

Sektionsmitteilungen



Nr. 268 – September 2024

dav-wiesbaden.de

Editorial



Annette Franz
Redaktion



Liebe Mitglieder,

*Titelseite:
Wiesbadener Hütte
Foto: Claudia Keck*

der September ist da und mit ihm die Gelegenheit, auf ein ereignisreiches Frühjahr und einen warmen Sommer zurückzublicken. Während der Frühlingsmonate noch viel Regen mit sich brachte, zeigte sich das Wetter im August von seiner stabileren Seite. Seit mehreren Wochen lacht die Sonne vom Himmel und warme und zum Teil hochsommerliche Temperaturen begleiten uns bis in den September hinein. In den Sommermonaten ist viel passiert, was sich auch an den zahlreichen Berichten zeigt, die von den unterschiedlichen Aktivitäten in den Bergen und in der näheren Umgebung berichten.

In dieser Ausgabe erwarten Euch spannende Berichte von zwei unterschiedlichen Klettersteigtouren, in der Sella und in den Berchtesgadener Alpen. Bei den diesjährigen Yogawochen sammelten die Teilnehmer und Teilnehmerinnen inspirierende Eindrücke in den Bergen, die Körper und Geist in Einklang brachten. Ein weiteres Tourenhighlight ist die Wanderung zum malerischen Königssee, die uns die Schönheit der Natur näherbringt.

Cornelia lädt euch herzlich zu unseren Stadtsparziergängen ein, bei denen wir die heimische Umgebung neu entdecken können. Und nicht zu vergessen: Bärbel und ihr engagiertes Team waren bereits fleißig dabei, die Wintertouren für 2025 final zu planen und freuen sich darauf, wenn sie gut gebucht werden.

In den letzten Monaten hat sich bei unserer Immobilie in Rambach einiges getan. Besonders erfreulich war unser Sommerfest im Juni, bei dem zahlreiche interessierte Mitglieder die Gelegenheit hatten, unsere Räumlichkeiten bei einer Besichtigung näher kennenzulernen. Es war eine wunderbare Gelegenheit, sich auszutauschen und die Gemeinschaft zu stärken. Die nächste Besichtigung findet am 10. Oktober um 15 Uhr in der Laach in Rambach statt.

Ein weiterer wichtiger Termin, den ihr euch unbedingt merken solltet, ist die Mitgliederversammlung am 10. Oktober. Wir laden alle Mitglieder herzlich ein, zahlreich zu erscheinen. Eure Meinungen und Ideen sind uns wichtig, und wir freuen uns auf einen regen Austausch.

Wir wünschen euch viel Freude beim Lesen und hoffen, euch bei unseren kommenden Aktivitäten begrüßen zu dürfen!

Annette Franz

*Zur Homepage
der Wiesbadener Hütte*



DAV Baustellenblog





ALPINZENTRUM

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

Nassauische Sparkasse Wiesbaden
 DE51 5105 0015 0100 0008 22
 NASSDE55XXX

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

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



INHALT

NEUIGKEITEN

- 2 Editorial
- 4 Vorstand Neuigkeiten
- 10 Geschäftsstelle Neuigkeiten
- 12 Dies und Das
- 17 Impressum

BERICHTE

- 18 **Österreich:**
JDAV Grundkurs Gletscher und Eis
- 20 **Österreich:**
Durchquerung der Stubaier Alpen
- 23 **Deutschland:**
Sicherheitstag Gletscher –
Spaltenbergung Trockentraining
- 24 **Deutschland:**
Klettersteige rund um Berchtesgaden
- 26 **Italien:**
Im Schatten der Kakteen – Liparische Inseln
- 30 **Italien:**
Klettersteige in der „Sellagruppe“
- 33 **Deutschland:**
4-Tageswanderung über das Steinerne Meer
zum Königsee
- 36 **Italien:**
Erkundungstouren im Val Malenco zwischen
Monte Disgarzio und Bernina
- 38 **Österreich:**
Yoga und Wandern in den Tuxer Alpen
oberhalb von Innsbruck
- 40 **Deutschland:**
Yoga und Wandern hoch über dem Neckar

UNSERE GRUPPEN DER SEKTION WIESBADEN

- 43 Infos und Termine

KURS- UND TOURENPROGRAMM 2024/2024

- 54 Übersicht

INFO

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

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

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



Jetzt für den
E-Mail-Newsletter
anmelden!

NEU!

DAV Heft 268
Pageflip jetzt online!





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

Liebe Freunde der Sektion,

bei schönstem Sommerwetter finden seit Juni unsere Sommerkurse und Touren statt. In diesem Heft könnt ihr schon einige Berichte von begeisterten Teilnehmerinnen und Teilnehmern lesen.

Da der Winter nicht mehr fern ist, könnt ihr euch im hinteren Teil des Hefts informieren, was an Wintertouren angeboten wird.

Im Dezember kommt dann unser Jahrbuch mit dem Kurs- und Tourenprogramm für 2025 als Papierheft zu euch nach Hause.

Mit dem Umbau unseres neuen Alpinzentrums geht es gut voran, Ende des Jahres werden wir mit unserem Büro dorthin umziehen.

Wir freuen uns immer noch über Spenden, um uns das eine oder andere schöne Detail noch leisten zu können.

Da die Aufgaben in der Geschäftsstelle immer mehr werden und das Kurs- und Tourenprogramm immer umfangreicher wird, suchen wir noch Unterstützung für unser Büro im Rahmen eines Minijobs. Die Stellenanzeige findet ihr auf den nächsten Seiten.

Viele Mitglieder haben inzwischen den Newsletter abonniert. Er informiert euch viermal im Jahr über Neues aus dem Vereinsleben.

Wenn ihr ihn noch nicht bekommt, könnt ihr auf der Homepage über einen Button die Bestellung aktivieren.

Nicht vergessen: Am 10. Oktober 2024 um 19:00 findet die Mitgliederversammlung statt, ein letztes Mal im Kanuverein in Biebrich. Die Einladung und Tagesordnung findet ihr hier im Heft. Wir freuen uns über viele Gäste, denen wir von unserer spannenden Arbeit erzählen können.

Wenn ihr Ideen oder Verbesserungsvorschläge habt, oder in der einen oder anderen Form helfen wollt: Bitte nehmt Kontakt mit uns auf.

Einen sonnigen Herbst wünscht das Vorstandsteam.

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

Ein großes Dankeschön an Uta Frenkel und Jörg Schieferdecker

Liebe Uta und lieber Jörg,

15 Jahre lang habt Ihr mit großem Engagement, großer Leidenschaft, Zuverlässigkeit, Kontinuität und Freude unsere Basislager-Freitagsgruppe geleitet und am Laufen gehalten.

Durch Euch sind wir nicht nur fit geblieben, sondern haben neue Freundschaften gefunden und bereits bestehende vertieft. Wir erinnern uns an viele besondere Momente und Aktivitäten, wie z.B. das Eisstockschießen, den Weihnachtsmarkt im Adams-tal und unsere Nachtwanderungen nach Kiedrich mit anschließender Einkehr.

Darüber hinaus habt Ihr dafür gesorgt, dass wir uns in den Winterhalbjahren bei Spiel und Sport in der Halle aktiv gehalten haben. Die Organisation war oft nicht einfach, so z.B. die jeweilige Schlüsselübergabe sowie die Koordination mit einer Trainerin bzw. einem Trainer. Ihr habt den Aufwand nicht gescheut, extra aus Kiedrich und Georgenborn ins Nerotal oder an den Riederberg zu kommen. Dies hat dazu geführt, unsere Gruppe über so viele Jahre zusammen zu halten. Dafür danken wir Euch von ganzem Herzen.

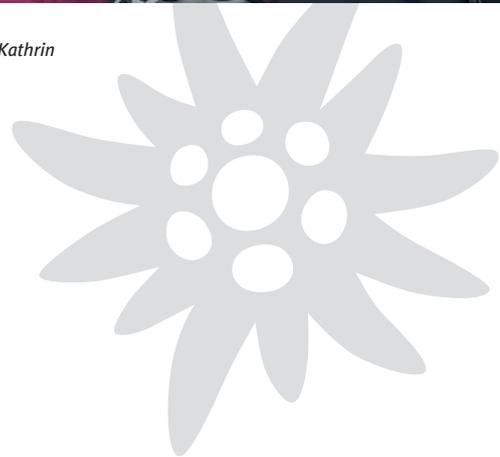
Wir tun unser Bestes, Eure Arbeit fortzusetzen.

Es wäre schön, wenn Ihr uns weiterhin freitags treu bleibt, auch wenn wir gut verstehen können, dass andere Termine endlich für Euch vorrangig sein dürfen.

Alles Liebe wünschen Euch von Herzen die drei „Neuen“.



Das neue „Basislager“-Team:
Cornelia, Susanne und Anne-Kathrin
(von links nach rechts)



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.

Einladung zur Mitgliederversammlung 2024



Deutscher Alpenverein
Sektion Wiesbaden

Einladung zur Mitgliederversammlung der Sektion Wiesbaden des Deutschen Alpenvereins am 10. Oktober 2024

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

Termin: 10. Oktober 2024, Uhrzeit 19:00 Uhr

Tagesordnung

1. Begrüßung mit Hinweis auf satzungsgemäße Einladung
2. Wahl zweier Mitglieder zur Beglaubigung des Protokolls
3. Bericht des Vorstandes:
 - a) Mitgliederentwicklung
 - b) Totenehrung
 - c) Vorstandsarbeit
 Berichte:
 Schatzmeister
 – Rechnungsprüfer für das Jahr 2023
 – Voranschlag 2025 mit Abstimmung Wiesbadener Hütte
 Wegewart
 – Verabschiedung Wegewart
 Ausbildungsreferent
 Jugendreferent
 Klimaschutzkoordinator
 Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
4. Aussprache über die Berichte
5. Entlastung des Vorstandes
6. Neuwahlen des Vorstandes
 - a) Vorsitzende/r
 - b) zwei stellvertretende Vorsitzende
 - c) Schatzmeister/in
 - d) Ausbildungsreferent/in
 - e) Jugendreferent/in
 - f) Schriftführer/in
 - g) Presse- und Öffentlichkeitsreferent/in
7. Wahl der Rechnungsprüfer
8. Wahl des Beirats
9. Beitragsanpassung
 Die Mitgliederversammlung möge folgende Beitragserhöhung beschließen:
 A-Mitglied von 74,00 auf 80,00 Euro
 B-Mitglied von 37,40 auf 40,00 Euro
 D-Mitglied von 37,40 auf 40,00 Euro
 Eltern nicht im DAV, 15 bis 18 Jahre von 21,20 auf 23,00 Euro
10. Satzungsänderung
 §2 Vereinszweck und §3 Mittel zur Erreichung des Vereinszweckes (siehe rechte Spalte)
11. Neues Alpinzentrum Wiesbaden-Rambach: Aktueller Stand
12. Nutzungskonzept des Alpinzentrums
13. Berichte aus der Vereinsarbeit
14. Verschiedenes

Satzungsänderungen (fett) aufgrund der geänderten Mustersatzung

§ 2

2. *alt:* sie achtet auf Chancengleichheit von Männern und Frauen
neu: **sie steht ein für Diskriminierungsfreiheit, Vielfalt und Chancengleichheit aller.**
3. des Natur- und Umweltschutzes **einschließlich des Klimaschutzes**

§ 3

2. a-g *bleibt*
- h *alt:* Maßnahmen zum Klimaschutz
- j *kommt neu dazu, dadurch j-p alt wird zu k-q neu*
- h) **Maßnahmen zur Berücksichtigung des Klimaschutzes bei Aktivitäten,** insbesondere bei der Mobilität, dem (Um-)Bau und Betrieb der eigenen Infrastruktur, der Kommunikation sowie bei Bildungsangeboten
- i) Jugendhilfe und umfassende Jugend- und Familienarbeit;
- j) **Prävention und Bekämpfung sexualisierter, psychischer und hysischer Gewalt im Sport und in allen Bereichen der Vereinsarbeit;**
- k) Förderung und Sammlung schriftstellerischer, wissenschaftlicher und künstlerischer Arbeiten auf alpinem Gebiet;
- l) Abhaltung von Vereinsveranstaltungen wie Versammlungen, Vereinsfeste, Vorträge, Lehrgänge und Führungen;
- m) Pflege der Heimatkunde;
- n) Einrichtung und Betrieb einer Webseite oder sonstiger elektronischer Medien;
- o) Herausgabe von Publikationen;
- p) Einrichtung einer Bibliothek;
- q) Zusammenarbeit mit Personen, Organisationen und Institutionen, die gleiche oder ähnliche Zwecke verfolgen beziehungsweise die Vereinsziele unterstützen;
- r) **Planmäßiges Zusammenwirken mit anderen Sektionen durch die gemeinschaftliche Nutzung von Kletter- bzw. Boulderhallen.**

Wir suchen DICH!



Der Alpenverein Wiesbaden sucht zur Verstärkung des Teams ab Oktober eine/n engagierte/n Minijobber/in für Verwaltungstätigkeiten

Ab sofort suchen wir eine Mitarbeiterin oder einen Mitarbeiter auf Minijobbasis für die administrativen Aufgaben, die in der Geschäftsstelle anfallen.

Deine Aufgaben:

- Unterstützung bei allgemeinen Bürotätigkeiten (z.B. Korrespondenz, Telefonate)
- Pflege und Verwaltung von Datenbanken und Mitgliedslisten
- Vorbereitende Buchhaltung und Rechnungswesen
- Organisation und Koordination von Terminen und Veranstaltungen
- Verwaltung von Postein- und -ausgang
- Mitgliederverwaltung und -betreuung
- Finanzbuchungen und Ablage
- Einbuchung der Teilnehmerinnen und Teilnehmer in das Kurs- und Tourenprogramm

Dein Profil:

- Erste Erfahrung im Büro- oder Verwaltungsbereich wünschenswert
- Gute Kenntnisse im Umgang mit MS Office (Word, Excel, Outlook)
- Sorgfältige und zuverlässige Arbeitsweise
- Teamfähigkeit und Kommunikationsstärke
- Eigenständiges Arbeiten und gute Organisationsfähigkeit
- Kenntnisse in den Aufgaben der Verwaltung sind von Vorteil

Arbeitszeiten:

Anwesenheit in der Geschäftsstelle ist zu unseren Öffnungszeiten montags von 15:00 bis 19:00 Uhr und/oder mittwochs von 16:00 bis 18:00 Uhr erforderlich.

Weitere Arbeiten können auch von zu Hause erledigt werden. Diese Arbeiten erfordern circa 30 Stunden im Monat.

Wir bieten:

- Eine abwechslungsreiche Tätigkeit in einem engagierten Team
- Flexible Arbeitszeiten (ca. 30 Stunden pro Monat)
- Ein angenehmes Arbeitsumfeld
- Eine faire Vergütung im Rahmen eines Minijobs
- Ein Deutschlandticket zur freien Nutzung
- Einarbeitung und leistungsgerechte Bezahlung

Bewerbung:

Wenn du Interesse hast, Teil unseres Teams zu werden und uns bei unseren vielfältigen Aufgaben zu unterstützen, freuen wir uns auf deine Bewerbung! Bitte sende deine vollständigen Bewerbungsunterlagen.

Annette Klima

a.klima@dav-wiesbaden.de

Claudia Keck

c.keck@dav-wiesbaden.de

Wir freuen uns darauf, dich kennenzulernen!



Der Alpenverein Wiesbaden fördert Chancengleichheit und Diversität. Bewerbungen von Menschen aller Nationalitäten, Geschlechter und Altersgruppen sind herzlich willkommen.

Neues von der Baustelle



Der Zeitpunkt der Bohrungen stand mit Beginn 2024 fest, aber es kam anders. Die Bohrfirmen haben zurzeit so viele Aufträge, dass der vereinbarte Termin immer weiter nach hinten geschoben wurde. Auch die Kommunikation mit der beauftragten Firma gestaltete sich schwieriger als erwartet. Ende Juni sollte es dann endlich losgehen.

Auch dies verzögerte sich. Nach drei Tagen des Wartens kam endlich der Tiefblader mit Bohrgerät am Nachmittag. Wir wurden informiert, dass ein Baum die Zufahrt zu den Bohrstellen versperre.

Nach viel Hin und Her gelang es dem Bohrmeister am nächsten Morgen schließlich, das sechs Tonnen schwere Bohrgerät auf den Platz zwischen Glockenturm und Gebäude zu bewegen. Die Geologin, die die Bohrungen begleitete, benennt zwei Hauptgefahren bei solchen Bohrungen: Das sind das Vorkommen von Warmwasser und von Anhydrit – welches bei Wasserzufluss zu Gips werden kann. Beide Gefahren traten nicht auf. Bei den Bohrungen wird das zermahlene Gestein durch ein Sieb gespült und es werden Proben gesichert. Erinnerung an Goldgräberzeiten! Die Schlacke wird in einem Container entsorgt. Anschließend werden alle drei 150 m tiefen Bohrlöcher mit jeweils zwei mit Sole gefüllten U-Rohren bestückt und mit einem Spezialzement verfüllt. Die Bohrungen sind inzwischen abgeschlossen.



Termin zur Besichtigung:

**Donnerstag,
der 10. Oktober 2024
um 15:00 Uhr**

In der Lach
65207 Wiesbaden

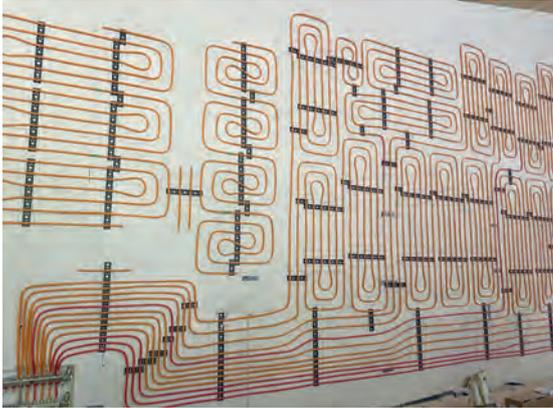
Zu erreichen ist das
neue Alpinzentrum mit
dem Bus Nr. 16
(u.a. vom Hauptbahnhof),
Haltestelle
Ostpreußenstraße

Wie ihr wisst, war das Kirchengebäude im Winter fast nicht zu beheizen, die alte Warmluftheizung war ja auch nur für den Kirchenbesuch vorgesehen.

Nachhaltig soll die neue Heizung sein. Langfristig am günstigsten schneidet die Erdwärme in Verbindung mit einer Wärmepumpe und einer guten Dämmung ab. Der Bauausschuss hat sich nach den Vorschlägen unseres technischen Planers, der Firma IBS aus Stromberg, für diese umweltfreundliche Heizung entschieden.

Die notwendigen Genehmigungen wurden eingeholt. Ein nicht einfaches Projekt in Wiesbaden mit seinen heißen Quellen! An die Bohrtiefe wurde seitens der Stadt besondere Bedingungen geknüpft; drei Bohrungen à 150 m wurden berechnet, um die notwendige Wärmeleistung zu liefern.

Nun warten wir darauf, dass ein anderes Team der Firma in etwa zwei Wochen die Verbindungen von den U-Rohren zur Wärmepumpe herstellt.



Auch in anderen Bereichen gibt es erfreuliche Fortschritte. In Eigenleistung wurde die Kirche außen neu gestrichen, die Farbe dafür hat die Firma Reichwein großzügig gespendet. Das hat uns erhebliche Kosten erspart. Im Innenraum wurden Wandheizungen installiert, die fast wie moderne Kunst wirken. Doch nächste Woche wird der Lehmputz aufgetragen, und die Heizungen verschwinden dahinter. Das Dach wurde komplett mit Blech neu eingedeckt, und zahlreiche Solarpaneele sind darauf montiert worden. Auch die Holzfassade des Anbaus ist bereits fertiggestellt und bildet einen schönen Kontrast zum übrigen Gebäude. Man kann jetzt schon erahnen, dass hier ein attraktiver Arbeitsplatz entsteht.



Derzeit beginnen die Arbeiten im Außenbereich, bei denen das Gelände modelliert und am Hintereingang die Fahrradparkplätze angelegt werden.

Die Sandsteintreppe, die in viel ehrenamtlicher Arbeit demontiert wurde, wird mit den alten Steinen wieder aufgebaut.

Die Inneneinrichtung mit Küche, Schreibtischen und Stühlen wird gerade geplant und wir hoffen, Ende Oktober eine kleine offizielle Einweihungsfeier machen zu können.

Für alle Mitglieder und Freunde der Sektion soll es dann nächstes Jahr im Mai ein großes Eröffnungsfest geben.

Für die Vorbereitung brauchen wir ein Festkomitee und wer Lust hat, dabei zu sein, bitte melden bei: a.klima@dav-wiesbaden.de

Du hast Freude am Klettern?

Du arbeitest gerne mit Menschen und willst dich sozial engagieren?

Vielleicht haben wir was für Dich!



Wir bieten Klettergruppen für Personen mit Handicap in der Wiesbadener Nordwand an. Für unsere Kurse suchen wir Helfer, die Lust haben freitags von 16:00-17:30 oder 17:30-19:00 Uhr mitzuarbeiten.

Für Deinen Einsatz gibt es eine Aufwandsentschädigung. Wir freuen uns von Dir zu hören!

Anna-Lena und das Hochhinaus-Team

BUCHHANDLUNG ANGERMANN

Das Landkartenhaus in Wiesbaden
www.buchhandlung-angermann.de

65183 Wiesbaden Tel. 0611 99 30 90
Mauergasse 21 info@landkartenhaus.de



Willkommen in unserer Buchhandlung !

Entdecken Sie bei uns

- Reise-, Stadt-, Rad- und Wanderführer
- Landkarten, Outdoorkarten und Atlanten
- aktuelle Romane und Sachbücher
- schöne und besondere Bilderbücher
- spannende Kinder- und Jugendbücher

Hinweise der Geschäftsstelle

Änderungsmeldungen

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

Kontoänderungen

Kontoänderungen, die bis zum **31. Oktober 2024** bei uns eingehen, können für das Einzugsverfahren 2025 noch berücksichtigt werden. Nach diesem Termin haben wir keinen Einfluss mehr auf das Rechenzentrum München, d.h. ggf. anfallende Bankgebühren wegen Nichtausführbarkeit der Abbuchung müssen an unsere Mitglieder weitergeleitet werden.

Mitgliedschaft Junioren

Junioren, die 2024 das 25. Lebensjahr vollendet haben, werden ab 2025 automatisch als A-Mitglied geführt.

Zweitmitgliedschaft

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

Kündigungen

Kündigungen zum Ende des Vereinsjahres 2024 müssen **bis spätestens am 30. September 2024** der Geschäftsstelle vorliegen. Spätere Kündigungen können erst zum 31. Dezember 2025 vorgemerkt werden; der Beitrag ist dann noch für das Kalenderjahr 2025 zu entrichten.

Alpenvereinsjahrbuch

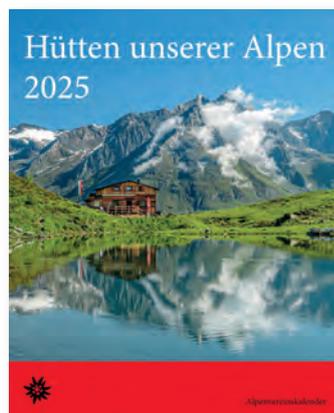
Das Alpenvereinsjahrbuch Berg 2025, Band 147, ist voraussichtlich ab November 2024 lieferbar und kann auf der Geschäftsstelle bestellt werden.



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

DAV-Kalender „Hütten unserer Alpen 2025“

Interessenten für den DAV-Kalender „Hütten unserer Alpen 2025“ melden sich bitte auf der Geschäftsstelle. Verkaufspreis ca. 16 Euro



DAV-Kalender „Die Welt der Berge 2025“

Interessenten für den DAV-Kalender „Berge der Welt 2025“ melden sich bitte auf der Geschäftsstelle. Verkaufspreis ca. 26 Euro.



Bestellungen

Alle Bestellungen für die vorgenannten Veröffentlichungen bitte **bis spätestens Ende November 2024** in der Geschäftsstelle abgeben!

Impressionen vom Sommerfest 2024



Die kleinen Gäste hatten die Möglichkeit, sich auf dem nahegelegenen Spielplatz auszutoben, während die Erwachsenen die entspannte Atmosphäre genossen. Für alle Altersgruppen war gesorgt, und die Kinder hatten sichtlich Spaß beim Spielen und Entdecken.



Am 15. Juni 2024 fand das diesjährige Sommerfest bei strahlendem Sonnenschein am Weinstand in Rambach statt. Die idyllische Kulisse und das wunderbare Wetter trugen maßgeblich zur festlichen Stimmung bei.

Ein besonderes Highlight des Festes waren die Führungen in der umgebauten Kirche. Viele Mitglieder nutzten die Gelegenheit, sich einen Eindruck von den neuen Räumlichkeiten zu verschaffen und mehr über die zukünftigen Aktivitäten des Alpenvereins zu erfahren.



Die gute Laune war allgegenwärtig, und die Gespräche unter den Mitgliedern zeugten von der starken Gemeinschaft, die unseren Verein auszeichnet. Es war ein rundum gelungenes Fest, das nicht nur den Zusammenhalt stärkte, sondern auch die Vorfreude auf kommende Veranstaltungen weckte.

Wir bedanken uns bei allen, die zum Gelingen des Sommerfestes beigetragen haben, und freuen uns bereits auf das nächste Jahr!



„Man sehnt sich fort aus dem Geschrei der Stadt“

Literarische Themenwanderung zu Erich Kästner

am 20. Oktober mit Editha Toporis-Schmitt und Matthias Weber

Vor 125 Jahren wurde er geboren, vor 50 Jahren starb er: Erich Kästner. Seine Bücher werden noch heute gelesen – vor allem seine Kinderbücher sind zu Klassikern geworden: „Emil und die Detektive“, „Das doppelte Lottchen“, „Pünktchen und Anton“, wer kennt sie nicht. Auch viele Gedichte sind noch heute sehr präsent. Wir wollen uns diesem ebenso vielseitigen wie schwierigen Menschen vor allem über seine Gedichte nähern.

Wie immer sind alle Teilnehmenden herzlich aufgerufen, selbst Texte von Kästner mitzubringen, etwas daraus vorzutragen und vor allem: drüber zu reden.

TREFFPUNKT:

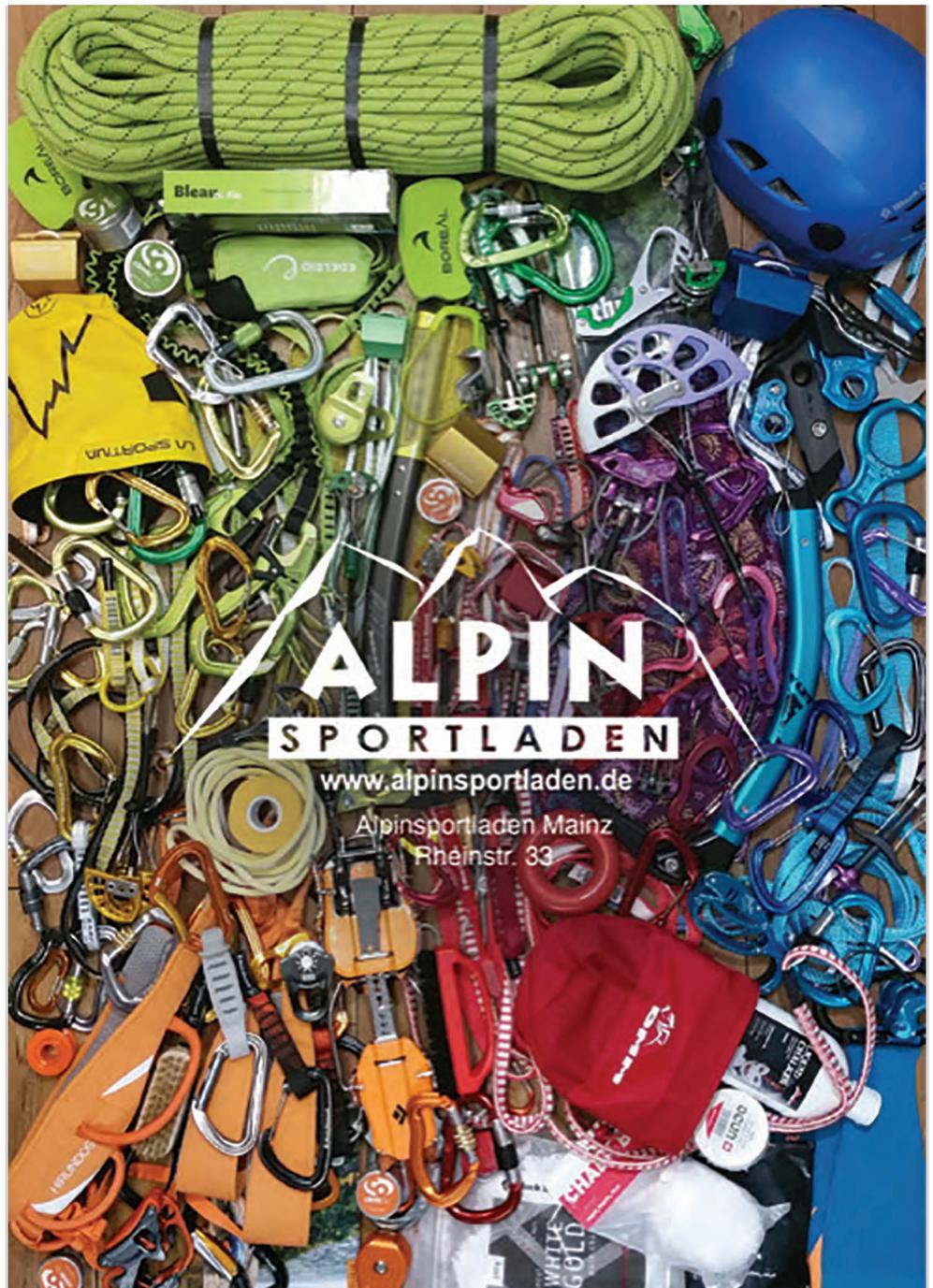
Lorchhausen, Bahnhof, 9:20 Uhr
Wer mit dem Zug mitfahren möchte:
Treffpunkt: 8:25 Uhr Wiesbaden
Hauptbahnhof, Brezelbude Ditsch
Abfahrt: 8:33 mit RB10 Gleis 1 in
Richtung Neuwied (Zustieg auch
unterwegs möglich)

Wanderung rund um Lorchhausen,
Streckenlänge: 13 km, 420 Höhen-
meter im Auf- und Abstieg.

Die Wanderung endet gegen
16:00 Uhr in Lorchhausen.
Anschließend (wer möchte):
Einkehr in ein Gasthaus.

FÜHRUNG UND ANMELDUNG:

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



* 10% Rabatt für alle DAV-Mitglieder

VORTRAG **Peter Habeler: Lebenslanges Bergsteigen**

Am 27. Oktober 2024, 18:00 Uhr, Alte Lokhalle Mainz

*Peter Habeler:
LEBENSLANGES
BERGSTEIGEN*

*Sonntag
27. Oktober 2024
Beginn: 18:00 Uhr
Alte Lokhalle Mainz*

Im Oktober 2024 gibt es wieder einen von den beiden Sektionen Mainz und Wiesbaden organisierten Großvortrag.

Der bekannte Extrembergsteiger Peter Habeler kommt nach Mainz!

Der heute 82-jährige Peter Habeler ist als einer der weltbesten und populärsten Bergsteiger eine Legende. Unter dem Titel „Lebenslanges Bergsteigen“ gewährt er uns Einblicke in sein Leben und blickt auf viele Jahrzehnte außergewöhnlicher Bergsportaktivitäten zurück. Er war Ende der 1960er Jahre der erste europäische Kletterer an den Big Walls im Yosemite-Nationalpark in Kalifornien. 1975 gelang ihm ein Durchbruch im Höhenbergsteigen, als er als erster Mensch einen Achttausender ohne Sauerstoff im Alpinstil bestiegen hat. 1978 hat er gemeinsam mit Reinhold Messner erstmals ohne zusätzlichen Sauerstoff den Mount Everest bestiegen.

Er wird in seinem Vortrag von den Herausforderungen in seinem Leben, seiner Leidenschaft für den



Bergsport und auch von Erfolgen und Rückschlägen erzählen. Dabei zeigt er Bilder und Filmausschnitte von seinen Expeditionen, u.a. von der Durchsteigung der Eiger Nordwand mit dem inzwischen verstorbenen Kletterer und Alpinisten David Lama zu seinem 75. Geburtstag. Wir freuen uns auf einen spannenden und unterhaltsamen Abend mit Peter Habeler.

Tickets gibt es in Kürze im Ticketshop der DAV Sektion Mainz:
<https://pretix.eu/dav-mainz/habeler/>

VORTRAG **Dr. Olaf Rieck: Feuerland**

Reportage über eine einzigartige Kajak- und Bergexpedition durch die Fjorndlandschaft West-Feuerlands

*Dr. Olaf Rieck:
FEUERLAND*

*Freitag
15. November 2024
Beginn: 19:00 Uhr*

Dauer: 90 Minuten

*Haus der Heimat
Friedrichstraße 35
Wiesbaden*

Es gibt auf der ganzen Welt kaum einen unwirtlicheren Ort als die Westküste Feuerlands. Das sowieso schon sehr feuchte ozeanische Klima wird auch noch von eisigen Luftströmungen der Arktis



gespeist. Weil soweit südlich große Landmassen fehlen, wüten die regenreichen Stürme mit ungebremster Wucht gegen die Gebirgskämme des Archipels. Doch genau das hat der kalten Fußspitze Südamerikas ihre einmalige Unberührtheit und Schönheit bewahrt.

Besonders reizvoll ist hier die enge Verbindung von Meer, Hochgebirge, gewaltigen Gezeitengletschern und dichtem Urwald. Wer also Kälte, Regen und Sturm trotz, den erwartet in den Fjorden Feuerlands eine Fülle von aufregenden Naturschönheiten und mit dem Monte Sarmiento einer der faszinierendsten Berge unseres Planeten.

Vor allem wegen ihm waren mein Partner und ich mit unseren Kajaks hierher gekommen. Begleiten Sie uns auf unserer außergewöhnlichen Bilderreise in eine der letzten unberührten Naturlandschaften der Erde.

Boden des Jahres 2024 – der Waldboden



DAV

Jetzt für den
E-Mail-Newsletter
anmelden!

NEU!

Etwa 42 % der Fläche in Hessen besteht aus Wald – damit gehört Hessen zu den walddreichsten deutschen Bundesländern. Der Waldboden hat viele Funktionen, wie z.B.

- **Natürliche Funktionen:** Speicher- und Filterfunktionen, speichert Wasser, zersetzt abgestorbene Pflanzenteile zu Humus
- **Archivfunktion:** erzählt die Erdgeschichte durch Archivierung von z.B. Klimaveränderungen
- **Nutzungsfunktion:** Forstwirtschaft nutzt diese als Produktionsstandorte.

Der Waldboden besteht aus mehreren Schichten. Diese sind von oben nach unten:

1. **Streuschicht:** Besteht aus abgefallenen Blättern mit zunehmender Zersetzung nach unten.
2. **Oberboden:** Dieser enthält viel Humus. Er kann unterschiedlich mächtig sein und wird durch das darunterliegende verwitterte Fest- oder Lockergestein geprägt.
3. **Unterboden:** In Waldstandorten bildet sich oft Braunerde aus, in der aus der Gesteinsverwitterung Eisenoxide und Tonminerale entstehen.

Nicht nur wir, sondern auch der Waldboden ist von der Klimaerwärmung betroffen. Durch sinkende Niederschläge verliert er seine Speicherfunktion und kann Pflanzen nicht mehr versorgen. Auch wird er anfälliger für Winderosionen, was letztendlich zu einem langsamen Abtrag des Bodens führt. Bei Starkregenereignissen wird der Boden so aufgeweicht, dass er schneller erodiert und somit weggeschwemmt wird.

»Es gibt in der Natur keinen wichtigeren, keinen der Betrachtung würdigeren Gegenstand als den Boden!

Es ist ja der Boden, welcher die Erde zu einem freundlichen Wohnsitz des Menschen macht; er allein ist es, welcher das zahllose Heer der Wesen erzeugt und ernährt, auf welchem die ganze belebte Schöpfung und unsere eigene Existenz letztlich beruhen.«

Friedrich A. Fallou (1795–1877)

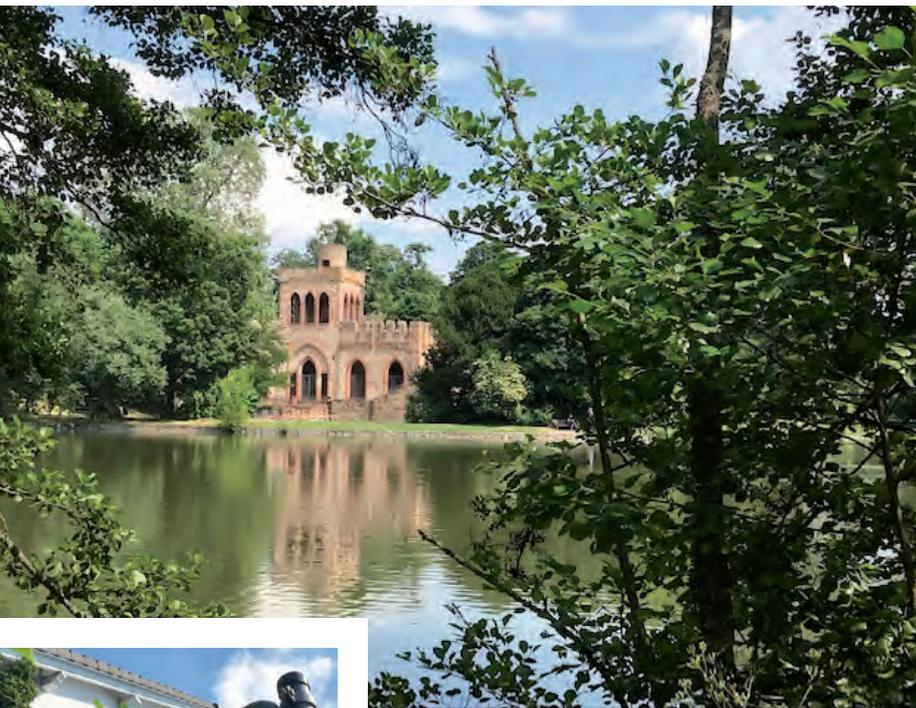
Nicht nur das Wetter beeinflusst die Funktionen des Bodens, sondern auch wir Menschen. Einerseits durch chemische Einflüsse, wie die Depositionen von Schadstoffen aus der Luft, sondern auch durch physikalische Einflüsse wie z.B. Verdichtung. Insbesondere bei Einsatz von schweren Maschinen kommt es zur Zerstörung des Bodengefüges, und das fördert weitere Erosionen. Der Boden erholt sich nur sehr langsam, denn er benötigt 100 bis 300 Jahre, um eine ein Zentimeter mächtige humose Bodenschicht zu entwickeln. Auch wir können viel dazu beitragen, den Boden in seinen Funktionen zu schützen, sei es bei kleineren Aushubmaßnahmen (Bodenschichten sind separat abzutragen und zu lagern), bei nassen Böden sollten das Befahren oder das Entsiegeln versiegelter Flächen vermieden werden.



Die europäische Mobilitätswoche 2024 – das Basislager bietet an: Wandern in Wiesbaden am 20. und 27. September 2024

Wir laden zu zwei besonderen Stadtspaziergängen ein, die die grünen und verkehrsfreien Seiten unserer Stadt erkunden. Sie bieten die Möglichkeit, unbeachtete Schätze und grüne Oasen unserer Stadt zu entdecken, fernab vom Trubel des städtischen Verkehrs.

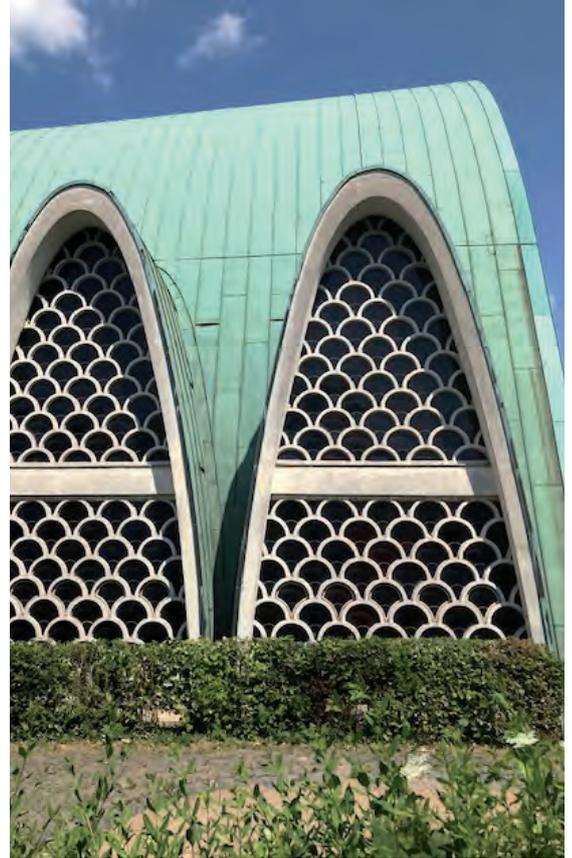
Während der Spaziergänge wandern wir unter anderem durch grüne Promenaden, überbrücken eine Autobahn, durchstreifen einen Friedhof, begrüßen den Rhein, erleben einen malerischen Park und eine ruhige Allee – alles umgeben von der lebendigen Atmosphäre unserer Stadt. Unsere Wanderungen führen entlang einer Route, die die Stadt aus einer unbeachteten Perspektive zeigt und Gelegenheit bietet, sich abseits vom Verkehr, autofrei und dabei doch stadtnah zu erholen.



Zwischendurch soll auch Zeit für Historisches, Kurioses oder einfach ein schönes Panorama sein: Eine Kombination aus Stadtnähe, Bewegung, Natur und ein bisschen Kultur bieten diese Abendrunden.

Da wir bei hugo und tilda einkehren, bitten wir um Anmeldung telefonisch unter 01 63 - 5 13 12 18 oder gerne per email an: Cornelia.trapp@web.de

Wir freuen uns auf zahlreiche Teilnahme!



TREFFPUNKT 20. SEPTEMBER 2024

18:00 vor dem Wiesbadener Hauptbahnhof, Bussteig A (Abfahrt der Linie 6 Richtung Mainz)

ZIEL UND ENDSTATION:

Biebrich Rheinufer, Anlegestelle der Köln-Düsseldorfer

LÄNGE:

ca. 6 km

TREFFPUNKT 27. SEPTEMBER 2024

18:00 In Biebrich am Rheinufer, Anlegestelle der Köln Düsseldorf

ZIEL UND ENDSTATION:

Ca. 20:00 hugo und tilda, Niederwaldstraße 10, Wiesbaden

LÄNGE:

ca. 6 km

UND:

Die Linien 4 und 14 bieten regelmäßige Möglichkeiten, später dazukommen oder früher auszusteigen.

FÜHRUNG UND ANMELDUNG:

Cornelia Trapp

Telefon 01 63 - 5 13 12 18, cornelia.trapp@web.de

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

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

VORSTAND

VORSITZENDER:

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

STELLVERTRETENDE VORSITZENDE:

Annette Klima-Künzel
a.klima@dav-wiesbaden.de
Thomas Kraus
t.kraus@dav-wiesbaden.de

SCHATZMEISTER:

Bernd Hahn
b.hahn@dav-wiesbaden.de

REFERENTIN 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:

Claudia Keck
c.keck@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@bergfuhrer-buero.at

HÜTTENWART:

Guido Künzel
g.kuenzel@dav-wiesbaden.de

ALPINZENTRUM

info@dav-wiesbaden.de
Holzstraße 11a, 65197 Wiesbaden
Telefon 06 11 - 5 93 34
Fax 06 11 - 5 32 46 36

ÖFFNUNGSZEITEN:

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

BANKVERBINDUNG:

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

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



**HIER GEHT'S UM
EWIGE LIEBE.**

**RE:PARIEREN STATT WEGWERFEN
IN DER NEUGASSE 15-19 IN WIESBADEN.**

 **GLOBETROTTER** 
RE:THINK



WIR BRINGEN DEINE SACHEN WIEDER IN FORM!

Du hängst an Deinen Lieblingsstücken? Dann lass sie nicht
im Stich, wenn sie mal kaputtgehen. Bring sie lieber zur
Reparatur in die Globetrotter-Werkstatt. Das spart Geld,
schont die Umwelt und gibt Dir ein gutes Gefühl.



Näharbeiten



Schuhservice



Gravurservice



Waschen und
Imprägnieren



Reparaturen
(Textil)



Reparaturen
(Hardware)



**ENTDECKE UNSER
VERANSTALTUNGSPROGRAMM**





ÖSTERREICH

Montafon

Trainer*innen:

Paul Krämer (DAV)

Alexandra Krämer (jdav)

Daniel Schwarzloh

(in der Trainerausbildung).

Ein Bericht von

Nathalie Schlimm

Fotos:

Teilnehmer*innen und

Trainer*innen der Tour

Grundkurs Gletscher und Eis

17. bis 24. Juli 2024

Silvretta/Wiesbadener Hütte



Tag 1: Das Abenteuer beginnt mit einer unerwarteten Wendung: Ein Felssturz macht die berühmte Silvretta-Hochalpenstraße nur von der Tiroler Seite befahrbar. Von Galtür aus geht es zur Bielerhöhe am Silvretta-Stausee (2.037 m), von wo aus wir gemeinsam zur Wiesbadener Hütte (2.443 m) aufsteigen. Auf dem sanft ansteigenden Weg durch das malerische Ochsenal werden wir von Murmeltierpiffen und einigen neugierigen Kühen begleitet. Wir nutzen die zweistündige Wanderung, um uns kennenzulernen und stellen fest, dass wir eine bunt durchmischte Gruppe sind. Wir Teilnehmer*innen kommen aus Wiesbaden, Berlin und Stuttgart und sind zwischen zwanzig (jdav) und achtundvierzig Jahre alt (DAV). Mit so vielen unterschiedlichen Hintergründen wird der Kurs bestimmt spannend!

Tag 2: Nach unserer ersten Nacht im Lager machen wir am nächsten Morgen die ersten Schritte auf dem Vermuntgletscher. Wir Steigeisen-Neulinge merken schnell, dass es gar nicht so leicht ist, mit den zackigen Dingen sicher unterwegs zu sein. Denn die Gefahr, dass man sich verletzt, sich in der Hose verheddert und/oder stürzt, besteht grundsätzlich. Deshalb werden uns von der Trainer*innen verschiedene Gehtechniken beigebracht – z. B.

„breitbeinig zu gehen wie ein Cowboy“, die Eckenstein-Technik, die Frontalzackentechnik. Außerdem bekommen wir gezeigt, auf welche Weisen wir den Eispickel einsetzen können. Falls man die Kleidung aus Versehen doch erwischt, hat Alex uns einen Tipp verraten: Klebesegel ist günstiger als Gore Tex und hält sogar in der Waschmaschine! Über den Gletscher führt uns unser Weg zu einem Windkolk, in dem wir den Mannschaftszug üben. Bei dieser Spaltenbergungsmethode arbeiten mehrere Personen zusammen, um die in eine Gletscherspalte gestürzte Person herauszuziehen. Wie wir das dafür benötigte Material sauber an unserem Gurt verstauen, bekommen wir am Nachmittag auf der Hütte gezeigt.

Tag 3: Der Vormittag des dritten Tages steht ganz unter dem Motto „Fixpunkte“. Zwei Seilschaften steigen mit Alex und Daniel erneut zum Windkolk an der Ochsencharte auf, Paul leitet eine dritte Seilschaft auf den Ochsentaler Gletscher. Dort üben beide Gruppen das Setzen von T-Ankern und Eisschrauben. Mit Regenhosen und Regenjacken ausgerüstet, wiederholen wir auf dem Abstieg außerdem das sichere Abbremsen von Stürzen in Firn- und Schneeflanken, was Teil des DAV Grundkurses Bergsteigen ist. Egal, ob auf dem Bauch oder Rücken liegend, den Kopf tal- oder bergwärts ausgerichtet – in einem kontrollierten Umfeld machen die Rutschübungen riesigen Spaß! Zurück auf der Wiesbadener Hütte kümmert sich Kellner Ralf um uns. Neben seinen witzigen Sprüchen serviert er Germknödel, Kaiserschmarrn und Kaspresknödelsuppe, damit wir am Nachmittag gestärkt die Lose Rolle üben können. Eine Spaltenbergungsmethode, die das Flaschenzugprinzip nutzt, um die Last der in eine Gletscherspalte gestürzten Person zu verringern und die Bergung zu erleichtern.

Tag 4: Da Pauls Seilschaft am Vortag offene, für Übungen geeignete Gletscherspalten gefunden hat, steigen wir nach dem Frühstück alle gemeinsam zum Ochsentaler Gletscher auf, um die Lose Rolle unter möglichst realen Bedingungen zu trainieren. Scheu vor der Gletscherspalte haben wir nicht, aber wir merken schnell, wie schwer es ist, das Körpergewicht einer verunglückten Person zu halten, bis der Fixpunkt errichtet ist. Zur Freude aller sitzen die Abläufe nach ein paar Durchgängen und wir haben noch ausreichend Zeit für den ersten Gipfel der Kurswoche. Die Route auf das Silvrettahorn (3.244 m) haben wir am Vorabend gemeinsam besprochen und dabei wichtige Vorgehensweisen für die Tourenplanung gelernt. In drei Seilschaften laufen wir auf die felsige Nordostwand des Signalhorns zu und folgen dem Aufschwung des Ochsentaler Gletschers in Richtung Egghornlücke. Um zu dem Hauptgipfel des Silvrettahorns zu gelangen, müssen wir von dort aus einen Schutthang aufsteigen, der im obersten Abschnitt in teils exponierte UIAA II Kletterstellen übergeht, die von Paul, Alex und Daniel gesichert werden. Die Kraxelei lohnt sich! Neben einem fantastischen Gipfelpanorama sehen wir auch unser Trainingsgebiet vom Vormittag aus der Vogelperspektive. Für manche Teilnehmer*innen ist das der erste 3.000er-Gipfel – wie aufregend, dass wir das gemeinsam erleben dürfen!



Tag 5: Nach dem erfolgreichen Übungs- und Tourentag ist uns der Wettergott am Sonntag nicht gesonnen. Ein Frontgewitter erreicht uns in der Mittagszeit und sorgt den ganzen Nachmittag für Regenschauer. Da wir jeden Abend gemeinsam die Wettervorhersage für den nächsten Tag besprechen, waren wir darauf vorbereitet und bleiben vormittags in Hüttennähe. Im Klettergarten üben wir die Selbstrettung und zeigen in einem Wettkampf, wie schnell wir die Handgriffe beherrschen. Unsere Anfeuerungsrufe hört man sicher im ganzen Ochsental. Den Nachmittag überbrücken wir mit Theorieunterricht und Praxisübungen zum alpinen Notfall-Logarithmus, alpinen Notsignalen und Tragetechniken für verunglückte Personen.

Tag 6: Am Montag ist das Gewitter zwar weitergezogen, das Wetter bleibt aber größtenteils grau und feucht. Gemeinsam begeben wir uns trotzdem auf den Ochsentaler Gletscher, um die Selbstrettung in einer Gletscherspalte zu trainieren. Mit Regenkleidung und Biwaksäcken im Gepäck nehmen wir den inzwischen vertrauten Weg. Dabei entdecken wir immer wieder etwas Neues, wie zum Beispiel Toteis vom ehemaligen Gletschermaul. Wer mag, darf nach der abgeschlossenen Übung in das Thema Eisklettern reinschnuppern. Nach einer heißen Dusche am Nachmittag – diese Investition tätigen wir heute gerne – planen wir eigenständig das „Grande Finale“ des Kurses und wenden dabei alle erlernten Praktiken der Tourenplanung an.

Tag 7: Wecker klingeln, Hüttenschlafsäcke rascheln, Rucksackschnallen klappern. Das Lager wacht auf und wir beginnen pünktlich um 7:00 Uhr mit unserer Abschlusstour auf die Dreiländerspitze (3.197 m). Unter unserer Führung – Paul, Alex und Daniel halten sich bewusst zurück – folgen wir den Wegmarkierungen und Steinmännchen durch Schneefelder und Geröll in Richtung Ochsencharte. Nach einem kurzen Taktikwechsel queren wir in Seilschaft den Vermuntgletscher und steigen die Nordwestflanke der Dreiländerspitze hinauf. Unterhalb des Grats errichten wir ein Material-



depot, bei dem wir Steigeisen und Pickel ablegen. Ab hier übernehmen unsere Trainer*innen und sichern den finalen Aufstieg mit UIAA II Kletterstellen. Nach einem kurzen, luftigen Übergang zum Gipfelkreuz haben wir es geschafft. Trotz der umliegenden, teils höheren Berge wie dem Piz Buin ist der exponierte Gipfel ein echtes Highlight, dessen erfolgreiche Besteigung wir am Abend gemeinsam mit einem Dreiländerspitze-Spritz feiern.

Tag 8: Weil niemand in den 110 Liter Rucksack passt, den ein Teilnehmer zum Kurs mitgebracht hat (wir haben es am Vorabend spaßeshalber ausprobiert), müssen wir am Mittwochmorgen auf eigenen Beinen zur Bielerhöhe absteigen. Um gemütliche 8:00 Uhr brechen wir auf und nehmen neben einer schönen Zeit, vielen spannenden Eindrücken und lehrreichen Informationen auch die Erkenntnis mit, dass ein Glas Erdnussbutter auf der Packliste für die nächste Hochtour nicht fehlen darf. Danke Paul, Alex und Daniel für diese tolle Woche und die Erfahrung!



Jugend des Deutschen Alpenvereins

Einen Film über den Kurs findet ihr auf den Social Media Kanälen des DAV Wiesbaden.





ÖSTERREICH

Ein Bericht von
Rüdiger Bernhard

Fotos:
Teilnehmerinnen und
Teilnehmer der Tour



Durchquerung der Stubaier Alpen

... vom 31. Juli bis 4. August 2024

Sonnenaufgang am Brunnenkogelhaus

So viel vorneweg: es war eine super Hochtour, die uns allen sehr viel Spaß gemacht hat! Vielen Dank an Bad-Guy Karl und Weniger-Bad-Girl Mareike, die uns unter dem Schlechtwetter-Vorwand mit Hingabe durch die Stubaier Alpen gescheucht haben!

Treffpunkt war am Mittwoch, 12:00 Uhr in Sölden. In Ermangelung attraktiver Alternativen – Table-Dance sollte erst um 18:00 Uhr öffnen, und der lokale Sportfachhandel war unseren hochtourigen Ausstattungsanforderungen nur eingeschränkt gewachsen – ging's los zum ersten Etappenziel: Brunnenkogelhaus (2.738 m).

Die Wettervorhersage mit Regen und Gewitter im Nacken und Karl vorneweg ging's im 3-Stunden-Sprint und ohne nennenswerte Zwischenstopps die 1.380 Höhenmeter hoch zur Hütte. Regen gab's keinen, nass waren wir trotzdem. Der Adler, der vermutlich eher ein Geier war, hoffte wohl auf



Auf dem Weg zum Timmelsjoch: Wetter durchwachsen – Stimmung gut

leichte Beute, sollte einer von uns zurückbleiben. Er ging leer aus! Für uns aber gab's Sonnenterrasse mit Bergpanorama, Kaltgetränke und Apfelstrudel. Auch das Abendessen und die Lager waren super – 5 von 5 Punkten!

Der nächste Morgen war etwas verregnet. Aber da schon im Programmheft darauf hingewiesen wurde, dass „auch bei schlechtem Wetter die nächste Hütte erreicht werden MUSS“, war normaler Regen wohl kein Grund für einen Plan B – den es vermutlich ohnehin nicht gab. Also über Rotkogel (2.894 m) und Wilde Rötspitze (2.966 m) Richtung Timmelsjoch. Und weil wir eh schon alle nass waren, gab's einen kurzen Zwischenstopp am namenlosen Badesee. Infinity-Pool mit Bergblick, fast Badewannentemperatur, Einmeterturm, FKK für alle! Die von Karl versprochene Currywurst-Bude gab's leider nicht. Trotzdem wunderschön und 5 von 5 Punkten!

Der weitere Weg zum Timmelsjoch war sehr entspannt und landschaftlich wirklich schön. Die Passhöhe erwartungsgemäß etwas tourimäßig. Aber für einen kurzen gastronomischen Stopp ausreichend – „nicht gut, aber dafür wenig“. Für mehr hätte Karl uns auch gar keine Zeit gelassen, musste er doch wieder die schlechte Wettervorhersage und den schnellen Abmarsch durchsetzen. Also schnell noch ein Kuh-leckt-Porsche-Foto gemacht und bergab Richtung Südtirol. Leider waren Regen und Gewitter diesmal überraschend schnell und angesichts von Blitz und Donner musste uns Karl gar nicht mehr antreiben. Reichlich durchnässt erreichten wir den Gasthof Hochfirst (1.820 m). Unsere Pfützen im Eingangsbereich waren schnell beseitigt, für unsere Klamotten gab es einen

Trockenraum, für uns frisch renovierte Zweibettzimmer mit Dusche und, ja wieder, Apfelstrudel. Und für den Gasthof 5 von 5 Punkten!

Nach leckerem Abendessen und entspannter Nacht stand am Donnerstag der Aufstieg zum Becherhaus auf dem Programm – und wieder schlechte Wetterprognose im Nacken und Karl als Pacemaker vornweg. Der Weg über die Timmelsalm war landschaftlich sehr schön. Was uns aber eigentlich lockte, war die Aussicht auf das Bad im Timmelsschwarzsee.



Auf dem Weg zum Timmelsschwarzsee

Leider wurde unsere aufblasbare Partyinsel nicht rechtzeitig geliefert, und so musste der Badestop ausfallen. Unnötig zu erwähnen, dass der Wetterbericht ohnehin nicht nach in-der-Sonne-liegen aussah und Drill Instructor Karl das zum willkommenen Anlass nahm, uns mit Maximalgeschwindigkeit vor sich her den Berg hochzutreiben.



Becherhaus in Sicht!

Abgesehen von wenigen Schweißtropfen erreichten wir trocken die Schwarzwandscharte (3.058 m), von wo aus es weiter über den Übeltalferner ging und wir nach rekordverdächtigen 5:30 Std. das Becherhaus (3.195 m) erreichten.

Die Betten dort waren etwas wackelig, die Wände hellhörig bis durchsichtig und die Orientierung in der Hütte fiel einigen von uns auch im nüchternen Zustand etwas schwer. Den Weg in die Gaststube haben dann aber alle gefunden und nach kurzer Erholung gab es, na klar, Apfelstrudel. Für den grandiosen Ausblick und weil auch das Abendessen wieder super war, gab es auch fürs Becherhaus 5 von 5 Punkten.

Auch das Frühstück war bemerkenswert gut. Wirklich bemerkenswert war aber Karls Aussage zum Abmarsch: „Lasst euch Zeit“. War das unser Karl? Ein Alien im Karl-Kostüm? Höhenkrankheit oder einsetzender Alterswahnsinn? Sollten die von ihm im Programmheft selbst geforderten „konditionellen und psychischen Reserven“ aufgebraucht sein? Nein, es war unser Karl und sein sicherer Blick auf den Wetterbericht. Und ja, es war wirklich besser, in der Hütte auf besseres Wetter zu warten. Um 8:00 Uhr zog es uns dann nach draußen.



Aufbruch zu neuen Abenteuern!

Vorbei an der Müllerhütte ging es über den Ostgrat zum Wilden Pfaff (3.456 m). Auch bei Wind und Wolken ein toller Grat, gut erkennbare Steigspur über Blockwerk mit wenigen Steighilfen und Drahtseilen. Hat uns allen riesig Spaß gemacht. Kurzer Fotostop am Gipfel und weiter über den Pfaffensattel in Richtung Zuckerhütl-Westgipfel (3.501 m). Nach kurzer Gletscherpassage auch wieder ein toller Grat mit leichter Kletterei direkt am Gipfel – und diesmal sogar mit Sonnenschein!



Aufstieg zum Wilden Pfaff - aufi auf'n Berg!



Schöner Grat zum Wilden Pfaff – leider viel zu kurz!

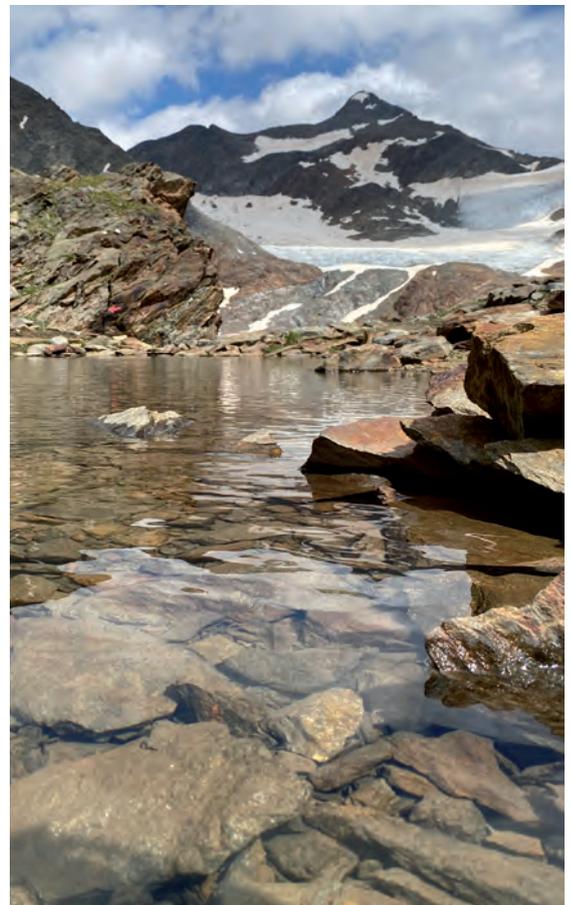
Über das Pfaffenjoch ging's hinab zur Hildesheimer Hütte (2.899 m). Kurz vor der Hütte versprach die Karte mal wieder einen Badesee. Nach der schweißtreibenden Etappe würde uns allen eine Abkühlung guttun. Aber nix Abkühlung. Baden verboten, weil der See das Trinkwasser für die Hütte lieferte.

In der Hoffnung, dass die anwohnenden Schafe und Steinböcke ebenfalls über das Verunreinigungsverbot informiert wurden, ging's die letzten

Meter hinauf zur Hütte. Das Wetter hielt, Frisur war egal. Aber: es gab keinen Apfelstrudel und so drohte Punktabzug! Ansonsten war die Hütte aber sehr gemütlich – Gruß an die Junggesellenkompanie Hildesheim von 1831 e.V. Ob ihr Sprechgesang den Junggesellenstatus erhalten sollte oder es eine Art Paarungsruf sein sollte, blieb für uns bis zur Abreise allerdings unklar. Das Badeverbot und der fehlende Apfelstrudel konnten letztlich durch das tolle Hütten-Team wieder wettgemacht werden. Also auch hier 5 von 5 Punkten.

Der Abstieg nach Sölden setzte dieser schönen, aber durchaus fordernden Top-Tour am Sonntagmorgen ein jähes Ende. An schnelles Gehen hatten wir uns ja gewöhnt. Leider nicht schnell genug – die Tabledance-Bar hatte schon wieder geschlossen. Die Bewertung hierfür muss also jemand anders nachliefern.

Auch wenn das Wetter nicht so ganz unseren Vorstellungen entsprach und baden etwas zu kurz kam, war es eine wirklich großartige Tour, die alles zu bieten hatte: viele Höhenmeter, tolle Berglandschaften, Gletscher und Eis, spannende Gratbegehungen und sehr gute Hütten. Und, nicht selbstverständlich, ein tolles Trainer:innen-Team, dass uns mit viel Erfahrung und dem notwendigen Zeitmanagement durch diese traumhaft schöne Landschaft gelotst hat. Gesamtbewertung folglich: 5 von 5 Punkten – mehr geht leider nicht.



Blick zurück zum Zuckerhütl

Sicherheitstag Gletscher – Spaltenbergung Trockentraining



DEUTSCHLAND

Ein Bericht von
Mari Hoffmann

Fotos:
Teilnehmerinnen und
Teilnehmer der Tour



Der eintägige „Sicherheitstag Gletscher – Spaltenbergung Trockentraining“ fand am Grauen Stein nahe Wiesbaden statt und setzte den vorherigen Besuch eines Hochtouren-Grundkurses oder erste andere Erfahrungen mit Hochtouren und Spaltenbergung voraus. Ziel des Kurses war, die Grundtechniken der Spaltenbergung zu wiederholen und zu vertiefen, um für die kommende Hochtourensaison optimal vorbereitet zu sein.

Der Tag begann um 9 Uhr mit der Begrüßung und Einführung durch Paul Krämer und Alex Krämer. Viele von uns kannten sich schon von früheren Touren, was direkten Gesprächsstoff und eine gute Gruppendynamik erzeugte. Nach einer kurzen Vorstellungsrunde ging es dann an die praktischen Übungen.

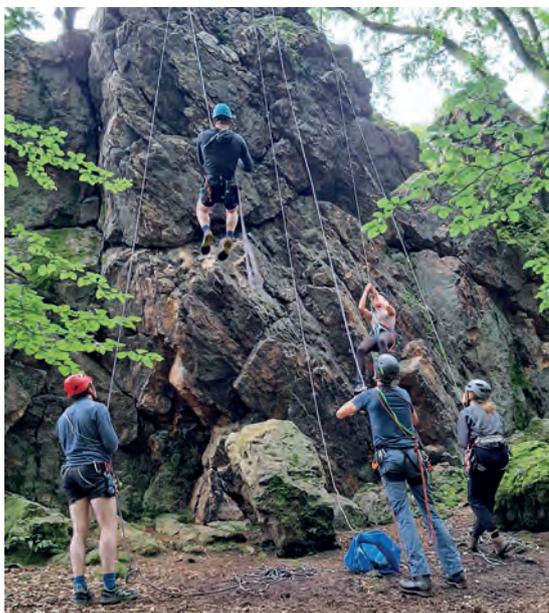
In zwei Seilschaften zu 4 bzw. 5 Personen wurde zunächst die Fremdrettung mit dem „Koordinierten Mannschaftszug“ simuliert. Hier war nicht nur Technik, sondern auch Teamwork gefragt. Es galt nicht nur die Sturzhalteposition zu optimieren, sondern auch innerhalb der Seilschaft zu kommunizieren, um die Rettung möglichst koordiniert und sicher durchzuführen. Es folgte die Fremdrettung mit der „Losen Rolle“, bevor die Selbstrettung an einer überhängenden Felswand geübt wurde. Hier lag der Schwerpunkt auf der Technik mit Prusik und Gardaklemme.

Da ein Großteil der Gruppe die grundlegenden Techniken und Abläufe noch im Kopf hatte, konnten wir vermehrt an den Feinheiten arbeiten.

Neben dem Feedback der anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmer gab es auch immer wieder individuelle Korrekturen von Alex und Paul, die uns wertvolle Tipps gaben und uns für mögliche Gefahren am Gletscher sensibilisierten.

In der Mittagspause hatten wir Zeit für einen Kaffee- und Snackimbiss und natürlich für den Austausch über unsere geplanten Touren. Mit der anschließenden Theorieeinheit frischten Paul und Alex unser Wissen von alpinen Notsignalen über Erste Hilfe bis hin zu Material- und Knotenkunde wieder auf.

Der Nachmittag stand wieder ganz im Zeichen der „Losen Rolle“ und der Selbstrettung. Diesmal mit Micro Traxion – einer Umlenkrolle mit Rücklaufsperre. Besonders der Hüftschwung bei der Münchhausentechnik sorgte für viele amüsante Momente, aber auch Erfolgserlebnisse, als wir die Technik endlich beherrschten. Pünktlich um 17 Uhr waren wir fertig und verabschiedeten uns nach einer Abschlussrunde in eine erfolgreiche Hochtourensaison!



Der Sicherheitstag ist eine wirklich tolle Möglichkeit, um die nötige Sicherheit und Routine für die Teilnahme am Tourenprogramm der Sektion oder für eigenständige Hochtouren zu erlangen!



DEUTSCHLAND

Autor des Berichtes ist Chat GPT. Wir haben die KI mit einigen Stichworten gefüttert und das Ergebnis noch nachträglich etwas angepasst.

Fotos:
Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Tour

Klettersteige rund um Berchtesgaden

... vom 20. bis
27. Juli 2024



Die majestätische Silhouette des Watzmanns war stets unser treuer Begleiter während unserer Klettersteigwoche in den Berchtesgadener Bergen.

Inspiziert von Wolfgang Ambros' Lied „Der Watzmann ruft“ bezogen wir unsere gemütliche Ferienwohnung, die uns nicht nur einen atemberaubenden Ausblick auf die Berge inklusive Watzmann, sondern auch den perfekten Ausgangspunkt für unsere Abenteuer bot.






Jetzt für den
E-Mail-Newsletter
anmelden!



Unsere Woche war gefüllt mit aufregenden Herausforderungen. Wir begaben uns auf fünf verschiedene Klettersteige: den Hochthron, den Mannlgrat, den Schustersteig, den Grünstein und den Pidinger Klettersteig. Jeder Klettersteig bot seine eigenen Herausforderungen und belohnte uns mit spektakulären Ausblicken und unvergesslichen Momenten. An einem regnerischen Tag suchten wir Zuflucht in einer Kletterhalle, wo wir unsere Fähigkeiten weiter verfeinern konnten.

Ein besonderes Highlight war der Besuch der Blaueshütte, wo wir uns mit köstlichem Kuchen stärkten. Aber auch der in der Ferienwohnung selbst gebackene Mohnzopf von Erika (Namen von der Redaktion verändert) war einfach grandios und supersaftig – ein wahrer Genuss nach einem langen Tag in den Bergen!

Das Kochen in unserer Ferienwohnung war ein weiteres spannendes Erlebnis. An jedem Abend wurden wir von Sommelier Alfred E. Neumann (Namen von der Redaktion verändert) durch eine Weinverkostung geleitet, die unsere Abende zu etwas ganz Besonderem machte. Die Kombination aus gutem Essen und süffigem, trockenem Wein sorgte für eine gemütliche Atmosphäre, in der wir die Erlebnisse des Tages Revue passieren lassen konnten.

Im Großen und Ganzen steigerten wir uns von Tag zu Tag in den Klettersteigschwierigkeitsgraden und meisterten jede Herausforderung mit Bravour. Unser Bergkamerad-Chat von der Abteilung KI war stets an unserer Seite und half uns, die besten Routen zu planen und unsere Technik zu verbessern.



Diese Woche in den Berchtesgadener Bergen war nicht nur ein Abenteuer für Körper und Geist, sondern auch eine wunderbare Gelegenheit, die Natur zu genießen und unvergessliche Erinnerungen zu sammeln. Der Watzmann wird uns immer in Erinnerung bleiben – als Symbol für die Herausforderungen, die wir gemeistert haben, und die Schönheit, die uns umgab.



ITALIEN

Liparische Inseln

Ein Bericht von:

Aiveen Byrne,
Regina Hacke,
Gunhild Höschele,
Marianne Lang,
Barbara Müser,
Annette Schröder,
Gisela Schumm,
Joachim Seils,
Susanne Seils,
Cornelia Trapp

Fotos:

Teilnehmerinnen und
Teilnehmer der Tour



Im Schatten der Kakteen – Liparische Inseln

... vom 1. bis 13. April 2024

Zweieinhalbtägige Anreise:

5:26 Uhr Ostermontag: Los ging's per Zug über Zürich und danach quer durch die Alpen. Staunend betrachteten wir die zahllosen Wasserfälle entlang des Schienenwegs. Das Wetter gestaltete sich sehr abwechslungsreich: War es in Wiesbaden noch bewölkt, schneite es südlich der Alpen und wurde stets wärmer und sonniger, je mehr wir uns Genua, dem Ziel unseres ersten Reisetages, näherten. In Genua verließen wir den Zug und holperten mit unseren 10 Rollkofferchen über das alte Kopfsteinpflaster durch die Altstadt, durch kleine Gassen an Prostituierten vorbei und erreichten endlich erschöpft die Fähre, die uns über das Mittelmeer nach Palermo bringen sollte. Im Bauch der Fähre wurden wir sanft in den Schlaf geschaukelt und erlebten am nächsten Tag eine sonnige und entspannte Überfahrt, die manchem von uns den ersten Sonnenbrand einbrachte, während es in Deutschland kalt und regnerisch war. Zwischendrin gab es eine Lagebesprechung in der Bar, wie die kommenden zwei Tage aussehen sollten.

In Palermo angekommen (s. Foto) ging es von Bord und per Rollkoffernummer Nr. 2 zum Hotel, wo eine Runde Aperol Spritz fällig war, bevor wir die Fußgängerzone Palermos einmal hoch und runter liefen und einen ersten Eindruck dieser eindrucksvollen, aber lauten Stadt erhielten.

Am nächsten Morgen wurden wir von einem Kleinbus von Palermo nach Milazzo gebracht. Diese zweistündige Fahrt wurde von Cornelia gut genutzt, indem sie uns zur Einstimmung per Busmikrofon die Verse des zehnten Buches der Odyssee vorlas: „Und wir kamen zur Insel Aiolia. Diese bewohnte Aiolos, Hippotes' Sohn, ein Freund der unsterblichen Götter (...)“. So perfekt vorbereitet erhaschten wir den ersten atemberaubenden Blick auf die Liparischen Inseln und erreichten nach einer ruhigen Fahrt mit dem Tragflächenboot tatsächlich nach 2,5 Reisetagen und mit insgesamt nur 7 Minuten Verspätung (!!) die Insel Lipari und unsere grandiose Unterkunft, die wir für die nächsten vier Tage bewohnen durften. Während des Spaziergangs zum alten Hafen von Lipari erahnten wir bei Sonnenuntergang, welche wunderbare Erlebnisse noch auf uns warten würden.

Erster Wandertag:

Gut gelaunt und ordentlich ausgerüstet mit Käppis und Sonnenbrillen bewunderten wir das kleine Städtchen Lipari und trafen gegen 10 Uhr am alten Hafen ein. Doch leider musste gleich zu Beginn des Weges ein vorzeitiger Halt eingelegt werden. Auf den Steinstufen bergauf zur Chiesa di San Giuseppe stolperte Gisela, stürzte und verletzte sich am Knie. Trotz sofortiger Maßnahmen, wie Eisbeutel und

Stuhl, war diese Wanderung für sie erstmal zu Ende. Sie steuerte statt der Wandertour das Hotel und die Eisdiele an. Schade, schade für Gisela.

Nach diesen aufregenden Minuten setzten wir, mittlerweile reduziert auf zehn Mitglieder, unsere Wanderung fort. Bergauf durch kleine Gassen, vorbei an der alten kleinen Kirche San Bartolomeo führte uns Regina auf dem alten Weg zum Observatorium hoch. Kakteen, braune Felsbrocken, blühende Ginstersträucher, Gräser, weiß blühende Sträucher sowie ab und zu Dornenranken säumten den Weg. Angekommen an einem sehr schönen Aussichtspunkt blickten wir auf den dampfenden Vulcano auf der einen Seite und bis auf die Westküste der Insel in die gegensätzliche Richtung.

Durch geheime Wege (eventuell war dies die Erstbegehung in diesem Jahr) teils in diverser Gestrüpp verheddert, gelangten wir an den Strand Valle Muria. Es schien so, als ob die steinige Bucht, die schattigen Höhlen und die Steilküste nur für uns reserviert wären. Ohne Badeschuhe und mit empfindlichen Fußsohlen war es eine kleine Herausforderung ins Wasser zu gelangen. Doch der Mut siegte bei einigen und die Abkühlung, wie das Erlebnis im Meer zu schwimmen, war es wert.

Nach dieser Pause liefen wir bis zu einer Weggabelung den gleichen Weg zurück. Bald fand Regina wieder die Steige in fast unberührter Natur bis nach Lipari hinunter. Insgesamt wurden von uns 14 km, 509 Höhenmeter bergauf wie bergab in rekordverdächtig reiner Gehzeit von vier Stunden und 45 Minuten zurückgelegt. Die Einkehr in der Eisdiele war ein schöner Abschluss der Wanderung.

Stromboli:

Blauer Himmel, Sonnenschein und der Windgott waren uns auch an diesem Tag gesonnen, keine Welle in Sicht. Das passte gut, denn Regina und Cornelia hatten eine ganztägige Bootstour zum Stromboli gebucht. Los ging's um 12 Uhr am alten Hafen. Um 13 Uhr legten wir in Panarea an, der Insel der norditalienischen Schickeria. Diese schien noch zu schlafen, nur ein paar Arbeiter sahen wir auf unserem Weg durch die schönen schmalen Gassen zur Kirche. Schnell einen Kaffee in der Bar am Hafen und schon ging es weiter nach Stromboli. Hier hatten wir vier Stunden Aufenthalt, um vom Hafen in die Nähe der Lavarutsche zu wandern. Seit dem letzten Ausbruch darf niemand mehr auf den Gipfel, auch nicht mit Bergführer. Wir sahen Rauch aufsteigen und hörten ein lautes Grollen. Spooky, aber das hatten wir uns noch spektakulärer vorgestellt. Wieder auf dem Boot schipperten wir zu einem Unterwassergeysir, dann zum Strombolicchio, einer kleinen Vulkaninsel mit Leuchtturm und endlich auf die Ostseite der Insel zum Sonnenuntergang mit Kraterblick. Andächtig bewunderten wir den Sonnenuntergang, da, ein erneutes Grollen, und diesmal spuckte der Vulkan Feuer und Lava, was für ein Schauspiel! Noch ein Gläschen Malvasia und zufrieden ging es zurück nach Lipari.

Zweiter Wandertag auf Lipari:

Nach dem Frühstück fuhren wir mit dem Bus in Richtung Quattropani. Nach Ankunft wanderten wir zunächst in Richtung Cave di Caolino. Wieder waren wir bei schönstem Wanderwetter vor imposanter Landschaft unterwegs.

Nach einer Rast mit Blick auf die Nachbarinseln Alicudi und Filicudi wanderten wir auf abwechslungsreichen Wegen zur Therme di S. Calogero. Immer wieder hatten wir einen traumhaften Blick auf den Ätna. Wir wanderten zwischen Kakteen und träumten von einem Becher Eis. Bei einer weiteren Rast in Pianoconte lud ein Tabacchi zum Verweilen ein. Leider ohne Eis – dafür mit kalten Getränken und Snacks. Anschließend ging es zu Fuß frisch isotonisch gestärkt weiter Richtung Lipari Stadt direkt zu einer Eisdiele. Eine Riesenportion Eis überbrückte die Zeit bis zum gemeinsamen Abendessen.



Vulcano – heiße Insel hautnah:

Bei strahlendem Sonnenschein fuhr uns unser „Privat“boot zur nahegelegenen Insel Vulcano, auf der laut römischer Mythologie der Gott des Feuers und der Schmiede wohnt. Dort angekommen, ging der Weg steil hoch zum Vulkankrater. Es herrschte ungewöhnliche Stille, nur durch das Geräusch der Schritte im Geröll und der Stockeinsätze in Lavasand und Lavagestein unterbrochen. Vor uns entfalte sich eine qualmende Mondlandschaft mit faszinierendem Farbspiel und teilweise beißendem Geruch. Glücklicherweise erreichten wir den Krater, nahmen wir eine verdiente Rast, bevor wir die Vulkanrunde hinab beendeten.

Ein weiteres Highlight wartete auf uns: die heißen Quellen am Strand von Porto di Levante delle Acque calde. Einige von uns fanden den Mut hineinzusteigen – trotz glitschiger Steine und „Pitzeln“ durch heiße Quellen – und wurden durch intensive Wellness belohnt!



Am Nachmittag folgte eine Bootstour um die Insel, mit interessanten Felsformationen (Engelsbogen, Papst Franziskus und einer Mumie). Beim beeindruckenden farbenfrohen Sonnenuntergang machte ein Mandarinschnaps, Malvasia das Glück vollkommen.

Am letzten Tag auf Lipari

Wir konnten zwischen dem Erkunden der Nachbarinsel Salina und einer dritten Wanderung auf Lipari wählen. Die größere Gruppe fuhr bei strahlend blauem Himmel und ruhiger See auf die Nachbarinsel Salina, auf der sie durch den Hauptort der Insel schlenderte, die Kirche besichtigte und es sich schließlich vor der Rückfahrt bei Kaffee und Kuchen gut gehen ließ. Die kleinere Gruppe fuhr morgens mit dem Bus Richtung Quattropani und wanderte in eine Schlucht Richtung Punta Palmeto an der westlichen Steilküste der Insel. Interessante Felsformationen und über zwei Meter hohe Ohrenkakteen säumten die Strecke. Vor Punta Palmeto führte die Wanderung ansteigend parallel zur Westküste Richtung Quattropani mit atemberaubenden Ausblicken auf das blaue Meer und auf die Nachbarinsel Salina. Während einer kurzen Rast konnte eine grandiose Aussicht auf Punta le Groticelle mit dem schneebedeckten und rauchenden Ätna in der Ferne bewundert werden. Von Belvedere aus ging es steil bergab zum Strand von Valle Muria, wo eine etwa einstündige Erfrischung im Meer sehr willkommen war. Danach wanderte die vierköpfige Gruppe einen alten Hohlweg zurück nach Lipari – direkt in unsere Lieblingseisdiele.

Überfahrt nach Palermo:

Am nächsten Tag in der Früh begann die Rückfahrt per schnellem Tragflächenboot in die Hafenstadt Milazzo auf Sizilien. In Milazzo angekommen wartete schon der Bus, der uns nach Palermo brachte. Auf der etwa dreistündigen Busfahrt bekamen wir eine Einführung in die wechselhafte Geschichte der Stadt – von den griechischen Anfängen über arabische und normannische Eroberer bis zu den

Staufern, insbesondere Friedrich II, unter dessen Führung die Stadt zur Hauptstadt von Sizilien wurde. Die multikulturellen Einflüsse, der die Stadt ausgesetzt war, prägen auch heute noch das Stadtbild von Palermo. Nach einer kurzen Mittagspause machten wir uns deshalb für den Rest des Tages auf, einige der kulturellen Schätze der Stadt zu besichtigen. Von unserer Unterkunft aus in der Nähe der Piazza Marina schlenderten wir die Via Vittorio Emanuele entlang Richtung Quattro Canti, einem eindrucksvollen Platz, der von vier Gebäudefassaden umschlossen wird, die die vier Jahreszeiten symbolisieren. Dort verweilten wir, um den Straßenmusikanten zu lauschen. Wir überquerten den Platz weiter die Vittorio Emanuele entlang, bogen links in die Via Maqueda ein, um auf die Piazza Pretoria zu gelangen, wo sich die aus normannischer Zeit stammenden Kirchen Chiesa di Santa Maria dell' Ammiraglio und Chiesa di San Cataldo befin-



den. Wir besichtigten das Innere von San Cataldo. Die markanten äußeren roten Kuppeln wurden erst bei Restaurierungsarbeiten im 19. Jahrhundert konzipiert, sind aber mittlerweile das touristische und kulturelle Symbol der Stadt Palermo geworden. Nach der Besichtigung ging es wieder zurück auf der Via Maqueda und links in die Vittorio Emanuele, der wir weiter bis zur eindrucksvollen Kathedrale von Palermo folgten. Dort befinden sich einige Königs- und Kaisersarkophage unter anderem von Roger II und Friedrich II, die wir uns ansahen. Viel Spaß hat uns auch die Tour durch einige Gänge der Kathedrale, die uns bis auf ihre Dächer führten, gemacht. Unterhalb der Dächer und Türme der Kathedrale liegt ein Palermo zu Füßen. Auf dem Rückweg zur Unterkunft passierten wir zahlreiche Geschäfte, Restaurants und Bars, die die Via Vittorio Emanuele von beiden Seiten säumen.

Weltkulturerbe in Palermo:

Nach einem Frühstück in der Bar Lucà starteten wir um 9 Uhr unsere zweite Erkundungstour durch die kleinen Gassen Palermos. Erste Station war die Basilika San Domenico. Hier befindet sich das Grab von Giovanni Falcone, dem großen Untersuchungs-

richter, der erfolgreich gegen die Mafia gekämpft und mit seinem Leben dafür bezahlt hatte. Danach sahen wir uns das Teatro Massimo an, zumindest von außen. Weiter ging es am Justizpalast vorbei zur Chiesa Santa Maria dell' Ammiraglio, auch La Martorana genannt, eine kuppelgekrönte Kirche, die orientalischen Zauber entfaltet. Auf dem Markt Ballarò stärkten wir uns mit leckerem Streetfood bei Il Bersagliere die Francesco Battaglia und schlenderten anschließend über den bunten Lebensmittelmarkt. Auf unserem weiteren Weg kamen wir beim großen Wandbild von San Benedetto il Moro vorbei. Benedetto il Moro war ein äthiopischstämmiger befreiter Sklave und Ordensmann, der auf Sizilien wirkte. Der Bus 389P brachte uns dann zum Weltkulturerbe Monreale und wieder zurück.

Ciao Palermo:

Da der letzte Tag unseres Aufenthalts in Palermo zur freien Verfügung stand, konnten wir individuelle Besichtigungen vornehmen. Dennoch besuchten am Vormittag fast alle Gruppenmitglieder das Museum „No Mafia Memorial“ in der Innenstadt. Hier erhielten wir Informationen zur Geschichte, den Aktivitäten, der Vorgehensarten, den Unterstützern sowie dem Einfluss der Mafia auf die Insel. Bewegende Film- und Bildreportagen berührten die meisten von uns. Andreas hatte sich für den Königspalast der Normannen entschieden und vertiefte sein großes historisches Wissen in diesen Räumlichkeiten. Die besonderen Märkte, die Plätze, der Dom, die Kirchen und natürlich der eine oder andere Laden, der kleine Park Villa Garibaldi sowie die Bars luden uns zum Probieren von Köstlichkeiten, Verweilen und Abschiednehmen ein.

Pünktlich um 18 Uhr starteten wir von der Piazza Marina zu Fuß und mit dem Gepäck zum Hafen. Gisela durfte mit Gino im kompakten E-Auto mitfahren, dort wartete die Fähre Moby Dick auf uns. Der kalte Wind und der Regen verhinderten einen längeren Aufenthalt auf Deck, um auf die Lichter von Palermo zurückzublicken.

Mit Rollkoffer durch die „Drosselgasse“ von Neapel:

Cornelia schwärmte von Spaccanapoli, Neapels Altstadt, die wir uns unbedingt anschauen sollten. Da die Zeit relativ knapp war, um vorher die Rollkoffer im Bahnhof einzuschließen, nahmen wir sie einfach mit. Wir waren schon eine imposante Gruppe hier. Die Nebengassen zeigten noch das alte Wohnquartier hier, die belebteren Straßen zeigten viel der alten „Maradona“-Verehrung und wunderbare Einkehrmöglichkeiten mit köstlichen Spezialitäten. Diese Stadt bietet so viel zu schauen, dass sich ein paar extra Tage lohnen würden. Uns zog es weiter nach Bologna mit einer weiteren netten Zugreise.

Die vierte italienische Stadt, die wir uns anschauen durften, war Bologna. Eine ehrwürdige, alte und ge-



schichtsträchtige Studentenstadt mit einem „Kulinarischen Herzen“. Das kam uns gerade recht für unser gemeinsames Abschiedessen. Köstlich!!!!

Abreise:

Pünktlich um 07:40 Uhr durften wir uns am nächsten Tag in den neuen RJ 88 setzen und alle neuen digitalen Techniken (alles kontaktlos) bewundern. Der Siemenstechniker war auch mit an Bord. In Geschwindigkeiten von über 250 km/Std ging es über Verona und Trient Richtung Brenner. Dann war es vorbei mit der Pünktlichkeit. Am Brenner funktionierte am neuen Zug eine Tür nicht, der Techniker hatte seinen Einsatz und wir viel Zeit für Uno-Spiele etc.

Marianne hatte uns über ihren Mann eine Brotzeit (Bier und Bretzel) an den Zug bringen lassen, die wir gern entgegennahmen für unsere letzte Etappe nach Wiesbaden. Verspätet, müde, allerdings sehr erfüllt von den vielen Eindrücken kamen wir wieder daheim an und können die vielen, vielen Erlebnisse nachwirken lassen.

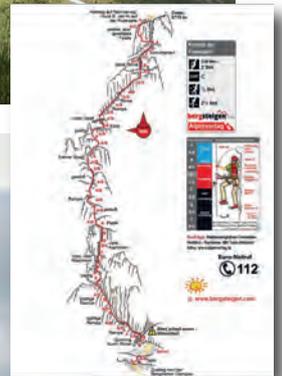
Damit ist eine Reise zu Ende gegangen, die eine spannende Mischung aus Natur und Kultur ist. Alle Städte haben oder sind Weltkulturerbe: Die historischen Altstädte von Genua, Palermo und Neapel, die Arkaden und Säulengänge von Bologna. Die Liparischen Inseln sind Weltnaturerbe und bieten wunderbare Wandererlebnisse. Die lange An- und Rückreise war sinnvoll, um die vielen Eindrücke schon mal zu verarbeiten. Und das alles mit einer Gruppe, die immer neugierig, aufgeschlossen, sportlich und unkompliziert war und gut gelaunt alles mitgemacht hat. Einfach ein tolles Team!

VIELEN DANK für die schöne gemeinsame Zeit und allerherzlichsten Dank den beiden Organisatorinnen Cornelia und Regina!



ITALIEN

Südtirol

Ein Bericht von
Frank TabertFotos:
Teilnehmer und Teilneh-
merinnen der TourTeilnehmer:
Guido und Thesa
als Tourleitung
Betty, Sigg, Tom, Ralf,
Henning, FrankUnterkunft:
Canazei – Hotel Faloria

5. August 2024:

Via ferrata dei Finanziere – Colac

Am ersten Tag führte uns die Tour über den Klettersteig „Via ferrata dei Finanziere“ zum Monte Colac auf 2.715 Meter Höhe. Mit einem Anstieg von 1.200 Höhenmetern erwartete uns eine anspruchsvolle, aber lohnenswerte Strecke. Am Gipfel wurden wir mit einem herrlichen Ausblick auf die Sellagruppe, den Langkofel und die Marmolada belohnt.

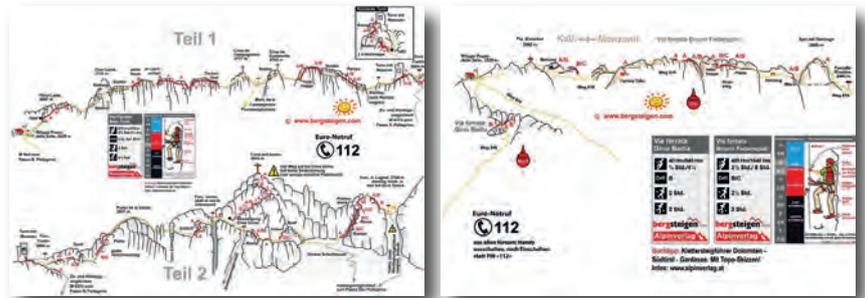




7. August 2024:

Ruhetag

Der dritte Tag diente der Erholung. Wir unternahmen eine gemütliche Tour durch Canazei. Am Nachmittag fuhr ein Teil der Gruppe mit dem Bus nach Arraba und kehrte wegen einsetzenden Unwetters gleich wieder zurück.



8. August 2024:

Bepi Zac

Am vierten Tag begaben wir uns zum Passo San Pelegrino, um die Bepi Zac Ferrata zu erkunden. Diese ca. 2,9 km lange Route folgt den historischen Kriegssteigen aus dem Ersten Weltkrieg entlang des Kamms der Costabella. Höhepunkte sind ein kleines Museum in einem ausgehöhlten Felsenturm und die dunklen Stollen, die uns an die Schrecken des Krieges erinnern sollen. Wir erreichten die Gipfel Cima de Costabella auf 2.750 Metern und Cima de Campagnica auf 2.735 Metern.



6. August 2024:

Tour zum Rifugio Pisciadù Klettersteig

Am zweiten Tag stand der imposante Rifugio Pisciadù Klettersteig auf dem Programm. Besonders beeindruckend waren die senkrechten Kletterpassagen am Exnerturm und eine spektakuläre Hängebücke. Nach der Brücke ging es noch einige leichte Meter (A) bis zum Ausstieg, von wo aus wir in etwa 10 Minuten die Pisciadù Hütte auf 2.585 Metern erreichten und einige sich den allgegenwärtigen Aperol Spritz gönnten.





9. August 2024:

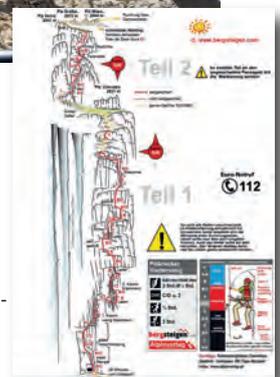
Via ferrata Rodella

Der fünfte Tag führte uns auf die Via ferrata Rodella. Dieser kurze, aber abwechslungsreiche Klettersteig durch die Südabbrüche der Rodella bietet alles, was das Klettersteig-Herz begehrt. Von kurzen Steilstücken über glatte Plattenstellen bis hin zu einer schönen Schlußkante. In der Baita Rodella Hütte hatte man einen phänomenalen Ausblick auf die umliegende Bergwelt.

10. August 2024:

Pößnecker Klettersteig

Am letzten Tag wagten sich Guido, Thesa und Henning auf den Pößnecker Klettersteig, einen der ältesten und anspruchsvollsten Klettersteige in den Dolomiten (1912). Die anderen Mitglieder der Gruppe nutzten den Tag zur Entspannung.



Nach den Touren luden die Sauna und der Pool des Hotels zur Entspannung ein. Abends genossen wir leckeres Essen in einem der vielen Restaurants der Region.



DEUTSCHLAND

Bayern

Ein Bericht von
Melina Offermanns

Fotos:
Teilnehmerinnen und
Teilnehmer der Tour

4-Tageswanderung über das Steinerne Meer zum Königssee

... vom 27. bis 30. Juni 2024



Die Wanderung beginnt an der Wimbachbrücke, nahe Ramsau bei Berchtesgaden, auf einem breiten Forstweg. Kurz nach dem Start passieren wir die kurze, aber dennoch beeindruckende Wimbachklamm, die uns dank des tosenden Wassers eine ersehnte Abkühlung an diesem sehr warmen und schwülen Tag beschwert. Nach der Wimbachklamm führt der Weg weiter ins Wimbachtal hinein. Der Weg wird breiter und führt durch eine landschaftlich reizvolle Gegend mit Blick auf die umliegenden Berge, darunter das Watzmann-Massiv. Wir erfrischen uns mit kühlen Getränken in der Berggaststätte Wimbachschloss und entgehen glücklicherweise dem Regenschauer. Der Weg verengt sich, während wir tiefer ins Tal vordringen. Die Landschaft wird zunehmend karger und steiniger, geprägt von Geröll und Schotter. Hier haben wir einen guten Blick auf den Hochkalter. Die erste Etappe ist insgesamt leicht zu begehen und ideal für den Anreisetag. Nach etwa 8,5 km erreichen wir das Naturfreundehaus Wimbachgrieshütte auf 1.327 m Höhe. Die Hütte ist gemütlich, insbesondere unser Lager, und bietet leckere und liebevoll dekorierte Speisen wie Spinatknödel, Rindsgulasch und Erbseneintopf, die wir der „Pfannenkarte“ entnehmen können. Ein Nepalese umsorgt uns und sorgt, neben Uno Flip, für die extra Portion Witz.



TAG 1

Startpunkt:
Wimbachbrücke

Endpunkt:
Wimbachgrieshütte

Distanz: 8,5 km

Höhenmeter: 700 Hm

Tour: 3:45 Stunden



TAG 2

*Startpunkt:
Wimbachgrieshütte*

*Endpunkt:
Ingolstädter Haus*

Distanz: 7,9 km

Höhenmeter: 1.026 Hm

Tour: 7:30 Stunden

Der Weg führt weiter ins Wimbachtal hinein, wo wir den Aufstieg zum Trischübelpass beginnen. Der Pfad wird zunehmend steiler und anspruchsvoller, führt aber durch beeindruckende alpine Landschaften. Der Watzmann, der mit seiner markanten Silhouette dominiert, beobachtet unseren Aufstieg und belohnt uns mit einem kurzen wolkenfreien Blick auf das Gipfelkreuz an einem sonst eher weniger sonnigen Tag. Auf dem Weg zum Trischübel vermuten wir nach jeder Anhöhe, dass wir bald oben sind und werden stets eines Besseren belehrt. Auf 2.185 m Höhe erreichen wir das Hundstodgatterl, das einen fantastischen Blick auf die umliegenden Gipfel bietet. Hier legen wir eine kurze Rast ein und genießen die Ausblicke auf die Gipfel der Berchtesgadener Alpen. Wir steigen ab ins Steinerner Meer, eine weite, karge Hochebene aus Kalkstein. Der Weg ist gut markiert, aber das Gelände und die vielen Altschneefelder sind herausfordernd. Nach knapp 8 km, einem kleinen Regenschauer und einigen

steilen Anstiegen erreichen wir das Ingolstädter Haus auf 2.119 m Höhe. Die Hütte bietet von der Sonnenterrasse eine hervorragende, weite Aussicht. Die urige Einrichtung, die leckeren Speisen, der Hüttenwirt samt Mannschaft machen das Ingolstädter Haus schnell zu unserer Lieblichshütte bei dieser Tour. Der Sonnenuntergang rundet den zweiten Tourentag stimmungsvoll ab.





Wir starten um 6:30 Uhr mit einem ausgiebigen Frühstücksbuffet in den sonnigen und warmen Tag. Der Eichstätter Weg beginnt direkt hinter dem Ingolstädter Haus und führt uns weiter durch das Steinerne Meer und die beeindruckende Karstlandschaft. Die Landschaft ist zunächst geprägt von schroffen Felsformationen und Altschneefeldern. Der Weg pendelt höhenmäßig auf und ab und ist auch auf den Schneefeldern gut zu begehen. Die Sonne hat bereits am frühen Vormittag ordentlich Kraft und lässt uns schwitzen. Ein Murmeltier sonnt sich, alle Viere von sich gestreckt, auf einem Felsen in exponierter Lage und zeigt sich wenig beeindruckt von der Hitze und von uns. Je weiter wir absteigen, desto grüner wird die mit Fichten und Latschen bedeckte Landschaft. Der Weg ist gesäumt von bunten Alpenblumen. Wir verbringen die Mittagspause im Schatten zusammen mit einer neugierigen Schafherde.

Nach etwa 5 Stunden erreichen wir das Kärlingerhaus auf 1.638 m Höhe, welches sehr idyllisch am Funtensee liegt. Der See ist als einer der kältesten Orte Deutschlands bekannt, was sich an einem heißen Tag wie heute keinesfalls bestätigen lässt. Die Umgebung des Sees ist malerisch und lädt, nach einer Stärkung mit Kaiserschmarrn und Kuchen, zu einer kleinen Wanderung zum Ufer des Sees ein.

TAG 3

*Startpunkt:
Ingolstädter Haus*

*Endpunkt:
Kärlingerhaus
am Funtensee*

Distanz: ca. 8,5 km

Höhenmeter: 880 Hm

Tour: 5:15 Stunden



Der Weg führt zunächst durch Waldgebiete und dann hinunter in Richtung Königssee. Die Saugasse ist ein steiler und steiniger Abstieg mit vielen Kehren, der Vorsicht erfordert. Links und rechts der Gasse türmen sich die Felswände immer weiter in die Höhe. Während des langen Abstiegs bieten sich Ausblicke auf den Watzmann und weiter unten auf den südlichen Teil des Königssees. Nach knapp 700 Hm Abstieg und zitternden Beinen haben wir uns eine Brotzeit verdient. Nach der Saugasse führt der Weg durch dichte Wälder und entlang des Schrainbachs. Wir erreichen schließlich das Ufer des Königssees und können es nicht erwarten, uns im kühlen Nass zu erfrischen. Ob nur die Füße oder der ganze Körper untertauchen, es ist in jedem Fall ein einmaliges Erlebnis. Wir folgen dem Weg entlang des Sees bis nach St. Bartholomä. Die berühmte Wallfahrtskirche liegt malerisch am Ufer des Königssees und wir treten die Rückreise mit der Fähre nach Schönau an.

TAG 4

*Startpunkt:
Kärlingerhaus
am Funtensee*

*Endpunkt:
St. Bartholomä am
Königssee*

Distanz: 10,5 km

Höhenmeter: 1.080 Hm

Tour: 3:30 Stunden





ITALIEN

Lombardei

Ein Bericht von
Jürgen PapenfußFotos:
Samuel Haupt

Erkundungstouren im Val Malenco zwischen Monte Disgrazia und Bernina

Um es gleich vorweg zu sagen: Es gibt eine bequemere Anreise mit Bahn und Bus ins Val Malenco über Sondrio im Addatal bis Torre di Santa Maria oder den 200 m höher gelegenen größten Talort Chiesa. Von dort aus, aber auch schon von Sondrio, kann man auf dem alten Säumerweg Sentiero Rusca (Weg Nr. 304) talaufwärts bis zu dem am höchsten gelegenen und schönsten Bergdorf Chiareggio wandern, welches auf 1.612 m unterhalb des Murettopasses liegt und ein idealer Standort für Tagestouren auf die umliegenden Almen und Hütten ist. Von unten kommend bietet dieser Anreiseweg auch eine bessere Höhenakklimatisierung als die Route von Maloja über den Murettopass, die man sich besser für den Rückweg vornehmen sollte.

Noch etwas anspruchsvoller ist die von mir gewählte Route von Maloja über die Sella del Forno (2.775 m) ins Val Malenco (mit Übernachtung auf der Fornohtütte), zumal am 21. Juli dort oben noch frühlommerliche Schneeverhältnisse anzutreffen waren.

Die Fornohtütte (2.574 m) beschreibt auf ihrer Webseite für den Hüttenanstieg zwei Varianten, den höher gelegenen Panoramaweg (5h15, T3+) und den Weg durchs Val Forno (4h15, T3), der auch „mit berggewohnten Kindern“ machbar sei. Diese müssten aus meiner Sicht aber viel Motivation, Kraft und Ausdauer mitbringen, denn hinter Plan Canin (1.992 m) geht das grüne Bergwaldidyll mit alten Arven- und Lärchenbeständen und dem wunderschönen See Lej de Cavloc in teilweise wegloses Blockgelände über, das zum Schluss steil zu einem Felsplateau hoch über dem Fornohtütscher ansteigt, auf dem die Hütte steht. Der Blick von oben auf den Gletscher und das umliegende Gipfelpanorama ist grandios.

Der Weg nach Italien über die Sella del Forno führt 200 m oberhalb der Hütte an der Südflanke des Monte Forno (2.944 m) vorbei durch das Val Bona steil abwärts ins Val Malenco. Nachdem ich von anderen Hüttengästen gehört hatte, dass sie auf dem Panoramaweg zur Hütte, der ungefähr auf gleicher Höhe verläuft, eine Stunde im Schnee pickeln mussten, erkundigte ich mich beim Hüttenwirt nach den Verhältnissen und erfuhr, dass für die dort zu erwartenden Schneefelder Stöcke und Bergschuhe ohne Grödeln oder Steigeisen ausreichend seien. Trotzdem war ich froh darüber, dass ich am nächsten Morgen beim Frühstück Sabrina und Samuel aus der Schweiz ansprechen konnte, die den gleichen Weg hatten und bereit waren, mit mir gemeinsam den Übergang zu machen. Das mehrere hundert Meter lange Schneefeld wurde am Ende zunehmend steiler, und ich war froh über diese nette mich unterstützende Berggemeinschaft und meine Grödeln vom Camp, die sich schnell mit einem Gummizug über die Schuhe ziehen lassen und sich bei ihrem ersten Einsatz wirklich bewährt haben. So konnte ich zusammen mit meiner netten Begleitung den Hochtourencharakter dieser Etappe bei hoher Konzentration dennoch genießen.

Euphorisch schön war von oben der Blick ins sommerlich grüne Italien (danke für das Foto, Samuel); aber auch täuschend, denn auf dem sich lang dahinziehenden Abstieg waren immer wieder neue Firnfelder zu queren, die von oben nicht einsehbar waren.

Kurz oberhalb von Chiareggio trennten sich unsere Wege. Beide wollten noch über die Alpe dell Oro eine ziemlich lange Wegstrecke zu einer Hütte weiterwandern. Mir dagegen reichten die Überschreitung und die 1.000 Hm Abstieg für diesen

Tag. So nahm ich einen der nächsten Abzweige zum Rifugio Tartalgione Crispo und ließ mich dort nach Bezug meines Zimmers, das ich wie überall um diese Zeit in Italien nicht vorher reservieren musste, auf der sonnigen Hüttenterrasse mit Blick auf die vergletscherte Nordflanke des Monte Disgrazia von der hervorragenden Küche verwöhnen. Buchweizenpasta, Kartoffeln und Bergkäse (auf den Käse kommt es an!) – viel mehr braucht es nicht, um die besten Pizzocheri, die es im Val Malenco gibt, zuzubereiten.

Mit dem Brausen des voll Schmelzwasser aus dem Gletscher des Monte Disgrazia zu Tal stürzenden Gebirgsflusses im Ohr schlief ich zufrieden ein.



Am nächsten Morgen führte der Weg über zwei Almen, die Alpe Sentieri und die aufgelassene Alpe Zocca zum Rifugio Gerli-Porro und zur nur 5 Minuten davon entfernt liegenden Ventina-Hütte. Von hier führt der Sentiero Glaciologico, ein Rundweg über das glaziale Vorfeld bis kurz vor die Zunge des vom Massiv des Monte Disgrazia hinabreichenden Vedretta del Ventina. Schautafeln informieren über den starken Rückgang auch dieses Gletschers.

Gemeinsamer Hausberg der beiden Hütten ist der 2.436 m hohe Torrone Porro, an dem sich auch ein Klettersteig mit viel Eisen befindet. Auf dem Weg zum Lago Pirola habe ich den Torrone auf einem etwas beschwerlichen Anstieg über grobe Blöcke umrundet und sah auf dem Sentiero del Larice Millenario einige der uralten Lärchen, die mehrere Jahrhunderte kommen und gehen sahen. Die ältesten sollen im Jahr 1007 „geboren“ worden sein.

Beim Abstieg von dem Stausee gelangte ich in das kleine Bergdorf Chiareggio am Murettopass, das für die nächsten Tourentage mein Standort wurde. Römische Münzfunde belegen, dass dieser Übergang vom Valtellina ins Engadin schon in der Spätantike benutzt wurde. Auf dem Dorfplatz neben der Kirche St. Anna steht das ehemalige Ospizio. Hier konnten die Säumer mit ihren Maultieren und Packeseln nach und vor dem damals nicht ungefährlichen Übergang ausruhen und Verletzungen behandeln lassen, die manche im Winter bei der Begegnung mit Bären und Wölfen davongetragen haben sollen. Ich begegnete allerdings nur einmal ... (einem Steinbock). Im Erdgeschoss befindet sich

die Truna, ein langgestreckter Gewölbegang mit Verschlängen auf beiden Seiten, in denen die Händler ihre Waren lagern konnten.

Die Bar/Albergo St. Anna in einem alten mehrstöckigen Bruchsteinhaus hinter der gleichnamigen Kirche bot mir für die nächsten Tage ein sehr preiswertes und angenehmes Quartier. Da in Italien bekanntlich nicht richtig gefrühstückt wird, kaufte ich in dem einzigen, aber gut sortierten kleinen Dorfladen, in dem man in kurzer Zeit alle Einheimischen und Touristen des Dorfes kennenlernt, vor den Touren für ein Picknick ein. Besonders die regionalen Produkte der umliegenden Bergbauernhöfe und Almen, vor allem ein köstlicher

Ziegenkäse und eine Art dünn aufgeschnittenes Bündnerfleisch, hatten es mir angetan. Natürlich auch der Veltliner Wein.

Auf der Alpe dell Oro fand ich den perfekten Picknickplatz, sogar mit Tisch und Sitzbank inklusive der grandiosen Frontalansicht auf die vergletscherte Nordseite des Monte Disgrazia. Bestens gestärkt und gelaunt konnte ich den 4-stündigen Rundweg oberhalb „meines“ Bergdorfes zur nächsten Alpe Fora, in deren Nähe sich ein imposanter Wasserfall von hohen Felsen hinabstürzt, fortsetzen.

Wenn man keine Gipfel sammeln will, sondern nur einfach im Hochgebirge wandern möchte, bieten sich neben Rundtouren auch herrliche Wanderungen zu fünf näher oder weiter entfernt liegenden Hütten an: Grande Camerini (2.564 m), Longoni (2.430 m), Ventina (1.975 m)/Gerli-Porro (1.961 m), Tartalgione-Crispo (1.765 m).

In den beiden Hütten, auf denen ich übernachtete, bekam ich spontan ohne Vorreservierung ein Zimmer zur Alleinbenutzung. Vielleicht kann das im August, wenn in Italien die Feriensaison beginnt, anders sein. Jedenfalls beschenken mir Chiareggio und das Val Malenco in der 2. Juli-hälfte einen herrlichen Bergsommer, der hoffentlich noch lange in mir nachschwingen wird.

Yoga und Wandern in den Tuxer Alpen oberhalb von Innsbruck

... vom 14. bis 20. Juli 2024



Montag, 15. Juli 2024

- 6:00 der Wecker klingelt
 - 6:30 Yoga
 - 8:15 Frühstück
 - 9:15 Start zur Bergtour zur Viggarspitze (2.306 m)
 - 15:30 zurück am Meißner Haus
 - 18:30 Abendessen
 - 22:00 Hüttenruhe
- Halt, stopp, genau das war ja nicht gefragt ...
Keine Auflistung von Zahlen, Daten, Fakten ...

Also nochmal von vorn:

Montagmorgen. Der Wecker klingelt um 6 Uhr früh. Man hört ein müdes Gähnen, ein leises „Guten Morgen“, kurz ins Bad, dann in den Yogaraum. Elke beginnt zum Glück immer mit einer Anfangsentspannung und holt uns dann sanft in die Bewegung. Mobilisation, Dehnung, dann geht es bewegter weiter mit Sonnengrüßen und dem starken Krieger (muss man bei 12 Frauen nicht besser Kriegerin sagen?). Meditation zum Tagesthema (Ja sagen zu dem, was ist), das Om und das Mantra runden die kurzweilige Yogastunde ab. Es ist wie immer inspirierend, stärkend, mobilisierend und entspannend für Körper und Seele: ein sehr guter Einstieg in einen schönen Tag!

Jetzt zum Frühstücksbüfett des Meißner Hauses, was sich für eine Alpenhütte echt sehen lassen kann! Zu Brot und Müsli gibt es auch leckere Bio-Marmeladen und diverse Aufstriche. Lecker!

Die Bergtour führt uns heute auf die Viggarspitze (2.306 m – doch wieder eine Zahl, na gut...). Es geht einen Wiesenhang hoch, erst sanfter durch eine Kuhweide (ok, die Schuhe wissen jetzt auch, dass es über Stock und Stein und eben auch durch Schlamm und Matsch geht) mit lebhaften Gesprächen, dann steiler und nicht nur auf Elkes Anregung hin in der Stille. Schöne Erfahrung: der Bach rauscht wild, der Wind bläst durch die letzten Bäume vor der Baumgrenze, ein paar Vögel hört man und ansonsten nur den eigenen Atem. Die Gedanken bleiben beim Weg, den Geräuschen, dem Himmel und dem vor uns liegenden Berg. Nach ein paar Stellen, an denen wir tatsächlich die Hände aus den Hosentaschen nehmen mussten (kleiner Insider nach einer lustigen Bemerkung des Hüttenwirtes Sven), sind wir auf dem Gipfel. Der Ausblick ist gigantisch: die Nordkette mit Karwendel und Zugspitzmassiv, unten Innsbruck, weiter links die Stubai Alpen und nicht zu vergessen, die näheren Berge, von denen einige noch unser Ziel werden. Wir machen die obligatorischen Gipfelfotos und genießen ganz einfach. Für solche Augenblicke geht man und frau in die Berge! Das soll noch nicht das letzte Highlight des Tages sein. Beim Abstieg gehen wir ein Stück des Zirbenweges. Nicht so spektakulär wie ein Gipfel, dafür umso malerischer: Zirben und Lärchen in ihrem ganz frischen Grün, dazwischen große Steinblöcke und immer wieder tolle Ausblicke!

Zurück in der Hütte wartet eine warme, kostenlose Dusche und ein leckeres Abendessen. Der Tag klingt aus, um 22:00 Uhr ist Hüttenruhe. Müde sind wir jedenfalls...

ÖSTERREICH

Tirol

Ein Bericht von
Anett Ehrenfels und allen
Teilnehmerinnen

Fotos:
Teilnehmerinnen der Tour

Mittlerweile ist es Donnerstag. Der Dienstag und Mittwoch hatten eher gemischtes Wetter für uns. Aber da angedrohte Gewitter erst spät bzw. dann gar nicht kamen, gelang trotzdem die Besteigung des Morgenkogels und am Mittwoch des Patscherkofels. Da es nicht zu kalt und auch nicht nass war, konnten wir in einer Waldbaden-Pause die Nebel beim Ziehen beobachten. Also zusammen mit den morgendlichen Yogastunden auch gelungene Tage.



Heute am Donnerstag soll die Kreuzspitze bestiegen werden. Regina erzählt von einem geschichtsträchtigen Stein und blauen Seen auf dem Weg. Wir gehen los. Erst durch die bekannte Kuhweide, weiter das Tal sanft ansteigend durch lichten Wald. Unser Ziel wirkt noch weit entfernt. Ein graues Dreieck am Horizont mit einem kleinen Kreuz oben drauf. Sieht verdammt weit weg aus. Wir verlassen den Wald und es öffnet sich der Talschluss mit Sonne, sattem Grün und plätschernden Bächen. Die Berge sind näher gerückt. Wir atmen durch. Genießen die Atmosphäre und den Rundblick. Wir kommen zum „b´schriebenen Stein“. Ein aufrechter Menhir mit Felszeichnungen, wobei gestritten wird, aus welchem Zeitalter sie stammen. Dann im gestuften Gelände „eine Etage“ höher die ersten Seen – schön! Noch gehen wir vorbei. Wollen später die Temperatur mit Füßen oder ganz testen. Wir kommen ins Zweifeln, als beim letzten See noch Eis und Schnee bis ins Wasser hinein liegen. Aber gut – das später. Erst mal zum Gipfel, der Kreuzspitze (2.746 m). Ca. 1,5 Std später sind wir oben. Obwohl wir alle schon oft auf Gipfeln waren, fasziniert diese exponierte Position doch immer wieder. Weite Blicke bis zu den großen Schneeriesen des Alpenhauptkam-

mes. Eine Gruppe vermuten wir als die Zillertaler Alpen. Toller Weitblick!

Irgendwann können wir uns losreißen und machen uns an den Abstieg, nicht ohne Besuch am schönsten der Seen. Einige Füße testen die Wassertemperatur und sind dann schnell wieder draußen. Elke schafft es ganz rein. Diesen tollen Platz nutzt sie dann noch für eine Wassermeditation. Der Abstieg, über 1000 Höhenmeter insgesamt, zieht sich



noch ein wenig. Und müde und glücklich kommen wir kurz vor 18:00 Uhr wieder am Meißner Haus an, wo das Abendessen sehr willkommen ist und direkt verspachtelt wird. Heute hat unser Hüttenwirt Sven noch eine Überraschung parat. Es duftet verführerisch aus der Küche! Und dann kommt der Kaiserschmarrn auf die Tische! Ein gelungener Abschluss dieses grandiosen Tages!

Der Freitag hält nochmal tollstes Wetter parat. Ein letzter Gipfel lockt: die Neunerspitze (2.286 m), ein wunderschöner und abwechslungsreicher Auf- und Abstieg als Rundtour. Zufrieden mit Tag und Woche genießen wir unseren letzten Abend, danken unseren beiden Tourenleiterinnen Elke und Regina ganz herzlich und sind uns sicher: das war bestimmt nicht das letzte Mal bei: „Yoga und Wandern“ – eine perfekte Kombination.

VIELEN DANK und NAMASTE!





DEUTSCHLAND

Baden-Württemberg

Ein Bericht von
Irene Haas

Fotos:
Teilnehmerinnen der Tour

Yoga und Wandern hoch über dem Neckar



Idyllischer Neckar, Brücke an der Haltestelle Neckargemünd Eisenbahn

Fronleichnam 2024, Ankunft in Dilsberg, Neckargemünd, Rhein-Neckar-Kreis, Jugendherberge. Strahlender Sonnenschein, beste Wetteraussichten, 200 m hoch gelegen mit herrlichem Blick auf eine Neckarschleife, eingebaut in die noch vollständig erhaltene mittelalterliche Stadtmauer dieses bezaubernden Ortes. Urlaubsgefühle!

Immerhin seit 45 Jahren nicht mehr in einer solchen Einrichtung übernachtet. Ungefähr genauso lange schon Mitglied im DAV und jetzt zum ersten Mal bei einer Reise dabei, zugegeben, einer Kurzreise, motiviert von einer Bekannten, die dann selbst gar nicht mitfahren konnte – Abenteuer!

Wir sind zu elft, zehn Frauen und ein Mann, eine überschaubare Gruppe, gemeinsam mit Wanderführerin Regina Hacke und Yogi Elke Seidensticker. Das Miteinander ist von Anfang an offen, lebendig und zugewandt, ich fühle mich direkt aufgehoben und angenommen und bin neugierig aufs Kennenlernen.

Nach Einweisung und Einrichtung auf den Zimmern gibt's noch eine kurze Mittagspause auf der Terrasse mit Blick auf den Neckar, dann geht's auch schon los auf die erste Tour. Wir laufen die zweite Etappe des Neckarsteigs, etwa 9 km mit 350 Hm.

Bevor wir uns auf den Steig begeben, besichtigen wir die örtliche katholische Kirche St. Bartholomäus, deren Ursprünge bis etwa ins Jahr 1380 zurückreichen. Das Kircheninnere, mehrfach umgebaut und erweitert, bietet das typische Bild eines im Hochbarock geweihten Gotteshauses. Welch ein Kontrast dagegen die evangelische Kirche wenige Meter entfernt. Typisch protestantisch schmucklos und schlicht, lädt sie die Besucher ein, über ein



Blick von der Jugendherbergsterrasse auf die Neckarschleife

Touchpanel ihren eigenen kleinen Gottesdienst mit meditativen Lichteffekten zu gestalten; ganz schön zeitgemäß, finde ich.

Weiter geht's durch einen wunderbaren Laubmischwald, der uns gerade jetzt, Anfang Mai, mit seinem frischesten jungen Grün begrüßt. Und da wir Wandern und Yoga verbinden wollen, lädt uns Elke zu einer meditativen Pause ein. Wir sitzen auf Baumstämmen, lauschen ihrer Stimme und hören auf den



... Blick auf den Dilsberg



11 wandernde Yoga-Freundinnen

Wald. Im Verlauf des Wegs entdecken wir immer wieder herrliche Ausblicke, sei es zurück auf den Dilsberg, diese im wahrsten Wortsinn Burggemeinde, deren Geschichte wohl bis weit in die vorchristliche Römerzeit zurückreicht, oder eben auf den Neckar, der sich hier in zahllosen Schleifen eindrucksvoll durch das Tal windet.

Wir genießen unsere Mittagsrast mit Panoramablick und kommen am berühmten Tilly-Stein vorbei, der in Erinnerung an die Belagerung der Burgfeste Dilsberg durch Tillys Truppen 1618 im Dreißigjährigen Krieg erinnert. Neben all dem Staunen über die geschichtsträchtigen Schönheiten um uns herum kommen auch die Gespräche nicht zu kurz: Das gegenseitige Kennenlernen ist im „Walk and Talk“ ein Leichtes.

Zwar kommen wir alle aus verschiedenen „Alltagen“, aber uns verbindet die Lust und Freude an der Bewegung in der Natur. Mehr noch: Schnell zeigt sich, dass es eine Art Gleichklang zwischen uns gibt, weil sich immer wieder neue Gesprächskonstellationen zusammenfinden, so dass bald

eine rundum Wohlfühl-Atmosphäre entsteht. Beste Voraussetzungen für die nächsten zweieinhalb Wander- und Yogatage!

Am Abend stärken wir uns mit Spaghetti in der Jugendherberge und entspannen dann in unserer ersten Yoga-Stunde.

Auch Yoga am Morgen „vertreibt Kummer und Sorgen“ ... Wenn um 6:15 Uhr der Tag mit Yoga beginnt, mit Strecken, Dehnen, Mantra-Singen, An- und Entspannen, mit Sonnengruß und Flieger-Kobra-Sphinx und Kind, dann bist du wach, bereit, offen und tatendurstig! Nach ausführlichem Frühstück starten wir bei herrlichem Sonnenschein kurzfristig mit dem Bus nach Neckargemünd, um auf der Etappe 1 des Neckarsteigs nach Heidelberg zu wandern.

Vor uns liegen, wie sich hernach herausstellt, knapp 19 km und an die 800 Hm. Natürlich sind das keine hochalpinen Wegeverhältnisse, wir befinden uns im Odenwald, einem Mittelgebirge. Doch die Steigungen können durchaus fordernd sein, sehr steil, wegsam zwar, aber man ist doch gut beraten, den Boden im Blick zu behalten, um ohne zu stolpern mit stetem Schritt und – das kann man beim Yoga lernen – kontrolliertem Atem Höhe zu gewinnen. Als es nach einer Weile des Steigens endlich wieder ebener wird, stehen wir plötzlich vor Bäumen, deren Wurzel in den Himmel ragen. Wir entdecken den Gnomengarten, in dem ein Ketten-sägenkünstler den umgedrehten Bäumen Gesichter eingeschrieben hat, die unsere Fantasie zu Geschichten anregen sollen. Ein wunderbares Umfeld für eine kurze Wanderauszeit zum Waldbaden. Waldbaden – solange es noch steil bergauf ging, hätte man sich darunter das Baden im nassgeschwitzten Wander-Outfit denken können. Aber natürlich wissen wir alle, dass es beim Waldbaden darum geht, den Wald, die Bäume, mit allen Sinnen zu erleben, sich mit ihnen zu verbinden, ihre stille Ausstrahlung zu spüren. Unter Elkes Anleitung finden wir uns innerlich ein am Ort, um dann jede/r für sich den eigenen Baum zu finden und zu fühlen.

Der Nachmittag brachte noch viele Höhenmeter, herrliche Ausblicke, kurze Trink- und Durchatmen-Rasten, bis wir schließlich am Königstuhl oberhalb von Heidelberg ankamen. Was für ein Wechselbad! Gerade noch in Waldes Stille, plötzlich mittendrin im Touristen-Hotspot. Aber der Blick auf Heidelberg am Neckar – einfach fantastisch!



Regina und Elke mit Gnomengarten

Gruppenbild mit Neckar und Heidelberg



Die Himmelsleiter vom Königstuhl nach Heidelberg hinunter



Elke empfängt uns entspannt ...

Doch schnell wollen wir dem Gewusel wieder entkommen und machen uns auf, die Himmelsleiter abwärts zu schweben. Naja, Schweben wäre den Mund ein wenig voll genommen. Einige von uns laufen die unegal Felsblocktritte behende bergab, andere wieder, auch ich, setzen bewusst und gezielt die Stöcke ein, um in kontrolliertem Abwärtsschritt die schier endlos scheinenden Stufen hinunterzugehen – und es sind unendlich viele: Alles in allem von Königstuhl über Himmelsleiter bis hinunter in die Heidelberger Altstadt zählen wir knappe 1800 Stufen.

Elke schien tatsächlich geschwebt zu sein, denn als wir unten ankommen, finden wir sie in wunderbarer Begleitung zahlreicher leer getrunkenen Flaschen ...

Die fortgeschrittene Zeit verhindert für heute ein Verweilen in Café oder Eisdielen, was angesichts des touristischen Füllstands der Heidelberger Altstadt auch kein Drama ist. Vielmehr nehmen wir eine entspannte bayrische Brotzeitvesper mit Riesen-Radi-Portionen und herrlichem Hellen in Mückenloch, von wo wir dann tatsächlich noch eine gute halbe Stunde zurück auf den Dilsberg laufen. Und trotz des langen, schrittreichen Tages sowie der früh uns erwartenden Yoga-Matten genießen wir noch späte Terrassengespräche bei Wein und Knabberien, für die von heimlicher Hand irgendwie immer gesorgt ist. Ach ja, das ist übrigens der Abend mit den versehentlich nach Süden gerutschten Polarlichtern – davon ist auf dem Dilsberg immerhin eine Ahnung zu sehen.

Samstag, Yoga mit Sonnengrüßen, Gesang, Entspannung und meditativen Einsichten – dann auf nach Neckarsteinach! Wir fahren öffentlich, ist ja logisch, und laufen heute die dritte Etappe nach Hirschhorn, angesagt als 16,5 km mit rund 500 Hm. Dritter Tag, meine Muskeln, Knochen und Gelenke melden sich, aber ich versuche, sie zum Schweigen zu bringen, indem ich ihnen die zu erwartenden Schönheiten des Weges zuflüstere. Der Odenwald über dem Neckar fordert und belohnt mit viel gesundem Wald und mancher Kuriosität, wie dem Entspannungsrad oberhalb von Hirschhorn. O – denwald eben...

Nicht leicht zu erkennen: neben dem metallenen O im Stein „...denwald“



Wir laufen, reden, atmen, schauen, genießen und machen natürlich auch eine Yoga-Pause. Alles in schönstem Sonnenschein. Die Altstadt von Hirschhorn winkt mit Kaffee und Kuchen und – endlich! – mit Eis! Wir nehmen alles wahr, schlendern noch ein wenig durch die Gassen und fahren schließlich zurück auf „unseren“ Dilsberg.

Die Feedbackrunde auf der Wiese wird zunächst von heftigstem Kirchengeläut etwa 15 Minuten verzögert – die glücklichen Gesichter nehmen's gelassen und rundherum gibt es emphatische Worte der Begeisterung und der Bereicherung. Und, ganz ehrlich, ich war und bin auch sehr begeistert!



Feedback-Runde auf der Wiese

Es hat einfach alles gepasst, zwischenmenschlich und – nicht zu unterschätzen! – von Planung und Organisation her war es einfach sehr stimmig, ohne in kühlen Perfektionismus auszuarten. Ich könnte zur Wiederholungstäterin werden!

Anschließend essen wir fürstlich in der Dilsberger „Sonne“ und lassen den schönen Tag wieder gemeinsam ausklingen auf der Terrasse mit unverbaubarem Neckarblick.

Sonntag, Start in den Tag mit Yoga – daran könnte man sich gewöhnen! Während sich die Gruppe nach dem Frühstück bei bestem Sonnenschein auf den Vier-Burgen-Rundweg um Dilsberg begibt, heißt es für mich leider schon Abschiednehmen. Denn meine andere Leidenschaft gehört der Kunst. Als Betreiberin des Kunsthauses Taunusstein öffne ich sonntags Haus und Ausstellung 15 bis 18 Uhr, mit Führungen jeweils am ersten und dritten Sonntag im Monat. Aber das ist eine andere Geschichte!

Auf dem Heimweg lasse ich die Zeit Revue passieren – ich durfte ein neues Stück attraktiver Wanderwelt kennenlernen, rundum gute Gespräche führen, meine Yoga-Erfahrung erweitern und endlich den Deutschen Alpenverein „persönlich“ erleben. Drei Tage mit liebenswerten Menschen, viel Fröhlichkeit, Freude und Tiefgang – erlebnisreich, spektakulär, wohltuend und bereichernd. Das mache ich wieder!

Unsere Gruppen der Sektion Wiesbaden



Hoch hinaus – Klettern mit Handicap

Plaisier ab Vier

Freitagswanderer

Yogagruppe – Yoga für Berg und Tal

Frauenklettergruppe

Familiengruppe

Die Waldläufer

Jugendgruppen

Alpinsportgruppe „Basislager“

Tourengruppe

Radtourengruppe „Watt und Wade“

MTB-Gruppe „Bunnyhopper“

UNSERE GRUPPEN



Hoch hinaus Klettern mit Handicap

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

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

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

AKTUELLE KURSE

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

INFORMATIONEN UND KONTAKT:



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



Bärbel Brand
b.brand@dav-wiesbaden.de



Plaisir ab Vier

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

- Klettern mit Genuss
- mit und ohne Leistungsgedanken
- im Schwierigkeitsgrad, der zu dir passt
- Freude am Klettern und anderen Aktivitäten in der Gruppe

AKTUELL

- **Wir treffen uns in den geraden Kalenderwochen am Donnerstag ab 19:00 Uhr in der Kletterhalle Wiesbaden. Des Öfteren genießen wir nach dem Klettern auch noch einen Absacker im Bistro der Kletterhalle.**

Möchtet ihr neu mit dem Klettersport beginnen? Seid Ihr schon lange nicht mehr aktiv gewesen? Fühlt ihr euch nicht (mehr) sicher mit den Sicherungstechniken? Dann bitten wir euch darum, vor der Teilnahme an unseren Klettertreffen an einer Schulung teilzunehmen. Auf unserer Homepage findet Ihr Termine für entsprechende Toprope- oder Vorstiegsurse.

KONTAKT:



Anett Hoheisel
a.hoheisel@dav-wiesbaden.de



Karl Harbusch
k.harbusch@dav-wiesbaden.de



Freitagswanderer IV. Quartal

SAMSTAG, 2. NOVEMBER 2024

Besuch im Landesmuseum Wiesbaden – Jugendstilsammlung F. W. Neess

Diesmal wollen wir den freien Eintritt im Museum Wiesbaden ausnutzen, um uns die Geschenksammlung Ferdinand Wolfgang Neess anzusehen. Die über 500 Objekte bilden einen Querschnitt durch alle Gattungen des Jugendstils in Europa mit Möbeln und Objekten aus Glas, Porzellan und Keramik. Komplette Möbelensembles steuern Emile Gallé, Hector Guimard und Louis Majorelle sowie Bernhard Pankok und Richard Riemerschmid für die Sammlung bei. Im offenen Haus könnt Ihr Euch natürlich auch die anderen Ausstellungen ansehen.

TREFFPUNKT: Am Eingang zum Museum um 14:00 Uhr

FREITAG, 29. NOVEMBER 2024

Rheingauwanderung

Wanderung auf dem Rheinsteig von Kloster Eberbach über Unkenbaum und Jagdhaus Phillipsburg nach Oestrich.

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

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

MONTAG, 30. DEZEMBER 2024

Jahresabschluss 2024

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

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

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

Freitagswanderer, die nicht an der kleinen Wanderung teilnehmen wollen, sind trotzdem sehr willkommen.

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

Ich wünsche Euch ein unfallfreies, gesundes neues Wanderjahr 2025.

FÜHRUNG UND AUSKUNFT:

Klaus Thomae
Telefon 06 11 - 37 22 14



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!

UNSERE GRUPPEN



Frauenklettergruppe

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

Voraussetzung zum Mitklettern ist das Klettern im Vorstieg sowie das sichere 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

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



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

UNSERE NEUE LEITERIN

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



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

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

Ich freue mich auf euch! Herzliche Grüße, Svenja

KONTAKT:



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



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

Aktive Eltern gesucht!



Die Waldläufer – aka „Trailrunner“

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

Unser Profil

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

Voraussetzungen

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

AKTUELL

- Termin: 1x/Woche, Dienstag, 18:30 Uhr, im Sommer nach Absprache auch später
- Treffpunkte, Laufreviere, Dauer – kann wechseln

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

Streckenplanung

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

Kontakt über SIGNAL – Der Gruppen-Chat-Kanal

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

KONTAKT:

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

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



Jugend

KONTAKT UND AUSKÜNFTE:

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

WER WIR SIND UND WAS WIR MACHEN

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

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

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

Werde Jungendleiter*in, gründe eine Gruppe

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



UNSERE JUGENDGRUPPEN

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

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

NEUE ANSPRECHPARTNERINNEN IN DER ORGANISATION DER FREITAGSGRUPPE „BASISLAGER“

Wie es sich vielleicht bereits herumgesprochen hat, haben Uta Frenkel und Jörg Schieferdecker nach 15 Jahren zuverlässiger und kompetenter Leitung die Freitagssportgruppe „Basislager“ zum 1. Juli abgegeben. Das neue Team sind Anne-Kathrin Goerlich, Cornelia Trapp und Susanne Petersen.

Wir drei sind bereits seit vielen Jahren in dieser Sportgruppe aktiv und freuen uns, in Utas und Jörgs Fußstapfen treten zu dürfen. Wir wollen die Tradition beibehalten. Das bedeutet, dass wir uns von April bis Oktober freitags um 18:30 Uhr im Nerotal zum Wandern oder Joggen treffen mit anschließender Einkehr im „Leichtweiss“. Darüber hinaus soll es nach wie vor gemeinsame Feiern und Veranstaltungen, besonders zur Weihnachts- und Sommerzeit geben.

Im Winter treffen wir uns zur gleichen Zeit in der Sporthalle der Riederbergschule zur Skigymnastik, ebenfalls mit anschließender Einkehr. Wir freuen uns über neue Sport- und Naturliebhaber*innen, die gerne auch neue Ideen und Vorschläge in die Gruppe mit einbringen. Schaut einfach mal vorbei. Bei Interesse nehmen wir Euch gerne in den Verteiler auf. Näheres erfahrt Ihr vor Ort oder in den Sektionsmitteilungen bzw. Newsletter.

Gerne könnt Ihr uns bei Fragen auch über s.petersen@dav-wiesbaden.de – a.goerlich@dav-wiesbaden.de und cornelia.trapp@web.de erreichen.

Wir freuen uns auf unsere neue Aufgabe und auf euch!



Das neue „Basislager“-Team:
Cornelia, Susanne und
Anne-Kathrin
(von links nach rechts)



Foto: Adobe Stock

Alpinasportgruppe „Basislager“

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

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

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

Also gerne einfach mal vorbeikommen.

AKTUELL

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

KONTAKT:



Susanne Petersen
s.petersen@dav-wiesbaden.de



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



Cornelia Trapp
c.trapp@dav-wiesbaden.de



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, 20. OKTOBER 2024

Sportliche Wanderung „Große Rüdesheimer Runde“ (ca. 21 km, 560 Hm, Gehzeit: 6 bis 7 Stunden)

TREFFPUNKT:

09:20 Uhr Wiesbaden Hbf. Reisezentrum
09:33 Uhr Abfahrt mit RB10 Richtung Neuwied, Gleis 1
10:05 Uhr Ankunft Rüdesheim

STARTPUNKT:

10:15 Uhr am Bahnhof Rüdesheim

WANDERSTRECKE:

Gute Kondition erforderlich.

Die abwechslungsreiche, herbstliche Wanderung führt uns von Rüdesheim über Assmannshausen zum Teufelskadrich (Paul-Claus-Hütte).

Dort werden wir eine Mittagsrast einlegen.

Danach geht es weiter Richtung Aulhausen über die Große Allee (Sandallee) zum Jagdschloss Niederwald; von dort zur Germania und weiter bis zu unserer Schlussrast in Rüdesheim.

SCHLUSSRAST:

Weingut Philipp, Steingasse 13, 65385 Rüdesheim

Anmeldung mit Reservierung für Einkehr erforderlich!

FÜHRUNG UND ANMELDUNG:

Franz Bersch, Telefon 06 11 - 1 84 03 46
f.bersch@web.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



SONNTAG, 17. NOVEMBER 2024

Wanderung „In den Hintertaunus“ (ca. 18,5 km, 500 Hm)

TREFF- UND STARTPUNKT:

09:30 Uhr Parkplatz am Sportgelände Taunusstein-Neuhof, Gewerbegebiet „Im Maisel“

Anreise mit selbstorganisierten Fahrgemeinschaften.

WANDERSTRECKE:

Mittlere Kondition erforderlich.

- Von Neuhof zum Kastell Zugmantel.
- Dann auf dem Limesweg und einem Teil des Taunussteiner Rundwegs um Hambach herum.
- Weiter nach Niederlibbach, durch das Falterbachtal hinauf nach Oberlibbach.
- Dann über Ehrenbach zurück nach Neuhof.

Die Wege sind gut befestigt, d. h. auch nach Regenwetter keine schwierigen Wegverhältnisse.

SCHLUSSRAST:

Rucksackverpflegung.

FÜHRUNG UND ANMELDUNG:

Jürgen Jung, Telefon 06 11 - 5 05 58 33

SONNTAG, 15. DEZEMBER 2024

Wanderung zur „Ebsch Seit“ (ca. 14 km)

TREFFPUNKT UND STARTPUNKT:

11:00 Uhr Wiesbaden Hbf. Reisezentrum

WANDERSTRECKE:

Normale Kondition erforderlich.

Gemäß der inzwischen gefestigten, mehrheitlichen Überzeugung „Meenzer sind auch Menschen“, besuchen wir mal unsere Schwestern und Brüder jenseits des großen Flusses.

Vom Bahnhof ausgehend folgen wir der parallel zur Biebricher Allee verlaufenden Mosbacher Straße, biegen nach 500 m rechts ab, überqueren den 2. Ring beim Polizeipräsidium Westhessen, gelangen auf dem Grundweg zum Gibber Kerbeplatz und nach Passieren des Biebricher Bahnhofs zum Biebricher Schlosspark.

Nachdem wir beim Biebricher Schloss den Rhein erreicht haben, folgen wir ihm auf dem Leinpfad bis zur Kaiserbrücke. Diese überqueren wir und kommen dann auf eine schöne Strecke durch den sehenswerten, neuen Zollhafen Mainz. Wenn wir die Staatskanzlei Rheinland-Pfalz erreicht haben, sind es nur wenige Minuten bis zum Mainzer Weihnachtsmarkt, den wir individuell besuchen.

Rückkehr mit Bus oder Zug nach Wiesbaden nach Belieben.

SCHLUSSRAST:

Rucksackverpflegung

Anmeldung erforderlich!

FÜHRUNG UND ANMELDUNG:

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

KONTAKT:



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



Radtouren-Gruppe „Watt und Wade“

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

Liebe Freundinnen und Freunde des Radfahrens!

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

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

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



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

Watt & Wade Radtourengruppe: Wer wir sind!

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

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

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

Tourenplanungen und Tourenvorschläge

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

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

Herzlichst ... Dirk Basting



KONTAKT UND AUSKÜNFTE:



Dirk Basting
Telefon 0163 - 6 85 68 43, d.basting@dav-wiesbaden.de
Anne-Kathrin Goerlich
Telefon 0151 - 10 27 87 77, a.goerlich@dav-wiesbaden.de
Thomas Kleber
Telefon 0157 - 33 99 84 37, t.kleber@dav-wiesbaden.de



Foto: iStock



MTB-Gruppe „Bunnyhopper“

Wir sind eine offene Gruppe von MTB-Begeisterten, die den Genuss der Berge auf zwei Rädern mit der Verbesserung der individuellen Kondition und Fahrtechnik verbinden wollen. Im Vordergrund steht die Freude am Radeln im anspruchsvollen Gelände und das gemeinsame Naturerlebnis - entspannt und rücksichtsvoll. Kurvige, mitunter auch ruppige Trails und steile Anstiege sind unser Element.

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

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

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

Wenn du unsicher bist, ob Fahrtechnik und Kondition passen: Einfach mal mitfahren und ausprobieren. Der Spaß steht im Vordergrund, keiner wird abgehängt. Bei genug Interessierten besteht außerdem die Möglichkeit, zwei unterschiedliche Leistungsgruppen zu bilden. Zur groben Orientierung: Wenn Du vom Nerotal hoch auf die Platte auf Waldwegen nicht mehr als eine 1 Stunde brauchst (und dann nicht gleich völlig platt bist), reicht deine Kondition bestimmt auch für die Sonntagstouren. Wenn dich schmale, kurvige Wege mit grobem oder rutschigem Untergrund und moderatem Gefälle (S1) nicht aus der Fassung bringen, passt das sicher auch mit der Fahrtechnik.

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

KONTAKT UND AUSKÜNFTE:



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

Voraussetzungen/Ausrüstung für die regelmäßigen Sonntagstouren:

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



Kurs- und Tourenprogramm 2024 / 2025



Hallenkletterkurse
und Digitale
Tourenplanung:
**Anmeldung online
freigeschaltet ab
30. September 2024,
18:00 Uhr.**
Vorfragen
bei den Kursleitern
ab sofort.

KURSANGEBOT: KLETTERN HALLE

H 2024/04	Kletterkurs Halle Toprope mit Kletterscheinabnahme	Kletterhalle Holzstraße	Johanna Lexen	mittwochs	06.11.2024, 13.11.2024 20.11.2024	55	✳
H 2024/05	Kletterkurs Halle Vorstieg mit Kletterscheinabnahme	Kletterhalle Holzstraße	Manuel Schaf	mittwochs	27.11.2024, 04.12.2024 11.12.2024	55	✳
H 2025/01	Klettertechnik – Schöner Klettern	Kletterkiste Mombach	Michaela Tremper		01. - 02.02.2025	56	

WINTERKURSE UND -TOUREN

W 2024/21	Workshop Digitale Tourenplanung	Wiesbaden (Tageskurs)	Lukas Werner	Samstag	14.12.2024	56	
W 2025/01	LVS-Workshop – Einführung in die Lawinenkunde	Wiesbaden (Tageskurs)	Guido Künzel	Sonntag	12.01.2025	57	✳

ANGEBOTE SCHNEESCHUH

W 2025/05	Leichte Schneeschuhtouren für Einsteiger im Allgäu	Deutschland, Bayerischer Wald	Hilke Smit-Schädla, Joachim Schädla		25.01.2025 - 28.01.2025	57	
W 2025/06	Schneeschuhwanderungen im Obernberger Tal	Österreich	Bärbel Brand, Roland Becker		20.02.2025 - 23.02.2025	58	
W 2025/07	Schneeschuhbergsteigen in den Schwyzer Alpen	Schweiz, Schwyzer Alpen	Inge Seemann, Roland Becker		14.03.2025 - 18.03.2025	58	

ANGEBOTE SKITOUR

W 2025/10	Mittelschwere Skitouren in St. Antönien	Schweiz, Graubünden, Rätikon	Karl Koettnitz		05.01.2025 - 11.01.2025	59	
W 2025/11	Tiefschneetraining 1	Österreich, Radstädter Tauern	Karl Koettnitz, Marco Faller		18.01.2025 - 22.01.2025	59	
W 2025/12	Tiefschneetraining 2	Österreich, Radstädter Tauern	Karl Koettnitz, Marco Faller		22.01.2025 - 26.01.2025	59	
W 2025/13	Kombinierte Freeride-/ Skitourensafari	Schweiz, Graubünden	Kervin Gaehn		29.01.2025 - 02.02.2025	60	
W 2025/14	Skitouren Bregenzer Wald meets Kleinwalsertal	Österreich, Vorarlberg, Kleinwalsertal	Lukas Werner		30.01.2025 - 02.02.2025	60	
W 2025/15	Basisgrundkurs Skitouren auf der Dortmunder Hütte	Österreich, Stubai Alpen, Kühtai	Lukas Werner		12.02.2025 - 16.02.2025	61	✳
W 2025/16	Winterbasislager Ski und Yoga	Schweiz, Graubünden, Mathon	U. Goertler, G. Künzel R. Schmidler, E. Seidensticker		13.02.2025 - 17.02.2025	61	
W 2025/17	Grundkurs Skitouren und Freeriden	Schweiz, Andermatt	Guido Künzel		28.02.2025 - 05.03.2025	62	✳
W 2025/18	Rassige Skihochtouren- knaller im Ortlergebiet	Italien, Ortlergruppe	Karl Koenitz		18.03.2025 - 24.03.2025	62	
W 2025/19	Follow the Snow	je nach Schneelage	Kevin Gaehn		Termine je nach Schneelage	63	

✳ frei für Nichtmitglieder



DAV Kletterscheine



Kurs H 2024/04 (Toprope)

jeweils mittwochs, den 6. November, 13. November und 20. November 2024
Beginn 18:30 bis 21:30 Uhr, Dauer 3 Stunden



Kurs H 2024/05 (Vorstieg)

jeweils mittwochs, den 27. November, 4. Dezember und 11. Dezember 2024
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.

KURSIHALTE 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.

KURSIHALTE SIND:

- Vorstiegssichern
- Selbstständiges Vorsteigen
- Verhalten an der Umlenkung.

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

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

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

In den folgenden Kursen (wöchentlich fortlaufend über 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.

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 (MegaJulS werden gestellt)

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

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

ANMELDUNG:

- Anmeldung online freigeschaltet ab 30. September 2024, 18:00 Uhr, Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort
 - **Anmeldung bis 7 Tage vor Kursbeginn**
 - Anmeldung zuerst telefonisch oder per E-Mail beim Tourenleiter. Nach dem „OK“ des Tourenleiters bitte über das (Online-)Formular bei der Sektion Wiesbaden anmelden.
- Zu den Details bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen beachten.**

LEITUNG UND KONTAKT:

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

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





DAV Kletterkurs



Schöner Klettern – Technikkurs für Anfänger
1. und 2. Februar 2025 (Samstag und Sonntag)
Beginn jeweils 9:00 Uhr bis 13:00 Uhr

Der Kurs richtet sich an kletternde Menschen, die gerade mit dem Klettern angefangen oder schon bereits etwas Klettererfahrung haben und die das Gefühl beschleicht, das Klettern könnte eigentlich doch etwas leichter bzw. schöner gehen.

In dem Kurs werden einige grundlegende Klettertechniken gezeigt. Es wird viel Zeit zum Üben, Fragen und Ausprobieren geben.

ANFORDERUNGEN:

Sicheres Beherrschen von Vorstiegs- oder Toprope-Sichern ist erforderlich.

KURSORT:

Sicheres Beherrschen von Vorstiegs- oder Toprope-Sichern ist erforderlich.

AUSRÜSTUNG:

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

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

- 40,- Euro für DAV-Mitglieder, 50,- Euro für Nichtmitglieder (siehe Teilnahmebedingungen), zzgl. Halleneintritte und ggf. Materialausleihe
- Pro Kurs 4 bis 6 Teilnehmer

ANMELDUNG:

- Anmeldung online freigeschaltet ab 30. September 2024, 18:00 Uhr, Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort
- **Anmeldung bis 7 Tage vor Kursbeginn**
- Anmeldung zuerst telefonisch oder per E-Mail beim Tourenleiter. Nach dem „OK“ des Tourenleiters bitte über das (Online-)Formular bei der Sektion Wiesbaden anmelden.
Zu den Details bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen beachten.

LEITUNG UND KONTAKT:

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



Workshop digitale Skitourenplanung



Tagesveranstaltung
14. Dezember 2024 (Samstag)

Während die Digitalisierung längst auf jedem Smartphone bei jeder Tour dabei ist, wirkt künstliche Intelligenz bei der Skitourenplanung erstmal weit weg. Beides schreitet aber parallel mit großen Schritten voran, verschneidet miteinander und kann uns bei dem Risikomanagement am Berg und der passenden Tourenauswahl sowie der Tourenplanung helfen das Risiko zu minimieren.

In diesem Workshop lernen wir gemeinsam die neuesten Kartenlayer und Algorithmen kennen und wenden diese dann in der Planung und Routenauswahl an.

ANFORDERUNGEN:

Der Workshop richtet sich an alle fortgeschrittenen Tourenger, die mit den grundlegenden Kenntnissen der Skitourenplanung vertraut sind und die selbständig Skitouren durchführen und planen. Für Anfänger ist der Kurs ungeeignet.

UNTERKUNFT UND ANREISE:

- Bei diesem Workshop handelt es sich um eine Tagesveranstaltung.
- Alpinzentrum Wiesbaden
- Anreise bevorzugt mit öffentlichen Verkehrsmitteln, alternativ in Fahrgemeinschaften.

AUSRÜSTUNG:

- Laptop oder Tablet, Snowcard, Planzeiger

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

- 20,- Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Verpflegung,
- 10 bis 12 Personen
- Keine Vorbesprechung

ANMELDUNG:

- Anmeldung online freigeschaltet ab 30. September 2024, 18:00 Uhr, Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort
- **Anmeldung bis spätestens 1. Dezember 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:

Lukas Werner, Trainer C Skitouren
l.werner@dav-wiesbaden.de, Telefon 0 176 - 23 44 20 42



LVS-Workshop – Einführung in die Lawinenkunde



Wiesbaden und Umgebung

12. Januar 2025 (Sonntag ganztägig)

Dieser Workshop vermittelt eine Einführung in die Lawinenkunde und den Umgang mit LVS-Geräten in einem theoretischen und einem praktischen Teil.

Allen Teilnehmern der Wintertouren und Winterkurse 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.** Bei vollständiger Teilnahme (Praxis + Theorie) kann der oder die Teilnehmende auf Wunsch eine Bescheinigung erhalten.

ANREISE:

Wiesbaden und Umgebung

AUSRÜSTUNG:

LVS-Ausrüstung wird an diesem Tag gestellt. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt. Für den praktischen Teil wird eine angepasste Kleidung empfohlen.

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

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

ANMELDUNG:

- Anmeldung und Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort
- **Anmeldung bis spätestens 1. Dezember 2024**
- Anmeldung ab sofort über den Trainer.
Zu diesem Zweck senden Sie die Mail an nachfolgende Adresse unter „Kontakt“. Anmeldungen bitte zeitnah abgeben, damit die Gruppenplanung für den Praxisteil erfolgen kann.

LEITUNG UND KONTAKT:

Guido Künzel und weitere Trainer der Winterveranstaltungen

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



Leichte Schneeschuhtour für Einsteiger im Allgäu



Deutschland · Allgäu

25. bis 28. Januar 2025 (Samstag bis Dienstag)

Wir träumen wieder von einer unberührten Winterlandschaft – auch in den etwas tiefer gelegenen Regionen... Dieses Mal zieht es uns ins Allgäu zur Hörnergruppe (in die Nähe von Obermaiselstein). Hier wollen wir die Gegend rund um den Wannenkopf und das Berghaus Schwaben auf Schneeschuhen erkunden.

Die Tour richtet sich an Einsteiger und Wiederholungstäter, die sich im Rahmen von technisch einfachen Touren einmal im Schneeschuhgehen erproben bzw. einfach entspannt die Winterlandschaft genießen wollen.

Die Anreise erfolgt Samstag früh in Fahrgemeinschaften oder mit der Bahn, sodass wir bereits am Samstag schon erste Schritte unternehmen können. Am frühen Dienstag Nachmittag beenden wir die Tour.

Wir übernachten in Mehrbettzimmern auf der Wannenkopfhütte (2 Nächte) und im Berghaus Schwaben (1 Nacht). Unser Gepäck müssen wir auf dem Rücken transportieren.

ANFORDERUNGEN:

- Kondition für Tageswanderungen mit Schneeschuhen und Gepäck bis 700 Hm.

UNTERKUNFT UND ANREISE:

- Wannenkopfhütte (2 Nächte), www.wannenkopfhuette.de
- Berghaus Schwaben (1 Nacht), www.berghaus-schwaben.de
- Die Übernachtung erfolgt in Mehrbettzimmern
- Anreise bevorzugt mit öffentlichen Verkehrsmitteln, alternativ in Fahrgemeinschaften. Weitere Koordination im Rahmen der Vorbesprechung.

AUSRÜSTUNG:

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

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

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

ANMELDUNG:

- Anmeldung online freigeschaltet ab dem 14. Oktober 2024, 18:00 Uhr
- Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
- **Anmeldung bis spätestens 1. Dezember 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
Joachim Schädla, DAV Wiesbaden



Schneeschuhwandern im Obernberger Tal



Österreich · Obernberger Tal

20. bis 23. Februar 2025 (Donnerstag bis Sonntag)

Schneeschuhwandern zwischen Österreich und Italien - wir wollen in einem kleinen Seitental des Brenners tolle Schneeschuh-Tage erleben. Obernberg liegt auf etwa 1.400 m. Von dort aus können wir zu Fuß oder mit kurzer Anfahrt der regionalen Busse tolle Tagestouren unternehmen.

Die Fahrt richtet sich an sportliche Schneeschuhwanderer, die einen alpinen Einstieg wagen wollen, die die Natur genießen möchten, aber auch für sechsstündige Tagestouren in der näheren Umgebung gerüstet sind.

Unsere Fokus richten wir nicht nur auf Touren, sondern auch das Thema „Umgang mit LVS-Geräten“ ist ein wichtiger Bestandteil unserer Fahrt.

Je nach Wetter und Schneelage können wir folgende Gipfel ersteigen: Allerleigrubenspitze 2.131 m, Sattelberg 2.115 m, Leitnerberg 2.309 m.

ANFORDERUNGEN:

- Kondition für Wanderungen mit Tagesgepäck bis 1000 Höhenmeter im Aufstieg. Die Touren sind technisch nicht allzu schwer, sind also auch für konditionsstarke Schneeschuh-Alpin-Einsteiger geeignet.
- Die Teilnahme an dem eintägigen LVS-Kurs der Sektion Wiesbaden ist Voraussetzung!

UNTERKUNFT UND ANREISE:

- Jugendgäste- und Seminarhaus in Obernberg / komfortables Mehrbettlager
- Anreise per ÖPNV mit der Bahn bis Innsbruck, dann Bus bis Obernberg

AUSRÜSTUNG:

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

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

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

ANMELDUNG:

- Anmeldung online freigeschaltet ab dem 14. Oktober 2024, 18:00 Uhr Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
 - **Anmeldung bis spätestens 31. Januar 2025**
 - 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, Trainer C Bergwandern, ZQ Schneeschuhbergsteigen
r.becker@dav-wiesbaden.de
 Bärbel Brand, Trainer C DAV Wiesbaden
b.brand@dav-wiesbaden.de



Schneeschuhbergsteigen in den Schwyzer Alpen



Schweiz · Lidernenhütte

14. bis 18. März 2025 (Freitag bis Dienstag)

Unser Standort ist die auf 1.727 m Höhe gelegene Lidernenhütte (SAC) in den Schwyzer Alpen. Hoch über dem Vierwaldstättersee liegt die Hütte des SAC im malerischen Riemenstaldnertal und bietet traumhafte Routen für Schneeschuhbergsteiger. Mögliche Gipfel sind z.B. der Rosstock.

Neben den täglichen Touren soll die Fahrt auch Kenntnisse in:

- Tourenplanung
- Umgang mit LVS, Schaufel und Lawinensonde
- Interpretation des Lawinenlageberichts

vermitteln.

ANFORDERUNGEN:

- Kenntnisse im Umgang mit der LVS-Ausrüstung (Teilnahme am LVS-Workshop dringend empfohlen)
- Kondition für Wanderungen mit Tagesgepäck bis 800 Hm im Aufstieg

UNTERKUNFT:

- Lidernenhütte, SAC Mythen, zwischen Vierwaldstättersee und dem Klausenpass im Kanton Uri

AUSRÜSTUNG:

- Komplette Schneeschuhausrüstung, LVS-Sicherheitsausrüstung, Erläuterungen und/oder Ergänzungen werden bei der Vorbesprechung bekanntgegeben. Ausleihe von LVS-Ausrüstung in begrenzter Anzahl über die Sektion möglich (Reservierung)
- Ausrüstungslisten auf der Homepage www.dav-wiesbaden.info.

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

- 130,- Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung
- 8 bis 12 Personen
- Der Termin für die Vorbesprechung wird rechtzeitig bekanntgegeben.

ANMELDUNG:

- Anmeldung online freigeschaltet ab dem 14. Oktober 2024, 18:00 Uhr Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
 - **Anmeldung bis spätestens 31. Dezember 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:

Inge Seemann, Wanderleiterin mit ZQ Schneeschuhbergsteigen
i.seemann@dav-wiesbaden.de, Telefon 01 77 - 8 23 21 46
 Roland Becker, Trainer C Bergwandern mit ZQ Schneeschuhbergsteigen
r.becker@dav-wiesbaden.de, Telefon 01 70 - 3 23 49 94



Mittelschwere Skitouren in St. Antönien



Schweiz · Graubünden · Rätikon
5. bis 11. Januar 2025 (Sonntag bis Samstag)

Die Region um St. Antönien bietet fantastische Skitouren in einer traumhaften Landschaft.

Mögliche Tourenziele sind: Rotspitze 2.516 m, Jägglischhorn 2.289 m, Rätshorn 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. 1300 Höhenmeter
- Mehrjährige Erfahrung auf Skitour und Erfahrung mit Tiefschneeabfahrten in allen Schneebedingungen.
- Jeder Teilnehmer muss bereit sein, die entsprechenden Küchenarbeiten zur Verpflegung der Gruppe zu übernehmen.

UNTERKUNFT UND ANREISE:

- Unser Tourenstützpunkt ist ein ganzes Ferienhaus mit 170 qm, 4 Schlafzimmern, einer voll eingerichteten Küche, zwei Bädern und einer Sauna.
- Die Unterkunft liegt in Pany in der Nähe von St. Antönien in Graubünden. Wir werden unser Frühstück selbst machen und am Abend gemeinsam kochen.
- Die Anreise sollte in Fahrgemeinschaften erfolgen, da wir täglich mit den Autos von Pany nach St. Antönien (6,5 km) fahren werden. Die Öffis fahren dort zu selten, um sie sinnvoll nutzen zu können

AUSRÜSTUNG:

- Erläuterungen und/oder 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,
- 4 bis 5 Personen
- Es wird keine Vorbesprechung stattfinden, sondern alle Infos werden per Mail, Telefon und WhatsApp verteilt.

ANMELDUNG:

- Anmeldung online freigeschaltet ab dem 14. Oktober 2024, 18:00 Uhr Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
- **Anmeldung bis spätestens 15. Dezember 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 Skihochtouren,
k.koettnitz@dav-wiesbaden.de, Telefon 01 51 - 58 36 45 12



Tiefschneetraining 1 + 2



Österreich · Radstädter Tauern
W 2025/11 Kurs 1:
18. bis 22. Januar 2025 (Samstag bis Mittwoch)

W 2025/12 Kurs 2:
22. bis 26. Januar 2025 (Mittwoch bis Sonntag)

Tiefschneetraining mit Videoanalyse zum Verbessern der Skitechnik im unverspurten Gelände. Wir werden auf der Piste die Grundlagen der Skitechnik lernen und dann immer wieder versuchen, diese im unverspurten Gelände umzusetzen.

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 Skitouregrundkurs oder mehrjährige Erfahrung auf Skitour
- Praktische Kenntnisse in LVS-Suche
- Kondition für tägliche Abfahrten von 3.000 - 4.000 Höhenmetern
- Für Anfänger, die noch nie auf Skitour waren, ist dieser Kurs nicht geeignet.

UNTERKUNFT:

DAV-Haus Obertauern

AUSRÜSTUNG:

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

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

- 190,- Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung und Skipass für 3 bis 4 Tage.
- 6 bis 8 Personen
- Es wird keine Vorbesprechung stattfinden, alle Infos werden per E-Mail, Telefon oder WhatsApp verteilt.

ANMELDUNG:

- Anmeldung online freigeschaltet ab 14. Oktober 2024, 18:00 Uhr Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort
- **Anmeldung bis spätestens 10. Dezember 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 Skihochtouren,
k.koettnitz@dav-wiesbaden.de, Telefon 01 51 - 58 36 45 12
m.faller@dav-wiesbaden.de, Telefon 01 70 - 7 84 96 95



Kombinierte Freeride-/Skitourensafari



Schweiz · Graubünden

29. Januar bis 2. Februar 2025 (Mittwoch bis Sonntag)

Wer schon immer davon geträumt hat, einen Teil der Alpen mit den Skiern zu durchqueren, der/die ist auf dieser Freeride- / Skitourensafari genau richtig! Morgens in einem Tal zu starten und am Nachmittag in ein anderes Tal abzufahren, macht den Reiz einer Alpenüberquerung aus.

EIN MÖGLICHER TOURENVERLAUF:

Mittwoch: Abends Anreise mit Auto oder Bahn nach Landquart, dort lassen wir die Autos stehen. Donnerstag: Mit ÖPNV nach Davos – Freeriden mit Liftunterstützung im Skigebiet. Übernachtung im Hotel in Davos. Freitag: Freeriden mit Liftunterstützung im Skigebiet von Davos. Letzte Abfahrt direkt aus dem Skigebiet nach Langwies. Samstag: Mit ÖPNV nach Arosa. Von dort Aufstieg zur Ramozhütte mit einem kleinen Gipfelabstecher. Übernachtung in der Ramozhütte (Selbstversorger). Sonntag: Skitour mit der einen oder anderen lohnenden Abfahrt, danach Abfahrt ins Tal, mit der Bahn zurück nach Landquart und von dort nach Hause.

ANFORDERUNGEN:

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

UNTERKUNFT UND ANREISE:

- 1. Nacht: Airbnb in Landquart. 2. Nacht: Hotel Davoserhof. 3. Nacht: Berghaus Heimeli. 4. Nacht: Ramozhütte
- Bahnreise. Wir bewegen uns von Skigebiet zu Skigebiet und haben unser komplettes Gepäck dabei. Tagsüber können wir evtl. einen Teil im Skigebiet lagern, aber für den letzten Anstieg / die letzte Abfahrt müssen wir immer alles tragen! Hier ist weniger mehr ;)

AUSRÜSTUNG:

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

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

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

ANMELDUNG:

- Anmeldung online freigeschaltet ab dem 14. Oktober 2024, 18:00 Uhr. Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
- **Anmeldung bis spätestens 14. Oktober 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:

Kevin Gaehn, Trainer C Skitour, DAV Freeride Guide
k.gaehn@dav-wiesbaden.de, Telefon 01 70 - 7 35 73 43



Bregenzer Wald meets Kleinwalsertal



Österreich · Vorarlberg · Kleinwalsertal

30. Januar bis 2. Februar 2025 (Donnerstag bis Sonntag)

Kleinwalsertal geht immer. Diesmal machen wir es aber ein bisschen anders und suchen uns die Übergänge nach Vorarlberg und ins Allgäu und nutzen den ÖPNV, um wieder zurückzukommen. So können wir Touren und Abfahrten kombinieren, die sonst an einem Tag nur schwer möglich sind.

Hier stehen weniger die Gipfel im Vordergrund als das Ausnutzen eines größeren Gebiets. Je nach Bedingung nutzen wir ggf. auch mal einen Lift, um das Gebiet zu erfahren.

Wir reisen am Donnerstag früh morgens an und machen sowohl am Anreise- als auch am Abreise Tag noch eine Tour.

ANFORDERUNGEN:

- Die Tour richtet sich an gute, sichere und konditionsstarke Tourenger, Kondition für 1.500 Hm am Tag bei 300 Hm pro Stunde muss vorhanden sein.

UNTERKUNFT UND ANREISE:

- Ferienwohnung im Haus Bergkranz, Halbpension, www.hb.uni-frankfurt.de
- 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 bekanntgegeben.

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

- 120,- Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung, ggf. Kosten für Seilbahn und ÖPNV
- 4 bis 5 Personen
- Termin für Vorbesprechung (Video) wird rechtzeitig bekanntgegeben. Ggf. auch nur Vorbesprechung per E-Mail-Verteiler

ANMELDUNG:

- Anmeldung online freigeschaltet ab dem 14. Oktober 2024, 18:00 Uhr. Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
- **Anmeldung bis spätestens 31. Dezember 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:

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



Basisgrundkurs Skitouren auf der Dortmunder Hütte



Österreich · Stubaier Alpen · Kühtai
12. bis 16. Februar 2025 (Mittwoch bis Sonntag)

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

ANFORDERUNGEN:

Sicheres Skifahren abseits der Piste in allen Schneelagen ist notwendig (sturzfreies Skifahren auf einer gut präparierten Piste ist nicht ausreichend). Kondition für mindestens 750 Hm Aufstieg am Tag. Motivation ganztägig (auch bei schlechtem Wetter) den Tag draußen in den Bergen zu verbringen.

UNTERKUNFT UND ANREISE:

- Dortmund Hütte in Kühtai, Halbpension, www.dortmunderhuette.at
- Anreise bevorzugt mit öffentlichen Verkehrsmitteln, alternativ in Fahrgemeinschaften. Weitere Koordination im Rahmen der Vorbesprechung

AUSRÜSTUNG:

- Komplette Skitourenausrüstung inkl. LVS Set mit 3-Antennen-Gerät, Snowcard
- Ausrüstungslisten auf der Homepage www.dav-wiesbaden.info
- Erläuterungen und/oder Ergänzungen werden vor Fahrtantritt bzw. der Vorbesprechung von der Tourenleitung bekanntgegeben.

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

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

ANMELDUNG:

- Anmeldung online freigeschaltet ab dem 14. Oktober 2024, 18:00 Uhr - Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
- **Anmeldung bis spätestens 31. Dezember 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:

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



Winterbasislager Ski mit Yoga



Schweiz · Graubünden
13. bis 17. Februar 2025 (Donnerstag bis Montag)

Das alte Schulhaus in Mathon, oberhalb des Hinterrheintals, ist ein Selbstversorgerhaus mit einer gut ausgestatteten großen Küche und ein guter Standort für größere Gruppen. Im 1. Stock befindet sich ein wunderschöner Raum – ideal für Yoga. Schöpfe neue Energien und erlange mehr Vitalität mit 1,5 stündigen Yogaeinheiten (Hatha Yoga), die morgens vor dem Frühstück angeboten werden. Anfänger sind auch herzlich willkommen. Nach den Touren gibt es Dehn- und Lockerungsübungen und Asanas zur Streckung und Aufrichtung der Wirbelsäule. Der Lebensmittelladen Volg ist am Ort, wir können dort alles kaufen. Mehrere Skitouren können direkt vom Haus aus gemacht werden: Einshorn, Parpeinahorn, für konditionsstarke Piz Beverin. Anfänger, Fortgeschrittene und Könnler kommen bei diesen Touren auf ihre Kosten. Es werden nur Teilnehmer mitgenommen, die sich am Haushalt der Selbstversorgerhütte beteiligen.

ANFORDERUNGEN:

- Gute Skitechnik in allen Schneearten, auch im Tiefschnee
- praktische Kenntnisse mit der LVS-Ausrüstung ist Voraussetzung
- Kondition und Aufstieg bis 1.000 Höhenmeter
- Yoga-Grundkenntnisse sind gut, aber nicht zwingend erforderlich

UNTERKUNFT UND ANREISE:

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

AUSRÜSTUNG:

- Komplette Skitourenausrüstung gemäß der Ausrüstungsliste auf der Homepage der Sektion, www.dav-wiesbaden.info. Yogamatte, evtl. Kissen und kleine Decke für Entspannungsübungen, bequeme Kleidung.
- Detaillierte Erläuterungen und Ergänzungen hierzu werden vor Fahrtantritt von der Tourenleitung bekanntgegeben.

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

- 140,- Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung (Unterkunft ca. 25 Sfr / Tag)
- Yogakursgebühr 48,- sind separat an Elke Seidensticker zu entrichten
- 14 bis 18 Personen
- Vorbesprechung: Uhrzeit und Ort werden noch bekanntgegeben

ANMELDUNG:

- Anmeldung online freigeschaltet ab dem 14. Oktober 2024, 18:00 Uhr - Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort
- **Anmeldung bis spätestens 31. Dezember 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:

Uwe Goerttler, Trainer C Skitouren, u.goerttler@dav-wiesbaden.de
Guido Künzel, Trainer C Skitouren, g.kuenzel@dav-wiesbaden.de
Ralf Schmieder, Trainer C Skitouren, r.schmieder@dav-wiesbaden.de
Elke Seidensticker, Yogalehrerin, Trainer C Bergwandern
e.seidensticker@dav-wiesbaden.de



Grundkurs Skitouren und Freeriden



Schweiz · Andermatt

28. Februar bis 5. März 2025 (Freitag bis Mittwoch)

Das Angebot richtet sich an Skifahrer, die den Sprung von der Skipiste ins Gelände wagen wollen, um später an Skitouren teilzunehmen oder als Freerider den Bereich der kontrollierten und überwachten Pisten verlassen zu können. Wir werden im Kurs Wert auf das Befahren nicht präparierter Hänge legen, was u. U. auch die Abfahrt bei widrigen Schnee-Verhältnissen bedeuten kann. Daneben werden Techniken des Anstiegs mit Tourenskiern, Abfahrtstechniken und Tourenplanung geübt. Ganz wichtiger Bestandteil des Kurses wird die Einführung in den Umgang mit dem Lawinensicherheitsset (LVS-Gerät, Sonde und Schaufel) sein. Wir werden fast ausschließlich mit Liften unterwegs sein, da wir vorwiegend Abfahrtstechniken üben wollen. Aufstiege sind aber auch Bestandteil des Kurses, da wir uns auch Skitouren zuwenden wollen. Zwei Tour-entage 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 12. Januar 2025 (Teilnahme kostenlos) oder einschlägige Kenntnisse im Umgang mit der LVS-Ausrüstung.

UNTERKUNFT UND ANREISE:

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

AUSRÜSTUNG:

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

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

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

ANMELDUNG:

- Anmeldung online freigeschaltet ab dem 14. Oktober 2024, 18:00 Uhr Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
- **Anmeldung bis spätestens 26. Januar 2025**
- Voranfrage zuerst telefonisch oder per E-Mail beim Tourenleiter. Erst nach dem „OK“ des Tourenleiters über das Online-Formular auf der Homepage der Sektion Wiesbaden anmelden.

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

LEITUNG UND KONTAKT:

Guido Künzel, Trainer C Skibergsteigen
g.kuenzel@dav-wiesbaden.de, Telefon +49 (0) 1 73 - 6 73 38 58
m.faller@dav-wiesbaden.de, Telefon 01 70 - 7 84 96 95



Rassige Skihochtouren- knaller im Ortlergebiet



Italien · Ortlergruppe

18. bis 24. März 2025 (Dienstag bis Montag)

Wir besteigen die wunderschönen vergletscherten Berge rund um den Fornigletscher. Mögliche Tourenziele sind unter anderem: Monte Cevedale (3.769 m), Palòn de la Mare (3.708 m), Punta San Matteo (3.692 m) Pizzo Tresero (3.594 m). Unser Tourenstützpunkt ist die wunderschön gelegene Brancahütte (2.493 m) im Ortlergebiet, von deren Terrasse man auf die gewaltigen Eisriesen schaut, die wir in dieser Woche besteigen werden.

ANFORDERUNGEN:

- Kondition für Aufstiege von ca. 4 Stunden bzw. ca. 1.300 Höhenmeter
- Mehrjährige Erfahrung auf Skitouren und Erfahrung mit Tiefschneeabfahrten in allen Schneebedingungen
- Absolvierter Skihochtourenkurs und Erfahrung in Spaltenbergung

UNTERKUNFT UND ANREISE:

- Brancahütte, www.rifugiobranca.it
- 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 bekanntgegeben

TEILNEHMERGEBÜHR UND INFOS:

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

ANMELDUNG:

- Anmeldung online freigeschaltet ab dem 14. Oktober 2024, 18:00 Uhr Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort.
- **Anmeldung bis spätestens 1. Januar 2025**
- Voranfrage zuerst telefonisch oder per E-Mail beim Tourenleiter. Erst nach dem „OK“ des Tourenleiters über das Online-Formular auf der Homepage der Sektion Wiesbaden anmelden.

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

LEITUNG UND KONTAKT:

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



Follow the Snow ...



**Ort und Zeit
je nach Schneelage!**

Liebe Skitourengänger*innen und Freerider*innen,

die letzten Jahre haben leider gezeigt, dass man im Winter keine verlässliche Schneegarantie mehr hat, selbst im Hochwinter im Februar nicht. So ist es schwierig, langfristig 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.

DAV-Mitglieder, die sich bereits im letzten Jahr gemeldet haben, bleiben in dem Verteiler.

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

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

Viele Grüße
Kevin Gaehn

LEITUNG UND KONTAKT:

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

Gemeinsam neue Wege gehen

**Wir brauchen
dich!** Ehrenamt im
Alpenverein



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

dav-wiesbaden.de