss sicher beherrscht werden
- Verkehrssicherer und gut gewarteter Zustand des Fahrrads
- Biobiker sollten in der Lage sein, 750 Hm am Tag zu fahren.
- E-Biker sollten über mind. 500 Watt Akkukapazität verfügen

### **UNTERKUNFT UND ANREISE:**

- Wir übernachten in Zweibettzimmern in Mittelklassehotels oder Pensionen.
- Tour startet und endet am Hanauer Hbf, (S-Bahn von Wiesbaden)

### **AUSRÜSTUNG:**

- Ausrüstungslisten auf der Homepage [www.dav-wiesbaden.info](http://www.dav-wiesbaden.info)
- Ergänzungen, die genauen Streckenabschnitte und GPS-Daten, Treffpunkt usw. werden rechtzeitig vor Fahrtantritt von der Tourenleitung per Mail bekannt gegeben.

### **TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:**

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

### **ANMELDUNG:**

- Anmeldung online freigeschaltet ab Montag, 12. Januar 2026, 18:00 Uhr.  
Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
- **Anmeldung bis spätestens 15. April 2026**
- Voranfrage zuerst telefonisch oder per E-Mail bei der Tourenleitung.  
Erst nach dem „OK“ der Tourenleitung über das Online-Formular auf der Homepage der Sektion Wiesbaden anmelden.
- Zu den Details bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen beachten.**

### **LEITUNG UND KONTAKT:**

Irmgard Schmidt, DAV-Wanderleiterin, [i.schmidt@dav-wiesbaden.de](mailto:i.schmidt@dav-wiesbaden.de)  
Telefon 06 11 - 46 76 26

Manfred Bachmann, DAV-Wanderleiter, [m.bachmann@dav-wiesbaden.de](mailto:m.bachmann@dav-wiesbaden.de)

**S 2026/76****TOUR FAHRRAD**

## **Radtour von Dresden in die Partnerstädte Breslau und Görlitz Rundtour durch Polen mit zwei Tagen in Breslau**



Deutschland/Polen · Dresden/Breslau/Görlitz  
25. Juli bis 5. August 2026 (Samstag bis Mittwoch; 12 Tage)

Diese abwechslungsreiche Tour der Radtourengruppe „Watt & Wade“ bietet eine Fülle von landschaftlichen und kulturellen Highlights. Es erwarten Euch acht Tage auf dem Rad und zwei Kulturtage in Breslau. Gestartet wird in Dresden, weiter entlang der Elbe über die Bastei und Bad Schandau durch die sächsische Schweiz. Wir werden das Isergebirge streifen und radeln durch ein Weinbaugebiet nach Jelenia Gora (Hirschberg) mit seiner malerischen Altstadt, hier Weinprobe möglich. Weiter über Swiebodzice (bei Waldenburg) nach Breslau. Dort sind 3 Übernachtungen geplant. Neben Zeit zum Ausspannen wird es je nach Interesse eine Stadtführung und Kulturprogramm geben. Nach dem Stadttrip geht es nahe dem Odertal nach Liegnitz. Von dort weiter durch die niederschlesische Tiefebene mit Sandsteinhügeln und Wältern in die Keramikstadt Bunzlau (Boleslawiec) mit historischer Altstadt. Zum Abschluss führt uns die Tour in unsere Partnerstadt Görlitz.

### **ANFORDERUNGEN:**

- Die Tour folgt meist „ausgewiesenen“ Radwegen, überwiegend auf asphaltierten Nebenstraßen, zum Teil auf Forst- und Feldwegen.
- Sichere Beherrschung des Fahrrads (E-Bike oder Biobike) mit Gepäck
- Tagesetappen 55 bis 90 km. Gesamtstrecke ca. 560 km. Durchschnittlich 500 Hm/Tag, an einem Tag 900 Hm.
- Verbindliches Vortreffen und kleine Vortour am 13. Juni 2026 um 12:00 Uhr, Treffpunkt Parkplatz Nerotal.

### **UNTERKUNFT UND ANREISE:**

- Anreise in Fahrgemeinschaften oder mit dem Zug von und nach Dresden. Übernachtung in Pensionen und Hotels, in der Regel im Doppelzimmer.

### **AUSRÜSTUNG:**

- Tourenrad, Mountain- oder Gravelbike – auch E-Bikes – alle in gewartetem Zustand. Ausrüstungsliste auf der Homepage. Weitere Details bei der Vorbesprechung.

### **TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:**

- 270,- Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder  
(s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung (Infobrief bei der Tourenleitung).
- 6 bis 9 Personen

### **ANMELDUNG:**

- Anmeldung online freigeschaltet ab Montag, 12. Januar 2026, 18:00 Uhr.  
Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
- **Anmeldung bis spätestens 15. Mai 2026**
- Voranfrage zuerst telefonisch oder per E-Mail bei der Tourenleitung.  
Erst nach dem „OK“ der Tourenleitung über das Online-Formular auf der Homepage der Sektion Wiesbaden anmelden.
- Zu den Details bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen beachten.**

### **LEITUNG UND KONTAKT:**

Dirk Basting, [d.basting@dav-wiesbaden.de](mailto:d.basting@dav-wiesbaden.de) Telefon 01 63 - 685 68 43  
Anne-Kathrin Goerlich, [a.goerlich@dav-wiesbaden.de](mailto:a.goerlich@dav-wiesbaden.de)  
Telefon 01 57 - 30 25 20 17

# Ausrüstungslisten

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

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

[www.dav-wiesbaden.info/ausruestungslisten-zum-downlo/](http://www.dav-wiesbaden.info/ausruestungslisten-zum-downlo/)



Hier die Direktlinks zu den einzelnen Listen:



## Skihochtour



## Skitour/Schneeschuhtour



## Sportklettern/Klettergarten



## Klettersteige



## Hochtour



## Alpines Plaisirklettern



## Bergsteigen



## Wandern und Hüttentour



## Radtouren „Watt und Wade“





## Schwierigkeitsgrade für Wanderwege

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



## Schwierigkeitsgrade für Klettersteige

HüslerSkala

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



## UIAA-Schwierigkeitsgrade Klettern

Schwierigkeitsskala der Union Internationale des Associations d'Alpinisme

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



## Schwierigkeitsgrade Hochtouren

GRAD	FELS	UIAA-GRAD	FIRN UND GLETSCHER	BEISPIELE
L leicht / facile F	Einfaches Gehgelände (Geröll, einfacher Blockgrat)	ab I	Einfache Firnhänge, kaum Spalten	Piz Tschierva, Ostgrat; Wildhorn, von der Wildhornhütte; Bishorn, von der Tracuithütte
- <b>WS</b> wenig schwierig / peu difficile PD +	Meistens noch Gehgelände, erhöhte Trittsicherheit nötig, Kletterstellen übersichtlich und problemlos.	ab II	In der Regel wenig steile Hänge, kurze steilere Passagen, wenig Spalten.	Piz Palü, Normalroute Balmhorn, Normalroute Weissmies, Normalroute
- <b>ZS</b> ziemlich schwierig / assez difficile AD +	Wiederholte Sicherung notwendig, längere und exponierte Kletterstellen.	ab III	Steilere Hänge, gelegentlich Standplatzsicherung, viele Spalten, kleiner Bergschrund.	Piz Bernina, Biancograt; Mönch, Westgrat; Matterhorn, Hörligrat
- <b>S</b> schwierig / difficile D +	Guter Routensinn und effiziente Seilhandhabung erforderlich, lange Kletterstellen, erfordern meistens Standplatzsicherung.	ab IV	Sehr steile Hänge, meistens Standplatzsicherung notwendig, viele Spalten, grosser Bergschrund.	Piz Palü, Ostpfeiler des Ostgipfels; Eiger, Mitteleigrat; Weisshorn, Schaligrat
- <b>SS</b> sehr schwierig / très difficile TD +	In den schwierigen Abschnitten durchgehend Standplatzsicherung nötig, anhaltend anspruchsvolle Kletterei.	ab V	Anhaltendes Steilgelände, durchgehende Standplatzsicherung.	Piz Bernina, direkte Westwand; Doldenhorn, Ostgrat; Dent Blanche, Nordgrat
- <b>AS</b> äusserst schwierig / extrêmement difficile ED +	Wanddurchstiege, die grosses Engagement erfordern.	ab VI	Sehr steile und senkrechte Stellen, erfordern Eiskletterei.	Eiger-Nordwand (Heckmair); Matterhorn, Zmuttnase
- <b>EX</b> extrem schwierig / abominablement difficile ABO +	Extrem steile, teilweise überhängende Wanddurchstiege.	ab VII	Eiskletterei extremster Richtung	Eiger-Nordwand (Div. Routen im westlichen Wandteil)



## MTB Singletrail-Skala

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

# Teilnahmebedingungen für Kurse und Touren

## 1. Teilnahmeberechtigung

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

An mit „★“ gekennzeichneten Angeboten, wie die Grundkurse Mountainbike, Kletterkurs Toprope und Handicapklettern, sowie bei den Themenwanderungen sind auch Nichtmitglieder teilnahmeberechtigt.

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

## 2. Anmeldung

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

## 3. Abmeldung/Stornierungsregelung

Abmeldungen müssen schriftlich per E-Mail erfolgen an:  
kurs+touren@dav-wiesbaden.de und die jeweilige Kursleitung.

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

## 4. Veranstaltungsabsage/Veranstaltungsabbruch

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

## 5. Teilnehmergebühr/Rechnungsstellung

Die Teilnehmergebühr beinhaltet – soweit nicht ausdrücklich anders ausgeschrieben – die Ausbilder- und Organisationskosten der Sektion. Mitglieder einer DAV-Sektion zahlen die Regelgebühr. Nichtmitglieder zahlen die ausgewiesene Gebühr + 25 %. Kinder und Junioren (12 – 26 Jahre), soweit der Kurs/die Tour als geeignet markiert ist, zahlen die um 50 % reduzierte Teilnehmergebühr. Die JDAV-Kurse sind bereits mit der reduzierten Teilnehmergebühr ausgeschrieben. Fahrt, Unterkunfts- und Verpflegungskosten sowie Gebühren für die Materialausleihe – soweit nicht anders ausgeschrieben – sind von den Teilnehmern selbst zu tragen. Mit der schriftlichen oder Online-Anmeldung erteilen Sie Ihr Einverständnis zum widerruflichen Einzug des Betrages von der angegebenen Bankverbindung. Nach Eingang Ihres Anmeldeformulars erhalten Sie von uns eine automatisierte Eingangsbestätigung. **Nach Prüfung der Anmeldung** wird diese mit Einzug der Teilnehmergebühr wirksam.

## 6. Anweisungen der Kurs-/Tourenleitung

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

## 7. Ausrüstung

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

## 8. Haftung

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

## 9. Fahrtkosten/persönliche Reisekosten

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

## 10. Einverständniserklärung

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

## Informationen zur Teilnehmergebühr

Mit den Teilnehmergebühren wird den Kurs-/Tourenleitungen ein fairer Auslagenersatz für ihre Sachkosten wie Übernachtung, Verpflegung, Fahrtkosten/ggf. Liftkosten und Materialpauschale abgegolten. Die Höhe der Teilnehmergebühren ist von der Dauer der Veranstaltung sowie der Gruppengröße und deren Betreuungsintensität abhängig.

Bitte bedenkt: Touren-/Kursleiter\*innen sind ehrenamtlich tätig und schenken euch mit ihrem Engagement ein sehr hohes Gut, nämlich ihre Freizeit.

Stand: November 2025



## WIR BRINGEN DEINE SACHEN WIEDER IN FORM!

Du hängst an Deinen Lieblingsstücken? Dann lass sie nicht im Stich, wenn sie mal kaputtgehen. Bring sie lieber zur Reparatur in die Globetrotter-Werkstatt. Das spart Geld, schont die Umwelt und gibt Dir ein gutes Gefühl.



Waschen und  
Imprägnieren



Schuhservice



Näharbeiten



sonst. Reparaturen  
(Textil)



sonst. Reparaturen  
(Hartware)



[GLOBETROTTER.DE/WERKSTATT](http://GLOBETROTTER.DE/WERKSTATT)