Deutscher Alpenverein
Sektion Wiesbaden e.V.

Deutscher Alpenverein
Sektion Wiesbaden

Sektionsmitteilungen
Kurs- und Tourenprogramm 2024

Nr. 264/265 – Dezember 2023

dav-wiesbaden.de

Editorial

Annette Franz
Redaktion

Aufstieg zur Karlsbader Hütte (Lienzer Dolomiten)

Am Ende des Jahres

Nach einem extrem schneearmen Winter im letzten Jahr steigen gerade in den letzten Wochen die Hoffnungen auf eine bessere Wintersaison. Seit Wochen reiht sich ein Tief ans Nächste, so dass aktuell schon eine beachtliche Menge Schnee in den Alpen liegt.

Am letzten Novemberwochenende wurden die Loipen am Kniebis im Nordschwarzwald geöffnet. Die Wetterprognose der nächsten Tage sagt extreme Niederschläge in den Staulagen des Schwarzwaldes voraus. Vielleicht klappt es ja doch mit einer weißen Weihnacht in den Mittel- und Hochgebirgen im Dezember 2023.

Wir freuen uns, euch die neuesten Nachrichten aus unserer Sektion präsentieren zu dürfen. In den letzten Wochen sind viele Berichte in der Redaktion eingegangen, so dass die Sektionsnachrichten für Dezember und das Kurs- und Tourenprogramm zusammen 88 Seiten umfassen, so lebendig ist unsere Sektion! Die Fotocollage von Cornelia und Torsten gibt einen guten Überblick zu den Aktivitäten während der Yoga- und Wanderwoche, die DAV Jugend war im Gletscher und Eis unterwegs und es fanden viele Wanderungen und Aktivitäten vor der Haustür statt. Mit Matthias ging es eine weitere Etappe auf dem Moselsteig entlang, die literarische Wanderung zu den Rheinburgen und auch die bewährte Zusammenarbeit mit St. Birgid mit „Pilgern und wandern“ wurde fortgesetzt. Dieses Mal stand der zweite Teil und somit das letzte Stück des Hildegardwegs auf dem Programm.

Ein erster Skitourenbericht aus der letzten Saison in Hospental soll Lust auf die Wintersaison 2024 machen. Strahlend blauer Himmel, unberührter Schnee, traumhafter geht es nicht. Darüber hinaus möchten wir euch bereits jetzt die neuen Touren für das Jahr 2024 ans Herz legen. Wir können es kaum erwarten aufzubrechen!

Eine wichtige Ankündigung betrifft die Sektionsnachrichten im kommenden Jahr. Ab März werden sie standardmäßig digital erscheinen. Wer weiterhin die Papierform bevorzugt, bitten wir, dies bis 7. Januar unserer Geschäftsstelle mitzuteilen. Das Tourenprogramm wird weiterhin gedruckt erscheinen.

Zum Ende des Jahres bleibt mir noch, mich bei allen zu bedanken, die dazu beitragen, dass das Heft lebendig und ansprechend viermal im Jahr erscheinen konnte. Vielen Dank an unseren Lektor und das Grafikbüro für das Layout. Vielen Dank auch allen Teilnehmern und Teilnehmerinnen für die Berichte der Touren. Ohne eure Unterstützung wäre ein Heft in solch einem Umfang nicht möglich.

Euch allen wünsche ich nun eine besinnliche Weihnachtszeit und einen guten Start in 2024. Die Hoffnungen auf einen schneereichen Winter bleiben, so dass die angekündigten Touren im Tourenprogramm auch alle durchgeführt werden können. Gerade bei den Wintertouren sieht die Buchungslage schon sehr gut aus.

Am Ende des Jahres, in der Winterpracht,
gleiten wir auf Skiern durch die Schneenacht.
Kristalle funkeln, so hell und rein,
im Zauber des Winters, so soll es sein.

Annette Franz

INHALT

NEUIGKEITEN

2 Editorial
4 Vorstand
7 Geschäftsstelle
8 Dies und Das
11 Impressum

BERICHTE

12 **Österreich:** Spannende Tage auf dem Adlerweg
16 **Österreich:** DAV- und JDAV-Grundkurs – Gletscher und Eis
18 **Deutschland:** Einführung in die Mehrseillängen am Blauen Eis
20 **Deutschland:** Auf dem Moselsteig von Zell nach Pommern
22 **Deutschland:** Sonntagswanderung Rheingrafenstein
23 **Schweiz:** Ein Wochenende in den Schweizer Alpen
24 **Deutschland:** Läuft bei uns – DAV und St. Birgid machen sich zum dritten Mal gemeinsam auf den Weg
26 **Österreich:** Wandern und Yoga auf der Coburger Hütte
28 **Deutschland:** Literarische Wanderung zu Wilhelm Busch

UNSERE GRUPPEN DER SEKTION WIESBADEN

29 Infos und Termine

KURS- UND TOURENPROGRAMM 2023/2024

42 Vorwort
43 Übersicht Kurse- und Tourenprogramm
45 Kurse und Touren
81 Ausrüstungslisten
82 Schwierigkeitsgrade
87 Teilnahmebedingungen

ALPINZENTRUM

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

Nassauische Sparkasse Wiesbaden
DE51 5105 0015 0100 0008 22
NASSDE55XXX

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

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

INFO

Redaktionsschluss ist jeweils der 15. eines Monats in der Quartalsmitte: 15.02., 15.05., 15.07. und 15.11.2024

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

Beiträge an a.franz@dav-wiesbaden.de

Autorenleitfaden für das Erstellen von Berichten für die Sektionsmitteilungen

Liebe Freunde der Sektion,

Von links nach rechts:
Michael Sauter, Bernd Hahn, Thomas Kraus, Uta Basting, Uwe Goerttler, Annette Klima, Tony Petzold, Claudia Keck (nicht im Bild)

2023 war ein spannendes Jahr für unseren Verein. Endlich ging es los mit dem Umbau unserer Immobilie in Wiesbaden-Rambach. Die Zusammenarbeit mit dem Architekturbüro SLB aus Boppard und der Firma Porto-Bau für den Rohbau läuft gut, auch dank unserer Architekten Roland Becker und Bärbel Brand. Über den offiziellen Spatenstich am 15. September 2023 berichtete der Wiesbadener Kurier, das ZDF sendete am 25. September 2023 eine kurze Reportage in „heute in Deutschland“, die noch in der Mediathek zu sehen ist.

Ohne ehrenamtliche Helfer würde unser Verein nicht funktionieren. So danken wir zum Jahresende allen Mitgliedern, die 2023 unsere Sektion so sehr unterstützt haben: der Rambach AG für die Planung des neuen und die Pflege des vorhandenen Außengeländes; allen Helfern, die bei Abbauarbeiten wie den Treppen oder der hohen Kirchendecke sich nicht schonten.

Bedanken wollen wir uns beim gesamten Team des Alpinzentrums, die viel Arbeit mit unseren Projekten haben. Erinnern wollen wir uns auch an die vielen Helfer von Kletterevents, so werden wir in der Stadt und in Rambach wahrgenommen. Ein großer Dank geht an Guido Künzel, Hüttenwart der Wiesbadener Hütte und Helmut Ujen, unseren Wegewart. Das Herzstück unseres Vereins sind die Sektions-Touren und Kurse. Allen Tourenleitern gilt ein herzliches Dankeschön!

Ein ausführlicher Bericht über unsere Mitgliederversammlung am 12. Oktober 2023 steht in diesem Heft. Herzlichen Dank an alle, die hier engagiert teilgenommen haben! Für die nächste Mitgliederversammlung, die für den 10. Oktober 2024 geplant ist, wünschen wir uns eine größere Beteiligung. Es stehen Wahlen an, wir brauchen Euch! Mit der Nachwahl von Bernd Hahn und Claudia Keck ist der Vorstand wieder komplett.

Unsere Außendarstellung ist wichtig! Das Redaktionsteam mit Annette Franz und Heinz Kirsch, unterstützt von weiteren Helfern, hat wieder einmal vier wunderschöne Sektionshefte und das große Tourenheft für 2024 vorgelegt. Einige Rückmeldungen haben wir bekommen von Mitgliedern, die wünschen, alle Hefte unserer Sektionsmitteilungen in Papierform zu erhalten. Wir bieten hier eine Lösung an: wer 2024 weiterhin alle Ausgaben als gedrucktes Heft haben möchte, schreibt bitte an unser Alpinzentrum, Kontaktdaten stehen unten auf jeder Seite.

Das Tourenprogramm 2024 ist wieder sehr umfangreich und vielseitig. Für die Planung ist es gut, wenn ihr euch zeitig anmeldet. Viele Touren können mit dem ÖPNV erreicht werden, das ist Klimaschutz.

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

Wenn Ihr Ideen oder Verbesserungsvorschläge habt oder in einer anderen Form helfen wollt: Bitte nehmt Kontakt zu uns auf: vorstand@dav-wiesbaden.de

Ein Blick auf unsere Website oder auf Facebook und Instagram ist auch immer interessant.

Wir wünschen Euch schöne Weihnachtstage und ein gutes Bergjahr 2024!

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

Alpinzentrum über die Feiertage geschlossen!

Das Alpinzentrum ist vom 21. Dezember 2023 bis zum 2. Januar 2024 geschlossen. **Letzte Möglichkeit für Materialausgabe ist der 18. Dezember 2023**. Wir wünschen allen Mitgliedern gesegnete Weihnachten und einen guten Rutsch ins neue Jahr.

Mitgliederversammlung der Sektion Wiesbaden des Deutschen Alpenvereins am 12. Oktober 2023

DAV
Deutscher Alpenverein
Sektion Wiesbaden

Die diesjährige Mitgliederversammlung fand im Bootshaus des Wiesbadener Kanuvereins statt.

Nach der Begrüßung und Feststellung der ordnungsgemäßen Einladung wurden die beiden Personen gewählt, die das Protokoll beglaubigen. Danach folgte noch ein Antrag auf Änderung der Tagesordnung, da einer der Kassenprüfer neu gewählt werden musste. Diese Änderung wurde beschlossen.

Der Vorstand konnte zunächst berichten, dass der derzeitige Mitgliederstand mehr als 5.900 Mitglieder beträgt, wir damit immer noch einen Nettozuwachs von ca. 3% haben, im Gegensatz zu vielen anderen Vereinen.

Zum Gedenken an die 14 verstorbenen Mitglieder erhoben sich die Anwesenden und ehrten diese mit einer Schweigeminute.

Des Weiteren dankte der Vorsitzende dem bisherigen Schatzmeister Thomas Hauschild und dem bisherigen Referenten für Presse und Öffentlichkeitsarbeit Dr. Jörg Lantzsch für die geleistete Arbeit. Beide waren zurückgetreten, der Vorstand hat als Nachfolger bis zur Bestätigung durch die Mitgliederversammlung Herrn Bernd Hahn und Frau Claudia Keck berufen.

Der Hüttenwart Guido Künzel kann über das Jahr 2023 überwiegend Positives berichten. Die Zahl der Übernachtungen hat weiter zugenommen und liegt nun bei fast 12.000 im Jahr. Durch diese hohe Zahl konnte die Hütte Rekordeinnahmen verzeichnen. Die Probleme mit der Abwasserreinigungsanlage scheinen sich durch zwei Maßnahmen, die ein externer Gutachter vorgeschlagen hat, zu lösen, außerdem wurde diesen Sommer noch ein Umbau vorgenommen, der das Vorklärbecken ertüchtigen soll.

Der Klimaschutzbeauftragte Marcel Binsfeld stellt erste Erkenntnisse vor und kündigt an, dass er zukünftig in den Sektionsnachrichten regelmäßig über das Thema berichten wird.

Der Wegereferent Helmut Ujen wirbt für einen Nachfolger oder eine Nachfolgerin, gerne auch ein Team, damit er sie im Jahre 2024 noch einarbeiten kann (siehe Seite 9).

Für die Ausbildungsreferentin Uta Basting berichtet Bärbel Brand, dass die Trainerinnen und Trainer der Sektion sich auf einem Treffen im Kleinwalsertal intensiv mit einigen Themen auseinandergesetzt haben.

Wegen der allgemein erhöhten Preise werden ab dem 1. Januar 2024 auch die Aufwands- und Sachentschädigungen für die Trainer/innen angepasst und damit auch die Teilnehmerkosten.

Wiesbadener Hütte

AUFRUF zur Überprüfung des Edelrid Mega Jul

*EDELRID ruft Besitzer*innen eines **MEGA JUL Sicherungs- und Abseilgeräts der Charge 04/20** auf, das Gerät optisch auf einen möglichen defekt zu überprüfen.*

Hintergrund

Es wurde ein MEGA JUL gefunden, bei dem die Nachsteigeröse einen Defekt aufweist. Es kann derzeit nicht ausgeschlossen werden, dass sich weitere Geräte mit Defekten der betreffenden Charge im Umlauf befinden. Bei dem Defekt handelt es sich um eine Veränderung der Metalloberfläche, der bei einer optischen Überprüfung leicht erkennbar ist. Diese Oberflächenveränderungen können unterschiedlich tief sein und eine Reduktion der Festigkeit zur Folge haben.

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

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

NEU

Es wurden Bernd Hahn als Schatzmeister, Claudia Keck als Referentin für Presse und Öffentlichkeitsarbeit sowie Erik Thiel als Kassenprüfer für die Restamtszeit bis 2024 gewählt.

Es wird über die Erscheinungsweise der Sektionsnachrichten und den Plan des Vorstandes, diese nur noch einmal jährlich in gedruckter Form herauszugeben, diskutiert. Der Vorstand sagt zu, auf Anmeldung auch noch eine geringe Anzahl von Sektionsnachrichten auszudrucken für diejenigen, die keinen digitalen Zugang haben.

Der Vertreter der Sektionsjugend Tony Petzold berichtet von den Aktivitäten der Kinder- und Jugendgruppen in 2023. In den aktuell sieben Gruppen werden Kinder und Jugendliche zwischen 8 und 26 Jahren betreut. Allerdings gibt es lange Wartelisten.

Es sind derzeit 13–15 Jugendleiter:innen für die Sektion tätig, deswegen mussten einige Gruppen zusammengelegt werden. Diverse Ausfahrten, Bundesjugendversammlung und Jugendvollversammlung sowie die Beteiligung am 25-Stunden-Lauf nannte er als besonders erwähnenswerte Ereignisse. Im nächsten Jahr soll es wieder einen Outdoor-Erste-Hilfe-Kurs unter sehr realistischen Bedingungen mit Schauspielern geben.

Der 1. Vorsitzende Dr. Uwe Goerttler berichtete, dass die Bauarbeiten in Rambach nun endlich begonnen haben. Es wurden einige Fotografien des jetzigen Zustandes gezeigt, auch wurde berichtet, dass es immer wieder Überraschungen gibt, wie z.B. die schlechte Fundamentierung im Faulfels unter der Nordostecke. Dies konnte aber repariert werden. Die Kostenschätzungen liegen nun bei ca. 2 Mio Euro, davon sind 197.000 durch feste Förderzusagen abgedeckt, der Rest muss durch Sektionsmittel aufgebracht werden.

Der Vorstand hatte eine Satzungsänderung vorgeschlagen, um auch eine Einladung zur Mitgliederversammlung über elektronische Medien zu ermöglichen. Dieser wurde mit einem Änderungsantrag zugestimmt.

Der Schatzmeister Bernd Hahn erläuterte den aktuellen Kassenstand und das Jahresergebnis 2022. Es wurde ein erfreulicher Jahresüberschuss erwirtschaftet.

Die Rechnungsprüfer Frank Schwenk und Heinz Kirsch stellten fest, dass die Rechnungslegung ordnungsgemäß geführt worden sei, Belege vorhanden seien und auch die Kassenbestände empfehlen würden. Alle Verausgabungen seien mit den Satzungszwecken vereinbar. Es gäbe keinerlei Beanstandungen und die Kassenprüfer empfehlen die Entlastung des Vorstands. Die Entlastung des Vorstands erfolgte einstimmig bei Enthaltung der Betroffenen.

Bernd Hahn erläuterte den Budgetvoranschlag für 2024 der rechnerisch einen Jahresfehlbetrag ausweist, dem stehe aber eine entsprechende Vermögenszunahme beim Bau der neuen Geschäftsstelle in Rambach gegenüber. Die Versammlung stimmte dem Voranschlag einstimmig zu.

Es wurden Bernd Hahn als Schatzmeister, Claudia Keck als Referentin für Presse und Öffentlichkeitsarbeit sowie Erik Thiel als Kassenprüfer für die Restamtszeit bis 2024 gewählt.

Claudia Keck
Öffentlichkeitsarbeits- und Pressereferentin

Vorstellung der neuen Öffentlichkeits- und Pressereferentin

Mit diesem kleinen Text möchte ich mich, Claudia Keck, als neue Öffentlichkeits- und Pressereferentin vorstellen.

Ich liebe die Berge, obwohl ich die ersten 33 Jahre meines Lebens in Hamburg gelebt habe. Aber auch dort gibt es Bergsportenthusiasten, die es immer wieder auf sich genommen haben (und es immer noch tun), eintausend Kilometer in die Alpen zu reisen.

In einer Abteilung eines Hamburger Vereins bin ich sportlich „groß geworden“, habe dort das Jugend- und Kindertraining übernommen, über viele Jahre als Übungsleiterin Schigymnastik unterrichtet und Freizeiten der Hamburger Schijugend geleitet.

Schon während des Sportstudiums habe ich dann meinen Übungsleiterschein Oberstufe Schi alpin gemacht, und nach einer Wintersaison als Schilehrerin in Mittenwald wurde ich ins Lehrteam des Hamburger Schiverbandes berufen, das ich dann später zwei Jahre geleitet habe.

Dort habe ich auch meinen inzwischen verstorbenen Mann kennengelernt, der mich letztendlich zum Schitourengehen gebracht hat. Zusammen waren wir mit unseren beiden Kindern acht Jahre im Ausland.

Zurück in Deutschland sind wir in Wiesbaden sesshaft geworden. Ich konnte wieder als Sonderpädagogin arbeiten und habe dann, über verschiedene Etappen hinweg, 2017 die Leitung des Staatlichen Schulamtes für den Rheingau-Taunus-Kreis und Wiesbaden übernommen. Der regelmäßige Kontakt zur Presse und zur Politik gaben mir die nötige Übung, um die Stelle auszufüllen, die ich nun in der Sektion Wiesbaden übernommen habe. Inzwischen befinde ich mich im Ruhestand und freue mich sehr auf die neue Aufgabe und die neuen Kontakte.

Ich freue mich über Anregungen und Hinweise zur Öffentlichkeitsarbeit.

Mit besten Grüßen … Claudia Keck

Medienkanäle beim DAV Wiesbaden – an wen sende ich meine Informationen?

Es passiert viel in unserer Sektion. Neben dem umfangreichen Kurs- und Tourengeschehen werden u.a. die Vereinszentrale neugebaut, die CO_2-Emissionen bilanziert, Feste gefeiert, es gibt Vorträge und Exkursionen, Arbeitseinsätze an der Hütte am Piz Buin, Freundetouren und vieles mehr.

Oftmals fragen sich Kursteilnehmende, Trainer*innen, Helfende oder Verantwortliche: Wie kann ich über das Erlebte berichten, wie bekomme ich Informationen beim DAV Wiesbaden veröffentlicht?

Wenn ihr Bilder und Texte habt, die Ihr gern teilen wollt, gibt es folgende Möglichkeiten:

1) Solltet Ihr keinen speziellen Veröffentlichungswunsch haben, dann wäre ein Versand an die übergeordnete Adresse **medien@dav-wiesbaden.de** angezeigt.
2) Wenn ihr Informationen für die Sektionsnachrichten habt: redaktion@dav-wiesbaden.de
3) Soll Eurer Meinung nach etwas auf die Homepage oder Social Media: **webmaster@dav-wiesbaden.de**
4) Schließlich bleibt noch der Newsletter, in dem eher kleinere Informationsmengen und Verlinkungen publiziert werden: **newsletter@dav-wiesbaden.de**

Wir freuen uns, von Euch zu hören!

GEBURTSTAGE

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

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

Wir bitten um Euer Verständnis.

Gedruckte Sektionsnachrichten gewünscht?

Es stand in den letzten Sektionsnachrichten und war auch Thema auf der Mitgliederversammlung: Der Vorstand plant, ab 2024 die Heftausgaben März, Juni und September digital erscheinen zu lassen. Das Dezemberheft eines jeden Jahres könnte demnach – zusammen mit dem umfangreichen Jahresprogramm an Kursen und Touren – als umfangreiches „Jahrbuch“ erscheinen und wie bisher an alle Mitglieder versandt werden.

Wir hoffen dadurch substanziell Geld und Ressourcen zu sparen. **Auch die Zeitschrift Panorama wird statt 6 nur noch 4-mal im Jahr erscheinen.** Viele andere Sektionen verteilen ihre Informationen seit langem rein digital. Da diese Idee, wie zu erwarten, nicht nur Jubelstürme ausgelöst hat, wollen wir sie mit einem Angebot verbinden: Diejenigen, die auf keinen Fall auf ein gedrucktes Heft verzichten wollen, können ein solches in unserer Geschäftsstelle bestellen.

Dazu ist eine E-Mail mit vollständiger Adresse an info@dav-wiesbaden.de oder alternativ ein Brief an unsere Geschäftsstelle in der Holzstraße 11A, 65197 Wiesbaden, nötig. Bitte schreibt uns bis spätestens **7. Januar 2024,** wenn Ihr ein gedrucktes Heft zugesendet haben wollt, und bedenkt unbedingt, dass diese Hefte – da in geringerer Anzahl im Digitaldruck produziert – teurer werden als die herkömmlich im Offsetdruck produzierten.

Wir werden nach Rücklauf der Bestellung abschließend über das weitere Vorgehen entscheiden und es über unsere Infokanäle (wie die Homepage und den Newsletter) kommunizieren.

HINWEIS FÜR BARZAHLER:

Der Beitrag 2024 ist fällig und sollte im Januar (bitte nicht früher) überwiesen werden.

Barzahlen und Überweisung sind mit einem erhöhten Aufwand verbunden; der Versand des DAV-Ausweises ist erst nach Eingang des Beitrags möglich.

Bitte stellt – wenn irgend möglich – auf Lastschriftverfahren um, danke.

FAHR DOCH MAL HIN

Ausflugtipp: Annette Franz

Der Rimdidim-Felsen (498 m) – höchste Erhebung im Fischbachtal / Odenwald

Lost Place - Vom Naturfreundehaus zur Ruine

„Vun do hatt mer de schönste Blick rimdidim im Ourewald" – so steht es auf der Tafel oben am Gipfelplateau des Felsens.

Früher handelte es sich wohl mal um einen Aussichtspunkt (man konnte also rundherum schauen – ob sich hiervon der Name ableiten lässt, ist allerdings wohl nicht mehr nachweisbar). Heute kann man leider nicht mehr den Blick in die Ferne schweifen lassen, denn der Fischbachtaler Wald hat sich diesen Lebensraum erkämpft.

Viele längere und kürzere Wanderwege vom Wanderparkplatz Gagernstein laden ein, die Gegend um Fischbach zu erkunden. Wer entlang eines vorgegebenen Wanderwegs laufen möchte, wählt den Natura Trail.

www.naturfreunde.de/natura-trail-rimdidim

Der Odenwald ist steinreich – seine Felsenburgen und Felsenmeere zu erkunden ist ein besonderes Erlebnis. Neben dem großen bekannten Felsenmeer im Lautertal lädt auch das kleine Felsenmeer im Fischbachtal ein, einen Blick in die erdgeschichtliche Vergangenheit zu werfen. Ideal, um einen schönen Tagesausflug im Odenwald zu starten.

https://fischbachtal-odw.de/sehenswertes/das-felsenmeer

Link zu www.naturfreunde.de

Link zu www.fischbachtal-odw.de

Anreise

Bhf Reinheim mit der Buslinie K 57

Bhf Bensheim mit der Buslinie 665 und ab Gadernheim mit der Linie K 57

Mit dem PKW wählt man im Navigationsgerät 64405 Steinau, Hauptstraße, Parkplatz Gagernstein

Die Sektion sucht eine neue Wegewartin/einen neuen Wegewart!

Nach genau 10 Jahren habe ich mich – schweren Herzens – entschlossen, das schöne Ehrenamt als Wegewart der Sektion Wiesbaden im kommenden Jahr aufzugeben und an eine Nachfolgerin oder einen Nachfolger (oder zwei?) zu übergeben. Dabei ist es mir, in Absprache mit dem Vorstand, besonders wichtig, dass ein guter Übergang zu den Nachfolgern stattfindet, deshalb will ich diese im nächsten Jahr umfassend einarbeiten und unterstützen.

Ich habe bereits bei der Mitgliederversammlung am 12. Oktober dazu etwas erzählt, damit Ihr eine Vorstellung von diesem Amt habt und überlegen könnt, ob das vielleicht etwas für Euch sein könnte. In diesem Artikel stelle ich noch einmal die wesentlichen Aspekte kurz zusammen.

In einem ausführlichen Bericht, der auf der Homepage hinterlegt ist, stelle ich noch einmal die wesentlichen Aspekte kurz zusammen.

Anmerkung des Vorstandes:
Helmut hat durch seine lange, kontinuierliche Arbeit als Wegewart für unsere Sektion unser Wegegebiet sehr gut in Schuss gehalten. Wege zu erhalten ist unser Kerngeschäft.

Inzwischen hat sich für seine Nachfolge schon ein 2er Team gemeldet. Daher haben wir den Artikel gekürzt. Aus Gründen der Transparenz sollte aber ein Artikel mit Bildern hier stehen, auch für den Fall, dass sich weitere Interessenten melden sollten.

Eine Langversion mit Beschreibung der Aufgaben eines Wegewartes findet sich auf der Homepage (siehe QR-Code). Dort ist zu lesen, wo unser Wegegebiet liegt, was der Wegewart zu tun hat – kontrollieren, markieren, reparieren und koordinieren – und vieles mehr.

Wie geht's weiter ?

Voraussichtlich vom 29. Juni bis 6. Juli 2024 findet die nächste Wegewoche statt.

Sofern sich nicht bereits bis dahin die Frage der Nachfolge geklärt hat, lade ich dann insbesondere die Interessentinnen und Interessenten ein, die sich konkret die Übernahme dieses Ehrenamtes vorstellen können, daran teilzunehmen. Die Wegewoche ist in jedem Fall der wichtigste Teil der Einarbeitung für den oder die neuen Wegewarte, also ein Pflichttermin.

Jederzeit stehe ich für weitere Informationen zur Verfügung und helfe bei Anträgen und beim Jahresbericht. Sehr gerne möchte ich die Herbstbegehung mit dem neuen Team zusammen machen.

Ich hoffe, Ihr findet die Aufgabe so spannend (und entspannend wie ich).

Helmut Ujen
h.ujen@dav-wiesbaden.de, Telefon 0170 - 3 51 59 48 (Signal, Threema, iMessage, WhatsApp ...)

Klettersteig in Hainstadt saniert

In einer gemeinsamen Aktion haben Mitglieder der Arbeitsgemeinschaft Klettern und Naturschutz Odenwald, der Kletterfreunde Odenwald und der Sektion Darmstadt-Starkenburg den Starkenburger Klettersteig in Hainstadt saniert. Unter fachlicher Leitung von Chris Kohl von der AGKNO wurden unter Beibehaltung der Original-Linienführung das Seil und alle Halterungen erneuert. Vielen Dank an alle Helfer, die bei der Sanierung tatkräftig mitgemacht und diese Aktion damit überhaupt erst ermöglicht haben.

Thomas Höhr, Arbeitsgemeinschaft Klettern und Naturschutz Odenwald

VORTRAG

2-Rad-Abenteuer

Valeska und Phillip Schaudy, 24. Januar 2024, 19:30 Uhr, Haus der Heimat Wiesbaden

87.000 Kilometer legten wir in 5 ½ Jahren auf unseren Fahrrädern zurück. Rund um die Welt bereisten wir 55 Länder. Zu hundert Prozent waren wir mit unseren Drahteseln unterwegs, ein Umsteigen auf andere Verkehrsmittel kam für uns nicht in Frage. Unsere bepackten Fahrräder erweckten immer wieder Interesse, wodurch wir mit vielen Menschen in Kontakt kamen.

Im Multimediavortrag 2-Rad-Abenteuer berichtet Philipp live von unseren Erlebnissen und Begegnungen. Valeska zitiert Auszüge aus unserem Buch. Unter anderem entführen wir das Publikum zu einer syrischen Großfamilie, in die Hitze der Sahara, in das Verkehrschaos Indiens, zu den Schwarzbären in Alaska, über die weiße Weite des Salar de Uyuni in Bolivien, zu einer anstrengenden Passwanderung mit dem Rad in Patagonien ... und sogar der gnadenlose Gegenwind wird spürbar. Musiksequenzen sorgen für Abwechslung, sodass 5 ½ abenteuerliche Jahre im Nu verfliegen.

VORTRAG

750 km zu Fuß

Andreas Eller, 21. Februar 2024, 19:30 Uhr, Haus der Heimat Wiesbaden

Der Globetrotter Andreas Eller wandert im Sommer 2011 durch die unendlich scheinenden Weiten im hohen Nordwesten Kanadas. Nach einer Kanufahrt auf dem Yukon und einem Trail über den legendären Chilkoot Pass im Jahr 2009 zog es den Abenteurer erneut in die kanadische Provinz Yukon und in die Nordwest-Territorien. Der „Dempster Highway“ ist eine gewalzte Schotterstraße und führt von der Nähe der Goldgräberstadt Dawson City nordwärts bis nach Inuvik.

Wildnis pur, hier existieren kaum Ortschaften, wenig Menschen und viele wilde Tiere. Andreas Eller muss lernen, mit sich und den Umständen umzugehen. Und das auf eine ganz humane Fortbewegung, völlig entschleunigt, will er diese 750 Kilometer auf seinen Füßen zurücklegen und so fast bis zum Polarmeer laufen.

Um die Strecke durch unbekanntes Gelände zu bewältigen, veranschlagt Eller eine Tagesleistung von etwa 30 Kilometer. Kleidung und Ausrüstung werden von der Firma MODYF zur Verfügung gestellt. Das Essen besteht aus gefriergetrockneter Trekking-Nahrung. Völlig undenkbar, all dies auf dem Rücken zu schleppen. Ausrüstung und Proviant transportiert er in einem geländegängigen Anhänger, der ein wenig wie ein Sulky aussieht. Der Anhänger wurde von Eller selbst entworfen und von der Firma MVT gebaut. Er besteht aus einem Stahlrahmen und einer Auflagefläche für das Gepäck. Der Anhänger wird mit Hilfe eines Zuggeschirrs gezogen.

Kontakt zu anderen Menschen hat er bei seiner Mission selten, mit der wilden Tierwelt Kanadas um so mehr. Bären und Elche kreuzen immer wieder seinen Weg. Angst verspürt der Abenteurer bei den tierischen Rendezvous nicht, aber großen Respekt. Per Satellitentelefon gibt er täglich seine Position durch. Die Strapazen zehren an seinen Kräften, er verliert am Ende 10 Kilo Körpergewicht. Die Suche nach Wasser und einem Schlafplatz sind unter anderem die Probleme, die Wildnis schreibt ihre eigenen Gesetze. Am 7. Juli 2011 hat Andreas Eller nach 30 Lauftagen das Ende des Dempster Highway in Inuvik erreicht. Die gesamte Strecke hat er zu Fuß zurückgelegt.

Über diese Erfahrungen, Probleme wie Einsamkeit und Motivation, beim Wandern und Kanufahren, wird der Vortragsprofi in einer digitalen Multimedia-Projektion live erzählen. Ein persönliches Abenteuer durch das Land der Bären und Elche.

Mit beeindruckender Fotografie, selbstgedrehten Filmsequenzen und authentischer Musik entsteht ein technisch aufwändig gestalteter Vortrag. Im Mittelpunkt stehen viele Geschichten, die lebendig, mitreißend und manchmal auch selbstironisch erzählt werden.

IMPRESSUM

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

VORSTAND
VORSITZENDER:
Dr. Uwe Goerttler
u.goerttler@dav-wiesbaden.de
STELLVERTRETENDE VORSITZENDE:
Annette Klima-Künzel
a.klima@dav-wiesbaden.de
Thomas Kraus
t.kraus@dav-wiesbaden.de
SCHATZMEISTER:
Bernd Hahn
b.hahn@dav-wiesbaden.de
REFERENT FÜR PRESSE- UND ÖFFENTLICHKEITSARBEIT
Claudia Keck
c.keck@dav-wiesbaden.de
AUSBILDUNGSREFERENTIN:
Uta Basting
Telefon 0 61 27 - 70 32 21
ausbildung@dav-wiesbaden.de
SCHRIFTFÜHRER:
Michael Sauter
m.sauter@dav-wiesbaden.de

VERTRETER DER SEKTIONSJUGEND:
Tony Petzold
jugend@dav-wiesbaden.de

MATERIALAUSLEIHE
Montags 15:00 bis 19:00 Uhr
Bärbel Wullenweber
Telefon 06 11 - 18 17 31 43
materialverleih@dav-wiesbaden.de
(Bei Fragen zur Materialausleihe können Sie sich auch jederzeit an die Geschäftsstelle wenden.)

SEKTIONSMITTEILUNGEN
REDAKTION:
Annette Franz
Telefon 06 11 - 2 38 55 00
a.franz@dav-wiesbaden.de
LAYOUT:
Heinz Kirsch
Kirsch Kommunikationsdesign GmbH
Bahnhofstraße 16, 65396 Walluf
Telefon 0 61 23 - 60 51-0,
mail@kirschteam.de
FOTOS:
Mitglieder und Freunde der Sektion Wiesbaden des Deutschen Alpenvereins e.V., Shutterstock, Adobe Stock

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

WIESBADENER HÜTTE, SILVRETTA
HÜTTENPÄCHTER:
Emil Widmann
Ochsental 89A, 6794 Partenen
Österreich
Telefon / Fax Hütte:
+43 55 58 42 33
www.wiesbadener-huette.com
wiesbadener-huette@dav-wiesbaden.de
info@bergführer-buero.at
HÜTTENWART:
Guido Künzel
g.kuenzel@dav-wiesbaden.de
ALPINZENTRUM
Isabel Schwenk und Team
info@dav-wiesbaden.de
Holzstraße 11a, 65197 Wiesbaden
Telefon 06 11 - 5 93 34
Fax 06 11 - 5 32 46 36
ÖFFNUNGSZEITEN:
montags 15:00 bis 19:00 Uhr
mittwochs 16:00 bis 18:00 Uhr

BANKVERBINDUNG:
Nassauische Sparkasse Wiesbaden
IBAN:
DE51 5105 0015 0100 0008 22
BIC: NASSDE55XXX

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die Meinung der Verfasser, nicht des DAV, der Sektion Wiesbaden oder der Redaktion wieder. Die Redaktion behält sich vor, nicht sinnentstellende, redaktionelle Änderungen dieser Beiträge vorzunehmen. Der Verkaufspreis des Nachrichtenblatts ist durch den Mitgliedsbeitrag abgegolten.

RECYCLED Papier aus Recyclingmaterial FSC® C110248

Von First Climate gefördertes Klimaprojekt:

CO_2-Kompensation 2023 Druckprodukt mit FirstClimate.com ID 310009784

Effiziente Kochöfen verbessern Lebensbedingungen in Ghana

Standort: Ghana
Projekttyp: Energieeffizienz
Emissionsminderung:
167.000 t CO_2 e.p.a.
Projektstandard: Gold Standard
Projektbeginn: November 2007

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

ERPROBTE GLOBETROTTER 2nd Hand-WARE ZUM FAIREN PREIS

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

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

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

NEUGASSE 15-19 I 65183 WIESBADEN
GLOBETROTTER.DE

Offizieller Handelspartner DAV jdav

ÖSTERREICH

Tirol

Ein Bericht von Petra Weyl

Fotos: Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Tour

Spannende Tage auf dem Adlerweg

Wilder Kaiser am Morgen

Vom 1. bis 6. Oktober 2023 mit Roland (Wanderleiter), Janet, Dagmar, Regina, Klaus-Jochen, Peter und mir

In der alpinen Bergwelt verläuft der Adlerweg von Osten nach Westen durch ganz Tirol. Der Wegverlauf gleicht der Silhouette eines Adlers, der mit ausgebreiteten Schwingen in der Luft schwebt. Der Adlerweg besteht insgesamt aus 33 Etappen.

Tag 1, ca. 550 km, ca. 7,5 h

Ein erstes Kennenlernen, eine Teilräumung in Rosenheim, ein doch ganz schickes Sporthotel.

Am Sonntagmorgen startet unsere Tour zu den ersten vier Etappen auf dem Adlerweg in Tirol. Für die nächsten 6 Tage werden wir mit uns zum Teil noch nicht bekannten Mitmenschen unterwegs sein. Es ist spannend, am Treffpunkt morgens im Wiesbadener Hauptbahnhof herauszufinden, wer von den Passagieren am Gleis dazugehören würde. Rucksäcke und Wanderschuhe haben uns jedoch schnell verraten, und bis zum ersten Umsteigen in Frankfurt hatten wir uns alle kennengelernt. Der erste Eindruck verriet, dass es sich um ausschließlich sehr nette Menschen handelt, und wir freuen uns auf das Abenteuer Adlerweg. Die Bahnfahrt nach München verläuft ohne Verspätungen (!). Bei der Weiterfahrt nach Wörgl sind wir jedoch Zeugen einer vom Schaffner angekündigten „Teilräumung" des Zuges. Passagiere ohne Sitzplatzreservierungen sollen den überfüllten Zug in Rosenheim verlassen. Dazu ist niemand wirklich freiwillig bereit und der Zug bleibt 30 Minuten in Rosenheim stehen. Ein paar wenige Reisende verlassen dann doch den Zug und wir können nach St. Johann weiterfahren. Rolands Befürchtung, dass es sich bei dem Sporthotel um eine etwas in die Jahre gekommene Unterkunft handeln könnte, bestätigt sich nicht. Alles ist schick, clean und ziemlich neu und das erste gemeinsame Abendessen im Restaurant auf dem Dach des Hotels wirklich lecker.

Tag 2, 13 km, ↑1.060 m, ↓470 m, von St. Johann zur Gaudeamushütte

Was sind die Diebesöfen? Vertrauen auf der Regalm und „Schwimmen" lernen auf der Hütte

Wir genießen ein reichhaltiges Frühstück und einen ersten Blick auf den Wilden Kaiser im Sonnenlicht.

Bei Kaiserwetter laufen wir bis zur ersten Steigung gemütlich durch das Bergdoktorland mit seinen grünen satten Wiesen, mit zufriedenen Kühen und großen Höfen mit den hier üblich üppigen Balkonpflanzen in allen Farben.

Die erste Steigung lässt nicht lange auf sich warten, es geht hoch hinauf, vorbei an den Diebesöfen zum Schleierwasserfall. Die Anstrengungen werden mit wunderschönen Ausblicken auf das Tal und auf die Bergfelsen über uns belohnt. Die Diebesöfen sind Felshöhlen, in denen Schmuggler und Diebe früher ihre Beute versteckten. Exen und Haken in der steilen Felswand über uns verraten hier ein Kletterdorado für Geübte. Nach einer kurzen Rast gehen wie weiter zur Regalm. In der geschlossenen Alm dürfen wir dank der Kasse des Vertrauens ein gekühltes Radler aus der Garage auf der sonnigen Terrasse genießen. Weiter geht es steil hinauf bis zum Joch und dem Bergsteigergrab.

Blick von der Gaudeamushütte

Der Blick auf die gegenüberliegende Gruttenhütte verrät uns, dass auch die Gaudeamushütte nicht mehr weit sein kann. Dort angekommen gibt es ein erstes kaltes Getränk auf der gut besuchten Terrasse, und die Bergstiefel werden gelüftet. Am Abend lernen wir „Schwimmen". Ein Kartenspiel, das ab jetzt unser abendliches Ritual werden sollte.

Tag 3, 14,5 km, ↑800 m, ↓1.130 m, von der Gaudeamushütte zum Hintersteiner See

An Seilen und Leitern..., Harfenspiel und Johannisbeerschorle, Objektradierer und „Gulasch ist aus"

Mit einem ersten heißen Kaffee in der Hand stehen wir am nächsten Morgen vor der Hütte und bestaunen die Bergwelt im Morgenlicht. Wunderschön!

Heute geht es über Leitern und an Seilen steil hinauf über den Klammlweg zur Gruttenhütte. Schwindelfrei und trittsicher, links unten das Geröll rechts die hohen Felsen, erreichen wir die Steiner Hochalm.

Hier treffen wir, wie im Wanderführer versprochen, den alten Hüttenwirt beim Harfenspiel an. Seine Lieder erinnern an alte Filme mit Hans Moser, und die Bergromantik ist an diesem Nachmittag perfekt. Auch die rustikalen Witze des Hüttenwirtes können ihr nichts anhaben. Nach einer erfrischenden Johannisbeerschorle schaffen wir auch noch die letzte lange Etappe über einen Forstweg hinab zum Hintersteiner See.

Der See liegt eingebettet zwischen Wäldern und Wiesen, und die ganze Bergwelt spiegelt sich in seinem klaren Wasser. Er gilt als einer der schönsten und saubersten Seen Tirols. Jedoch hat nur Roland nach der Ankunft im Gasthof Mair noch genügend Elan für ein kurzes Bad im See. Der Rest der Gruppe genießt erschöpft ein erstes Bier im Garten und hofft auf den auf der Tafel angeschriebenen Gulasch zum Abendessen, ... jedoch das Gulasch ist

Wandergruppe am Hintersteiner See

aus. Heute Abend lernen wir nicht Schwimmen, sondern wie der Objektradierer auf Handyfotos Personen verschwinden lässt ;) und genießen Käsespätzle bei einem Glas Zweigelt.

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

Tag 4 ca. 11 km, ↑1.330 m, ↓500 m, von Langkampfen zur Buchackeralm

Taxifahrt zur nächsten Etappe, Innschleife, Gipfelkreuze und Kaiserschmarrn, eine Entscheidung wird getroffen

Am nächsten Morgen liegt der Hintersteiner See im Nebel. Eine Taxifahrt nach Langkampfen ist erforderlich, da es auf der Buchackeralm Reservierungsprobleme gab, wir daher die dritte Etappe auslassen und auf der vierten Etappe weitermarschieren. Ziel ist heute die Buchackeralm. Um Höhe zu gewinnen, steigen wir steil durch den Wald und erreichen über einen verseilten Steig das Köglhörndl. Die Sonne hat sich vormittags schnell gegen den Nebel durchgesetzt, und bei herrlichem Wetter genießen wir vom Gipfelkreuz den Blick auf das gesamte Inntal.

Ein letzter Anstieg zum Hundsalmjoch mit seinem modernen Edelstahlkreuz ist erforderlich und danach geht es nur noch abwärts zum heutigen Etappenziel.

Das Team der Buchackeralm begrüßt uns am späten Nachmittag sehr freundlich. An diesem Abend werden wir mit einer heißen Dusche und einem wirklich leckeren Abendessen verwöhnt. Den Kaiserschmarrn zum Nachtisch schaffen wir gar nicht mehr (trotz Zirbenschnapserl) und lassen uns den köstlichen Rest für den nächsten Tag einpacken.

Die Innschleife bei Kirchbichl

Tag 5 von der Buchackeralm über den Gwerchenwirt nach Mariastein

Kaiserschmarrnträger auf dem Jakobsweg, Mariastein überrascht mit drei Kapellen im Turm, wiederum kein Gulasch beim Kammerwirt, das Glück, die Quantenphysik und KI

Am Abend zuvor hatten wir uns für die einfachere Variante der 5. Etappe entschieden. Heute Morgen steht noch die Entscheidung aus, wer den Kaiserschmarrn vom Vorabend in seinem Rucksack verstaut und somit zum Kaiserschmarrnträger wird. Peter meldet sich (halb)freiwillig und schnell ist die süße kalte Mehlspeise in seinem Rucksack verschwunden. Wir verabschieden uns mit einem letzten Gruppenfoto von der sympathischen Hüttenwirtin der Buchackeralm und spazieren über Waldwege zur Kaiseralm.

Zuvor machen wir einen Abstecher durch die Kaiserklamm, hier hat sich das Wasser über Jahrtausende durch Felsen gerungen und kunstvolle Formen in den Stein geschaffen. Ab dem

Abschied von der Buchackeralm

Gwerchenwirt geht es an diesem Tag mit Bus und Bahn weiter nach Wörgl. Die Wartezeit am Bahnhof versüßen wir uns mit dem mitgebrachten Kaiserschmarrn, und der Kaiserschmarrnträger wirkt erleichtert. Der Tag endet mit einer Wanderung von Wörgl über den Jakobsweg nach Mariastein.

Hier erwartet uns eine außergewöhnliche Wallfahrtskirche mit mehreren Kapellen in einem wehrhaften Turm.

Wallfahrtskirche Mariastein

Beim Kammerwirt beziehen wir unsere Zimmer mit eigenem Bad (auch eine Form von Glück) und lassen den letzten Abend mit Kartenspiel und philosophischen Gedanken über die Quantenphysik und das Glück ausklingen. Der Versuch den Tourenbericht an diesem Abend von ChatGPT schreiben zu lassen, scheitert übrigens an Worten wie Kaiserschmarrnträger und Objektradierer.

Festung Kufstein

Tag 6 von Kufstein über München nach Wiesbaden

Die Heldenorgel in Kufstein und ein Picknick bei 30 °C

Den Tag verbringen wir bis zur Zugabfahrt am späten Nachmittag in Kufstein. Wir erobern die Festung und lauschen einem kleinen Orgelkonzert. Im Bürgerturm befindet sich die größte Freiorgel der Welt mit beeindruckenden 4.948 Pfeifen. Sie wird täglich um 12:00 Uhr gespielt und soll 10 km weit im Land zu hören sein.

Die Rückfahrt im ICE ist noch einmal schweißtreibend, da im Waggon die Klimaanlage nicht funktioniert (irgendetwas ist halt immer ...). Ein Picknick mit Almkäse, Kaminwurzen, Brot, Rotwein und ein Kartenspiel machen die Hitze erträglich, und wir steigen fast pünktlich am Abend in Wiesbaden aus dem Zug.

Was für ein Glück, so eine schöne Tour mit interessanten Menschen in faszinierender Landschaft erleben zu können.

Danke Roland für die anstrengend entspannten Tage, wir freuen uns im nächsten Jahr auf weitere Etappen auf dem Adlerweg. Vielleicht klappt es ja dann mit dem Gulasch!

ÖSTERREICH

Tirol

Ein Bericht von Mari Hoffmann

Fotos: Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Kurses

DAV- und JDAV-Grundkurs Gletscher und Eis

26. Juli bis 2. August 2023

Wir üben die lose Rolle im Eis

Auf dem Weg ins Übungsgelände auf dem Gepatschferner

Der diesjährige Grundkurs Gletscher und Eis fand vom 26. Juli bis 2. August auf der Rauhekopfhütte am Gepatschferner in Österreich statt. Die DAV-Gruppe mit Trainer Paul Krämer sowie die JDAV-Gruppe mit Alexandra Krämer wurden hierbei für fast alle Übungen zusammengelegt. So fand auch die Vorbesprechung im Mai gemeinsam statt. Hier stellten Alex und Paul das Kursprogramm vor, es wurde ausführlich über die benötigte Ausrüstung gesprochen und wir hatten bereits die Möglichkeit uns kennenzulernen.

TAG 1: Am 26. Juli war es dann endlich so weit. Die Anreise erfolgte größtenteils in kleinen Gruppen mit dem Auto, nur einer von uns fuhr mit dem Zug. Gegen 16 Uhr trafen wir uns schließlich am Gepatschhaus, wo eine ausführliche Kennenlernrunde stattfand und die erste Nacht verbracht wurde.

TAG 2: Am nächsten Tag ging es gleich nach dem Frühstück los. Auf dem Programm stand der Aufstieg zur Rauhekopfhütte. Auf dem Weg dorthin querten wir eine Gletscherzunge des Gepatschferners. Hier setzten die meisten von uns zum ersten Mal einen Fuß auf einen Gletscher. Alex und Paul zeigten uns bereits hier anhand einiger Übungen die verschiedenen Gehtechniken mit Steigeisen sowie die Verwendung des Eispickels, die wir dann direkt ausprobieren konnten. Die Rauhekopfhütte, die auf 2.731 m Höhe liegt, erreichten wir schließlich gegen Nachmittag. Hier wurden wir von zwei sehr netten Mitgliedern der DAV Sektion Frankfurt – die die Hütte betreibt – empfangen, die uns in den nächsten Tagen mit leckerem, auch veganem Essen verwöhnten.

Beim Abendessen besprachen wir den Plan für den nächsten Tag, und Paul erklärte uns ausführlich, worauf man bei der Wettervorhersage achten muss und wie man sie interpretiert, um die Tourenplanung entsprechend anzupassen.

TAG 3: Nach einem wunderschönen Sonnenaufgang starteten wir am nächsten Tag bereits um 6:45 Uhr – daran konnten wir uns für die nächsten Tage gewöhnen. Den Einstieg zum Gepatschferner erreichten wir nach ca. 30 Minuten Aufstieg. Auf dem Programm standen heute das Laufen in der Seilschaft, der koordinierte Mannschaftszug und das Graben von T-Ankern. Außerdem gaben Paul und Alex immer wieder taktische Hinweise zur Routenplanung, zum Beispiel auch, woran man schon von weitem erkennt, wo große Spaltengebiete sind, die man besser meiden sollte und wie man seine Routen am besten anlegt.

Gegen 15:00 Uhr waren wir mit vielen neuen Eindrücken wieder auf der Rauhekopfhütte, wo wir uns bei Kaiserschmarrn, Kuchen und einer kalten Dusche mit Gletscherwasser eine Pause gönnten, bevor es direkt mit „Trockenübungen“ weiterging. Bei strahlend blauem Himmel und Sonnenschein übten wir in Dreiergruppen die „Lose Rolle“.

Rauhekopfhütte

Beim Abendessen erzählten uns Alex und Paul noch einiges über die verschiedenen Seile und Materialien, auf die man bei einer Hochtour achten sollte.

TAG 4: Der nächste Morgen 6:45 Uhr: Teils wach, teils noch im Halbschlaf verteilten wir heute neben den Seilen auch den „Vollpfosten“ auf unsere Rucksäcke – einen Holzpflock, den wir wohl später brauchen würden. Dann ging es auch schon los mit dem Aufstieg zum Gletschereinstieg. Da der Gletscher am Einstieg lange aper ist, konnten wir ein ganzes Stück frei über den Gletscher laufen, bis wir uns dann in Seilschaften aufteilten. Hier wurde zwischendurch die Reihenfolge getauscht, so dass jede*r einmal an jeder Position laufen konnte.

Am Übungsplatz angekommen, bauten Alex und Paul einige „Sicherheits“-T-Anker (besagter Holzpflock), falls unsere später nicht halten würden... Im Anschluss daran übten wir in Dreiergruppen, in Gletscherspalten gestürzte – oder in unserem Fall eher freudig gesprungene – Personen mit der Technik der „Losen Rolle“ zu bergen. Hier konnten wir die Fertigkeiten, die wir am Vortag in der Trockenübung geübt hatten, direkt auf dem Gletscher ausprobieren – und tatsächlich schafften wir es, alle wieder aus der Spalte zu ziehen! Für die meisten von uns war es das erste Mal in ihrem Leben, dass sie in einer Gletscherspalte hingen – auf jeden Fall eine sehr beeindruckende und prägende Erfahrung!

Nach den Anstrengungen machten wir uns wieder auf den Rückweg zur Rauhekopfhütte, wo wir den restlichen Nachmittag frei hatten. Dies nutzen einige für Jonglier- und Yoga-Einheiten, während andere ausführlich im kalten See baden gingen.

TAG 5: Der fünfte Tag begann mit Trockenübungen am Felsen direkt unterhalb der Hütte. Hier zeigten uns Paul und Alex, wie die Selbstrettung mit der Micro Traxion funktioniert, die wir dann auch ausgiebig übten, bevor es am späten Vormittag wieder auf den Gletscher ging. Hier legten wir keine große Strecke zurück, sondern übten die Selbstrettung an einem Übungsplatz im Eis, nah am Gletschereinstieg.

Am Abend stand dann die Planung der Übungstour auf dem Programm. Nachdem Alex und Paul in den letzten Tagen die Planung übernommen hatten, waren nun wir an der Reihe. Dazu gehörten die Auswahl der Tour, die Berücksichtigung der Wetterverhältnisse und die Berechnung der Gehzeit. Wir entschieden uns für die Tour auf den Gipfel der Weißseespitze.

Am Gipfel der Weißseespitze

TAG 6: Am nächsten Tag ging es – wie auch schon in den letzten Tagen – gleich nach dem Frühstück um 6:45 Uhr los. Beim ersten steilen Anstieg am Gletscher verzichteten wir auf das Seil, da durch das Gelände die Mitreißgefahr deutlich größer war als die Gefahr, in Spalten zu stürzen.

Auf halber Strecke gab es schließlich zwei Varianten: Die eine war deutlich steiler und schwieriger. Die andere war zwar länger, aber leichter. Da wir das Glück hatten, zwei Trainer*innen dabei zu haben, konnten wir uns in zwei Gruppen aufteilen. Ungefähr drei Stunden später waren beide Gruppen auf dem Gipfel der Weißseespitze auf 3.518 m angekommen. Das war für viele von uns der höchste Berg, den sie je bestiegen hatten, und auch mit dem Wetter hatten wir unglaubliches Glück: strahlender Sonnenschein, blauer Himmel und eine atemberaubende Aussicht.

Am Nachmittag kamen wir schließlich wieder auf der Rauhekopfhütte an. Nach einer eiskalten Dusche und dem ein oder anderen Stück Kuchen trafen wir uns wieder zur Theorieeinheit. Heute stand Erste Hilfe auf dem Programm, und wir lernten auch ein paar supernützliche Techniken, um verletzte Personen mit dem Seil zu transportieren.

TAG 7: Da die Wettervorhersage für unseren letzten Tag leider nicht so gut war, entschieden wir uns gegen eine weitere Tour und machten uns nach dem Frühstück an den Abstieg. Dabei überquerten wir noch einmal die Gletscherzunge und schafften es gerade noch, den Gletscher zu verlassen, bevor er sich komplett in Nebel hüllte. Gegen 11:00 Uhr erreichten wir schließlich die Gepatschhütte, wo wir uns noch einmal bei Kuchen und Kaiserschmarrn zusammenfanden, um die letzten Tage Revue passieren zu lassen.

Abschließend können wir nur sagen, dass wir jedem empfehlen können, den Grundkurs Gletscher und Eis mit Alex und Paul zu buchen. Wir hatten eine superschöne und lehrreiche Zeit in einer harmonischen Gruppe und für viele war es zwar das erste, aber bestimmt nicht das letzte Mal auf einem Gletscher!

jdav
Jugend des Deutschen Alpenvereins

Selbstrettung im Eis

Blick in die Gletscherspalte

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

Einführung in die Mehrseillängen am Blauen Eis

Sicht auf den Blaueisgletscher

DEUTSCHLAND

Bayern

Ein Bericht von Michaela Stecking

Fotos: Teilnehmerinnen der Tour

Frisch ausgebildet durch Bärbel Wullenweber und Bärbel Hubbes am Monstranzenfels und in Kirn machen wir uns zu viert plus Kerstin Brill als Trainerin auf, um unser Wissen zum Mehrseillängenklettern praktisch im alpinen Gelände anzuwenden. Ziel des ersten Tages ist Berchtesgaden und der Aufstieg auf die Blaueishütte in 1.680 m Höhe. Pünktlich zu Kaffee und Kuchen kommen wir oben an und können die Aussicht genießen.

Wir beziehen das Matratzenlager im Nebenhaus und stärken uns beim Abendessen, bevor die erste sternenklare Nacht anbricht.

Für die erste Tour nehmen wir uns eine recht leichte Route, den linken Plattenweg (6 SL, 190 m), in zwei Seilschaften vor, um uns voll auf Standplatzbau, Seilhandling und Sichern konzentrieren zu können. Leider ruft zwischendurch doch mal die Natur, aber wir sind gut vorbereitet. Mit anderen Hüttengästen haben wir das Thema bereits beim Frühstück besprochen und geben euch gerne Tipps in der Info-Box.

Über die Route konnten wir abseilen, so dass wir auch diese Fähigkeit direkt üben. Es ist schon viel, was man sich alles merken muss: Stand, Schraub-Karabiner, weiches Auge, Redundanz, keine Lasche für die Redundanz, wohin mit der Redundanz? Seil einholen, weiterer Schraub-Karabiner, Tube, noch ein Karabiner, Seil einlegen, nachsichern. Die Kommunikation wird auf die Kommandos „Stand, Seil frei, Seil aus, Nachkommen, Komme“ beschränkt, zumindest was das Klettern der Mehrseillängen angeht. Sicher kommen wir in der Hütte wieder an. Bevor wir zu Bett gehen, wird der Plan für den

Der linke Plattenweg dient als guter erster Einstieg in die Mehrseillängen

nächsten Tag diskutiert. Dabei üben wir uns in Topo lesen, denn auch das will gelernt sein.

Der zweite Tag beginnt mit einem überraschenden Bettenwechsel. Eine große Gruppe von der Bundeswehr hat sich angekündigt, die ins Nebenhaus ziehen. Netterweise werden wir gefragt, ob wir ins Haupthaus umziehen möchten, was wir dankend annehmen. Also packen wir unsere sieben Sachen, lagern alles im Trockenraum zwischen und ziehen los zur nächsten Tour an der Schärtenspitze, Logig Line (8 SL, 240 m). Für nachmittags ist ein geringes Gewitterrisiko gemeldet, welches wir im Auge behalten. Das Seilhandling und der Standplatzbau klappen immer besser. Oben angekommen legen

Die Route an Tag 2 – Logig Line

Auf dem Weg zurück zur Blaueishütte

Blick auf die Schärtenwand-Verschneidung

Hinter-See im Tal bei Ramsau

wir eine kurze Pause ein und bekommen noch Besuch von einer neugierigen Alpendohle. Wir treten den schottrigen Abstieg an, weil abseilen keine Option ist. Den Abend lassen wir auf der Terrasse ausklingen, bis das Gewitter uns erreicht. Mit leichten Regengeräuschen geht es ins Bett.

Um den Rundumblick über die Blaueishütte zu bekommen, steigen wir am dritten und letzten Klettertag in die Schärtenwand-Verschneidung (6 SL, 170 m) ein. Wieder ein wenig kürzer, aber das Gewitterrisiko für nachmittags bleibt bestehen. Mit ihren Verschneidungen, die der Routenname gleich verrät, können wir noch ein bisschen etwas anderes als Platten ausprobieren. Oben bekommen wir mal wieder einen absolut wundervollen Blick übers Tal und wissen, warum wir uns für Mehrseillängen begeistern. Wir machen uns zum Abseilen bereit, sind jedoch aufgrund der Steinschlaggefahr sehr vorsichtig.

Der Abstieg am nächsten Tag geht relativ schnell und alle gehen ihrer Wege. Ich kann nur sagen, dass es ein schönes Erlebnis war, ich viel gelernt habe, die Blaueishütte echt spitze ist und ich jederzeit wieder mit der Gruppe zurück in die Berge ziehen würde. Ein großer Dank gilt Kerstin Brill, die immer sehr geduldig alle Fragen beantwortet hat und quasi erst im Bett wirklich Feierabend hatte!

Tipps, wenn als Frau in der Mehrseillänge die Natur ruft

- *Checke, ob direkt hinter euch eine weitere fremde Seilschaft ist*
- *Bewege dich fairerweise ein wenig vom Stand und der Route weg*
- *Entferne nie deine Sicherung*
- *Nun zum Praktischen: löse die Gummibänder der Beinschlaufen vom Gurt. Schiebe die Beinschlaufen und deine Hose runter. Ggf. Hose vorher aufmachen. Hinhocken. Laufen lassen. Alles wieder zurück.*

IHR AUSRÜSTER FÜR:

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

10% GUTSCHEIN
*Keine Kombination mit anderen Aktionen/Rabatten. Barauszahlung ausgeschlossen.

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

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

DEUTSCHLAND

Rheinland-Pfalz

Ein Bericht von Annette Schröder

Fotos: Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Tour

Auf dem Moselsteig von Zell nach Pommern

Gleich drei Premieren erwarteten mich auf dieser Wandertour: Vom 8. bis zum 11. Juni 2023 war ich zum ersten Mal auf dem Moselsteig, zum ersten Mal als „auswärtiges“ Mitglied des DAV Frankfurt und zum ersten Mal mit einem eingeschworenen Team erfahrener MoselsteigwandererInnen unterwegs.

Doch diese drei Faktoren waren nicht die schwerste Hürde, die es für die gesamte Wandergruppe zu nehmen galt: In erster Linie galt es an diesem langen Wochenende, zahlreiche Höhenmeter bei enormer Hitze zu bewältigen.

Analog zu den Höhen und Tiefen, die bei dem Moselsteig naturgegeben sind, gehörten bei der Wanderung im Juni auch die Höhen und Tiefen, die sich innerhalb einer Gruppe von 25 Erwachsenen ergeben, ebenfalls dazu: So kam es auch einmal zu einem kleineren Konflikt, als die Zimmerverteilung anstand. Dennoch wurde, wie auch alle Hürden des Moselsteiges gemeistert wurden, auch diese eher „nebensächliche“ – und doch zum Wohle jedes Einzelnen ein entscheidender Faktor – gut bewältigt.

Bereits am Anfang des ersten Streckenabschnitts war das große Latinum gefragt: Woher kommt der Name Collis-Turm (Hügelturm)? Und am zweiten

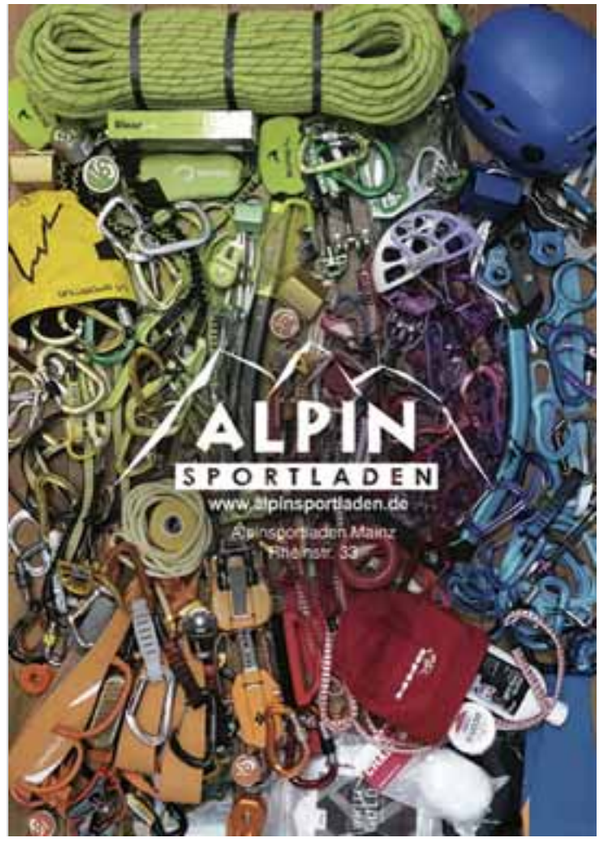
Tag war die Herkunft des Namens Calmont-Klettersteig (wörtlich übersetzt: Klettersteig am heißen Berg), dem steilsten Weinberg der Mosel und auch Europas, gefragt.

Nicht nur die Lateinprüfung von Matthias, sondern auch die Führung des Nachtwächters verlangte uns einiges ab: Der Rundgang durch Cochem am zweiten Abend war mit zahlreichen Sprichwörtern gespickt, die sich seit dem Mittelalter in unsere heutige Sprache eingeschlichen und einen festen Platz ergattert haben: Der „türmt“, „Torschlusspanik“, „Pech gehabt“ etc.

Nach insgesamt 30 km am zweiten Tag war es nicht weiter verwunderlich, dass das Interesse an der Geschichte der Stadt durchaus vorhanden war, jedoch unsere Aufnahmefähigkeit exponentiell herabsank.

Glücklicherweise konnten wir täglich jeweils wählen: Bewältige ich den ursprünglichen Moselsteig mit grandiosen Ausblicken oder nehme ich die etwas leichtere Umgehungsvariante? So konnte jede und jeder täglich je nach Tagesform entscheiden, ob man die anstrengendere oder die entspanntere Version (z.B. mit einem kühlen Getränk auf dem Ausflugsschiff) nehmen wollte.

Nach diesen vier intensiven Tagen ziehe ich ein absolut positives Fazit und sage Regina und Matthias ein großes Dankeschön für die dezidierte Organisation. Gerne werde ich ebenfalls an der fünften und letzten Etappe des Moselsteigs im kommenden Jahr teilnehmen.



DEUTSCHLAND

Rheinland-Pfalz

Ein Bericht von Simone Federmann

Fotos: Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Tour

Sonntagswanderung Rheingrafenstein

15. Oktober 2023

DANKESCHÖN an Maja und Ursel

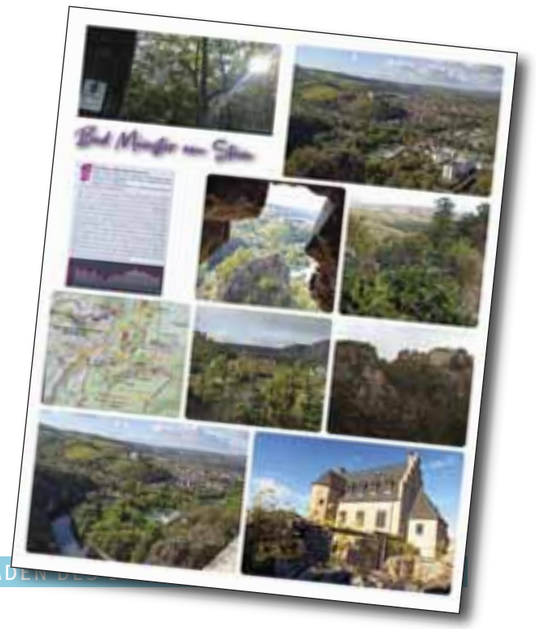
... für die Organisation und Durchführung der Sonntagswanderung am 15. Oktober 2023, das war eine sehr gute Tourenwahl! 12 motivierte und gut gelaunte Wandersleut' nahmen die ca. 16 km lange, anspruchsvolle „VitalTour Rheingrafenstein" unter die Füße. Gut ausgerüstet mit passender Kleidung für die morgens 5 °C und Proviant im Rucksack ging's los, ca. 420 Hm waren zu bewältigen.

Vom Startpunkt Kuhberg ging es über das Forsthaus Spreitel zur Bismarckhütte und weiter zur Altenbaumburg. Dort entstand unser Gruppenfoto und es wurde gerastet.

Oberhalb des Flusses Alsenz begleiten uns die Ebernburg und der Rotenfels. Von der Ruine der Rheingrafen-Stammburg, oberhalb von Bad Münster am Stein, erfolgte der Aufstieg zur eiszeitlichen Felsformation Gans, und über Schloss Rheingrafenstein ging es zurück zum Parkplatz.

Fazit: Eine herrliche Tour bei bestem Herbstwetter, mit phantastischen Ausblicken. Wir konnten den Landschaftsreichtum um Bad Kreuznach und Bad Münster am Stein-Ebernburg genießen und aus Heckenwänden das herabrieselnde Salzwasser im Salinental atmen.

Ich war sicher nicht das letzte Mal in dieser schönen Gegend, für heute verbleibe ich wieder mit wanderfrohen Grüßen.



SCHWEIZ

Uri /Graubünden

Ein Bericht von Annette Franz

Fotos: Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Tour

Ein Wochenende in den Schweizer Alpen

Gipfelkreuz Pazolastock (2.739 m)

Die schneereichen Tage im vergangenen Winter konnte man an zwei Händen abzählen, aber es gab sie. Ein Wochenende davon war das erste Märzwochenende 2023.

Es gibt wenige Skigebiete, die so gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen sind und alles bieten, was das Skifahrerherz höher schlagen lässt. Traumhafte Pisten, einfache und anspruchsvollere Skitouren und gemütliche Unterkünfte.

Die Skiarena Andermatt / Sedrun in der Schweiz bietet dies alles. Da die Jugendherberge in Hospental leider ausgebucht war, wählten wir die Sust Lodge auf der gegenüberliegenden Straßenseite in Hospental.

Das Wetter war einfach fantastisch. Strahlender Sonnenschein begleitete uns während des gesamten Wochenendes, was nicht nur für eine angenehme Atmosphäre sorgte, sondern auch für atemberaubende Ausblicke auf die umliegende Berglandschaft. Die Temperaturen waren ideal für Skitouren und ließen uns die Schönheit der Natur in vollen Zügen genießen. Ausreichend Schnee bedeckte die Berghänge und lieferte uns perfekte Bedingungen für unsere Touren.

Hospental bietet eine Vielzahl an abwechslungsreichen Routen, die sowohl für erfahrene Skitourengeher als auch für Anfänger geeignet sind. Wir hatten die Möglichkeit, verschiedene Gipfel zu erklimmen und die beeindruckende Aussicht zu genießen. Eine besonders eindrucksvolle Skitour führte vom Gipfel des Gemsstock zur Vermigelhütte. Von dort aus hoch zum Maigehlspass und von dort durch sanftes Gelände bis zur Maighelshütte.

Hier stärkten wir uns am frühen Nachmittag mit Kaffee und Kuchen, bevor es von dort aus weiter abwärts bis zur Bahnstation in Tschamut ging.

Mit großer Vorfreude blicken wir bereits auf eine Wiederholung in der Wintersaison 2024. Hospental überzeugt jedes Jahr wieder aufs Neue mit seiner Schönheit und seinen vielfältigen Möglichkeiten, mit den Ski unterwegs zu sein. Wir können es kaum erwarten, erneut die Skier anzuschnallen und die Berge zu erkunden. Es war ein unvergessliches Erlebnis, das uns noch lange in Erinnerung bleiben wird.

Gute Stimmung

Einfach schön

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

DEUTSCHLAND

Rheinland-Pfalz /Hessen

Ein Bericht von Anne Goerlich-Baumann

Fotos: Regine Wagner und Anne Goerlich-Baumann

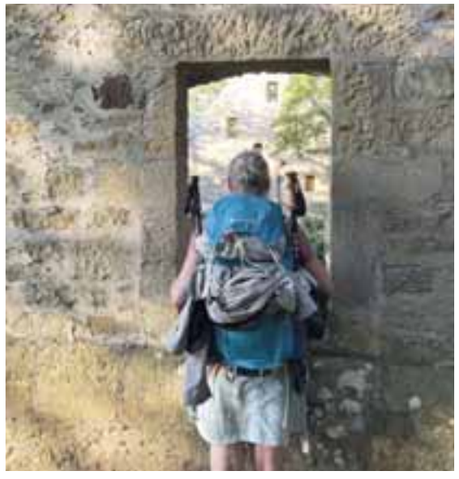
Läuft bei uns

DAV und St. Birgid machen sich zum dritten Mal gemeinsam auf den Weg

Das Ziel vor Augen - die letzten Meter durch den Weinberg

In ihre Mitte nahm die Pilgergruppe die heilige Hildegard

Traumwetter und tolle Aussichten begleiteten die Pilger



Gestartet wurde auf dem Disibodenberg

Mit festen Wanderschuhen an den Füßen und Hildegard von Bingen in den Köpfen machten sich Pilgernde aus St. Birgid und des Deutschen Alpenvereins – Sektion Wiesbaden – (DAV) Anfang September gemeinsam auf, das zweite und letzte Stück des Hildegardwegs abzulaufen. Begonnen wurde da, wo im letzten Jahr alles endete: auf dem Disibodenberg. Hier trat die Heilige 1112 in das Benediktinerkloster ein, heute ist nur noch die Klosterruine zu sehen. Bei einer Führung bei Sonnenuntergang ließ die zwölfköpfige Gruppe den mystischen Ort auf sich wirken, danach beschloss man mit einem gemeinsamen Abendessen in der Niedermühle Odernheim den ersten Abend.

Hauptsache Schatten! Gerastet wurde auch ohne Bänke

Glückliche Tourenleitung nach der Abschlussrunde

Nach dem Verkauf der Kirche St. Johannes Rambach 2020 an den DAV entstand die Kooperationsveranstaltung zwischen Kirchengemeinde und Verein und so machte man sich nun schon zum dritten Mal gemeinsam auf den Weg – und wie immer unter der bewährten Führung von Wanderleiterin Regina Hacke und Pastoralreferent Jürgen Otto. Erstere führte alle sicheren Schrittes durchs Gelände, letzterer setzte spirituelle Impulse.

Die vier Etappen erwiesen sich als ausgesprochen schweißtreibend, was nicht nur an den täglich zu überwindenden 300 bis 400 Höhenmetern bergauf und einer durchschnittlichen Strecke von 18 Kilometern lag, sondern vor allem an der unglaublichen Hitze des Spätsommers. Die Sonne war die tägliche Begleiterin der Gruppe, die öfters über Wiesen und Felder und durch Weinberge als durch kühle Wälder zog. Auch wenn die sehnlichst erwartete Eisdiele erst am letzten Abend in Stromberg gefunden und erreicht wurde, erlebte die Gruppe unterwegs herzliche Gastfreundschaft und unerwartete Aufnahme – etwa bei einer Winzerin, die den müden Pilgernden Einlass gewährte und sie mit kalten Getränken versorgte. Überhaupt fanden sich entlang des Weges viele Rastplätze, die zum Verschnaufen einluden. Und so entwickelte sich rasch das geflügelte Wort: „Ist das nicht schön hier?“ Unterwegs wurden vor allem in den Kirchen am Wegesrand Stempel gesammelt, so dass das Pilgerheftchen am letzten Tag gut gefüllt war.

Höhepunkte waren sicher das in Waldböckelheim servierte Hildegardmenu in der Gaststätte Hehner-Kiltz und die lebendige und kurzweilige Führung durch das Gewölbe im Rupertsberg in Bingen. Unübertroffen war jedoch der letzte Pilgertag. Bereits am Fährableger in Bingen war die Benediktinerabtei Eibingen hoch im Weinberg hinter Rüdesheim zu sehen. Das Ziel buchstäblich vor Augen schritten die Pilgernden kontinuierlich darauf zu. Pünktlich zum Mittagsgebet traf die Gruppe ein und genoss die Kühle und Stille der Abteikirche. Im Anschluss stärkten sich alle im Klostercafé, bis es dann weiter ging zur Pfarr- und Wallfahrtskirche Eibingen.
Mit einer Andacht vor dem Hildegardschrein endete die Pilgertour, die im letzten Jahr in Idar-Oberstein bei strömendem Regen ihren Anfang nahm und nun bei strahlendem Sonnenschein in Eibingen ihren Abschluss fand.

Durch die Weinberge die Nahe entlang führte der Pilgerweg

Unterwegs gibt es leckeren Pilgerwein

Im Gewölbe im Rupertsberg in Bingen

Spontane Bewirtung in Schlossböckelheim

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

ÖSTERREICH

Tirol

Ein Bericht von Cornelia Trapp und Torsten Uhlstein

Fotos: Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Tour

Wandern und Yoga auf der Coburger Hütte

20. bis 26. August 2023

Drachensee – Ausblick vom Hubschrauberlandeplatz der Coburger Hütte

Regina und Elke planten und führten gemeinsam die Touren für die Gruppe. Somit wurde es für alle eine rundum erholsame, erlebnisreiche und informative Woche zum Entspannen und fit bleiben bzw. werden.

Unsere Tage begannen jeden Morgen – oder eher noch in der Nacht (6:15 Uhr!)? mit Yoga im Seminarraum oder auf dem Hubschrauberlandeplatz, vor spektakulärer Kulisse, begleitet von der Ruhe und den kleinen Zwischentönen von Dohlen und Schafen.

Nach dem Frühstück mit Blick auf Zugspitze und Seebensee ging's zur Wanderung. Vereinzelte Asanas und Meditationen fanden zwischendrin ihren Platz. Zum Eingehen stand der Drachenkopf (2.302 m) auf dem Programm.

Nach der Wanderung konnten wir uns in einem wunderbar türkisfarbenen Badesee erfrischen.

Bilder sagen mehr als Worte. Daher hier nur ein Bericht mit wenigen Worten und mehr zum Schauen, Genießen und Inspirieren.

Das Yoga fand in diesem Jahr unter dem Motto „Götter-Yoga" auf der Coburger Hütte, oberhalb von Ehrwald statt. Die individuellen Bedeutungen und Botschaften der indischen Götter, wie z.B. Ganesha, Kali, Shiva u.a.m. wurden von Elke sehr spannend erzählt und mit den passenden Asanas in Einklang gebracht.

Seebensee – Ausblick vom Frühstücksplatz

Geschafft! – Wankspitze 2.212 m

Frauenpower auf dem Wankspitzklettersteig

Yoga am Berg

Abends gab's ein leckeres köstliches 3-Gänge-Menü mit frischem Salat. Zum Teil klangen die Tage später mit einer Yoga-Abendentspannung aus.

Insgesamt war das eine Yoga-Wanderwoche, in der alles rundum gelungen war: Die Unterkunft mit traumhafter Lage und Badesee, tolle, abwechslungsreiche Wanderungen, wirklich gutes Essen.

Die Touren waren so gewählt, dass wir uns alle gut eingehen konnten und alle sehr gut mitkamen: Taja-Törl – Ganghofersteig – Brandlsee – Seebenalm, Seebensee, Vordere Tajaspitze, Gehen auf einem alten Jägersteig oder auch im weglosen Gelände, Bieberwierer Scharte – Asana und Meditation – Beobachtung eines Schafhirten und seiner 500 Schafe – Baden im Drachensee.

Für besondere Ansprüche gab es auch ein anspruchsvolles Angebot: Wandern & Klettersteig (Drachensee – Grünsteinscharte – Wankspitz-Klettersteig – Wankspitze)!

Alle Teilnehmer/-innen sagen bei Elke und Regina DANKE! für die tolle Organisation und Gestaltung der sehr wohltuenden Zeit in den Bergen.

DEUTSCHLAND

Rheinland-Pfalz

Ein Bericht von Simone Federmann

Fotos: Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Tour

Literarische Wanderung zu Wilhelm Busch

Sonntag, 8. Oktober 2023

Mit diesen Fotos, den wunderbaren Eindrücken ist schon das Wesentliche gesagt: es war einfach wunderbar …

Aber der Reihe nach, am 8. Oktober freuten sich schon viele „Wiederholungstäter“ auf die diesjährige Literarische Wanderung, die von Editha und Matthias organisiert wird. Diese stand unter dem Motto Wilhelm Busch und die Wanderung der Traumschleife Mittelrhein, im wunderschönen Weltkulturerbe, wie passend.

Facts & Figures: 9:00 Uhr Start in St. Goar, ca. 15 km und ca. 500 Hm und versehen mit einem großen Schuss Rheinburgenromantik.

Das Streckenprofil umfasst im stetigen Wechsel naturbelassene Wald- und Wiesenpfade und breite Wanderwege und unzählige Weitblicke und Rheintalpanoramen.

Oberwesel, die Stadt der Türme, die Schönburg, Burg Katz, die Zollburg Pfalzgrafenstein, Burg Rheinfels und der weltbekannte Loreleyfelsen können von der Traumschleife bewundert werden.

Bereichert wurde die Wanderung durch Wilhelm Busch, besser gesagt durch Matthias, der uns die Biografie des Malers, Schriftstellers und Dichters in sehr unterhaltsamer Weise und bestens vorbereitet darbot. Ergänzt wurde der Kulturteil durch Geschichtchen und Gedichte, die abwechselnd vorgelesen wurden.

Es war eine „runde Sache“, wir hatten viel Spaß, viel Sonne und viele nette Unterhaltungen und sagen DANKE an Matthias und Editha für die Organisation und Durchführung.

Unsere Gruppen der Sektion Wiesbaden

DAV
Deutscher Alpenverein
Sektion Wiesbaden

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

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

Plaisir ab Vier

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

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

AKTUELL

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

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

KONTAKT:

Anett Hoheisel
a.hoheisel@dav-wiesbaden.de

Karl Harbusch
k.harbusch@dav-wiesbaden.de

Yogagruppe

„Yoga für Berg und Tal“

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

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

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

- **Ort: Turnhalle Helene-Lange-Schule**
- **Termin: Jeden Dienstag**
  Mittelstufe: 19:45 Uhr bis 21:15 Uhr
- **Teilnehmerkreis offen**
- **In Ferienzeiten online oder im Park**
- **Nur mit vorheriger Anmeldung:**
  Starttermine der neuen Kurse und Anfängerkurse sind bei Elke zu erfragen

KONTAKT:

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

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

Frauenklettergruppe

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

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

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

AKTUELL

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

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

KONTAKT:

Gitte Halder
g.halder@dav-wiesbaden.de

Johanna Lexen
j.lexen@dav-wiesbaden.de

Familiengruppe

Erste Ausflüge mit der neuen Familiengruppe

Nach den Aufrufen für die neue Familiengruppe im Heft im letzten Herbst und Frühjahr unternahmen Mitte Mai ein paar Familien eine erste kleine Tour.

Gemeinsam ging es ins Nerotal, wo wir Räuberhöhlen suchten, Spielplätze unsicher machten, einen Fledermausstollen fanden und zum Schluss auf dem Neroberg den kleinen Seilparcours des Kletterwaldes ausprobierten. Hinab ging es dann spannend mit der Nerobergbahn.

Im September traf sich dann eine nun schon etwas größere Gruppe zu einer Rundtour am Wispersee in Heidenrod. Auf der Suche nach einem echten Wasserfall und Geocaches, deren Fund technische Schwierigkeiten verhinderten, ging es über die Wisper und in die Naurother Schweiz. Zurück am Wispersee gab es ein gemütliches Picknick bei mittlerweile sommerlichem Wetter, ein paar Kinder trauten sich mit den Füßen sogar ins kalte Bachwasser.

Interessierte Familien melden sich gerne bei mir (a.klesy@dav-wiesbaden.de), um in den Verteiler aufgenommen zu werden.

KONTAKT:

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

NEU!

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 Neroberg bahn sein, das wird auf Dauer langweilig. Wiesbaden und sein nahes Umland haben reichlich reizvolle Strecken zu bieten. Lasst Euch überraschen oder plant selbst mit! Vorschläge sind immer sehr willkommen. Motto: Raus aus eingelaufenen Pfaden, neue interessante Laufreviere entdecken. Verein barung: Nach vorheriger Ab-stimmung 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 Wiesba den herum und gern in gemeinsamer Abstimmung auch etwas weiter und länger.

Streckenplanung

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

Kontakt über SIGNAL – Der Gruppen-Chat-Kanal

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

KONTAKT:

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

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

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

Foto: Adobe Stock

Freitagswanderer · I. Quartal 2024

FREITAG, 26. JANUAR 2024

Wiesbaden-Märchenland-Wanderung

Durch die Weinberge Frauensteins. Vom Forsthaus Rheinblick zum Frauensteiner Berg, an den Weinlagen Marschall, Herrnberg und Hölle vorbei, entlang dem Rheingauer Riesling Pfad 7 zur Schönstatt-Kapelle, durch Schloss Freudenberg und zur Bus-Haltestelle Märchenland zur Rückfahrt.

ABFAHRT: Platz der Deutschen Einheit B Bus 24 ab 12:52 Uhr, an Forsthaus Rheinblick 13:10 Uhr

RÜCKFAHRT: Märchenland Bus 24 ab 16:24 Uhr, 16:44 Uhr, 17:04 Uhr, an Luisenplatz B 16:42 Uhr, 17:02 Uhr, 17:22 Uhr

FREITAG, 23. FEBRUAR 2024

Rheingau-Wanderung von Geisenheim nach Johannisberg

Vom Bahnhof Geisenheim am Blaubach entlang bis Nothgottes, weiter den Rheinsteig nach Kloster Marienthal und entlang dem Rheingauer Riesling Pfad nach Johannisberg.

ABFAHRT: Wiesbaden Hauptbahnhof RB10 Gleis 1 ab 12:33 Uhr, an Geisenheim Bahnhof 13:01 Uhr

RÜCKFAHRT: Johannisberg Rosengasse Bus183 ab 17:13 Uhr, 17:43 Uhr, 18:43 Uhr, an Geisenheim Bahnhof 17:22 Uhr, 17:52 Uhr, 18:52 Uhr, ab Geisenheim Bahnhof RB10 17:27 Uhr, 17:57 Uhr, 18:57 Uhr, an Wiesbaden Hauptbahnhof 17:55 Uhr, 18:25 Uhr, 19:25 Uhr

FREITAG, 22. MÄRZ 2024 – WELTTAG DES WASSERS

Rheingau-Wanderung von Eltville nach Rauenthal

Vom Bahnhof in Eltville, am Kiedricher Bach entlang nach Kiedrich mit einer kleinen Besichtigung von Kirche St. Valentinus mit berühmter Madonna und ältester bespielbarer Orgel Deutschlands, weiter über Ruine Scharfenstein und Forsthaus Rausch nach Rauenthal.

ABFAHRT: Wiesbaden Hauptbahnhof RB10 Gleis 1 ab 12:33 Uhr, an Eltville Bahnhof 12:47 Uhr

RÜCKFAHRT: Rauenthal Jahnstraße Bus 5 ab 17:10 Uhr, 18:06 Uhr, an Wiesbaden Luisenplatz A 17:54 Uhr, 18:50 Uhr

Ich hatte vor, mit Euch im Januar ins Wiesbadener Museum zu gehen, aber die zahlreichen Crorona-Erkrankungen im Spätherbst brachten mich davon ab und so wird der Besuch später im Jahr nachgeholt. Die nun vorgesehenen drei Wanderungen möchte ich ohne Einkehr und mit Rucksackverpflegung und einem Getränk durchführen um Euch vor einer Erkrankung zu schützen. Sollte die Vorsicht unbegründet und Ihr alle für eine Einkehr sein, können wir natürlich auch einkehren.

Da der Zug- und Bus-Fahrplan nur bis Mitte Dezember gilt, kann es zu Zeitverschiebungen kommen!!!

Wie wünschen Euch ein unfallfreies, gesundes neues Wanderjahr 2024.

FÜHRUNG UND AUSKUNFT:

Klaus Thomae
Telefon 06 11 - 37 22 14

AUFRUF zur Überprüfung des Edelrid Mega Jul

*EDELRID ruft Besitzer*innen eines **MEGA JUL Sicherungs- und Abseilgeräts der Charge 04/20** auf, das Gerät optisch auf einen möglichen defekt zu überprüfen.*

Hintergrund

Es wurde ein MEGA JUL gefunden, bei dem die Nachsteigeröse einen Defekt aufweist. Es kann derzeit nicht ausgeschlossen werden, dass sich weitere Geräte mit Defekten der betreffenden Charge im Umlauf befinden. Bei dem Defekt handelt es sich um eine Veränderung der Metalloberfläche, der bei einer optischen Überprüfung leicht erkennbar ist. Diese Oberflächenveränderungen können unterschiedlich tief sein und eine Reduktion der Festigkeit zur Folge haben.

jdav Jugend

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

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

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

UNSERE GRUPPEN:

Bergtrolle	8 – 12 Jahre
Bergzwerge	12 – 15 Jahre
Murmeltiere	8 – 13 Jahre
Gipfelgämsen	14 – 19 Jahre
BlackFeet	13 – 15 Jahre
Senkrechtstarter	16 – 26 Jahre
Ropeless	15 – 26 Jahre

KONTAKT UND AUSKÜNFTE:

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

Unsere Gruppen stellen sich hier vor:

BERGTROLLE

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

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

BERGZWERGE

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

Danach klettern wir selbstständig in kleinen Gruppen. Manchmal treffen wir uns auch zwischendurch, wenn die Jugendleiter uns etwas zeigen. So besprechen wir z. B., was gutes Sichern ausmacht, oder üben verschiedene Klettertechniken. Häufig spielen wir auch zum Schluss nochmal ein Spiel, bevor wir abgeholt werden. Neben diesen wöchentlichen Klettertreffen machen wir auch Ausflüge. Wir gehen zum Beispiel „geocachen“ in der Umgebung oder fahren bei gutem Wetter an den Fels. Geplant sind außerdem auch Freizeiten über mehrere Tage an weiter entfernten Ziele.

Wenn du Interesse am Klettern hast, bist du bei den „Bergzwergen“ genau richtig. Du brauchst noch keine Erfahrung im Klettern oder Sichern zu haben. Wenn du zum Schnuppern gerne mal vorbeischauen möchtest, schreib am besten eine Mail an: jugend@dav-wiesbaden.de

GIPFELGÄMSEN

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

Am Anfang des Trainings wärmen wir uns immer zusammen auf (Danger!! Tennisbälle!!!) und dehnen uns, dann klettern oder bouldern wir. Oder wir lernen den Vorstieg, neue Klettertechniken, oder etwas übers richtige Sichern und ab und zu machen wir auch Theorie. Wir machen auch mal Ausflüge an Felsen in der Region, treffen uns im Park oder gehen ins Schwimmbad. Mindestens einmal im Jahr machen wir eine Freizeit, z. B. ins Blautal zum Klettern am Fels oder ins Allgäu nach Bad Hindelang zum Wandern und Klettern. Was wir nicht mögen, ist diskriminierendes, sexistisches, rassistisches und gewalttätiges Verhalten – dagegen beziehen wir aktiv Stellung! Beim Klettern und Sichern übernehmen wir Verantwortung füreinander und auch sonst lassen wir niemanden hängen! Wenn du gerne mal bei uns reinschnuppern möchtest, schreib eine Mail an das Jugendressort. Viele Grüße von den Gipfelgämsen! :-)

Kontakt: jugend@dav-wiesbaden.de

BLACK FEET

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

Schreib uns einfach an jugend@dav-wiesbaden.de

SENKRECHTSTARTER

DIE NEUEN „ALTEN“

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

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

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

KONTAKT UND AUSKÜNFTE:

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

ROPELESS

WER WIR SIND UND WAS WIR MACHEN:

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

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

GRUPPE UND TRAINING:

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

WER DIE TRAINER*INNEN SIND:

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

WO WIR TRAINIEREN UND WIE WIR UNS ORGANISIEREN:

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

In diesem Sinne: Push your limits!
Wie immer: Sexismus, Rassismus und Homophobie / Queerfeindlichkeit haben hier nichts verloren!!!

Christiane, Johnny und Yaron

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

Foto: Adobe Stock

Tourengruppe

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

AUFBAUTRAINING 55+:
Donnerstags, 18:00 Uhr (nicht in den Schulferien)
Halle Riederbergschule, Philippsbergstraße 26/28
Info: Gerold Schäberle, Telefon 06 11 - 2 97 47

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

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

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

SONNTAG, 21. JANUAR 2024

Wanderung „Um das Theißtal über Hohe Kanzel und Kellerskopf“ (ca. 17 km, 560 Hm)

TREFFPUNKT:
09:20 Uhr Hbf. Wiesbaden Reisezentrum
09:36 Uhr Abfahrt mit RB21 Richtung Niedernhausen
09:58 Uhr Ankunft Niedernhausen
Fahrplan kann sich im Dezember 2023 ändern!

STARTPUNKT:
10:10 Uhr Bahnhof Niedernhausen

WANDERSTRECKE:
Mittlere Kondition erforderlich.

Ab dem Bahnhof Niedernhausen geht es zunächst zum Waldsee, von dort hinauf zur Hohen Kanzel (592 m). Weiter geht es am Schuhbaum und der Theißbachquelle vorbei zum Achteck (535 m). Dann über die Rassel (547 m) hinüber zum Kellerskopf und über einen schönen Trail zurück zum Bahnhof.

SCHLUSSRAST:
Rucksackverpflegung.
Anmeldung erforderlich!

FÜHRUNG UND ANMELDUNG:
Jürgen Wildhardt, Telefon 0 61 27 - 7 00 33 56
juergen.wildhardt@t-online.de

Malerbetrieb Klee
Maler- und Tapeziererarbeiten
Putz / Stuck / Trockenbau
Vollwärmeschutz
Fußbodenarbeiten
Altbausanierung
Inh. Joachim Dinter
Malermeister
Gaugasse 7 / 65203 Wiesbaden-Biebrich / Tel. (06 11) 6 68 61
malerbetrieb-klee@t-online.de / www.klee-malerbetrieb.de

Foto: Adobe Stock

SONNTAG, 18. FEBRUAR 2024

Wanderung „Hohe Wurzel und Rheinhöhenweg“ (ca. 16 km, 450 Hm)

TREFF- UND STARTPUNKT:
10:00 Uhr Eingang Fasanerie
Bitte ÖPNV nutzen oder selbstorganisierte Fahrgemeinschaften bilden!

WANDERSTRECKE:
Mittlere Kondition erforderlich.

- Nördlich vom Chausseehaus nordwestwärts hinauf, weiter bergan, südlich am Schläferskopf vorbei.
- Den Weg „Blauer Punkt“ hinauf zur Hohen Wurzel (618 m).
- Auf dem Rheinhöhenweg über die Eiserne Hand weiter bis zur Herzogshütte.
- Das Kesselbachtal hinab bis Adamstal und zurück zum Startpunkt.

SCHLUSSRAST:
Rucksackverpflegung.

Individuelle Schlussrast im Restaurant „Jagdschloss Fasanerie“ möglich.

Anmeldung erforderlich!

FÜHRUNG UND ANMELDUNG:
Ulrich Andreas Winkler, Telefon 06 11 - 84 15 53, ulanwin@web.de

MONTAG, 19. FEBRUAR 2024

Bildvortrag „Vom Gotthard zum Gornergrat“

Unsere Tour beginnt in der Zentralschweiz am Gotthardpass und führt von da aus in die Bergwelt des Grimselpasses und durch das Oberwallis (Goms). Wir besuchen den berühmten Aletschgletscher und wandern auf den Spuren der Walser. Auch die Landschaft um den Simplonpass hält viele Überraschungen bereit. Anschließend geht es auf die grandiosen Höhenwege um Saas Fee und Zermatt und natürlich mit der Bahn zum berühmten Gornergrat, inmitten zahlreicher Viertausender gelegen. Bilder der Besteigung des Allalinhorns (4.027 m) und des Alphubel (4.206 m) schließen den Vortrag ab.

VON:
Werner Rehn

ORT:
Alpinzentrum Wiesbaden, Holzstraße 11a, 19:00 Uhr

SONNTAG, 24. MÄRZ 2024

Wanderung „Von Eppstein ins Thierbach-Tal“ (ca. 16 km, 580 Hm)

TREFF- UND STARTPUNKT:
10:15 Uhr Parkplatz Bahnhof Eppstein
Bitte ÖPNV nutzen oder selbstorganisierte Fahrgemeinschaften bilden!

WANDERSTRECKE:
Mittlere Kondition erforderlich.

Anstieg über Neufville-Turm zum Ortsrand Bremthal weiter Richtung Wildsachsen; oberhalb Wildsachsen in Richtung Thierbach-Tal; durch das Thierbach-Tal nach Langenhain, vorbei am Bahá'í-Haus der Andacht und zurück zum Ausgangspunkt in Eppstein.

SCHLUSSRAST:
Rucksackverpflegung.

Individuelle Schlussrast im Restaurant „Wunderbar Weite Welt“ (im Bahnhof Eppstein) möglich.

Anmeldung erforderlich!

FÜHRUNG UND ANMELDUNG:
Lothar Fuchs, Telefon 0 61 22 - 36 22
lothar@fuchs75.de

KONTAKT:

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

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

Foto: Adobe Stock

Hoch hinaus

Klettern mit Handicap

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

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

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

AKTUELLE KURSE

- **Regelmäßige Kurse**
- **Die genauen Zeiten bitte bei den Gruppenleitern erfragen**

INFORMATIONEN UND KONTAKT:

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

Bärbel Brand
b.brand@dav-wiesbaden.de

Foto: Adobe Stock

Alpinsportgruppe

„Basislager“

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

AKTUELL

- **Treffpunkt: freitags um 18:30 Uhr**
- **Während des Winterhalbjahres bis Ende März zur Konditionsgymnastik in der Turnhalle der Riederbergschule**
- **Von April bis Mitte Oktober treffen wir uns zum Laufen und Wandern (8 bis 15 km) im Nerotal**
- **Treffpunkt: an der Talstation der Nerobergbahn, Endhaltestelle der Buslinie 1**

KONTAKT:

Uta Frenkel
u.frenkel@dav-wiesbaden.de

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

Foto: Adobe Stock

MTB-Gruppe „Bunnyhopper“

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

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

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

Voraussetzungen/Ausrüstung für die regelmäßigen Sonntagstouren:

- Leistung und Ausdauer: 400 Hm Aufstieg / Stunde auf normalem Untergrund; Touren mit 1.000 Hm Aufstieg insgesamt
- Fahrtechnik: Sicheres Fahren auf Trails der Stufe 1 der STS (siehe: www.singletrail-skala.de)
- Ausrüstung: ein berg- bzw. geländetaugliches Fahrrad, einwandfrei gewartet, Fahrradhelm, kleines Werkzeug, Ersatzschlauch, Pumpe, ausreichend zu trinken, evtl. ein Riegel, was zum Drüberziehen für die Abfahrt(en), je nach Wetterlage: Regenjacke

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

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

KONTAKT UND AUSKÜNFTE:

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

Radtouren-Gruppe „Watt und Wade“

Mit dem Fahrrad auf Tour

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

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

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

Das Programm für das kommende Jahr findet ihr in den nächsten Sektionsnachrichten und natürlich auf unserer Homepage.

Voraussetzungen und Ausrüstung für Tagestouren

LEISTUNG UND AUSDAUER:
Tagestouren zwischen 60 bis 80 km mit 300 bis 600 Höhenmetern.

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

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

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

Ich freue mich auf euch!
Dirk Basting

KONTAKT UND AUSKÜNFTE:

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

Eine Übersicht meiner getrackten oder empfohlenen Touren findet ihr hier:
https://www.alpenvereinaktiv.com/s/lOhSbH

Mein Radtourentipp für eine schöne Feierabendrunde: Wickerbach – Wäschbach – Main
https://www.alpenvereinaktiv.com/s/JKhLt

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

Kurs- und Tourenprogramm 2024

DAV
Deutscher Alpenverein
Sektion Wiesbaden

Winterkurse und -touren
Workshops
Jugend
Klettern: Halle, Mittelgebirge, Alpin
Kursangebote: Halle, Mittelgebirge, Alpin
Touren: Mittelgebirge, Alpin
Kursangebot: Mountainbike, Trekking und E-Bike
Ausrüstungslisten, Schwierigkeitsgrade

Liebe Bergsteigerinnen und Bergsteiger,

der frühe Wintereinbruch lässt darauf hoffen, dass wir zum Saisonauftakt brauchbare Tourenverhältnisse in den Alpen vorfinden – nach den mageren Schneeverhältnissen des letzten Jahres sehr zur Freude aller Winterbergsteiger*innen der unterschiedlichen Disziplinen. Das bereits im September veröffentlichte Winterprogramm ist schon gut gebucht, in einigen Veranstaltungen sind aber noch freie Plätze zu haben. Bitte die Kennzeichnung beachten.

Jahr für Jahr wird unser Programm umfang- und variantenreicher, das zeugt vom nimmermüden Eifer aller Aktiven aus dem Ausbildungsteam, die immer neue Ziele und Tourenformate einbringen. Dazu gehört auch der sehr erfreuliche Ausbau der Kurs-und Tourenangebote für den bergsteigerischen Nachwuchs, die zahlreichen JDAV-Angebote sprechen für sich.

Uneingeschränkt verfolgen wir weiter das Ziel zur Erreichung der Klimaneutralität. Ansporn dazu gibt auch die Verleihung des Deutschen Nachhaltigkeitspreises 2024 an den Deutschen Alpenverein in der Kategorie „Freizeitwirtschaft“. Dieser Preis zählt zu den größten Auszeichnungen für ökologisches und soziales Engagement in Europa und wird jährlich vergeben. Partner des Preises sind unter anderem das Bundesumweltministerium, die Deutsche Industrie- und Handelskammer und der WWF.

Ein Puzzleteil zur Erreichung der Klimaneutralität ist die Emissionsbilanzierung unserer Sektionsaktivitäten, die wir weiter fortsetzen, um daraus Handlungsstrategien für die Zukunft abzuleiten. Dieses Thema wird von den Ausbilder*innen auch bei den Kursen und Touren eingebracht und ist als Anregung zu Austausch und Diskussion zu verstehen. Das Meinungsbild aller Mitglieder hierzu ist uns wichtig!!

In der Kombination aus Sektionsmitteilungen und Sektionsprogramm zum Jahresschluss mausert sich dieses Heft zu einem wahren „Jahrbuch“. Es wird ab 2024 als einziges Heft regelhaft als Printausgabe erscheinen, alle anderen Sektionsmitteilungen werden nur noch digital erscheinen – auch ein Beitrag zur Einsparung von CO_2-Emissionen.

Bei aller „Klima-Disziplin“ soll aber weiter der Spaß und die Freude an unseren gemeinsamen Aktivitäten in den Bergen und in der Natur erhalten bleiben – drum nutzt die Weihnachtstage zum Stöbern. Und wenn ihr was Passendes gefunden habt, so versäumt nicht den Anmeldestart am 15. Januar 2024.

In diesem Sinne wünsche ich allen ein erlebnisreiches und gesundes Bergjahr 2024.

Uta Basting
Ausbildungsreferentin

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

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

Nassauische Sparkasse
Wiesbaden
DE51 5105 0015 0100 0008 22
NASSDE55XXX

Übersicht Kurs- und Tourenprogramm

Die Kurse und Touren sind ab Montag 15. Januar 2024 ab 18:00 Uhr online buchbar!

LVS-GRUNDKURS UND AUFFRISCHUNG

	Tageskurs	LVS – Theorie- und Praxisübungen	Wiesbaden	Guido Künzel	14.01.2024	45

WINTERKURSE UND -TOUREN

ANGEBOTE SCHNEESCHUH

!	W 2024/01	Schneeschuhwandern	Deutschland, Bayerischer Wald	Hilke Smit-Schädla, Joachim Schädla	15.02.2024 - 18.02.2024	45
!	W 2024/02	Schneeschuhwanderungen in Kaisers/Lechtal	Österreich, Lechtal	Bärbel Brand, Roland Becker	07.03.2024 - 10.03.2024	46
!	W 2024/03	Schneeschuhbergsteigen im Sellrain	Österreich, Sellrain	Jügen Zilias, Inge Seemann	14.03.2024 - 18.03.2024	46

ANGEBOTE SKITOUR

!	W 2024/05	Mittelschwere Skitouren in Graubünden	Schweiz, Graubünden, St. Antönien	Karl Koettnitz	07.01.2024 - 13.01.2024	47
!	W 2024/06	Tiefschneetraining 1	Österreich, Radstädter Tauern	Karl Koettnitz, Marco Faller	20.01.2024 - 24.01.2024	47
	W 2024/07	Tiefschneetraining 2	Österreich, Radstädter Tauern	Karl Koettnitz, Marco Faller	24.01.2024 - 28.01.2024	47
	W 2024/08	Skitouren Grundkurs	Schweiz, Andermatt	Guido Künzel	09.02.2024 - 14.02.2024	48
!	W 2024/09	Mittelschwere Skitouren	Italien, Livigno	Karl Koettnitz	24.02.2024 - 02.03.2024	48
	W 2024/10	Yoga und leichte bis mittelschwere Skitouren	Österreich, Brennerbergen	Ralf Schmieder, Elke Seidenstricker	01.03.2024 - 05.03.2024	49
	W 2024/11	Skitoureneldorado Praxmar	Österreich, Sellrain	Uwe Goerttler, Lukas Werner	06.03.2024 - 10.03.2024	49
!	W 2024/12	Skitouren Grund- und Aufbaukurs Silvretta	Österreich, Silvretta	Karl Koettnitz, Marco Faller	12.03.2024 - 17.03.2024	50
	W 2024/13	Freeridesafari	Österreich/Schweiz, Montafon/Rätikon	Kervin Gaehn, Lukas Werner	21.03.2024 - 24.03.2024	50
	W 2024/14	Follow the Snow	je nach Schneelage	Kevin Gaehn	Termine je nach Schneelage	51

KURSANGEBOT: KLETTERN HALLE

	H 2024/01	Kletterkurs Halle Toprope mit Kletterscheinabnahme	Kletterhalle Holzstraße	Hubert Hubbes	24.01.2024, 31.01.2024, 07.02.2024	52
	H 2024/02	Kletterkurs Halle Vorstieg mit Kletterscheinabnahme	Kletterhalle Holzstraße	Manuel Schaf	08.02.2024, 15.02.2024, 22.02.2024	52
	H 2024/03	Kletterkurs Halle – Klettertechnik	Kletterkiste Mainz	Hubert Hubbes	20.01.2024 - 21.01.2024	53

WANDERFAHRT/TREKKING

	S 2024/01	Wanderungen auf den Liparischen Inseln	Italien, Liparische Inseln	Regina Hacke, Cornelia Trapp	01.04.2024 - 13.04.2024	53

THEMENWANDERUNGEN

TW 2024/01	Auf den Spuren der Reptilien	Deutschland, Rheingau	Regina Hacke	26.05.2024	54
TW 2024/02	Kulturwanderung		Uta Frenkel	noch in Abstimmung	54
TW 2024/03	Marone, Hexenröhrling und Co. (Termin 1)	Deutschland, Wiesbadener Stadtwald	Regina Hacke	22.09.2024	55
TW 2024/04	Marone, Hexenröhrling und Co. (Termin 2)	Deutschland, Wiesbadener Stadtwald	Regina Hacke	13.10.2024	55
TW 2024/05	11. Literarische Wanderung und Lesung	Deutschland, Wiesbaden und Umgebung	Matthias Weber	20.10.2024	55

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

S 2024/05	JDAV Mehrseillängen – Grundkurs	Deutschland, Taunus/Nahe	Bärbel Wullenweber	20.04.2024 - 21.04.2024	56
S 2024/06	JDAV Mehrseillängen – Aufbaukurs	Schweiz, Susten/Grimsel	Bärbel Wullenweber	23.07.2024 - 27.07.2024	56
S 2024/07	JDAV Gletscher und Eis – Grundkurs	Österreich, Silvretta	Paul Krämer, Alexandra Krämer	17.07.2024 - 24.07.2024	57
S 2024/08	JDAV Tourenwoche Eis	Österreich, Stubaital	Alexandra Krämer	06.07.2024 - 11.07.2024	57

ANGEBOTE KURSE UND TOUREN: KLETTERN OUTDOOR · MITTELGEBIRGE/ALPIN

S 2024/10	Escalade dans les Calanques	Frankreich, Calanques/Marseille	Hubert Hubbes	06.04.2024 - 13.04.2024	58
S 2024/11	Cams und Keile (Mobile Sicherungsgeräte)	Deutschland, Pfalz, Heubach	Stefan Ickstadt, Bernhard Zeuner	19.04.2024 - 21.04.2024	58
S 2024/12	Outdoorkurs „Von der Halle an den Fels“	Deutschland, Rhein-Main-Gebiet	Stefan Ickstadt, Johanna Lexen	26.04.2024 - 28.04.2024	59
S 2024/13	Bouldercamp Fontainebleau	Frankreich, Fontainebleau	Hubert Hubbes, Manual Schaf	01.05.2024 - 05.05.2024	59
S 2024/14	Outdoorkurs „Von der Halle an den Fels“	Deutschland, Rhein-Main-Gebiet	Michael Kirschey	03.05.2024 - 05.05.2024	60
S 2024/15	Mehrseillängenklettern – Grundkurs	Deutschland, Taunus/Nahe	Bärbel Wullenweber, Bärbel Brand	04.05.2024 - 05.05.2024	60
S 2024/16	Klettern mit Menschen mit Handicap	Deutschland, Wiesbaden	Bärbel Wullenweber, Bärbel Brand	25.05.2024	61
S 2024/17	Kletterfahrt Fränkische Schweiz	Deutschland, Fränkische Schweiz	Kai Hartmann	30.05.2024 - 02.06.2024	61
S 2024/18	Tagesfahrt Sportklettern	Deutschland, Rhein-Main-Gebiet	Johanna Lexen	09.06.2024	62
S 2024/19	Tagesfahrt Sportklettern	Deutschland, Rhein-Main-Gebiet	Johanna Lexen	14.07.2024	62
S 2024/20	Mehrseillängenklettern – Aufbaukurs	Deutschland, Loferer Steinberge	Kerstin Brill, Bärbel Brand	19.06.2024 - 23.06.2024	62
S 2024/21	Kletterfahrt Frankenjura	Deutschland, Fränkische Schweiz	Michael Kirschey	13.07.2024 - 17.07.2024	63
S 2024/22	Kletterfahrt „Sur les Falaises de Grès“	Frankreich, Nordvogesen	Hunert Hubbes	30.05.2024 - 02.06.2024	63
S 2024/23	Kletterfahrt Ailefroide	Frankreich, Haute-Alpes	Stefan Ickstadt, Bernhard Zeuner	29.06.2024 - 06.07.2024	64

frei für Nichtmitglieder und andere Sektionen

! nur noch Plätze auf der Warteliste!

Übersicht Kurs- und Tourenprogramm 2024

Die Kurse und Touren sind ab Montag 15. Januar 2024 ab 18:00 Uhr online buchbar!

KURSANGEBOTE: MITTELGEBIRGE UND ALPIN

S 2024/30	Sicherheitstag Fels – Behelfsmäßige Bergrettung	Deutschland, Wiesbaden	Paul Krämer, Alexandra Krämer	27.04.2024	64	
S 2024/31	Sicherheitstag Gletscher 1 – Spaltenbergung Trockentraining	Deutschland, Wiesbaden	Paul Krämer, Alexandra Krämer	25.05.2024	65	
S 2024/32	Sicherheitstag Gletscher 2 – Spaltenbergung Trockentraining	Deutschland, Wiesbaden	Paul Krämer, Alexandra Krämer	26.05.2024	65	
S 2024/33	Grundkurs Bergsteigen XL	Österreich, Karwendel	Axel Rabenschlag	02.06.2024 - 08.06.2024	66	
S 2024/34	Grundkurs Bergsteigen 1.1 Wiesbadener Hütte	Österreich, Silvretta	Annette Klima, Guido Künzel	20.06.2024 - 23.06.2024	66	✚
S 2024/35	Grundkurs Bergsteigen 2.0 – Leichtes Alpinklettern	Deutschland, Berchtesgadener Land	Karl Koettnitz, Michaela Tremper	29.06.2024 - 06.07.2024	67	
S 2024/36	Grundkurs Gletscher und Eis	Österreich, Silvretta	Paul Krämer	17.07.2024 - 24.07.2024	67	
S 2024/37	Hochtourenkurs für Fortgeschrittene	Österreich, Silvretta	Paul Krämer	24.07.2024 - 30.07.2024	68	
S 2024/38	Alpin – Wanderkurs	Deutschland, Mangfallgebirge	Oliver Schneider	13.10.2024 - 16.10.2024	68	✚

ANGEBOTE FAHRTEN: MITTELGEBIRGE UND ALPIN

S 2024/40	Genusswandern auf dem Schluchtensteig – Frauentour	Deutschland, Schwarzwald	Hilke Smit-Schädla, Patricia Tremus	25.04.2024 - 28.04.2024	69	
S 2024/41	Prävention durch Wandern	Deutschland, Wiesbaden und Umgebung	Elke Seidensticker	April bis Juni 2024	69	
S 2024/42	Moselsteig (Teil 5 von 5)	Deutschland, Rheinland-Pfalz, Mosel	Matthias Weber, Regina Hacke	30.05.2024 - 02.06.2024	70	
S 2024/43	Yoga und Wandern am Neckar	Deutschland, Neckartal	Elke Seidensticker, Regina Hacke	09.06.2024 - 12.06.2024	71	
S 2024/44	Hüttentour vom Steinernen Meer zum Königssee	Deutschland, Berchtesgaden	Hilke Smit-Schädla, Joachim Schädla	27.06.2024 - 30.06.2024	71	
S 2024/45	Yoga und Wandern in den Tuxer Alpen	Österreich, Tirol, Tuxer Alpen	Elke Seidensticker, Regina Hacke	14.07.2024 - 20.07.2024	72	
S 2024/46	Kleine Verwallrunde	Österreich, Verwall	Uwe Goerttler	21.07.2024 - 25.07.2024	72	
S 2024/47	Durchquerung Karwendel (anspruchsvolle Touren)	Österreich, Karwendel	Eckhard Bremers	17.08.2024 - 23.08.2024	73	
S 2024/48	Wandern und Zugfahren in Nordböhmen 4.0	Tschechien, Nordböhmen	Annette Klima, Guido Künzel	18.08.2024 - 25.08.2024	73	
S 2024/49	Pilgern auf dem Camino-Weg	Deutschland, Lahn	Regina Hacke, Jürgen Otto	12.09.2024 - 16.09.2024	74	✚
S 2024/50	Auf den Schwingen des Adlers Adlerweg Etappe 6-9	Österreich, Tirol	Roland Becker	29.09.2024 - 04.10.2024	74	

ANGEBOTE FAHRTEN: KLETTERSTEIGE

S 2024/55	Klettersteige rund um Berchtesgaden	Deutschland, Berchtesgaden	Karl Koettnitz	20.07.2024 - 27.07.2024	75
S 2024/56	Klettersteige in der Sella	Italien, Südtirol	Guido Künzel	04.08.2024 - 11.08.2024	75

ANGEBOTE FAHRTEN: HOCHTOUREN

S 2023/60	Hochtour Nadelhorn	Schweiz, Mischabelgruppe	Paul Krämer	07.07.2024 - 11.07.2024	76
S 2023/61	Durchquerung Stubaier Alpen	Österreich, Stubaital	Karl Koettnitz	31.07.2024 - 04.08.2024	76
S 2023/62	Hochtourentage für Frauen	Schweiz, Adula-Alpen	Kerstin Brill	31.08.2024 - 04.09.2024	77

KURSANGEBOTE: MOUNTAINBIKE

S 2024/70	MTB-Aufbaukurs	Deutschland, Wiesbadener Stadtwald	Joachim Krumb	16.06.2024	77	
S 2024/71	MTB-Grundkurs	Deutschland, Wiesbadener Stadtwald	Joachim Krumb	08.09.2024	78	✚

RADTOUREN: TREKKING UND E-BIKE

S 2024/72	Rheinland-Pfalz auf zwei Rädern	Deutschland, Rheinland-Pfalz	Manfred Bachmann, Irmi Schmidt	30.05.2024 - 02.06.2024	78	
S 2024/73	Transalp: Alpe-Adria Trail	Österreich bis Italien	Manfred Bachmann, Irmi Schmidt	20.07.2024 - 28.07.2024	79	
S 2024/74	Fahrrad und Ferrata am Gardasee	Italien, Gardasee	Manfred Bachmann, Irmi Schmidt Dirk Basting, Uta Basting	12.10.2024 - 19.10.2024	80	

DAV Ausrüstungslisten	81
Schwierigkeitstabellen	82
Teilnahmebedingungen	87

✚ frei für Nichtmitglieder und andere Sektionen

Tageskurs LVS

Wiesbaden und Umgebung
14. Januar 2024

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

LEITUNG:
Guido Künzel und weitere Skitourentrainer

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

Leichte Schneeschuhtour für Einsteiger im Bayerischen Wald

Deutschland · Bayerischer Wald/Bayern
15. bis 18. Februar 2024 (Donnerstag bis Sonntag)

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

ANFORDERUNGEN:
- Kondition für Tageswanderungen bis 700 Hm

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

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

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

VORBESPRECHUNG:
Uhrzeit und Ort werden noch bekanntgegeben

ANMELDUNG:
- Anmeldung online freigeschaltet ab 9. Oktober 17:00 Uhr, Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort
- **Anmeldung bis spätestens 6. Januar 2024**
- Anmeldung zuerst telefonisch oder per E-Mail beim Tourenleiter. Nach dem „OK“ des Tourenleiters bitte über das (Online-)Formular bei der Sektion Wiesbaden anmelden.
  Zu den Details bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen beachten.

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

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

W 2024/02 KURS WINTER

NUR NOCH PLÄTZE AUF DER WARTELISTE!

Schneeschuhwandern im Lechtal

Österreich · Lechtal
7. bis 10. März 2024 (Donnerstag bis Sonntag)

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

Dies bieten wir an. Wir fahren nach Kaisers im Lechtal, dem höchstgelegenen, dauerhaft bewirtschafteten Dorf Österreichs auf 1.518 m. Die Fahrt richtet sich an sportliche Schneeschuhwanderer, die einen alpinen Einstieg wagen wollen, die die Natur genießen möchten, aber auch für eine sechsstündige Tagestour in der weiteren Umgebung von Kaisers geeignet sind. Wir werden euch am Donnerstag das Gebiet vorstellen, eine LVS-Übung mit euch durchführen und wenn möglich eine kurze Eingehtour machen. Die weiteren Tagestouren werden je nach Wetterlage kurzfristig festgelegt.

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

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

UNTERKUNFT:
Edelweisshaus in Kaisers / Mehrbettzimmer
Anreise ÖPNV mit Bahn bis Reutte, dann Bus bis Steeg, Bus bis Kaisers ca. 7 Stunden

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

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:
- 110,– Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung
- 6 bis 8 Personen
- Termin der Vorbesprechung wird noch bekanntgegeben

ANMELDUNG:
- Anmeldung online freigeschaltet ab 9. Oktober 17:00 Uhr, Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
- **Anmeldung bis spätestens 31. Januar 2024**
- Anmeldung zuerst telefonisch oder per E-Mail beim Tourenleiter. Nach dem „OK“ des Tourenleiters bitte über das (Online-)Formular bei der Sektion Wiesbaden anmelden.
  Zu den Details bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen beachten.

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

W 2024/03 TOUR WINTER

NUR NOCH PLÄTZE AUF DER WARTELISTE!

Schneeschuhbergsteigen im Sellrain / Stubaier Alpen

Österreich · Stubaier Alpen, Sellrain
14. bis 18. März 2024 (Donnerstag bis Montag)

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

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

ANFORDERUNGEN:
- Kenntnis im Umgang mit der LVS-Ausrüstung (Teilnahme am LVS-Workshop dringend empfohlen)
- Die Touren sind technisch nicht schwer, eine solide Kondition für Wanderungen mit Tagesgepäck bis 1.000 Höhenmeter im Aufstieg sollte aber vorhanden sein.

UNTERKUNFT:
Potsdamer Hütte der Sektion Dinkelsbühl des DAV

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

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:
- 110,– Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung
- 8 bis 12 Personen
- Vorbesprechung wird noch bekanntgegeben

ANMELDUNG:
- Anmeldung online freigeschaltet ab 9. Oktober 17:00 Uhr, Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
- **Anmeldung bis spätestens 31. Dezember 2023**
- Anmeldung zuerst telefonisch oder per E-Mail beim Tourenleiter. Nach dem „OK“ des Tourenleiters bitte über das (Online-)Formular bei der Sektion Wiesbaden anmelden.
  Zu den Details bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen beachten.

LEITUNG UND KONTAKT:
Inge Seemann, DAV Wanderleiterin, ZQ Schneeschuhbergsteigen
i.seemann@dav-wiesbaden.de, Telefon 01 77 - 8 23 21 46
Jürgen Zilias, DAV Wanderleiter, ZQ Schneeschuhbergsteigen
j.zilias@dav-wiesbaden.de, Telefon 0 61 27 - 6 62 98

W 2024/05 TOUR WINTER

NUR NOCH PLÄTZE AUF DER WARTELISTE!

Mittelschwere Skitouren in Graubünden

Schweiz · Graubünden
7. bis 13. Januar 2024 (Sonntag bis Samstag)

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

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

Mögliche Tourenziele: Rothornspitze 2.516 m, Jägglischhorn 2.289 m, Rätschenhorn 2.703 m, Schafberg 2.455 m, Sulzfluh 2.817 m, Chrüz 2.195 m.

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

UNTERKUNFT:
Komplettes Ferienhaus

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

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:
- 190,– Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung.
- 3 bis 5 Personen
- Vorbesprechung wird noch bekanntgegeben

ANMELDUNG:
- Anmeldung online freigeschaltet ab 9. Oktober 17:00 Uhr, Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
- **Anmeldung bis spätestens 1. Dezember 2023**
- Anmeldung zuerst telefonisch oder per E-Mail beim Tourenleiter. Nach dem „OK“ des Tourenleiters bitte über das (Online-)Formular bei der Sektion Wiesbaden anmelden.
  Zu den Details bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen beachten.

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

W 2024/06 · W 2024/07 TOUR WINTER

NUR NOCH PLÄTZE AUF DER WARTELISTE!

Tiefschneetraining 1/2

Österreich · Radstädter Tauern
Kurs 1: 20. bis 24. Januar 2024 (Samstag bis Mittwoch)
Kurs 2: 24. bis 28. Januar 2024 (Mittwoch bis Sonntag)

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

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

UNTERKUNFT:
DAV-Haus Obertauern

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

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:
- 180,– Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung und Skipass für 3 bis 4 Tage.
- 6 bis 8 Personen
- Vorbesprechung wird noch bekanntgegeben

ANMELDUNG:
- Anmeldung online freigeschaltet ab 9. Oktober 17:00 Uhr, Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
- **Anmeldung bis spätestens 1. Dezember 2023**
- Anmeldung zuerst telefonisch oder per E-Mail beim Tourenleiter. Nach dem „OK“ des Tourenleiters bitte über das (Online-)Formular bei der Sektion Wiesbaden anmelden.
  Zu den Details bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen beachten.

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

W 2024/08 TOUR WINTER

Grundkurs Skitouren und Freeriden

Schweiz · Andermatt
9. bis 14. Februar 2024 (Freitag bis Mittwoch)

Das Angebot richtet sich an Skifahrer, die den Sprung von der Skipiste ins Gelände wagen möchten, damit sie später an Skitouren teilnehmen oder als Freerider den Bereich der kontrollierten und überwachten Pisten verlassen können. Wir werden im Kurs Wert auf das Befahren nicht präparierter Hänge legen, was u. U. auch die Abfahrt bei widrigen 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 – wie der Titel schon sagt – uns auch Skitouren zuwenden wollen. 2 Tourentage sind geplant. Täglicher kostenfreier Transfer ins Skigebiet.

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

UNTERKUNFT UND ANREISE:
- Mehrbettzimmer, Jugendherberge Hospental
- Anreise per Bahn (nur bis Göschenen buchen)

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

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:
- 180,– Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung, Skipass ca. 250 CHF, ggf. Ausleihe Tourenski
- 4 bis 6 Personen
- Vorbesprechung wird noch bekanntgegeben

ANMELDUNG:
- Anmeldung online freigeschaltet ab 9. Oktober 17:00 Uhr, Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
- **Anmeldung bis spätestens 7. Januar 2024**
- Anmeldung zuerst telefonisch oder per E-Mail beim Tourenleiter. Nach dem „OK“ des Tourenleiters bitte über das (Online-)Formular bei der Sektion Wiesbaden anmelden.
  Zu den Details bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen beachten.

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

W 2024/09 TOUR WINTER

NUR NOCH PLÄTZE AUF DER WARTELISTE!

Mittelschwere Skitouren in Livigno

Italien · Livigno
24. Februar bis 2. März 2024 (Samstag bis Samstag)

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

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

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

UNTERKUNFT:
2 Ferienwohnungen

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

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:
- 190,– Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung.
- 3 bis 5 Personen
- Vorbesprechung wird noch bekanntgegeben

ANMELDUNG:
- Anmeldung online freigeschaltet ab 9. Oktober 17:00 Uhr, Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
- **Anmeldung bis spätestens 1. Dezember 2023**
- Anmeldung zuerst telefonisch oder per E-Mail beim Tourenleiter. Nach dem „OK“ des Tourenleiters bitte über das (Online-)Formular bei der Sektion Wiesbaden anmelden.
  Zu den Details bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen beachten.

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

W 2024/10 TOUR WINTER

Yoga und Skitouren in den Brennerbergen

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

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

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

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

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

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

ANMELDUNG:
- Anmeldung online freigeschaltet ab 9. Oktober 17:00 Uhr, Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
- **Anmeldung bis spätestens 15. Januar 2024**
- Anmeldung zuerst telefonisch oder per E-Mail beim Tourenleiter. Nach dem „OK“ des Tourenleiters bitte über das (Online-)Formular bei der Sektion Wiesbaden anmelden.
  Zu den Details bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen beachten.

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

W 2024/11 TOUR WINTER

Skitoureneldorado Praxmar

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

Praxmar ist ein kleiner Ort in einem Seitental des Sellrain. Von hier aus starten zwei bekannte Touren in bestem Skitourengelände, die Lampsenspitze (2.875 m) und der Zischgeles (3.004 m). Die beiden „Modetouren“ sind am Wochenende stark frequentiert und unsere Ziele für Donnerstag und Freitag. Samstags starten wir vom Lüsens aus in das Gebiet rund um das Westfalenhaus. Die Überschreitung der Schöntalspitze (3.002 m) ist sicherlich ein Highlight für das Wochenende. Sonntags gehen wir noch eine kurze Tour, dort wo wir die besten Bedingungen erwarten können. Ob wir Abends gemeinsam kochen oder etwas essen gehen, entscheiden wir gemeinsam bei der Vorbesprechung. Aufgrund der Selbstversorgung im Ferienhaus ist Mithilfe beim Kochen, Spülen und Tischdecken notwendig.

ANFORDERUNGEN:
- Kondition für mindestens 1.500 Höhenmeterbei 300 Höhenmeter pro Stunde Aufstieg
- Sicherer Umgang mit der Lawinenausrüstung
- Mehrjährige Erfahrung im Skitouren muss vorhanden sein

UNTERKUNFT UND ANREISE:
- Ferienwohnung: Villerspitze, www.villerspitze.at
- Anreise per Fahrgemeinschaften, die Anreise erfolgt am Mittwochnachmittag, auch mit ÖPNV möglich. Weitere Koordination im Rahmen der Vorbesprechung.

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

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:
- 140,– Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung,
- 6 bis 8 Personen
- Vorbesprechung wird noch bekanntgegeben

ANMELDUNG:
- Anmeldung online freigeschaltet ab 9. Oktober 17:00 Uhr, Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort
- **Anmeldeschluss bis spätestens 31. Januar 2024**
- Anmeldung zuerst telefonisch oder per E-Mail beim Tourenleiter. Nach dem „OK“ des Tourenleiters bitte über das (Online-)Formular bei der Sektion Wiesbaden anmelden.
  Zu den Details bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen beachten.

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

NUR NOCH PLÄTZE AUF DER WARTELISTE!

Skitouren Grund- und Aufbaukurs

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

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

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

ANFORDERUNGEN GRUNDKURS:
Ausdauer für Aufstiege bis 3 Stunden bzw. bis 750 Höhenmeter mit Skitourenski. Kurvenfahren abseits der Piste muss beherrscht werden.

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

UNTERKUNFT:
Heidelberger Hütte, Silvretta, www.heidelbergerhuette.com

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

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:
- 150,– Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung
- 10 bis 12 Personen
- Vorbesprechung wird noch bekanntgegeben

ANMELDUNG:
- Anmeldung online freigeschaltet ab 9. Oktober 17:00 Uhr, Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
- **Anmeldung bis spätestens 1. Dezember 2023**
- Anmeldung zuerst telefonisch oder per E-Mail beim Tourenleiter. Nach dem „OK“ des Tourenleiters bitte über das (Online-)Formular bei der Sektion Wiesbaden anmelden.
  Zu den Details bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen beachten.

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

Freeride Safari im Montafon und Graubünden

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

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

Ein möglicher Tourenverlauf:

MITTWOCH: Abends Anreise mit der Bahn nach Bregenz.
DONNERSTAG: Mit ÖPNV nach Gargellen – Freeriden mit Liftunterstützung im Skigebiet. Zum Abschluss Aufstieg zum St. Antönier Joch, Abfahrt nach St. Antönien. Übernachtung im Berghotel.
FREITAG: Mit ÖPNV nach Davos – Freeriden mit Liftunterstützung im Skigebiet. Übernachtung im Igludorf auf 2.600 m oder im Hotel in Davos.
SAMSTAG: Freeridetag in Davos Klosters – Abfahrt nach Arosa. Übernachtung im Hotel in Arosa.
SONNTAG: Freeridetag im Skigebiet mit Liftunterstützung Arosa/Lenzerheide, Rückfahrt am Sonntagnachmittag mit der Bahn ab Chur.

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

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

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

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

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:
- 300,– Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung
- 4 bis 6 Personen
- Vorbesprechung via Video-Call

ANMELDUNG:
- Anmeldung online freigeschaltet ab 9. Oktober 17:00 Uhr, Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
- **Anmeldung bis spätestens 15. Dezember 2023**
- Anmeldung zuerst (telefonisch oder) per E-Mail bei der Tourenleitung. Erst nach dem „OK“ des Tourenleiters bitte über das (Online-)Formular bei der Sektion Wiesbaden anmelden.
  Zu den Details bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen beachten.

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

Follow the Snow ...

Italien, Österreich oder Schweiz
Termine werden kurzfristig festgelegt!

Liebe Skitourengeher*innen und Freerider*innen,

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

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

UND NUN KOMMT DIE IDEE:
Follow the Snow!! Wir verabreden uns kurzfristig zu Skitouren

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

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

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

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

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

H 2024/01 KLETTERKURSE HALLE

Kletterangebote Halle: DAV Kletterscheine

Kurs H 2024/01 (Toprope)
jeweils mittwochs, den 24. und 31. Januar und 7. Februar 2024 (Toprope)
Beginn 18:30 bis 21:30 Uhr, Dauer 3 Stunden

Kurs H 2024/02 (Vorstieg)
jeweils donnerstags, den 8., 15. und 22. Februar 2024 (Vorstieg)
Beginn 18:00 bis 21:00 Uhr, Dauer 3 Stunden

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

Der **Kletterschein Toprope** ist ein Kursangebot für Kletteranfänger.

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

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

KURSINHALTE SIND:
- Vorstiegssichern
- Selbstständiges Vorsteigen
- Verhalten an der Umlenkung.

Die o.g. Inhalte werden gemäß dem persönlichen Ausgangsniveau vermittelt. Zum Ende des Kurses wird die passende 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 ein Zuwachs des persönlichen Könnens in der Sicherungstechnik erlangen und bezüglich Fehler- und Unfallprävention für potentielle Gefahren sensibilisiert sein.

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

H 2024/02 KLETTERKURSE HALLE

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

KURSORT:
Kletterhalle Wiesbaden, Holzstraße 11

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

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:
- 40,– Euro für DAV-Mitglieder, 50,– Euro für Nichtmitglieder (siehe Teilnahmebedingungen), zzgl. ca. 44,– Euro Halleneintritte und ggf. Materialausleihe (Klettergurte können über die Sektion oder über die Kletterhalle ausgeliehen werden, vorher Reservierung notwendig).
- Pro Kurs bis 6 Personen
- Bei Bedarf werden weitere Kurse angeboten

ANMELDUNG:
- Anmeldung online freigeschaltet ab 22. Dezember 2023, 18:00 Uhr. Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort
- **Anmeldung bis 7 Tage vor Kursbeginn**
- Voranfrage zuerst telefonisch oder per E-Mail beim Tourenleiter. Erst nach dem „OK“ des Tourenleiters über das Online-Formular auf der Homepage der Sektion Wiesbaden anmelden.
  Zu den Details bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen beachten.

LEITUNG UND KONTAKT:
Kurs H 2024/01:
Hubert Hubbes, Trainer C Sportklettern,
h.hubbes@dav-wiesbaden.de

Kurs H 2024/02:
Manuel Schaf, Trainer C Sportklettern,
m.schaf@dav-wiesbaden.de

H 2024/03 KLETTERKURSE HALLE

DAV Kletterkurs: Schöner Klettern – Technikkurs für Anfänger

20. / 21. Januar 2024, jeweils 9:00 bis 13:00 Uhr
(Samstag bis Sonntag)

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

ANFORDERUNGEN:
- Sicheres Beherrschen von Vorstiegs- oder Topropesichern ist erforderlich.

KURSORT:
- Kletterkiste des DAV Mainz in Mainz-Mombach

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

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:
- 40,– Euro für DAV-Mitglieder, (siehe Teilnahmebedingungen), zzgl. Halleneintritte und ggf. Materialausleihe
- 4 bis 6 Personen
- Vorbesprechung per E-Mail-Verteiler

ANMELDUNG:
- Anmeldung online freigeschaltet ab 22. Dezember 2023, 18:00 Uhr.
- Anmeldung bis 7 Tage vor Kursbeginn
- Voranfrage zuerst telefonisch oder per E-Mail beim Tourenleiter. Erst nach dem „OK“ des Tourenleiters über das Online-Formular auf der Homepage der Sektion Wiesbaden anmelden.
  Zu den Details bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen beachten.

LEITUNG UND KONTAKT:
Hubert Hubbes, Trainer C Sportklettern, h.hubbes@dav-wiesbaden.de

S 2024/01 WANDERFAHRT/TREKKING

Auf den Spuren des Windgottes AEOLUS

Tageswanderungen auf den Liparischen Inseln

Italien · Liparische Inseln
1. bis 13. April 2024 (13 Tage, Montag bis Samstag)

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

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

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

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

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:
- 280,– Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung, Stadtbesichtigung Palermo, Inselhopping und ggf. Guide für die Strombolibesteigung
- 10 Personen
- Vorbesprechung: Uhrzeit und Ort werden noch genannt.

ANMELDUNG:
- Anmeldung online freigeschaltet ab 26. September 2022, Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort
- **Anmeldung bis 1. Dezember 2023**
- Anmeldung zuerst telefonisch oder per E-Mail beim Tourenleiter. Nach dem „OK“ des Tourenleiters bitte über das (Online-)Formular bei der Sektion Wiesbaden anmelden.
  Zu den Details bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen beachten.

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

TW 2024/01 THEMENWANDERUNG

Auf den Spuren der Reptilien im vorderen Rheingau

Deutschland · Rheingau
26. Mai 2024 (Sonntag)

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

Wir werden die ersten 3 bis 5 km mit dem Referenten gehen und uns danach selbst auf die Suche machen.

REFERENTEN:
Richard Abt, Naturschutzhaus e.V. Wiesbaden
Regina Hacke, DAV Wiesbaden

ANFORDERUNGEN:
Dauer 2 bis 4 Stunden, Streckenlänge ca. 10 km, diese Wanderung ist auch für Kinder geeignet

AUSRÜSTUNG:
Wanderausrüstung, dem Wetter angepasst, Getränke, Brotzeit

TREFFPUNKT:
10:15 Uhr, Frauenstein am Friedhof
Ausstieg in Frauenstein an der Bushaltestelle „Herrnbergstraße“

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:
- 6,– Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder;
- 8,– Euro Teilnehmergebühr für Nichtmitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise
- 15 Personen

ANMELDUNG:
- Anmeldung online freigeschaltet ab 15. Januar 2024, 18:00 Uhr. Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
- **Anmeldung bis zum 15. März 2024**
  Voranfrage zuerst telefonisch oder per E-Mail beim Tourenleiter. Erst nach dem „OK“ des Tourenleiters bitte über das Online-Formular auf der Homepage der Sektion Wiesbaden anmelden.
  Zu den Details bitte den Punkt 2 der Teilnahmebedingungen beachten.

LEITUNG UND KONTAKT:
Regina Hacke, DAV Wanderleiterin, r.hacke@dav-wiesbaden.de

TW 2024/02 THEMENWANDERUNG

Kulturwanderung

Deutschland
Noch in Abstimmung (siehe Website)!

Kulturwanderung mit Uta Frenkel ist noch in Abstimmung.
Die genauen Daten werden auf der Webseite veröffentlicht.

ANFORDERUNGEN:
ca. 15 km Streckenlänge

AUSRÜSTUNG:
Wanderausrüstung, dem Wetter angepasst

LEITUNG UND KONTAKT:
Uta Frenkel, DAV Wiesbaden, u.frenkel@dav-wiesbaden.de

TW 2024/03 · TW 2024/04 THEMENWANDERUNG

Pilzexkursion: Marone, Hexenröhrling und Co.

Deutschland · Wiesbaden
TW 2024/03: 22. September 2024 (Sonntag)
TW 2024/04: 13. Oktober 2024 (Sonntag)

Erkennen und (Sammeln) von einheimischen Speise- und Giftpilzen

REFERENTEN:
Franz Heller, Stadt Wiesbaden
Regina Hacke, DAV Wiesbaden

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

AUSRÜSTUNG:
Wanderausrüstung, dem Wetter angepasst, Getränk und Brotzeit mitnehmen

TREFFPUNKT:
14:00 Uhr, Dotzheim, Parkplatz Waldfriedhof
Ausstieg in Dotzheim: Bushaltestelle Waldfriedhof

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:
- 6,– Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder
- 8,– Euro Teilnehmergebühr für Nichtmitglieder, zzgl. Anreise
- 20 Personen

ANMELDUNG:
- Anmeldung online freigeschaltet ab 15. Januar 2024, 18:00 Uhr. Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
- **Anmeldung bis zum 15. September 2024**
  Voranfrage zuerst telefonisch oder per E-Mail beim Tourenleiter. Erst nach dem „OK“ des Tourenleiters bitte über das Online-Formular auf der Homepage der Sektion Wiesbaden anmelden.
  Zu den Details bitte den Punkt 2 der Teilnahmebedingungen beachten.

LEITUNG UND KONTAKT:
info@dav-wiesbaden.de, Telefon 06 11 - 5 93 34 jeweils
montags 16:00-18:00 und mittwochs 15:00-19:00 Uhr

TW 2024/05 THEMENWANDERUNG

11. Literarische Wanderung mit Lesung an geheimen Orten

Deutschland · Wiesbaden
20. Oktober 2024 (Sonntag)

Goethe machte 2014 den Anfang – 2024 steht bereits die 11. Literarische Themenwanderung auf dem Programm. Ort und Inhalt stehen noch nicht fest. Sicher ist aber, dass wir wieder gemeinsam Zug fahren und die Wanderung – für die, die es mögen – wie üblich mit einer Einkehr enden lassen. Als Anmeldung genügt eine kurze Mail, alle weiteren Infos gibt es im Sommer auf der Homepage der Sektion sowie per Mail an alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

REFERENTEN:
Editha Toporis-Schmitt und Matthias Weber

ANFORDERUNGEN:
Kondition für eine Streckenlänge von ca. 15 km bzw. 6 Stunden

AUSRÜSTUNG:
Wanderausrüstung, dem Wetter angepasst, Getränk und Brotzeit mitnehmen

TREFFPUNKT:
Wird über E-Mail noch bekannt gegeben

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:
- Ohne Teilnehmergebühr, Kosten für Anreise, bzw. Verpflegung
- 20 Personen

ANMELDUNG:
- **Anmeldung bis 1 Woche vor der Wanderung**
- Anmeldung direkt beim Tourenleiter

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

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

JDAV Einführung Mehrseillängen

Deutschland · Taunus · Nahe
20. bis 21. April 2024 (Samstag und Sonntag)

Der Grundstock für alle Mehrseillängenrouten (MSL) ist die richtige Sicherungstechnik und ein gutes und korrektes Seilhandling am Stand und beim Abseilen. Wenn diese Abläufe gut eingeübt sind macht es gleich mehr Spaß und man kommt zügig voran. Dies gilt für einfache und gut gebohrte Routen ebenso wie für MSL in hohen Schwierigkeitsgraden oder beim Alpinklettern. Dieser Kurs vermittelt in dem zu diesem Zweck gut eingerichteten Kursgelände am Monstranzenfels die erforderlichen Grundkenntnisse und Fähigkeiten, um später eigenverantwortlich in MSL-Routen unterwegs sein zu können.

Programm 1. Tag (Monstranzenfels): Variationen des Standplatzbaus, richtiges Sichern vom Stand, Vorstieg und Nachstieg und effizientes Abseilen über mehrere Seillängen. Es gibt viel Zeit und Möglichkeit zum Üben, Ausprobieren und Fragen.

Programm 2. Tag (Kirner Dolomiten): Umsetzung des Gelernten in die Praxis in zwei leichten Routen.

ANFORDERUNGEN:
- Kletterschein Vorstieg, Erfahrung im Felsklettern (Outdoorkurs), Vorstieg V. Grad UIAA am Fels, grundlegende Kenntnisse von Begriffen und Bezeichnungen des Materials und der Sicherungstechnik beim Sportklettern

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

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

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:
- 20,– Euro Teilnehmergebühr für JDAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung,
- 4 bis 6 Personen zwischen 16 Jahren und 27 Jahren
- Vorbesprechung per E-Mail-Verteiler

ANMELDUNG:
- Anmeldung online freigeschaltet ab 15. Januar 2024, 18:00 Uhr. Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
- **Anmeldung bis spätestens 15. März 2024**
- 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:
Bärbel Wullenweber Trainerin B Alpinklettern,
b.wullenweber@dav-wiesbaden.de

JDAV Kletterfahrt Aufbau Mehrseillängen (MSL)

Schweiz · Grimsel / Susten oder Wallis
23. bis 27. Juli 2024 (Dienstag bis Samstag)

Aufbauend auf dem JDAV-Kurs „Einführung Mehrseillängen“ geht’s dann ab in die Berge zum richtigen MSL-Klettern. Je nach Wetter bzw. Bedarf quartieren wir auf dem lässigen Zeltplatz „Grund“ in Innertkirchen, von wo aus man zu den Klettergebieten am Grimsel und Susten fährt. Alternativ können wir ins Wallis auf die einfache aber topgelegene Wiwannihütte fahren, dort gibt es eine reiche Auswahl an Routen von 4 bis 6c. Egal welcher Stützpunkt, es gibt jede Menge Routen, um das Gelernte vom ersten MSL-Kurs zu üben und Neues dazuzulernen. Neben viel praktischem Klettern gehört auch Theorie wie Tourenplanung, Topos lesen und Wetterkunde dazu. Ebenso kann ein bisschen Wissen über Material auch nicht schaden. Es wäre nice, wenn ihr am Ende des Kurses in den Routen eigenständig und situationsabhängig entscheiden und handeln könnt.

ANFORDERUNGEN:
- Absolvierter Kurs Einführung MSL oder gleichwertige Kenntnisse und Fähigkeiten, Kondition für Touren von ca. 6 bis 8 Stunden, Vorstieg im Fels mindestens 5b, Trittsicherheit in weglosem Gelände, Schwindelfreiheit
- Alter zwischen 18 und 27 Jahren

UNTERKUNFT UND ANREISE:
- Camping Grund in Innertkirchen, Berner Oberland (Schweiz) oder Wiwanni-Hütte, Wallis (Schweiz)
  Anreise bevorzugt mit öffentlichen Verkehrsmitteln, alternativ in Fahrgemeinschaften. Weitere Koordination im Rahmen der Vorbesprechung.

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

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:
- 70,– Euro Teilnehmergebühr für JDAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung
- 3 bis 4 Personen zwischen 16 und 27 Jahren
- Termin für Vorbesprechung wird rechtzeitig bekannt gegeben

ANMELDUNG:
- Anmeldung online freigeschaltet ab 15. Januar 2024, 18:00 Uhr. Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
- **Anmeldung bis spätestens 1. Juni 2024**
- 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:
Bärbel Wullenweber Trainerin B Alpinklettern,
b.wullenweber@dav-wiesbaden.de

JDAV Grundkurs Gletscher und Eis

Österreich · Silvretta
17. bis 24. Juli 2024 (Mittwoch bis Mittwoch)

In diesem Kurs werden die grundlegenden Kenntnisse zur Begehung von einfachen Gletschern und Hochtouren vermittelt. Die Teilnehmer*innen sollen anschließend dazu in der Lage sein, selbstständig leichte Gletschertouren durchzuführen oder sich entsprechenden Touren anzuschließen. Die Wiesbadener Hütte, 2.443 m, ist ein idealer Ausbildungsstützpunkt, der mit den vor der Hüttentür gelegenen Ochsentaler Gletscher und Vermuntgletscher ein facettenreiches Übungsgelände bietet. Je nach Bedingungen und Kursfortschritt ist auch eine Gipfeltour möglich, um das Erlernte in der Praxis anzuwenden.

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

ANFORDERUNGEN:
- Zwischen 18 und 27 Jahren alt
- Absolvierter Grundkurs Bergsteigen sowie die sichere Anwendung der hier erlangten Kenntnisse: Gehen in weglosem Gelände, Überqueren von Schnee und Firnfeldern, Gehen am Fixseil, …
- Gute Kondition für Touren von 8 Stunden Dauer und 1.000 Höhenmetern mit Rucksack
- Trittsicherheit sowie Schwindelfreiheit.

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

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

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:
- 90,– Euro Teilnehmergebühr für JDAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung, Maut
- 4 bis 5 Personen
- Der Kurs läuft parallel zum Grundkurs Gletscher und Eis S 2024/36
- Vorbesprechung am Freitag, 24. Mai 2024 um 17:00 Uhr im Alpinzentrum

ANMELDUNG:
- Anmeldung online freigeschaltet ab 15. Januar 2024, 18:00 Uhr. Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
- **Anmeldung bis spätestens 30. April 2024**
- Anmeldung zuerst per E-Mail bei der Tourenleitung. Erst nach dem „OK“ des Tourenleiters bitte über das (Online-)Formular bei der Sektion Wiesbaden anmelden.
  Zu den Details bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen beachten.

LEITUNG UND KONTAKT:
Alexandra Krämer, Jugendleiterin, Trainerin C Bergsteigen,
a.kraemer@dav-wiesbaden.de
Paul Krämer, Trainer B Hochtouren, p.kraemer@dav-wiesbaden.de

JDAV Tourenwoche „Unterm Zuckerhütl“

Österreich · Stubai
6. bis 11. Juli 2024 (Samstag bis Donnerstag)

Du hast Lust auf eine coole Zeit zwischen und auf den hohen Bergen der Stubaier Alpen und möchtest gerne die Inhalte aus dem Grundkurs Gletscher und Eis festigen? Wenn du außerdem noch zwischen 18 und 27 Jahren alt bist, ist diese Tourenwoche unter dem Zuckerhütl genau richtig für Dich! Kaffeepause auf dem höchsten Schutzhaus Südtirols, leichte Gratkletterei und Abenteuer auf dem Übeltalferner bereichern Deinen Sommer um viele schöne Momente. Viele Dreitausender-Gipfel liegen auf dem Weg: Die steile Pyramide des Zuckerhütls mit 3.510 m, Sonklarspitze (3.449 m), Wilder Pfaff (3.458 m) und Wilder Freiger (3.418 m) stehen auf unserer potentiellen Gipfelliste.

ANFORDERUNGEN:
- Du bist zwischen 18 und 27 Jahren alt
- Absolvierter Grundkurs Gletscher & Eis sowie die sichere Anwendung Spaltenbergung, Gehen mit Steigeisen, Gehen in der Seilschaft
- Besuch des Sicherheitstags Gletscher empfehlenswert
- Sicheres Klettern bis UIAA III
- Trittsicherheit, auch in weglosem Gelände, sowie Schwindelfreiheit
- Sehr gute Kondition für Touren mit bis zu 8 Stunden Dauer und 1.000 Höhenmetern mit Rucksack

UNTERKUNFT UND ANREISE:
- Talherberge Zwieselstein (Selbstversorgung), www.alpenverein-regensburg.de/huetten/huetten-der-sektion/talherberge-zwieselstein
- Siegerlandhütte, www.siegerlandhuette.com
- Müllerhütte, www.muellerhuette.eu
- Hildesheimerhütte, www.hildesheimerhuette.at
- Anreise bevorzugt mit öffentlichen Verkehrsmitteln, alternativ in Fahrgemeinschaften. Weitere Koordination im Rahmen der Vorbesprechung.

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

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:
- 60,– Euro Teilnehmergebühr für JDAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung, Wanderbus Sölden – Fiegls Gasthof im Auf- und Abstieg (ca. 10,– Euro pro Strecke)
- 3 bis 4 Personen
- Vorbesprechung am Samstag, 25. Mai 2024, 18:00 Uhr im Alpinzentrum
- Vorbesprechung per E-Mail-Verteiler

ANMELDUNG:
- Anmeldung online freigeschaltet ab 15. Januar 2024, 18:00 Uhr. Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
- **Anmeldung bis spätestens 30. April 2024**
- 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:
Alexandra Krämer, Jugendleiterin, Trainerin C Bergsteigen,
a.kraemer@dav-wiesbaden.de

Escalade dans les Calanques

Frankreich · Calanque/Marseille
6. bis 13. April 2024 (Samstag bis Samstag)

Unter uns schlägt die Brandung wuchtig gegen den weißen Kalkstein, über uns strahlt die Sonne, der Wind weht mit einer leichten Brise und gelegentlich auch deutlich heftiger, während Du Dich in wunderschönen Kletterrouten Meter für Meter nach oben bewegst.

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

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

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

UNTERKUNFT UND ANREISE:
- Ferienwohnung(en) (Details gibt es in der Vorbesprechung).
- Anreise in Fahrgemeinschaften. Weitere Koordination ebenfalls im Rahmen der Vorbesprechung.

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

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:
- 160,– Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung, ggf. Mautgebühren
- 4 bis 6 Personen
- Termin für Vorbesprechung wird rechtzeitig bekannt gegeben

ANMELDUNG:
- Anmeldung online freigeschaltet ab 15. Januar 2024, 18:00 Uhr. Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
- **Anmeldeschluss 1. Februar 2024**
- Voranfrage zuerst telefonisch oder per E-Mail beim Tourenleiter. Erst nach dem „OK“ des Tourenleiters über das Online-Formular auf der Homepage der Sektion Wiesbaden anmelden.
  Zu den Details bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen beachten.

LEITUNG UND KONTAKT:
Hubert Hubbes, Trainer C Sportklettern, h.hubbes@dav-wiesbaden.de

Camalots, Keile und Co

Klettern Outdoor und mobile Sicherungsgeräte

Deutschland · Südpfalz/Heubach
19. bis 21. April 2024 (Freitag 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:
a) Die Routen zu beurteilen, denn an jeder Wand herrschen andere Bedingungen.
b) Placement gefunden! Der Fels ist kein gewartetes Sportgerät.
c) Naturverträgliches Klettern: Kletterfelsen sind keine Sportanlagen. Rücksichtsvolles Verhalten. Ziel des Kurses ist es, erste Erfahrungen beim zusätzlichen Absichern von Routen zu sammeln und zu erlernen. Die Lerninhalte sind auf teilweise Bohrhaken gesicherte Einseillängenrouten im Klettergarten ausgelegt.

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

UNTERKUNFT UND ANREISE:
- Wird noch bekannt gegeben

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

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:
- 60,– Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung
- 4 bis 6 Personen
- Die Vorbesprechung findet Ende Mai statt – genauer Termin wird rechtzeitig bekannt gegeben

ANMELDUNG:
- Anmeldung online freigeschaltet ab 15. Januar 2024, 18:00 Uhr, Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
- **Anmeldung bis spätestens 10. März 2024**
- Voranfrage zuerst telefonisch oder per E-Mail beim Tourenleiter. Erst nach dem „OK“ des Tourenleiters über das Online-Formular auf der Homepage der Sektion Wiesbaden anmelden.
  Zu den Details bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen beachten.

LEITUNG UND KONTAKT:
Stefan Ickstadt, Trainer C Sportklettern, s.ickstadt@dav-wiesbaden.de
Bernhard Zeuner, Fachübungsleiter Klettern

Outdoorkurs – von der Halle an den Fels

Kletterschein Outdoor

Deutschland · Rhein-Main-Region
26. bis 28. April 2024 (Freitag (1/2 Tag) bis Sonntag)

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

KURSINHALTE:
Routenbeurteilung; Draußen im Vorstieg sichern und im Vorstieg klettern sowie abbauen, fädeln, abseilen; Naturverträgliches Klettern; Am Ende des Kurses besteht die Möglichkeit die Prüfung zum Erhalt des „Kletterscheins Outdoor“ zu absolvieren

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

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

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

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

ANMELDUNG:
- Anmeldung online freigeschaltet ab 15. Januar 2024, 18:00 Uhr, Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort
- **Anmeldung bis spätestens 1. März 2024**
- Anmeldung zuerst per E-Mail bei der Tourenleitung. Erst nach dem „OK“ des Tourenleiters bitte über das (Online-)Formular bei der Sektion Wiesbaden anmelden.
  Zu den Details bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen beachten.

LEITUNG UND KONTAKT:
Stefan Ickstadt, Trainer C Sportklettern, s.ickstadt@dav-wiesbaden.de
Johanna Lexen, Trainerin C Sportklettern, j.lexen@dav-wiesbaden.de

Bouldercamp Fontainebleau

Frankreich · Südliches Pariser Umland
1. bis 5. Mai 2024 (Mittwoch bis Sonntag)

Als ob ein Riese seine Murmeln verloren hätte, liegen unzählige Felsbrocken aus feinstem Sandstein verteilt im Wald von Fontainebleau. Jedes Jahr reisen Tausende Kletterer aus aller Welt in das südlich von Paris liegende Bouldergebiet, um die Schönheit der Landschaft zu genießen und sich mit den Bouldern zu messen.

Klassisch wird dort in verschiedenfarbigen Parcours gebouldert, in denen das Ende eines Boulders lückenlos den Weg zum Nächsten weist. Dabei reichen die Schwierigkeiten vom leichten Kinderparcours bis hin zu extrem schwer. Es ist also alles dabei. Gerade für Einsteiger im Outdoor-Bouldern bietet sich das Gebiet wegen seiner Vielfältigkeit besonders gut an.

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

ANFORDERUNGEN:
Sicheres Bouldern der unteren beiden Schwierigkeitsgrade in der Halle (z.B. Nordwand Gelb und Grün)

UNTERKUNFT UND ANREISE:
- Campingplatz im Fontainebleau-Gebiet
- Anreise in Fahrgemeinschaften. Weitere Koordination im Rahmen der Vorbesprechung

AUSRÜSTUNG:
- Kletterschuhe, Fußmatte/altes Handtuch, falls vorhanden Crashpad (Bouldermatte), weiche Bürste(n)
- Erläuterungen, Ergänzungen werden vor Fahrtantritt von der Tourenleitung bekannt gegeben

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:
- 120,– 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 15. Januar 2024, 18:00 Uhr. Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
- **Anmeldung bis spätestens 1. April 2024**
- Voranfrage zuerst telefonisch oder per E-Mail beim Tourenleiter. Erst nach dem „OK“ des Tourenleiters über das Online-Formular auf der Homepage der Sektion Wiesbaden anmelden.
  Zu den Details bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen beachten.

LEITUNG UND KONTAKT:
Hubert Hubbes, Trainer C Sportklettern, h.hubbes@dav-wiesbaden.de
Manuel Schaf, Trainer C Sportklettern, m.schaf@dav-wiesbaden.de

S 2024/14 TOUR KLETTERN

Outdoorkurs – von der Halle an den Fels
Kletterschein Outdoor

Deutschland · Rhein-Main-Region
3. bis 5. Mai 2024 (Freitag (1/2 Tag) bis Sonntag)

Du kletterst schon fleißig in der Halle im Vorstieg? Die langen Wochenenden stehen vor der Tür und du möchtest gerne an einem richtigen Felsen klettern? Dann bist du hier genau richtig! Wir treffen uns Freitag bis Sonntag an verschiedenen Felsen des Rhein-Main-Gebietes. Nach Absprache ist der Odenwald oder die Rhön möglich. Tagsüber erklettern wir uns die beschriebenen Kursinhalte. Zum Tagesabschluss kehren wir noch gemeinsam ein und besprechen in gemütlicher Runde die theoretischen Teile des Kurses. Wir übernachten nach Absprache auf Campingplätzen in der Umgebung der Felsen, um uns unnötige Anreisen zu ersparen.

KURSINHALTE:
- Routenbeurteilung
- Draußen im Vorstieg sichern und im Vorstieg klettern sowie abbauen, fädeln, abseilen
- Naturverträgliches Klettern
- Am Ende des Kurses besteht die Möglichkeit die Prüfung zum Erhalt des „Kletterscheins Outdoor“ zu absolvieren

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

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

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

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:
- 50,– Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung,
- 4 bis 6 Personen
- Vorbesprechung am Mittwoch den, 24. April 2024, 19:00 Uhr in den Räumlichkeiten der DAV Sektion Wiesbaden

ANMELDUNG:
- Anmeldung online freigeschaltet ab 15. Januar 2024, 18:00 Uhr. Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
- **Anmeldung bis spätestens 24. April 2024**
- Anmeldung zuerst per E-Mail bei der Tourenleitung. Erst nach dem „OK“ des Tourenleiters bitte über das (Online-)Formular bei der Sektion Wiesbaden anmelden.
  Zu den Details bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen beachten.

LEITUNG UND KONTAKT:
Michael Kirschey, Trainer C Sportklettern, m.kirschey@dav-wiesbaden.de

S 2024/15 TOUR KLETTERN

Einführung Mehrseillängenrouten

Deutschland · Taunus/Nahe
4. bis 5. Mai 2024 (Samstag bis Sonntag)

Der Grundstock für alle Mehrseillängenrouten (MSL) ist die richtige Sicherungstechnik und ein gutes und korrektes Seilhandling am Stand und beim Abseilen. Wenn diese Abläufe gut eingeübt sind macht es gleich mehr Spaß und man kommt zügig voran. Dies gilt für einfache und gut gebohrte Routen ebenso wie für MSL in hohen Schwierigkeitsgraden oder beim Alpinklettern. Dieser Kurs vermittelt in dem zu diesem Zweck gut eingerichteten Kursgelände am Monstranzenfels die erforderlichen Grundkenntnisse und Fähigkeiten, um später eigenverantwortlich in MSL-Routen unterwegs sein zu können

Programm 1. Tag (Monstranzenfels): Variationen des Standplatzbaus, richtiges Sichern vom Stand, Vorstieg und Nachstieg und effizientes Abseilen über mehrere Seillängen. Es gibt viel Zeit und Möglichkeit zum Üben, Ausprobieren und Fragen.

Programm 2.Tag (Kirner Dolomiten): Umsetzung des Gelernten in die Praxis in zwei leichten Routen.

ANFORDERUNGEN:
Kletterschein Vorstieg, Erfahrung im Felsklettern (Outdoorkurs), Vorstieg V. Grad UIAA am Fels, grundlegende Kenntnisse von Begriffen und Bezeichnungen des Materials und der Sicherungstechnik beim Sportklettern.

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

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

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

ANMELDUNG:
- Anmeldung online freigeschaltet ab 15. Januar 2024, 18:00 Uhr. Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
- **Anmeldung bis spätestens 31. März 2024**
- 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:
Bärbel Wullenweber Trainerin B Alpinklettern
b.wullenweber@dav-wiesbaden.de
Bärbel Brand, Trainer C, ZQ Outdoor, b.brand@dav-wiesbaden.de

S 2024/16 TOUR KLETTERN

Felsklettern draußen für Menschen mit Handicap

Deutschland · Wiesbaden-Frauenstein
25. Mai 2024 (Samstag)

Wie bereits im letzten Jahr wollen wir wieder „Draußen“ klettern. Unser Ziel ist der Graue Stein zwischen Wiesbaden und Georgenborn. Wer kann sich vorstellen, auch mit Handicap einmal draußen zu klettern und oben angekommen, den tollen Ausblick zu genießen? Den Traum wollen wir wahr werden lassen.

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

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

AUSRÜSTUNG:
- Kletterschuhe, wenn vorhanden / Klettergurt wird gestellt

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:
- 10,– Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen)
- 2 bis 4 Personen
- Details werden per E-Mail bekannt gegeben.

ANMELDUNG:
- Anmeldung online freigeschaltet ab 15. Januar 2024, 18:00 Uhr. Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
- **Anmeldung bis spätestens 1. März 2024**
- Voranfrage zuerst telefonisch oder per E-Mail beim Tourenleiter. Erst nach dem „OK“ des Tourenleiters über das Online-Formular auf der Homepage der Sektion Wiesbaden anmelden.
  Zu den Details bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen beachten.

LEITUNG UND KONTAKT:
Bärbel Brand, Trainerin C Klettern Inklusion
b.brand@dav-wiesbaden.de
Bärbel Wullenweber, Trainerin B Alpinklettern
b.wullenweber@dav-wiesbaden.de

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

S 2024/17 TOUR KLETTERN

Kletterfahrt in die Fränkische Schweiz

Deutschland · Fränkische Schweiz
30. Mai bis 2. Juni 2024 (Fronleichnam, Donnerstag bis Sonntag)

Griffiger Kalk zum Genießen

Die Fränkische Schweiz gilt als eines der schönsten Klettergebiete in Deutschland. Eingebettet in eine charakteristische Berg- und Hügellandschaft 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 (Halbautomat oder Autotuber)
- Beherrschen des Vorstiegs bis zum VI. Grad in der Halle
- Toprope einrichten am Umlenker, Route abbauen

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.

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

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:
- 30,– Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder;
  37,50 Euro für Nichtmitglieder (s. Teilnahmebedingungen)
  zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung
- 4 bis 6 Personen
- Der Termin für eine Vorbesprechung wird noch bekannt gegeben

ANMELDUNG:
- Anmeldung online freigeschaltet ab 15. Januar 2024, 18:00 Uhr. Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
- **Anmeldung bis spätestens 31. März 2024**
- Voranfrage zuerst telefonisch oder per E-Mail beim Tourenleiter. Erst nach dem „OK“ des Tourenleiters über das Online-Formular auf der Homepage der Sektion Wiesbaden anmelden.
  Zu den Details bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen beachten.

LEITUNG UND KONTAKT:
Kai Hartmann, Trainer C Sportklettern, k.hartmann@dav-wiesbaden.de

Tagesfahrten

Sportklettern für Einsteiger und Fortgeschrittene

Deutschland · Rhein-Main-Region
S 2024/18 · 9. Juni 2024 (Sonntag)

Deutschland · Rhein-Main-Region
S 2024/19 · 14. Juli 2024 (Sonntag)

Ihr habt dieses Jahr den „Kletterschein Outdoor“ absolviert, möchtet aber gerne 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 Steinbrüche am Haardtrand (nördlich der Pfalz) in Frage. Die Entscheidung erfolgt kurzfristig je nach Wetter und Können der Teilnehmer.

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

UNTERKUNFT UND ANREISE:
- Tagesfahrten in die Klettergebiete
- Anreise in Fahrgemeinschaften
- Weitere Koordination per E-Mail in der Woche vor dem jeweiligen Termin

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

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:
- 20,– Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise
- 4 bis 6 Personen
- Die Vorbesprechungen finden per E-Mail statt

ANMELDUNG:
- Anmeldung online freigeschaltet ab 15. Januar 2024, 18:00 Uhr. Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
- **Anmeldung bis spätestens 1 Woche vor der Fahrt**
  31. Mai 2024 für S 2024/18
  30. Juni 2024 für S 2024/19
- 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:
Johanna Lexen, Trainerin C Sportklettern, j.lexen@dav-wiesbaden.de

Mehrseillängen Aufbaukurs Alpin

Loferer Steinberge

Österreich · Loferer Steinberge
19. bis 23. Juni 2024 (Mittwoch bis Sonntag)

Der Kurs richtet sich an Kletterer, die bereits Erfahrungen im Fels in Klettergärten gesammelt haben und nun den nächsten Schritt in Richtung Alpinklettern gehen wollen. Es werden die Inhalte zu Sicherung und Standplatz aus dem Kurs „Einführung MSL“ aufgegriffen und diese in die praktische Umsetzung im alpinen Fels übertragen. Standort ist die Schmidt-Zabierow-Hütte in den Loferer Steinbergen (3 Stunden Aufstieg). Rund um die Hütte finden wir Klettergärten und viele einfache MSL-Routen.

KURSINHALTE:
- Klettern in Seilschaft in Mehrseillängenrouten
- Lesen von Topos zu Mehrseillängenrouten, Verstehen von Zu- und Abstiegs Informationen,
- Abseilen über mehrere Seillängen,
- Routenwahl, Umsetzen der Topo-Informationen im Gelände,
- Verhalten in unvorhergesehenen Situationen, z.B. bei schwieriger Kommunikation

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

UNTERKUNFT UND ANREISE:
Schmidt-Zabierow-Hütte (AV-Hütte, www.schmidt-zabierow.at). Anreise bevorzugt mit öffentlichen Verkehrsmitteln, alternativ in Fahrgemeinschaften. Weitere Koordination im Rahmen der Vorbesprechung.

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

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:
- 130,– 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 15. Januar 2024, 18:00 Uhr. Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
- **Anmeldung bis spätestens 30. April 2024**
- 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:
Kerstin Brill, Trainer C Bergsteigen, k.brill@dav-wiesbaden.de,
Telefon 01 71 - 2 93 16 87
Bärbel Brand, Trainer C Klettern, ZQ Outdoor, b.brand@dav-wiesbaden.de

Kletterfahrt Frankenjura

Deutschland · Fränkische Schweiz
13. bis 17. Juli 2024 (Samstag bis Mittwoch)

Das Frankenjura ist eines der bekanntesten Klettergebiete Deutschlands und mit über 12.000 verschiedenen Kletterrouten eines der größten Kletergebiete der Welt. Für Kletterer ist es wie ein riesengroßer dreieckiger Märchenwald, der zwischen den Städten Erlangen, Bamberg und Bayreuth liegt. Eine Besonderheit im Frankenjura ist, dass die Felsen im Wald versteckt und relativ klein sind. Das heißt, im Frankenjura verteilt es sich sehr gut, sodass man selbst an vollen Wochenenden vollkommen allein klettern kann. Wir erklettern Felsen in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden. Vom einfachen geneigten Gelände bis hin zu steilen oder überhängenden Wänden, auch für die ganz Mutigen ist alles dabei. Du hast die Chance, dein bereits vorhandenes Können unter fachkundiger Betreuung anzuwenden und zu verbessern! Abends können wir das ein oder andere Kletterthema besprechen oder einfach nur den Tag ausklingen lassen.

ANFORDERUNGEN:
Sicheres Beherrschen des Vorstiegs im V+ Grad UIAA am Fels. Sichern mit Halbautomat oder Autotuber. Techniken wie: Top einrichten am Umlenker, Umbauen, sowie Fädeln und Abseilen. Mindestalter 18 Jahre

UNTERKUNFT UND ANREISE:
Landgasthof Fischer; Stierberg 25; 91282 Betzenstein; E-Mail: info@gasthof-pension-fischer.de. Dort versuche ich ein Zimmerkontingent bis zum 1. Mai 2024 freizuhalten. Es ist kaum möglich, in der Nähe etwas anderes zu bekommen, also bucht euch bitte rechtzeitig eines der Zimmer! Wer woanders eine Unterkunft findet, darf diese natürlich gerne nutzen. Der gemeinsame Treffpunkt am Abend ist immer der Landgasthof Fischer zum Abendessen und zur Absprache der Klettertage. Anreise bevorzugt mit öffentlichen Verkehrsmitteln, alternativ in Fahrgemeinschaften. Weitere Koordination im Rahmen der Vorbesprechung.

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

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:
- 100,– Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung,
- 4 bis 6 Personen
- Vorbesprechung am Mittwoch, den 3. Juli 2024, um 19:00 Uhr in den Räumlichkeiten der DAV Sektion Wiesbaden

ANMELDUNG:
- Anmeldung online freigeschaltet ab 15. Januar 2024, 18:00 Uhr. Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
- **Anmeldung bis spätestens 3. Juli 2024**
  (Achtung, Zimmer nur bis zum 1. Mai 2024!!)
- Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort. 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:
Michael Kirschey, Trainer C Sportklettern, m.kirschey@dav-wiesbaden.de

Kletterfahrt Nordvogesen:

Sur les Falaises de Grès

Frankreich · Elsaß/Niederbronn
30. Mai bis 2. Juni 2024 (Donnerstag 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, ...) sowie Vorstieg in der Halle im 6. Grad (UIAA).

UNTERKUNFT UND ANREISE:
Campingplatz Niederbronn (Details gibt es bei der Vorbesprechung). Anreise in Fahrgemeinschaften. Weitere Koordination ebenfalls im Rahmen der Vorbesprechung.

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

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:
- 80,– Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung, ggf. Mautgebühren
- 4 bis 6 Personen
- Termin für Vorbesprechung wird rechtzeitig bekannt gegeben

ANMELDUNG:
- Anmeldung online freigeschaltet ab 15. Januar 2024, 18:00 Uhr. Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
- **Anmeldung bis spätestens 1. Mai 2024**
- Voranfrage zuerst telefonisch oder per E-Mail beim Tourenleiter. Erst nach dem „OK“ des Tourenleiters über das Online-Formular auf der Homepage der Sektion Wiesbaden anmelden.
  Zu den Details bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen beachten.

LEITUNG UND KONTAKT:
Hubert Hubbes, Trainer C Sportklettern, h.hubbes@dav-wiesbaden.de

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

S 2024/23 TOUR KLETTERN

Kletterfahrt Ailefroide

Frankreich · Département Hautes-Alpes
29. Juni bis 6. Juli 2024 (Samstag bis Samstag)

Ailefroide, das Bergsteigerdörfchen im „Parc national des Ecrins“ in den französischen Alpen ist nicht einmal ein richtiger Ort, sondern nur eine Ansammlung einer Handvoll kleiner Geschäfte und Restaurants, sowie einiger Chalets und einer riesigen Campingwiese. Ailefroide am Talschluss ist umgeben von zahlreichen Felswänden aus feinstem Granit, die hunderte Mehrseillängenrouten, einige Klettergärten sowie eine große Auswahl an Bouldermöglichkeiten bietet. Dieser Ort ist definitiv das Gegenstück zu Arco in Sachen Granit-Kletterei. Es gibt in den Alpen kaum einen anderen Ort mit so vielen Kletterrouten bis zu 15 Seillängen samt Zustiege von max. einer halben Stunde auf engstem Raum. Das Gebiet eignet sich hervorragend für Anfänger mit Basiskenntnissen an Mehrseillängenrouten in den unteren Schwierigkeitsgraden. Die meisten Routen sind hervorragend mit soliden Bohrhaken abgesichert. In diversen Risslinien kann gelegentlich mobiles Material eingesetzt werden. Die Standplätze sind obligatorisch mit zwei Bohrhaken ausgestattet. Natürlich kommt das „Savoir-vivre“ nicht zu kurz. Café au lait und gemütliche Runden bei gutem Essen, einem Wein oder einem Pastis gehören zum Kursprogramm.

ANFORDERUNGEN:
Beherrschen des 6. Grades im Nachstieg und des 5+ Grades (UIAA) im Vorstieg, sowie eine gewisse Erfahrung in Mehrseillängenrouten. Gerne können wir das Anforderungsprofil und Eure Fragen in einem persönlichen Gespräch klären.

UNTERKUNFT UND ANREISE:
Zentral gelegener Campingplatz, wird von der Kursleitung vor Beginn der Fahrt gebucht. Hier gibt es die Möglichkeit zur Selbstversorgung oder wir lassen uns beim Essengehen von der guten französischen Küche verwöhnen. Weitere Details bzw. Koordination im Rahmen der Vorbesprechung.

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

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:
- 160,– Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise nach Absprache in privaten PKWs, Autobahngebühren, alternativ mit öffentlichen Verkehrsmitteln, zzgl. Unterkunft und Verpflegung
- 5 bis 8 Personen
- Termin für Vorbesprechung wird rechtzeitig bekannt gegeben

ANMELDUNG:
- Anmeldung online freigeschaltet ab 15. Januar 2024, 18:00 Uhr. Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
- Voranfrage zuerst telefonisch oder per E-Mail beim Tourenleiter. Erst nach dem „OK“ des Tourenleiters über das Online-Formular auf der Homepage der Sektion Wiesbaden anmelden.
  Zu den Details bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen beachten.

LEITUNG UND KONTAKT:
Stefan Ickstadt, Trainer C Sportklettern, s.ickstadt@dav-wiesbaden.de
Bernhard Zeuner, Sportlehrer und Fachübungsleiter Klettern

S 2024/30 KURS ALPIN

Sicherheitstag Fels:
Behelfsmäßige Bergrettung

Deutschland · Wiesbaden/Monstranzenfels
27. April 2024 (Samstag)

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

ANFORDERUNGEN:
- Absolvierter Grundkurs Bergsteigen
- Klettern am Fels im Vorstieg UIAA IV und/oder Klettersteig C.
- Sichere Beherrschung eines Sicherungsgerätes (Grigri, Smart, MegaJul, ...)

KURSORT UND ANREISE:
Monstranzenfels zwischen Wiesbaden-Frauenstein und Georgenborn. Treffpunkt Wanderparkplatz Monstranzenbaum um 9:15 Uhr, Ende ca. 17:00 Uhr. Anreise bevorzugt mit öffentlichen Verkehrsmitteln, alternativ in Fahrgemeinschaften. Weitere Koordination im Rahmen der Vorbesprechung.

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

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:
- 20,– Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen)
- 5 bis 9 Personen
- Vorbesprechung per E-Mail-Verteiler

ANMELDUNG:
- Anmeldung online freigeschaltet ab 15. Januar 2024, 18:00 Uhr. Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
- **Anmeldung bis spätestens 24. März 2024**
  Anmeldung zuerst per E-Mail bei der Tourenleitung. Erst nach dem „OK“ des Tourenleiters bitte über das (Online-)Formular bei der Sektion Wiesbaden anmelden.
  Zu den Details bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen beachten

LEITUNG UND KONTAKT:
Alexandra Krämer, Trainerin C Bergsteigen,
a.kraemer@dav-wiesbaden.de
Paul Krämer, Trainer B Hochtouren,
p.kraemer@dav-wiesbaden.de

S 2024/31 · S 2024/32 KURS ALPIN

Sicherheitstag Gletscher:
Spaltenbergung Trockentraining

Deutschland · Wiesbaden/Grauer Stein
S 2024/31 · 25. Mai 2024 (Samstag)

Deutschland · Wiesbaden/Grauer Stein
S 2024/32 · 26. Mai 2024 (Sonntag)

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

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

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

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

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

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:
- 20,– Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen)
- 5 bis 9 Personen
- Vorbesprechung per E-Mail-Verteiler

ANMELDUNG:
- Anmeldung online freigeschaltet ab 15. Januar 2024, 18:00 Uhr, Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
- **Anmeldung bis spätestens 5. Mai 2024**
- 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:
Alexandra Krämer, Trainerin C Bergsteigen,
a.kraemer@dav-wiesbaden.de
Paul Krämer, Trainer B Hochtouren,
p.kraemer@dav-wiesbaden.de

S 2024/33 · S 2024/34 KURS KLETTERN

Kurs Klettern:
Vom Bergwandern zum Bergsteigen

Dieses Jahr bieten wir wieder mehrere Grund- und Aufbaukurse Bergsteigen an verschiedenen Standorten und in verschiedenen Formaten an:

- Bergsteigen 1.0 4-5 tägiger Grundkurs mit festem Standort
- Bergsteigen XL 7-tägiger Grundkurs als Hüttentour/mehreren Standorten
- Bergsteigen Aufbaukurs leichtes Alpinklettern

Die Kurse richten sich an Bergwanderer sowie Alpin- und Wiedereinsteiger: Wir verlassen die breit ausgebauten Wege und begeben uns auf steile, meist „schwarz“ bezeichnete Pfade und Steige, sowie wegloses Gelände. Das Ziel der Kurse ist es Kenntnisse und Fertigkeiten zum eigenständigen Planen und Durchführen von Bergtouren zu vermitteln.

KURSINHALTE:
- Gehen in weglosem Gelände
- Begehen von 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 kürzerer Kletterpassagen und leichte Klettereien UIAA 2-3
- Ablassen und Abseilen
- Orientierung und Tourenplanung; Wetterkunde
- Notfallmanagement: Alpine Gefahren, Bergung von Verletzten
- Ausrüstungs- und Materialkund

Teilweise gehört zu den Kursen ein verbindlicher Vorbesprechungs- und Grundausbildungstag (siehe Ausschreibung) in heimischem Klettergelände / Klettergarten. Inhalte sind Knotenkunde, einfache Seil- und Sicherungsmanöver, Einführung Klettersteige

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

S 2024/33 KURS ALPIN

Grundkurs Bergsteigen XL:
Karwendel

Österreich · Karwendel
2. bis 8. Juni 2024 (Sonntag bis Samstag)

Ausbildungsinhalte wie Grundkurs Bergsteigen.

Im Zuge einer mehrtägigen Karwendel-Durchquerung vom Solsteinhaus zur Nördlinger Hütte bilden wir die Inhalte des Grundkurs Bergsteigen aus. Die meiste Zeit werden wir dabei im Tourengebiet um das Solsteinhaus sein. Da wir während der Kurswoche den Stützpunkt mit der gesamten Ausrüstung wechseln, wendet sich dieser Kurs an konditionsstarke und schwindelfreie Bergwanderer.

Mögliche Ziele: Großer Solstein; Kuhljochspitze, Erlspitze, Freiungen-Höhenweg, Abschnitte des Karwendel-Höhenwegs.

ANFORDERUNGEN:
Sehr gute Kondition für Touren bis 7 Stunden Dauer und 900 m Höhendifferenz mit gesamtem Gepäck, Schwindelfreiheit

UNTERKUNFT UND ANREISE:
Solsteinhaus, 1.805 m, www.solsteinhaus.at
Nördlinger Hütte, 2.238 m, www.noerdlingerhuette.at
Anreise bevorzugt mit öffentlichen Verkehrsmitteln, alternativ in Fahrgemeinschaften. Weitere Koordination im Rahmen der Vorbesprechung.

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

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:
- 140,– Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung,
- 5 bis 6 Personen
- Termin für Vorbesprechung wird rechtzeitig bekannt gegeben

ANMELDUNG:
- Anmeldung online freigeschaltet ab 15. Januar 2024, 18:00 Uhr, Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
- **Anmeldung bis spätestens 31. März 2024**
- 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:
Axel Rabenschlag, Trainer C Bergsteigen,
a.rabenschlag@dav-wiesbaden.de

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

S 2024/34 KURS ALPIN

Grundkurs Bergsteigen

Österreich · Silvretta/Wiesbadener Hütte
20. bis 23. Juni 2024 (Donnerstag bis Sonntag)

Vorbesprechung /Grundausbildungstag
9. Juni 2024 (Sonntag)

Im Frühsommer bieten wir den Grundkurs Bergsteigen wieder auf unserem alpinen Sektionsstandort, der Wiesbadener Hütte, an. Mit dem Klettergarten mit eingerichteten Routen und Klettersteig, dem Übungsklettergelände „Zollhüttenwändchen“ und dem Klettergebiet an der Grünen Kuppe finden wir dort sehr gute Bedingungen für Ausbildungskurse vor. Daneben haben wir immer (noch) die beiden Gletscher vor Ort (Vermuntgletscher, Ochsentaler Gletscher). Zusammengefasst bietet das Gebiet sehr viele Möglichkeiten für eine umfassende Grundausbildung. Hinzu kommt die sehr gute Erreichbarkeit mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Der Vorbereitungstag am 9. Juni 2024 am Monstranzenfels ist fester Bestandteil des Kurses und damit verpflichtend für alle Teilnehmenden.

KURSINHALTE: Siehe Vortext Grundkurse Bergsteige

ANFORDERUNGEN: Siehe Vortext Grundkurse Bergsteigen

UNTERKUNFT UND ANREISE:
Wiesbadener Hütte, 2.443 m, www.wiesbadener-huette.com
Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Weitere Koordination im Rahmen der Vorbesprechung.

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

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:
- 110,– Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder / 137,50 Euro für Nichtmitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung
- 8 bis 10 Personen
- Die Vorbesprechung / Grundausbildung findet ganztägig in einem heimischen Klettergelände statt, Termin und Details werden rechtzeitig bekannt gegeben

ANMELDUNG:
- Anmeldung online freigeschaltet ab 15. Januar 2024, 18:00 Uhr, Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
- **Anmeldung bis spätestens 31. März 2024**
- Anmeldung zuerst (telefonisch oder) per E-Mail bei der Tourenleitung. Erst nach dem „OK“ des Tourenleiters bitte über das (Online-)Formular bei der Sektion Wiesbaden anmelden.
  Zu den Details bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen beachten.

LEITUNG UND KONTAKT::
Guido Künzel, DAV Trainer C Bergsteigen,
g.kuenzel@dav-wiesbaden.de
Annette Klima, stellvertr. Vorsitzende DAV-Wiesbaden,
a.klima@dav-wiesbaden.de

S 2024/35 KURS ALPIN

Aufbaukurs Bergsteigen:
Leichtes Alpinklettern

Deutschland · Berchtesgadener Land
29. Juni bis 6. Juli 2024 (Samstag bis Samstag)

Du hast bereits einen Grundkurs Bergsteigen absolviert sowie erste Klett-erkenntnisse und möchtest nun in alpinem Gelände darauf aufbauen. Ziel des Kurses ist es, dass du im alpinen Gelände leichte Kletterpassagen/-touren selbständig führen sowie Klettersteige bis Kategorie D gut und sicher begehen kannst. Es wird mit Klettertechniktraining gestartet, worauf von Tag zu Tag eine langsame Steigerung der Anforderungen folgt.

KURSINHALTE:
Klettertechnik; Seilhandling und -kommandos; Einführung im Umgang und Anwendung von Klemmkeilen und Klemmgeräten (Friends, Cams); Standplatzbau; Klettern von einfachen Mehrseillängenrouten (MSL) im II.-IV. Grad UIAA; Abseilen von MSL; Selbständiges Führen von leichten Kletterrouten in Zweierseilschaften

ANFORDERUNGEN:
Bereits absolvierter Grundkurs Bergsteigen. Absolvierter 2-Tage Mehrseillängen-Kurs oder vergleichbare Klettergartenerfahrung. Du bist sportlich und hast Kondition für mehrstündige Bergtouren bis 1.300 Höhenmeter. Für den ca. dreistündigen Hüttenzustieg muss der Rucksack mit 15 kg Inhalt getragen werden.

UNTERKUNFT UND ANREISE:
Wir sind in der Blaueishütte bei Berchtesgaden in Mehrbettzimmern untergebracht. Weitere Details erhalten die Teilnehmer ca. 6 bis 8 Wochen vor der Tour in einer Vorbesprechung. Anreise bevorzugt mit öffentlichen Verkehrsmitteln, alternativ in Fahrgemeinschaften.

AUSRÜSTUNG:
Ausrüstungliste auf der Homepage: www.dav-wiesbaden.info
Erläuterungen und/oder Ergänzungen werden vor Fahrtantritt von der Tourenleitung bekannt gegeben. Wer noch wenig Ausrüstung besitzt, der sollte bis zur Vorbesprechung warten. Dort werden Tipps zum Kauf von Material gegeben.

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:
- 200,– 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 15. Januar 2024, 18:00 Uhr, Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
- **Anmeldung bis spätestens 1. Mai 2024**
- Anmeldung zuerst (telefonisch oder) per E-Mail bei der Tourenleitung. Erst nach dem „OK“ des Tourenleiters bitte über das (Online-)Formular bei der Sektion Wiesbaden anmelden.
  Zu den Details bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen beachten.

LEITUNG UND KONTAKT:
Karl Koettnitz, Trainer B Hochtouren, k.koettnitz@dav-wiesbaden.de
Telefon 01 51 - 58 36 45 12
Michaela Tremper, Trainer C Sportklettern. m.tremper@dav-wiesbaden.de
Telefon 01 75 - 1 82 70 29

S 2024/36 KURS ALPIN

Grundkurs Gletscher und Eis

Österreich · Silvretta/Wiesbadener Hütte
17. bis 24. Juli 2024 (Mittwoch bis Mittwoch)

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

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

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

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

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

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:
- 180,– Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmbedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung, Maut
- 4 bis 5 Personen
- Der Kurs findet parallel zum Grundkurs Gletscher und Eis der jdav-Wiesbaden auf der Wiesbadener Hütte statt. Mitglieder zwischen 18 und 27 Jahren (bei Kursbeginn) melden sich bei dem entsprechenden JDAV-Kurs S 2024/07 von Alexandra Krämer (Trainerin C Bergsteigen) an.
- Vorbesprechung am Freitag, den 24. Mai 2024 um 17:00 Uhr im Alpinzentrum, Holzstraße 11A.

ANMELDUNG:
- Anmeldung online freigeschaltet ab 15. Januar 2024, 18:00 Uhr. Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
- **Anmeldung bis spätestens 30. April 2024**
- Anmeldung zuerst (telefonisch oder) per E-Mail bei der Tourenleitung. Erst nach dem „OK“ des Tourenleiters bitte über das (Online-)Formular bei der Sektion Wiesbaden anmelden.
  Zu den Details bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen beachten.

LEITUNG UND KONTAKT:
Paul Krämer, Trainer B Hochtouren, p.kraemer@dav-wiesbaden.de

S 2024/37 KURS ALPIN

Hochtourenkurs für Fortgeschrittene

Österreich · Silvretta
24. bis 30. Juli 2024 (Mittwoch bis Dienstag)

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

ANFORDERUNGEN:
- Absolvierter Grundkurs Gletscher & Eis sowie die sichere Anwendung der hier erlangten Kenntnisse: Spaltenbergung, Gehen mit Steigeisen, Gehen in der Seilschaft, ...
- Teilnahme am Sicherheitstag Gletscher I (25. Mai 2024, Kurs S 2024/31).
- Trittsicherheit im weglosen Gelände sowie Schwindelfreiheit an exponierten Graten
- Sicheres Klettern bis UIAA III
- Sehr gute Kondition für Touren mit bis zu 10 Stunden Dauer und 1.400 Höhenmetern mit Rucksack
- Hochtourenerfahrung aus selbstorganisierten Hochtouren oder Sektionstouren.

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

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

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:
- 170,– Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung
- 4 bis 5 Personen
- Vorbesprechung am Samstag, den 25. Mai 2024 im Anschluss an den Sicherheitstag Gletscher

ANMELDUNG:
- Anmeldung online freigeschaltet ab 15. Januar 2024, 18:00 Uhr, Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
- **Anmeldung bis spätestens 30. April 2024**
- Anmeldung zuerst (telefonisch oder) per E-Mail bei der Tourenleitung. Erst nach dem „OK“ des Tourenleiters bitte über das (Online-)Formular bei der Sektion Wiesbaden anmelden.
  Zu den Details bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen beachten.

LEITUNG UND KONTAKT:
Paul Krämer, Trainer B Hochtouren, p.kraemer@dav-wiesbaden.de

S 2024/38 KURS ALPIN

Alpin-Wanderkurs

Gut vorbereitet für die nächste Bergwanderung

Bayern · Mangfallgebirge
13. bis 16. Oktober 2024 (Sonntag bis Mittwoch)

Egal ob auf Hüttentour, Gipfeltour oder auch nur zur nächsten Alm, Bergwandern boomt wie noch nie. Von jung bis alt, von genussvoll bis hoch ambitioniert, viele Menschen zieht es ins Gebirge. Dass es bei aller Begeisterung auch immer wieder zu Situationen kommt, die man sich vorab nicht vorstellen wollte oder konnte, ist leider ebenso eine Begleiterscheinung dieses Phänomens wie steigende Unfallzahlen und Bergrettungseinsätze. Dieser Kurs legt die Grundlage für eine gute und realistische Tourenplanung und schult das eigene Können im Gelände und ist auch für Einsteiger geeignet. Es werden viele wichtige Aspekte zum Thema beleuchtet und in Praxisübungen auf schönen Touren rund um den Spitzingsee vermittelt. Unser Stützpunkt, die Albert-Link-Hütte, bietet einen guten Ausgangspunkt und liegt mit 1.053 m, für die recht späte Zeit im Jahr, genau richtig. Themen sind u.a.: Tourenplanung, Orientierung mit Karte und Kompass, Ausrüstung, Notfallmanagement, planmäßiges Biwak, Wegekonzepte, Wetterkunde, alpine Gefahren, Klimawandel im Alpenraum.

ANFORDERUNGEN:
Du solltest trittsicher und schwindelfrei sein und kein Problem mit Wanderwegen des Schwierigkeitsgrades T4 (schwarzer Bergweg) haben. Kondition für Anstiege von bis zu 1.000 Höhenmeter im Auf- und Abstieg und tägliche Gehzeiten von 5 bis 7 Stunden. (Pausen nicht mit eingerechnet). Eine Kondition, die 300 Höhenmeter in der Stunde im Aufstieg ohne allzu große Anstrengung ermöglicht, ist wünschenswert.

UNTERKUNFT UND ANREISE:
Alber-Link-Hütte (1.053 m), Sektion München Oberland (beim Spitzingsee), Mangfallgebirge. Anreise bevorzugt mit öffentlichen Verkehrsmitteln, alternativ in Fahrgemeinschaften.
Weitere Koordination im Rahmen der Vorbesprechung.

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

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:
- 80,– Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung,
- 4 bis 6 Personen
- Termin für Vorbesprechung wird rechtzeitig bekannt gegeben

ANMELDUNG:
- Anmeldung online freigeschaltet ab 15. Januar 2024, 18:00 Uhr, Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
- **Anmeldung bis spätestens 1. Mai 2024**
- 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:
Schneider, Oliver, Trainer B Hochtouren, Trainer C Bergsteigen, ollischneider@online.de, Telefon 0 15 22 - 8 94 62 80

S 2024/40 TOUR MITTELGEBIRGE

Genusswandern auf dem Schwarzwälder Schluchtensteig

Teil II des Schluchtensteigs von Schluchsee nach Wehr

Deutschland · Schwarzwald
25. bis 28. April 2024 (Donnerstag bis Sonntag)

Der Schluchtensteig im Südschwarzwald wird als Naturparadies für Genusswanderer beschrieben. Felspfade, verwunschene Wälder, gesicherte Steige aber auch offenere Wiesenpfade charakterisieren dabei die vielseitige Routenführung des Steigs. Nachdem uns der Pfad im letzten Jahr so begeistert hat, ist es nun unser diesjähriges Ziel, über ein verlängertes Wochenende in einer Gruppe von Frauen entspannt die letzten drei Etappen von Schluchsee über St. Blasien und Todtmoos nach Wehr unter die Füße zu nehmen. Die letzte Nacht verbringen wir in Basel, so dass wir von dort nach einem Stadtbummel die Rückfahrt antreten können. Die Tour richtet sich auch an Einsteigerinnen zum Mehrtageswandern.

ANFORDERUNGEN:
Kondition für Tagestouren in entspanntem Tempo bis zu 25 km und bis zu 600 Höhenmeter mit Rucksack (bis zu 10 kg zzgl. Wasser)

UNTERKUNFT UND ANREISE:
Wir übernachten in Gasthäusern entlang des Steigs.
- Dom-Hotel, St.Blasien, dom-hotel-st-blasien.de
- Europäisches Seminar- und Gästehaus, Todtmoos, www.europaeisches-gaestehaus.de
- Youth Hostel, Basel, https://t1p.de/i56di
- Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Weitere Koordination im Rahmen der Vorbesprechung.

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

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:
- 80,– Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung
- 10 bis 12 Personen
- Termin für Vorbesprechung wird rechtzeitig bekannt gegeben

ANMELDUNG:
- Anmeldung online freigeschaltet ab 15. Januar 2024, 18:00 Uhr, Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
- **Anmeldung bis spätestens 1. März 2024**
- 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:
Hilke Smit-Schädla, Wanderleiterin, h.Smit@dav-wiesbaden.de, Telefon 01 79 - 4 90 30 25
Patricia Tremus, Wanderleiterin, p.tremus@dav-wiesbaden.de, Telefon 01 51 - 26 41 06 27

S 2024/41 TOUR MITTELGEBIRGE

Prävention durch Wandern

Stressreduktion und Entspannung durch (Berg-)Wandern

Deutschland · Wiesbaden und Umgebung
April bis Juni 2024 ((fortlaufend 1 Termin je Woche)

KURSINHALT – WORUM GEHT ES?
Stress und stressbedingte Erkrankungen sind in unserer Gesellschaft zu einer großen Last geworden und viele haben die negativen Auswirkungen von Stress mit einhergehenden Gesundheitseinbußen schon selbst erfahren. An Wissen und guten Ratschlägen, wie man dem Stress begegnet, mangelt es nicht, meist jedoch an der Umsetzung.

Eine Antwort auf zu viel Stress kann in einer Rückbesinnung auf die Natur und einem gesundheitsorientierten Aufenthalt in ihr liegen. Nicht schneller – höher – weiter ist das Motto, sondern bewusster – langsamer – intensiver. Die Sektion Wiesbaden bietet als Vorbeugung ein hochwertiges, angeleitetes 12-wöchiges und standardisiertes Entspannungsprogramm mit 4 Bergwanderungen und 8 Stadtpark-/Waldwanderungen an. Im Fokus stehen das Bergwandern und Wandern in den Bergen/Mittelgebirgen und der urbanen Natur sowie die Einübung einfacher Stressreduktions- und Entspannungsübungen. Grundlage hierfür sind die Erkenntnisse aus der aktuellen Naturtherapieforschung.

KURSZIEL – WAS SOLL ERREICHT WERDEN?
Mit dem vom Deutschen Olympischen Sportbund zertifizierten 12-Wochen-Programm „Stressreduktion durch Bergwandern/Wandern“ sollen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mehr Stresskompetenz und Eigenverantwortung entwickeln, ihr Gesundheitsverhalten nachhaltig stärken und ihr Wohlbefinden verbessern, mit Transfer in den Alltag.
Es geht also darum, über den Aufenthalt in der Natur den Stresspegel zu senken, die Lebensqualität zu verbessern und die persönlichen Bewältigungskompetenzen zu stärken.

PROGRAMM:
12 Wanderungen, darunter 4 Tageswanderungen und 8 Feierabendwanderungen mit folgenden Schwerpunkten: Stress, Bewegung, Selbstwirksamkeit, Optimismus,Glück, Dankbarkeit, Regeneration, Flow und Lebenssinn.

ANFORDERUNGEN:
Teilnahmevoraussetzungen – Wer kann am Programm teilnehmen?
Alle interessierten Mitglieder ab 18 Jahren, die unter Stressbelastungen leiden und lernen wollen, mit diesen entspannter und bewusster umzugehen, um dadurch negative Stressfolgen zu vermeiden. Insbesondere sind diejenigen eingeladen, die lange nicht körperlich aktiv waren und über das Bergwandern/Wandern eine Änderung und Aktivierung eines weniger stressbelastenden Lebensstils erreichen möchten. Für Mitglieder mit akut behandlungsbedürftigen, psychischen und oder physischen Erkrankungen sind die Maßnahmen des Programms nicht geeignet.

VORAUSSETZUNGEN – WELCHE VORAUSSETZUNGEN MUSS ICH MITBRINGEN?
Es werden angelegte Wege, Pfade oder Steige begangen, die ohne spezielle Vorkenntnisse von jedem durchschnittlich konstituierten Bergwanderer bewältigt werden können (bis maximal 800 Höhenmeter oder Gehzeiten bis maximal 6 Stunden). Trittsicherheit ist im Gebirge immer nötig. Es werden keine exponierten Wege mit Absturzgefahr begangen.

WEITER AUF SEITE 70

S 2024/41 TOUR MITTELGEBIRGE

FORTSETZUNG VON SEITE 69

GESUNDHEITSCHECK VOR BEGINN:
Ein präventiver Gesundheitscheck wird durch die Teilnehmenden in Eigenverantwortung über die Fragestellungen im DAV-Flyer „PHT-Test“ und im Paps-Test unter https://www.paps-test.de durchgeführt.

Die persönliche Einschätzung der Kondition und Trittsicherheit durch die Teilnehmenden erfolgt über die Bergwander-Card des DAV (siehe Download) und dient der Kursleitung als Grundlage für die Tourenplanung. Den Kursteilnehmenden wird angeraten vor Beginn des Kursprogramms die gesundheitlichen und konditionellen Kriterien über o.g. Tests zu überprüfen. Werden diese nicht oder nur teilweise erfüllt, sind die Trainer*innen berechtigt die Teilnehmenden vom Kursprogramm auszuschließen. In begründeten Fällen ist ein ärztliches Attest vorzulegen. Grundsätzlich wird Teilnehmenden dazu geraten, sich vor Beginn ärztlich beraten zu lassen (Hausarzt, Sportarzt). Dies gilt insbesondere für Teilnehmer*innen über 40 Jahre oder mit Vorerkrankung oder mit länger zurückliegender Sportpraxis.

Die Sektion Wiesbaden freut sich auf deine Teilnahme!

UNTERKUNFT UND ANREISE:
- Tages- und Feierabendwanderungen (keine Unterkunft)
- Anreise bevorzugt mit öffentlichen Verkehrsmitteln, alternativ in Fahrgemeinschaften. Weitere Koordination im Rahmen der Vorbesprechung.

UNTERKUNFT UND ANREISE:
Wetterfeste Kleidung, Tagesgepäck mit max. 8 kg Gewicht, Genaueres wird vor Kursbeginn von der Kursleitung bekannt gegeben

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:
- 140,– Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung,
- 5 bis 8 Personen
- Termin für Vorbesprechung wird rechtzeitig bekannt gegeben

ANMELDUNG:
- Anmeldung online freigeschaltet ab 15. Januar 2024, 18:00 Uhr, Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
- **Anmeldung bis spätestens 28. Februar 2024**
- Anmeldung zuerst (telefonisch oder) per E-Mail bei der Tourenleitung. Erst nach dem „OK“ des Tourenleiters bitte über das (Online-)Formular bei der Sektion Wiesbaden anmelden.
  Zu den Details bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen beachten.

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

S 2024/42 TOUR MITTELGEBIRGE

Moselsteig (Teil fünf von fünf)

Deutschland · Mosel
30. Mai bis 2. Juni 2024 (Fronleichnam, Donnerstag bis Sonntag)

Der Moselsteig gehört zu den längsten und schönsten Fernwanderwegen Deutschlands. Landschaft und Wegführung sind sehr abwechslungsreich – ähnlich wie beim Rheinsteig geht es immer da entlang, wo es am steilsten und am schönsten ist. Seit 2020 sind wir jedes Jahr vier Tage auf dem Moselsteig unterwegs und wollen nun die letzten 70 Kilometer von Pommern bis zum Deutschen Eck in Koblenz angehen. Wieder freuen wir uns auf kernige Anstiege, steile Abstiege und tolle Ausblicke – und auf viel Kultur, gutes Essen und den einen oder anderen Tropfen Mosel-Wein. Natürlich müssen wir in den vier Tagen auch darüber beraten, welches Ziel wir 2025 gemeinsam angehen.

ANFORDERUNGEN:
Wanderwege T1, selten T2. Kondition für tägliche Gehzeiten von 6 bis 7 Stunden bei rund 500 Höhenmetern.

UNTERKUNFT UND ANREISE:
Unterkunft in Hotels, Pensionen und Jugendherbergen.
Anreise bevorzugt mit öffentlichen Verkehrsmitteln.

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

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:
- 80,– Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung.
- 12 bis 24 Personen
- Vorbesprechung per E-Mail-Verteiler

ANMELDUNG:
- Anmeldung online freigeschaltet ab 15. Januar 2024, 18:00 Uhr, Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
- **Anmeldung bis spätestens 1. März 2024**
- 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,
Telefon 0 173 - 3 17 34 40
Matthias Weber, DAV Wanderleiter, m.weber@dav-wiesbaden.de,
Telefon 01 76 - 29 25 39 73

S 2024/43 TOUR MITTELGEBIRGE

Yoga und Wandern am Neckar

Deutschland · Neckartal
9. bis 12. Juni 2024 (Sonntag bis Mittwoch)

Möchtest du eine Auszeit vom Alltag, dann komm mit uns ins schöne Neckartal!

Schöpfe neue Energien mit morgendlichen 1,5 stündigen Yogaeinheiten (Hatha Yoga) und genieße das Tal des Neckar im Frühjahr und die schöne Landschaft ringsum auf unseren Wanderungen mit Gleichgesinnten. Unterwegs gibt es kurze Meditations- und Achtsamkeitsübungen.

ANFORDERUNGEN:
- Wanderungen von 5 bis 7 Stunden
- Freude am Yoga und auch für Anfänger geeignet

UNTERKUNFT:
Jugendherberge oder Jugendbildungsstätte

WANDERBEKLEIDUNG:
Yogamatte, Sitzkissen und bequeme Kleidung

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:
- 80,– Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise und Verpflegung,
- Yogakursgebühr 48,– Euro sind separat an Elke Seidensticker zu entrichten
- 10 bis 12 TeilnehmerInnen
- Vorbesprechung Anfang April 2024, Uhrzeit und Ort werden noch

ANMELDUNG:
- Anmeldung online freigeschaltet ab 15. Januar 2024, 18:00 Uhr, Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
- **Anmeldung bis spätestens 15. März 2024**
- Anmeldung zuerst (telefonisch oder) per E-Mail bei der Tourenleitung. Erst nach dem „OK“ des Tourenleiters bitte über das (Online-)Formular bei der Sektion Wiesbaden anmelden.
  Zu den Details bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen beachten.

LEITUNG UND KONTAKT:
Elke Seidensticker, Trainerin C Bergwandern, Yogalehrerin,
e.seidensticker@dav-wiesbaden.de
Regina Hacke, DAV-Wanderleiterin, r.hacke@dav-wiesbaden.de

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

S 2024/44 TOUR ALPIN

Genusstour über das Steinerne Meer zum Königssee

Hüttentour zwischen Watzmann und Hagengebirge

Deutschland · Berchtesgadener Alpen
27. bis 30. Juni 2024 (Donnerstag bis Sonntag)

Gemeinsam wollen wir uns in entspanntem Tempo auf den Weg machen, um das Steinerne Meer in in den Berchtesgadener Alpen zu erkunden. Dieses Hochkarstplateau wirkt wie ein zu Stein gewordenes Meer und ist mit seinem gut ausgebauten Wegen- und Hüttennetz ideal für mehrtägige Hüttenwanderungen.

Wir reisen gemeinsam mit öffentlichen Verkehrsmitteln an und starten unterm Watzmann durch das Wimbachgries hinauf zum Steinernen Meer. Über das Ingolstädter Haus und das Kärlingerhaus durchqueren wir eine einzigartige Hochgebirgslandschaft, um dann am Ende zum Königssee hinabzusteigen. Das letzte Stück legen wir per Schiff von St. Bartholomä nach Schönau zurück. Die Tour ist auch geeignet für (Wieder-) Einsteiger*innen und birgt keine besonderen technischen Schwierigkeiten.

ANFORDERUNGEN:
Kondition für Tagestouren auf roten Wegen in entspanntem Tempo bis zu 12 km bzw. 1.000 Höhenmeter mit Rucksack (bis zu 10 kg zzgl. Wasser), Trittsicherheit im felsigen Gelände; bei entsprechendem Konditionsstand für (Wieder-) Einsteiger/-innen geeignet

UNTERKUNFT UND ANREISE:
- Wimbachgrieshütte, www.wimbachgrieshuette.de;
- Ingoldstädter Haus, www.dav-ingolstadt.de
- Kärlingerhaus, https://kaerlingerhaus.de
- Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Weitere Koordination im Rahmen der Vorbesprechung.

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

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:
- 90,– Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung, Bootsfahrt auf dem Königsee
- 8 bis 10 Personen
- Termin für Vorbesprechung wird rechtzeitig bekannt gegeben

ANMELDUNG:
- Anmeldung online freigeschaltet ab 15. Januar 2024, 18:00 Uhr. Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
- **Anmeldung bis spätestens 1. Mai 2024**
- 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:
Hilke Smit-Schädla, Wanderleiterin, h.smit@dav-wiesbaden.de,
Telefon 01 79 - 4 90 30 25
Joachim Schädla, DAV Wiesbaden

S 2024/45 TOUR ALPIN

Yoga und Wandern in den Tuxer Alpen

Österreich · Tuxer Alpen
14. bis 20. Juli 2024 (Sonntag bis Samstag)

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

ANFORDERUNGEN:
- Yogagrundkenntnisse / Anfängerkurs mindesten 5 Einheiten
- Trittsicherheit und Kondition für 5 bis 7 Stunden Wandern mit ca. 800 bis 1.000 Höhenmetern

UNTERKUNFT UND ANREISE:
Zimmerlager/Halbpension auf dem Meißner Haus
Anreise möglichst gemeinsam mit der Bahn oder in Fahrgemeinschaften

AUSRÜSTUNG:
- Ausrüstungslisten auf der Homepage www.dav-wiesbaden.info
- zusätzlich Yogamatte, Sitzkissen und bequeme Kleidung. 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 (Halbpension), evtl. anteilig Raummiete für den Yogaraum, Kursgebühren für den Yogakurs (6 x ca. 2,5 Stunden täglich = 95,– Euro) sind direkt an die Yoga-Kursleiterin zu entrichten.
- 8 bis 10 Personen
- Der Termin der Vorbesprechung wird noch bekannt gegeben.

ANMELDUNG:
- Anmeldung online freigeschaltet ab 15. Januar 2024, 18:00 Uhr, Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
- **Anmeldung bis spätestens 31. Mai 2024**
- Anmeldung zuerst (telefonisch oder) per E-Mail bei der Tourenleitung. Erst nach dem „OK“ des Tourenleiters bitte über das (Online-)Formular bei der Sektion Wiesbaden anmelden.
  Zu den Details bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen beachten.

LEITUNG UND KONTAKT:
Elke Seidensticker, Trainerin C Bergwandern, Yogalehrerin, e.seidensticker@dav-wiesbaden.de
Regina Hacke, DAV-Wanderleiterin, r.hacke@dav-wiesbaden.de

S 2024/46 TOUR ALPIN

„Kleine“ Verwallrunde mit Gipfeln

Österreich · Vorarlberg und Tirol
21. bis 25. Juli 2024 (Sonntag bis Donnerstag)

Wildnis und Wasser prägen das Verwall und so wird die Verwallrunde mit seinem gut ausgebauten Hütten- und Wegenetz als eine der schönsten alpinen Mehrtageswanderungen in den Nordalpen genannt. Auf Vorarlberger und Tiroler Gebiet gelegen wartet es mit einer geologisch vielfältigen Naturlandschaft auf. Auch markante und namhafte Bergziele „liegen am Weg“ und bei guten Bedingungen können wir Gipfel wie Scheibler, Fatlarspitze oder den Hohen Riffler besteigen. Wir sind 6 Tage unterwegs und gehen von der Konstanzer Hütte zur Darmstädter Hütte, daher „kleine“ Runde.

1. TAG: Anreise nach St. Christoph, Arlbergpass (1.793 m) – Kaltenberghütte (2.089 m); **2. TAG:** Kaltenberghütte - Konstanzer Hütte (1.688 m), 700 Hm auf, 1.100 Hm ab; **3. TAG:** Konstanzer Hütte – Darmstädter Hütte (2.384 m), 1.050 Hm auf mit Scheibler plus 240 Hm; **4. TAG:** Darmstädter Hütte – Niederelbehütte (2.300 m), 800 Hm auf, 850 Hm ab; **5. TAG:** Niederelbehütte – Edmund-Graf-Hütte (2.408 m), 550 Hm auf, 500 Hm ab
6. TAG: Edmund-Graf-Hütte – Pettneu (1.222 m), 1.222 Hm ab

ANFORDERUNGEN:
Anspruchsvolle Alpinwanderung, einzelne mit Seil versicherte Kletterstellen, Kondition für mindestens 1.200 Höhenmetern bergauf und bergab mit Mehrtagesrucksack, bei Gipfelbesteigungen weitere Höhenmeter.
Im April 2024 machen wir eine Eingehtour im Taunus, wo wir auch eine Vorbesprechung abhalten.

UNTERKUNFT:
Kaltenberghütte, Konstanzer Hütte, Darmstädter Hütte, Niederelbehütte, Edmund-Graf-Hütte. Anreise nach St. Christoph bevorzugt mit öffentlichen Verkehrsmitteln, alternativ in Fahrgemeinschaften. Weitere Koordination im Rahmen der Vorbesprechung.

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

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:
- 120,– Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung,
- 4 bis 5 Personen
- Termin für Vorbesprechung wird rechtzeitig bekannt gegeben

ANMELDUNG:
- Anmeldung online freigeschaltet ab 15. Januar 2024, 18:00 Uhr, Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
- **Anmeldung bis spätestens 15. März 2024**
- 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:
Uwe Goerttler, Trainer C Skibergsteigen, u.goerttler@dav-wiesbaden.de

S 2024/47 TOUR ALPIN

Ausbildungstour:
Karwendel-Durchquerung für Ambitionierte

Österreich · Karwendel
17. bis 23. August 2024 (Samstag bis Freitag)

Diese Bergwanderung richtet sich an Fortgeschrittene, die sich in der Durchführung eigenständiger Touren erproben und weiterentwickeln möchten. Ziel ist es, dass die Kursteilnehmer die Tagesetappen führen können und dabei die Gebietscharakteristik berücksichtigen, die Orientierung anhand der Karte und dem Gelände üben sowie das Wetter und die Vorhersage in die Planung einbeziehen. Wir beginnen gemütlich auf den Spuren von König Ludwig des II. von Bayern und steigern uns, zeitweise begehen wir schwere Bergwege (Kategorie Schwarz). Dann sind die Wege schmal, steil und führen durch exponiertes Gelände. Felsdurchsetzte oder mit Drahtseilen gesicherte Passagen erfordern durchaus den Einsatz von Händen. Trittsicherheit und Schwindelfreiheit sind erforderlich. Mögliche Wege und Gipfelziele: Birkkarspitze (2.749 m), Bäralpsattel, Gleirschklamm, Jöchel am Hirzeneck, Katzenleiter, Kleiner Ahornboden, Knappenwald, Überschalljoch, Vomper Loch, Waldsattel und Zwerchloch. Die genaue Wegführung wird mit den Teilnehmern auf der Tour entschieden. Start- und Endpunkt ist Krün, zum Schluss Rückfahrt von Scharnitz nach Krün mit dem Zug.

ANFORDERUNGEN:
Grundkurs Bergsteigen absolviert, erste Erfahrung mit selbst geplanten Touren sowie Orientierung, Tagesetappen mit bis zu 1.000 Höhenmetern, Wanderungen von bis zu 10 Stunden; wir üben Tagesetappen selbst zu führen, sich zu orientieren.

UNTERKUNFT UND ANREISE:
Als Übernachtungen sind geplant: Soiernhaus, Karwendelhaus, Falkenhütte, Lamsenjochhütte, Halleranger Alm, Mösalm. Anreise bevorzugt mit öffentlichen Verkehrsmitteln, alternativ in Fahrgemeinschaften. Weitere Koordination im Rahmen der Vorbesprechung.

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

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:
- 160,– Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung
- 4 bis 5 Personen
- Termin für Vorbesprechung wird rechtzeitig bekannt gegeben

ANMELDUNG:
- Anmeldung online freigeschaltet ab 15. Januar 2024, 18:00 Uhr, Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
- **Anmeldung bis spätestens 30. April 2024**
- 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:
Eckhard Bremers Trainer C Bergsteigen, e.bremers@dav-wiesbaden.de, Telefon 01 51 - 23 26 20 21

S 2024/48 TOUR MITTELGEBIRGE

Wandern und Zugfahren in Nordböhmen 4.0

Tschechien · Nordböhmen
18. bis 25. August 2024 (Sonntag bis Sonntag)

Nordböhmen 4.0 heißt die diesjährige Tour, denn sie ist die vierte, 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 – was auch so gewollt ist. Schwerpunkte sind aber, wie immer, Wanderungen und Kultur. An Wanderungen ist die Durchquerung des Böhmischen Paradieses, des Isergebirges mit anderem Inhalt 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 den Besuch der Landesgalerie in Reichenberg, den Besuch des Museums für Glas und Bijouterie in Gablonz – eventuell mit Führung durch eine Glasbläserei, den Besuch des Klosters in Braunau mit Führung. Weitere kurzfristige Besuche interessanter Lokalitäten sind möglich und noch in Planung. Die Anreise findet wie immer mit dem Zug über Zittau statt. Den Transfer von einem Stützpunkt zum nächsten machen wir mit Bus oder Bahn.

ANFORDERUNGEN:
Wanderungen mit leichtem Gepäck auf guten Wegen,
max. 750 Höhenmeter und 20 km

UNTERKUNFT:
Unterkunft in Hotels in Reichenberg, Trautenau und Braunau

AUSRÜSTUNG:
- Ausrüstungslisten auf der Homepage www.dav-wiesbaden.info/
- Wanderausrüstung mit Tagesrucksack, feste bequeme Schuhe (keine Bergschuhe), Bekleidung für Mittelgebirge, evtl. Wanderstöcke, Regenbekleidung, 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 15. Januar 2024, 18:00 Uhr, Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
- **Anmeldung bis spätestens 16. Juni 2024**
- Anmeldung zuerst (telefonisch oder) per E-Mail bei der Tourenleitung. Erst nach dem „OK“ des Tourenleiters bitte über das (Online-)Formular bei der Sektion Wiesbaden anmelden.
  Zu den Details bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen beachten.

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

S 2024/49 TOUR MITTELGEBIRGE

Pilgern auf Camino-Wegen:

Rhein-Lahn-Camino

Pilgertage in Kooperation DAV-Wiesbaden und Kirchengemeinde St. Birgid

Deutschland · Lahn-Rhein
12. bis 16. September 2024 (Donnerstag bisSonntag)

„Gehen ist ein Abenteuer. Man entdeckt immer Neues.
Manchmal auch sich selbst.“ Elisabeth Hör-Bogacz

Genau in diesem Sinn machen wir uns zum 4. Mal auf den Weg zum gemeinsamen Pilgern: Wir wollen die Schönheiten des Lahn-Caminos entdecken, in Kirchen und an anderen besonderen Orten innehalten und so auch uns selbst auf die Spur kommen. Gespräche und Impulse, Gebete und Lieder, Zeiten der Stille und Momente des Staunens können uns hierbei gute Wegbegleiter sein.

ANFORDERUNGEN:
Wanderwege T1, Kondition für tägliche Gehzeiten von 6 bis 7 Stunden bei bis zu 500 Höhenmetern mit Gepäck.

UNTERKUNFT UND ANREISE:
Unterkunft in Hotels, Pensionen und Jugendherbergen.
Anreise bevorzugt mit öffentlichen Verkehrsmitteln.

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

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:
- 50,– Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder und Nichtmitglieder. Weitere Infos s. Teilnahmebedingungen zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung.
- 10 Personen (5 Personen seitens DAV, 5 Personen seitens der Gemeinde St.Birgid)
- Vorbesprechung per E-Mail-Verteiler

ANMELDUNG:
- Anmeldung online freigeschaltet ab 15. Januar 2024, 18:00 Uhr, Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
- **Anmeldung bis spätestens 1. Mai 2024**
- 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,
Jürgen Otto, Pastoralreferent St.Birgid, j.otto@st.birgid.de

S 2024/50 TOUR ALPIN

Auf den Schwingen des Adlers Adlerweg Etappe 6-9

Österreich · Tirol
29. September bis 4. Oktober 2024 (Sonntag bis Freiag)

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 dem wunderschönen ersten Abschnitt entlang des wilden Kaisers und hinein in die Brandenberger Alpen in 2023 wollen wir im zweiten Teil das Rofangebirge durchwandern und am Achensee vorbei ins Karwendel hinaufsteigen.

Die vier Etappen führen uns durchaus in ein anderes alpines Stockwerk als im ersten Teil. Es sind Etappen bis maximal 1.600 Höhenmeter im Aufstieg dabei. Die Hüttentour ist für gehstarke, trittsichere Teilnehmer* innen, geeignet, die auch drahtseilversicherte Passagen bewältigen.

In der ersten Oktoberwoche erwartet uns, wie letztes Jahr, der alpine Indian Summer und wenig Wanderverkehr.

ANFORDERUNGEN:
Kondition für Wanderungen) mit Hüttenrucksack (ca. 11 kg) bis 1.600 Höhenmeter im Aufstieg am Tag. Die Wanderwege entsprechen der Kategorie T3, (Schwierigkeitsgrade für Wanderwege)

UNTERKUNFT:
- Erste Übernachtung beim Gwercherwirt in Brandenberg, drei Alpenvereinshütten bzw. Pensionen am Adlerweg
- Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln

AUSRÜSTUNG:
- Ausrüstungslisten auf der Homepage www.dav-wiesbaden.info
- Details bei der Vorbesprechung

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:
- 130,– Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung
- 4 bis 6 Personen
- Der Termin für die Vorbesprechung wird noch bekannt gegeben

ANMELDUNG:
- Anmeldung online freigeschaltet ab 15. Januar 2024, 18:00 Uhr, Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
- **Anmeldung bis spätestens 31. Mai 2024**
- 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:
Roland Becker, DAV Wanderleiter, r.becker@dav-wiesbaden.de

S 2024/55 TOUR KLETTERSTEIGE

Klettersteige rund um Berchtesgaden

Deutschland · Berchtesgaden
20. bis 27. Juli 2024 (Samstag bis Samstag)

Es werden Klettersteige rund um Berchtesgaden begangen. Wir steigern die Schwierigkeiten von Tag zu Tag bis hin zu Steigen die bereits D-Stellen enthalten. So kann jeder Teilnehmer selbst entscheiden, ob er jeden Steig mitgehen möchte, oder eventuell die letzten 1 bis 2 Tage ein Alternativprogramm (Salzbergwerk besichtigen, Königsee-Rundfahrt, Fahrt auf den Jenner etc.) unternehmen möchte.

Folgende Klettersteige stehen zur Auswahl: Schustersteig auf den Hohen Göll, Grünstein Klettersteig, Grandlspitz Klettersteig, Hochthron Klettersteig, Schützensteig, Pidinger Klettersteig, Mannlgrat-Klettersteig.

ANFORDERUNGEN:
Kondition für Touren mit bis zu 1.300 Höhenmeter und 10 bis 15 km Strecke. Die reine Gehzeit der Touren beträgt zwischen 4 und 8 Stunden. Ein Grundkurs Bergsteigen muss absolviert worden sein oder alternativ mehrere Jahre Klettersteigerfahrung vorhanden sein. Wer die Klettersteige der Kategorie C und D mitgehen möchte muss selbige technisch und konditionell beherrschen.

UNTERKUNFT UND ANREISE:
Wir sind in einer wunderschönen Ferienwohnung mit Zweibettzimmern untergebracht. Mit Frühstück versorgen wir uns selbst und am Abend kann entweder zusammen gekocht werden, oder wir besuchen die Restaurants in Berchtesgaden und Umgebung. Weitere Details erhalten die Teilnehmer ca. 6 Wochen vor der Tour per E-Mail, Tel., und WhatsApp. Anreise bevorzugt mit öffentlichen Verkehrsmitteln, alternativ in Fahrgemeinschaften.

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

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:
- 200,– Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung,
- 4 bis 5 Personen
- Es findet keine Vorbesprechung statt. Alle Infos werden per Telefon, Mail und WhatsApp ausgetauscht.

ANMELDUNG:
- Anmeldung online freigeschaltet ab 15. Januar 2024, 18:00 Uhr, Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
- **Anmeldung bis spätestens 1. Mai 2024**
- Anmeldung zuerst (telefonisch oder) per E-Mail bei der Tourenleitung. Erst nach dem „OK“ des Tourenleiters bitte über das (Online-)Formular bei der Sektion Wiesbaden anmelden.
  Zu den Details bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen beachten.

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

S 2024/56 TOUR KLETTERSTEIGE

Anspruchsvolle Klettersteige an der Sella

Italien · Dolomiten
4. bis 11. August 2024 (Sonntag bis Sonntag)

Klettersteige gehören bei uns jedes Jahr ins Programm, davon haben die Dolomiten einiges zu bieten. Mit der Sella-Gruppe haben wir ein echtes Highlight herausgesucht, was die ambionierten Bergsteiger*innen anspricht. Wie die Überschrift schon verrät, sind diesmal etwas schwerere Steige im Programm. Mit einem festen Standortquartier haben wir den Vorteil, dass kein schwerer Rucksack getragen werden muss – mit Tagesgepäck ist alles etwas leichter. Mögliche Touren : Langkofelscharte (C), Pößnecker Klettersteig (D) + Sentiero Pian de Siela (B), Oskar Schuster Klettersteig (B/C), Via Ferrata die Finanzieri (D), Pisciadu Klettersteig (C), Tschierspitze V Klettersteig (C) + Tchierspitzsteig (A), Klettersteig les Cordes (C) und weitere Steige in der Umgebung der Sellagruppe ...! Da wir mit Pkws anreisen werden, sind uns bei der Auswahl der Klettersteige keine Grenzen gesetzt. Wir werden nicht alle Klettersteige schaffen, dafür ist die Zeit zu kurz. Letztendlich entscheidet das Können und die Motivation der Teilnehmer über die Tourenauswahl.

ANFORDERUNGEN:
Kondition für Touren mit 600 zu 1.000 Höhenmeter und Gehzeiten von 4 bis 8 Stunden. Ein Grundkurs Bergsteigen muss absolviert worden sein oder alternativ mehrere Jahre Klettersteigerfahrung vorhanden sein. Wer die Klettersteige der Kategorie C und D mitgehen möchte, muss selbige technisch und konditionell beherrschen.

UNTERKUNFT UND ANREISE:
Unser Standort ist noch nicht festgelegt, es wird jedoch eine Unterkunft in der Nähe von Wolkenstein, Corvara oder Arabba sein. Hier werden wir sicherlich einige nette Lokale und Eisdielen finden, um den Aufenthalt zu versüßen. Die Anreise mit Pkw (Fahrgemeinschaften), damit die Mobilität vor Ort gegeben ist. Weitere Koordination im Rahmen der Vorbesprechung zum Kurs (wird zeitnah bekannt gegeben).

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

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:
- 200,– Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zuzüglich Anreise, Unterkunft, Verpflegung
- 5 bis 6 Personen
- Vorbesprechungstermin und Details werden zeitnah bekanntgegeben

ANMELDUNG:
- Anmeldung online freigeschaltet ab 15. Januar 2024, 18:00 Uhr, Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
- **Anmeldung bis spätestens 9. Juni 2024**
- Anmeldung zuerst (telefonisch oder) per E-Mail bei der Tourenleitung. Erst nach dem „OK“ des Tourenleiters bitte über das (Online-)Formular bei der Sektion Wiesbaden anmelden.
  Zu den Details bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen beachten.

LEITUNG UND KONTAKT:
Guido Künzel, DAV Trainer C (Ski)Bergsteigen, g.kuenzel@dav-wiesbaden.de
Theresia Piecha, DAV Wiesbaden, Assistenz

S 2024/60 HOCHTOUREN

Nadelhorn – 4.0ooer in der Mischabelgruppe

Schweiz · Mischabelgruppe
7. bis 11. Juli 2024 (Sonntag bis Donnerstag)

Beeindruckend ragen die Gipfel der Mischabelgruppe zwischen Mattertal und Saastal in die Höhe. Verbunden durch eine ideale alpine Linie ergibt sich mit dem Nadelgrat ein Traumgrat aus Firn und Fels, der mehrere 4.000er-Gipfel nahezu perfekt aneinanderreiht. Mit 4.327 m thront das Nadelhorn als höchster Gipfel des Nadelgrates hoch über dem Riedgletscher. Die Bordierhütte dient uns als Stützpunkt für ambitionierte alpine Touren auf die Gipfel der Mischabelgruppe. Die Tour richtet sich an konditionell starke und alpin versierte Bergsteiger*innen, die bereits Erfahrung aus Hochtouren auf hohe 3.000er mitbringen.

ANFORDERUNGEN:
- Erfolgreich absolvierter Grundkurs Gletscher & Eis sowie die sichere Anwendung der hier erlangten Kenntnisse (Spaltenbergung, Gehen mit Steigeisen, Gehen in der Seilschaft, ...)
- Teilnahme am Sicherheitstag Gletscher I (25. Mai 2024, Nr. S 2024/31)
- Solide Steigeisentechnik und Trittsicherheit, auch im weglosen Gelände, sowie Schwindelfreiheit an exponierten Graten, Sicheres Klettern bis UIAA IV
- Sehr gute Kondition für Touren mit bis zu 12 Stunden Dauer und 2.000 Höhenmetern und 14 km Länge mit Rucksack, Hochtourenerfahrung von hohen Dreitausendern, z.B. als Sektionstour

UNTERKUNFT UND ANREISE:
Bordierhütte, 2.887 m, SAC, www.bordierhuette.com
Anreise bevorzugt mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Der Talort Gasenried ist via Visp und St. Niklaus gut mit dem öffentlichen Verkehr erreichbar. Alternativ in Fahrgemeinschaften. Weitere Koordination im Rahmen der Vorbesprechung.

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

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:
- 280,– Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung
- 2 Personen
- Vorbesprechung am Samstag, den 25. Mai 2024 im Anschluss an den Sicherheitstag Gletscher.

ANMELDUNG:
- Anmeldung online freigeschaltet ab 15. Januar 2024, 18:00 Uhr, Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort
- **Anmeldung bis spätestens 30. April 2024**
- Voranfrage zuerst telefonisch oder per E-Mail beim Tourenleiter. Erst nach dem „OK“ des Tourenleiters über das Online-Formular auf der Homepage der Sektion Wiesbaden anmelden.
  Zu den Details bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen beachten.

LEITUNG UND KONTAKT:
Paul Krämer, Trainer B Hochtouren, p.kraemer@dav-wiesbaden.de

S 2024/61 HOCHTOUREN

Durchquerung der Stubaier Alpen

Österreich · Stubaier Alpen
31. Juli bis 4. August 2024 (Mittwoch bis Sonntag)

Diese extrem abwechslungsreiche Rundtour durch die Höhepunkte der Stubaier Alpen ist etwas für konditionsstarke alpine Allrounder im Fels und Eis. Die Tour startet in Sölden im Ötztal. Am ersten Tag steigen wir auf das Brunnenkogelhaus (2.735 m). Sonnenuntergang und Sonnenaufgang sind hier phänomenal. Am nächsten Tag bewegen wir uns immer zwischen 2.700 m und 3.000 m. Auf Pfaden mit einigen Kletterstellen und phantastischer Aussicht auf die vergletscherten Ötztaler Alpen erreichen wir eine Pension in Südtirol. An Tag 3 steigen wir über die Schwarzwandscharte und den mächtigen Übeltalgletscher auf das Becherhaus (3.190 m). Tag 4 wird der Hammer: Zuerst geht es über den Ostgrat auf den Wilden Pfaff (3.458 m), eine ausgesetzte Kletterei im 2. Schwierigkeitsgrad. Danach klettern wir im gleichen Schwierigkeitsgrad auf das Zuckerhütl (3.505 m). Über den Sulzenauferner und Pfaffenferner erreichen wir die Hildesheimer Hütte (2.899 m) und können unseren Erfolg feiern. Am fünften Tag steigen wir wieder nach Sölden ab.

ANFORDERUNGEN:
Kondition für täglich bis zu 1.400 Hm und bis zu 10 Stunden Gehzeit. Gletschererfahrung und seilfreies Klettern im Auf- und Abstieg im 2. UIAA Schwierigkeitsgrad, auch an ausgesetzten Passagen, sind Grundvoraussetzung. Durchquerungen sind die Königsdisziplin beim Bergsteigen. Auch bei schlechtem Wetter muss die nächste Hütte erreicht werden, daher sollten genügend konditionelle und psychische Reserven vorhanden sein.

UNTERKUNFT UND ANREISE:
Wir übernachten auf dem Brunnenkogelhaus, dem Gasthof Hochfirst, dem Becherhaus und der Hildesheimer Hütte. Anreise bevorzugt mit öffentlichen Verkehrsmitteln, alternativ in Fahrgemeinschaften.

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

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:
- 120,– Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung,
- 3 bis 5 Personen
- Es findet keine Vorbesprechung statt. Alle Infos werden per Telefon, Mail und WhatsApp ausgetauscht

ANMELDUNG:
- Anmeldung online freigeschaltet ab 15. Januar 2024, 18:00 Uhr, Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort
- **Anmeldung bis spätestens 1. Juni 2024**
- Voranfrage zuerst telefonisch oder per E-Mail beim Tourenleiter. Erst nach dem „OK“ des Tourenleiters über das Online-Formular auf der Homepage der Sektion Wiesbaden anmelden.
  Zu den Details bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen beachten.

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

S 2024/62 HOCHTOUREN

Hochtourentage für Frauen in den Adula-Alpen

Schweiz · Graubünden/Adula-Alpen
31. August bis 4. September 2024 (Samstag bis Mittwoch)

Das Ziel für unsere Hochtourentage ist die Medelserhütte in den Adula-Alpen. Die Hütte liegt auf 2.524 m in der Fuorcla da Lavaz mit schöner Fernsicht und bietet einen guten Ausgangspunkt für Hochtouren auf die umliegenden Gipfel. Südlich des Vorderrheintals finden wir einige Möglichkeiten für Hochtouren im Bereich F bis PD. Zu den möglichen Zielen gehören neben dem namensgebenden Piz Medel (3.210 m) beispielsweise der Piz Cristallina (3.127 m) oder der Piz Valdraus (3.095 m). Zur Abwechslung stehen uns einige Bergtouren zur Verfügung, die ebenfalls gut von der Hütte aus begangen werden können.Die Tourenplanung werden wir gemeinsam durchführen, im Rahmen der Vorbesprechung und im Verlauf der Tour an den Abenden auf der Hütte.

ANFORDERUNGEN:
Die Teilnehmerinnen haben einen Gletscher- und Eiskurs besucht oder vergleichbare Kenntnisse und Fähigkeiten im Bereich Gehen im weglosen Gelände sowie mit Steigeisen. Hochtouren im Schwierigkeitsgrad F bis PD wurden bereits durchgeführt. Kondition für Touren bis 1.200 Höhenmetern und Gehzeiten von 8 bis 9 Stunden. Ein Rucksack mit etwa 12 kg für den Aufstieg sowie ein ausgesetztes Gelände stellen kein Problem dar. Da wir uns die Zeit nehmen wollen, die eine oder andere Thematik zu wiederholen oder zu vertiefen, ist die Tour auch für (Wieder-)Einsteigerinnen geeignet.

UNTERKUNFT UND ANREISE:
Medelserhütte SAC, https://www.medelserhuette.ch. Anreise bis Curaglia bevorzugt mit öffentlichen Verkehrsmitteln, alternativ in Fahrgemeinschaften. Weitere Koordination im Rahmen der Vorbesprechung.

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

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:
- 140,– Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung
- 3 bis 5 Personen
- Termin für Vorbesprechung wird rechtzeitig bekannt gegeben

ANMELDUNG:
- Anmeldung online freigeschaltet ab 15. Januar 2024, 18:00 Uhr, Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort
- **Anmeldung bis spätestens 30. April 2024**
- Voranfrage zuerst telefonisch oder per E-Mail beim Tourenleiter. Erst nach dem „OK“ des Tourenleiters über das Online-Formular auf der Homepage der Sektion Wiesbaden anmelden.
  Zu den Details bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen beachten.

LEITUNG UND KONTAKT:
Kerstin Brill, Trainerin Bergsteigen C, k.brill@dav-wiesbaden.de,
Telefon 01 71 - 2 93 16 87

S 2024/70 KURS MOUNTAINBIKE

MTB-Fahrtechnik für Fortgeschrittene I

Deutschland · Wiesbaden
16. Juni 2024 (Sonntag)

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits die Grundlagen der MTB-Fahrtechnik souverän beherrschen (theoretisch und praktisch) und gezielt die Herausforderungen von Trails der Schwierigkeitsstufe S2 und S3 angehen wollen. Mögliche Kursthemen (nach Wunsch der Teilnehmer):
- Felsstufen ca. 30 cm bergauf überwinden
- Hindernisse bis 30 cm überfahren/überspringen (Basic-hop, Bunnyhop)
- schnelles Kurvenfahren (Grip aufbauen)
- Drops bis ca. 60 cm Tiefe, verblocktes Gelände
- dosiertes Bremsen bei großer Steilheit und losem Untergrund
- sehr enge Kurven (Hinterradversetzen)

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

ANFORDERUNGEN:
Souveräne Beherrschung der Grundlagen der MTB-Fahrtechnik:
- Grundhaltung
- Gleichgewicht (Track-Stand)
- Schwerpunktverlagerung, geübte Bremstechnik
- Vorderrad anheben mit Wheelie- und Manual-Technik
- Hinterrad Entlastung

VERANSTALTUNGSORT:
Das Wiesbadener Revier rund um Platte, Schläferskopf und Neroberg.

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

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:
- 20,– Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahme-bedingungen)
- 3 bis 6 Personen

ANMELDUNG:
- Anmeldung online freigeschaltet ab 15. Januar 2024, 18:00 Uhr, Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort
- **Anmeldeschluss: bis eine Woche vor Beginn**
- Voranfrage zuerst telefonisch oder per E-Mail beim Tourenleiter. Erst nach dem „OK“ des Tourenleiters über das Online-Formular auf der Homepage der Sektion Wiesbaden anmelden.
  Zu den Details bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen beachten.

LEITUNG UND KONTAKT:
Joachim Krumb, Trainer MTB, j.krumb@dav-wiesbaden.de

S 2024/71 KURS MOUNTAINBIKE

MTB-Fahrtechnik Grundkurs

Deutschland · Wiesbaden
8.September 2024 (Sonntag)

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

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

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

ANFORDERUNGEN:
- Sicheres Fahren auf befestigten Wegen
- Gute Kondition und Beweglichkeit

VERANSTALTUNGSORT:
Sportplatz Kohlheck

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

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:
- 20,– Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen)
- 5 bis 10 Personen

ANMELDUNG:
- Anmeldung online freigeschaltet ab 15. Januar 2024, 18:00 Uhr, Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort
- **Anmeldeschluss: bis eine Woche vor Beginn**
- Voranfrage zuerst telefonisch oder per E-Mail beim Tourenleiter. Erst nach dem „OK“ des Tourenleiters über das Online-Formular auf der Homepage der Sektion Wiesbaden anmelden.
  Zu den Details bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen beachten.

LEITUNG UND KONTAKT:
Joachim Krumb, Fachübungsleiter MTB, j.krumb@dav-wiesbaden.de

S 2024/72 TOUR E-BIKE / TREKKINGRAD

Rheinland Pfalz auf zwei Rädern, mit und ohne E

Deutschland · Rheinland-Pfalz
30. Mai bis 2. Juni 2024 (Himmelfahrt; Donnerstag bis Sonntag)

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

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

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

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

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

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

UNTERKUNFT UND ANREISE:
Wir starten mit dem Rad in Wiesbaden und übernachten in Hotels/ Pensionen i. d. R. im Doppekzimmer

AUSRÜSTUNG:
- Ausrüstungslisten auf der Homepage www.dav-wiesbaden.info.
- Tourentaugliches Fahrrad in gewarteten Zustand und entsprechendes Reisegepäck
- E-Bike Radler sind herzlich eingeladen. Bitte sicherstellen, dass die Tagesetappen ohne größere Zwischenaufladungen bewältigt werden können. (Akku: mind. 500 Watt). Gegebenenfalls Ersatzakku einpacken
- Erläuterungen und/oder Ergänzungen werden vor Fahrtantritt per Mail von der Tourenleitung bekannt gegeben

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:
- 90,– Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Unterkunft, Verpflegung
- 6 bis 10 Personen
- Weitere Infos per E-Mail-Verteiler

ANMELDUNG:
- Anmeldung online freigeschaltet ab 15. Januar 2024, 18:00 Uhr, Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort
- **Anmeldung bis spätestens 15. April 2024**
- Voranfrage zuerst telefonisch oder per E-Mail beim Tourenleiter. Erst nach dem „OK“ des Tourenleiters über das Online-Formular auf der Homepage der Sektion Wiesbaden anmelden.
  Zu den Details bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen beachten.

LEITUNG UND KONTAKT:
Irmi Schmidt, DAV- Wanderleiterin, i.schmidt@dav-wiesbaden.de
Manfred Bachmann, DAV- Wanderleiter, m.bachmann@dav-wiesbaden.de

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

S 2024/73 TOUR E-BIKE / TREKKINGRAD

Fahrradtour Transalp: Alpe Adria

Trail: Salzburg – Grado mit dem Biobike oder E-Bike

Österreich/Italien
20. bis 28. Juli 2024 (Samstag bis Sonntag)

Mit dem Fahrrad über die Alpen: Der Alpe Adria Radweg ist sicher nicht die schwierigste Route, um mit dem Fahrrad über die Alpen zu fahren, aber vermutlich eine der schönsten!

Von der Mozartstadt Salzburg ausgehend starten wir auf dem gut ausgebauten Radweg und fahren entlang der Salzach, der Gasteiner Ache und dann durch den Nationalpark Hohe Tauern in den sonnigen Süden. In Böckstein unterqueren wir den Alpenhauptkamm mit dem Zug (12 min.) bis nach Kärnten, um dann ab Mallnitz entlang der Möll, der Drau und der Gail bis an die Grenze nach Italien zu fahren. Auf der italienischen Seite führt die Route ab Tarvis auf einer ganz besonderen Radstrecke – der ehemaligen Trasse der alten KuK Bahn – nach Udine und schließlich nach Grado ans Mittelmeer.

Die gesamte Strecke ist etwa 415 km lang, die Tagesetappen liegen zwischen 50 und 85 km bei bis zu 800 Höhenmetern. Für unsere Anstrengung werden wir durch faszinierende Landschaften und italienischen Flair belohnt. Wenn das Wetter es zulässt, gibt es zur Abkühlung die Möglichkeit den ein oder anderen Badesee anzusteuern. Von Grado aus, wo wir 2 Nächte verbringen werden, bringt uns ein Bikeshuttle wieder zurück nach Salzburg, wo die Tour endet.

ANFORDERUNGEN:
Die Tagesetappen sind ca. 50 bis 85 km lang, die täglichen Höhenmeter bewegen sich zwischen 200 und 800 Höhenmeter. Von den Wegarten ist alles dabei, verfestigter Schotter, Feld- und Waldwege, überwiegend folgen wir jedoch gut ausgebauten Fahrradwegen. Das Fahrrad sollte mit Gepäck, ggf. auch mal auf einer Hauptverkehrsstraße, sicher beherrscht werden. Technisch bietet die Tour keine besonderen Schwierigkeiten. Es wird, wahrscheinlich im Juni, ein Vortreffen geben, um sich bei einer gemeinsamen Tagestour kennenzulernen und die Ausrüstung, Tourendetails, An- und Abreise usw. zu besprechen. Jede(r) Teilnehmer(in) sollte in der Lage sein täglich bis zu 85 km und max. 800 Höhenmeter zu bewältigen.

UNTERKUNFT UND ANREISE:
Wir übernachten in Hotels und Gasthöfen, einmal auch in einer Jugendherberge, überwiegend in Doppel- und vereinzelt auch Mehrbettzimmern. Weitere Absprachen finden im Rahmen der Vorbesprechung statt. Anreise bevorzugt mit öffentlichen Verkehrsmitteln, alternativ in Fahrgemeinschaften. Weitere Koordination im Rahmen der Vorbesprechung.

WEITER AUF SEITE 80

FORTSETZUNG VON SEITE 79

AUSRÜSTUNG:
- Geeignet sind Touren, Gravel- und Mountainbikes. E-Bike Fahrer sind herzlich eingeladen.
- Die E-Bikes müssen mindestens einen intakten 500 Watt Akku haben. Bitte sicherstellen, dass die Tagesetappen ohne größere Zwischenaufladung bewältigt werden können bzw. einen Ersatz Akku einpacken. Ausrüstungslisten auf der Homepage www.dav-wiesbaden.info.
- Erläuterungen und/oder Ergänzungen werden vor Fahrtantritt von der Tourenleitung bekannt gegeben.

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:
- 200,– Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung, Bikeshuttle
- 6 bis 8 Personen
- Termin für Vorbesprechung / Vortour wird rechtzeitig bekannt gegeben

ANMELDUNG:
- Anmeldung online freigeschaltet ab 15. Januar 2024, 18:00 Uhr, Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort
- **Anmeldung bis spätestens 15. Mai 2024**
- Voranfrage zuerst telefonisch oder per E-Mail beim Tourenleiter. Erst nach dem „OK“ des Tourenleiters über das Online-Formular auf der Homepage der Sektion Wiesbaden anmelden.
  Zu den Details bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen beachten.

LEITUNG UND KONTAKT:
Irmi Schmidt, DAV- Wanderleiterin, i.schmidt@dav-wiesbaden.de,
Telefon 06 11 - 46 76 26
Manfred Bachmann, DAV- Wanderleiter, m.bachmann@dav-wiesbaden.de

Fahrrad und Ferrata am herbstlichen Gardasee

Italien · Gardasee
12. bis 19. Oktober 2024 (Samstag bis Samstag)

Abwechslungreiche Kombination von Fahrradtouren und Klettersteigen rund um Arco. Bei milden Tagestemperaturen genießen wir die Nachsaison am herbstlichen Gardasee. Wir unternehmen reine Tagestouren mit dem Rad zur Malga San Giovanni, über Santa Barbara Richtung Monte Velo oder den Klassiker auf der alten Ponalestraße Richtung Ledrosee. Wir kombinieren Fahrrad und Klettersteig wie Lago Di Tenno und Ferrata Signora Delle Acque oder haben auch mal einen reinen Klettersteigtag. Die Tagesplanung findet flexibel vor Ort mit den Teilnehmern der Gruppe statt. Dieses Angebot richtet sich an alle, die gerne mal zwei Spielarten des Bergsports verbinden wollen. Wir übernachten auf dem Campingplatz in Chalets oder Bungalows (4 bis 6 Personen). Zelten oder im Wohnmobil anreisen ist ebenfalls möglich. Wir versorgen uns tagsüber selbst und greifen abends auch mal auf die lokale Gastronomie zurück.

ANFORDERUNGEN:
Die Radtouren führen über Asphalt, Wald- und Schotterwege. Die Tagestouren sind maximal 50 bis 60 km lang, bei teilweise steilen Anstiegen. 1.000 Höhenmeter Unterschied sind keine Seltenheit. Das Rad muss sicher beherrscht werden. Vorerfahrung in Klettersteigen bis B/C erforderlich. Auffrischung findet an einem Vorbereitungs-Nachmittag am Samstag, 14. September 2024, am „Grauen Stein“ statt.

UNTERKUNFT UND ANREISE:
Wir übernachten auf einem der Campingplätze in Arco in Chalets, Bungalows, Zelt oder Wohnmobil. Anreise nach Absprache gerne in Fahrgemeinschaften oder auch mit dem ÖPNV.

AUSRÜSTUNG:
Tourentaugliches Fahrrad (Tourenrad, Mountain- oder Gravelbike – selbstverständlich auch E-Bikes) in gewartem Zustand. Gurt- und Klettersteigset etc. siehe Ausrüstungslisten auf der Homepage www.dav-wiesbaden.de

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:
- 200,– Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung
- 6 bis 8 Personen
- Verbindliches Vortreffen am Samstag, 14. September 2024, 13:00 bis 18:00 Uhr, Treffpunkt mit Fahrrad und Klettersteigausrüstung am Parkplatz/Viadukt Nerobergbahn

ANMELDUNG:
- Anmeldung online freigeschaltet ab 15. Januar 2024, 18:00 Uhr, Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort
- **Anmeldung bis spätestens 15. Juli 2024**
- Voranfrage zuerst telefonisch oder per E-Mail beim Tourenleiter. Erst nach dem „OK“ des Tourenleiters über das Online-Formular auf der Homepage der Sektion Wiesbaden anmelden.
  Zu den Details bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen beachten.

LEITUNG UND KONTAKT:
Dirk und Uta Basting, d.basting@dav-wiesbaden.de, Telefon 01 63 - 6 85 68 43
Irmtraud Schmidt und Manfred Bachmann, i.schmidt@dav-wiesbaden.de,
Telefon 01 57 - 37 78 25 2

Ausrüstungslisten

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

Alle Listen stehen auf der Homepage der Sektion und sind zu finden unter:

dav-wiesbaden.info > Unsere Sektion > Downloads > Ausrüstungslisten für Kurse und Touren

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

Hier die Direktlinks zu den einzelnen Listen:

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

UIAA-Schwierigkeitsgrade Klettern

Schwierigkeitsskala der Union Internationale des Associations d'Alpinisme

GRAD	ERKLÄRUNG
I	**Geringe Schwierigkeiten.** Einfachste Form der Felskletterei (doch kein leichtes Gehgelände!). Die Hände sind zur Unterstützung des Gleichgewichtes erforderlich. Anfänger müssen am Seil gesichert werden. Schwindelfreiheit ist bereits erforderlich.
II	**Mäßige Schwierigkeiten.** Hier beginnt die Kletterei, welche die Drei-Punkt-Haltung erforderlich macht.
III	**Mittlere Schwierigkeiten.** Zwischensicherungen an exponierten Stellen empfehlenswert. Senkrechte Stellen verlangen bereits Kraftaufwand. Geübte und erfahrene Kletterer können Passagen dieser Schwierigkeit noch ohne Seilsicherung erklettern.
IV	**Große Schwierigkeiten.** Hier beginnt die 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	**Sehr große Schwierigkeiten.** Zunehmende Anzahl an Zwischensicherungen ist die Regel. Erhöhte Anforderungen an körperliche Voraussetzungen, Klettertechnik und Erfahrung. Lange hochalpine Routen im Schwierigkeitsgrad V zählen bereits zu den ganz großen Unternehmungen in den Alpen und außeralpinen Regionen.
VI	**Überaus große Schwierigkeiten.** Die 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	**Außergewöhnliche Schwierigkeiten.** Ein durch gesteigertes Training und verbesserte Ausrüstung erreichter Schwierigkeitsgrad. Auch die besten Kletterer benötigen ein an die Gesteinsart angepasstes Training, um Passagen dieser Schwierigkeit nahe der Sturzgrenze zu meistern. Neben akrobatischem Klettervermögen ist das Beherrschen ausgefeilter Sicherungstechnik unerlässlich.
VIII	**Hohe Schwierigkeiten.** Diesen Schwierigkeitsgrad beherrschen nur noch wenige Kletterer. Neben einem außerordentlich guten Trainingsstand und besonderem Ausrüstungsequipment erfordert dieser Schwierigkeitsgrad ausgewählte Klettertechniken bei hohem Krafteinsatz, der ein dauerhaftes Training voraussetzt.
IX	**Sehr hoher Schwierigkeitsgrad.** Nur wenige, hochtrainierte Kletterer können diesen Schwierigkeitsgrad bewältigen. Routen dieser Schwierigkeit werden oft erst nach mehreren Versuchen durchstiegen.
X	**Sehr sehr hoher Schwierigkeitsgrad.** Routen dieses Schwierigkeitsgrades werden nur noch von absoluten Spitzensportlern beherrscht. Der Durchstieg gelingt nur durch längere Vorbereitungszeiten, die teilweise Monate dauern können.
XI	**Weltspitzengrad.** 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
– **WS** 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
– **ZS** 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, Hörnligrat
– **S** 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, Mittelegigrat; Weisshorn, Schaligrat
– **SS** 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
– **AS** äusserst schwierig / extrêmement difficile **ED** +	Wanddurchstiege, die grosses Engagement erfordern.	ab **VI**	Sehr steile und senkrechte Stellen, erfordern Eiskletterei.	Eiger-Nordwand (Heckmair); Matterhorn, Zmuttnase
– **EX** extrem schwierig / abominablement difficile **ABO** +	Extrem steile, teilweise überhängende Wanddurchstiege.	ab **VII**	Eiskletterei extremster Richtung	Eiger-Nordwand (Div. Routen im westlichen Wandteil)

MTB Singletrail-Skala

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

Teilnahmebedingungen für Touren und Kurse

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 Grundkursen Bergsteigen, Mountainbike, Veranstaltungen zur Kletterscheinabnahme (Toprope/Vorstieg) und Handicapklettern sowie bei Themenwanderungen sind Nichtmitglieder teilnahmeberechtigt.

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

2. Anmeldung

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

3. Abmeldung/Stornierungsregelung

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

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

4. Veranstaltungsabsage/Veranstaltungsabbruch

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

5. Teilnehmergebühr/Rechnungsstellung

Die Teilnehmergebühr beinhaltet – soweit nicht ausdrücklich anders ausgeschrieben – die Ausbilder- und Organisationskosten der Sektion. Mitglieder einer DAV-Sektion zahlen die Regelgebühr, Nichtmitglieder zahlen die ausgewiesene Gebühr + 25 %. Kinder und Junioren (12 bis 25 Jahre), soweit Kurs/Tour als geeignet markiert ist, zahlen die um 50 % reduzierte Teilnahmegebühr. 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 des/der Kursleiter/s

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

7. Ausrüstung

Die in den Teilnehmerinformationen oder Vorbesprechungen angegebene Ausrüstung ist obligatorisch. Ausrüstung kann teilweise von der Sektion geliehen werden. Das Material muss vorreserviert werden. Auf der Homepage findet sich hierfür unter „Materialverleih“ ein Bestellformular, welches ausgefüllt an materialverleih@dav-wiesbaden.de gesendet wird. Für die Ausleihe ist eine entsprechende Leihgebühr und ggfs. 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-/Kursleiter nicht gänzlich ausgeschlossen werden können. Bei Unfällen bestehen Ersatz- oder Entschädigungsansprüche nur im Rahmen der bestehenden Versicherungen für Kursleiter und Kursteilnehmer. Mit der Anmeldung erkennt der Kursteilnehmer an, dass die Sektion über diese Leistungen hinaus keine Haftung übernimmt.

9. Fahrtkosten/Persönliche Reisekosten

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

10. Sonderregelungen aufgrund der Corona-Pandemie

a) Für die Teilnahme werden die aktuellen Empfehlungen gemäß der landesspezifischen Verordnungen und der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) angewendet.
b) Veranstaltungsabsage: Sollte es aufgrund der Corona-Pandemie zu einer nicht von der Sektion zu verantwortenden Veranstaltungsabsage (Lockdown, Hüttenschließung) kommen, so werden die Teilnahmegebühren in voller Höhe erstattet. Bereits erfolgte und nicht stornierbare Vorauszahlungen, wie z.B. Bahnfahrkarten oder Reservierungsgebühren für Unterkünfte, werden nicht erstattet.
c) Ausschluss von der Tour: Die Teilnahme an der Tour ist nur möglich, wenn man zum Tourenbeginn frei von jeglichen Corona- und erkältungspezifischen Krankheitssymptomen ist. Sollten dieselben während der Tour auftreten, so erfolgt ein sofortiger Ausschluss von der Veranstaltung.

11. Einverständniserklärung

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

Stand: Dezember 2022

Deutscher Alpenverein
Sektion Wiesbaden

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

dav-wiesbaden.de