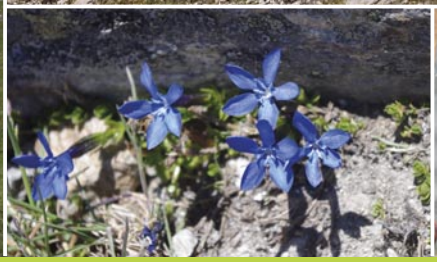
Deutscher Alpenverein
Sektion Wiesbaden e.V.

DAV
Deutscher Alpenverein
Sektion Wiesbaden



Kurs- und Tourenprogramm 2020

Nr. 245

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

dav-wiesbaden.de

8 Tage inkl. ✈
ab € 895,–

Fernab der portugiesischen Küste herrschen hier immer perfekte Wanderbedingungen. Wir haben die schönsten Schmankerl Madeiras für Sie in eine Woche gepackt – zum Energie und Sonne tanken. Wir entdecken die Insel auf verschiedenen Tageswanderungen, besteigen den Pico Ruivo, 1861 m – der höchste Berg der Insel und genießen die atemberaubende Aussicht von der Halbinsel São Lourenco – Madeira von seiner schönsten Seite!

WANDERN AUF MADEIRA

TOP-ANGEBOT

INSEL DES EWIGEN FRÜHLINGS

- 8 Tage, Inselwandern mit Atlantikblick
- Drei-Sterne-Hotel Roca Mar direkt am Meer
- Mildes Klima statt Winterfrost
- Madeiras einzigartige Levadas erwandern
- UNESCO-Weltnaturerbe: der Lorbeerwald
- Gipfelmöglichkeiten, u.a.: Pico Ruivo, 1861 m

Im Reisepreis enthalten:

Deutsch sprechender einheimischer Kultur- und Bergwanderführer • Flug ab/bis Deutschland • 7 × Hotel*** im DZ • Halbpension • Flughafentransfers und Busfahrten zu den Wanderungen • Versicherungen • U.v.m.

Ab € 895,– inkl. Flug ab/bis Deutschland

Termine (je 8 Tage)

Starttage: 30.01. | 06.02 | 13.02. | 20.02. | 27.02 | 05.03. | 12.03. | 21.05. | 28.05. | 04.06. | 11.06. und 18.06.2020

Detailliertes Tagesprogramm unter:
www.davsc.de/POTOPMA

Persönliche Beratung:
+49 89 64240-116

SUMMIT Bergreisen weltweit
dav-summit-club.de

Liebe Bergfreundinnen und Bergfreunde,

das 150-jährige Jubiläumsjahr des Deutschen Alpenvereins geht zuende und auch hier in Wiesbaden blicken wir mittlerweile auf 137 Jahre Sektionsgeschichte (Gründung 1882) zurück. Enorme Entwicklungen und Veränderungen haben in dieser langen Vereinsgeschichte stattgefunden. Hiervon konnte man sich im Jubiläumsjahr in den vielfältigen Dokumentationen und Veröffentlichungen ein lebhaftes Bild machen. Und eins ist über diese lange Epoche immer der Kern geblieben: Uns verbindet die Begeisterung für die Berge, die Liebe zur Natur, die alpinsportliche Ausbildung und die Lust auf gemeinsame Unternehmungen. Auch wenn man vor 150 Jahren auf anderen Wegen kommuniziert hat und die Reise in die Berge aufwändiger und langwieriger war – die es in die Berge zog, die haben immer zusammengefunden und kamen mit bereichernden Erlebnissen zurück.

Mit der Wiesbadener Hütte wurde schon im vorletzten Jahrhundert ein Stück Wiesbaden in die Alpen importiert und ein sicherer Standort für die Unternehmungen in die umliegende Gebirgswelt geschaffen. Und das ist bis heute so geblieben. Seit Mai 2019 haben wir dort den neuen Hüttenwirt Emil Widmann, seines Zeichens auch Bergführer, mit dem wir aktuell dabei sind, ein Konzept zu erstellen, um die Hütte als Ausbildungsstandort für den Kursbetrieb zu stärken. Für dieses Projekt hat sich ein engagiertes Team gefunden und so hoffe ich, dass wir nächstes Jahr hierzu Neuigkeiten berichten können.

Ein erster Schritt ist schon getan, denn, wie im letzten Jahr angekündigt, wurden im Sommer 2019 alle umliegenden Gipfel und Bergtouren der Wiesbadener Hütte mit den GPS-Daten aufgezeichnet und mit Tourenbeschreibungen im Tourenportal www.alpenvereinaktiv.com veröffentlicht. Diese Form der modernen und interaktiven „Bergführerliteratur“ ist mittlerweile zu einem sehr wichtigen und sicheren Instrument für die Tourenplanung und -durchführung geworden. Wir hoffen, dass der interaktive Einsatz dieses Tourenportals von vielen genutzt und durch die Einstellung ergänzender Kommentare jeweils auf dem aktuellsten Stand gehalten wird.

So sind wir mit unserem Trainerteam immer wieder bemüht, am Zahn der Zeit zu sein und den aktuellen Entwicklungen und Bedarfen gerecht zu werden, und laden mit dem hier vorliegenden Kurs- und Tourenprogramm alle ein, sich unter fachkundiger (An-)Leitung auf die mehr oder minder steilen Pfade zu begeben, mal in der Nähe und mal in der Ferne.

Allen sei ein erlebnisreiches Bergjahr 2020 gewünscht!

Uta Basting
Ausbildungsreferentin

Ausbilderteam der DAV-Sektion Wiesbaden

Fotos Umschlag: Mitglieder der Sektion

ALPINZENTRUM

Isabel Schwenk und Team, Holzstraße 11a, 65197 Wiesbaden, Tel. 06 11 - 5 93 34, Fax 06 11 - 5 32 46 36
Öffnungszeiten: montags von 16:00 bis 18:00 Uhr und mittwochs von 15:00 bis 19:00 Uhr
Nassauische Sparkasse Wiesbaden, IBAN: DE51 5105 0015 0100 0008 22, BIC: NASSDE55XXX

Trekkingreisen

T2019/01	Trekkingtour Gomera	Spanien, Kanarische Inseln	Andreas Schwinn	15.01.2020 - 22.01.2020	5

Winterkurse und -touren

W 2020/01	Tiefschneetraining 1	Österreich, Radstädter Tauern	Karl Koettnitz	11.01.2020 - 15.01.2020	6
W 2020/02	Tiefschneetraining 2	Österreich, Radstädter Tauern	Karl Koettnitz	15.01.2020 - 19.01.2020	6
W 2020/03	Skitourenkurs für Anfänger + Fortgeschrittene	Österreich, Silvretta, Heidelberger Hütte	Karl Koettnitz, Josef Urban	26.01.2020 - 31.01.2020	7
W 2020/04	Mittelschwere Skitouren	Kleinwalsertal	Karl Koettnitz	13.02.2020 - 17.02.2020	8
W 2020/05	Winterbasislager – Schneeschuhtouren	Schweiz, Glarner Alpen, Liedernenhütte	Inge Seemann, Jürgen Zilias	21.02.2020 - 24.02.2020	8
W 2020/06	Winterbasislager – Skitouren	Schweiz, Glarner Alpen, Liedernenhütte	Uwe Goerttler, Lukas Werner	21.02.2020 - 24.02.2020	9
W 2020/07	Mäßig schwere Skitouren	Italien, Ortler-Cevedale-Gruppe	Ralf Schmieder	29.02.2020 - 06.03.2020	9
W 2020/08	Mittelschwere Skitouren	Schweiz, Bivio	Karl Koettnitz	29.02.2020 - 07.03.2020	10
W 2020/09	Mittelschwere Skitouren	Östrerreich, Lechtaler Alpen	Lukas Werner	12.03.2020 - 15.03.2020	10
W 2020/10	Mittelschwere Skitouren	Österreich, Stubaier Alpen, Winnebachseehütte	Karl Koettnitz	12.03.2020 - 16.03.2020	11
W 2020/11	Schneeschuhwanderung	Österreich, Stubaier Alpen, Schweinfurter Hütte	Inge Seemann, Jürgen Zilias	12.03.2020 - 16.03.2020	11
W 2020/12	Tiefschneetraining: Von der Piste ins Gelände	Österreich, Silvretta, Heidelberger Hütte	Guido Künzel	18.03.2020 - 22.03.2020	12
W 2020/13	Mittelschwere Skitouren	Schweiz, Rätikon	Kevin Gaehn	**Neuer Termin:** 06.02.2020 - 09.02.2020	13
W 2020/14	Schwere Skitouren	Österreich, Stubaier Alpen, Kühtai	Kevin Gaehn	16.04.2020 - 19.04.2020	13

Kursangebot: Klettern Halle

H2020/01	Kletterkurs Halle Technikkurs für Anfänger	Kletterhalle Wiesbaden	Michaela Tremper	11.01.2020 - 12.01.2020	14
H2020/02	Kletterkurs Halle mit Kletterscheinabnahme	Kletterhalle Wiesbaden	Stefan Ickstadt, Bärbel Hubbes	29.01., 05.02., 12.02., 19.02.2020	15

Angebote Fahrten und Kurse: Klettern Outdoor, Mittelgebirge, Alpin

S 2020/01	Kletterkurs Outdoor Arco – Von der Halle an den Fels	Italien, Arco am Gardasee	Michael Kirschey	04.04.2020 - 11.04.2020	16
S 2020/02	Kletterfahrt Finale	Italien, Ligurien, Finale	Stefan Ickstadt	04.04.2020 - 11.04.2020	17
S 2020/03	Bouldercamp Fontainebleau	Frankreich, Fontainebleau	H. Hubbes, M. Schaf	01.05.2020 - 04.05.2020	17
S 2020/04	Kletterkurs – Einführung in Mehrseillängenrouten	Morgenbachtal	B. Wullenweber, B. Hubbes	25.04.2020 - 26.04.2020	18
S 2020/05	Kletterkurs Outdoor – Von der Halle an den Fels	Fränkische Schweiz	J. Lexen, S. Ickstadt	14.05.2020 - 17.05.2020	18
S 2020/06	Kletterkurs Outdoor – Auffrischungskurs	Fränkische Schweiz	M. Schaf, M. Tremper	15.05.2020 - 18.05.2020	19
S 2020/07	Kletterkurs – Sicherungsgeräte	Südpfalz	S. Ickstadt	05.06.2020 - 07.06.2020	20
S 2020/08	Klettern für Menschen mit Handicap – Klettern Outdoor	Frauenstein (Grauer Stein)	B. Hubbes, B. Wullenweber	07.06.2020	21
S 2020/09	Kletterfahrt Fränkische Schweiz	Fränkische Schweiz	Kai Hartmann	11.06.2020 - 14.06.2020	21
S 2020/10	Kletterfahrt Nordvogesen	Frankreich, Nordvogesen	Hubert Hubbes	11.06.2020 - 14.06.2020	22
S 2020/11	Kletterbörse Sportklettern und Mehrseillängen	Schweiz, Sustenpass	B. Wullenweber, B. Hubbes	4 Tage kurzfristige Terminierung	22

Kursangebot: Geocaching

S 2020/20	Grundkurs Geocaching	Gebiet Aschaffenburg	Michael Kirschey	16.05.2020 - 17.05.2020	23

Kursangebote: Mittelgebirge und Alpin

S 2020/21	Grundkurs Bergsteigen 1.0	Österreich, Tannheimer Tal	Uta Basting, Irmi Schmidt	21.05.2020 - 24.05.2020	24
S 2020/22	Grundkurs Bergsteigen 1.0	Österreich, Karwendel	Axel Rabenschlag	11.06.2020 - 14.06.2020	25
S 2020/23	Grundkurs Bergsteigen 1.0	Österreich, Rätikon	Guido Künzel, Annette Klima-Künzel	11.06.2020 - 14.06.202	25
S 2020/24	Grundkurs Gletscher und Eis	Österreich, Silvretta	Paul Krämer, Eckhard Bremers	30.06.2020 - 06.07.2020	26
S 2020/25	Bergsteigen 2.0: Ausbildungstour Wilde Steige im Wilden Kaiser	Österreich, Wilder Kaiser	Uta Basting, Elke Seidensticker	04.09.2020 - 08.09.2020	27

Angebote Fahrten: Klettersteige

S 2020/35	Klettersteige rund um Capitello di Fassa	Italien, Dolomiten	Karl Koettnitz	30.08.2020 - 04.09.2020	28

Angebote Fahrten: Mittelgebirge und Alpin

S 2020/40	Moselsteig (Teil 1 von 5)	Hunsrück/Eifel, Mosel	Matthias Weber	11.06.2020 - 14.06.2020	29
S 2020/41	Venter Runde – Ötztaler Eiswelten	Österreich, Ötztal	Paul Krämer	06.07.2020 - 11.07.2020	29
S 2020/42	Durchquerung Hohe Tauern	Österreich, Hohe Tauern	K. Koettnitz, E. Bremers	12.07.2020 - 16.07.2020	30
S 2020/43	Alpinwandern auf dem Salzburger Almenweg	Österreich, Salzburger Land	Irmi Schmidt, Hüseyin Üc	15.07.2020 - 22.07.2020	30
S 2020/44	Berg-Sein – Wege zur Ruhe	Österreich, Montafon	K. Koettnitz, M. Dietrich	24.07.2020 - 28.07.2020	31
S 2020/45	Yoga und Wandern im Lechtal	Österreich, Lechtaler Alpen	E. Seidensticker, R. Hacke	02.08.2020 - 08.08.2020	31
S 2020/46	Hüttentour „Hoch über dem Tegernsee“	Bayern, Mangfallgebirge	Matthias Weber	16.08.2020 - 22.08.2020	32
S 2020/47	Alpintour im Rätikon	Schweiz und Österreich, Rätikon	Peter Piechotta	09.08.2020 - 15.08.2020	32
S 2020/48	Wandern auf dem Werra-Burgen-Steig (Teil 1)	Hannoversch-Münden bis Nentershausen	Regina Hacke	15.10.2020 - 18.10.2020	33
S 2020/49	Bergtourenwoche im Tannheimer Tal	Österreich, Tannheimer Tal	Guido Biron	**Neue Tour:** 12.07.2020 – 18.07.2020	33

Kursangebote: Mountainbike

S 2020/55	MTB Tour	Lahn- und Mittelrheintal	Andreas Schwinn	28.05.2020 - 01.06.2020	34
S 2020/56	MTB Kurs für Fortgeschrittene	Wiesbaden	Joachim Krumb	21.06.2020	35
S 2020/57	MTB Kurs für Anfänger	Wiesbaden	Joachim Krumb	06.09.2020	35

Vorankündigung: Themenwanderungen

	Ökoweinbau in Steillagen und Pflege der Kulturlandschaft an der Bergstraße			09.05.2020	36
	Auf den Wegen der Zisterzienser im Rheingau			30.08.2020	36
	Maronen, Hexenröhrlinge und Co.			26.09.2020	37
	Siebte Literarische Wanderung mit Lesung an geheimen Orten			11.10.2020	37

Foto: Adobe Stock

SPANIEN · KANARISCHE INSELN · GOMERA T 2020/01

Rundwanderung auf Gomera – GR 131 und GR 132

15. Januar bis 22. Januar 2020
(Mittwoch bis Mittwoch)

Eine Wanderrunde auf einer Atlantikinsel ist immer spannend. Man sieht viel vom Gebiet, immer das Meer, ist jede Nacht woanders und hat sein ganzes Gepäck auf dem Rücken. Christoph Kolumbus startete im 15. Jhd. von San Sebastian an der Ostküste Gomeras aus mit dem Dreimaster, um den unbekannten Westen zu erkunden, wir nur mit Wanderschuhen und Rucksäcken. Es geht über Playa Santiago, Alajero, Ugualero, Chipude, Las Hayas, den Nationalpark Garajonay mit dem grössten Lorbeerwald der Welt, Vallehermoso, Agulo und Hermigua, zurück nach San Sebastian.

Anforderungen:
- Da es überwiegend schattenlos auf- und ab und damit auch in Oberschenkel und Waden geht, ist eine stabile Grundlagenausdauer Voraussetzung. Kondition für 8 Stunden Wandern mit ca. 1.200 Höhenmetern muss ebenso wie Trittsicherheit vorhanden sein.
- Wegeschwierigkeiten bis „T2“.

Unterkunft:
- Hostals, Landhäuser, Ferienwohnungen und Pensionen

Ausrüstung:
- Eine detaillierte Ausrüstungsliste wird vor Fahrtantritt von der Tourenleitung bekanntgegeben.

Teilnehmergebühr und Infos:
- 160,– Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. selbstorganisierte An- und Abreise, Bus, Fähre, Unterkunft, Verpflegung.
- **Hinweis:**
  Bei Anmeldung wird eine weitere Vorauszahlung für die Unterkünfte in Höhe von 200,– Euro fällig.
  Weitere Informationen hierzu gibt der Kursleiter bekannt.
- 3 bis 5 TeilnehmerInnen
- Der Termin der Vorbesprechung wird noch genannt.
- Organisations- und wetterbedingt können sich Änderungen im oben beschriebenen Reiseverlauf ergeben.

Anmeldung:
- Anmeldung bis 30. November 2019. Da es nicht viele Übernachtungsmöglichkeiten gibt, ist eine frühzeitige Anmeldung erforderlich.
- 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 beachten Sie bitte den Punkt 2 der Teilnahmebedingungen.

Leitung und Kontakt:
- Andreas Schwinn, DAV-Wanderleiter
  a.schwinn@dav-wiesbaden.de

TIPP Anmeldeformular auf Seite 50
Teilnahmebedingungen auf Seite 49

ÖSTERREICH · RADSTÄDTER TAUERN Tour W 2020/01

Tiefschneetraining 1

11. Januar bis 15. Januar 2020
(Samstag bis Mittwoch)

Tiefschneetraining mit Videoanalyse zum Verbessern der Skitechnik im unverspurten Gelände. Wir werden auf der Piste die Grundlagen der Skitechnik lernen und versuchen, diese dann immer wieder 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. Alle Zimmer haben WC und Dusche. Auch eine Sauna ist seit einem Jahr verfügbar. Das DAV-Haus ist mit dem Auto direkt im Ort Obertauern erreichbar. Wir haben ein exzellentes Trainingsgebiet mit hoher Schneesicherheit vor der Haustür.

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

Unterkunft:
- DAV-Haus Obertauern

Ausrüstung:
- Komplette Skitourenausrüstung
- Detaillierte Ausrüstungsliste vor Fahrtantritt vom Tourenleiter

Teilnehmergebühr und Infos:
- 140,– Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung und Skipass für 3 bis 4 Tage
- 3 bis 6 TeilnehmerInnen
- Vorbesprechung telefonisch oder per Email

Anmeldung:
- Anmeldung bis 10. Dezember 2019
- 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 beachten Sie bitte den Punkt 2 der Teilnahmebedingungen.**

Leitung und Kontakt:
- Karl Koettnitz, DAV Fachübungsleiter Skihochtouren k.koettnitz@dav-wiesbaden.de

ÖSTERREICH · RADSTÄDTER TAUERN Tour W 2020/02

Tiefschneetraining 2

15. Januar bis 19. Januar 2020
(Mittwoch bis Sonntag)

Tiefschneetraining mit Videoanalyse zum Verbessern der Skitechnik im unverspurten Gelände. Wir werden auf der Piste die Grundlagen der Skitechnik lernen und versuchen, diese dann immer wieder 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. Alle Zimmer haben WC und Dusche. Auch eine Sauna ist seit einem Jahr verfügbar. Das DAV-Haus ist mit dem Auto direkt im Ort Obertauern erreichbar. Wir haben ein exzellentes Trainingsgebiet mit hoher Schneesicherheit vor der Haustür.

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

Unterkunft:
- DAV-Haus Obertauern

Ausrüstung:
- Komplette Skitourenausrüstung
- Detaillierte Ausrüstungsliste vor Fahrtantritt vom Tourenleiter

Teilnehmergebühr und Infos:
- 140,– Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung und Skipass für 3 bis 4 Tage
- 3 bis 6 TeilnehmerInnen
- Vorbesprechung: Uhrzeit und Ort werden noch genannt.

Anmeldung:
- Anmeldung bis 10. Dezember 2019
- 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 beachten Sie bitte den Punkt 2 der Teilnahmebedingungen.**

Leitung und Kontakt:
- Karl Koettnitz, DAV Fachübungsleiter Skihochtouren k.koettnitz@dav-wiesbaden.de

ÖSTERREICH · SILVRETTA

Tour W 2020/03

Skitouren Grund- und Aufbaukurs

26. Januar bis 31. Januar 2020 (Sonntag bis Freitag)

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

Kursinhalte Skitouren Grundkurs – praktisch und theoretisch

- Material-/Ausrüstungstipps
- Tourenplanung und Vorbereitung (Basics)
- Umgang mit dem LVS, Lawinenschaufel und Lawinensonde (Basics)
- Interpretation des Lawinenlageberichtes
- Gehtechnik mit Fellen und Steighilfe, Kurvengehen, Spitzkehren und Spuranlage
- Grundtechnik für Abfahrten im unverspurtem Schnee
- Verhalten in Notsituationen (Basics)
- Risikomanagement – Lawinenstrategie (Basics)

Kursinhalte Skitouren Aufbaukurs – praktisch und theoretisch

- Material-/Ausrüstungstipps
- Tourenplanung und Vorbereitung
- Praxisbezogener Umgang mit dem LVS, Lawinenschaufel und Lawinensonde
- Vertiefung in der Interpretation des Lawinenlageberichtes
- Routenwahl, Spuranlage beim Aufstieg
- Routenwahl bei der Abfahrt
- Lawinenunfallszenario selbstständig in der Gruppe bewältigen
- Risikomanagement – Lawinenstrategie

Anforderungen:

- Ausdauer für Aufstiege bis 3 h bzw. bis 750 Hm mit Skitourenski. Kurvenfahren abseits der Piste muss beherrscht werden.
- **Spezielle Anforderungen für den Aufbaukurs:** Skitourengrundkurs oder entsprechende selbst erworbene Kenntnisse und Fähigkeiten. Gutes skifahrerisches Können abseits der Piste. Ausdauer für Aufstiege bis 5 h bzw. 1.500 Höhenmeter mit Skitourenskiern

Unterkunft:

- Heidelberger Hütte, Silvretta, www.heidelbergerhuette.com

Ausrüstung:

- Skitourenausrüstung, Ausleihe der LVS-Ausrüstung über die Sektion möglich (Reservierung)
- Eine detaillierte Ausrüstungsliste wird vor Fahrtantritt von der Tourenleitung bekanntgegeben

Teilnehmergebühr und Infos:

- 140,– Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Halbpension
- 10 bis 12 TeilnehmerInnen
- Vorbesprechung über Email-Verteiler

Anmeldung:

- Anmeldung bis 1. Dezember 2019 bei Josef Urban
- 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 beachten Sie bitte den Punkt 2 der Teilnahmebedingungen.**

Leitung und Kontakt:

- Josef Urban, Trainer B Skihochtouren, Telefon 01 70 - 3 32 29 94 oder 0 64 34 - 91 50 33 j.urban@dav-wiesbaden.de
- Karl Koettnitz, Trainer B Skihochtouren, Telefon 01 51 - 58 36 4 12 k.koettnitz@dav-wiesbaden.de

ÖSTERREICH · KLEINWALSERTAL Tour W 2020/04

Mittelschwere Skitouren Kleinwalsertal

13. Februar bis 17. Februar 2020
(Donnerstag bis Montag)

Unser Tourenstützpunkt ist das Haus Bergkranz der Uni Frankfurt in Riezlern im Kleinwalsertal, welches auch im winter mit dem Auto gut erreichbar ist. Hier sind wir in einer schönen ferienwohnung untergebracht. Anreise ist am Donnerstag zum Abendessen. Touren sind Freitag, Samstag und Sonntag geplant. Wenn die Teilnehmer am Abreisetag (Montag) noch eine Tour gehen wollen, ist dies auch möglich. Es handelt sich um mittelschwere Skitouren, die wir je nach Schneeverhältnissen vor Ort aussuchen. Eine vorherige Teilnahme an einem Skitourenkurs für Anfänger oder eine mehrjährige Erfahrung bei Skitouren sind notwendig.

Anforderungen:
- Kondition für Aufstiege von ca. 3 Stunden bzw. ca. 1.300 Hm
- Sicherer Parallelschwung auf roter Piste und Kurvenfahren abseits der Piste muss beherrscht werden
- Für totale Anfänger, die noch nie auf Skitour waren, ist dieser Kurs nicht geeignet

Unterkunft:
- Haus Bergkranz

Ausrüstung:
- Komplette Skitourenausrüstung
- Eine detaillierte Ausrüstungsliste wird vor Fahrtantritt von der Tourenleitung bekanntgegeben

Teilnehmergebühr und Infos:
- 120,– Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung
- 3 bis 5 TeilnehmerInnen
- Vorbesprechung: per E-Mail

Anmeldung:
- Anmeldung bis 13. November 2019 – Grund für den frühen Anmeldeschluss: Es fallen Stornogebühren für die Unterkunft an.
- 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 beachten Sie bitte den Punkt 2 der Teilnahmebedingungen.**

Leitung und Kontakt:
- Karl Koettnitz, Trainer B Skihochtouren k.koettnitz@dav-wiesbaden.de

SCHWEIZ · SCHWYZ/URI Tour W 2020/05

Basislager – Lidernenhütte – Schneeschuhtouren

21. Februar bis 24. Februar 2020
(Freitag bis Montag)

Standort ist die vom Riemenstalder Tal per Seilbahn zugängliche, auf 1.727 m Höhe gelegene Lidernenhütte (SAC) in den Glarner Alpen. „Bei uns gibt es keine Duschen und Doppelzimmer. Die Lidernenhütte ist kein Hotel, sondern eine Hütte mit einfacher Infrastruktur, die ihren ursprünglichen Charme erhalten hat. Zu bieten hat sie dafür: Gemütlichkeit, feines Essen aus natürlich-frischen Zutaten und die unspektakulär herrliche Lage in einer intakten Landschaft“ (Auszug Homepage Hütte). Rund um die Hütte gibt es vielfältige, auch technisch leichte Tourenmöglichkeiten für Schneeschuhgänger. Dabei sind Anstiege bis zu 800 Hm zu bewältigen. Die Touren sind also auch für einigermassen konditionsstarke Einsteiger geeignet. Die Anreise erfolgt öffentlich per Bahn und Bus.

Anforderungen:
- Kenntnisse im Umgang mit der LVS-Ausrüstung (Teilnahme am LVS-Workshop), Gute Kondition für Wanderungen mit Tagesgepäck bis 800 Hm im Aufstieg

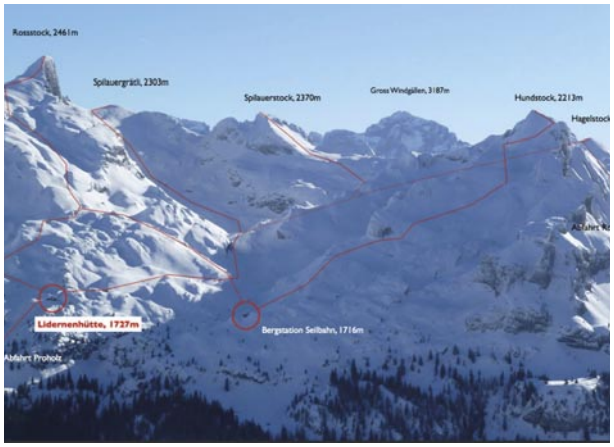
Unterkunft:
- Lidernenhütte, SAC Mythen, zwischen Vierwaldstättersee und dem Klausenpass im Kanton Uri. www.lidernenhuette.ch

Ausrüstung:
- Komplette Schneeschuhausrüstung, LVS-Sicherheitsausrüstung, Detaillierte Liste über den Kursleiter bei der Vorbesprechung, Ausleihe von LVS-Ausrüstung in begrenzter Anzahl über die Sektion möglich (Reservierung)

Teilnehmergebühr und Infos:
- 90,– Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung
- 6 bis 11 TeilnehmerInnen
- Vorbesprechung, Termin wird noch bekanntgegeben

Anmeldung:
- Anmeldung bis 31. Dezember 2019
- 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 beachten Sie bitte den Punkt 2 der Teilnahmebedingungen.**

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



SCHWEIZ · SCHWYZ/URI

Tour W 2020/06

Basislager – Lidernenhütte – mittelschwere Skitouren

21. Februar bis 24. Februar 2020
(Freitag bis Montag)

Die Hüttenwirte Pius und Irène schreiben: Berühmte Berge oder einen mondänen Ausgangsort gibt es bei uns nicht. Ebensowenig Duschen und Doppelzimmer. Die Lidernenhütte ist kein Hotel, sondern eine Hütte mit einfacher Infrastruktur, die ihren ursprünglichen Charme erhalten hat. Zu bieten hat sie dafür: Gemütlichkeit, feines Essen aus natürlich-frischen Zutaten und die unspektakulär herrliche Lage in einer intakten Landschaft. Skitouren in allen Varianten, auch kürzere, vornehmlich Nordhänge.

Anforderungen:
- LVS-Kurs, absolvierter Skitourenkurs, sicheres Skifahren im Tiefschnee auch im steileren Gelände, Kondition für 800 hm im Aufstieg

Unterkunft:
- Lidernenhütte, SAC 1.727 m, zwischen Vierwaldstättersee und dem Klausenpass im Kanton Uri gelegen, mit dem ÖPNV gut zu erreichen.

Ausrüstung:
- Komplette Skitourenausrüstung, LVS-Sicherheitsausrüstung

Teilnehmergebühr und Infos:
- 90,– Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung
- 8 bis 10 TeilnehmerInnen
- Vorbesprechung am 5. Februar 2020 um 19.00 Uhr im Alpinzentrum

Anmeldung:
- Anmeldung bis 29. Januar 2020
- 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 beachten Sie bitte den Punkt 2 der Teilnahmebedingungen.**

Leitung und Kontakt:
- Uwe Goerttler, Trainer-C Skitouren
  u.goerttler@dav-wiesbaden.de
- Lukas Werner, Trainer-C Skitouren
  l.werner@dav-wiesbaden.de

ITALIEN · ORTLER-CEVEDALE-GRUPPE

Tour W 2020/07

Mäßig schwierige Skitouren in der Ortler-Cevedale-Gruppe

29. Februar bis 6. März 2019
(Samstag bis Freitag)

In Angesicht der vergletscherten Eisriesen der südlichen Ortler-Cevedale-Gruppe (Italien) dienen zwei Berghütten als Stützpunkt für vorwiegend mäßig-schwierige Skitouren. Zum einen die mit dem Auto erreichbare Rifugio Forni (www.forni2000.com) sowie die von dort leicht erreichbare Rifugio C. Branca (www.rifugiobranca.it). Diese Mehrtagestour bietet ein tolle Kombination aus wilder, einsamer Berglandschaft, guter italienischer Küche und Hüttenromantik. Geplante Bergbesteigungen: Cima Occidentale dei Forni (3.232 m), Cima della Manzini (3.318 m), Cima Branca (ca. 3.000 m), Palon de la Mare (3.703 m), Monte Paquale (3.553 m).

Anforderungen:
- Voraussetzung ist die Teilnahme an einem Grundkurs Skibergsteigen oder gleichwertige Erfahrung. Sicheres Skifahren im Tiefschnee und Gelände ist erforderlich. Kondition für mindestens 6 h und 1.300 Höhenmeter pro Tag.

Unterkunft:
- Anfahrt erfolgt per Auto in Fahrgemeinschaft bis zur Rifugio Forni auf 2.187 m. Nach drei Nächten Wechsel auf Rifugio Branca auf 2.493 m für weitere drei Übernachtungen.

Ausrüstung:
- Lawinen-Verschütteten-Suchgerät, Schneeschaufel, Lawinensonde, Skitourenausrüstung (Ski, Stöcke, Steigfelle). Keine Gletscherausrüstung notwendig! Detaillierte Ausrüstungsliste bei Vorbesprechung.

Teilnehmergebühr und Infos:
- 150,– Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung, Übernachtung mit Halbpension
- 3 bis 5 TeilnehmerInnen
- Vorbesprechung nach Absprache oder per E-Mail

Anmeldung:
- Anmeldung bis 2. Februar 2020
- 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 beachten Sie bitte den Punkt 2 der Teilnahmebedingungen.**

Leitung und Kontakt:
- Ralf Schmieder, Fachübungsleiter Skibergsteigen
  Telefon 0 61 27 - 5 08 94 56, r.schmieder@dav-wiesbaden.de

SCHWEIZ · GRAUBÜNDEN · BIVIO

Tour W 2020/08

Mittelschwere Skitouren – Bivio

29. Februar bis 7. März 2020
(Samstag bis Samstag)

Unser Tourenstützpunkt ist ein Selbstversorgerhaus mit Zweibettzimmern mitten im Ort Bivio auf 1.769 m am Julierpass. Wir werden somit zusammen kochen und Frühstück machen und daher sehr kostengünstig für Schweizer Verhältnisse Urlaub machen. Bei den geführten Touren handelt es sich um mittelschwere Skitouren, die wir je nach Schneeverhältnissen vor Ort aussuchen. Eine vorherige Teilnahme an einem Skitourenkurs für Anfänger oder eine mehrjährige Erfahrung bei Skitouren sind notwendig. Es wird ein zweiter Skitourenführer mitkommen, so dass wir in zwei Gruppen auf Tour gehen können.

Anforderungen:
- Kondition für Aufstiege von ca. 3 bis 4 Stunden bzw. ca. 1.300 Höhenmeter
- Sicherer Parallelschwung auf roter Piste und Kurvenfahren abseits der Piste muss beherrscht werden
- Für totale Anfänger, die noch nie auf Skitour waren, ist dieser Kurs nicht geeignet

Unterkunft:
- Selbstversorgerhaus mit überwiegend Zweibettzimmer

Ausrüstung:
- Komplette Skitourenausrüstung
- Eine detaillierte Ausrüstungsliste wird vor Fahrtantritt von der Tourenleitung bekanntgegeben

Teilnehmergebühr und Infos:
- 160,– Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung und Skipass für 3 bis 4 Tage
- 8 bis 10 TeilnehmerInnen
- Vorbesprechung: Uhrzeit und Ort werden noch genannt

Anmeldung:
- Anmeldung bis 31. Dezember 2019
- 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 beachten Sie bitte den Punkt 2 der Teilnahmebedingungen.**

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

ÖSTERREICH · LECHTAL

Tour W 2020/09

Lechtaler most wanted Vol. 2

12. März bis 15. März 2020
(Donnerstag bis Sonntag)

Nachdem uns im letzten Winter eine Lawinensperrung einen Strich durch die Rechnung gemacht hat, warten die Klassiker im Namlostal weiter auf uns. Das kleine Seitental vom Lechtal bietet in alle Richtungen perfektes Skigelände. Über das idyllische Almdorf Fallerschein führt eine grandiose und vielseitige Skitour auf die Namloser Wetterspitze (2.553 m). Die Tour auf den Elmer Muttekopfes (2.350 m) ist geprägt durch einen faszinierenden Nordhang, der den Pulver lange frisch hält. Von Namlos oder Kelmen aus bieten sich noch viele alternative Touren für den dritten Tag an. In Namlos übernachten wir im Gasthaus Branders bequem in Doppelzimmern mit Halbpension. Das Abendessen bekommen wir direkt gegenüber im Gasthaus Kreuz. Wir reisen Donnerstagnachmittag an, so dass wir Freitag bis Sonntag jeweils eine Skitour machen werden.

Anforderungen:
- Die Skitouren sind mittelschwer und richten sich an erfahrene Tourengeher. Kondition bis 1.500 Hm und 300 Hm pro Stunde muss vorhanden sein. Sicheres Abfahren in allen Schneelagen. Geübter Umgang mit der Sicherheitsausrüstung.

Unterkunft:
- Gasthaus Branders in Namlos mit HP,
  Infos unter http://www.branders-tirol.com

Ausrüstung:
- Komplette Skitourenausrüstung, Komplette Sicherheitsausrüstung mit 3-Antennen LVS

Teilnehmergebühr und Infos:
- 90,– Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung
- 8 bis 10 TeilnehmerInnen
- Keine Vorbesprechung, Abstimmung telefonisch und per Mail

Anmeldung:
- Anmeldung bis 31. Januar 2020
- 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 beachten Sie bitte den Punkt 2 der Teilnahmebedingungen.**

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

ÖSTERREICH · STUBAIER ALPEN Tour W 2020/10

Mittelschwere Skitouren – Stubaier Alpen

12. März bis 16. März 2020
(Donnerstag bis Montag)

Unser Tourenstützpunkt ist die Winnebachseehütte in den Stubaier Alpen. Wir erreichen die wunderschöne Hütte (2.362 m) in 2,5 h Aufstieg von Gries im Ötztal (1.569 m). Gepäcktransport ist möglich. Wir sind in schönen Mehrbettzimmern (keine Lager) untergebracht, haben tolle Touren vor Ort, und die Küche der Winnebachseehütte ist bekannt für besonders gutes Essen. Anreise ist am Donnerstag am frühen Nachmittag, um dann gemeinsam zur Hütte aufsteigen zu können. Wenn die Teilnehmer am Abreisetag (Montag) noch eine Tour gehen wollen, ist dies auch möglich. Es handelt sich um mittelschwere Skitouren, die wir je nach Schneeverhältnissen vor Ort aussuchen. Eine vorherige Teilnahme an einem Skitourenkurs für Anfänger oder eine mehrjährige Erfahrung bei Skitouren sind notwendig.

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

Unterkunft:
- Winnebachseehütte

Ausrüstung:
- Komplette Skitourenausrüstung
- Eine detaillierte Ausrüstungsliste wird vor Fahrtantritt von der Tourenleitung bekanntgegeben

Teilnehmergebühr und Infos:
- 120,– Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung
- 3 bis 5 TeilnehmerInnen
- Vorbesprechung: Uhrzeit und Ort werden noch genannt

Anmeldung:
- Anmeldung bis 15. Januar 2020
- 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 beachten Sie bitte den Punkt 2 der Teilnahmebedingungen.**

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

ÖSTERREICH · SELLRAIN Tour W 2020/11

Schneeschuhtouren Schweinfurter Hütte

12. März bis 16. März 2020
(Donnerstag bis Montag)

Aufgrund vielfältigen Wunschs der Teilnehmer werden die beliebten Schneeschuhtage um einen Tag verlängert. Standort ist die im Talschluss des Horlachtals auf 2.028 m Höhe gelegene, mit dem Umweltgütesiegel des DAV ausgezeichnete Schweinfurter Hütte im Sellrain. Rund um die Hütte gibt es vielfältige technisch leichte Gipfelmöglichkeiten, dabei sind allerdings Anstiege bis zu 1.000 Hm zu bewältigen. Die Touren sind also auch für konditionsstarke Schneeschuh-Einsteiger geeignet.
Die Anreise erfolgt öffentlich per Bahn und Bus.
Aufstieg von Niederthai zur Hütte dann in ca. 2,5 Stunden.

Anforderungen:
- Kenntnisse im Umgang mit der LVS-Ausrüstung (Teilnahme am LVS-Workshop empfohlen),
- Gute Kondition für Wanderungen mit Tagesgepäck bis 1.000 Hm im Aufstieg

Unterkunft:
- Schweinfurter Hütte, DAV Sektion Schweinfurt

Ausrüstung:
- Komplette Schneeschuhausrüstung, LVS-Sicherheitsausrüstung, Detaillierte Liste über den Kursleiter bei der Vorbesprechung, Ausleihe von LVS-Ausrüstung in begrenzter Anzahl über die Sektion möglich (Reservierung)

Teilnehmergebühr und Infos:
- 120,– Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung
- 6 bis 12 TeilnehmerInnen
- Vorbesprechung, Termin wird noch bekanntgegeen oder per E-Mail

Anmeldung:
- Anmeldung bis 31. Dezember 2019
- 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 beachten Sie bitte den Punkt 2 der Teilnahmebedingungen.**

Leitung und Kontakt:
- Inge Seemann, Wanderleiterin mit ZQ Schneeschuhbergsteigen
  Telefon 0 177 - 8 23 21 46, i.seemann@dav-wiesbaden.de
- Jürgen Zilias, Wanderleiter mit ZQ Schneeschuhbergsteigen
  Telefon 0 61 27 - 6 62 98, j.zilias@dav-wiesbaden.de

ÖSTERREICH · SILVRETTA · HEIDELBERGER HÜTTE

Tour W 2020/12

Von der Piste ins Gelände (Tiefschneetraining)

18 März 2019 bis 22. März 2019
(Mittwoch bis Sonntag)

Dieses Angebot richtet sich – genau so wie letzten Winter in Andermatt – an Skifahrer, die den Sprung von der Skipiste ins Gelände wagen möchten. So wird im Kurs Wert auf das Befahren nicht präparierter Hänge gelegt, was u. U. die Abfahrt bei widrigen Schneeverhältnissen bedeutet. Ganz wichtiger Bestandteil des Kurses ist die Einführung in den Umgang mit dem Lawinensicherheitsset (LVS-Gerät, Sonde und Schaufel). Begleitet wird der Kurs durch Feedbacks während der Abfahrten, abendliche Besprechungen des persönlichen Fahrstils und den Erfahrungsaustausch zu den angewandten Techniken. Des weiteren werden Routenplanungen unter der Zuhilfenahme des aktuellen Lawinenlageberichtes (LLB) durchgeführt. Da im Kurs vorwiegend Abfahrtstechniken geübt werden sollen, werden wir versuchen, die Ziele mittels Liften zu erreichen.

Neben den Techniken des Freerides behandelt der Kurs auch die Planung und Durchführung von Skitouren. Zu diesem Zweck werden wir die Technik des Anstiegs mittels Tourenskiern üben, wobei der wichtigste Teil dieses Lernziels die Anlage einer im lawinentechnischen Sinne sicheren Aufstiegsspur ist. Wegen dieses Inhalts ist die unbedingte Mitnahme von Tourenskiern erforderlich.

Der Stützpunkt unseres Kurses ist diesmal die Heidelberger Hütte (2.264 m) oberhalb von Ischgl. Dort haben wir Mehrbettzimmer reserviert. Die Hütte liegt im oberen Fimbatal und wird nach Anstieg von ca. 4 Stunden erreicht. Am Anstiegstag kann Gepäcktransport zur Hütte vereinbart werden. Alternativ kann die Hütte mittels Liften über den Val Gronda und eine Abfahrt in ungesichertem Gelände erreicht werden.

Anforderungen:
- Sicheres Befahren von Abfahrten in einem Skigebiet (rote Pisten)
- Kondition für Aufstiege von max. 800 Hm (mit Tagesgepäck), Abfahrten in einem Skigebiet, alternativ dazu Abfahrten in unpräpariertem Gelände.

Unterkunft:
- Heidelberger Hütte oberhalb von Ischgl

Ausrüstung:
- komplette Skitourenausrüstung und LVS-Ausrüstung, (in begrenzter Anzahl auch über den Materialverleih der Sektion möglich – Reservierung erforderlich), detaillierte Ausrüstungsliste bei der Vorbesprechung.

Teilnehmergebühr und Infos:
- 140,– Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung, Skipass
- bis 8 TeilnehmerInnen
- Vorbesprechung: Uhrzeit und Ort werden noch genannt

Anmeldung:
- Anmeldung bis 16. Februar 2020
- 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 beachten Sie bitte den Punkt 2 der Teilnahmebedingungen.**

Leitung und Kontakt:
- Guido Künzel, Trainer C Skibergsteigen
  Telefon 01 51 - 52 63 97 06
  g.kuenzel@dav-wiesbaden.de

TIPP Anmeldeformular auf Seite 50
Teilnahmebedingungen auf Seite 49

Foto: Carschinahütte

SCHWEIZ · RÄTIKON

Tour W 2020/13

Pizzarunde – mittelschwere Skitour

Achtung Terminänderung!!!
6. Februar bis 9. Februar 2020
(Donnerstag bis Sonntag)

Je nach Schneelage machen wir den Aufstieg zur Hütte entweder direkt von St. Antönien aus dem Skigebiet Gargellen oder von der Lindauer Hütte aus. Die Hütte ist im Winter unbewirtschaftet, das heißt, wir nehmen unsere Verpflegung komplett mit, inkl. der Zutaten für eine leckere Pizza, die wir uns am Abend im Ofen der Hütte selbst zubereiten. Unzählige Gipfel mit lohnenden Abfahrten sind von der Hütte aus zu erreichen (z. B. Schafberg 2.456 m, Drusator 2.342 m, Sulzfluh 2.818 m), inkl. der Überschreitung nach Österreich.

Anforderungen:
- Kondition für Aufstiege von ca. 800 bis 1.000 Höhenmeter
- Sicheres Abfahren im Tiefschnee und Gelände ist erforderlich
- Sicherer Umgang mit der LVS-Ausrüstung

Unterkunft:
- Winterraum der Carschinahütte, www.carschina.ch

Ausrüstung:
- Komplette Skitouren- und LVS-Ausrüstung, Skihelm, eine detaillierte Ausrüstungsliste wird vor Fahrtantritt von der Tourenleitung bekanntgegeben, Ausleihe von LVS-Ausrüstung ist in begrenzter Anzahl über die Sektion möglich (Reservierung erforderlich!)

Teilnehmergebühr und Infos:
- 90,– Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung
- 3 bis 5 TeilnehmerInnen
- Vorbesprechung: Uhrzeit und Ort werden noch genannt

Anmeldung:
- Anmeldung bis 3. Januar 2020
- 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 beachten Sie bitte den Punkt 2 der Teilnahmebedingungen.**

Leitung und Kontakt:
- Kevin Gaehn, Trainer C Skibergsteigen
  Telefon 0170 - 7 53 73 43
  k.gaehn@dav-wiesbaden.de

ÖSTERREICH · KÜHTAI · SELLRAINTAL

Tour W 2020/14

Frühlingsskitouren für sehr gute Fahrer

16. April bis 19. April 2020
(Donnerstag bis Sonntag)

Wir übernachten im Berggasthof Marlstein, wo wir in komfortablen Doppelzimmern untergebracht sind und am Abend die Sauna nutzen können. Die Hütte kann direkt mit dem Auto erreicht werden. Nach einer kurzen Auffrischung im Umgang mit dem LVS-Gerät legen wir die ersten Spuren in den Schnee. Das Tourengebiet bietet zahlreiche interessante Gipfel (Pirschkogel 2.828 m, Gaißkogel 2.820 m, Sulzkogel 3.016 m), die wir, zum Teil mit Liftunterstützung aus dem Skigebiet Kühtai heraus, besteigen können. Dabei liegt der Fokus auf den Abfahrten! Auch am Ende der Saison findet man hier nordseitig meist noch beste Pulverhänge, da das Tourengebiet erst auf 2.000 m beginnt.

Anforderungen:
- Kondition für Aufstiege von ca. 800 bis 1.000 Höhenmetern
- Sicheres Abfahren im Tiefschnee und Gelände ist erforderlich
- Sicherer Umgang mit der LVS-Ausrüstung

Unterkunft:
- Berghotel Marlstein, www.marlstein.at

Ausrüstung:
- Komplette Skitouren- und LVS-Ausrüstung, Skihelm, eine detaillierte Ausrüstungsliste wird vor Fahrtantritt von der Tourenleitung bekanntgegeben, Ausleihe von LVS-Ausrüstung ist in begrenzter Anzahl über die Sektion möglich (Reservierung erforderlich!)

Teilnehmergebühr und Infos:
- 90,– Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung
- 3 bis 5 TeilnehmerInnen
- Vorbesprechung: Uhrzeit und Ort werden noch genannt

Anmeldung:
- Anmeldung bis 15. Februar 2020
- 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 beachten Sie bitte den Punkt 2 der Teilnahmebedingungen.**

Leitung und Kontakt:
- Kevin Gaehn, Trainer C Skibergsteigen
  Telefon 0170 - 7 53 73 43, k.gaehn@dav-wiesbaden.de

Kletterangebote Halle – DAV Kletterscheine

Für mehr Sicherheit in Kletterhallen startete der DAV 2005 die „Aktion Sicher Klettern“ mit den beiden Kletterscheinen „Toprope“ und „Vorstieg“.

Kletterschein Toprope
Für Kletteranfänger nach einem Kurs zum selbstständigen Topropeklettern. Kursinhalte sind: Richtiges Anseilen, Umgang mit einem halbautomatischen Sicherungsgerät, Partnercheck und Selbstkontrolle, Ablassen sowie Topropeklettern.

Kletterschein Vorstieg
Für Fortgeschrittene nach einem Kurs, der das selbstständige Vorsteigen mit dem dazugehörigen Vorstiegssichern zum Ziel hat. Zu den Inhalten vom Kletterschein Toprope kommen das Vorstiegssichern sowie das Klettern im Vorstieg und das Verhalten an der Umlenkung hinzu.

Der DAV Wiesbaden führt einen kombinierten Kurs für die Kletterscheine Toprope und Vorstieg durch. Das bedeutet, dass wir uns anschauen, wo die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sicherungs- und klettertechnisch stehen. Wir gehen dann mit den Inhalten individuell auf sie ein und bieten ihnen zum Ende des Kurses die passende Prüfung an. 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 zu bekommen und sich sicherungstechnisch auf den neuesten Stand bringen zu lassen.

Die Kletterscheine sind eine Aktion mit freiwilliger Teilnahme ohne rechtliche Konsequenzen, vergleichbar mit Sport-Leistungsabzeichen anderer Verbände (z.B. Deutsches Sportabzeichen, Schwimmabzeichen). Sie sollen keinesfalls als „Führerschein“ oder Legitimation gesehen werden und der Anspruch, dass damit unfallfreies Klettern garantiert ist, darf nicht gestellt werden. Jeder Teilnehmer wird durch die Schulung und das Training zum Kletterschein aber 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 4 Abende) besteht die Möglichkeit, die Kletterscheine zu erwerben. Die Absolventen bekommen einen Ausweis, den „Kletterschein“ sowie eine Broschüre mit den Inhalten der Ausbildung überreicht.

WIESBADEN H 2020/01

DAV Kletterkurs Schöner Klettern – Technikkurs für Anfänger

Termine:
- **11. und 12. Januar 2020 (Samstag und Sonntag);** jeweils 9:00 Uhr bis 13:00 Uhr
- Der Kurs richtet sich an kletternde Menschen, die gerade mit dem Klettern angefangen oder schon bereits etwas Klettererfahrung haben und die das Gefühl beschleicht, das Klettern könnte eigentlich doch etwas leichter bzw. schöner gehen.
  In dem Kurs werden einige grundlegende Klettertechniken gezeigt. Es wird viel Zeit zum Üben, Fragen und Ausprobieren geben.
- **Anforderungen:** Sicheres Beherrschen von Vorstiegs- oder Topropesichern ist erforderlich.
- **Kursort:** Kletterhalle Wiesbaden, Holzstraße 11, oder Nordwand Wiesbaden
- **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 bis 4 bis 6 Teilnehmer.

Anmeldung:
- Anmeldung bis 18. Dezember 2019
- Anmeldung zuerst per E-Mail beim Tourenleiter. Nach dem „OK“ des Tourenleiters bitte über das (Online-)Formular bei der Sektion Wiesbaden anmelden.
  Zu den Details beachten Sie bitte den Punkt 2 der Teilnahmebedingungen.

Leitung und Kontakt Kurs H 2020/01:
- Michaela Tremper, Trainer C Sportklettern
  m.tremper@dav-wiesbaden.de

WIESBADEN H 2020/02

DAV Kletterscheine

Termine:
- jeweils mittwochs 29. Januar, 5. Februar, 12. Februar, 19. Februar 2020 (Toprope+Vorstieg)

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

Der **Kletterschein Toprope** ist ein Kursangebot für Kletteranfänger.
Kursinhalte sind:
- Richtiges Anseilen
- Umgang mit einem halbautomatischen Sicherungsgerät
- Partnercheck und Selbstkontrolle
- Topropeklettern mit Ablassen

Der **Kletterschein Vorstieg** ist ein Kursangebot für Fortgeschrittene, die ein gefestigtes Können auf dem Niveau des Kletterscheins Toprope haben.
Kursinhalte sind:
- Vorstiegssichern
- selbstständiges Vorsteigen
- Verhalten an der Umlenkung.

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 4 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. 44,– Euro Halleneintritte und ggf. Materialausleihe (Klettergurte können über die Sektion oder über die Kletterhalle ausgeliehen werden, vorher Reservierung notwendig).
- Pro Kurs bis 10 Teilnehmer.
  Bei Bedarf werden weitere Kurse angeboten.

Anmeldung:
- Anmeldung bis 7 Tage vor Kursbeginn
- Anmeldung zuerst per E-Mail beim Tourenleiter. Nach dem „OK“ des Tourenleiters bitte über das (Online-)Formular bei der Sektion Wiesbaden anmelden.
  Zu den Details beachten Sie bitte den Punkt 2 der Teilnahmebedingungen.

Leitung und Kontakt:
- Bärbel Hubbes, Kletterbetreuerin
  b.hubbes@dav-wiesbaden.de
- Stefan Ickstadt, Trainer C Sportklettern
  s.ickstadt@dav-wiesbaden.de

ITALIEN · GARDASEE

Tour: S 2020/01

„Kulinarischer Kletterkurs Outdoor“

4. bis 11. April 2020 (Samstag bis Samstag)

Von der Halle an den Fels
Du kletterst schon fleißig in der Kletterhalle im Vorstieg und es reizt dich immer mehr, draußen zu klettern. Zusätzlich genießt du die Abendstunden gerne bei einem Glas Wein und einem leckeren Abendessen. Dann bist du im „Kulinarischen Kletterkurs Outdoor“ genau richtig. Gemeinsam fahren wir nach Arco an den Gardasee und erarbeiten in den ersten drei Tagen die Techniken des Outdoor-Kletterns. Abends verwöhnt uns Chefkoch Sebastian mit allerlei Köstlichkeiten, während wir noch den ein oder anderen theoretischen Teil des DAV-Kletterscheins Outdoor besprechen. Am Ende der drei Tage habt ihr die Möglichkeit, die Prüfung zum genannten Kletterschein abzulegen. Die anschließenden drei Tage beinhalten dann freies Klettern, damit ihr die neu erlernten Techniken noch einmal unter Aufsicht in die Praxis umsetzen könnt.

Kursinhalte des DAV-Kletterschein Outdoor sind:
- Routenbeurteilung und Partnercheck
- Vorstieg Sichern
- Vorstieg Klettern
- Fädeln und Abbauen
- Abbauen mit Abseilen
- Ökologie

Anforderungen:
- Kletterschein Vorstieg DAV und/oder sicheres Beherrschen der Sicherungstechniken mit einem Autotuber im Vorstieg
- Sicherer Vorstieg bis VI-UIAA in der Halle

Unterkunft:
- Ferienwohnung in oder in der Nähe von Arco, Doppel- und Mehrbettzimmer, etwa 225,– Euro pro Person

Ausrüstung:
- Siehe Ausrüstungsliste „Sportklettern/Klettergarten“ im Anhang des Kurs- und Tourenprogramms.

Teilnehmergebühr und Infos:
- 130,– Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung (je nach Wunschliste an unseren Chefkoch)
- 6 bis 8 TeilnehmerInnen
- Vorbesprechung am Mittwoch, 25. März 2020, 19:00 Uhr in der Kletterhalle Wiesbaden (Holzstraße)

Anmeldung:
- Anmeldung bis 1. März 2020
- 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 beachten Sie bitte den Punkt 2 der Teilnahmebedingungen.

Leitung und Kontakt:
- Michael Kirschey, Trainer C Sportklettern, Mobil 0176 - 61 30 06 58, m.kirschey@dav-wiesbaden.de
- Sebastian Krug, CO-Trainer

TIPP Anmeldeformular auf Seite 50
Teilnahmebedingungen auf Seite 49

ITALIEN · LIGURIEN Tour: S 2020/02

Kletterfahrt Finale Ligure

4. bis 11. April 2020 (Samstag bis Samstag)

Wir fahren in den warmen Süden an die ligurische Riviera und genießen die ersten Frühlingstage unter südlicher Sonne. Finale Ligure ist eines der bekanntesten Klettergebiete Italiens.

Unser Revier werden die gut abgesicherten Routen im VI. Grad UIAA sein. Wer will, darf natürlich auch gerne schwerere Routen erkunden, die Euch die Tourenleiter gerne einrichten. Darüber hinaus bieten wir individuelle Übungen zur Verbesserung der eigenen Klettertechnik und zur Steigerung der persönlichen Leistungsgrenze.

Anforderungen:
- Beherrschen des VI. Grades im Nachstieg und des V+ Grades (UIAA) im Vorstieg

Unterkunft:
- Ferienwohnung

Ausrüstung:
- Klettergurt, Kletterschuhe, Helm, Seil, Sicherungsmaterial. Detaillierte Ausrüstungsliste über Kursleiter. Siehe auch „Ausrüstungsliste Alpines Plaisirklettern“ in diesem Heft.

Teilnehmergebühr und Infos:
- 130,– Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung
- 5 bis 8 TeilnehmerInnen
- Vorbesprechung nach Rücksprache mit dem Tourenleiter

Anmeldung:
- Anmeldung bis 1. März 2020
- Anmeldung zuerst per E-Mail beim Tourenleiter. Nach dem „OK“ des Tourenleiters bitte über das (Online-)Formular bei der Sektion Wiesbaden anmelden.
  Zu den Details beachten Sie bitte den Punkt 2 der Teilnahmebedingungen.

Leitung und Kontakt:
- Stefan Ickstadt, Trainer C Sportklettern
  s.ickstadt@dav-wiesbaden.de

FRANKREICH · FONTAINEBLEAU Tour: S 2020/03

Bouldercamp Fontainebleau

1. bis 4. Mai 2020 (Freitag bis Montag)

Hier im Rhein-Main-Gebiet gibt es mittlerweile zahlreiche Boulderhallen, die zugegebenermaßen alle ihre Eigenheiten besitzen. Doch eines haben sie alle gemeinsam. Bunte Plastikgriffe! Wenn ihr mal ohne Plastik und farbig markierte Griffe am echten Fels bouldern wollt, ist unser Bouldercamp in den Wäldern um Fontainebleau, südlich von Paris, genau das Richtige für euch. Ihr bouldert hier unter freiem Himmel, habt statt dem Geruch nach Chalk und Schweiß den frischen Waldduft in der Nase und könnt die Reibungseigenschaften eurer Kletterschuhe auf dem Sandstein ausgiebig testen. In dem Camp könnt ihr nicht nur eure Technik verfeinern, ihr bekommt auch nützliche Tipps über das Absichern natürlicher Boulder, das spezielle Parcoursbouldern in Bleau und die dort geltenden Kletterregeln.

Anforderungen:
- Das Bouldercamp richtet sich an alle, die bereits Erfahrungen in Boulderhallen gesammelt haben und mindestens die zwei unteren Grade in der Halle beherrschen (z.B. Wiesbadener Nordwand: Gelb und Grün).

Unterkunft:
- Hostel/Campingplatz in La-Chapelle-la-Reine

Ausrüstung:
- Kletterschuhe, Crashpad (falls vorhanden), Bürste, Fußmatte oder kleines Stück Teppich, ein Tuch, kein Magnesia

Teilnehmergebühr und Infos:
- 80,– Euro für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen), zzgl. Anreise, Unterkunft/Verpflegung
- 6 – 10 Teilnehmerinnen und Teilnehmer
- Termin der Vorbesprechung wird über Emailverteiler vereinbart

Anmeldung:
- Anmeldung bis 28. Februar 2020
- Anmeldung zuerst per E-Mail beim Tourenleiter. Nach dem „OK“ des Tourenleiters bitte über das (Online-)Formular bei der Sektion Wiesbaden anmelden.
  Zu den Details beachten Sie bitte den Punkt 2 der Teilnahmebedingungen.

Leitung und Kontakt:
- Hubert Hubbes, Trainer C Sportklettern
  h.hubbes@dav-wiesbaden.de
- Manuel Schaf, Trainer C Sportklettern
  m.schaf@dav-wiesbaden.de

DEUTSCHLAND · MORGENBACHTAL

Tour: S 2020/04

Kurs: Einführung in Mehrseillängenrouten

25. und 26. April 2020 (Samstag und Sonntag)

In Sportklettergebieten findet man häufig gut eingerichtete Mehrseillängenrouten, die man natürlich auch gerne mal klettern möchte. Das Klettern von MSL-Routen ist aber nicht einfach nur eine vertikale Aneinanderreihung von Einseillängenrouten.

Wenn ihr bereits Erfahrungen in Sportklettergebieten gesammelt habt und eine Einführung in das Klettern von MSL-Routen haben möchtet, dann seid ihr in diesem Kurs genau richtig.

Kursinhalte:
- Standplatzbau
- Richtiges Sichern vom Stand
- Nachsichern des Seilpartners
- Effizientes Abseilen über mehrere Seillängen
- Tourenplanung und Topos lesen
- Materialkunde

Anforderungen:
- Kletterschein Vorstieg
- Kletterkönnen: Vorstieg V. Grad (UIAA) in der Halle

Unterkunft:
- Keine. Wir fahren an beiden Tagen von Wiesbaden aus los.

Ausrüstung:
- Kletterausrüstung, Details bei den Kursleitern, siehe auch „Ausrüstungsliste Plaisirklettern“ in diesem Heft.

Teilnehmergebühr und Infos:
- 40,– Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Verpflegung
- 4 bis 6 TeilnehmerInnen
- Der Termin der Vorbesprechung wird noch genannt

Anmeldung:
- Anmeldung bis 10. April 2020
- Anmeldung zuerst per E-Mail beim Tourenleiter. Nach dem „OK“ des Tourenleiters bitte über das (Online-)Formular bei der Sektion Wiesbaden anmelden.
  Zu den Details bitte den Punkt 2 der Teilnahmebedingungen beachten.

Leitung und Kontakt:
- Bärbel Wullenweber, Trainer B Klettern Alpin, b.wullenweber@dav-wiesbaden.de
- Bärbel Hubbes, Trainer C Klettern Inklusion, b.hubbes@dav-wiesbaden.de

DEUTSCHLAND · FRÄNKISCHE SCHWEIZ

Tour: S 2020/05

Outdoorkurs – Von der Halle an den Fels

14. bis 17. Mai 2020 (Donnerstag bis Sonntag)

Outdoorkletterkurs Von der Halle an den Fels – „Draußen ist anders“ (Outdoorkletterschein)

Ein Kletterhallenwinter liegt hinter Euch, der Frühling naht, die Vögel zwitschern und Euch juckt es in den Fingern, endlich einmal richtigen Fels anzufassen? Habt aber keine Ahnung, wie das so geht? Dann seid ihr in diesem Kurs genau richtig. Klettern am Naturfels ist anders, facettenreicher, die Sicherungssituationen sind anspruchsvoller und es gilt zusätzlich ökologische Aspekte zu berücksichtigen.

Ihr lernt in dem Kurs:
- **Die Routen zu beurteilen,** denn an jeder Wand herrschen andere Bedingungen: Wie viele Exen brauche ich? Ist mein Seil lang genug?
- **Draußen im Vorstieg sichern und im Vorstieg klettern sowie abbauen, fädeln, abseilen.** Der Fels ist kein gewartetes Sportgerät, so erfordert jede Route einen Risikocheck:
  Wo stehe ich als Sichernder, wie hänge ich die Exen ein? Wie komme ich wieder runter?

- **Naturverträgliches Klettern:** Kletterfelsen sind keine Sportanlagen. Rücksichtsvolles Verhalten gegenüber Tieren und Pflanzen und Beachtung von Nutzungsregelungen schützen diesen Lebensraum und ermöglichen ein Miteinander von Klettern und Naturschutz.
- Ziel des Outdoor-Kletterscheins ist es, Indoor-Kletterer hinsichtlich Ökologie und Sicherheit zu sensibilisieren und praktisch auszubilden. Die Lerninhalte sind auf bohrhakengesicherte Einseillängenrouten im Klettergarten ausgelegt. Fragen zu Keilen, Cams und Klettereien mit alpinem Charakter können kurz angesprochen werden, sind jedoch kein Kursinhalt.
- Am Ende des Kurses besteht die Möglichkeit, die Prüfung zum Erhalt des Outdoorkletterscheins zu absolvieren.

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

Unterkunft:
- Fränkische Schweiz, genauer Ort wird rechtzeitig vor dem Termin bekanntgegeben.

Ausrüstung:
- Siehe Ausrüstungsliste „Sportklettern/Klettergarten“ im Anhang diese Kursheftes, Fragen zur Ausrüstung werden beim Vortreffen besprochen.

Teilnehmergebühr und Infos:
- 80,– Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung
- 6 bis 8 TeilnehmerInnen
- Die Vorbesprechung findet Ende März statt, Uhrzeit und Ort werden von der Kursleitung bekanntgegeben.

Anmeldung:
- Anmeldung bis 17. März 2020
- Anmeldung zuerst per E-Mail beim Tourenleiter. Nach dem „OK“ des Tourenleiters bitte über das (Online-) Formular bei der Sektion Wiesbaden anmelden. **Zu den Details beachten Sie bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen.**

Leitung und Kontakt:
- Stefan Ickstadt, Trainer C Sportklettern s.ickstadt@dav-wiesbaden.de
- Johanna Lexen, Trainerin C Sportklettern j.lexen@dav-wiesbaden.de

TIPP Anmeldeformular auf Seite 50
Teilnahmebedingungen auf Seite 49

DEUTSCHLAND · FRÄNKISCHE SCHWEIZ

Tour: S 2020/06

Draußen Klettern – Wie war das nochmal?

Ein Auffrischungskurs Outdoorschein
15. bis 18. Mai 2019 (Freitag bis Montag)

Ihr wollt draußen klettern, aber die Erinnerung an den vergangenen Outdoorkurs ist schon etwas verblasst? Wir schaffen Abhilfe. In diesem Kurs werden die Inhalte des Outdoor-Kletterscheins aufgefrischt und das Kursgelände wird etwas anspruchsvoller. Der Schwerpunkt liegt auf den Themen Sicherheit und Klettertechnik. Die ökologischen Aspekte werden anlassbezogen vermittelt.

Kursinhalte:
- Auffrischung und Wiederholung der sicherheitsrelevanten Basics des Kletterscheins Outdoor (Routenbeurteilung, Vorstieg sichern und klettern, abbauen, fädeln und abseilen).
- Anleitung bei der Verbesserung der Klettertechnik
- Klettertaktik
- Heranführen an das Legen mobiler Sicherungsmittel

Anforderungen:
- Kletterschein Outdoor oder entsprechende Klettererfahrung am Naturfels
- Mindestalter 18 Jahre

Unterkunft:
- Fränkische Schweiz; um unabhängig vom Wetter zu sein, werden wir in einer Pension oder Ferienwohnung übernachten, der genaue Ort wird rechtzeitig vor dem Termin bekanntgegeben.

Ausrüstung:
- siehe Ausrüstungsliste „Sportklettern/Klettergarten“ im Anhang dieses Heftes.

Teilnehmergebühr und Infos:
- 80,– Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung
- Kurs 6 bis 8 TeilnehmerInnen
- Vorbesprechung ca. 4 Wochen vor dem Kurs. Termin und Ort werden noch bekanntgegeben.

Anmeldung:
- Anmeldung bis 16. März 2020
- Anmeldung zuerst per E-Mail beim Tourenleiter. Nach dem „OK“ des Tourenleiters bitte über das (Online-)Formular bei der Sektion Wiesbaden anmelden. **Zu den Details beachten Sie bitte den Punkt 2 der Teilnahmebedingungen.**

Leitung und Kontakt:
- Manuel Schaf, Trainer C Sportklettern, m.schaf@dav-wiesbaden.de
- Michaela Tremper, Trainerin C Sportklettern, m.tremper@dav-wiesbaden.de

DEUTSCHLAND · SÜDPFALZ

Tour: S 2020/07

Camalots, Keile und Co – Klettern Outdoor und mobile Sicherungsgeräte

5. bis 7. Juni 2020 (Freitag bis Sonntag)

Outdoorkletterkurs Camalots, Keile und Co – „Wenn's ein bisschen mehr sein darf"
Ihr wollt draußen klettern? Die Hakenabstände sind zu groß oder es gibt erst gar keine? Im Sandstein der Südpfalz, einem der schönsten Klettergebiete Deutschlands, wollen wir Euch einen ersten Einblick in das Legen von mobilen Sicherungsmitteln geben.

Ihr lernt in dem Kurs:

a) **Die Routen zu beurteilen,** denn an jeder Wand herrschen andere Bedingungen: Wie viele Haken gibt es? Gibt es natürliche Sicherungsmöglichkeiten, Sanduhren, Bäume? Wie ist die Qualität des Gesteins? Wo lassen sich mobile Sicherungsgeräte verbauen?

b) **Placement gefunden!** Der Fels ist kein gewartetes Sportgerät, so erfordert jede Route einen Risikocheck: Wie ist das Sturzgelände? Welches Gerät passt zu welcher Sicherungssituation? Wie ist die Qualität des Placements?

c) **Naturverträgliches Klettern:** Kletterfelsen sind keine Sportanlagen. Rücksichtsvolles Verhalten gegenüber Tieren und Pflanzen und Beachtung von Nutzungsregelungen schützen diesen Lebensraum und ermöglichen ein Miteinander von Klettern und Naturschutz.

Ziel des Kurses ist es, erste Erfahrungen beim zusätzlichen Absichern von Routen zu sammeln und zu erlernen. Die Lerninhalte sind auf teilweise bohrhakengesicherte Einseillängenrouten im Klettergarten ausgelegt. Falls gewünscht kann gerne auch mal komplett „clean" oder über mehrere Seillängen geklettert werden.

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

Unterkunft:
- Zeltplatz in der Südpfalz, genauer Ort wird rechtzeitig vor dem Termin bekanntgegeben.

Ausrüstung:
- Siehe Ausrüstungsliste „Alpines Plaisirklettern" im Anhang dieses Heftes. Fragen zur Ausrüstung werden beim Vortreffen besprochen.

Teilnehmergebühr und Infos:
- 60,– Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung
- 4 bis 6 TeilnehmerInnen
- Die Vorbesprechung findet Ende Mai statt, Uhrzeit und Ort werden von der Kursleitung bekanntgegeben.

Anmeldung:
- Anmeldung bis 17. Mai 2020
- Anmeldung zuerst per E-Mail beim Tourenleiter. Nach dem „OK" des Tourenleiters bitte über das (Online-)Formular bei der Sektion Wiesbaden anmelden.
  Zu den Details beachten Sie bitte den Punkt 2 der Teilnahmebedingungen.

Leitung und Kontakt:
- Stefan Ickstadt, Trainer C Sportklettern
  s.ickstadt@dav-wiesbaden.de
- Bernhard Zeuner, Fachübungsleiter

DEUTSCHLAND · WIESBADEN-FRAUENSTEIN Tour: S 2020/08

Klettern draußen für Menschen mit Handicap

7. Juni 2020 (Sonntag)

Wie bereits im letzten Jahr wollen wir wieder „Draußen“ klettern, diesmal nahe Wiesbaden am Grauen Stein. Wer kann sich vorstellen, auch mit Handicap einmal draußen zu klettern und oben angekommen den tollen Ausblick zu genießen? Den Traum wollen wir wahr werden lassen.

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

Anforderungen:
- Klettererfahrung in der Halle
- Eigenständiges Stehen
- Selbstständiges bzw. unterstütztes Gehen muss möglich sein

Ausrüstung:
- Kletterschuhe, wenn vorhanden / Klettergurt wird gestellt

Teilnehmergebühr und Infos:
- 10,– Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen)
- 2 bis 4 TeilnehmerInnen
- Details werden per Email bekannt gegeben.

Anmeldung:
- Anmeldung bis 30. Mai 2020
- Anmeldung zuerst per E-Mail beim Tourenleiter. Nach dem „OK“ des Tourenleiters bitte über das (Online-)Formular bei der Sektion Wiesbaden anmelden.
  Zu den Details beachten Sie bitte den Punkt 2 der Teilnahmebedingungen.

Leitung und Kontakt:
- Bärbel Hubbes, Trainer C Klettern Inklusion
  b.hubbes@dav-wiesbaden.de
- Bärbel Wullenweber, Trainer B Alpinklettern
  b.wullenweber@dav-wiesbaden.de

TIPP Anmeldeformular auf Seite 50
Teilnahmebedingungen auf Seite 49

DEUTSCHLAND · FRÄNKISCHE SCHWEIZ Tour: S 2020/09

Griffiger Kalk zum Genießen (Kletterfahrt)

11. bis 14. Juni 2020
(Fronleichnam, Donnerstag bis Sonntag)

Wer unkompliziertes Sportklettern ohne lange Zustiege mag, ist in der „Fränkischen“ goldrichtig! Die überaus zahlreichen Kalkfelsen bieten eine Vielfalt von gut zu sichernden Touren in den mittleren Schwierigkeitsgraden auf überschaubarem Raum. Eine herrliche Landschaft, Gerstensaft und deftige fränkische Küche nur gut zwei Autostunden von Wiesbaden entfernt sind weitere Argumente für den Besuch bei den Franken. Mit übersichtlichen Routen und guten Absicherungsmöglichkeiten eignet sich dieses Gebiet, um die eigenen Fähigkeiten im Vorstieg zu trainieren.

Anforderungen:
- Beherrschung der Sicherungstechnik im Sportklettern
- Klettern in den Schwierigkeitsgraden V und VI (UIAA)
- Klettererfahrung an Naturfelsen

Unterkunft:
- In einem fränkischen Gasthof

Ausrüstung:
- Siehe „Ausrüstungsliste Sportklettern/Klettergarten“ im Anhang diese Heftes. Details über den Kursleiter.

Teilnehmergebühr und Infos:
- 20,– Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder; 25– Euro für Nichtmitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung
- 6 bis 8 TeilnehmerInnen
- Der Termin für eine Vorbesprechung wird noch bekannt gegeben.

Anmeldung:
- Anmeldung bis 15. April 2020
- Anmeldung zuerst per E-Mail beim Tourenleiter. Nach dem „OK“ des Tourenleiters bitte über das (Online-) Formular bei der Sektion Wiesbaden anmelden.
  Zu den Details beachten Sie bitte den Punkt 2 der Teilnahmebedingungen.

Leitung und Kontakt:
- Kai Hartmann, Trainer C Sportklettern
  k.hartmann@dav-wiesbaden.de

FRANKREICH · NORDVOGESEN

Tour: S 2020/10

Kletterfahrt Nordvogesen

11. bis 14. Juni 2020
(Fronleichnam, Donnerstag bis Sonntag)

Das Klettern in den Nordvogesen verbindet das Abenteuer des Kletterns in sehr variantenreichen Kletterrouten im Sandstein-Naturfels mit einer hervorragenden Absicherung mit den sprichwörtlichen Baguette-Abständen, wie man sie bei uns nur in Klettergärten vorfindet.

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

Anforderungen:
- Die Kletterfahrt richtet sich an Kletterer, die bereits über den Kletterschein Outdoor verfügen und somit erste Erfahrung im Klettern am natürlichen Fels gesammelt haben. Ihr solltet Euch mindestens das Klettern am Fels im Nachstieg im VI. Grad (UIAA) zutrauen.

Unterkunft:
- Campingplatz „Camping du Heidenkopf“, Niederbronn

Ausrüstung:
- Siehe auch „Ausrüstungsliste Alpines Plaisirklettern“ in diesem Heft. Details über den Kursleiter.

Teilnehmergebühr und Infos:
- 80,– Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung
- 4 bis 6 TeilnehmerInnen
- Vorbesprechung etwa vier Wochen vorher, Termin wird noch bekanntgegeben

Anmeldung:
- Anmeldung bis 1. Mai 2019
- Anmeldung zuerst per E-Mail beim Tourenleiter. Nach dem „OK“ des Tourenleiters bitte über das (Online-) Formular bei der Sektion Wiesbaden anmelden.
  Zu den Details beachten Sie bitte den Punkt 2 der Teilnahmebedingungen.

Leitung und Kontakt:
- Hubert Hubbes, Trainer C Sportklettern
  h.hubbes@dav-wiesbaden.de

SCHWEIZ · SUSTENPASS

Tour: S 2020/11

Kletterbörse – Kletterfahrt in die Alpen

für Kurzentschlossene / Plaisirklettern / Mehrseillängen
4-tägige Touren (Anreise Samstag)

Wer kennt es nicht – ein halbes Jahr im Voraus wird eine Tour geplant und dann das: Schlechtes Wetter, Regen …

Um dieses Dilemma zu umgehen, bieten wir diese Sommersaison eine kurzfristige Kletterausfahrt in die Alpen an.

So geht’s: Ihr meldet Euch vollkommen unverbindlich bei den Tourenleitern an und kommt dann in den Mailverteiler. Wenn die Tour stattfindet, erhaltet Ihr ca. 1 Woche vorher eine E-Mail mit den Informationen. Dann könnt Ihr Euch entscheiden, ob Ihr mitfahren möchtet.

Voraussichtliches Ziel ist das Klettergebiet am Sustenpass in der Schweiz.

Auf dem Programm steht:
- Update der Techniken im Mehrseillängenrouten
- Verfestigen des Könnens für einen reibungslosen Ablauf mit dem Ziel des selbstständigen Kletterns
- Einschätzung alpiner Gefahren
- Tourenplanung, Wetterkunde, Materialkunde

Anforderungen:
- Teilnahme am Kurs „Einführung in die Mehrseillängen“ oder vergleichbares Können
- Klettern im Vorstieg im Fels mind. V. Grad (UIAA)

Unterkunft:
- Hotel Steingletscher mit Lager, alternativ Campingplatz Gadmen

Ausrüstung:
- Siehe „Ausrüstungsliste Alpines Plaisirklettern“ im Anhang dieses Heftes. Details über die Kursleiterinnen.

Teilnehmergebühr und Infos:
- 90,– Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Verpflegung
- 4 bis 6 TeilnehmerInnen
- Der Termin der Vorbesprechung wird noch genannt

Anmeldung:
- Anmeldung vorab per Email
- Anmeldung zuerst per E-Mail beim Tourenleiter. Nach dem „OK“ des Tourenleiters bitte über das (Online-) Formular bei der Sektion Wiesbaden anmelden.
  Zu den Details beachten Sie bitte den Punkt 2 der Teilnahmebedingungen.

Leitung und Kontakt:
- Bärbel Wullenweber, Trainer B Klettern Alpin
  b.wullenweber@dav-wiesbaden.de
- Bärbel Hubbes, Trainer C Inklusion
  b.hubbes@dav-wiesbaden.de

KURSORT ASCHAFFENBURG

Tour: S 2020/20

„Geocaching“

16. und 17. Mai 2020 (Samstag und Sonntag)

Seltsame Gestalten, die sich um irgendeinen Platz im Wald, einen Brunnen in der Stadt oder woanders herumtreiben und so wirken, als führten sie was im Schilde. Stimmt auch! Denn auf die Frage „Was macht ihr denn da?“ kommt immer häufiger die Antwort „Geocaching“. Aber was ist das genau und wie beginne ich mit diesem Spiel?

Diese und andere Fragen klären wir gemeinsam im Kurs „Geocaching“. Anhand verschiedener kleinerer Geocaches erspielen wir uns mehr und mehr Wissen über diese Art Freizeitgestaltung. Je nach Wunsch der teilnehmenden Personen können wir uns auch an den ein oder anderen größeren Geocache heranwagen.

Anforderungen:
- Kondition für 5 – 10 km Fußmarsch
- Geduld bei der Suche
- Bitte registriert euch vorab schon bei www.geocaching.com, der Standard Account ist kostenfrei und reicht für erste Erfahrungen.
  Ihr benötigt für den Kurs ein internetfähiges Smartphone mit der App „c:geo“ (Android, Freeware) oder „looking4cache“ (Apple, leider kostenpflichtig).
  Diese sollte vorinstalliert werden. Wenn möglich, richtet die App bereits mit euren Zugangsdaten des Geocaching Accounts ein, wir helfen aber auch gerne am ersten Kurstag dabei.

Unterkunft:
- Der Kurs findet in Aschaffenburg statt, und beginnt im B&B Hotel, Heinrich-Böll-Straße 1, in 63741 Aschaffenburg. Bitte selbstständig eine Reservierung für die Übernachtung vornehmen!

Ausrüstung:
- Wir ziehen bei Wind und Wetter los und sind fast den ganzen Tag draußen. Das heißt wetterfeste Kleidung, die auch etwas schmutzig werden darf, und ein Tagesrucksack mit Verpflegung. Zusätzlich bringt bitte etwas zum Schreiben mit.
- Smartphone wie im Text beschrieben.

Teilnehmergebühr und Infos:
- 40,– Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung
- 4 bis 6 TeilnehmerInnen
- Treffpunkt Samstag, den 16. Mai 2020, 10:00 Uhr B&B Hotel Aschaffenburg.

Anmeldung:
- Anmeldung bis 11. Mai 2020
- 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 beachten Sie bitte den Punkt 2 der Teilnahmebedingungen.

Leitung und Kontakt:
- Michael Kirschey, Trainer C Sportklettern, Mobil 01 76 - 61 30 06 58, m.kirschey@dav-wiesbaden.de
- Horst Lohrey, Experte im Geocaching

TIPP Anmeldeformular auf Seite 50
Teilnahmebedingungen auf Seite 49

ÖSTERREICH

Grundkurse Bergsteigen 1.0 – Vom Bergwandern zum Bergsteigen

Aufgrund der hohen Nachfrage bieten wir dieses Jahr drei „Grundkurse Bergsteigen“ an drei verschiedenen Standorten und zwei unterschiedlichen Terminen an.

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

Kursinhalte:
- Gehen in weglosem Gelände
- Begehen von Felsrinnen, Scharten und Graten (mit und ohne Seilsicherung)
- Auf- und Absteigen in Schnee- und Firnfeldern; Sturzübungen
- Basisknoten (HMS, Sackstich/Achterknoten, Prusik, Ankerstich)
- Auf- und Absteigen an Seilversicherungen (Fixseilen)
- Einführung Klettersteige / leichte Klettersteige
- Überwindung kürzerer Kletterpassagen und leichte Klettereien UIAA II–III
- Ablassen und Abseilen
- Orientierung und Tourenplanung; Wetterkunde
- Notfallmanagement: Alpine Gefahren, Bergung von Verletzen
- Ausrüstungs- und Materialkunde

Zum Kurs gehört ein verbindlicher Vorbesprechungs- und Grundausbildungstag (Knotenkunde, einfache Seil- und Sicherungsmanöver, Einführung Klettersteige) in einem heimischen Klettergelände/Klettergarten.

Anforderungen:
- Erfahrungen im Bergwandern auf dem Niveau „roter Wege“
- Hüttenaufstieg ca. 2–3 Stunden mit vollem Gepäck
- Kondition für 6–8-stündige Touren, mit ca. 800–1000 Höhenmetern mit Tagesgepäck
- Schwindelfreiheit und Trittsicherheit

TANNHEIMER BERGE · GIMPELHAUS

Tour: S 2020/21

Grundkurs Bergsteigen Tannheimer Berge (Gimpelhaus)

21. bis 24. Mai 2020
(Christi Himmelfahrt, Donnerstag bis Sonntag)
10. Mai 2020 Vorbesprechung / Grundausbildungstag (Sonntag ganztägig)

Aufgrund des frühen Kurstermins haben wir als Standort die Tannheimer Berge gewählt. Bei Gipfelhöhen bis maximal ca. 2200 m findet man dort schon im Mai gute Tourenverhältnisse vor. Gipfel wie Rote Flüh, Gimpel und Köllenspitze bieten ein abwechslungsreiches Ausbildungsgelände, in dem alle Varianten und Techniken des Bergsteigens bei täglich wechselnden Ausbildungstouren geübt und angewendet werden können.

Unterkunft:
- Unser Stützpunkt ist das Gimpelhaus auf 1659 m, das wie ein Adlerhorst hoch über Nesselwängle und dem Tannheimer Tal thront. www.gimpelhaus.at

Ausrüstung:
- Siehe „Ausrüstungsliste Grundkurs Bergsteigen“ in diesem Heft – Ausrüstungscheck bei Vorbesprechung.

Teilnehmergebühr und Infos:
- 100,– Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder; 125,– Euro für Nichtmitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung
- 10 TeilnehmerInnen
- Die Vorbesprechung/Grundausbildungstag findet am 10. Mai 2020 (ganztägig) in einem heimischen Klettergelände statt. Details hierzu werden von der Kursleitung per E-Mail bekanntgegeben.

Anmeldung:
- Anmeldung bis 15. April 2020
- Anmeldung zuerst per E-Mail beim Tourenleiter. Nach dem „OK“ des Tourenleiters bitte über das (Online-)Formular bei der Sektion Wiesbaden anmelden.
  Zu den Details beachten Sie bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen.

Leitung und Kontakt:
- Uta Basting, Trainerin C Bergsteigen
  u.basting@dav-wiesbaden.de
- Irmi Schmidt, DAV-Wanderleiterin
  i.schmidt@dav-wiesbaden.de

KARWENDEL · SOLSTEINHAUS Tour: S 2020/22

Grundkurs Bergsteigen Karwendel (Solsteinhaus)

11. bis 14. Juni 2020
(Fronleichnam, Donnerstag bis Sonntag)
7. Juni 2020 Vorbesprechung /
Grundausbildungstag (Sonntag ganztägig)

Das Karwendel rund um das Solsteinhaus, hoch über Innsbruck gelegen, bietet mit der Nähe zur Erlspitze, dem großen Solstein und den nahegelegenen Klettergärten perfekte Ausbildungs- und Tourenmöglichkeiten für den Einstieg ins Bergsteigen.

Unterkunft:
- Das Solsteinhaus liegt auf 1.805 m Höhe auf einer Almwiese zwischen dem Großen Solstein und der Erlspitze und ist in 2–3 Stunden Aufstieg von Hochzirl erreichbar. Neben der Nähe zu den Ausbildungs- und Tourenzielen werden die gute Küche und die netten Hüttenwirte für einen angenehmen Aufenthalt sorgen. www.solsteinhaus.at

Ausrüstung:
- Siehe „Ausrüstungsliste Grundkurs Bergsteigen“ in diesem Heft – Ausrüstungscheck bei Vorbesprechung.

Teilnehmergebühr und Infos:
- 100,– Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder; 125,– Euro für Nichtmitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung
- 5 bis 6 TeilnehmerInnen
- Vorbesprechung im Frühjahr 2020, Uhrzeit und Ort werden noch genannt
- Der Grundausbildungstag findet am 7. Juni 2020 (ganztägig) in einem heimischen Klettergarten statt. Details hierzu werden von der Kursleitung per E-Mail bekanntgegeben.

Anmeldung:
- Anmeldung bis 30. April 2020
- Anmeldung per E-Mail beim Tourenleiter. Nach dem „OK“ des Tourenleiters bitte über das (Online-)Formular bei der Sektion Wiesbaden anmelden.
  Zu den Details beachten Sie bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen.

Leitung und Kontakt:
- Axel Rabenschlag, Trainer C Bergsteigen
  a.rabenschlag@dav-wiesbaden.de

RÄTIKON · LINDAUER HÜTTE Tour: S 2020/23

Grundkurs Bergsteigen Rätikon (Lindauer Hütte)

11. bis 14. Juni 2020
(Fronleichnam, Donnerstag bis Sonntag)
10. Mai 2020 Vorbesprechung /
Grundausbildungstag (Sonntag ganztägig)

Das Rätikon ist ein perfektes Gelände, um alle Varianten des Bergsteigens zu erleben und zu üben. Bekannte Gipfel wie die Drei Türme, Drusenfluh und Sulzfluh umrahmen den Hüttenstützpunkt im oberen Gauertal. Bei Ausbildungstouren auf den Zustiegsrouten zu diesen Bergen wird das Erlernte in die Praxis umgesetzt, und bei guten Verhältnissen kann auch der ein oder andere Gipfel erklommen werden.

Unterkunft:
- Unser Stützpunkt ist die LindauerHütte auf 1.744 m. Die Schutzhütte der Sektion Lindau ist ein beliebtes und komfortables Ziel für Wanderer und Bergsteiger. Wir übernachten in 4-Bett-Zimmern und lassen uns mit Halbpension verwöhnen.

Ausrüstung:
- Siehe „Ausrüstungsliste Grundkurs Bergsteigen“ in diesem Heft – Ausrüstungscheck bei Vorbesprechung.

Teilnehmergebühr und Infos:
- 100,– EuroTeilnehmergebühr für DAV-Mitglieder; 125,– Euro für Nichtmitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung
- 10 TeilnehmerInnen
- Die Vorbesprechung/Grundausbildungstag findet am 10. Mai 2020 (ganztägig) in einem heimischen Kletter-gelände statt. Details hierzu werden von der Kursleitung per E-Mail bekanntgegeben.

Anmeldung:
- Anmeldung bis 30. April 2020
- Anmeldung zuerst per E-Mail beim Tourenleiter. Nach dem „OK“ des Tourenleiters bitte über das (Online-)Formular bei der Sektion Wiesbaden anmelden.
  Zu den Details beachten Sie bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen.

Leitung und Kontakt:
- Guido Künzel, Trainer C (Ski-)Bergsteigen
  g.kuenzel@dav-wiesbaden.de
- Annette Klima-Künzel, DAV Wiesbaden
  a.klima@dav-wiesbaden.de

ÖSTERREICH · SILVRETTA

Tour: S 2020/24

Grundkurs Gletscher & Eis Wiesbadener Hütte in der Silvretta

30. Juni bis 6. Juli 2020 (Dienstag bis Montag)

Es werden grundlegende Kenntnisse zur Begehung von leichten Gletschern und Firn vermittelt.

Die Wiesbadener Hütte liegt am Ende des Ochsentales in der Silvretta und dient als Ausgangspunkt für zahlreiche Touren, wie dem Großen Piz Buin, der Dreiländerspitze und dem Silvrettahorn. Wir erreichen sie von der Bielerhöhe aus durch das Ochsental in ca. 2 Stunden Gehzeit.

Der Ochsentaler Gletscher am nördlichen Fuße des Piz Buin und der Vermuntgletscher bieten ein gutes Ausbildungs- und Trainingsgelände, um das Verhalten bei Gletscherbegehungen zu lernen.

Ausbildungsinhalte:
- Gehen mit Steigeisen
- Anseilen auf dem Gletscher
- Spaltenbergung
- Sicherungen in Firn und Eis
- Leichte Hochtour
- Basics Erste Hilfe; Ernährung auf Tour
- Orientierung 3x3

Anforderungen:
- Anwendung der vermittelten Lerninhalte aus dem Grundkurs Bergsteigen
- Gute Kondition für Aufstiege mit ca. 1000 Höhenmetern
- Trittsicherheit

Unterkunft:
- Wiesbadener Hütte (www.wiesbadener-huette.com) Die Anreise erfolgt mit dem Auto in Fahrgemeinschaften / Parkplatz auf der Bielerhöhe.

Ausrüstung:
- Siehe Ausrüstungsliste „Hochtour“ im Anhang dieses Heftes. Weitere Details bei der Vorbesprechung.

Teilnehmergebühr und Infos:
- 120,– Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise (Silvrettahochalpenstraße ist mautpflichtig), Unterkunft, Verpflegung, Übernachtung mit Halbpension
- 8 bis 10 TeilnehmerInnen
- Vorbesprechung im Mai 2020, genauer Termin wird noch bekanntgegeben.
- Wer das Gelernte im Anschluss an den Kurs erproben möchte, kann den Kurs mit der Tourenwoche „Venter Runde – die Ötztaler Eiswelt“ oder der „Durchquerung Hohe Tauern“ kombinieren.

Anmeldung:
- Anmeldung bis 30. April 2020
- Anmeldung zuerst per E-Mail bei den Tourenleitern. Nach dem „OK“ der Tourenleiter über das (Online-) Formular bei der Sektion Wiesbaden anmelden. **Zu den Details beachten Sie bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen.**

Leitung und Kontakt:
- Paul Krämer, Trainer C Bergsteigen p.kraemer@dav-wiesbaden.de
- Eckhard Bremers,Trainer C Bergsteigen e.bremers@dav-wiesbaden.de

ÖSTERREICH · TIROL

Tour: S 2020/25

Wilde Steige im Wilden Kaiser – Ausbildungstour Grundkurs Bergsteigen 2.0

4. bis 8. September 2020 (Freitag bis Dienstag)

Gebietsdurchquerung des Wilden Kaisers mit abwechslungsreichen Varianten.

Auf dieser Ausbildungstour kommen die erlernten Alpintechniken aus dem Grundkurs Bergsteigen zur vertiefenden Anwendung: Gehen auf schwierigen Steigen sowie am Fix- und Geländerseil, Klettersteige bis max. Schwierigkeit C sowie kurze Kletterpassagen (II).

Wir starten im Osten des Wilden Kaisers, wo wir uns im nicht so überlaufenen Gelände rund um die Ackerlspitze bewegen werden. Mindestens zwei Nächte werden wir in urigen Selbstverpflegerhütten (Ackerlhütte und Fritz-Pflaum-Hütte) verbringen. Da ist der Rucksack etwas schwerer und für den Essensgenuss muss selbst Hand angelegt werden – auch das gehört zum zünftigen Bergsteigerleben!

Aus dieser stillen Ecke des Kaisers bewegen wir uns weiter nach Westen, wo mehrere Klettersteig- und Gipfeloptionen möglich sind (Steinerne Rinne, Hintere Goinger Halt, Jubiläumssteig …). Bei passenden Verhältnissen steht die Ellmauer Halt, der höchste Gipfel der Gebirgsgruppe, auf der Wunschliste.

Der Abstieg erfolgt westlich ins Kaisertal, wo wir die Tour auf dem Talweg nach Kufstein ausklingen lassen. Entsprechend den Verhältnissen sind Änderungen möglich.

Anforderungen:
- Erfolgreich absolvierter Grundkurs Bergsteigen oder vergleichbares persönliches Können (= anspruchsvolles Alpinwandern, T5)
- Kondition für 6–8-stündige Tour bei ca. 1000 Höhenmetern/Tag mit Tourengepäck für Hüttenwanderung

Unterkunft:
- Verschiedene Alpenvereinshütten, zweimal Selbstversorgerhaus.
- Anreise erfolgt mit der gesamten Gruppe per Bahn, da wir bei dieser Gebietsdurchquerung nicht den gleichen Ausgangs- und Endpunkt haben.

Ausrüstung:
- Siehe Ausrüstungsliste „Grundkurs Bergsteigen“ in diesem Heft. Details bei der Vorbesprechung

Teilnehmergebühr und Infos:
- 100,– Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung
- 8 bis 10 TeilnehmerInnen
- Termin für Vorbesprechung wird per E-Mail bekanntgegeben.

Anmeldung:
- Anmeldung bis 15. Juli 2020
- Anmeldung zuerst per E-Mail beim Tourenleiter. Nach dem „OK“ des Tourenleiters bitte über das (Online-)Formular bei der Sektion Wiesbaden anmelden.
  Zu den Details beachten Sie bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen.

Leitung und Kontakt:
- Uta Basting, Trainerin C Bergsteigen
  u.basting@dav-wiesbaden.de
- Elke Seidensticker, DAV-Wanderleiterin

TIPP Anmeldeformular auf Seite 50
Teilnahmebedingungen auf Seite 49

ITALIEN · DOLOMITEN

Tour: S 2020/35

Klettersteige rund um Capitello di Fassa

30. August bis 4. September 2020 (Donnerstag bis Dienstag)

Von Capitello die Fassa aus unternehmen wir täglich Ausflüge in die nahegelegenen Klettersteige der Region und tauchen dabei in die faszinierende Dolomiten-Landschaft von Sella, Langkofel und Marmolada ein.

Tourenziel sind unter anderem: Oskar-Schuster-Steig, Pisciadu-Klettersteig, Pössnecker Steig, Finanzieri Steig, Col Rodella Klettersteig.

Diese Klettersteige bewegen sich in der Schwierigkeitskategorie B, C und D und die Tritthilfen können durchaus auch mal etwas weiter auseinander liegen. Drahtseile als Aufstiegshilfe durch senkrechte und überhängende Passagen verlangen Kraft und Ausdauer.

Anforderungen:
- Gute Kraftausdauer für ca. 8 Stunden Tagestour
- Erfahrung im Klettersteiggehen
- Klettererfahrung ist von Vorteil
- Absolute Schwindelfreiheit und Trittsicherheit

Unterkunft:
- Die Ortschaft Capitello di Fassa liegt auf 1.450 m, hier sind wir in einer modernen und gemütlichen Ferienwohnung (110 qm) in Zweibettzimmern untergebracht. Das Frühstück organisieren wir gemeinsam in unserer Wohnung und am Abend können wir in einem der umliegenden Lokale Essen gehen.

Ausrüstung:
- Siehe Ausrüstungsliste „Grundkurs Bergsteigen“ im Anhang diese Heftes. Details über den Kursleiter

Teilnehmergebühr und Infos:
- 110,– Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung und Seilbahnnutzung
- 4 bis 5 TeilnehmerInnen
- Es findet keine Vorbesprechung statt, alle Infos werden per Telefon, E-Mail oder WhatsApp ausgetauscht.

Anmeldung:
- Anmeldung bis 1. Juni 2020
- 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 beachten Sie bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen.

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

TIPP Anmeldeformular auf Seite 50
Teilnahmebedingungen auf Seite 49

DEUTSCHLAND · MOSEL

Tour: S 2020/40

Moselsteig (Teil eins von fünf)

11. bis 14. Juni 2020 (Fronleichnam)

Mit 365 Kilometern Länge gehört der Moselsteig zu den längsten und schönsten Fernwanderwegen Deutschlands. Er begleitet den kompletten deutschen Mosellauf vom deutsch-französisch-luxemburgischen Grenzort Perl bis zur Mündung am Deutschen Eck in Koblenz. Landschaft und Wegführung sind sehr abwechslungsreich – ähnlich wie beim Rheinsteig geht es immer da entlang, wo es am steilsten und am schönsten ist. Wir wollen den Moselsteig bis 2024 in fünf Vier-Tages-Etappen (voraussichtlich immer über Fronleichnam) komplett erwandern. Die erste dieser Etappen führt uns von Perl bis nach Trier.

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

Unterkunft:
- 2 x Weingut, 1 x Hotel/Pension

Ausrüstung:
- Wanderausrüstung, Liste über Tourenleiter.

Teilnehmergebühr und Infos:
- 60,– Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder, 75,– Euro für Nichtmitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung
- 6 bis 12 TeilnehmerInnen
- Keine Vorbesprechung, Infos per Mail.

Anmeldung:
- Anmeldung bis 1. Juni 2020.
- 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 beachten Sie bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen.

Leitung und Kontakt:
- Matthias Weber, DAV Wanderleiter
  Telefon 0176 - 29 25 39 73
  m.weber@dav-wiesbaden.de

ÖSTERREICH · ÖTZTAL

Tour: S 2020/41

Venter Runde – Ötztaler Eiswelten

6. Juli bis 11. Juli 2020 (Montag bis Samstag)

Vom Bergsteigerdorf Vent aus starten wir in sechs Etappen unsere Runde durch die Hochgebirgslandschaft der hohen 3000er des Ötztals. Dabei überqueren wir Gletscher, besuchen die Ötzi-Fundstelle und übernachten einmal sogar auf über 3.000 Meter Höhe. Mögliche Gipfelziele sind der Similaun 3.606 m, die Finailspitze 3.514 m, der Fluchtkogel 3.494 m und, je nach Bedingungen und Leistungsstand der TeilnehmerInnen auch der höchste Berg Tirols, die Wildspitze 3.770 m.
Die Venter Runde kann mit dem „Grundkurs Gletscher und Eis“ auf der Wiesbadener Hütte (Nr. S 2020/24) kombiniert werden.

Anforderungen:
- Anwendung der Kenntnisse aus dem Kurs Gletscher und Eis (Spaltenbergung, Anseilen auf Gletschertouren, Auf- und Abstieg am Fixseil)
- Trittsicherheit auch mit Steigeisen und Pickel sowie Schwindelfreiheit
- Sicheres Klettern bis UIAA II
- Sehr gute Kondition für Touren bis 10 Stunden Dauer und 1.200 Höhenmetern mit Rucksack

Unterkunft:
- Wir fahren in Fahrgemeinschaften bis in das Bergsteigerdorf Vent am Talschluss des Ötztals. Martin-Busch-Hütte 2.501 m, Similaunhütte 3.019 m, Hochjoch Hospiz 2.413 m, Vernagthütte 2.755 m und Breslauer Hütte 2.844 m.

Ausrüstung:
- Siehe Ausrüstungsliste „Hochtour“ im Anhang diese Heftes. Details bei der Vorbesprechung.

Teilnehmergebühr und Infos:
- 120,– Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung
- 4 bis 5 TeilnehmerInnen
- Vorbesprechung im Mai oder Juni 2020. Genauer Termin wird noch bekanntgegeben.

Anmeldung:
- Anmeldung bis 30. April 2020
- Anmeldung zuerst per E-Mail beim Tourenleiter. Nach dem „OK“ des Tourenleiters bitte über das (Online-)Formular bei der Sektion Wiesbaden anmelden. **Zu den Details beachten Sie bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen.**

Leitung und Kontakt:
- Paul Krämer, Trainer C Bergsteigen
  p.kraemer@dav-wiesbaden.de

ÖSTERREICH · HOHE TAUERN Tour: S 2020/42

Durchquerung Hohe Tauern mit Großvenediger- Besteigung

12. bis 16. Juli 2020 (Sonntag bis Donnerstag)

Die Hohen Tauern sind Teil des Alpenhauptkammes und bilden die geographische Mitte der Ostalpen. Hier reihen sich einige namhafte Gipfel aneinander, von denen wir auf dieser hochalpinen Tour einige kennenlernen werden. Fünf Tage durchqueren wir die Hohen Tauern von Hütte zu Hütte. Es werden mehrere leichte Dreitausender bestiegen, darunter der Große Geiger (3.360 m) und der Großvenediger (3.674 m).
Am Fuße der spektakulären Krimmler Wasserfälle startet unsere Durchquerung bis hinauf ins ewige Eis des Gipfelkranzes rund um den Großvenediger. Nach guter Akklimatisierung besteigen wir am vorletzten Tag, als Höhepunkt unserer Tour, den Großvenediger. Spannend wird auch danach der Abstieg über das spaltenreiche Obersulzbachkees zur Kürsinger Hütte.

Anforderungen:
- Kondition für Tagesetappen mit bis zu 1.500 Höhenmeter Aufstieg und Gehzeiten bis 8 Stunden.
- Umgang mit Steigeisen und Pickel
- Angeseiltes Gehen über Gletscher sollte für die Teilnehmer nicht unbekannt sein.

Unterkunft:
- Warnsdorfer Hütte (2.336 m), Essener-Rostocker Hütte (2.208 m), Defreggerhaus (2.962 m), Kürsinger Hütte (2.558 m)

Ausrüstung:
- Siehe Ausrüstungsliste „Hochtour“ im Anhang dieses Heftes. Details über Kursleiter.

Teilnehmergebühr und Infos:
- 100,– Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung
- 4 bis 8 TeilnehmerInnen
- Es findet keine Vorbesprechung statt. Die Kommunikation findet über Telefon, E-Mail und WhatsApp statt.

Anmeldung:
- Anmeldung bis 15. Mai 2020
- 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 beachten Sie bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen.**

Leitung und Kontakt:
- Karl Koettnitz, Trainer B Hochtouren und Skihochtouren
  Telefon 0151 - 58 36 45 12, k.koettnitz@dav-wiesbaden.de
- Eckhard Bremers, Trainer C Bergsteigen
  Telefon 0151 - 23 26 20 21, e.bremers@dav-wiesbaden.de

ÖSTERREICH · SALZBURGER LAND Tour: S 2020/43

Salzburger Almenweg, Teil 1

15. bis 22. Juli 2020 (Mittwoch bis Mittwoch)

Der Salzburger Almenweg führt durch die Pongauer Bergwelt und verfügt über eine einzigartige Almendichte. Wir wollen auf dem ca. 350 km langen Weg den westlichen Teil von Werfen, am Hochkönig vorbei, bis Hofgastein laufen. Etwa 90 % der Strecke verläuft auf einer Höhe zwischen 1.000 und 2.000 m, so dass neben den leckeren regionalen Gerichten auf den Almen auch die fantastischen Blicke auf die abwechslungsreiche Natur mit bunten Blumen, imposanten Bergen und bizarren Latschenkiefern zu den Höhepunkten der Tour gehören. Durch das Twin-Konzept (zwei Tourenleiter*innen) stehen an vielen Tagen leichtere oder anspruchsvollere Wegführungen / Gipfelvarianten zur Auswahl. So kommen Gipfelstürmer genauso auf ihre Kosten wie kulinarische Genießer, die dann schon mal die flüssigen und festen heimischen Produkte der Almen testen.

Anforderungen:
- Alpinwandern T2, meist geht es über Pfade
- Trittsicherheit und Grundkondition für 5 bis 8-stündige Gehzeiten und bis zu 1.000 Höhenmeter.

Unterkunft:
- Übernachten werden wir auf Almen, Hütten und vereinzelt in Pensionen.

Ausrüstung:
- Wanderausrüstung. Detaillierte Liste über die Tourenleiter bei der Vorbesprechung.

Teilnehmergebühr und Infos:
- 140,– Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung
- 8 TeilnehmerInnen
- Es findet eine Vorbesprechung statt, Termin wird per E-Mail bekanntgegeben.

Anmeldung:
- Anmeldung bis 3. Mai 2020
- Anmeldung zuerst per E-Mail beim Tourenleiter. Nach dem „OK“ des Tourenleiters bitte über das (Online-)Formular bei der Sektion Wiesbaden anmelden.
  Zu den Details beachten Sie bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen.

Leitung und Kontakt:
- Irmi Schmidt, DAV-Wanderleiterin
  i.schmidt@dav-wiesbaden.de
- Hüseyin Üc, DAV-Wanderleiter

ÖSTERREICH · MONTAFON Tour: S 2020/44

Berg-Sein – Wege zur Ruhe

24. bis 28. Juli 2020 (Freitag bis Dienstag)

Was suchen wir in den Bergen? Und was können wir dort finden? Wir laden dich ein, diesen Fragen einmal ganz in Ruhe nachzugehen. In der eindrucksvollen Berglandschaft rund um die Lindauer Hütte erfahren wir unsere Beziehung zur Natur und zu uns selbst neu.

Achtsame Wanderungen, Yoga, Hypnose und andere Entspannungstechniken öffnen uns für bewegende Bergideen jenseits des sportlichen Leistungsgedankens. Fünf Tage lang durchatmen und genießen – mit einem abwechslungsreichen gemeinsamen Programm, individuell gestaltbarer Zeit, hervorragender Küche, netten Menschen und inspirierenden Gesprächen. Finde heraus, was du brauchst, um innerlich zur Ruhe zu kommen. Als erfahrene Berggänger und Entspannungscoaches begleiten wir dich gerne.

Die Lindauer Hütte (1.744 m) liegt in einem lichten Berg-wald am Ende des Gauertals, umrahmt von den imposanten Felsgipfeln des Rätikon. Sie ist von Tschagguns aus in rund 2,5 Stunden fußläufig erreichbar. Unsere komfortable Unterkunft vereint traditionelles Hüttenflair mit moderner Holzarchitektur. Doppel- und Mehrbettzimmer, Duschen, Sauna und Seminarraum sind vorhanden.

Anforderungen:
- Es sind keine Vorkenntnisse in Yoga oder Hypnose notwendig. Du solltest Freude am Entspannen in der Natur haben und dich auf ein Bergerlebnis der besonderen Art einlassen können.
- Grundkondition für Hüttenaufstieg und leichte Tageswanderungen

Unterkunft:
- Lindauer Hütte, selbstorganisierte Anreise mit dem Zug nach Schruns im Montafon oder mit dem PKW in Fahrgemeinschaften.

Ausrüstung:
- Ausrüstung für leichte Tageswanderungen, Yogamatte oder andere rutschfeste Unterlage. Detaillierte Ausrüstungsliste über Tourenleitung.

Teilnehmergebühr und Infos:
- 100,– Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung
- 8 bis 10 TeilnehmerInnen
- Keine Vorbesprechung der Informationsaustausch erfolgt per Telefon, E-Mail oder WhatsApp.

Anmeldung:
- Anmeldung bis 1. Juni 2020
- 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 beachten Sie bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen.

Leitung und Kontakt:
- Mareike Dietrich, Trainerin C Sportklettern, Yogalehrerin Vinyasa Yoga 200 h (YA)
  Telefon 01 79 - 1 15 68 77
  m.dietrich@dav-wiesbaden.de
- Karl Koettnitz, Trainer B Hochtouren und Skihochtouren, Zertifizierter Hypnose-Coach (TMI)
  Telefon 01 51 - 58 36 45 12
  k.koettnitz@dav-wiesbaden.de

ÖSTERREICH · LECHTALER ALPEN Tour: S 2020/45

Yoga und Wandern im Lechtal

2. bis 8. August 2020 (Sonntag bis Samstag)

Möchtest du deinem Körper und deinem Geist etwas Gutes tun?
Dann verbinde deinen Wanderurlaub in der beeindruckenden Bergwelt der Lechtaler Alpen und Yoga (Hatha Yoga). Erlange mehr Vitalität und Wohlbefinden, erlebe Freude an Bewegung und die Begegnung mit Gleichgesinnten.

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

Wir begrüßen den Tag mit Yoga und beenden den erlebnisreichen Tag mit einem wohltuenden Ausgleich durch Dehnung und Entspannung. Unterwegs finden wir vielleicht einen schönen Ort für kurze Meditationseinheiten.

Der Yogaunterricht widmet sich vor allem den sieben Chakren (Energiezentren), deren Energiequalitäten und Eigenschaften, Aspekten der Dehnung und Kräftigung des Körpers und der Streckung und Aufrichtung der Wirbelsäule.

Anforderungen:
- Yogagrundkenntnisse/Anfängerkurs mindestens 5 Einheiten
- Trittsicherheit und Kondition für 4 bis 6 Stunden wandern mit ca. 800 bis 1.000 Höhenmetern

Unterkunft:
- Ravensburger Hütte, www.ravensburgerhuette.at, Zimmerlager/Halbpension

Ausrüstung:
- Wanderausstattung, Yogamatte, Sitzkissen, bequeme Kleidung. Details über Tourenleitung.

Teilnehmergebühr und Infos:
- 120,– Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen)
  zzgl. Yogakurs (6 x 2,5 Std täglich = 85,– Euro) sind direkt an die Yoga-Kursleiterin zu entrichten, zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung
- 8 bis 10 TeilnehmerInnen
- Der Termin zur Vorbesprechung wird per Rundmail bekanntgegeben.

Anmeldung:
- Anmeldung bis zum 31. Mai 2020
- Anmeldung zuerst per E-Mail beim Tourenleiter. Nach dem „OK“ des Tourenleiters bitte über das (Online-)Formular bei der Sektion Wiesbaden anmelden.
  Zu den Details beachten Sie bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen.

Leitung und Kontakt:
- Elke Seidensticker, Trainerin C Wanderleiter, Yogalehrerin
  e.seidensticker@dav-wiesbaden.de
- Regina Hacke, DAV Wanderleiterin
  r.hacke@dav-wiesbaden.de

DEUTSCHLAND · MANGFALLGEBIRGE Tour: S 2020/46

Hüttentour hoch über Tegernsee und Schliersee

16. bis 22. August 2020 (Sonntag bis Samstag)

Wald, Seen und schneidige Felsgrate – im Mangfallgebirge zeigen sich die nördlichen Kalkalpen von ihrer besten Seite. Wir wollen das Gebiet von Osten nach Westen durchstreifen, die Aussicht von möglichst vielen Gipfeln genießen (darunter Roßstein, Predigtstuhl, Halserspitz und Risserkogel) und jeden See und jede Gumpe zum Baden nutzen.

Die Tour endet – wie könnte es anders sein – im Tegernseer Braustüberl.

Anforderungen:
- Trittsicherheit und Schwindelfreiheit, Bergwege meist T2, teilweise auch T3 oder T4.
- Kondition für tägliche Gehzeiten von 6 bis 7 Stunden bei bis zu 1.200 Höhenmetern mit komplettem Gepäck.

Unterkunft:
- Alpenvereinshütten, private Hütten, Jugendherberge

Ausrüstung:
- Wanderausrüstung, Liste über Tourenleiter.

Teilnehmergebühr und Infos:
- 110,– Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung
- 6 bis 12 TeilnehmerInnen
- Keine Vorbesprechung, Infos per Mail.

Anmeldung:
- Anmeldung bis 1. Juni 2020
- Anmeldung zuerst telefonisch per E-Mail beim Tourenleiter. Nach dem „OK“ des Tourenleiters bitte über das (Online-)Formular bei der Sektion Wiesbaden anmelden.
  Zu den Details beachten Sie bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen.

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

SCHWEIZ/ÖSTERREICH · RÄTIKON Tour: S 2020/47

Alpinwandern im Rätikon

mit Besteigung von Schesaplana und Sulzfluh
9. bis 15. August 2020 (Sonntag bis Samstag)

Auf dieser Hüttentour werden wir zwei Berge mit herrlicher Aussicht erklimmen (hoffentlich, ... war bis jetzt immer so) und dazwischen längere Etappen oberhalb der Baumgrenze, aber im Grünen zurücklegen. Von der Schesaplana reicht der Blick bis zum Bodensee und von der Sulzfluh lässt sich die Bernina mit ihren 4.000er bewundern.

Außer auf unseren beiden Bergüberschreitungen sind wir auf kommoden Pfaden von einer urigen Hütte zur nächsten unterwegs, wobei wir zwischen Österreich und der Schweiz hin und her pendeln. Also, nehmt ein paar Fränkli mit!

Was bleibt noch zu erwähnen: Wir wollen dort wieder ankommen, wo wir gestartet sind, am Lünersee am Ende des Brandnertals, in Österreich.

Anforderungen:
- Gute Kondition, bis zu 1000 Höhenmeter
- T2–T4, teilweise T6 im Abstieg von der Schesaplana

Unterkunft:
- Berghütten, Treffpunkt auf der Douglass Hütte am Lünersee im Rätikon-Gebirge. (www.douglasshuette.at)

Ausrüstung:
- Alpine Bergwanderausrüstung, Details über Tourenleiter.

Teilnehmergebühr und Infos:
- 120,– Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung
- 4 bis 7 TeilnehmerInnen
- Vorbesprechung findet statt, Termin wird noch genannt.

Anmeldung:
- Anmeldung bis 24. April 2020
- Anmeldung zuerst per E-Mail beim Tourenleiter. Nach dem „OK“ des Tourenleiters bitte über das (Online-)Formular bei der Sektion Wiesbaden anmelden.
  Zu den Details beachten Sie bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen.

Leitung und Kontakt:
- Peter Piechotta, Trainer C Bergsteigen
  p.piechotta@dav-wiesbaden.de

DEUTSCHLAND · HESSEN

Tour: S 2020/48

Wandern auf dem Werra-Burgen-Steig, Teil 1

15. bis 18. Oktober 2020
(Donnerstag bis Sonntag)

Der Werra-Burgen-Steig verläuft auf der hessischen Seite in 133 km von Hannoversch-Münden bis zur Tannenburg bei Nentershausen und wurde 2016 als zweitschönster Wanderweg Deutschlands ausgezeichnet. Der verträumte, gut beschilderte und geschichtlich sehr abwechslungsreiche Weg bietet viele herrliche Zwischenziele, kulinarische Leckerbissen und besondere Begegnungen. An jedem Tag unserer Wanderung gibt es Burgen und Schlösser zu erklimmen, um jeweils die wunderbaren Weitblicke zu genießen.

Wir werden in Teil 1 ab Hann.-Münden über Schloss Berlepsch und Witzenhausen bis zur Burg Ludwigstein laufen. www.werra-burgen-steig-hessen.de

Anforderungen:
- Kondition für ca 4 bis 6 Stunden Wandern mit ca. 300 bis 400 Höhenmetern

Unterkunft:
- Pensionen, Jugendherbergen, Schlösser, Baumhäuser

Ausrüstung:
- Wanderausstattung für alle Wetter.

Teilnehmergebühr und Infos:
- 60,– Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder, 75,– Euro für Nichtmitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung
- 8 bis 10 TeilnehmerInnen
- Der Termin zur Vorbesprechung wird per Rundmail bekanntgegeben.

Anmeldung:
- Anmeldung bis zum 15. August 2020
- Anmeldung zuerst per E-Mail beim Tourenleiter. Nach dem „OK“ des Tourenleiters bitte über das (Online-)Formular bei der Sektion Wiesbaden anmelden. **Zu den Details beachten Sie bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen.**

Leitung und Kontakt:
- Regina Hacke, DAV-Wanderleiterin r.hacke@dav-wiesbaden.de

ÖSTERREICH · TANNHEIMER TAL

Tour: S 2020/49

Bergtourenwoche Tannheimer Tal

12. bis 18. Juli 2020
(Sonntag bis Samstag)

„Vom Leichten zum Schweren“ ist das Motto dieser Tourenwoche im nahen und wunderschönen Tannheimer Tal. Wer bereits erste Bergerfahrung und idealerweise den Grundkurs Bergsteigen absolviert hat, ist hier genau richtig! In dieser Woche steht das Bergerlebnis an erster Stelle. Es erwarten Euch 4 Tourentage (einen Ruhetag zur freien Verfügung gönnen wir uns), auf denen wir den Anspruch an Kondition und Können von Tag zu Tag steigern. Beginnend mit leichten Gipfeln in der 2.000er Region, stehen auf Wunsch auch ein Klettersteig oder anspruchsvollere Gipfel auf dem Programm. Krönung dieser Tourenwoche könnte z.B. eine Gaishorn- und Rauhorn-Überschreitung sein. Ausbildungssequenzen werden wir immer mal wieder in die Touren einbauen. Damit gibt es auch ganz nebenbei Updates in alpiner Ausbildung.

Anforderungen:
- Erste Bergerfahrung und alpine Trittsicherheit
- Idealerweise ein absolvierter Grundkurs Bergsteigen
- Kondition für mindestens 8 Stunden-Touren sowie Auf- und Abstiege über mind. 1.000 Höhenmeter
- Erste Klettersteigerfahrung

Unterkunft:
- Pension mit Frühstück

Ausrüstung:
- Alpine Grundausstattung und komplette Klettersteigausrüstung inklusive Helm. Detaillierte Liste über den Tourenleiter bei der Vorbesprechung.

Teilnehmergebühr und Infos:
- 120,– Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen) zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung, evtl. Kosten für Seilbahnfahrten
- 3 bis 5 TeilnehmerInnen
- Vorbesprechung ca. 4 – 6 Wochen vor Tourenstart, Termin wird per E-Mail bekanntgegeben

Anmeldung:
- Anmeldung bis 30. März 2020
- 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 beachten Sie bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen.**

Leitung und Kontakt:
- Guido Biron, Trainer C Bergsteigen, Telefon 0160 - 8878197, g.biron@dav-wiesbaden.de

DEUTSCHLAND · LAHNTAL Tour: S 2020/55

MTB-Tour durch das Lahn- und Mittelrheintal

28. Mai bis 1. Juni 2020
(Donnerstag bis Pfingstmontag)

In unmittelbarer Nähe haben wir phantastische Tourengebiete, die wir in unserer knappen Freizeit viel zu selten aufsuchen. Hierzu gehören die Höhenwege im Lahn- und Mittelrheintal, welche mit minimalem CO_2-Ausstoß erreichbar sind.

Wir starten nach kurzer Zugfahrt von Wiesbaden nach Limburg in Richtung Westen über Tal- und Höhenwege bis an die Rheinmündung bei Lahnstein. Von dort geht es weiter auf den östlichen Weltkulturerbe-Rheinhängen im abwechslungsreichen Auf und Ab der Seitentäler bis nach Rüdesheim. Dann haben wir zum „Ausfahren“ nur noch flache 26 km direkt am Rhein bis Wiesbaden vor uns.

Insgesamt ca. 210 km und 5500 Höhenmeter (ohne Abfahrten) mit vier Übernachtungen, teilweise in schönen Einzeldenkmälern an historischen Orten.

Anforderungen:
- Beherrschen der Grundlagen der MTB-Fahrtechnik
- Sicheres, voraus- und nachschauendes, teamorientiertes Fahren, auch auf schwierigen Wegen
- Geduld, Kondition und Humor, auch beim Tragen und Schieben des Bikes, wenn es zu steil wird
- Pannenkenntnisse – Jeder sollte einen Platten selbst reparieren können
- Ausdauer für etwa 30 bis 60 km und 1.000 bis 1.500 Hm/Tag
- Bei einer gemeinsamen Tour vor dem Anmeldeschluss möchten wir die genauen Anforderungen und Erwartungen austauschen.

Unterkünfte:
- Jugendherbergen, Gasthäuser, Pensionen

Ausrüstung:
- Technisch gewartetes MTB mit Federgabel, ideal wäre ein leichtes und vollgefedertes MTB. Ausreichende Bremsbelagsstärken, 2 Ersatzschläuche, passende Radpumpe und, falls erforderlich, spezifisches Werkzeug. Kein Elektroantrieb. Wetterangepasste Kleidung, Helm, Brille, funktioneller Rucksack, Trinkflaschen oder -beutel für mind. 1,5 l Wasser und Tagesverpflegung nach Bedarf. Weitere Details über Tourenleiter.

Teilnehmergebühr und Infos:
- 90,– Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen), zzgl. Zugfahrt, Übernachtungen, Verpflegungen, evtl. Fähren.
- 3 bis 5 TeilnehmerInnen
- Vor-Tour, je nach Wetter, am So. 29. März 2020 oder 5. April 2020
- Weitere Vorbesprechung nach Erfordernis.

Anmeldung:
- Anmeldung bis 15. April 2020
- Bei Anmeldung wird eine Vorauszahlung für die Unterkünfte in Höhe von 100,– Euro erforderlich, die aufgrund der Stornoregelung im Fall einer Abmeldung von der Tour nicht zurückerstattet werden kann.
- Anmeldung zuerst per E-Mail beim Kursleiter. Nach dem „OK“ des Kursleiters bitte über das (Online-)Formular bei der Sektion Wiesbaden anmelden.
  Zu den Details beachten Sie bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen.

Leitung und Kontakt:
- Andreas Schwinn, DAV-Wanderleiter mit ZQ MTB
  a.schwinn@dav-wiesbaden.de

TIPP Anmeldeformular auf Seite 50
Teilnahmebedingungen auf Seite 49

DEUTSCHLAND · WIESBADEN

Tour: S 2020/56

MTB-Fahrtechnik für Fortgeschrittene I

21. Juni 2020 (Sonntag)

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits die Grundlagen der MTB-Fahrtechnik souverän beherrschen (theoretisch und praktisch) und gezielt die Herausforderungen von Trails der Schwierigkeitsstufe S2 und S3 angehen wollen. Mögliche Kursthemen (nach Wunsch der Teilnehmer):

- Felsstufen ca. 30 cm bergauf überwinden
- Hindernisse bis 30 cm überfahren/überspringen (Basic-hop, Bunnyhop)
- Schnelles Kurvenfahrten (Grip aufbauen)
- Drops bis ca. 60 cm Tiefe, verblocktes Gelände
- Dosiertes Bremsen bei großer Steilheit und losem Untergrund
- Sehr enge Kurven (Hinterradversetzen)

Der Kurs dauert etwa 6 Stunden und findet überwiegend im natürlichen Gelände an ausgewählten Stellen rund um Wiesbaden statt.

Anforderungen:
Souveräne Beherrschung der Grundlagen der MTB-Fahrtechnik:

- Grundhaltung
- Gleichgewicht (Track-Stand)
- Schwerpunktverlagerung, geübte Bremstechnik
- Vorderrad anheben mit Wheelie- und Manual-Technik
- Hinterradentlastung

Veranstaltungsort:

- Das Wiesbadener Revier rund um Platte, Schläferskopf und Neroberg.

Ausrüstung:

- MTB (einwandfrei gewartet!) mit Klick-Pedalen oder Flatpedals mit Pins (empfohlen), Helm, Ersatzschlauch, kleines Werkzeug; Protektoren für Knie und Ellenbogen (empfohlen), kleiner Rucksack, Verpflegung, wetterangepasste Kleidung.

Teilnehmergebühr und Infos:

- 20,– Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen)
- 3 bis 6 TeilnehmerInnen

Anmeldung:

- Anmeldung bis 31. Mai 2020
- Anmeldung zuerst per E-Mail beim Kursleiter. Nach dem „OK“ des Kursleiters bitte über das (Online-)Formular bei der Sektion Wiesbaden anmelden.**Zu den Details beachten Sie bitte den Punkt 2 der Teilnahmebedingungen.**

Leitung und Kontakt:

- Joachim Krumb, Fachübungsleiter MTB
  j.krumb@dav-wiesbaden.de

DEUTSCHLAND · WIESBADEN

Tour: S 2020/57

MTB-Fahrtechnik Grundkurs

6. September 2020 (Sonntag)

Der Kurs richtet sich an alle, die ihre Fähigkeiten mit dem MTB auf unbefestigten, steilen und kurvigen Wegen verbessern wollen. Auch erfahrene Mountainbiker, die sich bislang noch nicht viel Gedanken über Fahrtechnik gemacht haben, profitieren von dem Kurs.
Die wichtigsten Themen:

- Gleichgewicht
- Grundhaltung
- Gewichtsverlagerung
- Richtig bremsen
- Vorderrad anheben (kleine Hindernisse)
- Steil bergauf und steil bergab fahren
- Enge Kurven

Der Kurs dauert etwa 7 Stunden und findet überwiegend auf einem flachen Sportplatzgelände statt. Eine Kurseinheit findet im ausgewählten Gelände statt.

Anforderungen:

- Sicheres Fahren auf befestigten Wegen.
- Gute Kondition und Beweglichkeit.

Veranstaltungsort:

- Sportplatz Kohlheck

Ausrüstung:

- MTB (einwandfrei gewartet!), Helm, Ersatzschlauch, kleines Werkzeug; Protektoren für Knie und Ellenbogen (optional), kleiner Rucksack, Verpflegung, wetterangepasste Kleidung.

Teilnehmergebühr und Infos:

- 20,– Euro Teilnehmergebühr für DAV-Mitglieder (s. Teilnahmebedingungen)
- 5 bis 10 TeilnehmerInnen

Anmeldung:

- Anmeldung bis 29. August 2020
- Anmeldung zuerst per E-Mail beim Kursleiter. Nach dem „OK“ des Kursleiters bitte über das (Online-)Formular bei der Sektion Wiesbaden anmelden.
  Zu den Details beachten Sie bitte den Punkt 2 der Teilnahmebedingungen.

Leitung und Kontakt:

- Joachim Krumb, Fachübungsleiter MTB
  j.krumb@dav-wiesbaden.de

Ökoweinbau in Steillagen und Pflege der Kulturlandschaft

9. Mai 2020 (Samstag)

Wanderung in den Steillagen der Bergstraße und dem angrenzenden Wald mit anschließender Weinprobe mit Häppchen in der Winzergemeinschaft Feligreno.

- **Unkostenbeitrag:**
  ca. 12,– bis 14,– Euro
- **Referentin:**
  Anett Ehrenfels, DAV Wiesbaden und
  Gerold Hartmann, Feligreno
- **Treffpunkt:**
  09:20 Uhr, Wiesbaden Hauptbahnhof
- **Streckenlänge:** ca. 15 km
- **Anmeldung:**
  anett.ehrenfels@arcor.de oder
  m.weber@dav-wiesbaden.de oder
  zu den Öffnungszeiten im Alpinzentrum unter:
  Telefon 06 11 - 5 93 34

Auf den Wegen der Zisterzienser im Rheingau

30. August 2020 (Sonntag)

Wanderung auf Zisterzienserspuren mit Besuch des Zisterziensertages und der Chorvesper um 18:00 h im Kloster Eberbach.

- **Referentin:**
  Uta Frenkel, Sprecherin DAV Basislager
  und ehemalige Gästeführerin im Kloster Eberbach
- **Treffpunkt:**
  10:00 Uhr Bahnhof Erbach (09:15 Wiesbaden Hbf)
- **Streckenlänge:** ca. 15 km
- **Anmeldung:**
  u.frenkel@dav-wiesbaden.de oder
  zu den Öffnungszeiten im Alpinzentrum unter:
  Telefon 06 11 - 5 93 34

TIPP Anmeldeformular auf Seite 50
Teilnahmebedingungen auf Seite 49

Siebte Literarische Wanderung mit Lesung an geheimen Orten

11. Oktober 2020 (Sonntag)

Spurensuche. Auf den Wegen von ...

- **Referententeam:**
  Matthias Weber, Editha Toporis-Schmidt
- **Treffpunkt:** 09:15 Wiesbaden Hbf
- **Streckenlänge:** ca. 15 km
- **Anmeldung:**
  m.weber@dav-wiesbaden.de oder
  zu den Öffnungszeiten im Alpinzentrum unter:
  Telefon 06 11 - 5 93 34

Maronen, Hexenröhrlinge und Co.

26. September 2020 (Samstag)

Pilz-Exkursionen im heimischen Wald.
Erkennen und ggf. Sammeln von vielfältigen Speise- und Giftpilzen. Bitte eine Brotzeit einpacken.

- **Referent:**
  Franz Heller, Pilzexperte der Stadt Wiesbaden
- **Kostenbeitrag:** 6,– / 8,– Euro
- **Treffpunkt:**
  15:00 Uhr Dotzheim, Parkplatz Waldfriedhof
- **Anmeldung über:**
  info@dav-wiesbaden.de oder telefonisch zu den Öffnungszeiten des Alpinzentrums unter:
  Telefon 06 11 - 5 93 34

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
Jürgen Zilias, j.zilias@dav-wiesbaden.de
Schatzmeisterin:
Annett Eckardt, a.eckardt@dav-wiesbaden.de
Referent für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit:
Dr. Jörg Lantzsch, Telefon 06 11 - 2 05 93 71
j.lantzsch@dav-wiesbaden.de
Ausbildungsreferentin:
Uta Basting, ausbildung@dav-wiesbaden.de
Schriftführerin:
Susanne Petersen, s.petersen@dav-wiesbaden.de
Vertreter der Sektionsjugend:
Tony Petzold, jugend@dav-wiesbaden.de

MATERIALAUSLEIHE
Montagnachmittags 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, info@kirschteam.de
Lektorat
Dr. Ingmar Sütterlin, Telefon 01 73 - 2 09 07 87
Fotos
Mitglieder und Freunde der Sektion Wiesbaden
es Deutschen Alpenvereins e.V., shutterstock.com
Anzeigenannahme
Dr. Jörg Lantzsch, Telefon 06 11 - 2 05 93 71,
j.lantzsch@dav-wiesbaden.de
Druck
Druckerei Zeidler GmbH & Co. KG,
Fritz-Ullmann-Straße 7, 55252 Mainz-Kastel,
Telefon 0 61 34 - 189-0

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
Hüttenwart
Guido Künzel, g.kuenzel@dav-wiesabden.de

ALPINZENTRUM
Isabel Schwenk und Team, info@dav-wiesbaden.de,
Holzstraße 11a, 65197 Wiesbaden,
Telefon 06 11 - 5 93 34, Fax 06 11 - 5 32 46 36
Öffnungszeiten: montags 16:00 bis 18:00 Uhr
und mittwochs 15:00 bis 19:00 Uhr

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

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

Ausrüstungsliste Skihochtour

BASICS

Diese Dinge muss man dabei haben.

- ☐ Tourenskischuhe
- ☐ Tourenski
- ☐ Steigfelle
- ☐ Harscheisen

- ☐ Pickel
- ☐ Steigeisen (vorher auf Schuhe anpassen)
- ☐ Klettergurt
- ☐ 5 Schraubkarabiner, davon mind. 1 HMS
- ☐ 2 baugleiche Normalkarabiner
- ☐ 2x 4 m Prusikschlinge, 4–5 mm
- ☐ 1 Eisschraube
- ☐ 2 Schlingen 120 cm

- ☐ Rucksack, ca. 45 Liter (optional. mit Lawinenairbag)
- ☐ (Teleskop-)Skistöcke mit großen Tellern
- ☐ LVS Gerät (+ Ersatzbatterien, meist AAA)
- ☐ Lawinensonde
- ☐ Lawinenschaufel
- ☐ Riemen (für Befestigung von Ski am Rucksack)

- ☐ Skitourenjacke/Anorak/Softshell
- ☐ Ski- oder Tourenhose
- ☐ Warme Mütze
- ☐ Schlauchschal (z.B. Buff) und/oder Sturmmaske
- ☐ 2 Paar Handschuhe (optimalerweise 1 x Fäustlinge sehr warm)
- ☐ Fleece-Jacke/ Pullover
- ☐ Langes Unterhemd
- ☐ Midlayer/warmes Hemd
- ☐ Warme Unterhose oder Laufhose lang
- ☐ Warme Tourenstrümpfe
- ☐ Wäsche zum Wechseln nach persönlichem Bedarf

- ☐ Sonnenbrille (Kategorie 3 oder 4)
- ☐ Sonnencreme für Gesicht, hoher LSF

- ☐ Hygieneartikel nach eigenem Bedarf (kleine Größen)
- ☐ Kleines Handtuch
- ☐ Hüttenschlafsack
- ☐ Stirnlampe
- ☐ Taschenmesser
- ☐ Bargeld (für Übernachtung/Verpflegung/Reisekasse)
- ☐ EC-/Kreditkarte (bitte vorher auf der Hütte erkundigen)

- ☐ Handy (mit eingespeicherten Notfall-Nr., Hütten-Nr., Kameraden-Nr.)
- ☐ Ladegerät und ggf. Ladeblock/Powerbank
- ☐ Rettungsdecke (klein, Alu)
- ☐ AV-Ausweis
- ☐ Personalausweis
- ☐ Krankenversicherungskarte
- ☐ Persönliche Medikamente
- ☐ Thermosflasche oder Trinkflasche
- ☐ Tourenproviant + Teebeutel
  (Riegel, Wurst, Käse, Brot, Schokolade, Getränkepulver...)

OPTIONAL

Diese Dinge kann man dabei haben.

- ☐ Daunenjacke
- ☐ Hüttenschuhe
- ☐ Skibrille (bei Wind und großer Kälte)
- ☐ Sonnenkappe mit Schild
- ☐ Skihelm
- ☐ Fotoapparat
- ☐ Fernglas
- ☐ Kompass
- ☐ Höhenmesser
- ☐ Snowcard
- ☐ Ohrenstöpsel
- ☐ Tempos
- ☐ Schreibzeug
- ☐ Lektüre
- ☐ Brille

NACH ABSPRACHE

Diese Dinge nimmt man mit anderen Leuten gemeinsam mit.

- ☐ Erste-Hilfe-Set/Schmerzmittel/Blasenpflaster
- ☐ Feuerzeug/Streichhölzer
- ☐ Biwaksack für 2 Personen
- ☐ Multitool
- ☐ Große Kabelbinder (für provisorische Reparaturen)
- ☐ Skiwachs
- ☐ Karten und Führerliteratur

DAV Deutscher Alpenverein Sektion Wiesbaden

Deine Ausrüstung ist nicht komplett?
www.dav-wiesbaden.info/materialausleihe

ergo **TIPP:** Beachte auch unseren Mitgliederrabatt (10 %) bei ergo in Wiesbaden: **www.ergo-outdoor.de**

Ausrüstungsliste Skitour Schneeschuhtour

BASICS

Diese Dinge muss man dabei haben.

Skitour

- ☐ Tourenskischuhe
- ☐ Tourenski mit Skibremse
- ☐ Skihelm
- ☐ Steigfelle
- ☐ Harscheisen

Schneeschuhtour

- ☐ Warme Bergschuhe (Kategorie B/C)
- ☐ Schneeschuhe
- ☐ Gamaschen

Für alle

- ☐ Rucksack, ca. 45 Liter (optional mit Lawinenairbag)
- ☐ (Teleskop-)Skistöcke mit großen Tellern
- ☐ LVS Gerät (+ Ersatzbatterien, meist AAA)
- ☐ Lawinensonde
- ☐ Lawinenschaufel
- ☐ Riemen (für Befestigung von Ski/Schneeschuh am Rucksack)

- ☐ Skitourenjacke/Anorak/Softshell
- ☐ Ski- oder Tourenhose
- ☐ Warme Mütze
- ☐ Schlauchschal (z.B. Buff) und/oder Sturmmaske
- ☐ 2 Paar Handschuhe (optimalerweise 1 x Fäustlinge sehr warm)
- ☐ Fleece-Jacke/Pullover
- ☐ Langes Unterhemd
- ☐ Midlayer/warmes Hemd
- ☐ Warme Unterhose oder Laufhose lang
- ☐ Warme Tourenstrümpfe
- ☐ Wäsche zum Wechseln nach persönlichem Bedarf

- ☐ Sonnenbrille (Kategorie 3 oder 4)
- ☐ Sonnencreme für Gesicht, hoher LSF

- ☐ Hygieneartikel nach eigenem Bedarf (kleine Größen)
- ☐ Kleines Handtuch
- ☐ Hüttenschlafsack
- ☐ Stirnlampe
- ☐ Taschenmesser
- ☐ Bargeld (für Übernachtung/Verpflegung/Reisekasse)
- ☐ EC-/Kreditkarte (bitte vorher auf der Hütte erkundigen)
- ☐ Handy (mit eingespeicherten Notfall-Nr., Hütten-Nr., Kameraden-Nr.)
- ☐ Ladegerät und ggf. Ladeblock/Powerbank
- ☐ AV-Ausweis
- ☐ Personalausweis
- ☐ Krankenversicherungskarte
- ☐ Persönliche Medikamente
- ☐ Thermosflasche oder Trinkflasche
- ☐ Tourenproviant + Teebeutel
  (Riegel, Wurst, Käse, Brot, Schokolade, Getränkepulver...)
- ☐
- ☐

OPTIONAL

Diese Dinge kann man dabei haben.

- ☐ Daunenjacke
- ☐ Hüttenschuhe
- ☐ Skibrille (bei Wind und großer Kälte)
- ☐ Sonnenkappe mit Schild
- ☐ Fotoapparat
- ☐ Fernglas
- ☐ Kompass
- ☐ Höhenmesser
- ☐ Snowcard
- ☐ Ohrenstöpsel
- ☐ Tempos
- ☐ Schreibzeug
- ☐ Lektüre
- ☐ Brille
- ☐
- ☐

NACH ABSPRACHE

Diese Dinge nimmt man mit anderen Leuten gemeinsam mit.

- ☐ Erste-Hilfe-Set/Schmerzmittel/Blasenpflaster
- ☐ Rettungsdecke (klein, Alu)
- ☐ Feuerzeug/Streichhölzer
- ☐ Biwaksack für 2 Personen
- ☐ Multitool
- ☐ Große Kabelbinder (für provisorische Reparaturen)
- ☐ Skiwachs
- ☐ Karten und Führerliteratur
- ☐
- ☐

DAV Deutscher Alpenverein Sektion Wiesbaden

Deine Ausrüstung ist nicht komplett?
www.dav-wiesbaden.info/materialausleihe

ergo

TIPP: Beachte auch unseren Mitgliederrabatt (10 %) bei ergo in Wiesbaden: **www.ergo-outdoor.de**

Ausrüstungsliste Sportklettern / Klettergarten

BASICS

Diese Dinge muss man dabei haben.

- ☐ Klettergurt
- ☐ Kletterschuhe
- ☐ Kletterhelm
- ☐ Expressen (5–12)
- ☐ 3 HMS-Karabiner
- ☐ mind. 1 lange Bandschlinge (120 cm)
- ☐ mind. 1 kurze Bandschlinge (60 cm)
- ☐ 1 Kurzprusik (60 cm, 5 mm)

- ☐ Zustiegsschuhe
  (müssen keine Bergstiefel sein, aber mit gutem Profil)
- ☐ Regenbekleidung

- ☐
- ☐
- ☐

NACH ABSPRACHE

Diese Dinge nimmt man mit anderen Leuten gemeinsam mit.

- ☐ Erste-Hilfe-Päckchen inkl. Rettungsdecke
- ☐ Seil (mind. 60 m)
- ☐ Kletterführer / Topo
- ☐
- ☐
- ☐

OPTIONAL

Diese Dinge kann man dabei haben.

- ☐ Keile
- ☐ Camelots / Friends
- ☐
- ☐
- ☐

DAV Deutscher Alpenverein Sektion Wiesbaden

Deine Ausrüstung ist nicht komplett?
www.dav-wiesbaden.info/materialausleihe

ergo

TIPP: Beachte auch unseren Mitgliederrabatt (10 %) bei ergo in Wiesbaden: **www.ergo-outdoor.de**

Ausrüstungsliste Hochtour

BASICS

Diese Dinge muss man dabei haben.

- ☐ Rucksack ca. 35–45 Liter
- ☐ Pickel und Steigeisen
- ☐ 1 lange Bandschlinge (120 cm)
- ☐ 1 kurze Bandschlinge (60 cm)
- ☐ 1 Kurzprusik (60 cm, 5 mm)
- ☐ 2x 4m Prusikschlinge (4–5 mm)
- ☐ Kletter-/Steinschlaghelm
- ☐ Klettergurt (Sitzgurt oder Kombigurt)
- ☐ 3 HMS-Karabiner
- ☐ 2 baugleiche Normalkarabiner / Expresse
- ☐ Eisschraube

- ☐ steigeisenfeste Bergschuhe (Kategorie C)
- ☐ Gamaschen
- ☐ Wasserdichte Jacke
- ☐ Regenhose
- ☐ Isolationsjacke z.B. Softshell oder Fleece
- ☐ Tourenhose
- ☐ Handschuhe (wasserdicht, 1x dick, 1x dünn)
- ☐ Mütze
- ☐ Funktionsunterwäsche
- ☐ Wäsche zum Wechseln

- ☐ Sonnenschutz (Brille, Creme, Hut)
- ☐ Kulturbeutel (kleine Tuben)
- ☐ Kleines Handtuch

- ☐ Hüttenschlafsack
- ☐ Stirnlampe
- ☐ Handy (mit eingespeicherten Notfall-Nr., Hütten-Nr., Kameraden-Nr.)
- ☐ Ladekabel (optional Akkupacks/Powerbank)
- ☐ AV-Ausweis
- ☐ Personalausweis
- ☐ Trinkflasche
- ☐ Taschenmesser
- ☐ Tourenproviant + Teebeutel

- ☐
- ☐
- ☐

OPTIONAL

Diese Dinge kann man dabei haben.

- ☐ Hüttenschuhe
- ☐ Planzeiger
- ☐ Fotoapparat
- ☐ Höhenmesser
- ☐ Stöcke
- ☐ Kompass
- ☐ Fernglas
- ☐
- ☐
- ☐

NACH ABSPRACHE

Diese Dinge nimmt man mit anderen Leuten gemeinsam mit.

- ☐ Erste-Hilfe-Päckchen inkl. Rettungsdecke
- ☐ Seile
- ☐ Biwaksack
- ☐ Gebietsführer
- ☐ Gebietskarte (25.000 oder 50.000)
- ☐ Rücklaufsperren (Tibloc, Petzl Traxion)
- ☐
- ☐

DAV Deutscher Alpenverein Sektion Wiesbaden

Deine Ausrüstung ist nicht komplett?
www.dav-wiesbaden.info/materialausleihe

ergo

TIPP: Beachte auch unseren Mitgliederrabatt (10 %) bei ergo in Wiesbaden: **www.ergo-outdoor.de**

Ausrüstungsliste Alpines Plaisirklettern

BASICS

Diese Dinge muss man dabei haben.

- ☐ Klettergurt
- ☐ Kletterschuhe
- ☐ Kletterhelm
- ☐ ca. 6 Expressen
- ☐ 4–5 Schraubkarabiner (davon 2 HMS)
- ☐ Abseil- Sicherungsgerät
  (ATC-Guide, Reverso3 , MegaJul, Mammut Smart Alpine)
- ☐ 2 Bandschlingen 120 cm (wer hat auch gerne mehr)
- ☐ 1 Bandschlinge 60 cm
- ☐ Prusik (5 mm oder 6 mm Reepschnur ca 1,20 m lang)
- ☐ Zustiegsschuhe
  (müssen keine Bergstiefel sein, aber mit gutem Profil)
- ☐ Regenjacke
- ☐ Mütze
- ☐ Handschuhe
- ☐ Warmer Pulli

- ☐ Sonnenbrille
- ☐ Sonnenkappe
- ☐ Sonnencreme

- ☐ Hüttenschlafsack
- ☐ Stirnlampe
- ☐ AV-Ausweis
- ☐ Trinkflasche
- ☐ Tagesproviant

- ☐ Handy (mit eingespeicherten Notfall-Nr., Hütten-Nr., Kameraden-Nr.)
- ☐ Ladekabel (optional Akkupacks/Powerbank)

- ☐
- ☐

OPTIONAL

Diese Dinge kann man dabei haben.

- ☐ Kleiner Kletterrucksack
- ☐ Keile
- ☐ Nutkey
- ☐ Camelots / Friends
- ☐ Hüttenschuhe
- ☐ Fotoapparat
- ☐ Ohrenstöpsel
- ☐
- ☐
- ☐

NACH ABSPRACHE

Diese Dinge nimmt man mit anderen Leuten gemeinsam mit.

- ☐ Erste-Hilfe-Päckchen inkl. Rettungsdecke
- ☐ 2 Paar Halbseile 50 oder 60 m
- ☐
- ☐
- ☐

DAV Deutscher Alpenverein Sektion Wiesbaden

Deine Ausrüstung ist nicht komplett?
www.dav-wiesbaden.info/materialausleihe

ergo

TIPP: Beachte auch unseren Mitgliederrabatt (10%) bei ergo in Wiesbaden: **www.ergo-outdoor.de**

Ausrüstungsliste Grundkurs Bergsteigen

BASICS

Diese Dinge muss man dabei haben.

- ☐ Rucksack ca. 35 Liter
- ☐ Klettersteigset (Y-Form)
- ☐ 1 lange Bandschlinge (120 cm)
- ☐ 1 kurze Bandschlinge (60 cm)
- ☐ 1 Kurzprusik (60 cm, 5 mm)
- ☐ 1 lange Prusik (200 cm, 5 mm)
- ☐ Kletterhelm
- ☐ Klettergurt (Sitzgurt oder Kombigurt)
- ☐ 3 HMS-Karabiner
- ☐ 1 Karabinerpärchen / Expresse

- ☐ Bergschuhe (Kategorie B/C)
- ☐ Gamaschen
- ☐ Wasserdichte Jacke
- ☐ Regenhose
- ☐ Isolationsjacke z.B. Softshell oder Fleece
- ☐ Tourenhose
- ☐ Handschuhe
- ☐ Klettersteighandschuhe (alternativ Fahrradhandschuhe)
- ☐ Mütze
- ☐ Funktionsunterwäsche
- ☐ Wäsche zum Wechseln

- ☐ Sonnenschutz (Brille, Creme, Hut)
- ☐ Kulturbeutel (kleine Tuben)
- ☐ Kleines Handtuch

- ☐ Hüttenschlafsack
- ☐ Stirnlampe
- ☐ Handy (mit eingespeicherten Notfall-Nr., Hütten-Nr., Kameraden-Nr.)
- ☐ Ladekabel (optional Akkupacks/Powerbank)
- ☐ AV-Ausweis
- ☐ Personalausweis
- ☐ Trinkflasche
- ☐ Taschenmesser
- ☐ Tourenproviant + Teebeutel

- ☐
- ☐

OPTIONAL

Diese Dinge kann man dabei haben.

- ☐ Hüttenschuhe
- ☐ Kletterschuhe
- ☐ Planzeiger
- ☐ Fotoapparat
- ☐ Höhenmesser
- ☐ Stöcke
- ☐ Kompass
- ☐ Fernglas
- ☐
- ☐
- ☐

NACH ABSPRACHE

Diese Dinge nimmt man mit anderen Leuten gemeinsam mit.

- ☐ Erste-Hilfe-Päckchen inkl. Rettungsdecke
- ☐ Halbseil und Sicherungsmaterial für den Führenden
- ☐ Biwaksack
- ☐ Gebietsführer
- ☐ Gebietskarte (25.000 oder 50.000)
- ☐
- ☐
- ☐

DAV Deutscher Alpenverein Sektion Wiesbaden

Deine Ausrüstung ist nicht komplett?
www.dav-wiesbaden.info/materialausleihe

ergo

TIPP: Beachte auch unseren Mitgliederrabatt (10%) bei ergo in Wiesbaden: **www.ergo-outdoor.de**

Schwierigkeitsgrade für Wanderwege

GRAD	ALTE SKALA	WEG/GELÄNDE	ANFORDERUNGEN
T1 Wandern	**B** Bergwanderer	Weg gut gebahnt. Falls nach SAW-Normen markiert: gelb. Gelände flach oder leicht geneigt, keine Absturzgefahr.	Keine, auch mit Turnschuhen geeignet. Orientierung problemlos, in der Regel auch ohne Karte möglich. Wenig Ausdauer.
T2 Bergwandern	**EB** erfahrener Bergwanderer	Durchgehend gut ersichtlicher und gut begehbarer Weg. Falls SAW-markiert: weiss-rot-weiss. Teilweise steil. Absturzgefahr möglich.	Trekkingschuhe empfehlenswert. Etwas Trittsicherheit erforderlich. Elementares Orientierungsvermögen. Etwas Ausdauer.
T3 erfahrener Bergwanderer		Weg nicht durchgehend sichtbar. Heikle Stellen können mit Seilen oder Ketten gesichert sein. Leitern sind möglich. Eventuell sind die Hände fürs Gleichgewicht nötig. Falls markiert: weiss-rot-weiss. Teilweise exponiert mit Absturzgefahr. Einfache Firnfelder, apere Gletscher, heikle Grashalden und Schrofen.	Gute Trekkingschuhe erforderlich. Gute Trittsicherheit. Gutes Orientierungsvermögen. Gute Ausdauer. Elementare alpine Erfahrung.
T4 Alpinwandern	**EB+**	Wegspur kaum vorhanden. An gewissen Stellen benötigt man die Hände zum Weiterkommen. Heikle Grashalden und Schrofen. Apere Gletscher und Firnfelder mit Ausrutschgefahr.	Vertrautheit mit exponiertem Gelände. Stabile Trekkingschuhe. Gutes Orientierungsvermögen. Alpine Erfahrung. Bei Wetterumschwung kann ein Rückzug schwierig werden.
T5 anspruchsvolles Alpinwandern	**BG** Berggänger	Oft weglos. Einfache Kletterstellen. Falls markiert: weiss-blau-weiss. Exponiertes und anspruchsvolles Gelände, steile Schrofen. Gletscher und Firnfelder mit Ausrutschgefahr.	Bergschuhe. Sichere Geländebeurteilung und sehr gutes Orientierungsvermögen. Gute Alpinerfahrung. Elementare Kenntnisse im Umgang mit Seil und Eispickel.
T6 schwieriges Alpinwandern		Meist weglos. Kletterstellen bis II. Kaum markiert. Häufig sehr exponiert. Heikles Schrofengelände. Gletscher mit hoher Ausrutschgefahr.	Bergschuhe. Ausgezeichnetes Orientierungsvermögen. Ausgereifte Alpinerfahrung. Erfahrung im Umgang mit alpinen Hilfsmitteln (Pickel, Seil, Steigeisen).

Schwierigkeitsgrade für Klettersteige

Hüslerskala

GRAD	ERKLÄRUNG	
A (wenig schwierig)	Schwierigkeit:	Einfach.
	Gelände:	Flach bis steil, meist felsig oder von Felsen durchsetzt, ausgesetzte Passagen möglich.
	Sicherung:	Drahtseile, Ketten, Eisenklammern (Klampfen) und vereinzelt kurze Leitern; Begehung größtenteils ohne Verwendung der Sicherungseinrichtungen möglich.
	Voraussetzungen:	Trittsicherheit und Schwindelfreiheit empfohlen, Bürokondition (hängt von der Länge der Tour ab).
	Ausrüstung:	Klettersteigausrüstung empfohlen. Geübte Geher werden hier auch ohne Selbstsicherungen anzutreffen sein. Gesichert gehen ist aber keine Schande!
B (mäßig schwierig)	Schwierigkeit:	Einfach bis mäßig schwierig (teilweise etwas anstrengender und etwas Kräfte raubend).
	Gelände:	Steileres Felsgelände, teilweise kleine Tritte, mit ausgesetzten Stellen ist auf jeden Fall zu rechnen.
	Sicherung:	Drahtseile, Ketten, Eisenklammern, Trittstifte, längere Leitern (u. U. auch senkrecht); Begehung ohne Sicherungseinrichtungen möglich; Schwierigkeiten bis zum 3. Schwierigkeitsgrad (UIAA) sind zu erwarten.
	Voraussetzungen:	Wie bei A, allerdings bessere Kondition und etwas Kraft und Ausdauer in Armen und Beinen deutlich von Vorteil.
	Ausrüstung:	Klettersteigausrüstung empfohlen; Begehung auch im Seilschaftsverband möglich.
C (schwierig)	Schwierigkeit:	Größtenteils schwierig (anstrengend und Kräfte raubend).
	Gelände:	Steiles bis sehr steiles Felsgelände, meist kleine Tritte, längere bzw. sehr häufig ausgesetzte Passagen.
	Sicherung:	Drahtseile, Eisenklampfen, Trittstifte, oft längere und sogar überhängende Leitern, Klammern und Stifte können auch weiter auseinander liegen; in senkrechten Abschnitten manchmal nur ein Drahtseil; Begehung ohne Benutzung der fixen Sicherungseinrichtungen möglich, Schwierigkeiten liegen oft schon im 4. Schwierigkeitsgrad (UIAA).
	Voraussetzungen:	Gute Kondition, da längere Anstiege in diesem Schwierigkeitsgrad bereits zu den gro-ßen Klettersteig-Unternehmen zählen.
	Ausrüstung:	Klettersteigausrüstung wie B ist dringend zu empfehlen, Ungeübte bzw. Kinder sind eventuell sogar ans Seil zu nehmen.
D (sehr schwierig)	Schwierigkeit:	Sehr schwierig (sehr anstrengend und sehr Kräfte raubend).
	Gelände:	Senkrechtes, oft auch überhängendes Gelände; meist sehr ausgesetzt.
	Sicherung:	Drahtseil, Eisenklammern und Trittstifte (liegen vielfach weit auseinander); an ausgesetzten und steilen Stellen oftmals nur ein Drahtseil.
	Voraussetzungen:	Wie bei C, allerdings guter körperlicher Zustand, genug Kraft in Armen und Händen, da längere senkrechte bis überhängende Stellen auftreten können; auch kleinere Kletterstellen (bis zum 2. Schwierigkeitsgrad) ohne Sicherungseinrichtungen sind möglich.
	Ausrüstung:	Klettersteigausrüstung obligatorisch, selbst erfahrene Klettersteiggeher sind im Seilschaftsverband anzutreffen; für Anfänger und Kinder nicht empfehlenswert.
E (extrem schwierig)	Schwierigkeit:	Extrem schwierig (sehr anstrengend und äußerst Kräfte raubend).
	Gelände:	Senkrecht bis überhängend; durchweg ausgesetzt; sehr kleine Tritte oder Reibungskletterei.
	Sicherung:	Wie D, allerdings öfter mit Kletterei kombiniert.
	Voraussetzungen:	Viel Kraft in Händen (Fingern), Armen und Beinen, erhöhtes Maß an Kondition, Beweglichkeit; über längere Strecken kann die Hauptlast auf den Armen liegen.
	Ausrüstung:	Klettersteigausrüstung obligatorisch, Seilschaftsverband gerade bei Touren mit Stellen ohne Sicherungseinrichtungen überlegenswert; für Anfänger und Kinder nicht zu empfehlen.

UIAA-Schwierigkeitsgrade Klettern

(Schwierigkeitsskala der Union Internationale des Associations d'Alpinisme)

GRAD	ERKLÄRUNG
I	**Geringe Schwierigkeiten.** Einfachste Form der Felskletterei (doch kein leichtes Gehgelände!). Die Hände sind zur Unterstützung des Gleichgewichtes erforderlich. Anfänger müssen am Seil gesichert werden. Schwindelfreiheit ist bereits erforderlich.
II	**Mäßige Schwierigkeiten.** Hier beginnt die Kletterei, welche die Drei-Punkt-Haltung erforderlich macht.
III	**Mittlere Schwierigkeiten.** Zwischensicherungen an exponierten Stellen empfehlenswert. Senkrechte Stellen verlangen bereits Kraftaufwand. Geübte und erfahrene Kletterer können Passagen dieser Schwierigkeit noch ohne Seilsicherung erklettern.
IV	**Große Schwierigkeiten.** Hier beginnt die Kletterei schärferer Richtung. Erhebliche Klettererfahrung notwendig. Längere Kletterstellen bedürfen meist mehrerer Zwischensicherungen. Auch geübte und erfahrene Kletterer bewältigen Passagen dieser Schwierigkeit gewöhnlich nicht mehr ohne Seilsicherung.
V	**Sehr große Schwierigkeiten.** Zunehmende Anzahl an Zwischensicherungen ist die Regel. Erhöhte Anforderungen an körperliche Voraussetzungen, Klettertechnik und Erfahrung. Lange hochalpine Routen im Schwierigkeitsgrad V zählen bereits zu den ganz großen Unternehmungen in den Alpen und außeralpinen Regionen.
VI	**Überaus große Schwierigkeiten.** Die Kletterei erfordert weit überdurchschnittliches Können und hervorragenden Trainingsstand. Große Ausgesetztheit, oft verbunden mit kleinen Standplätzen. Passagen dieser Schwierigkeit können in der Regel nur bei guten Bedingungen bezwungen werden.
VII	**Außergewöhnliche Schwierigkeiten.** Ein durch gesteigertes Training und verbesserte Ausrüstung erreichter Schwierigkeitsgrad. Auch die besten Kletterer benötigen ein an die Gesteinsart angepasstes Training, um Passagen dieser Schwierigkeit nahe der Sturzgrenze zu meistern. Neben akrobatischem Klettervermögen ist das Beherrschen ausgefeilter Sicherungstechnik unerlässlich.
VIII	**Hohe Schwierigkeiten.** Diesen Schwierigkeitsgrad beherrschen nur noch wenige Kletterer. Neben einem außerordentlich guten Trainingsstand und besonderem Ausrüstungsequipment erfordert dieser Schwierigkeitsgrad ausgewählte Klettertechniken bei hohem Krafteinsatz, der ein dauerhaftes Training voraussetzt.
IX	**Sehr hoher Schwierigkeitsgrad.** Nur wenige, hochtrainierte Kletterer können diesen Schwierigkeitsgrad bewältigen. Routen dieser Schwierigkeit werden oft erst nach mehreren Versuchen durchstiegen.
X	**Sehr sehr hoher Schwierigkeitsgrad.** Routen dieses Schwierigkeitsgrades werden nur noch von absoluten Spitzensportlern beherrscht. Der Durchstieg gelingt nur durch längere Vorbereitungszeiten, die teilweise Monate dauern können.
XI	**Weltspitzengrad.** Wird weltweit nur von Ausnahmetalenten beherrscht. XI+ ist der bisher schwierigste erreichte Grad.
XII	Dieser Grad wurde noch nicht erreicht.

Schwierigkeitsgrade für Hochtouren

GRAD	FELS	UIAA-GRAD	FIRN UND GLETSCHER	BEISPIELE
L leicht / facile **F**	Einfaches Gehgelände (Geröll, einfacher Blockgrat).	ab **I**	Einfache Firnhänge, kaum Spalten	Piz Tschierva, Ostgrat; Wildhorn, von der Wildhornhütte; Bishorn, von der Tracuithütte
– **WS** wenig schwierig / peu difficile **PD** +	Meistens noch Gehgelände, erhöhte Trittsicherheit nötig, Kletterstellen übersichtlich und problemlos.	ab **II**	In der Regel wenig steile Hänge, kurze steilere Passagen, wenig Spalten.	Piz Palü, Normalroute Balmhorn, Normalroute Weissmies, Normalroute
– **ZS** ziemlich schwierig / assez difficile **AD** +	Wiederholte Sicherung notwendig, längere und exponierte Kletterstellen.	ab **III**	Steilere Hänge, gelegentlich Standplatzsicherung, viele Spalten, kleiner Bergschrund.	Piz Bernina, Biancograt; Mönch, Westgrat; Matterhorn, Hörnligrat
– **S** schwierig / difficile **D** +	Guter Routensinn und effiziente Seilhandhabung erforderlich, lange Kletterstellen, erfordern meistens Standplatzsicherung.	ab **IV**	Sehr steile Hänge, meistens Standplatzsicherung notwendig, viele Spalten, grosser Bergschrund.	Piz Palü, Ostpfeiler des Ostgipfels; Eiger, Mittelegigrat; Weisshorn, Schaligrat
– **SS** sehr schwierig / très difficile **TD** +	In den schwierigen Abschnitten durchgehend Standplatzsicherung nötig, anhaltend anspruchsvolle Kletterei.	ab **V**	Anhaltendes Steilgelände, durchgehende Standplatzsicherung.	Piz Bernina, direkte Westwand; Doldenhorn, Ostgrat; Dent Blanche, Nordgrat
– **AS** äusserst schwierig / extrêmement difficile **ED** +	Wanddurchstiege, die grosses Engagement erfordern.	ab **VI**	Sehr steile und senkrechte Stellen, erfordern Eiskletterei.	Eiger-Nordwand (Heckmair); Matterhorn, Zmuttnase
– **EX** extrem schwierig / abominablement difficile **ABO** +	Extrem steile, teilweise überhängende Wanddurchstiege.	ab **VII**	Eiskletterei extremster Richtung	Eiger-Nordwand (Div. Routen im westlichen Wandteil)

MTB Singletrail-Skala

GRAD	BESCHREIBUNG
S0:	So beschreibt einen Singletrail, der keine besonderen Schwierigkeiten aufweist. Dies sind meistens flüssige Wald- und Wiesenwege auf griffigen Naturböden oder verfestigtem Schotter. Stufen, Felsen oder Wurzelpassagen sind nicht zu erwarten. Das Gefälle des Weges ist leicht bis mäßig, die Kurven sind weitläufig.
S1:	Auf einem mit S1 beschriebenen Weg muss man bereits kleinere Hindernisse wie flache Wurzeln und kleine Steine erwarten. Sehr häufig sind vereinzelte Wasserrinnen und Erosionsschäden Grund für den erhöhten Schwierigkeitsgrad, der Untergrund kann teilweise auch nicht verfestigt sein. Das Gefälle beträgt maximal 40%. Spitzkehren sind nicht zu erwarten.
S2:	Im S-Grad S2 muss man mit größeren Wurzeln und Steinen rechnen. Der Boden ist häufig nicht verfestigt. Stufen und flache Treppen sind zu erwarten. Oftmals kommen enge Kurven vor, die Steilheit beträgt passagenweise bis zu 70%.
S3:	Verblockte Singletrails mit vielen größeren Felsbrocken und / oder Wurzelpassagen gehören zum S-Grad S3. Hohe Stufen, Spitzkehren und knifflige Schrägfahrten kommen oft vor, entspannte Rollabschnitte werden selten. Häufig ist auch mit rutschigem Untergrund und losem Geröll zu rechnen, Steilheiten über 70% sind keine Seltenheit.
S4:	S4 beschreibt sehr steile und stark verblockte Singletrails mit großen Felsbrocken und / oder anspruchsvollen Wurzelpassagen, dazwischen häufig loses Geröll. Extreme Steilrampen, enge Spitzkehren und Stufen, bei denen das Kettenblatt unweigerlich aufsetzt, kommen im 4. Grad häufig vor.
S5:	Der S-Grad S5 wird charakterisiert durch blockartiges Gelände mit Gegenanstiegen, Geröllfeldern und Erdrutschen, ösenartigen Spitzkehren, mehreren hohen, direkt aufeinander folgenden Absätzen und Hindernissen wie umgefallenen Bäumen – alles oft in extremer Steilheit. Wenn überhaupt, ist wenig Auslauf bzw. Bremsweg vorhanden. Hindernisse müssen z. T. in Kombination bewältigt werden.

Teilnahmebedingungen Touren und Kurse

1. Teilnahmeberechtigung
Teilnahmeberechtigt ist jeder, der die in der Ausschreibung ersichtlichen Voraussetzungen erfüllt (Altersgruppe, Vorkenntnisse, Leistungsfähigkeit) und Mitglied des Deutschen Alpenvereins, Sektion Wiesbaden ist. Die Angebote sind auch für Mitglieder anderer Sektionen offen, sofern in deren Satzung der sog. „Haftungsausschluss" verankert ist. An Grund- und Anfängerkursen sowie Veranstaltungen zur Kletterscheinabnahme (Toprope/Vorstieg) können auch Nichtmitglieder teilnehmen. Bei Überbuchung von Kursen/Touren haben Sektionsmitglieder Vorrang.

2. Anmeldung
Bitte kontaktieren Sie vor der Anmeldung persönlich (telefonisch oder per Mail) den Kurs-/ Tourenleiter. Erst nach der persönlichen Platz- und Teilnahmebestätigung durch den Leiter ist die Anmeldung möglich. Die Anmeldung erfolgt dann über das Internet, dav-wiesbaden.de ⇢ Unsere Sektion ⇢ Online Anmeldung Kurse und Touren (http://www.rbcnet.de/285/anmeldung-kurse-touren.php) oder über das Anmeldeformular auf der letzten Seite des Kurs-und Tourenprogramms bzw. der Sektionsmitteilungen. Wenn ein/e Kurs/Tour bereits ausgebucht ist und Sie auf die Warteliste aufgenommen werden möchten, so bitten wir um eine formlose E-Mail an kurs+touren@dav-wiesbaden.de. Sie erhalten dann eine Bestätigung über die Aufnahme in der Warteliste.

3. Abmeldung/Stornierungsregelung
Abmeldungen müssen schriftlich per E-Mail erfolgen an: kurs+touren@dav-wiesbaden.de und den jeweiligen Kursleiter. Abmeldungen sind bis 30 Tage vor der Veranstaltung mit einer Bearbeitungsgebühr von 20,– Euro möglich. Vom 30. bis 15. Tag vor Veranstaltungsbeginn verfällt die Hälfte, ab dem 14. Tag vor Kurs- und Tourenbeginn die volle Teilnehmergebühr, wenn kein Ersatzteilnehmer gestellt werden kann. Bis zum Zeitpunkt der Abmeldung bereits erfolgte Vorauszahlungen (z. B. Bahnfahrkarten oder Reservierungsgebühren für Unterkünfte) müssen zusätzlich in vollem Umfang bezahlt werden.

4. Veranstaltungsabsage/Veranstaltungsabbruch
Kurse/Touren werden nur durchgeführt, wenn die Veranstaltung mit mindestens 50 % der in der Ausschreibung angegebenen Teilnehmerzahl belegt ist. Haben sich bis eine Woche nach Anmeldeschluss weniger Teilnehmer angemeldet, wird die Veranstaltung von der Sektion abgesagt, die Teilnehmergebühr wird dann in voller Höhe rückerstattet. Eine Veranstaltung kann von der Sektion abgesagt werden, wenn kurzfristig die Kurs/Tourenleiter aus nicht vorhersehbaren Gründen für die Veranstaltungsleitung nicht zur Verfügung stehen und kein Ersatz gefunden werden kann. Den angemeldeten Teilnehmern wird in einem solchen Fall ein Ersatztermin oder ein Platz in einer vergleichbaren Veranstaltung angeboten. Teilnehmer, die beides nicht wahrnehmen können, erhalten die Teilnehmergebühr in voller Hohe rückerstattet. Eine Veranstaltung kann aus wichtigem Grund verlegt, abgesagt oder abgebrochen werden. Ein wichtiger Grund liegt immer dann vor, wenn eine sichere Durchführung der Veranstaltung nicht oder nicht mehr gewährleistet ist, z. B. bei ungünstigen Witterungsverhältnissen oder Unfällen von Leitern oder Teilnehmern. Bei Absage oder Abbruch aus wichtigem Grund wird die Teilnehmergebühr anteilmäßig rückerstattet bzw. werden nur die bis zum Abbruch tatsächlich entstandenen Kosten verrechnet.

5. Teilnehmergebühr/Lastschrifteinzug
Die Teilnehmergebühr beinhaltet – soweit nicht ausdrücklich anders ausgeschrieben – die Ausbilder- und Organisationskosten der Sektion. Mitglieder einer DAV-Sektion zahlen die Regelgebühr, Nichtmitglieder den ausgewiesenen Betrag zzgl. + 25 %. Kinder und Junioren (12 bis 25 Jahre), soweit Kurs/Tour als geeignet markiert ist, zahlen die um 50 % reduzierte Teilnehmergebühr. Fahrt, Unterkunfts- und Verpflegungskosten sowie Gebühren für die Materialausleihe – soweit nicht anders ausgeschrieben – sind von den Teilnehmern selbst zu tragen. Mit der schriftlichen oder Online-Anmeldung erteilen Sie Ihr Einverständnis zum widerruflichen Einzug des Betrages von der angegebenen Bankverbindung. Nach Eingang Ihres Anmeldeformulars erhalten Sie von uns eine automatisierte Eingangsbestätigung. Nach Prüfung der Anmeldung wird diese mit Einzug der Teilnehmergebühr wirksam.

6. Anweisungen des/der Kursleiter/s
Anweisungen des Kurs-/Tourenleiters sind zu befolgen. Die Kursleiter sind berechtigt, Kursteilnehmer vom weiteren Kursverlauf auszuschließen, wenn gegen Anweisungen verstoßen wird und damit der Kursablauf und die Sicherheit der Gruppe gefährdet werden. Kursleiter sind weiterhin berechtigt, Teilnehmer dann vom Kurs auszuschließen, wenn sie den Anforderungen des Kurses eindeutig nicht gewachsen sind. In beiden Fällen kann im Einzelfall eine Teilerstattung der Kursgebühr erfolgen.

7. Ausrüstung
Die in den Teilnehmerinformationen oder Vorbesprechungen angegebene Ausrüstung ist obligatorisch. Ausrüstung kann teilweise von der Sektion geliehen werden. Das Material muss vorreserviert werden. Auf der Homepage findet sich hierfür unter „Materialverleih" ein Bestellformular, welches ausgefüllt an materialverleih@dav-wiesbaden.de gesendet wird. Für die Ausleihe ist eine entsprechende Leihgebühr und ggfs. Kaution zu entrichten. Seile werden grundsätzlich nicht an Teilnehmer ausgeliehen.

8. Haftung
Veranstaltungen im Gebirge sind nie ohne Risiko, jeder Teilnehmer einer Sektionsveranstaltung ist sich der Risiken bewusst, die auch durch umsichtige und fürsorgliche Betreuung der Touren-/Kursleiter nicht gänzlich ausgeschlossen werden können. Bei Unfällen bestehen Ersatz- oder Entschädigungsansprüche nur im Rahmen der bestehenden Versicherungen für Kursleiter und Kursteilnehmer. Mit der Anmeldung erkennt der Kursteilnehmer an, dass die Sektion über diese Leistungen hinaus keine Haftung übernimmt.

9. Fahrtkosten/Persönliche Reisekosten
Bei Sektionsfahrten ist die Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu bevorzugen. Bei Anreise in Fahrgemeinschaften (Privat-PKW) empfehlen wir analog zu den Richtlinien des Deutschen Alpenvereins eine Kostenbeteiligung von 0,08 Euro pro Kilometer und Mitfahrer an den Fahrer. Die Zahlungsmodalitäten klären die Teilnehmer untereinander.

Stand: Dezember 2019

Anmeldung für Kurse und Touren

Für jede Veranstaltung bitte ein Formular verwenden!
Bei Bedarf bitte Kopien anfertigen!

Deutscher Alpenverein
Sektion Wiesbaden

Reservierungsanfrage an DAV Sektion Wiesbaden:

Kurs /Tour Nummer:	*Kurztitel:*
Anrede: ☐ *Frau* ☐ *Herr*	*Titel:*
Vorname:	*Nachname:*
Geburtsdatum:	
Straße:	
PLZ und Ort:	*Land:*
IBAN:	
BIC:	

Diese Angaben werden für den Einzug der Teilnahmegebühren benötigt

Ihre Mitgliedsnummer im Alpenverein:	*Bin Nichtmitglied:* ☐

(Unten links auf dem Mitgliederausweis)

Ihre E-Mail-Adresse:	
Eigener PKW: ☐ *Ja* ☐ *Eventuell* ☐ *Nein*	*Anzahl freie Plätze:* ☐
DB-Bahncard: ☐ *25%* ☐ *50%* ☐ *100%*	
Ich habe mit dem Kurs-/Tourenleiter gesprochen: ☐ *Ja* ☐ *Nein*	

Nachricht (optional):

1. Anmeldung / Teilnahmegebühr

- Anmeldeformular bitte ausgefüllt und unterschrieben an:
  Sektion Wiesbaden des DAV, Holzstraße 11a, 65197 Wiesbaden, Fax 06 11 - 5 32 46 36
- Nach Eingang Ihres Anmeldeformulars erhalten Sie von uns eine Eingangsbestätigung. Nach Prüfung der Anmeldung wird diese mit Einzug der Teilnehmergebühr wirksam.

2. Einverständniserklärung

- Mit der Anmeldung erklärt sich der/die Teilnehmer/in mit den vorstehenden Teilnahme- und Zahlungsbedingungen einverstanden. Sollten Sie stornieren müssen, bitte Meldung an den Kursleiter/-in und die Kurs- und Tourenverwaltung (kurs+touren@dav-wiesbaden.de).

Ort	*Datum*	*Unterschrift*

Stand: 12/2019

Deutscher Alpenverein e.V. · Sektion Wiesbaden · Holzstraße 11a · 65197 Wiesbaden
Telefon 06 11 - 5 93 34 · Fax 06 11 - 5 32 46 36 · info@dav-wiesbaden.de · www.dav-wiesbaden.de
Geschäftszeiten: Montags 16:00 bis 18:00 Uhr · Mittwochs 15:00 bis 19:00 Uhr

Kletterhalle Wiesbaden | Holzstrasse 11 | 65197 Wiesbaden | Tel. 0611 97 49 00 60
info@kletterhalle-wiesbaden.de | www.kletterhalle-wiesbaden.de

TRAINING IN DEN MAINZER ALPEN

Je höher, desto besser!

Bedenke aber: Ab einer Höhe von etwa 2.500 Metern kann es zu Symptomen der **Höhenkrankheit** kommen. Der einzig effektive Schutz vor der Höhenkrankheit ist lediglich der langsame Aufstieg von nicht mehr als **300** bis **500** Höhenmeter pro Tag. Oder du adaptierst in den „Mainzer Alpen". Mainzer Alpen? Genau! Ein Raum im **energylab Mainz**, in dem gezielt eine Unterversorgung des Organismus mit Sauerstoff (Hypoxie) als Stimulus zur **Steigerung der Leistungsfähigkeit** stattfindet. Anders zu den normalen Alpen, werden hier allerdings Höhen bis zu **6.500 Meter** simuliert.

HYPOXIE - keine unnötige Berg- und Talfahrt

10% Rabatt
nach Vorlage des DAV-Mitgliedsausweises

energylab
Eppichmauergasse 6
55116 Mainz
061316355969
mail@energylab-mainz.de
www.energylab-mainz.de

ENERGYLAB
Unser Konzept für Deine Gesundheit