



**Sektionsmitteilungen**

2025/1 - Januar 2025

*Programm mit Terminübersicht  
Mitgliederinformationen  
Berichte aus dem Vereinsleben*



Aspisheimer Weg 33 / 55459 Grolsheim / 067 27/1271

Zimmerei / Bedachung GmbH



**PROFIS VOM FACH –  
SPEZIALISTEN FÜRS DACH.**

[www.zimmerei-liebelt.de](http://www.zimmerei-liebelt.de)



**Trockenbau**

**Fliesenbau**

**Pflasterbau**

Jens Nonnewitz · Im Rothenfeld 23 · 55234 Wendelsheim  
0175 - 1582032 <http://www.gala-bau-nonnewitz.de>

# Sektion Nahegau des Deutschen Alpenvereins e.V.



**Postanschrift:** Postfach 11 47  
55501 Bad Kreuznach

**Sektionsheim:** Luise-Rodrian-Haus  
Auf dem Rotenfels  
55595 Traisen

**Telefon:** 0151-23379397 (AB)  
für telefon. Vereinbarungen  
0151-72410022  
in dringenden Fällen

**Internet:** [www.dav-nahegau.de](http://www.dav-nahegau.de)  
[kontakt@dav-nahegau.de](mailto:kontakt@dav-nahegau.de)  
[facebook.com/davnahegau](https://facebook.com/davnahegau)  
[instagram.com/davnahegau](https://instagram.com/davnahegau)

## **Bankverbindung:**

IBAN: DE90 5605 0180 0000 0275 99

BIC: MALADE51KRE

(Sparkasse Rhein-Nahe)

## **Inhalt**

## **Seite**

Ansprechpartner der Sektion.....	2
Grußwort des Ersten Vorsitzenden.....	3
Impressum, Mitgliederinformation,.....	4 - 5
Persönliches,.....	6
Mitgliederinformationen.....	7 - 11
Sektionsveranstaltungen.....	12 - 13
Regelmäßige Trainingstermine .....	14 - 16
Terminübersicht (Heftmitte zum Heraustrennen).....	33 - 36
Programm:	
Ausbildung .....	17 - 23
Klettern.....	25 - 27
Hochtouren.....	29
Bergwandern.....	31
Mehrtagewanderungen.....	37
Vorträge.....	38 - 39
Biotoppflege.....	40
Tageswanderungen.....	41 - 44
Berichte.....	45 - 67
Beitragstabelle.....	68

## Ansprechpartner der Sektion

---

<b>1. Vorsitzender</b> Ralf Christmann Mobil: 0163-7454961 kontakt@dav-nahegau.de	<b>2. Vorsitzender</b> z. Zt. nicht besetzt
<b>3. Vorsitzender</b> Lutz Renger Mobil: 0157-74077369 kontakt@dav-nahegau.de	<b>Schatzmeisterin</b> Sigrid Lörsch Mobil: 01512-8955296 schatzmeister@dav-nahegau.de
<b>Schriftführerin</b> Marlene Stephan Mobil: 0151-10758656 schriftfuehrerin@dav-nahegau.de	<b>JugendreferentIn</b> Katja Schwalm Mobil: 0151-41205828 jugend@dav-nahegau.de
<b>Geschäftsstelle / Mitgliederverwaltung</b> Claudia Weichel Mobil: 0151-72410022 mitglieder-verwaltung@dav-nahegau.de	<b>Ausbildung</b> Lutz Renger Mobil: 0157-74077369 ausbildung@dav-nahegau.de
<b>Bouldern</b> Tim Müller Marlene Stephan Mobil: 0151-10758656	<b>Ehrenrat - Vorsitzender</b> Heinz Busley Telefon: 06254-5049981 raheinzbusley@gmx.de
<b>Öffentlichkeitsarbeit</b> Tori-Medina Schultz Mobil:0170-5300807 oeffentlichkeitsarbeit@dav-nahegau.de	<b>Klettern</b> Michael Lohr Telefon: 0671-7967585, Mobil: 0151-50458872 klettern@dav-nahegau.de
<b>Naturschutz</b> Ralf Christmann Mobil: 0163-7454961 ralf.christmann@dav-nahegau.de	<b>Redaktion - Sektionsmitteilungen</b> Bernhard Oelkuch Mobil: 0151-53376756 redaktion@dav-nahegau.de
<b>Rotenfelstreff</b> Jürgen Barth Telefon: 0671-44332, Mobil: 0171-6508455 admin@dav-nahegau.de	<b>Skifahren</b> Hans Loser Telefon: 0671-32664 loser-h@t-online.de
<b>Vermietung Sektionsheim</b> vermietung@dav-nahegau.de	<b>Vortragswesen</b> Christian Ermer Mobil: 0175-3543997 chermer@arcor.de
<b>Wandern</b> Markus Meister Mobil: 01522-3442632 wandern@dav-nahegau.de	<b>Webmaster</b> Jürgen Barth Telefon: 0671-44332, Mobil: 0171-6508455 admin@dav-nahegau.de

## Liebe Sektionsmitglieder, liebe Bergfreunde\*innen,

das Jahr 2024 geht auf die Zielgerade und das neue Jahr 2025 steht bereits in den Startlöchern.

Wir schauen zurück auf ein Jahr mit den unterschiedlichsten Wetterkapriolen, die manch eine Freizeitaktivität sprichwörtlich im Regen stehen ließ. Im Gesamtrückblick konnten unsere vielfältigen Angebote jedoch wieder vielen Mitgliedern und unseren Gästen bleibende Eindrücke und wertvolle Erfahrungen hinterlassen.

Neben den neuen und interessanten Angeboten aus der Wander-, Kletter-, Boulder- und Jugendabteilung, sowie aus dem Naturschutzbereich weisen wir gerne zusätzlich auf weitere Termine hin.

Frühjahrsputz am Vereinshaus am 29. März und die Mitgliederversammlung am 9. April. Der Termin der Mitgliederversammlung wurde vor die Osterferien gelegt. An dieser Stelle sei bereits schon darauf hingewiesen, dass wir wie alle anderen Sektionen im Lande, unter dem Tagesordnungspunkt „Anträge“ unsere Sektionsatzung aktualisieren werden. Grundlage sind die mehrheitlichen Beschlüsse der Sektionen auf der DAV – Hauptversammlung 2023 in Lindau/Bregenz. Die §§ 2,3,4,13,15,18,19,20 und 21 wurden inhaltlich erweitert bzw. konkretisiert. Eine allgemeine Info dazu und die tabellarische Gegenüberstellung Alt/Neu findet sich bereits für alle zur Einsicht auf unserer Internetseite [www.dav-nahegau.de](http://www.dav-nahegau.de).

Und schon mal Vormerken: aufgrund von Terminüberschneidungen findet der Kirchturmkletterwettbewerb für die Jugend dieses Jahr nicht eine Woche vor den Sommerferien, sondern eine Woche nach den Sommerferien am Samstag, dem 23. August statt. Das neue Plakat dazu findet sich bereits in diesem Heft.

In Wertschätzung der anstehenden Adventszeit und den Weihnachtstagen darf ich allen Mitgliedern und Bergbegeisterten ein friedvolles und besinnliches Ausklingen des alten Jahres und einen guten Übergang in das neue Jahr wünschen. Mögen sich alle von uns motiviert und gesund auf die Herausforderungen und Aktivitäten des Jahres 2025 freuen.

Im Namen des Vorstands und aller Fachreferenten  
Ralf Christmann  
1. Vorsitzender



Die nächste **Mitgliederversammlung** findet am Mittwoch dem 9.April.2025 ab 19:30 Uhr statt. Anträge hierzu müssen satzungsgemäß schriftlich per Brief oder Email bis 15.01.2025 an den Vorstand eingereicht werden. .

### **Vorschlag zur weiteren Digitalisierung**

Ab sofort können Sie unser Mitteilungsheft statt mit der Post auch "Digital" als PDF-Datei an Ihre E-Mail-Adresse erhalten. Wenn Sie dies wünschen, dann teilen sie dies bitte unserer Mitgliederverwaltung mit.

In diesem Zusammenhang wichtig: Bitte teilen Sie uns immer zeitnah mit, wenn sich Ihre E-Mail-Adresse geändert hat. Entweder als Info an unsere Mitgliederverwaltung oder als Änderung im Mitglieder-Self-Service (<https://mein.alpenverein.de>)

*Vorstand und Redaktion*

### **Ein herzliches Dankeschön**

allen Inserenten, die mit ihren Anzeigen die Sektionsmitteilungen unterstützen.

*Vorstand und Redaktion*

### **Impressum**

Herausgeber: Sektion Nahegau des Deutschen Alpenvereins e.V.

Redaktion/Gestaltung: Bernhard Oelkuch  
Tel. 06704-3102, [redaktion@dav-nahegau.de](mailto:redaktion@dav-nahegau.de)

Druck: TEAM-DRUCK GmbH, 55450 Langenlonsheim  
Gedruckt auf 100% Recycling-Papier

Das Mitteilungsblatt erscheint zweimal jährlich.

**Redaktionsschluss** für die nächste Ausgabe: 15.05.2025

Für Beiträge mit Namensangabe ist der Verfasser verantwortlich.

Titelbild: Wolfebnergrat - Nähe Hermann-von-Barth-Hütte - Lechtal  
Foto: Lutz Renger

Bildnachweis: S. 18, 23, 25 Lutz Renger, S. 42, 43 Uli Pape,  
S. 16 Christian Ermer, S. 37 Heinz Busley  
S. 5 Ralf Christmann, S. 15 Katja Schwalm  
alle weiteren siehe jeweiliger Text



**Wir bitten um Beachtung:**

Seit 1.7.2023 gilt für die Geschäftsstelle eine neue Telefonnummer. Die Geschäftsstelle ist unter der Telefonnummer 0151 23379397 erreichbar. Sie können uns auch auf dem Anrufbeantworter eine Nachricht hinterlassen. In dringenden Fällen erreichen Sie uns auch unter der Nummer 0151-72410022.

**Änderungen** bezüglich Anschrift, Konto, Bankdaten, Heirat sind umgehend der **Sektion** zu melden. **Austritte** sind gemäß unserer Satzung § 11 spätestens 3 Monate vor Ablauf des Vereinsjahres zu erklären (30.9.), gerne auch direkt an unsere Mitgliederverwaltung, s. Kontaktdaten auf der Seite 2.

Änderungen ihrer persönlichen Daten können Sie auch Online im Mitglieder-Self-Service vornehmen. Öffnen Sie bitte hierzu in Ihrem Browser die Seite <https://mein.alpenverein.de>.

**Anmerkungen zu unserer neu gestalteten Homepage**

Wie in der Hauptversammlung im April 2024 angekündigt, war der Umzug unserer Homepage für Herbst 2024 angedacht. Nach gründlicher Vorarbeit war es dann am 21.11.2024 soweit.

Im Zuge der Digital Offensive des DAV wird auf einem Server eine Software (Bausteine) bereitgestellt mit der man auch ohne Programmierkenntnisse eine Homepage erstellen kann. Eine Hotline auf der Basis von MS-Teams und eine ausführliche Beschreibung der Komponenten erleichtern die Einarbeitung in das System. Damit ist es auch weiterhin möglich, die Homepage ehrenamtlich zu erstellen und zu betreiben. Zusätzliche Kosten entstehen uns mit der Nutzung des Servers nicht.

Wie bisher bleiben wir stets bemüht, Sie ausführlich und aktuell über alles in unserer Sektion zu informieren.

Jürgen Barth

### Herzlich willkommen in der DAV-Sektion Nahegau!

Lukas Adams	Birte Habicht	Lea Mathern
Kerstin Balthasar	Franziska Hahn	Rolf May
Johannes Balzer	Jan Hargesheimer	Julia Nalenz-Gutheil
Merlin Barth	Hans-Peter Hartmann	Antonia Niemeyer
Luca Batz	Anna-Lena Herter	Eliana Niemeyer
Gabriele Beck	Nicole Hoffmann	Daniela Niemeyer
Verena Becker	Lina Hoffmann	Amanda Elisabeth Pensel
Vivien Bender	Till Hoffmann	Christian Pieroth
Alexander Bierenfeld	Andreas Hoffmann	Nadin Pieroth
Beata Brumm	Madita Hoffmann	Elias Pieroth
Uwe Brumm	Eva Horrión	Milan Pieroth
Liam Noah Brumm	Renate Hübner-Hinderling	Thomas Pinnel
Kathrin Buchmann	Rune Janssen	Lothar Porth
Marius Christmann	Timo Kasper	Helena Reimer
Nicolas Christmann	Heinz Kirstein	Katja Ribbers
Tanja Christmann	Tim Kirstein	Emma Richter
Michaela Dickescheid	Kenny Kirstges	Antonia Sarah Rösch
Silvia Donau	Karin Knoppik	Sophia Rosa Rösch
Silas Dönnhoff	Philipp Kranz	Robert Scheerer
Sara Edelmann	Manfred Kruger	Jana Schitthof
Nanouk Edelmann	Julian Lam	Stephan Schlitz
Sandra Ellrich	Steffen Lange	Dietrich Schmidt
Julia Feile	Sabine Lange	Alexander Schröter
Marko Gastes	Tim Lange	Tori-Medina Schultz
Silvia Gastes	Jason Lawton	Marten Spielmann
Tim Laurin Gastes	Cailyn Lawton	Petra Spielmann
Bennet Maximilian Gastes	Eddie Lawton	Michael Steffens
Charlotte Göwert	Anika Lawton	Jutta Streit
Thomas Göwert	Tobias Lehnert	Jyoung Sook Unkelbach
Tobias Gregori	Ragna Lohmann	Matthias Weinmann
Andreas Gutheil	Jean-Paul Marchert	Helena Wenke
Luis Momo Gutheil	Pascal Marchert	Kiana Westphal
Clara Pina Gutheil	Jeanette Marquis	
Annika Haack	Nico Martiny	

### Wir trauern um unsere 2024 verstorbenen Mitglieder

Rainer Beel  
Wolfgang Träger  
Ursula Sbrisny-Nawroth  
Erhard Wilbert



## Aktuelles aus der JDAV

siehe: [www.jdav.de](http://www.jdav.de)

### Schulungsprogramm 2025

Egal ob du Jugendleiter\*in werden willst oder bereits Jugendleiter\*in oder Jugendreferent\*in bist: Ab sofort findest du auf <https://schulungen.jdav.de/> alle Infos zu Themen, Terminen und Orte.

Zu jeder einzelnen Schulung gibt es eine detaillierte Kursbeschreibung, die du in der jeweiligen Kategorie findest. Über die Filterfunktion kannst du auch gezielt nach Themen suchen. Nutze die Möglichkeit, um dich über deine Wunschschulung zu informieren.



# VERMEHRUNG

SCHNELL · PROFESSIONELL · PREISWERT



Ihr Partner für hochwertigen Druck

UNSER TEAM GARANTIERT IHNEN  
QUALITÄT, WIRTSCHAFTLICHKEIT UND SERVICE.

 **teamdruck**



Geschäftsausstattung



Folder/  
Faltblätter



Broschüren



Blöcke



Banner



Rollup's



Schilder/  
Displays



Leinwand auf  
Keilrahmen



Satarbeit



Beratung



Team-Druck GmbH · Naheweinstrasse 199 · 55450 Langenlonsheim · Tel. 06704/960370  
[info@team-druck.de](mailto:info@team-druck.de) · [www.team-druck.de](http://www.team-druck.de)



### **Bist Du interessiert am Ehrenamt und möchtest Dich in unserer Sektion engagieren?**

Wer sich beim DAV engagiert, möchte dabei die Zukunft gestalten, etwas Sinnvolles tun und neue Kompetenzen erwerben. Bei uns gibt es hierzu die unterschiedlichsten Möglichkeiten.

Im Vorstand ist die Position des 2. Vorsitzenden vakant und im Beirat die Referentenstelle des Fachbereichs Mountainbiken. Ebenso würden wir uns freuen, wenn sich Mitglieder für die Ausbildung zum Wanderleiter\*in finden würden oder den Kreis der Jugendleiter\*innen erweitern. Über eine Unterstützung der Beiratsmitglieder für Alpinski und für den Rotenfelstreff würden wir uns freuen, um dort möglicherweise zukünftig in die Fußstapfen der bisherigen Verantwortlichen zu treten. Die DAV-Ehrenamtlichen sind über den Bundesverband unter anderem haftpflicht-, unfall- und rechtsschutzversichert. Interessiert? Dann nimm mit uns Kontakt auf: über die Ansprechpartner des Vorstandes und der Fachreferenten, per Mail kontakt@dav-nahegau.de oder per Telefon: 0151-23379397 (Geschäftszimmer auf dem Rotenfels).

### **DAV Ausbildungsprogramm 2025 des Hauptvereins**

Im DAV Ausbildungsprogramm finden (angehende) Trainer\*innen, Fachübungsleiter\*innen, Wanderleiter\*innen und Familiengruppenleiter\*innen alle Aus- und Fortbildungskurse. Das Ausbildungsprogramm 2025 ist auf der Internetseite des Alpenvereins veröffentlicht.

Internet: [www.alpenverein.de/bergsport/ausbildung](http://www.alpenverein.de/bergsport/ausbildung)

# CenöVital

RICHTIG ESSEN. GESUND LEBEN.


Praxis für Ernährungsberatung  
und Therapie

Katja Schwalm

Einzelcoaching  
Gruppenkurse  
Kochevents

Betriebliche  
Gesundheitsförderung

Lösungsfokussiert  
Individueller Ansatz  
Langzeitbetreuung



Bourger Platz 4 Bad Kreuznach  
E-Mail: vital@cenovital.de  
Telefon: 01514 1205828

### **Als Mitglied in unserer Alpenvereinssektion haben Sie viele Vorteile:**

#### **Bergsport:**

- in Ausbildungskursen alles Wichtige rund um den Bergsport lernen
- attraktive Tourenprogramme der Sektionen unter qualifizierter Führung / Organisation nutzen
- Tourenpartner und Gleichgesinnte kennenlernen

#### **Information:**

- kostenloser oder vergünstigter Zugriff auf Karten, Führer, Bücher und DVD's in den DAV-Bibliotheken
- sechsmal jährlich das Bergsteigermagazin DAV PANORAMA sowie zwei Ausgaben unserer Sektionsmitteilungen kostenlos frei Haus

#### **Hütten:**

- günstigere Übernachtungen auf über 2000 Alpenvereinshöhlen
- exklusiver Zugang zu Selbstversorgerhöhlen
- Bergsteigeressen und -getränke

#### **Sicherheit:**

- mit dem Alpinen Sicherheit Service (ASS) weltweiten Versicherungsschutz bei allen Bergsportarten genießen.
- aktuelle Informationen zur Sicherheit im Bergsport, praxisorientiert aufbereitet von der DAV-Sicherheitsforschung

#### **Freizeit:**

- Abenteuer, Spaß und Herausforderung für Groß und Klein erleben
- Möglichkeit an attraktiven Wanderungen, Touren und Reisen teilzunehmen
- Preisnachlass für Reisen des DAV Summit Club

#### **Klettern:**

- deutschlandweit kostenloser oder vergünstigter Zugang zu den DAV-Kletteranlagen
- Förderprogramme für Nachwuchs- und Spitzenkletterer

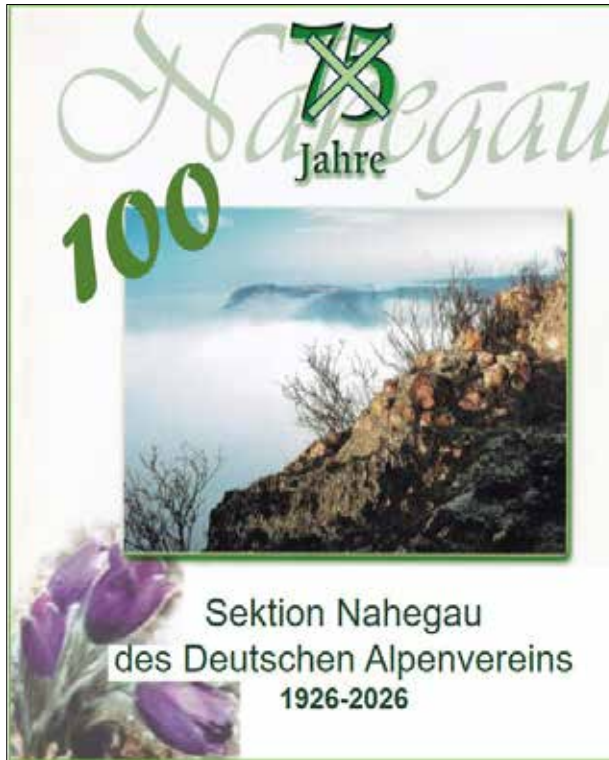
#### **Selbst aktiv werden:**

- ideelle und finanzielle Unterstützung des Vereins, der für die Vereinbarkeit von Bergsport und Natur steht
- Möglichkeit einer qualifizierten Ausbildung zum Fachübungsleiter oder Wanderleiter
- Einsatz auf Umweltbaustellen und bei der Pflege des alpinen Wegenetzes
- Mithilfe bei der Sanierung und Instandhaltung der Alpenvereinshöhlen
- bei Interesse ehrenamtliches Engagement in einem der vielen Bereiche der Sektionsarbeit.

### **Als Mitglied tragen Sie einen wertvollen Teil zum verantwortungsvollen Bergsport bei:**

- Zum Schutz der Bergnatur
- Zum Unterhalt des alpinen Wegenetzes
- Zur Modernisierung der Berghöhlen
- Zur Ausbildung und Jugendförderung

**Mitgliedsanträge finden Sie auf unserer Homepage: [www.dav-nahegau.de](http://www.dav-nahegau.de)**



Liebe Mitglieder der Sektion Nahegau,

im Jahr 2026 feiert unsere Alpenvereinssektion, die Sektion Nahegau, den 100. Jahrestag ihrer Gründung. Wir wollen dieses Ereignis gebührend würdigen. Ich möchte alle diejenigen ansprechen, die sich an besondere Erlebnisse, Touren oder andere Ereignisse im Zusammenhang mit den Aktivitäten unserer Sektion erinnern, insbesondere aus den letzten 25 Jahre, seit dem 75jährigen Jubiläum. Ebenso können sich diejenigen melden, die bei der Vorbereitung des Jubiläums aktiv mitarbeiten möchten. Es gibt da einiges zu organisieren und aufzuarbeiten. Also, wer Lust hat sich einzubringen und damit auch einen besonderen Zugang zum Sektionsleben erhalten möchte, meldet sich bei

Lutz Renger, [ausbildung@dav-nahegau.de](mailto:ausbildung@dav-nahegau.de) oder über unsere allgemeine Kontaktadresse [kontakt@dav-nahegau.de](mailto:kontakt@dav-nahegau.de)  
Vielen Dank!

## Sektionsveranstaltungen

---

**Zu den Sektionsveranstaltungen sind grundsätzlich alle Mitglieder eingeladen. Gäste sind willkommen. Terminabweichungen können bei den jeweiligen Ansprechpartnern erfragt werden.**

### Rotenfelstreff für Jung und Alt

Dieses Treffen findet in den Sommermonaten jeweils am 1. Freitag des Monats statt. Eingeladen sind alle Mitglieder der Sektion, ob jung oder alt.

Ort: Luise-Rodrian-Haus

Uhrzeit: ab 16:00 Uhr, bis ca. 19:00 Uhr in den Monaten April-September

Getränke sind vorhanden. Speisen müssen (sofern gewünscht) mitgebracht werden.

Ein Gas-Grill ist vorhanden (Ein Sektionsmitglied zur Bedienung desselben ist anwesend)

Je nach Witterung sitzen wir drinnen oder draußen.

Kurzfristige Änderungen werden auf unserer Homepage bekannt gemacht.

*Jürgen Barth, Tel.: 0171 6508455.*

### Landespflegearbeiten im Naturschutzgebiet Rotenfels

**Termine: Sa 05.07.2025, Sa 25.10.2025, Sa 08.11.2025**

**Treffpunkt: Luise-Rodrian-Haus, am 05.07. ab 9 Uhr, am 25.10. und 08.11 jeweils ab 10:00 Uhr.**

Zu allen Terminen sind Helfer willkommen. Geräte und Werkzeug werden gestellt.

Für Mittagsverpflegung ist wie immer bestens gesorgt.

*Ralf Christmann, Telefon 0163-7454961*

### **Einladung zum Arbeitseinsatz/Frühjahrestreffen am Luise Rodrian-Haus am Samstag, 29. März 2025, von 10:00 bis 14:00 Uhr.**

Wir machen unser Vereinshaus fit für die Saison.

Für das leibliche Wohl wird anschließend bestens gesorgt.





Deutscher Alpenverein  
Sektion Nahegau



Der DAV Sektion Nahegau & der CVJM Matthäus laden ein zur

# Vereinsmeisterschaft Sportklettern 2025

23. August 2025  
von 11 - 18 Uhr

Kletterturm Matthäuskirche  
Steinweg 12-14  
55545 Bad Kreuznach

Anmeldungen bis 9. August unter:  
[jugend@dav-nahegau.de](mailto:jugend@dav-nahegau.de)  
[klettern@cvjm-badkreuznach.de](mailto:klettern@cvjm-badkreuznach.de)

Mit freundlicher Unterstützung der



\*Achtung, begrenzte Teilnehmerzahl. Berücksichtigung nach Eingang der Anmeldung.

### **Bouldern allgemein: Betrifft Bouldertraining und Jugendarbeit**

Das Bouldertraining findet, außer wenn im Freien gebouldert wird, im Boulderraum des Sektionsheims auf dem Rotenfels bei 55595 Traisen statt. Die Nutzungsordnung finden Sie auf unserer Sektions-Homepage. Neuzugänge sind herzlich willkommen. Ein Schnuppertraining kann bis zu drei Mal ohne Mitgliedschaft im DAV wahrgenommen werden.

Bei allen ausgeschriebenen Trainingszeiten sollte grundsätzlich auf unserer Sektions-Homepage zuerst kontrolliert werden, ob Änderungen vorgenommen wurden: Die Boulderraum-Betreuer haben nicht immer einen Fachübungsleiterschein und sind somit dann auch keine ausgebildeten Trainer. Sie überwachen lediglich, dass ein geregelter Ablauf im Boulderraum stattfindet.

Jeder bouldert auf eigene Gefahr (siehe Nutzungsordnung, Homepage).

### **Bouldertraining**

#### **Mittwochs-Bouldern:**

Von **Oktober bis Ende März** im Luise-Rodrian-Haus, **von 18:30 bis 20:30 Uhr.**

Betreuung durch: Marlene Stephan 0151 10758656  
Stephan Nitschke, Tel. 0160 6985118  
Tim Müller,  
Tim Suchomel, Tel. 01523 3635452

**In den Ferien und an Feiertagen findet kein Training statt!**

#### **Schlüssel ausleihen:**

Jedes Sektionsmitglied ab einem Alter von 18 Jahren kann außerhalb der regulären Veranstaltungen den Zugangsschlüssel zum Boulderraum im Luise-Rodrian-Haus kostenlos ausleihen. Dazu muss lediglich eine einmalige schriftliche Einverständniserklärung zu den "Bedingungen der Schlüsselausleihe" (siehe Homepage) abgegeben werden. Die Personen, die berechtigt sind die Schlüssel auszuleihen und die Einverständniserklärung entgegenzunehmen, finden Sie auch auf unserer Sektions-Homepage.

Hinweis für neue Besucher: Wir freuen uns, wenn sie die Einverständniserklärung bereits ausgefüllt mitbringen.



### Jugendarbeit: Sportklettern / Bouldern

Jugendarbeit wird derzeit in zwei Altersgruppen angeboten. Einmal in der Gruppe bis 14 Jahre und einmal Jugendliche bis 26 Jahre. Wir sind an Naturfels und indoor unterwegs und treffen uns das ganze Jahr über, um zusammen zu klettern und zu bouldern. Sportartspezifische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, um die Sportart auszuprobieren.

#### **Wintersaison Jugend I unter 14 Jahre:**

Vom Ende der Herbstferien bis Anfang der Osterferien, immer donnerstags. Wir bouldern im Luise-Rodrian-Haus bei Traisen oder klettern in der Jakob-Kiefer-Halle in Bad Kreuznach.

#### **Wintersaison Jugend II über 14 Jahre:**

Vom Ende der Herbstferien bis Anfang der Osterferien. Termine nach Absprache.

#### **Sommersaison Jugend I unter 14 Jahre:**

Vom Ende der Osterferien bis Anfang der Herbstferien, immer donnerstags. Wir bouldern an den Naturfelsen des Nahetals, bei Regen im Luise-Rodrian-Haus bei Traisen.

#### **Sommersaison Jugend II über 14 Jahre:**

Vom Ende der Osterferien bis Anfang der Herbstferien. Wir treffen uns nach Absprache zum Bouldern oder Klettern.

Generell gilt: In den Ferien ist **kein Sportklettern / Bouldern**. Wenn doch, dann nur nach Absprache. Dies betrifft **nur die Jugendarbeit, nicht das Bouldertraining**.

Weitere Informationen durch Jugendreferentin:

*Katja Schwalm, Mobil 0151-41205828 Mail [jugend@dav-nahegau.de](mailto:jugend@dav-nahegau.de)*



### Regelmäßiges Felsklettern

Von Mai bis August treffen sich Anfänger und Fortgeschrittene wöchentlich zum Klettern im Morgenbachtal. Es handelt sich um einen offenen und unbetreuten Kletterertreff (keine Sektionsveranstaltung!). Die Kletterer haben die Möglichkeit, selbständig ihr Können im Vor- und Nachstieg (Toprope) zu trainieren und zu verbessern. Treffpunkt ist jeden Dienstag 17 Uhr auf dem Parkplatz Burger King in Bad Kreuznach.

*Michael Lohr, Telefon 0671-7967585 oder 0151-50458872*

### Regelmäßiger Kletterertreff

Monatlicher Stammtisch um Infos auszutauschen, Fahrten zu planen, Kontakte zu knüpfen usw. Offen **für alle**, die am Klettern interessiert sind.

Sektionsheim Rotenfels, jeden letzten Donnerstag im Monat (Ausnahmen siehe Programm!).

- **September bis März um 19:00 Uhr.**

- **April bis August um 20:30 Uhr.**

Bei gutem Wetter in der Sommersaison trifft man sich schon um 18 Uhr zum Klettern im Rotenfels. Für die Termine im Mai und Juni ist Voraussetzung, dass der Rotenfels zum Klettern freigegeben ist.

*Michael Lohr, Telefon 0671-7967585 oder 0151-50458872*

### Fitnessstraining der Klettergruppe - Laufreff

Treffpunkt: mittwochs 18 Uhr bei Gabi Renger, Hermannstraße, Bad Kreuznach  
Waldläufe oder Wege durchs Salinental, je nach Witterung

*Informationen bei Lutz Renger, Telefon 0157-74077369*



Frankfurter Kante - Rotenfels

## **(Berg)Wandern zur Entspannung und Stressreduktion – ein neues Angebot im Tourenprogramm des DAV**

Bergsport fördert die physische und mentale Gesundheit – das ist auf den Punkt gebracht, und nicht überraschend, die Erkenntnis jüngster Studien verschiedener Hochschulen und Organisationen. Und im besonderen Maße trifft das auf das Bergwandern und Wandern zu.

In unserem digitalen Zeitalter steigt das Risiko an einer der Zivilisationskrankheiten zu erkranken. Herz-Kreislauf-Erkrankungen (Herzinfarkt, Schlaganfall) bedingt durch Bewegungsmangel und stressbedingte psychische Erkrankungen (Depressionen, Burnout) nehmen zu und führen zu erheblichen Einschränkungen für die Betroffenen.

Dagegen verbessert ein körperlich aktiver Lebensstil die Gesundheit von Menschen in jedem Alter. Nachweislich sinken die Risiken an o.g. Krankheiten zu erkranken um 50-70%. Insbesondere bei Menschen die bislang körperlich inaktiv waren, treten diese Effekte schon auf, wenn sie in geringem Umfang aktiv werden.

Wandern ist der ideale Einstieg in ein körperlich aktives Leben und der Deutsche Alpenverein hat dafür ein spezielles Programm entwickelt sowie Trainer ausgebildet. Diese sollen Menschen dabei unterstützen, durch Wandern und Bergwandern einen gesunden und stressreduzierenden Lebensstil zu entwickeln. Insbesondere sollen die Übungsleiter\*innen das standardisierte 12-wöchige DAV-Programm „Stressreduktion und Entspannung durch (Berg-)Wandern“ in den DAV-Sektionen anbieten, das vom DOSB mit dem Siegel „Sport pro Gesundheit“ zertifiziert wurde. Auch in der Sektion Nahegau können wir dieses Angebot unseren Mitgliedern und ausdrücklich auch allen anderen interessierten Menschen außerhalb des Deutschen Alpenvereins, unterbreiten. Damit wir das Interesse wecken, bieten wir im kommenden Jahr erstmals einige Wanderungen mit integrierten Übungen zur Entspannung und Stressreduktion an. Informieren Sie sich im Wanderprogramm und entnehmen sie dort die Details zu den angebotenen Wanderungen.

Allgemeine Information zu den Themen Entspannung & Stressreduktion finden Sie zudem auf der Homepage des DAV:

Der DAV Nahegau ist aktiver Partner des DOSB Programms ‚SPORT PRO GESUNDHEIT‘.

Ausschreibungen zu diesjährigen

**Wanderungen mit integrierten Entspannungstechniken und Achtsamkeitsübungen** siehe Programm Wandern Seite 44

Bei Rückfragen und Interesse bitte unseren Trainer mit der Ausbildung ‚Bergwandern in Prävention‘ ansprechen:

Lutz Renger      Email: [ausbildung@dav-nahegau.de](mailto:ausbildung@dav-nahegau.de)    Te.: 01577 4077369



### Ausbildungs- und Tourenprogramm – 2025

2025 laden wir wieder Neueinsteiger aber auch erfahrene Kletterer und Bergsteiger ein von unserem Ausbildungs- und Tourenprogramm im Winter, Frühjahr und Sommer zu profitieren. Geleitet von unseren fachkundigen Trainern gibt es, verschiedene interessante Angebote:

- Felsklettern Draußen – Sicherungstechnikgrundlagen
- Klettertechniken erlernen und verbessern
- Bouldern Grundtechniken und Verletzungsprophylaxe
- Rissklettern und Umgang mit mobilen Sicherungsgeräten
- Behelfsmäßige Bergrettung
- Mehrtägige alpine Bergwanderung
- Hochtourenwoche

Ihr habt die Möglichkeit theoretische und praktische Kenntnisse euch neu anzueignen oder aufzufrischen. Für interessierte Mehrtageswanderer wird eine geführte Tour durch die Tuxer und Zillertaler Alpen angeboten. Dazu gibt es eine breites Angebot von Gemeinschaftstouren in allen Bereichen, von dem hoffentlich umfangreich Gebrauch gemacht wird. Um eine reibungslose Abwicklung bei eventuellen Terminverschiebungen infolge schlechter Witterung oder anderer widriger Umstände zu garantieren, bitten wir um frühzeitige Anmeldung bei den aufgeführten Ausbildungsleitern bzw. Organisatoren.



Eine Anmeldung gilt als verbindlich, wenn nach schriftlicher Anmeldung (Anmeldeformular Teilnehmer) eine Bestätigung durch den Organisator erfolgt und die Teilnahmegebühr (nur bei Ausbildungen und Führungstouren) überwiesen ist. Die Überweisung erfolgt unter Angabe des Namens und der Ausbildung auf das Sektionskonto DAV-Nahegau: Sparkasse Rhein-Nahe; IBAN DE90 5605 0180 0000 0275 99

Bei Abmeldungen bis 2 Wochen vor Ausbildungsbeginn wird die gezahlte Gebühr zurückerstattet.

Zu allgemeinen Rückfragen bitte unseren Ausbildungsreferenten ansprechen:

Lutz Renger Tel.: 0157 74077369, Email: [ausbildung@dav-nahegau.de](mailto:ausbildung@dav-nahegau.de)

## Rechtliches zu Führungstouren, Gemeinschaftstouren und Ausbildungskursen

Rechtlich besteht ein wesentlicher Unterschied zwischen Führungstouren und Gemeinschaftstouren.

### Bei Führungstouren (FT)

- Übernimmt der Trainer (früher FÜL) die sicherheitsrelevante Verantwortung für die Geführten.
- Genießt der Trainer das volle Vertrauen der Geführten (auch stillschweigend).
- Trifft der Trainer die wesentlichen Entscheidungen, beispielsweise zur Routenwahl, zu den Sicherungsmaßnahmen oder zum Tourabbruch.

### Bei Gemeinschaftstouren (GT)

- Sind alle Teilnehmer in der Lage, die Tour selbständig und eigenverantwortlich durchzuführen.
- Werden alle Entscheidungen gemeinsam getroffen.
- Fungiert der Trainer als Organisator, er übernimmt jedoch keine sicherheitsrelevante Verantwortung für andere.

Eine faktische Verantwortung – Stichwort „Garantenstellung“ kann ihm nur dann vorgehalten werden, wenn er einen Unfall auf Grund seiner Ausbildung hätte vorhersehen müssen.

Damit können Gemeinschaftstouren (auch wesentlich) über den Schwierigkeitsbereich hinausgehen, für den Trainer ausgebildet und lizenziert sind. Gemeinschaftstouren können auch von nicht lizenzierten Trainern organisiert werden.

### Bei Ausbildungskursen (AK)

- Hat der Trainer grundsätzlich die gleiche sicherheitsrelevante Verantwortung wie bei Führungstouren. Mit zunehmendem Ausbildungsniveau geht jedoch immer mehr Eigenverantwortung auf die Teilnehmer über. Schließlich ist es das Ziel von Kursen, die Teilnehmer zu selbstständigen und eigenverantwortlichen Bergsteigern, Kletterern etc. auszubilden.

Grundsätzlich hat der Sektionsvorstand die Verantwortung für das gesamte Touren- und Ausbildungsprogramm der Sektion. Somit verantwortet er auch den Einsatz der Trainer (ebenso Tourenführer, -leiter und Ausbilder), insbesondere, wenn diese über den Bereich hinaus tätig werden, für den sie ausgebildet und lizenziert sind. Es reicht nicht aus, eine Gemeinschaftstour als solche auszuschreiben. Entscheidend ist, was auf der Tour ‚gelebt‘ wird. In dem Moment, in dem beispielsweise der Trainer einen Teilnehmer, der den Anforderungen nicht gewachsen ist, ans Seil nimmt und sichert, und der Teilnehmer sein Vertrauen in den Trainer setzt, wird daraus eine Führungssituation.

<b>Bouldern für Anfänger und Interessierte</b>	
<b>Organisation/Leitung:</b>	Kevin Kasper / Trainer C Bouldern, Tel. 017622144463 Email: kevinkasper@gmx.net
<b>Charakter der Tour:</b>	Bouldertraining in der Halle
<b>Termin:</b>	3 Freitage: 17.01., 24.01. u. 31.01.25, 18 Uhr, 2 Std.
<b>Programm:</b>	Bouldertechnik in der Halle incl, korrektem Warm-Up und Verletzungsprophylaxe
<b>Voraussetzung:</b>	Interesse am Klettern.
<b>Ausrüstung:</b>	bequeme Kleidung
<b>Teilnehmerzahl:</b>	8 Teilnehmer
<b>Teilnahmegebühren:</b>	15,00 €
<b>Sonstige Kosten (ca.):</b>	Eintritt in die Boulderhalle, ggf. Leihschuhe
<b>Anreise:</b>	ÖPNV, Fahrrad, Fahrgemeinschaften, eigener PKW
<b>Anmeldeschluss:</b>	13.01.2025
<b>Kennwort:</b>	Bouldern für Interessierte

<b>Grundlegende Klettertechniken erlernen und verbessern</b>	
<b>Organisation/Leitung:</b>	Jonas Scheidtweiler, Trainer C Sportklettern, Tel. 015775969485, Mail jonasscheidtweiler@gmx.de
<b>Charakter der Tour:</b>	Ausbildung
<b>Termin:</b>	01.02., 08.02., 15.02., 22.02.2025
<b>Ort:</b>	Boulderhalle 'Gravity' in Bad Kreuznach
<b>Programm:</b>	Im Verlauf sollen die dem Klettern zugrunde liegenden Bewegungstechniken erlernt bzw. an ihnen gearbeitet werden.
<b>Voraussetzung:</b>	Körperliche Fitness und Motivation an der eigenen Technik zu arbeiten oder ins Klettern einzusteigen. Für Anfänger*innen geeignet.
<b>Anforderungen:</b>	s.o.
<b>Teilnehmerzahl:</b>	4 bis 8
<b>Teilnahmegebühren:</b>	20,00 €
<b>Sonstige Kosten(ca.)</b>	Eintritt Boulderhalle "Gravity" in Bad Kreuznach
<b>Anreise:</b>	Eigenverantwortung, wenn möglich ÖPNV oder Fahrgemeinschaften
<b>Anmeldeschluss:</b>	15.01.2025
<b>Kennwort:</b>	Klettertechnik 25

<b>Behelfsmäßige Bergrettung Kirner Dolomiten</b>	
<b>Organisation/ Leitung:</b>	Frank Kühn, Trainer B Alpinklettern, 0171-8171482 Mail: f.kuehn@toplite.de Jonas Scheidtweiler, Trainer C Sportklettern, Mail: jonasscheidtweiler@gmx.de, 01577-5969485
<b>Charakter der Tour:</b>	Ausbildungsveranstaltung
<b>Termine:</b>	05. und 06.04.2025
<b>Programm:</b>	Ausbildung zu neuen Techniken bei der Behelfsmäßigen Bergrettung
<b>Unterkunft:</b>	keine
<b>Voraussetzung:</b>	Erfahrung in Mehrseillängenrouten, mind. im Rotenfels
<b>Anforderung:</b>	Vorstieg im 5 ten Grad UIAA
<b>Ausrüstung:</b>	Allgemeine Alpinkletterausrüstung mit Doppelseil, Rolle mit Rücklauf Sperre (z.B. Petzl Micro Traxio) Prusik kurz, mittel u. lang
<b>Verpflegung:</b>	Tagsüber Rucksackverpflegung
<b>Teilnehmerzahl:</b>	Mindestens 4 Teilnehmer, maximal 12 Teilnehmer
<b>Vorbereitung:</b>	keine
<b>Teilnahmegebühren:</b>	20,00 €
<b>Sonst. Kosten:</b>	keine
<b>Anreise:</b>	Fahrgemeinschaft oder ÖPNV
<b>Anmeldeschluss:</b>	15.03.2025
<b>Kennwort:</b>	Behelfsmäßige Bergrettung 2025



Wir bitten um Berücksichtigung, dass Ausbildungs- und Tourenangebote, die über die Angebote in den Sektionsmitteilungen hinausgehen und kurzfristig terminiert wurden, auf unserer Homepage [www.dav-nahegau.de](http://www.dav-nahegau.de) veröffentlicht werden.

<b>Felsklettern ‚Draußen‘ 2025 - Erster Felskontakt oder Auffrischung der Sicherungskennntniss</b>	
Die Ausbildung Felsklettern 'Draußen' ist sowohl für Anfänger geeignet, als auch für Teilnehmer, die nach vielen Jahren wieder mit dem Klettern und den notwendigen Sicherungstechniken in Berührung kommen wollen. Ebenfalls ist es ein guter Einstieg für Kletterer, die bisher nur in der Kletterhalle Erfahrungen gesammelt haben.	
<b>Organisation/ Leitung:</b>	Lutz Renger (Tel. 01577 4077369), Trainer B Hochtouren Email: <a href="mailto:ausbildung@dav-nahegau.de">ausbildung@dav-nahegau.de</a>
<b>Charakter der Tour:</b>	Ausbildung
<b>Termin:</b>	1 Wochenende: 10. und 11.Mai 2025
<b>Programm:</b>	Teil 1: Samstag, 10.05.2024, 11.00 - 18.00 Uhr Ort: Klettergebiet Kirner Dolomiten (Oberhausen/Kirn) Grundlagen der Sicherungstechnik (Knoten, Übungen) Anwendung der Sicherungstechnik, Übungen im Fels Teil 2: Sonntag, 11.05.2024, 11.00 - 16.00 Uhr Ort: Klettergebiet Kirner Dolomiten (Oberhausen/Kirn) Felsklettern Praxis, Sichern Toprope
<b>Unterkunft:</b>	Übernachtungen vor Ort möglich (Zeltwiese, Selbstversorgung)
<b>Voraussetzung:</b>	keine Kletterkenntnisse erforderlich
<b>Ausrüstung:</b>	Verleih von Klettergurten und Helmen ist nach vorheriger Absprache möglich, Ausrüstung zum Sichern wird vom Verein gestellt
<b>Teilnehmerzahl:</b>	max. 15, Mindestalter: 12 Jahre
<b>Teilnahmegebühren:</b>	20,00 €
<b>Sonstige Kosten (ca.)</b>	Fahrtkosten
<b>Anreise:</b>	In Fahrgemeinschaften nach Absprache; Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln nach Kirn/Oberhausen möglich
<b>Anmeldeschluss:</b>	31.03.2025
<b>Kennwort:</b>	Felsklettern 2025
<b>Hinweis:</b>	Bitte wenn vorhanden eigene Kletterausrüstung mitbringen (Klettergurt, Sicherungsgerät, Karabiner, Steinschlaghelm, Kletter- oder Bergschuhe.) Die Sektion Nahegau des Deutschen Alpenvereins verfügt über Kletterausrüstung (ausgenommen Schuhe) in begrenzter Stückzahl. Diese Ausrüstung kann Teilnehmern, nach vorheriger Absprache, für die Dauer der Ausbildung leihweise zur Verfügung gestellt werden.



<b>Rissklettern und mobile Sicherung in der Pfalz</b>	
<b>Organisation/ Leitung:</b>	Frank Kühn, Trainer B Alpinklettern, 0171-8171482 Mail: f.kuehn@toplite.de
<b>Charakter der Tour:</b>	Ausbildungsveranstaltung Klettern
<b>Termine:</b>	29.05.2025 bis 01.06.2025
<b>Programm:</b>	Ausbildung zu Techniken beim Rissklettern und zum Le- gen von mobilen Sicherungsgeräten
<b>Unterkunft:</b>	Campingplatz
<b>Voraussetzung:</b>	Erfahrung im Sichern am Fels, Kondition für mehrere Klettertage
<b>Anforderung:</b>	Vorstieg draußen im 5 ten Grad UIAA
<b>Ausrüstung:</b>	Allgemeine Kletterausrüstung für Sportklettern, alle mo- bilien Sicherungsgeräte, die vorhanden sind
<b>Verpflegung:</b>	Tagsüber Rucksackverpflegung, sonst. Restaurant oder Grillen auf dem Campingplatz
<b>Teilnehmerzahl:</b>	Mindestens 4 Teilnehmer, maximal 10 Teilnehmer
<b>Vorbereitung:</b>	keine
<b>Teilnahmegebühren:</b>	40,00 €
<b>Sonst. Kosten:</b>	Campingplatz, Essen gehen
<b>Anreise:</b>	Fahrgemeinschaft
<b>Anmeldeschluss:</b>	15.05.2025
<b>Kennwort:</b>	Risskurs 2025



3 SEITEN

4 GLOCKEN

34 METER



// Train Your Body  
// Feed Your Soul

CVJM Bad Kreuznach, Matthäusgemeinde  
Steinweg 14-16  
55545 Bad Kreuznach

Ansprechpartner:  
Manfred Pusch, Tel. 0176 924 666 85

[www.cvjm-badkreuznach.de](http://www.cvjm-badkreuznach.de)  
[klettern@cvjm-badkreuznach.de](mailto:klettern@cvjm-badkreuznach.de)



info & anmeldung // [klettern.cvjm-badkreuznach.de](http://klettern.cvjm-badkreuznach.de)



### **Sportklettern und Bouldern am Kirchturm für jedermann 2025**

Samstag, 26. April, 14.00 bis 17.00 Uhr  
Samstag, 24. Mai, 14.00 bis 17.00 Uhr  
Samstag, 02. August, 14.00 bis 17.00 Uhr

# Programm - Klettern

<b>Klettern an der Steinwand/Rhön bei Poppenhausen</b>	
<b>Organisation/ Leitung:</b>	Heike Sirrenberg, 0176 32765899, heike.sirrenberg@outlook.de Monika Rausch, 0162 2403191, mrausch@arcor.de
<b>Charakter der Tour:</b>	Gemeinschaftsfahrt Klettern
<b>Termine:</b>	8. - 10.08.2025
<b>Programm:</b>	Klettern (Sportklettern)
<b>Unterkunft:</b>	Camping auf dem Zeltplatz oder mit Camper direkt auf / an dem Parkplatz beim Gasthof (keine Reservierung mög- lich); kein Strom vorhanden, Toiletten vorhanden
<b>Voraussetzung:</b>	Grundkenntnisse der Sicherungstechniken und Knotenkunde
<b>Anforderung:</b>	sicheres Klettern im Vorstieg wie Nachstieg min. im 3. - 4. Grad UIAA
<b>Ausrüstung:</b>	Vollständige Kletterausrüstung
<b>Verpflegung:</b>	Selbstverpflegung, ggf. gemeinsames Kochen
<b>Teilnehmerzahl:</b>	min. 4, keine Maximalanzahl
<b>Vorbereitung:</b>	Ein Vortreffen zur Festlegung des Ablaufes und Absprache der Fahrgemeinschaften wird kurzfristig anberaumt. Die Fahrt findet nur bei gutem Wetter statt. Ein Anspruch auf Durchführung besteht nicht. Es handelt sich weder um eine Fahrt mit Tourenleiter noch um eine Ausbildungsfahrt
<b>Teilnahmegebühren:</b>	keine
<b>Sonst. Kosten:</b>	Übernachtung, Verpflegung, Fahrtkosten nach Aufwand
<b>Anreise:</b>	Fahrgemeinschaft
<b>Anmeldeschluss:</b>	30.05.2025



<b>Klettern im Battert 2025</b>	
<b>Organisation/Leitung:</b>	Michael Lohr, 0151-50458872 Mail: kletter@dav-nahegau.de
<b>Charakter der Tour:</b>	Gemeinschaftsfahrt Klettern
<b>Termin:</b>	25. - 27.07.2025
<b>Programm:</b>	Klettern (Sportklettern)
<b>Unterkunft:</b>	Camping
<b>Voraussetzung:</b>	Grundkenntnisse der Sicherungstechniken und Knotenkunde
<b>Anforderung:</b>	sicheres Klettern im Vorstieg wie Nachstieg min. im 4.-5. Grad (UIAA)
<b>Ausrüstung:</b>	vollständige Kletterausrüstung
<b>Verpflegung:</b>	Selbstverpflegung, ggf. gemeinsames Kochen
<b>Teilnehmerzahl:</b>	min. 4, keine Maximalanzahl
<b>Vorbereitung:</b>	Ein Vortreffen zur Festlegung des Ablaufes und Absprache der Fahrgemeinschaften wird kurzfristig anberaumt. Die Fahrt findet nur bei gutem Wetter statt. Ein Anspruch auf Durchführung besteht nicht. Es handelt sich weder um eine Fahrt mit Tourenleiter noch um eine Ausbildungsfahrt
<b>Teilnahmegebühren:</b>	keine
<b>Sonstige Kosten (ca.):</b>	Unterkunft, Verpflegung, Kosten der Hin- und Rückreise
<b>Anreise:</b>	Pkw Fahrgemeinschaften
<b>Anmeldeschluss:</b>	26.04.2025

<b>Alpinklettern auf der Sidelenhütte</b>	
<b>Organisation/Leitung:</b>	Frank Kühn, Trainer B Alpinklettern, 0171-8171482 Mail: f.kuehn@toplite.de
<b>Charakter der Tour:</b>	Gemeinschaftstour Klettern alpin
<b>Termine:</b>	23. - 31.08.2025
<b>Programm:</b>	Alpinklettern rund um die Sidelenhütte
<b>Unterkunft:</b>	Sidelenhütte, Urner Alpen, Schweiz
<b>Voraussetzung:</b>	Erfahrung in Mehrseillängenrouten, mind. im Rotenfels
<b>Anforderung:</b>	Vorstieg Alpin, mindestens im 5 ten Grad UIAA, Flexibilität bei wetterbedingtem Standortwechsel

<b>Ausrüstung:</b>	Allgemeine Kletterausrüstung für Alpinklettern mit Doppelseil mobile Sicherungsgeräte
<b>Verpflegung:</b>	HP auf der Berghütte, tagsüber Rucksackverpflegung,
<b>Teilnehmerzahl:</b>	Mindestens 4 Teilnehmer, maximal 12 Teilnehmer
<b>Vorbereitung:</b>	Vorbereitungstreffen am Klettertreff 31.07.25
<b>Teilnahmegebühren:</b>	keine
<b>Sonst. Kosten:</b>	HP auf der Berghütte, Fahrtkosten etc.
<b>Anreise:</b>	Fahrgemeinschaft
<b>Anmeldeschluss:</b>	01.08.2025
<b>Kennwort:</b>	Alpinklettern 2025

<b>Pfalzfahrt 2025</b>	
<b>Organisation/ Leitung:</b>	Jonas Scheidtweiler, Trainer C Sportklettern, Email: jona-sscheidtweiler@gmx.de, Tel.: 01577 5969485
<b>Charakter der Tour:</b>	Gemeinschaftsfahrt
<b>Termin:</b>	13. - 14.9.2025
<b>Programm:</b>	Klettern für alle, die Spaß im Sandstein haben.
<b>Unterkunft:</b>	Campingplatz oder PK-Hütte
<b>Voraussetzung:</b>	Für Vorsteiger*innen ist Erfahrung zum selbstständigen Absichern von Kletterrouten Voraussetzung. Nachsteiger*innen sollten den 4. Grad sicher beherrschen und keine Probleme mit Höhe und Ausgesetztheit haben.
<b>Ausrüstung:</b>	Klettermaterial, Verpflegung, Camping/ Übernachtungszeug
<b>Verpflegung:</b>	Selbstversorgung tagsüber, Abends gemeinsames kochen nach Absprache
<b>Teilnehmerzahl:</b>	15
<b>Teilnahmegebühren:</b>	keine
<b>Sonstige Kosten</b>	Verpflegungs- und Übernachtungskosten
<b>Anreise:</b>	Fahrgemeinschaften
<b>Anmeldeschluss:</b>	15.08.2025



**Genießen Sie den vollen  
Klang des Lebens.  
Wir helfen Ihnen dabei.**

**HÖRGERÄTE KÜHNER**

Wilhelmstr. 84-86 (Höhe Bahnhof)  
55543 Bad Kreuznach  
Tel. 0671 4833103 | [die-ohrmuschel.de](http://die-ohrmuschel.de)

*die Ohrmuschel*<sup>®</sup>  
HÖRGERÄTE KÜHNER

<b>Hochtourenwoche in der Bernina - leichte Hochtouren mit der Option Besteigung des Piz Bernina</b>	
<b>Organisation/Leitung:</b>	Lutz Renger, Trainer B Hochtouren, Tel. 015774077369, Email: ausbildung@dav-nahegau.de
<b>Charakter der Tour:</b>	Führungstour
<b>Termin:</b>	12. - 19.Juli 2025
<b>Programm:</b>	Einfache und leicht-schwere Hochtouren von Berghütten in der Bernina: Tourenziele Coaz Hütte: - Il Chapütschin (3388m) - Piz Glüschaint (3594m) Tourenziele Rifugio Marco e Rosa: - Piz Bernina (4048m) - Piz Zupo (3995m) - Crest Agüzza (3870m) Weitere Tourenziele (auch zur Akklimatisierung) am Anfang der Tourenwoche.
<b>Unterkunft:</b>	Berghütten / Lager mit HP
<b>Voraussetzung:</b>	Sehr gute Kondition, Trittsicherheit, Schwindelfreiheit, Kenntnisse über den Umgang mit der persönlichen Kletterausrüstung und Grundkenntnisse zur Partnersicherung.
<b>Anforderung:</b>	Kondition für Gehzeiten bis 10 Std. mit Hochtourenausrüstung; Bergsteigen im hochalpinen und Gletschergelände mit leichten Kletterstellen (II - III)
<b>Ausrüstung:</b>	Hochtourenausrüstung (nach Absprache/Packliste)
<b>Verpflegung:</b>	HP auf Berghütte, tagsüber Rucksackverpflegung
<b>Teilnehmerzahl</b>	max. 4 Teilnehmer
<b>Vorbereitung</b>	Vorbereitungstreffen nach Absprache im Mai
<b>Teilnahmegebühren</b>	120 Euro
<b>Sonstige Kosten (ca.):</b>	Alle Aufwendungen für Unterkunft, Verpflegung, Seilbahnen, Fahrtkosten etc.
<b>Anreise:</b>	Fahrgemeinschaft nach Absprache
<b>Anmeldeschluss:</b>	31.03.2025
<b>Kennwort:</b>	Bernina 2025



## Deine Mitfahrzentrale für die Berge



In abgelegenen Bergregionen stoßen öffentliche Verkehrsmittel oft an ihre Grenzen. Mit Moobly kannst du Fahrten anbieten oder suchen – schnell und digital.

Finde Mitfahrgelegenheiten für die nächste Bergtour und schütze gleichzeitig unsere Bergwelt!



**Schützen,  
was wir lieben**



**Gemeinsam  
mehr erreichen**



**Einfach,  
digital, sicher**



### Warum Moobly?

Gemeinsam schützen wir die Alpen und reduzieren CO<sub>2</sub>-Emissionen, indem wir Fahrgemeinschaften bilden. Spaß am Bergsteigen und die Möglichkeit, neue Freunde oder Bergsportpartner\*innen zu finden, stehen im Vordergrund. Wir bieten einfache und sichere digitale Fahrtensuche und unterstützen euch bei Fragen und Anliegen.

Am besten gleich anmelden  
und gemeinsam losfahren.

[www.moobly.de](http://www.moobly.de)

powered by DAV Summit Club



<b>Rund um den Olperer</b>	
<b>Organisation/ Leitung:</b>	Jochen Schäfer Tel.:06724 941592 oder 0176 53417244 Mail: jo.mail1@gmx.de
<b>Charakter der Tour:</b>	Führungstour Hüttentour in den Tuxer- und Zillertaler Alpen
<b>Termin:</b>	19.07. - 27.07.2025 (9 Tage)
<b>Programm:</b>	Wanderungen von Hütte zu Hütte Ausgangspunkt: Parkplatz bei den Tuxer Gletscherbahnen am Talschluß Hüttenwanderung rund um den Olperer in der Region der Tuxer- und Zillertaler Alpen. Wir bewegen uns täglich am Rande des Alpenhauptkammes, mit schönen Ausblicken auf die noch vorhandenen, wenn auch geschrumpften Gletscher und Eisfelder, sowie die Dreitausender der Zillertaler Gipfel.
<b>Unterkunft:</b>	Berghütten, Privathütten, Gasthäuser
<b>Voraussetzung:</b>	Trittsicherheit und Schwindelfreiheit auf hochalpinen Wegen (wichtig !)
<b>Anforderung:</b>	Ausdauer für Tageswanderungen mit Rucksack; Schwindelfreiheit auf ausgesetzten Wegen (z.T. Stahlseilsicherungen) Gehzeiten zwischen 5 – 7 Stunden; tägl. bis zu 1200 Höhenmeter im Auf- oder Abstieg; Die Scharten haben sehr alpinen Charakter, dort muss die Begehung ohne Stöcke möglich sein um die Hände frei zu haben.
<b>Ausrüstung:</b>	großer Trekkingrucksack, Wanderausrüstung, Hüttenschlafsack, wetterfeste Kleidung
<b>Verpflegung:</b>	Abendbrot und Frühstück auf Berghütten (HP möglich), tagsüber Rucksackverpflegung (Einkehr auf Almen wenn vorhanden)
<b>Teilnehmerzahl:</b>	Max. 5 Personen
<b>Teilnahmegebühren:</b>	56 € auf Sektionskonto (Stichwort „Zillertal 2025“) ca. 100 € als Kautions für Hüttenreservierung (bei Vorbesprechung an Tourenleiter zu entrichten)
<b>Sonstige Kosten (ca.):</b>	alle Aufwendungen für Unterkunft, Verpflegung, Seilbahnen, Fahrt- und Mautkosten, etc.
<b>Anreise:</b>	selbständige Fahrgemeinschaften
<b>Anmeldeschluss:</b>	31.01.2025
<b>Vorbesprechung:</b>	30.03.2025 (Sektionsheim; 14:00 Uhr)
<b>Kennwort:</b>	Zillertal 2025

## AKTIV SEIN UND RELAXEN IM CRUCENIA GESUNDHEITZENTRUM

Mehr Lebensqualität, bessere Beweglichkeit, weniger Schmerz.

Mit unseren Bad Kreuznacher Kurmitteln bieten wir Ihnen die passenden Gesundheitsanwendungen nach langen Wanderungen.

### ZEIT ZUM ENTSCHEULENIGEN FÜR 98,00€ p.P.

**3x3** Kartenset Salinental sowie Wanderkarte Nahe

**1 x** Kräuterpäckung

**1 x** Aromaölmassage

**1 x** Aqua-Classic in der Gruppe in den crucenia thermen

### GESUNDHEITSWOCHEN FÜR 814,00€ p.P. (empfohlene Dauer 14 Tage)

**1 x** Ärztliche Eingangs- und Abschlussuntersuchung

**6 x** Radonstollen

**4 x** Thermal-Mineralbad

**4 x** Wärmepackung mit Vulkanit-Fango und Thermal-Mineralwasser

**4 x** Krankengymnastik

**4 x** Teilmassagen

 **badkreuznach**  
leben.erleben.lebenswert.

### CRUCENIA GESUNDHEITZENTRUM

Kurhausstraße 22-24

55543 Bad Kreuznach

Tel. 0671 83600150

[www.crucenia-gesundheitszentrum.de](http://www.crucenia-gesundheitszentrum.de)

BUCHEN:  
0671-  
836 001 50



CRUCENIA  
Gesundheitszentrum  
Bad Kreuznach



<b>Januar 2025</b>			
Mo 6.1.	<b>W</b>	<b>Wanderung über Rochusberg und Scharlachberg</b> s. Programm Wandern	<i>Willi Hermes</i>
Fr 17., 24.,31.	<b>A</b>	<b>Bouldern für Anfänger u. Interessierte</b> s. Programm Ausbildung	<i>Kevin Kasper</i>
So 28.1.	<b>W</b>	<b>Vom Lemberg zur Ruine Montfort</b> s. Programm Wandern	<i>Dieter Theis</i>
Do 30.1.	<b>K</b>	<b>Klettertreff</b> s. Regelmäßige Trainingstermine	<i>Michael Lohr</i>

<b>Februar 2025</b>			
Di 4.2.	<b>W</b>	<b>Dienstagswanderung</b> s. Programm Wandern	<i>Gabi Gräff</i>
Sa 1., 8., 15. 22.2..	<b>A</b>	<b>Grundlegende Klettertechniken</b> s. Programm Ausbildung	<i>Jonas Scheidtweiler</i>
Mi 19.2.	<b>V</b>	<b>Von New Orleans nach Chicago</b> s. Programm Vorträge	<i>Christian Stakelbeck</i>
Do 27.2.	<b>K</b>	<b>Klettertreff</b> s. regelmäßige Trainingstermine	<i>Michael Lohr</i>

<b>März 2025</b>			
Di 4.3.	<b>W</b>	<b>Dienstagswanderung</b> s. Programm Wandern	<i>Gabi Gräff</i>
Mi 5.3.	<b>V</b>	<b>Dreitausender der Alpen</b> s. Programm Vorträge	<i>Christian Ermer</i>
So 9.3.	<b>W</b>	<b>Entspannungswandern</b> s. Programm Wandern	<i>Lutz Renger</i>
So 23.3.	<b>W</b>	<b>Wanderung im Kreuznacher Stadtwald</b> s. Programm Wandern	<i>Bernd Oelkuch</i>
Mi 26.3.	<b>V</b>	<b>Wanderung auf dem Albschäferweg</b> s. Programm Vorträge	<i>Bernd Oelkuch</i>
Do 27.3.	<b>K</b>	<b>Klettertreff</b> s. Regelmäßige Trainingstermine	<i>Michael Lohr</i>
Sa 29.3.	<b>SV</b>	<b>Arbeitseinsatz am LRH</b> s. Sektionsveranstaltungen	<i>Vorstand</i>

## Terminübersicht

<b>April 2025</b>			
Di 1.4.	<b>W</b>	<b>Dienstagswanderung</b> s. Programm Wandern	<i>Gabi Gräff</i>
Fr 4.4.	<b>SV</b>	<b>Rotenfelstreff</b> , Luise-Rodrian-Haus	<i>Jürgen Barth</i>
5.-6.4.	<b>A</b>	<b>Behelfsmäßige Bergrettung</b> s. Programm Ausbildung	<i>Frank Kühn Jonas Scheidtweiler</i>
Mo 7.4.	<b>SV</b>	<b>Jugendvollversammlung</b> s. Sektionsveranstaltungen	<i>Vorstand</i>
Mi 9.4.	<b>SV</b>	<b>Mitgliederversammlung 2024</b> s. Sektionsveranstaltungen	<i>Vorstand</i>
So 13.4.	<b>W</b>	<b>Entspannungswandern</b> s. Programm Wandern	<i>Lutz Renger</i>
Do 24.4.	<b>K</b>	<b>Klettertreff</b> s. Regelmäßige Trainingstermine	<i>Michael Lohr</i>

<b>Mai 2025</b>			
Fr 2.5.	<b>SV</b>	<b>Rotenfelstreff</b> , Luise-Rodrian-Haus	<i>Jürgen Barth</i>
So 4.5.	<b>W</b>	<b>Traumschleife Mittelrhein bei Urbar</b> s. Programm Wandern	<i>Uli Pape</i>
Di 6.5.	<b>W</b>	<b>Dienstagswanderung</b> s. Programm Wandern	<i>Gabi Gräff</i>
Fr 9.5.	<b>W</b>	<b>Entspannungswandern</b> s. Programm Wandern	<i>Lutz Renger</i>
10,-11.5.	<b>A</b>	<b>Felsklettern "Draußen"</b> s. Programm Ausbildung	<i>Lutz Renger</i>
So 18.5.	<b>W</b>	<b>Vitaltour Ebernburg</b> s. Programm Wandern	<i>Markus Meister</i>
Do 22.5.	<b>K</b>	<b>Klettertreff</b> s. Regelmäßige Trainingstermine	<i>Michael Lohr</i>
Do 29.5.	<b>SV</b>	<b>Bergmesse der ev. Kirchengemeinden auf dem Rotenfels</b>	
29.5.- 1.6.	<b>A</b>	<b>Rissklettern in der Pfalz</b> s. Programm Ausbildung	<i>Frank Kühn</i>

<b>Juni 2025</b>			
So 1.6.	<b>W</b>	<b>Wanderung</b> im Stadtwald Bad Kreuznach s. Programm Wandern	<i>Birgit Abel-Anding Ernst-Ludwig Abel</i>
Di 3.6.	<b>W</b>	<b>Dienstagswanderung</b> s. Programm Wandern	<i>Gabi Gräff</i>
Fr 6.6.	<b>SV</b>	<b>Rotenfelstreff</b> , Luise-Rodrian-Haus	<i>Jürgen Barth</i>

19.- 22.6.	<b>W</b>	<b>Wanderung in den Vogesen</b> s. Programm Mehrtageswanderungen	<i>Heinz Busley</i>
Do 26.6.	<b>K</b>	<b>Klettertreff</b> s. Regelmäßige Trainingstermine	<i>Michael Lohr</i>



## Vorschau auf das 2. Halbjahr 2025

### Juli - August 2024

Di 1.7.	<b>W</b>	<b>Dienstagswanderung</b>	<i>Gabi Gräff</i>
Fr 4.7.	<b>SV</b>	<b>Rotenfelstreff</b> , Luise-Rodrian-Haus	<i>Jürgen Barth</i>
Sa 5.7.	<b>LP</b>	<b>Landespflege im Naturschutzgebiet Rotenfels</b>	<i>Ralf Christmann</i>
12.-19.7.	<b>B</b>	<b>Hochtourenwoche in der Bernina</b>	<i>Lutz Renger</i>
19.-27.7.	<b>B</b>	<b>Hüttentour - Rund um den Olperer</b>	<i>Jochen Schäfer</i>
25.-27.7.	<b>K</b>	<b>Klettern im Battert</b>	<i>Michael Lohr</i>
Do 31.7.	<b>K</b>	<b>Klettertreff</b>	<i>Michael Lohr</i>
Fr 1.8.	<b>SV</b>	<b>Rotenfelstreff</b>	<i>Jürgen Barth</i>
Di 5.8.	<b>W</b>	<b>Dienstagswanderung</b>	<i>Gabi Gräff</i>
8.-10.8.	<b>K</b>	<b>Klettern in der Steinwand</b>	<i>Sirrenberg/Rausch</i>
Do 21.8.	<b>K</b>	<b>Klettertreff</b>	<i>Michael Lohr</i>
Sa 23.8.	<b>K</b>	<b>Vereinsmeisterschaft Sportklettern am Kirchturm</b>	<i>Vorstand</i>
23.-31.8.	<b>K</b>	<b>Alpinklettern auf der Sidelenhütte</b>	<i>Frank Kühn</i>

## Terminübersicht

<b>September - Dezember 2025</b>			
Di 2.9.	<b>W</b>	Dienstagswandern	<i>Gabi Gräff</i>
Fr 5.9.	<b>SV</b>	<b>Rotenfelstreff</b> , Luise-Rodrian-Haus	<i>Jürgen Barth</i>
Do 25.9.	<b>K</b>	<b>Klettertreff</b>	<i>Michael Lohr</i>
13.-14.9.	<b>K</b>	<b>Klettern Pfalzfahrt</b>	<i>Jonas Scheidweiler</i>
Di 7.10.	<b>W</b>	<b>Dienstagswanderung</b>	<i>Gabi Gräff</i>
Sa 11.10.	<b>SV</b>	<b>Herbstfest am LRH</b>	<i>Vorstand</i>
Sa 25.10.	<b>LP</b>	<b>Landespflege im Naturschutzgebiet Rotenfels</b>	<i>Ralf Christmann</i>
Do 30.10.	<b>K</b>	<b>Klettertreff</b>	<i>Michael Lohr</i>
Di 4.11.	<b>W</b>	<b>Dienstagswanderung</b>	<i>Gabi Gräff</i>
Sa 8.11.	<b>LP</b>	<b>Landespflege im Naturschutzgebiet Rotenfels</b>	<i>Ralf Christmann</i>
Sa 22.11.	<b>K</b>	<b>Jahresabschluss Klettern</b>	<i>Michael Lohr</i>
Do 27.11.	<b>K</b>	<b>Klettertreff</b>	
Sa 29.11.	<b>SV</b>	<b>Abschlusswanderung und Jahresabschluss der Sektion</b>	<i>Vorstand</i>
Di 2.12.	<b>W</b>	<b>Dienstagswanderung</b>	<i>Gabi Gräff</i>
Do 18.12.	<b>K</b>	<b>Klettertreff</b>	<i>Michael Lohr</i>



**Änderungen vorbehalten**  
**Aktuelle Angaben unter [www.dav-nahegau.de](http://www.dav-nahegau.de) / Terminkalender**

### Legende:

A: Ausbildung	J: Jugend	MB: Mountainbike	SV: Sektionsveranstaltung
B: Bergfahrt	K: Klettern	R: Radtour	V: Vortrag
BW: Bergwacht	LP: Landespflege	S: Ski alpin/Langlauf	W: Wanderung

<b>Vogesentour 2025</b>	
<b>Organisation/Leitung:</b>	Busley, Heinz; 0172/8841866 od.06254/5049981 od. raheinzbusley@gmx.de;
<b>Charakter der Tour:</b>	Gemeinschaftstour
<b>Termin:</b>	19.06. bis 22.06.2024 - Fronleichnam
<b>Programm:</b>	Wanderungen in den Mittleren Vogesen
<b>Unterkunft:</b>	Parc Hotel; Logis de France; F-67710 Wangenbourg
<b>Voraussetzung:</b>	Wandern im Mittelgebirge, z.T. alpines Gelände
<b>Anforderungen:</b>	Tagestouren bis 15 km und bis 700 Höhenmetern
<b>Ausrüstung:</b>	wetterfeste Kleidung feste Wanderschuhe
<b>Verpflegung:</b>	Halbpension; tagsüber Rucksackverpflegung
<b>Teilnehmerzahl:</b>	30
<b>Vorbereitung:</b>	Erlangung der entsprechenden Fitness für die Anforderungen
<b>Teilnahmegebühren:</b>	keine
<b>Sonstige Kosten (ca.):</b>	DZ Prestige mit DU/WC 101 € p.Pers/Nacht DZ Classique mit Du/WC 91 € p.Pers/Nacht jeweils mit Halbpension
<b>Anreise:</b>	Privat PKW, möglichst in Fahrgemeinschaften
<b>Anmeldeschluss:</b>	Freitag der 10. Januar 2025 !!!



### Vorträge im Luise-Rodrian-Haus für Nahegauer und Gäste

Wir Nahegauer präsentieren im Luise Rodrian Haus Foto- und Filmvorträge. Ob in der Heimat oder in fernen Ländern, jeder Reisende hält gern die schönsten Ansichten fest. Diese Bildtrophäen interessieren viele Mitglieder unserer Sektion.

Nicht nur Erlebnisse aus diesem oder dem letztem Jahr sind sehenswert, auch Erinnerungen an frühere Abenteuer finden ihr dankbares Publikum. Bitte nutzt die Chance eure Bilder - Schätze einem interessierten Publikum zu präsentieren. Hier im Luise Rodrian Haus können alle Bergfreunde den Berichten lauschen und mit Euch in ferne oder nahe Landschaften reisen.

Bitte bis Mitte Mai oder Mitte November rechtzeitig zum Redaktionsschluss melden. Ich freue mich auf eure Vortragsangebote.

Vielen Dank

Christian Ermer, Vortragswart

#### **Mittwoch 19.02.2025 Am Mississippi von New Orleans nach Chicago**

Ein fotografischer Reisebericht, der nicht nur die Landschaft, die Menschen und die vielen Sehenswürdigkeiten zeigt, sondern sich gerade auch dem kulturellen Hintergrund der amerikanischen Lebensweise und der amerikanischen Kultur widmet.

The Big Easy, wie New Orleans mit seiner berühmten Bourbon Street oder dem French Quarter auch genannt wird, eröffnet mit überwältigenden optischen und akustischen Eindrücken diesen Reisebericht. Jazz, Blues und besonders die Cajun Music sind akustische Leckerbissen, die der Autor präsentiert.

Die Swamps im Süden mit ihren Krokodilen, die alten, prachtvollen Villen der Plantagenbesitzer aus längst vergangenen Tagen, die Schlachtfelder des amerikanischen Bürgerkriegs waren u. a. wichtige Wegbegleiter entlang des Mississippi. Graceland, Nashville, Memphis Tennessee, St. Louis und der Tina-Turner-Highway waren und sind Stationen, die man nicht vergisst.

Und das mutmaßliche Highlight, die gigantische Metropole am Michigan Lake, Chicago, der Beginn der Route 66, sollten noch nicht das Ende einer überaus interessanten Reise gewesen sein. Besonders gefreut hat sich der Referent darüber, dass er bei den Amish People Einblicke in deren Lebensweise gewinnen durfte.

Und Detroit? Lassen Sie sich überraschen.

Sie erleben einen Multivisionsvortrag der besonderen Art.

Referent: Christian Stakelbeck

Ort: Luise-Rodrian-Haus

Beginn: 19:30 Uhr





**Mittwoch 05.03.2025**

**Dreitausender der Alpen**

Die Faszination der Landschaften der Alpen krönt die Aussicht von hohen Bergen. Bis man dies erleben kann, sind oft viele schweißtreibende Stunden Aufstieg zu ertragen. In Österreich, der Schweiz und in Italien werden wir die magische Höhe von dreitausend Meter überschreiten. Es sind nicht die höchsten Berge dieser Gebiete, dafür bieten sie einmalige Erlebnisse und oft wohlthuende Ruhe.



Referent: Christian Ermer mit  
einem Video-Vortrag  
Ort: Luise-Rodrian-Haus  
Beginn: 19:30 Uhr



**Mittwoch 26.03.2025**

**Wandern auf dem Albschäferweg**

Bericht mit Bildern und Videoclips einer Wanderwoche im Landkreis Heidenheim an der Brenz. Der prämierte Fernwanderweg kommt an Schafhöfen, Wacholderheiden und Kalkmagerrasenwiesen vorbei. Wir besuchen den Brenzquelltopf, die Charlottenhöhle und die Felsformationen im Eselsburger Tal und im Steinheimer Felsenmeer.

Referent: Uli Pape  
Ort: Luise-Rodrian-Haus  
Beginn: 19:30 Uhr



### **Biotoppflegemaßnahmen im Naturschutzgebiet Rotenfels**

Text und Bild: Ralf Christmann

Die Arbeitseinsätze in den Einsatzgebieten oberes Felsplateau (unterschiedlich parzellierte Magerrasenflächen), obere Hangkantenbereiche und untere Felsbereiche in den aufgelassenen, ehemaligen Weinberglagen sind umfangreich und sehr arbeitsintensiv. Um die jährlich anstehenden Gesamtmaßnahmen vollständig durchzuführen und umsetzen zu können, findet folgende Aufteilung statt:

Obere Hangkantenbereiche: Schwerpunkte der Tätigkeiten des Alpenvereins

Untere Felsbereiche in den aufgelassenen, ehemaligen Weinberglagen: Kombination aus Arbeitseinsätzen des Alpenvereins und Unternehmereinsatz.

Oberes Felsplateau: Mahd der kleinstrukturierten Magerrasenflächen schwerpunktmäßig durch Helfer des NaBu Bad Kreuznach. Einsatz mit Balkenmäher und Freischneidegeräten. Unterstützung durch zusätzliche Helfer des Alpenvereins.

Um die Verhagerung und damit die Erhöhung der Artenvielfalt auf den Magerrasenflächen noch effektiver zu gestalten, ist der Mahdtermin für das obere Felsplateau in Zusammenarbeit mit unseren Biotopbetreuern und dem Nabu auf Samstag, den 5. Juli 2025 festgelegt. Unsere beiden Schwerpunktermine finden am 25.10. und 8.11.25 statt.

Alle Maßnahmen erfolgen alljährlich in enger Vorbereitung und konstruktiver Nachbereitung mit unserem zuständigen Biotopbetreuer-Team Dipl. Biologe Rudolf Twelbeck und Dipl. Geoökologin Dorothea Kortner aus Mainz.



**Sonntagswanderungen und andere Tageswanderungen  
finden in unserer näheren und weiteren Heimat statt.  
Bei diesen Wanderungen sind Gäste gerne willkommen.**

Bei allen Wanderungen handelt es sich um Gemeinschaftstouren, d. h. jeder nimmt auf eigene Gefahr und eigene Verantwortung an der Wanderung und der Anfahrt zum jeweiligen Treffpunkt teil.

Die Anfahrt erfolgt nach Möglichkeit in PKW-Fahrgemeinschaften. Interessierte Wanderer sollten zu diesem Zweck frühzeitig untereinander Kontakt aufnehmen. Bitte die Hinweise in den Ausschreibungen (Treffpunkt „Mitfahrerparkplatz“) beachten! Wenn nicht anders angegeben, ist immer Rucksackverpflegung vorgesehen. Im Anschluss an die Wanderung kehren wir in der Regel zur Schlussrast in eine Gaststätte ein.

Wenn Sie auch gerne eine Wanderung führen möchten, wenden Sie sich an den Wanderwart Markus Meister (Kontaktdaten auf Seite 2).

Wir bieten seit 2022 ein neues Wanderformat an. Es richtet sich an alle die auch unter der Woche Lust aufs Wandern haben!

Wer Interesse an einer solchen Wanderung hat, ist herzlich willkommen. Bitte erkundigen Sie sich bei Gabi Gräff bezüglich der Touren.

Die Wanderungen werden innerhalb der Gruppe von der einen zur nächsten Tour geplant und festgelegt und auf der Homepage des Vereins veröffentlicht.

Ansprechpartner: Gabriele Gräff; 0157-53581817

**Mo, 06.01.2025: Wanderung über Rochusberg und Scharlachberg**

Treffpunkt 1:11:00 Uhr Mitfahrerparkplatz Brückes B41/B48

Treffpunkt 2:11:30 Uhr 55411 Bingen, Parkplatz am Hildegard-Forum auf dem Rochusberg

Zunächst durch lichten Wald nach Bingen-Kempton. Vater Rhein begleitet uns und der Rheingau mit dem Niederwalddenkmal und der Abtei St. Hildegard grüßen herüber. Wir wandern durch Weinberge hoch zur Rochuskapelle und zu den Aussichtspunkten Kemptner Eck und Goetheruhe. Weiter geht's durch offenes Weinbergsgelände zum Scharlachkopf mit weitem Blick über das Nahetal. Sofern er offen ist, können wir vom Kaiser-Friedrich-Turm herrliche Weitsichten zum Hunsrück und ins Mittelrheintal genießen. Rückweg zum Ausgangspunkt Hildegard-Forum.

Unterwegs Rucksackverpflegung. Schlußrast im Backhaus Lüning, Saarlandstr. 66a (Kaffe, Kuchen und belegte Brötchen).

Wegstrecke: ca. 9 km, ca. 200 Hm

Wanderführer: Willi Hermes Tel. 0151-17916936

### **So. 26.01.2025                      Wanderung vom Lemberg zur Ruine Montfort**

Treffpunkt 1: 09:00 Uhr Mitfahrerparkplatz Brückes B41/B48

Treffpunkt 2: 10:00 Uhr Parkplatz Lemberghütte auf dem Lemberg

Unser Weg führt uns an Zeugnissen der Bergwerksgeschichte vorbei zur Straße zwischen Oberhausen und Hallgarten, weiter zum Montforter Hof und Ruine Montfort. Danach geht es über Waldhaus Ludwigstreue und Hallgarten wieder zurück zur Lemberghütte.

Wegstrecke ca. 16 km, ca. 350 Hm

*Wanderführer: Dieter Theis, Telefon 06704-2880*

### **So. 23.03.2025                      Rundwanderung im Kreuznacher Stadtwald**

Treffpunkt: 10:00 Uhr Weingut Rosenhof zwischen Hackenheim und Bad Kreuznach  
Zufahrt über L 412 und Panzerstr.

Wanderung vom Rosenhof durch die Hackenheimer Weinberge in den Katharinenwald. Weiter über die Ziegenmelkerwiese zum Huttentablick und zurück durch das NSG Grubenkopf zum Ausgangspunkt.

Unterwegs Rucksackverpflegung, Schlussrast im Weingut Rosenhof ist vorgesehen.

Wegstrecke: ca. 14 km, ca. 250 Hm

*Wanderführer: Bernd Oelkuch, Tel.: 0151 53376756*

### **So. 04.05.2025      Traumschleife Mittelrhein bei Urbar**

Treffpunkt 1: 9:00 Uhr, Mitfahrerparkplatz Bad Kreuznach, Brückes, B41/B48

Treffpunkt 2: 9:45 Uhr, Oberwesel Günderoderhaus Parkplatz

Wir wandern über den Skulpturenweg zum Loreleyblick Maria Ruh. Weiter geht es über Feld- und Wiesenwege zum Spitzenstein mit Aussichtsturm. Zurück laufen wir am Lützelbach mit Kneippanlage entlang zum Startpunkt.

Unterwegs Rucksackverpflegung, Schlussrast ist vorgesehen.

Wegstrecke: ca. 12 km, ca. 320 Hm

*Wanderführer: Uli Pape, Tel.: 06701 179*



**So. 18.05.2025 Vitaltour Ebernburg**

Treffpunkt: 11 Uhr Wanderportal Ebernburg, Parkplatz neben der Feuerwache,  
55583 Bad Kreuznach Ebernburg

Von der Ebernburg bis zum Stauseeblick wandern wir durch urige Wälder und offene Landschaften, die weite Blicke ermöglichen.

Unterwegs Rucksackverpflegung

Wegstrecke ca. 15 km, ca. 320 Hm

*Wanderführer: Markus Meister Tel.: 0152 23442632*

**So. 01.06.2025 Auf verschlungenen Pfaden durch den Stadtwald Bad Kreuznach**

Treffpunkt: 10:00 Uhr Parkplatz Restaurant Waldheim,

Navi: Forsthaus Spreitel 2, Bad Kreuznach

Wir starten am Waldheim und wandern zunächst zum Rotenfelsblick und dann zum Schloss Rheingrafenstein. Am Freizeitgelände Kuhberg vorbei erreichen wir gegen Mittag die Hermannshütte. Danach geht es über Schäferplacken und Schlossberg zur Bismarckhütte. Nachdem wir den Grenzstein am ehemaligen Drei-Länder-Eck gefunden haben, gehen wir zurück zum Waldheim.

Unterwegs Rucksackverpflegung, Schlussrast im Waldheim

Wegstrecke: ca.15 km, ca. 300 Hm

*Wanderführer: Ernst-Ludwig Abel, Birgit Abel-Anding, Telefon 0175-61803995*



<b>Entspannung und Stressreduktion durch Wandern - Wanderungen mit integrierten Entspannungstechniken und Achtsamkeitsübungen</b>	
<b>Organisation/ Leitung:</b>	Lutz Renger, Trainer B Bergwandern, Tel. 015774077369, Email: ausbildung@dav-nahegau.de
<b>Charakter der Tour:</b>	Führungstour
<b>Termin:</b>	Termin1: 9. März 2025, 10.00 Uhr Termin2: 13. April 2025, 10:00 Uhr Termin3: Nachtwanderung, 9.5.2025, 18:00 Uhr Treffpunkt: Mitfahrerparkplatz 'Am Lohrer Wald', Alte Hüffelsheimer Straße/L236
<b>Programm:</b>	<p>Höher, schneller, weiter? Muss nicht sein. Bei unserem achtsamen Wandern geht es vielmehr darum, seine Schritte und Ziele anders zu setzen und der Seele Gutes zu tun, sich dem stressigen Alltag gezielt entgegenzustellen und Wege und Techniken zu finden, um die eigene Resilienz zu stärken.</p> <p>Die Wanderungen sind so konzipiert, dass auch Menschen, die länger nicht unterwegs und in Bewegung waren, angesprochen und willkommen sind.</p> <p>Wir werden mit offenen Augen, Ohren und Nasen durch den Wald gehen, einzelne Sinne trainieren, mit Atemübungen unsere Lungen anreizen und das Gleichgewicht suchen und finden.</p> <p>Besonderheit Nachtwanderung: Wir laufen zum Sonnenuntergang zu einem sehr guten Aussichtspunkt, nehmen das Dunkelwerden intensiv wahr und laufen im Schein der Stirnlampen wieder zum Ausgangspunkt zurück.</p>
<b>Voraussetzung:</b>	Offenheit für Entspannungsmethoden
<b>Anforderung:</b>	Länge/Höhe/Dauer: 12-15km / 300-400 Hm / 6 Stunden Angemessene Bekleidung für Bewegung (Wandern) und Stehen (Übungen). Verpflegung und Getränke. Stirnlampe/ Taschenlampe für Nachtwanderung.
<b>Teilnehmerzahl</b>	max. 10 Personen
<b>Teilnahmegebühren</b>	10 Euro pro Wanderung
<b>Anmeldeschluss:</b>	Bitte bis spätestens am Tag vor der Wanderung beim Leiter/ Organisator anmelden.
<b>Kennwort:</b>	Entspannung
<b>Hinweis</b>	Die Wanderungen können auch einzeln gebucht werden.

## Behelfsmäßige Bergrettung im April 2024

Text: Frank Kühn

Fotos: Frank Kühn, Volker Brand, Franzi Hahn, Monika Purvin

Während man gestürzte Radfahrer einfach von der Straße oder umgeknickte Wanderer aus der Wegfurche sammeln kann, stellt sich beim Klettern bei Unfällen ein großes zusätzliches Problem: die Höhe. Oftmals muss man diese erst einmal überwinden, bevor man mit „richtigen“ Hilfsmaßnahmen beginnen kann. Um die dafür notwendigen Techniken, die man mit „Bordmitteln“ anwenden kann, zu erlernen, fand im April 2024 ein Ausbildungswochenende in Kirn statt.

Unter der Führung von Frank Kühn und Jonas Scheidtweiler traf sich im April bei bestem Wetter eine sehr motivierte Gruppe, deren Teilnehmer nicht nur aus Rettungsgründen, sondern z.T. auch aus Spaß an direkt erlebter Physik viel verstehen, üben und internalisieren wollten.

Zunächst lief es sich ganz lässig an: Wir

saßen im Sonnenschein auf faltstühlen am Fels und erörterten grundlegende Dinge und ließen uns zeigen, wie man Leute, die z.B. mit dem Fuß

umgeknackst sind, im Gehgelände transportieren oder tragen kann. Hierzu erfuhren wir, wie man aus einer Rettungsdecke, einem Rucksack oder aus Seilen Transporthilfen improvisiert und mussten feststellen, dass man eine Person zu zweit ja noch irgendwie schleppen kann, aber alleine ist das eine echte Herausforderung und es müsste schon wirklich sehr dringend sein, dass man das über eine längere Strecke schafft.

Etwas erholsamer (zumindest körperlich) waren dann Übungen am Seil, wobei wir die nächsten Stunden spezielle Knoten und Konstruktionen erlernten und ganz oft übten, in der Hoffnung, dass sich alles irgendwie tief in das Gehirn ein-



brennt, um nie vergessen zu werden. Frank und Jonas mussten ständig unsere Arbeit kontrollieren oder seltsame Konstruktionen korrigieren oder alles nochmal von vorne erklären – was für ein Geduldstraining für die beiden, die dabei aber nie die Nerven verloren.

Als wir der Meinung waren, dass wir das Entscheidende beherrschten, ging es an den Fels. Angenommen war, dass ein Nachsteiger einer Dreier-Seilschaft irgendwo unterhalb des Standes in hilfloser Lage hängt und einer ihn von oben einsammelt und beide dann nach unten abgelassen werden. Wegen der doppelt so schweren Last (zwei Personen am Seil) war es notwendig, alles speziell vorzubereiten. Dann wurde der „Retter“ abgelassen und musste sich zur hilfebedürftigen Person manövrieren. Dort musste er sich dann die Person auf den Rücken laden und dann sollte die obere Person beide langsam ablassen.

Eine sehr spannende Übung, denn der Moment, in dem man als hilfebedürftige Person aus der Selbstsicherung genommen wird und nur noch an einer Bandschlinge fixiert auf dem Rücken des anderen baumelt, ist tatsächlich sehr aufregend. Da man ja hilfebedürftig ist, muss man darauf vertrauen, dass alles richtig läuft, was in einer ausgesetzten Lage mit viel Luft unter dem Hintern wirklich eine Leistung ist. Zumindest ich fand es ziemlich anstrengend, dabei locker und entspannt zu bleiben und es einfach so hinzunehmen, dass ich auch einmal mit meinem Retter an die Wand kippte. Da wir aber alle Rollen getauscht haben, war ich auch einmal in der Retterrolle, die ich als sehr interessant und spannend empfunden habe. Anscheinend ist es wirklich so, dass, wenn man eine komplizierte Aufgabe zu bewältigen hat, wenig Raum für panische Zwischengedanken bleibt.



Entscheidend ist bei allem aber, dass man immer genau überlegt und prüft, ob das sinnvoll und logisch ist, was man gerade tut und plant. Selbst in der Übungssituation hatte ich öfters so viel Adrenalin im Blut, dass ich erstmal mir selbst und dem Partner, dem ich helfen wollte, gut zureden musste, um



„runter zu kommen“ und Klarheit zu gewinnen. Manchmal hat man eine gute Idee und merkt dann irgendwann zwischendurch, dass eine Lücke im Plan ist und man gezwungen ist, das Konzept zu ändern oder abzuwandeln, was zusätzlich Zeit und Mühe kostet. Beim Üben gab es Trainer, die entweder gesagt haben „Gut, dass Du den Fehler bemerkt hast. Dann können wir das ja überspringen und da weitermachen, wie Du es Dir eigentlich überlegt hattest.“ oder sie haben (gefühlte oder tatsächlich?) feixend auf den ganzen Seilverbau geschaut und gesagt: „Da musst Du dann jetzt schauen, wie Du aus der Nummer rauskommst.“ Angeblich lernt man ja mehr bei der zweiten Version, aber sie ist definitiv härter und nur im Sonnenschein zu ertragen.

Hiermit waren einige Stunden vergangen, so dass wir am späten Nachmittag zum letzten Tagespunkt kamen: mit Prusikschlingen am Seil hochklettern. Drei Seile wurden von oben eingehängt und das Ziel war, mindestens den ersten Klebehaken zu erreichen, damit man umbauen und wieder selbst abseilen konnte. Seltsamerweise hatten manche Teilnehmer eine derartig seltsame Lage ihres Schwerpunktes, dass sie



immer wieder umgekippt sind und nur mit Hilfe von engagierten Teilnehmern, die zur Stabilisierung am Seil als Gewicht hingen, den Aufstieg schafften. Geklappt hat es insgesamt ganz gut, aber das Ganze ist so mühsam, dass niemand aus Spaß versuchen wollte, die ganze Strecke hoch zu prusiken.

Die Rettung nach oben ist, wie sich hier schon klar andeutete, die unbequemste und unbeliebteste Option. Dies sollte sich dann ganz deutlich am folgenden Tag zeigen, wo das Hauptthema der Bau von Flaschenzügen war.

Dabei hing die hilfebedürftige Person irgendwo unterhalb des Standes und die Person am Stand sollte sie nun nach oben ziehen. Mit Hilfe von Flaschenzügen ging dies auch einigermaßen, aber man musste sich dabei immer mit seinem ganzen Körpergewicht nach unten werfen und gleichzeitig am Seil nach oben ziehen, damit sich etwas bewegt hat. Unten schrammte währenddessen die hilfebedürftige Person an der Wand entlang, bis sie dann endlich nach vielen Mühen oben angekommen ist. Fünf oder sechs Meter

## Berichte

---

waren so zu schaffen, aber die Aussicht, das Ganze 20 m oder 30 m machen zu müssen, ließ alles deutlich dramatischer erscheinen.

Manchmal wird in Diskussionen die Meinung vertreten, dass es „die Ehre gebietet“ sich als Seilschaft selbst zu retten, aber realistischerweise ist die Hubschrauber-Option vermutlich die deutlich vernünftigere, denn ein völlig erschöpfter Retter nützt der Rettung auch nichts – im Gegenteil. Schwierig ist die behelfsmäßige Bergrettung sowieso auch deshalb, weil es keinen Schema F gibt, nach dem man immer vorgehen kann, sondern es gibt so viele spezielle unterschiedliche Situationen, dass man immer alles selbst durchdenken muss – und zwar bis zum Ende und nicht nur bis zum nächsten Schritt.

Am Schluss diskutierten wir noch auf der Basis von einer Literaturrecherche intensiv über die „Hängetrauma“-Problematik. Ein Hängetrauma ist das Kreislaufversagen bei Personen, die länger frei im Gurt hängen. Trotz viel aktueller Forschung konnten bisher leider keine Vorwarzeichen identifiziert werden, nur ein paar Ratschläge: Falls die hängende Person dazu in der Lage ist, sollte sie sich mit Hilfe von Prusikschlingen eine Art Sitz bauen, damit die Beine möglichst horizontal sind – ansonsten sollten sich die Retter beeilen, dabei aber dringend immer den Eigenschutz beachten.

Insgesamt war die Ausbildung vor allem ein großer, sehr lehrreicher Spaß, auch wenn ich manchmal Mitleid mit den Trainern hatte, denen ich gelegentlich mehrfach die gleiche Frage stellen musste, weil ich es einfach nicht kapiert hatte. Im Hintergrund war aber auch immer der Gedanke, dass man das Gelernte hoffentlich nicht anwenden muss.



## Wanderung auf dem Albschäferweg

Text Bernd Oelkuch Fotos: Uli Pape



Endlich war es wieder so weit, eine Gruppe von acht Wanderfreundinnen und Freunden machte sich am 1. Juni 24 mit der Bahn auf den Weg in den Landkreis Heidenheim an der Brenz auf der östlichen Schwäbischen Alb. Genau an diesem Wochenende meldete die Katwarn-App auf dem Handy eine Extremwetterlage mit Starkregen und Hochwasser im östlichen Württemberg und Bayrisch-Schwaben. In unserem ICE, der uns nach Ulm bringen sollte, kam die Meldung, dass Ulm Hbf. nicht angefahren werden kann. Mit Regionalzügen von Stuttgart über Aalen erreichten wir mit nur einer Stunde Verspätung doch noch unser Ziel Heidenheim. Die Überraschung ging weiter, der Fußweg zu unserem ersten Übernachtungshotel war direkt an der Brenz überschwemmt. Da wir aber als Wanderer bereits unsere Wanderstiefel an hatten, war dies auch kein großes Problem.

Am späteren Nachmittag machte uns zur Einstimmung in die Region eine Stadtführerin mit der Geschichte und der aktuellen Situation von der Stadt Heidenheim und dem Schloss Hellenstein vertraut.

Der Albschäferweg ist ein Mehretappen-Wanderweg im östlichen Baden-Württemberg mit dem Focus auf die jahrhundertealte Wanderschäfererei auf den Wacholderheiden. Die landschaftlichen Besonderheiten sind neben den Tälern von Brenz, Lone und Hürbe weitere Trockentäler, Felsformationen der Jurafelsen und die Meteorkraterregion Steinheim. Auf Basis dieses Wanderweges habe ich eine 6-Etappen-Runde zusammengestellt mit täglich 16-18 km Länge und max. 300 Hm. Die Übernachtungshotels konnten über ein Touristikunternehmen gebucht werden, das auch für den täglichen Transport der Koffer und Taschen sorgte.



## Berichte

Die erste Etappe führte von Heidenheim über Oggenhausen nach Giengen. Die erste Hälfte der Tour ging bei angenehmem Wetter durch Wiesen und Wälder. Nach der Mittagsrast erreichten wir zum ersten Mal den Albschäferweg. Innerhalb weniger Minuten waren wir von wenigen Regentropfen einem extremen Starkregen ausgesetzt. Der Regenschutz half nicht viel, die Bekleidung und Schuhe waren pitschnass. Nachdem wir unter einer großen Scheune Schutz fanden, kam die Sonne wieder heraus und nach einem verkürzten Weg zum Hotel in Giengen, begann die Kleidung schon wieder zu trocknen. Nach einer einstündigen Erholungspause folgten wir der Empfehlung, das

wunderschöne Steiff-Museum zu besuchen, ein Erlebniswelt von Teddybären und noch viel mehr. Die zweite Etappe ging über leicht hügeliges Gelände und durch blühende Wiesen vorbei an den Ortschaften Hermaringen



und Sontheim an der Brenz. Eine Pflanzenerkennungs-App half uns, viele unbekannte Blumen zu entdecken. Durch die enormen Regenmengen der Vortage waren die Wiesenwege sehr nass und der Matsch auf den ebenen Waldwegen erschwerte das vorankommen. Mit entsprechend schmutzigen Schuhen erreichten wir nach 17 km unser nächstes Hotel in Stetten ob Lontal.

Am dritten Wandertag verstanden wir dann, die besonders schmalen Wald-Trampelpfade zu ignorieren und wählten den dazu parallelen festeren Feldweg. Bereits nach eineinhalb Stunden erreichten wir die Ruine Kaltenburg, eine umfangreich restaurierte Anlage. Das prächtige Wetter nutzten wir zu einer ausgiebigen Pause. Die von dort nur eine Viertelstunde Weg entfernte Charlottenhöhle konnten wir erst ab 11 Uhr besichtigen. Der Besuch der Höhle hat sich wirklich gelohnt. Es ist die mit 532 m längste begehbare Schauhöhle Süddeutschlands, mit Tropfsteinformationen, einer 130 Jahre alten elektrischen Beleuchtung und einer sehr verschlungenen Wegeführung durch den Berg. Am Nachmittag erreichten wir nach einer relativ langen und ebenen Wegeführung das Eselsburger Tal, eine traumhafte Flusslandschaft der Brenz mit bizarren Felsformationen. Unsere nächste Etappenunterkunft erreichten wir in Herbrechtingen.

Da wir am vierten Wandertag unterwegs keine größere Ortschaft erreichten,

deckten wir uns zuerst mit unterschiedlicher Verpflegung in einer Bäckerei-Filiale ein. Der Weg führte uns durch das flache Brenztal, vorbei am Kloster Anhausen, mit anschließendem Anstieg auf die Albhöhen mit Feldern und durch Buchenwälder. An diesem Tag schnitten wir die südwestliche Schleife



des Albschäferwegs ab, und erreichten erst in dem Gehöft Kuppendorf wieder den Premiumweg. Dort fanden wir eine nette Vesperstube, die die Wirtin für uns öffnete und Kaffee und andere Getränke servierte. Von dort

war es dann nicht mehr weit bis zu unserem Tagesziel Steinheim am Albuch, gelegen in einem Meteorkraterbecken, das vor ca. 15 Mio. Jahren durch den Einschlag eines 80m großen Meteors entstand. Den mitten in dem Becken befindlichen 60m hohen Rückfederungskegel haben wir überquert.

Am Morgen des fünften Wandertages bestiegen wir wieder den Kraterrand nördlich von Steinheim und entdeckten dort prächtige, ca. 200 Jahre alte Lindenbäume in voller Blüte. Dem Albschäferweg folgten wir an diesem Tag komplett. Nach der Durchquerung von Feldern, nach dem Spruch „viel Steine gabs und wenig Brot“, stiegen wir ab ins Wental. Dies ist ein Trockental mit 12m hohen Felsformationen aus dolomitischem Kalk, entstanden aus einstigen Schwammriffen des Jurameeres. Nach dem Besuch der Wental-Gaststätte und der Straßenüberquerung erleben wir das Felsenmeer mit etwa 30 Felsformationen. Ein langer gerader Forstweg führte uns nach Zang in unser letztes Etappenhotel

Widmann's Albleben, dessen Restaurant einen Michelin-Stern trägt! Auch Wandergruppen wie wir



## Berichte

---

dürfen sich dort wohlfühlen. Nebenbei ist es unser höchstgelegenes Ziel mit 670m ü NN.

Der sechste Tag war wieder sehr ereignisreich. Nach einem angenehmen Waldweg erreichen wir die Waldsiedlung von Königsbronn. Zuerst suchen und entdecken wir die Burgruine Herwartstein mit weiter Aussicht über das Brenztal. Beim Abstieg kommt die nächste Entdeckung, eine nicht mehr intakte Skisprungschanze aus dem Jahr 1967. Am Fuß dieses Abhangs finden wir dann den Quelltopf der Brenz. Die Karstquelle hatte aktuell eine Schüttung von ca. 8000l/sek.! Im direkt daneben befindlichen Gebäude war ursprünglich ein

Eisenhammerwerk und seit 1890 wird dort mit Turbinen Strom erzeugt. Im gesamten Ort findet man viele Hinweise auf die Entwicklung der Eisenindustrie in Königsbronn. Der weitere Wanderweg führte uns entlang der



jungen Brenz zum Itzelberger See, im Mittelalter von Mönchen erbaut zur Fischzucht und für die Eisenschmiede, heute ein Naherholungsgebiet. Ein Verwandter von Bernd ist der Pächter eines Kiosks mit Minigolfplatz und Bootsverleih, dadurch hatten wir dann die schöne Gelegenheit, mit seinem Hausboot ein paar Runden auf dem See zu drehen. Danach kam noch ein letzter Anstieg über den Berg Siebenfuß um dann über einige Kilometer entlang der Brenz durch Schnaitheim und den Brenzpark unsere 6-tägige Wanderung mit insgesamt ca. 100 km zu glücklichen Ende zu bringen. Ein Vetter von Bernd und seine Ehefrau zeigten uns am Abend bei einem Autoausflug noch die Sehenswürdigkeiten des Härtsfelds. Durch diese Region führt auch der Albschäferweg, deren Etappen wir aber ausgespart haben. Wir besuchten das Kloster Neresheim mit seiner prächtigen Abteikirche und weitere Aussichtspunkte. Den Ausklang der gesamten Tour feierten wir dann zusammen in der Dorfgaststätte von Fleinheim. Für die Wandergruppe mit Bernd, Bruno, Gabi, Gerd, Hiltrud, Klaudia, Klaus und Uli ging es am Samstag mit der DB über Ulm und Mainz wieder nach Hause.

## Besondere Herausforderungen bei der Vereinsmeisterschaft Sportklettern 2024

Text und Fotos: Katja Schwalm

Samstag Morgen, trüber Himmel über der Matthäuskirche in Bad Kreuznach. Anders als an den zwei Wettkämpfen zuvor, mussten wir uns dieses Mal Sorgen machen, ob das Wetter hält. Diese Gefühle waren bei den jungen Teilnehmern und Teilnehmerinnen, die alle nach und nach mit guter Laune und viel Energie eintrafen nicht zu sehen. Hier ging es eher um die Frage: Wann geht es endlich los?

Nach einer kurzen Begrüßung des Organisationsteams des DAV und des CVJM, sowie einer Einweisung in die Wettkampfregeln, die wir bezüglich der großen Altersdifferenz neu angepasst hatten, ging es dann los.

Ein Teil startete mit dem Klettern an dem spektakulären Kirchturm der nicht nur den Kids Respekt einflößte, besonders dieses Jahr unter verschärften Bedingungen bei kräftigen Wind. Auch die Sicherer die sich jedes Jahr freiwillig melden und mit gleichzeitiger Geduld und Begeisterung den Wettkampf unterstützen mussten bei dem ungemütlichen Wetter ausharren.

Die andere Hälfte der Kids arbeitete im Boulderraum die drei Routen ab, schaute den Konkurrenten und Konkurrentinnen zu, feuerte an, oder plünderte das Kuchenbuffet, welches durch Spenden der Eltern leckere, süße Verführungen bereit hielt.

Als sich das Wetter weiter verschlechterte flüchteten alle in den Aufenthaltsraum und wir mussten entscheiden, wie wir weiter machen wollen. Es sah so aus als müssten wir den Wettkampf an einen anderen Tag fortführen, oder uns auf den Boulderteil beschränken. Daran zu denken tat uns im Herzen weh, bei der ganzen geleisteten Arbeit im Vorfeld war dies eine schlechte Option.

Doch Dank der neuen technischen Errungenschaft des Regenradars auf der Wetterapp konnten wir sehen, dass sich das Wetter noch mal umentschieden hat und der Regen an unserem Kirchturm vorbei zog, Nach einer ca. 30 minütigen Pause die mit Würstchen und Grillkäse gut überstanden wurde konnte das Event wie geplant weiter durchgeführt werden.

Nach der Auswertung der erreichten Punkte, ging es nochmal ins Stechen um Platz 1 bis 3. Hier machte bei den Kletterern Leopold Hindenburg den ersten Platz, gefolgt von Julius Weiner und Lennard Fuhr mit dem zweiten und dritten Platz. Bei den Kletterinnen schaffte es Oceane Lanfranchi es auf Platz eins, sowie Franziska Emde und Lisa Onusseit auf den zweiten und dritten Platz. Alle Wettkämpfer wurden auch in ihrer Altersgruppe plaziert, da die Mädchen und Jungs zwischen 6 und 14 Jahre waren und somit ein großer Leistungsunterschiede herrschte.

Im nächsten Jahr werden wir die Altersgrenze nach oben setzen, um noch mehreren die Teilnahme zu ermöglichen.







VOBA-RNH.de

Mitglied –  
mehr als nur  
Kundin und  
Kunde

Genossenschaftlich heißt:  
Mitglied werden.

Morgen  
kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Bei uns als Genossenschaftsbank können all unsere Kundinnen und Kunden auch Mitglieder werden. Jedes neue Mitglied wird zur Teilhaberin oder zum Teilhaber und profitiert von zahlreichen Vorteilen.

Volksbank  
Rhein-Nahe-Hunsrück eG 

### Hüttentour durchs Karwendel

Bericht: Katrin Riebke Fotos: Thomas Schumann, Jochen Schäfer

Danke an Jochen Schäfer für wieder ein tolles Bergerlebnis! Es ist fantastisch, dass es Menschen gibt, die in ihrer knapp bemessenen Freizeit, so viel Engagement investieren, die die Vorbereitung einer solchen Gruppentour erfordert. Die Touren müssen ausgearbeitet und oft selbst erprobt werden. Hütten müssen entsprechend reserviert, die Ausschreibung auf den Weg gebracht und ein Vortreffen

organisiert werden. Die Früchte dieser Arbeit konnten wir (Christine, Thomas, Stefan und Katrin) 10 Tage lang unter der Führung von Jochen Schäfer genießen.

Los ging es vom gebührenfreien Parkplatz Walderbrücke (778 m) in Absam.

Nach einer kurzen Taxifahrt, die uns einige Höhenmeter

und einige Kilometer Fahrweg ersparte, folgte eine wunderschöne aber auch durch ein steiles Geröllfeld sehr anstrengende „Eingeh-Etappe“ über das Stempeljoch (2.215 m) zur Pfeishütte (1.922 m).

Die nächste Etappe führte über die Mandelspitze Richtung Hafelekar (2.256 m) zur Möslalm (1.262 m). Diese erreichten wir pünktlich mit dem einsetzenden Regen.

Am nächsten Tag wanderten wir bei gutem Wetter über das Solsteinhaus (1.806 m) und den seilversicherten Zirler Schützensteig zur Neuen Magdeburger Hütte (1.637 m). Dann folgte die Tour über den Großen Solstein (2.541 m) wieder zum Solsteinhaus, wo wir diesmal auch übernachteten.



Zirler Schützensteig

Weiter ging es mit dem Abstieg und anschließend durch die beeindruckende Geirschklamm in Richtung Scharnitz. Stefan und Katrin mussten hier einen kleinen Abstecher machen, um für Katrin neue Wanderschuhe in Mittenwald zu besorgen. Bei den alten Schuhen hatte sich die Sohle gelöst. Dank guter Zugverbindung war das kein Problem, so dass sie nur

mit kleiner Verspätung auf der Pleisenhütte (1.757 m) wieder zur Gruppe



Gipfel Großer Solstein

stießen.

Nach unruhiger Nacht, verursacht durch eine sehr feierfreudige Familie, stand am nächsten Tag die Gipfelbesteigung der Pleisenspitze (2.569 m) auf dem Programm. Für den anstrengenden Aufstieg wurden wir mit herrlichem Weitblick u.a. auf die Stubaier Berggipfel und das Wettersteingebirge belohnt.

ge belohnt.

Nach einer weiteren diesmal ruhigen Nacht auf der Pleisenhütte erfolgte der Abstieg ins Isartal. Ein Wellness-Aufenthalt an der Isar wurde spontan eingebaut, um eine kleine Wartezeit auf das bestellte Taxi zu überbrücken. Mit dieser Fahrt ersparten wir uns den langen Talweg bis zum Isarursprung. Bei großer Hitze erfolgte dann der ca. 2,5-stündige sehr steile Aufstieg zur Hallerangeralm (1.765 m).



Am nächsten Morgen ging es dann über das Lafatscher Joch (2.081 m) zur Bettelwurfhütte (2.073 m). Leider riss die Nebelwand nur ab und zu auf und zeigte uns das tolle Panorama und am Abend das Lichtermeer von Innsbruck. Der Abstieg nach Absam belohnte uns am letzten Tag noch einmal mit tollen Ausblicken.

Geplant war eine abschließende Übernachtung in der Otto-Schwegler Hütte im Allgäu. Leider hatte das Auto von Thomas einen Marderschaden, so dass wir es nicht über den Fernpass schafften. Abgeschleppt nach Nassereith mussten wir in einem



Abendstimmung von Pleisenhütte

schönen Hotel auf die Reparatur warten. Glücklicherweise hat dann aber alles gut geklappt und wir konnten am nächsten Tag die Heimreise antreten. Den gemeinsamen Abschluss verbunden mit einem wiederholten Dankeschön an unseren Gruppenleiter Jochen Schäfer holten wir in der Heimat nach.

### Klettern in den Lechtaler Alpen

Bericht von Kai Radtke Fotos: Lutz Renger, Frank Kühn

Mitte August reiste eine hochmotivierte Gruppe in die Lechtaler Alpen, um im Rahmen einer von Lutz Renger geleiteten Gemeinschaftsfahrt mit Ausbildungseinheiten nicht nur aus Spaß herum zu klettern, sondern auch um viel zu lernen. Schwerpunktthemen sollten dabei das Abseilen nach Mehrseillängenrouten, der Standplatzbau und die Tourenplanung sein.

Als Voraussetzung wurde verlangt, dass die Teilnehmer bereits „Klettererfahrung in Mehrseillängenrouten (z.B. im Rotenfels) haben sowie das sichere Vorsteigen in unbekanntem Gelände und das Legen von mobilen Sicherungen beherrschen.“ Seit einigen Jahren am Rotenfels unterwegs dachte ich, dass die Ausschreibung wie auf mich zugeschnitten ist. Kletterern, die am Pfaffenfels über lockere Steine jamerten, konnte ich zumindest lässig entgegen, dass ich ein Gebiet in der Nähe kenne, wo alles noch lockerer ist...

Nach einer von Lutz bestens strukturierten Planung fing unser Klettererlebnis dann in Nassereith in einem

Klettergarten für Mehrseillängenrouten an. In brüllender Hitze schrubbten wir die Routen hoch, was bei 15 Haken auf einer Seillänge auch keine größere „moralische“ Herausforderung war. Nachdem wir zu zweit sogar eine Seillänge in 10 Minuten geschafft hatten, fühlte ich mich bestens vorbereitet für den folgenden Hauptteil. (Eigentlich war ursprünglich geplant, dass wir 3 Tage in Nassereith bleiben sollten, aber da die Wettervorhersage unsicher war, erklärte uns Lutz sofort, was eine „rollierende Tourenplanung“ ist und wir reisten nach dem einen Tag nach Elbigenalp, um von dort auf die Hermann von Barth Hütte aufzusteigen. Hermann von Barth war laut Topo-Kletterführer ein unglaublich willensstarker Bergsteiger, der fast immer solo auf seinen Erstbesteigungen unterwegs war und der – für den Fall, dass er auf seinen Touren irgendwo bewegungsunfähig verletzt herumliegen sollte - ein Giftfläschchen in seiner Ausrüstung hatte...

Bei hochsommerlichen Temperaturen stürmten und schleppten wir uns zur Hütte, wo wir vom Hüttenwirt gleich eingenordet wurden: Sein Begrüßungssatz für alle Gäste war „Könnt ihr nicht lesen?“ und seine Standartantwort



auf alle Fragen zunächst: „Ihr müsst genau lesen!“ Im Laufe der Zeit erwies er sich aber als sehr freundlicher Mensch, der tagsüber immer wieder mit dem Fernglas nach unserer Klettergruppe am Fels schaute, um zu sehen, ob alles klar ist oder ob er sich Sorgen machen müsste.

Da es zum Glück ein Lastentaxi und eine Materialseilbahn gab, brauchten wir unser Gepäck nicht die 1100 Höhenmeter nach oben zu schleppen, so dass dieser Tag letztlich als "Erholungstag" zu verbuchen war, was sich auch daran zeigte, dass wir erst um 22:00 in unsere Schlafsäcke krochen. Zuvor hatten wir noch eifrig Topos studiert und wild ausgehandelt, welche Seilschaft am nächsten Tag in welche Route gehen würde.

Geweckt wurden wir am nächsten Morgen um 6:30 Uhr von einem Flutlichtwecker, der aufgrund seiner Helligkeit auch den letzten aus dem Tiefschlaf beamte.

Da wir am Vortag die meisten Einstiege schon am Fels gefunden hatten und



die Wetterlage bis 18:00 Uhr stabil war, stiegen wir zügig in die Routen ein. Sehr spannend war die Frage, ob wir den Routenverlauf überhaupt finden würden und damit auch die entsprechenden Stände. In den meisten Fällen lief alles gut, zumal die Schwierigkeiten sich langsam steigerten und auch die Routen wegen der häufigen Begehungen „geputzt“ waren. Trotzdem begegneten uns unglaublich viele lockere Steine und Geröll, so dass der größte Teil der Konzentration darauf ausgerichtet war, nichts ins Rollen zu bringen. Eine Route stellte sich leider sehr störrisch an, denn anstatt des im Kletterführer versprochenen 2er-Geländes befand sich genau dort Kletterei im mindestens 5. Grad. Auch

verlief die Route nicht parallel zu einer anderen, sondern kreuzte diese; die versprochenen blauen Farbmarkierungen fanden sich auch nur an einer einzigen Stelle. Aber die Kletterei war super, alle stiegen erfolgreich vor und trafen sich schließlich auf dem Sattel. Der Abstieg forderte nochmals einige Konzentration, denn er verlief teilweise durch Sturzgelände und wies viele lockere Steine auf.

Sehr zufrieden erreichten wir die Hütte, um dann mit dem aktuellen Wetterbericht, der instabiles Wetter ab 16:00 versprach, in wilde Verhandlungen

einzusteigen, wer am Folgetag welche Route nehmen würde. Da die Zeit knapp war, schieden automatisch alle längeren Routen aus, die schwereren auch und in den Klettergarten wollte niemand. Ich fand einen Platz bei den beiden Seilschaften, die die imposante Südwand durch die Badnerföhre erklimmen wollten. Alleine schon der Zustieg war spannend, denn man musste von der Seite auf ein Band in die Wand einqueren und hatte deshalb sehr schnell aufregend viel Wandhöhe erreicht. Dann startete die Route gleich mit einer 5er-Schlüsselstelle, aber dank meiner Größe erwischte ich leicht alle nötigen Griffe, so dass ich kurz darauf im Flow unterwegs war. Bald danach stand ich etwas rat- und grifflos vor einer Platte, aber bevor ich mich völlig frustrieren ließ, bemerkte ich, dass ich sie etwas links einfach umgehen konnte. Ärgerlicherweise musste ich später feststellen, dass es sowieso



der richtige Weg gewesen wäre... (Wie hieß es doch immer wieder? „Genau lesen!“) Nachdem alle oben angekommen waren, stand das Abseilen auf dem Programm. Da wir in mehreren Etappen abseilten und jeweils immer ziemlich viele Leute am Stand warteten, musste alles sehr sorgfältig gemanagt werden, zumal wir auch wegen der gemeldeten Gewitter keine Zeit für Fehler hatten. Wir erfuhren später von Harald, unserem Hüttenwirt, der uns bei der Aktion aus der Ferne immer wieder mit dem Fernglas beobachtete, dass es schon Seilschaften gegeben hätte, deren Seil sich beim Abziehen dreimal verhakt hatte, so dass sie viele Stunden mit dem Rückweg beschäftigt waren. Unser Ausbilder Frank Kühn schaffte es aber, uns

so effektiv einzuweisen und zu kontrollieren, dass alles problemlos klappte. Obwohl wir etwas im Verzug zu unserer Zeitplanung waren, kamen wir doch noch deutlich vor dem Regen an der Hütte an.

Für den nächsten Tag war das schlechte Wetter schon für 14 Uhr angesagt, so dass wir wieder eine Route finden mussten, aus der man abseilen konnte. Eine Route, bei der man oben ankommen und dann anschließend mehr als zwei Stunden über einen Wanderweg absteigen musste, hätte zu viel Risiko bedeutet. So empfahl uns Harald den „Großen Pfeiler“ (6-) an der Westwand, wie immer verbunden mit dem Hinweis „Topo genau lesen!“ - eine Route, die „behutsam saniert“ und „wenig begangen“ war.

Unsere Routenplanung bestand deshalb neben dem Vorsatz, die Route zu finden und möglichst fehlerfrei abzuseilen, vor allem in der Festlegung, spä-

testens um 12 Uhr abzuseilen – unabhängig davon, wie weit wir gekommen waren. Frank, unser Ausbilder, hatte anscheinend Schwierigkeiten, sich damit anzufreunden: wir müssten einfach nur früher aufstehen und ohne Frühstück losgehen. Zum Glück ließen wir uns aber nicht überzeugen, schon um 5 Uhr morgens loszuziehen, zumal der Fels auch um 9 Uhr noch so kalt war, dass man stellenweise gefühllose Fingerspitzen bekam.

Die erste Seillänge lief problemlos, aber dann kam die Schlüsselstelle (6-). Ich dachte, es wäre besonders geschickt, als letzter nachzusteigen und alle anderen genau zu beobachten, aber dennoch fiel ich einfach beim Piazen aus dem Riss. Während ich völlig überrascht und ziemlich verschrammt im Seil baumelte und zu dem Ergebnis kam, dass der einzige verbliebene Weg immer noch der ist, der nach oben führt und jammern nichts helfen würde, beschloss ich, die Stelle technisch mit einem Griff in die Expresschlingen zu überwinden.



Dabei zeigte sich, dass man die Wand neben dem Riss einfach frontal klettern konnte und ich mich besser nicht alternativlos an den anderen orientiert hätte. 10 m weiter oben brach dann zwar auch noch ein riesiger Tritt aus, aber da ich gut auf dem anderen Bein stand, hatte das keine weiteren Folgen. Zum Glück war ich der letzte Nachsteiger und mein Adrenalin war auch schon komplett verbraucht, so dass es mich nicht weiter schockte. Und ab dann wurde die Tour richtig schön, zumal wir auch endlich in der Sonne kletterten und der Fels angenehm aufgewärmt war. Punkt Zwölf seilten wir dann mit Glück und sorgfältiger Vorbereitung zügig ab, nur wenige Steine flogen uns beim Seilabziehen um die Ohren und auch das Seil verhakte nirgendwo. Selbst Frank, der uns eigentlich im Dunkeln aus dem Bett jagen wollte, war zufrieden mit der unvollendeten Tour. Dass „behutsam saniert“ bedeutet, dass es neben den Standplätzen nur wenige Haken gibt, und dass „wenig begangen“ heißt, dass dort viel Schutt und lockeres Gestein vorhanden ist, war nun auch dem zwar Lesekundigen, aber bisher Unverständigen klar geworden.

Nachmittags wollten wir dann am Fels den Bau von Standplätzen üben, aber wegen des Regens zogen wir in einen Boulderraum. Dort unterwies uns unser Ausbilder Lutz nach dem neuesten Stand und hatte auch kein Problem, die spitzfindigsten Fragen zu diskutieren und ausführlich seine Konstruktionen zu begründen. Inzwischen war unsere Zu-Bett-Geh-Zeit, die jeden Tag

## Berichte

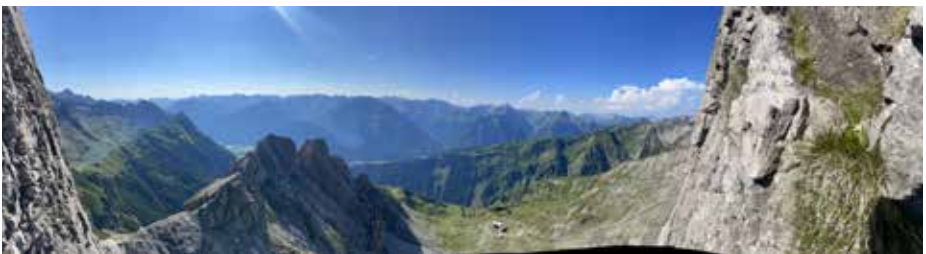
---

eine halbe Stunde vorrückte, bei 20:30 angekommen!

Da für den nächsten Tag kein regnerisches Wetter angesagt war, planten wir hemmungslos drauf los: Alle wollten irgendwie die Wolfebner-Spitze erreichen und sich dort in das Gipfelbuch eintragen. Über die „Himmelsleiter“, die einem die Möglichkeit bot, bei Bedarf in überraschend tiefe Abgründe zu schauen, erreichten wir den Gipfel. Anschließend wollten wir die dahinter liegenden Gipfel überschreiten und am Ende zurückwandern. Schwierig war jedoch die Wegfindung und da wir uns auf einmal ziemlich ahnungslos fühlten, gingen wir nur gesichert weiter. Wie am Vortag geübt, bauten wir Südtiroler Stände und sicherten uns gegenseitig. Einmal zeigte es sich jedoch, dass unser ganzer Stand mit Hilfe von Rissen konstruiert war, die von großen lockeren Felsblöcken gebildet waren. Und die ganz Wand, an der wir gerade vorbeiklettern wollten, auch! Wie oft bewegten wir uns auf Zehenspitzen und wie auf rohen Eiern weiter. Als wir dann endlich die Abseilstelle gefunden hatten und die Felsstücke, die sich aus der Wand bei Berührung gelöst hatten, ohne Schaden anzurichten, mit üblem Gestand zersplittert waren, trafen wir auf unseren Ausbilder Lutz, der uns vorrechnete, dass wir, wenn wir weiter an unserem Plan festhielten (Wir hatten gerade mal 500 m der Überschreitung geschafft!) kein Abendessen mehr auf der Hütte bekommen würden. Also brachen wir unser Projekt ab und kehrten auf dem Normalweg (3+) zur Hütte zurück. Dabei überholte uns noch ein rasender Bergführer mit seinen beiden Kunden und auch dass ein Bergwanderführer oberhalb von uns größere Steine lostrat, schockierte uns nicht mehr ganz so sehr. Abends rockte dann der Hüttenwirt so sehr die Bude, dass wir tatsächlich erst nach 23 Uhr ins Bett gingen.

Am nächsten Tag blieb uns dann nur noch der Abstieg, womit eine wirklich spannende, lehrreiche, lustig und schöne Woche endete. Lutz, der alles perfekt organisiert und geleitet hatte, zog auf eine andere Berghütte, um sich dort beim Hochgebirgswandern vom Klettern zu entspannen (?) und diejenigen, die immer noch nicht genug vom Klettern hatten, vergnügten sich noch einen Tag in der Pfalz, um auch dort festzustellen, dass nach der Herausforderung vor der Herausforderung ist!

Gewachsen ist mein Respekt vor lockerem und scharfkantigen Gestein und auch der unvermittelte Blick über eine Kante in die Tiefe wird sicherlich seinen Eindruck auf die Dauer behalten!





## Grundkurs Bergsteigen vom 17.-22.08.2024 mit Lutz Renger

Bericht und Fotos: Peter Kessler

Das Ausbildungsprogramm dieser Woche beinhaltete Grundtechniken beim Bergsteigen: Blockwerk klettern, Klettern im 2-er 3-er Grat Gelände und ein Theorie Programm Wetterkunde (z.b. Verhaltensweise in den Bergen z.b. Gewitter), Intensive Routenplanung, Ausrüstung für eine Bergtour, Wetter Apps, Kompass lesen etc.

Als Höhepunkt und zur Umsetzung in die Praxis gab es zwei anspruchsvolle Bergtouren:

Besteigung der Hohen Geige 3393m über den Westgrat und den kompletten Mainzer Höhenweg von der Rüsselsheimer Hütte zur Braunschweiger Hütte.

### 17. August, Anreise- und Hüttenaufstieg

Treffpunkt war auf der Rüsselsheimer Hütte in 2323m im Pitztal, dort hatten wir 4 Übernachtungen gebucht.

Nachdem ich Christian am Bahnhof in Kempten eingesammelt hatte, ging es schnurstracks Richtung Pitztal. Die Strecke über Füssen / Reute / Fernpaß war von Staus total überlastet und wir beschlossen alternativ über das Lechtal und das Hahntenjoch nach Imst zugelangen. Aber auch diese Paßstraße war dicht, so das wir etwas unter Zeitdruck gerieten, denn gegen 16:00 lautete die Wettervorhersage: Regen und Gewitter an unserem Zielort. Kurz vor 14 Uhr erreichten wir endlich den Parkplatz Plangeross, von dort aus ging es knapp 700 Höhenmeter hinauf zur Rüsselsheimer Hütte. Knapp 2 Std langten vor uns und das mit „vollem Gepäck“ und hinter uns baute sich in den Öztaler Alpen eine Schwarze Wand auf.

Endlich, nach 1  $\frac{3}{4}$  Std erreichten wir die Hütte. Lutz, unser Guide für die nächsten Tage und Moni empfingen uns mit einem Willkommenstrunk. Cool, erste Etappe geschafft, ohne nass zu werden.

Beim Abendessen stellte uns Lutz das Programm für die nächsten Tage vor. Was allerdings nicht einschätzbar war, waren die schlechten Wetterprognosen.



Rüsselsheimer Hütte

### 18. August, Tag 2

Nach dem Frühstück, zeigte sich der Wettergott sehr gnädig mit uns. Wir hatten ein „trockenes Wetterfenster für ca. 3 bis 4Std. Lutz schlug vor sich im Umkreis der Hütte zu bewegen, um schnell, wenn es von Nöten ist, wieder rechtzeitig in der Hütte zu sein.

Also wurden praktische Erfahrungen im „Blockwerk gehen“ gesammelt. Ausserdem konnten wir etwas für die Höhenaklimatisierung tun, 200-300 Höhenmeter halfen hier.



Auf dem Weg zurück zur Hütte, konnten wir noch die Steinböcke beim „Mittagessen“ beobachten!

Den Nachmittag verbrachten wir dann wegen dem einsetzenden Dauerregens in der Hütte, mit den angesprochenen Theorie Themen.

### 19. August, Tag 3

Alles in Wolken, und Dauerregen, es bleibt die Hoffnung auf den nächsten Tag. Die Besteigung der Hohen Geige stand auf dem Programm und musste erstmal gestrichen werden. Nun, da konnten wir nun unsere Tour in der Theorie zeitlich genau durchplanen (ca. 9 Std mit Pausen), denn gegen 15-16 Uhr am nächsten Tag war erneut Gewitter angesagt. Heraus kam ein zeitiger Start. Also eine kurze Nacht stand bevor, 5 Uhr aufstehen, 5:30 Frühstück und um 6 Uhr geht's los!!

### 20. August, Tag 4

Pünktlich um 6 Uhr ging es los, strahlende Gesichter .



Über den Aussichtspunkt Gahwinden ging es zum Einstieg des Westgrats der Hohen Geige. Ca 500 Höhenmeter Blockklettern standen uns bevor. Eine ganz neue Erfahrung für mich. Sicher habe ich mich schon auf Blockwerk bewegt, aber 500 Höhenmeter klettern war eine „kleine Herausforderung“ für mich. Doch Lutz, Moni und Christian waren tolle Mentoren und dadurch hat es nach einiger Zeit richtig Spaß gemacht. Die letzten 100 Höhenmeter zum Gipfel habe die 3 alleine gemacht. Ich hätte das auch noch geschafft, aber ich hätte wesentlich mehr Zeit benötigt, und wir mussten das Wetterfenster im Blick behalten!



Blockwerk am Westgrat



Westgrat Ende

Somit schafften wir es tatsächlich wieder rechtzeitig aus dem Blockgelände raus zu sein und am Ende strahlten alle über eine geglückte Bergtour.

Rechtzeitig waren wir wieder auf der Hütte und konnten noch vor dem einsetzenden Gewitter die ersten Kaltgetränke genießen. Und am Abend wurden wir von der Hüttenwirtin Taeba mit Steinbockgulasch, Knödel und Blaukraut verwöhnt. So, letzter Abend auf der Rüsselsheimer Hütte. Eine tolle Hütte mit einem überragenden Team, Kompliment. Eine der besten Hütten, seit ich Hüttenübernachtungen

mache. Morgen früh 5 Uhr geht's wieder raus, 6 Uhr steht der Mainzer Höhenweg auf dem Programm. 10 Std bis zur Braunschweiger Hütte. Wir haben mal 12 Std eingeplant, denn in der Nacht hatte es erneut geregnet.

### 21. August, Tag 5

Letztes Frühstück, wir sind die einzigen im Frühstücksraum. Ein Teil unseres Gepäcks haben wir schon mit der Transportseilbahn ins Tal bringen lassen. 6:20 Uhr gehts los, es ist neblig und kalt.

Durch den Regen in der Nacht, ist der Aufstieg über die Rinne zum Weißmaurachjoch (3071m) sehr aufgeweicht und rutschig. Endlich in der Scharte angekommen, sieht man uns schon etwas die Anstrengung an.

Weiter geht es dann teilweise auf Gehgelände aber auch sehr oft über Kletterpassagen aber immer auf dem Mainzer Höhenweg bis höchsten Punkt der Tour auf den Wassertalkogel mit der Biwakschachtel (3247m), dem Rheinland Pfalz Biwak. Einen Gletscherrest haben wir umgangen, der wegen Blankeis zu gefährlich geworden wäre.



Gegen 14:00 Uhr erreichten wir endlich die Biwakschachtel, ca.2 Stunden hinter unserem Zeitplan. Und jetzt hatten wir immer noch ca 5 Stunden Gratkletterei vor uns. Ich war mit meinen mentalen Kräften am Ende, und so entschieden wir kurzfristig, auf dem Biwak zu übernachten.

Ein kleines Abenteuer stand uns bevor, denn das war ja nicht geplant.

Zum Glück war noch ein funktionierender Gaskocher da, somit konnten wir Schnee schmelzen und unsere Trinkvorräte auffüllen. Die restlichen Essensvorräte, welche jeder noch bei sich hatte, wurden brüderlich aufgeteilt. Im warsten Sinne des Wortes, gab es „Biwakschachtel Tapas“, für jeden einen Happen! In 3 Decken eingerollt verbrachten wir die Nacht dort bei ca 3 Grad Außentemperatur.



### 22.August, Tag 6

6 Uhr, mit den ersten Sonnenstrahlen ging es nun richtig Braunschweiger Hütte. Immer am Grat entlang klettern, dann wieder Blockwerk Gelände, ca 5 Std lang. Aber ich war wieder bei Kräften und es lief unerwartend flott bei mir. Das Frühstück in den 1. Sonnenstrahlen bestand aus einem Riegel und Wasser. Jeder freute sich auf eine heiße Tasse Kaffee auf der Braunschweiger Hütte.

Der letzte Anstieg (ein angelegter Klettersteig) hinauf zum Pitztaler Jöchle, hatte nochmal eine kleine Herausforderung: eine 3-4m hohe Steilwand und der erste Tritt war über meiner meinem Kopf. Also, ich mit meinen kurzen Beinen, aber ich habe auch diese Stelle gemeistert. Und danach war es einfaches Gehgelände. Auf der Anhöhe angekommen, der Pitztaler Gletscher vor uns und 200 m unter uns die Braunschweiger Hütte und im Hintergrund die Wildspitze.



Braunschweiger Hütte mit Wildspitze

Endlich geschafft!! Von Steinböcken begleitet kommen wir auf der Hütte an, und da wartete dann die Belohnung auf uns Vier, das späte Frühstück. Jetzt nur noch 1000 Höhenmeter absteigen nach Mittelberg.

Fünf Erlebnisreiche Tage gehen zu Ende. Mit neuen Erfahrungen und Erkenntnissen im Gepäck. Und mit einem tollen Team, wir hatten viel Spaß miteinander haben einiges Neues gelernt und sind ge-

sund wieder zuhause angekommen.

Vielen Dank an Lutz, Moni und Christian, es hat mir Mega Spaß gemacht mit Euch!



### Mitgliedsbeiträge

<b>Mitgliedschaft gilt kalenderjährlich</b>	
<b>A-Mitglied</b> Vollmitglied ab vollendetem 25. Lebensjahr	80 €
<b>B-Mitglied</b> Ehe-/Lebenspartner eines A-Mitglieds bei identischer Anschrift (und einem Zahlungsvorgang bei Beitragszahlung)	40 €
<b>C-Mitglied</b> Mitglieder, die bereits einer anderen Sektion als A-/B-Mitglied oder Junior angehören	20 €
<b>D-Mitglied</b> Junior vom 18. bis vollendetem 25. Lebensjahr Besonders aktive in der Jungmannschaft	52 € 20 €
<b>Kind-/ Jugendmitglied - Einzelmitgliedschaft</b> Bis vollendetem 18. Lebensjahr	52 €
<b>Besondere Ermäßigungen</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• aktive Bergwachtmitglieder (auf Antrag)</li></ul>	40 €
<ul style="list-style-type: none"><li>• Familienbeitrag für die ganze Familie (auf Antrag - Elternteile und alle Kinder bis zum vollendeten 18. Lebensjahr) Voraussetzung: Alle Beiträge werden von <u>einem</u> Konto abgebucht.</li></ul>	120 €
<ul style="list-style-type: none"><li>• Mitglieder mit Schwerbehinderung von mind. 50 % Behinderung erhalten auf Antrag und Nachweis eine Ermäßigung von 50% )</li></ul>	40 € oder 20 €

### Hinweis

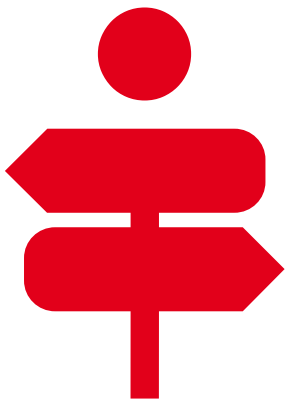
Für Mitglieder, die nach dem 31. August eintreten, ermäßigt sich der Mitgliedsbeitrag im Beitrittsjahr um 50 %.

Die Aufnahmegebühr für eine Einzelmitgliedschaft oder Familienbeitrag beträgt im Beitrittsjahr einmalig 30 Euro.

Im Fall "Sozialer Besonderheiten" (z. B. Arbeitslosigkeit, Ausbildung, u. ä.) werden auf Antrag Beitragsermäßigung gewährt.



# Frei sein ist einfach.



[sparkasse.net](https://www.sparkasse.net)

Wenn man alles Wichtige schon erledigt hat. Wir kümmern uns gerne um Ihre finanziellen Ziele und Wünsche. Und Sie genießen einfach das Leben.

 Sparkasse  
Rhein-Nahe



**DIALOGPOST**

Ein Service der Deutschen Post

**GRAVITY**  
BOULDERHALLE BAD KREUZNACH

**BOULDERKURSE FÜR KINDER,  
JUGENDLICHE, ERWACHSENE.**

**NOCH NICHT GEBOULDERT?**  
Du bekommst bei uns eine  
kostenlose Einführung der  
Grundlagen des Boulderns.

**Instagram**

**Homepage**