



Sektionsmitteilungen

Nr. 267 – Juni 2024



dav-wiesbaden.de



Annette Franz
Redaktion



Titelseite: Göschener Tal
Foto: Annette Franz

Liebe Leserinnen und Leser,

die Sektionsmitteilungen im Juni sind prall gefüllt mit spannenden Abenteuern und neuen Erlebnissen. Freut Euch auf Berichte über Schneeschuhwandern in Schweden, Skitouren und Yoga in Oberberg, Wanderungen entlang der französischen Opalküste oder im nahegelegenen Schwarzwald. Lasst Euch von den vielfältigen Möglichkeiten inspirieren, die unsere Natur zu bieten hat.

In diesen Sektionsmitteilungen gilt es „Danke“ zu sagen.

Ein ganz besonderer Dank gilt Isabel Schwenk, für ihren unermüdlichen Einsatz in der Geschäftsstelle. Jeden Montag und Mittwoch war sie persönlich vor Ort und stand mit Rat und Tat zur Seite. Mit Bedauern verabschieden wir uns von ihr. Über viele Jahre hinweg hat sie einen unverzichtbaren Beitrag zu unserem Team geleistet. Ihre Professionalität, Freundlichkeit und Expertise werden uns sehr fehlen, und wir wünschen ihr für ihren weiteren Lebensweg nur das Beste.

Gleichzeitig freuen wir uns, drei neue Kollegen in unserem Team willkommen zu heißen. Im Redaktionsteam begrüßen wir Christof Hafkemeyer, der mit seiner Kreativität und seinem journalistischen Talent unser Team bereichern wird. In der Geschäftsstelle freuen wir uns auf die Zusammenarbeit mit Frank Tabert, der mit seiner Organisationsstärke und seinem Engagement für einen reibungslosen Ablauf sorgen wird. Und als neuen Umweltreferenten dürfen wir Meikel Hecker willkommen heißen, der mit seinem Fachwissen und seiner Leidenschaft für Nachhaltigkeit neue Impulse setzen wird.

Wir sind dankbar für die Vergangenheit, freuen uns auf die Zukunft und sind gespannt auf die gemeinsame Zusammenarbeit mit unseren neuen Teammitgliedern.

In der neuesten Ausgabe haben wir eine neue Rubrik mit aufgenommen: Tourentipps aus unseren Gruppen.

Der Schwerpunkt in der Juniausgabe liegt auf den Aktivitäten unserer Mountainbikegruppe „Bunnyhopper“, der Radgruppe „Watt und Wade“ und der Laufgruppe „Die Waldläufer“.

Mit ihren Tourentipps werdet Ihr die schönsten Ecken unserer Region auf eine ganz neue Art und Weise entdecken können.

Wir hoffen, dass Euch die neuen Tourentipps aus unseren Gruppen gefallen und ihr dadurch inspiriert werdet, selbst aktiv zu werden und die Natur in vollen Zügen zu genießen.

Am 15. Juni findet unser diesjähriges DAV Sommerfest am Weinstand in Rambach statt. Ein abwechslungsreiches Programm, guter Wein und spannende Baustellenführungen erwarten Euch.

Diese Gelegenheit wollen wir auch nutzen, um Euch um finanzielle Unterstützung für unsere neue Immobilie zu bitten. Der Bau schreitet voran, aber um unser Projekt erfolgreich abzuschließen zu können, sind wir auf eure Mithilfe angewiesen. Jeder Beitrag, sei er groß oder klein, ist von unschätzbarem Wert und trägt dazu bei, dass wir unser Ziel erreichen können. Eigens dafür wurde eine große Spendenwand im Foyer des Anbaus in Rambach aufbereitet, die in dieser Ausgabe fotografisch abgebildet ist.

Nun wünschen wir allen Leserinnen und Lesern viel Freude bei der neuesten Ausgabe unserer Sektionsmitteilungen.

Annette Franz

Zur Homepage
der Wiesbadener Hütte



DAV Baustellenblog



Liebe Issi,



vor über 11 Jahren haben wir uns unter einigen Bewerberinnen für unsere Geschäftsstelle für dich entschieden. Sehr schnell stellten wir fest, dass wir richtig lagen.

Der Anfang war nicht immer leicht, aber durch deine Freundlichkeit, deine Kompetenz

und deine Beharrlichkeit in der Sache hattest du sicher Fuß gefasst. Du hast der Sektion von Beginn an gut getan. Du bist mit gutem Beispiel vorgegangen und hast deine Mitarbeiterinnen eingearbeitet.

Du hast unsere treuen Ehrenamtler der Geschäftsstelle – Klaus Burk, Klaus Bergmann und Eberhard Märgel – eingebunden. Du hast Maßstäbe gesetzt,

auch kulinarisch. Legendär waren deine Lachsrollen bei diversen Weihnachtsfeiern.

Auf dich haben wir uns immer 100% verlassen, sei es im Vorfeld der Mitgliederversammlungen oder in der Vorbereitung der Jubilar-Ehrungen.

In deiner langen Zeit als Geschäftsstellenleiterin traten auch schwierige Situationen auf. In der Coronazeit 2020 hast du schnell sehr viel Arbeit von zuhause aus durchgeführt, die Sektion war funktionsfähig. Damit nichts verloren geht, hast du es veranlasst, dass die DAV Pakete zu dir nach Hause geschickt wurden. Das bedeutet auch, dass die Pakete ins Alpinzentrum geschleppt werden mussten.

Wir schätzen deinen Einsatz, dein Herz für den DAV, deine Zuverlässigkeit und deine Persönlichkeit. Für deine Zukunft wünschen wir dir nur das Beste.

Alle, die in der Geschäftsstelle arbeiten, und wir vom Vorstand werden dich, liebe Issi, vermissen!

INFO

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

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

Beiträge an a.franz@dav-wiesbaden.de

DAV Heft 267 Pageflip jetzt online!



ALPINZENTRUM

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

Nassauische Sparkasse Wiesbaden
DE51 5105 0015 0100 0008 22
NASSDE55XXX

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

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

INHALT

NEUIGKEITEN

- 2 Editorial
- 3 Vorstand Neuigkeiten
- 4 Geschäftsstelle Neuigkeiten
- 9 JDAV Neuigkeiten
- 12 Dies und Das
- 14 Impressum
- 16 Tourentipps unserer Gruppen

BERICHTE

- 22 **Schweden:**
Der „Kungsleden“ im Winter –
Ein Traum in Weiß
- 24 **Frankreich:**
Auf dem GR120 entlang der Küste
- 26 **Österreich:**
Yoga und Skitourengehen in
Oberberg am Brenner
- 28 **Deutschland:**
Sicherheitstag Fels –
Behelfsmäßige Bergrettung
- 30 **Deutschland:**
Schluchtensteig – Klappe die 2.
Von Schluchsee nach Wehr

UNSERE GRUPPEN DER SEKTION WIESBADEN

- 32 Infos und Termine

Liebe Freunde der Sektion,



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

Unsere Sommertouren wurden gut gebucht; Ihr könnt Euch aber noch bei einigen schönen Kursen und Touren anmelden.

Isabel Schwenk, die Leiterin der Geschäftsstelle, hat nach 11 Jahren erfolgreicher Arbeit für die Sektion eine andere Tätigkeit aufgenommen. Wir danken Isabel sehr und wünschen ihr für die Zukunft alles Gute. Wir sind sehr froh, dass Frank Tabert unser Team in der Geschäftsstelle verstärkt. Unser Team Geschäftsstelle ist mit Silvia Wolf, Frank Tabert, Bärbel Brand und Bärbel Wullenweber wieder vollständig und steht Euch für alle Fragen zur Verfügung.

In Rambach sind wir ein großes Stück weiter gekommen. Wir gehen davon aus, dass wir unser neues Alpinzentrum noch dieses Jahr eröffnen können. Es würde uns sehr freuen, wenn Ihr unserem Spendenaufruf folgt!

Die Eigenarbeiten durch Vereinsmitglieder im Kirchengebäude sind weiterhin notwendig. Im Juni wird das Gebäude von Ehrenamtlichen gestrichen (bitte meldet euch, falls ihr am 21./22.6 oder am 28./29.6. mithelfen wollt, bei a.klima@dav-wiesbaden.de). Auch für die Außenanlagen werden wir weiter Unterstützung brauchen (b.wullenweber@dav-wiesbaden.de).

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

Wenn Ihr Ideen oder Verbesserungsvorschläge habt oder in einer anderen Form helfen wollt: Bitte nehmt Kontakt mit uns auf.

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

Einen guten Bergsommer wünscht das Vorstandsteam.

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

Spendenaufruf!

Im Foyer des Anbaus des neuen Vereinszentrums könnte dein Name stehen ...



... wenn du unser neues Vereinszentrum mit einer Spende unterstützen möchtest und mit der Nennung deines Namens einverstanden bist. Wir wollen unser neues Alpinzentrum so ansprechend und nachhaltig wie möglich gestalten.

Eure Spende hilft uns für

- Eine moderne und vielseitig nutzbare Inneneinrichtung
- Eine zukunftsfähige Veranstaltungstechnik
- Unsere Kletterwand
- Eine zweckmäßige Küche
- Funktionelle und einladende Jugendräume
- Ein Außengelände, das zum Verweilen einlädt

Natürlich kannst du auch spenden, ohne deinen Namen zu nennen.

Wir möchten auf diesem Wege eine Summe von 50.000,- Euro einsammeln. Spendenquittungen gibt es ab 200,- Euro.

Danke für deine finanzielle Unterstützung!

IBAN DE51 5105 0015 0100 0008 22

Betreff: Neues Alpinzentrum – bitte vermerken, ob dein Name auf der Spendenwand stehen soll oder nicht, z.B. Spendenwand ja/nein



Neues von der Baustelle

Der ehemalige Kirchenraum ist durch das große Kastenfenster auf der Nordseite viel heller geworden. Auch der Anbau aus Holzständerwänden besticht durch seine hohen Fenster.

Für den großen Raum haben uns für eine zukunftsfähige Veranstaltungstechnik mit einem sehr guten Beamer, einer schwebenden Leinwand und einer leistungsstarken Audioanlage entschieden. Zusätzlich wird es einen 90 Zoll großen Monitor für Besprechungen geben.

Wir sind schon am Planen der Innenausstattung, wobei wir dabei stark auf nachhaltige und recycelte Materialien setzen werden. Insgesamt sind wir sehr zufrieden mit dem Baufortschritt und hoffen auf gutes Wetter in der nächsten Zeit, damit die Dachdecker ihre Arbeit beginnen können.

Wir danken schon hier den Sektionsmitgliedern, die ab Mitte Juni die Außenfassade streichen werden, das spart uns eine Menge Geld.

**Bitte beachtet
auch unsere
Spendenaktion in
diesem Heft!**



Unser neuer Umweltreferent: Meikel Hecker

Hallo, mein Name ist Meikel Hecker, ich bin 35 Jahre jung und lebe seit einigen Jahren in Wiesbaden. Mein Sportprogramm bestand vor Corona u.a. aus Fahrradfahren, Joggen und Fitnessstudio.

Seitdem habe ich jedoch auch das Wandern für mich entdeckt – insbesondere in den Bergen. Die Mischung aus Anstrengung, Natur, neuen Begegnungen und auch etwas Meditativem hat mich dazu bewegt, mehr Sport bzw. mehr Zeit in der Natur zu verbringen.

Hierdurch habe ich das Campen wiederentdeckt, bin auf dem Wasser mit meinem SUP Board unterwegs und mache lange Rad- und Wandertouren. Durch die Wanderungen bin ich auch auf den DAV aufmerksam geworden. Deshalb habe ich mich mit dem Verein beschäftigt und fand ihn letztendlich so interessant, dass ich 2023 Mitglied geworden bin. Meine Intention hierbei ist u.a., weitere Sportarten zu erkunden bzw. vorhandene Kenntnisse zu vertiefen und neue Personen bzw. Mitglieder kennenzulernen.

Nach meiner Anmeldung im DAV wurden mir ehrenamtliche Tätigkeiten vorgestellt, die ich übernehmen könnte. Als Mitarbeiter in der Landesumweltbehörde beschäftige ich mich quasi auch mit „Bergen“, jedoch geht es hierbei um Bergbau. Da ich mich hierdurch mit einigen Umweltthemen und -gesetzen beschäftigen darf, würde die Stelle des Umweltreferenten sehr gut zu mir passen. Aufgrund meiner bisher nur kurzen Mitgliedschaft ist das Vereinsleben für mich noch relativ neu, sodass ich mich erstmal zurechtfinden muss. Ich freue mich, Euch bei Veranstaltungen kennenzulernen. Bis dahin: „Glück auf“!

Meikel Hecker



GEBURTSTAGE

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

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

Wir bitten um Euer Verständnis.

Neu in der Geschäftsstelle: Frank Tabert



Mein Lebensweg: Dienst bei der Polizei und Liebe zu den Bergen

Ich wurde in Wiesbaden geboren und habe meine berufliche Reise 1974 bei der Hessischen Polizei begonnen. Von meiner Zeit bei der Bereitschaftspolizei bis hin zu meiner langjährigen Tätigkeit im Hessischen Innenministerium habe ich viele Stationen durchlaufen.

Vor etwa 30 Jahren entdeckte ich meine Leidenschaft für die Berge, besonders das Virgental am Großvenediger und das Karwendel in Hinterriß haben es mir angetan. Als zweifacher Großvater und Ehemann ist meine Familie eine große Quelle der Freude für mich. Jetzt, im Ruhestand, freue ich mich, in der Geschäftsstelle Wiesbaden des Deutschen Alpenvereins mitarbeiten zu können.

So schließt sich der Kreis, um meine Liebe zur Natur und mein Engagement für die Gemeinschaft weiterzuführen.

Frank Tabert

Neu im Kommunikationsteam: Christof Hafkemeyer

Berge per Rad und zu Fuß

Mit dem Rad (MTB und Renner), gerne aber auch zu Fuß, mit Hund und Familie, per Skier oder an der Boulder-Wand: Als gebürtiger Norddeutscher, der immer an der Nordsee Urlaub gemacht hat, üben die Berge in all ihren Formen und Formaten (unten: Im Nationalpark Triglav) heute eine große Anziehungskraft auf mich aus. Und da der Journalismus meine Berufung ist, verbinde ich nun beide Leidenschaften und unterstütze das Kommunikationsteam des DAV Wiesbaden. Ansonsten wohne ich in Idstein und liebe daher Taunustouren, die direkt vor meiner Haustür beginnen.

Christof Hafkemeyer



Dabeisein ist alles!

Im JDAV-Team beim 25h-Lauf im Wiesbadener Kurpark am 7. bis 8. September 2024

Hallo alle JDAV-Mitglieder und Freunde der Sektion Wiesbaden,

wahrscheinlich habt ihr schon mal vom 25-Stunden-Lauf im Wiesbadener Kurpark gehört?

Der findet dieses Jahr am 7. bis 8. September 2024 zum 19. Mal statt und ist jedes Mal ein super Event, an dem wir im JDAV-Team bereits mehrmals teilgenommen haben. Wir wollen wieder als JDAV-Team „Die Edelweißchen“ an den Start gehen. Wir haben sogar eigene T-Shirts und jetzt auch einen Tischkicker für die Laufpausen :)

Wenn ihr nicht laufen wollt oder könnt, könnt ihr trotzdem gern dabei sein und mitjubeln, quatschen oder etwas kochen für das Laufteam :) Wenn ihr euch als Kochteam im Vorfeld meldet, wäre das super und der Dank des gesamten Laufteams ist euch garantiert.



Worum geht's?

In einem Team aus maximal 25 Läufer*innen gilt es, 25 Stunden am Stück zu laufen. Wie bitte, 25 Stunden??? Ja, richtig gehört! Zu jeder Zeit muss immer ein/e Läufer*in auf der Strecke sein. Ähnlich wie beim Staffellauf klatscht man sich jede Runde ab und der*die nächste Läufer*in läuft die nächste Runde usw. Eine Runde besteht aus knapp 1 km. Bei uns zählen vor allem der Spaß am Gruppen-event und die fantastische Atmosphäre, wobei ihr natürlich eure eigene Bestzeit laufen könnt, wenn ihr wollt. Da wir uns in Kleingruppen aufteilen (je vier Läufer*innen), habt ihr, nachdem ihr in eurer Kleingruppe eine Stunde gelaufen seid, fünf Stunden Pause, in denen ihr essen, trinken, schlafen usw. könnt. Es kann auch im Kurpark übernachtet werden.

Mehr Infos unter:
<https://www.wispo-online.de/veranstaltungen/25-std-lauf/>

Wer?

Alle Jugendleiter*innen, Gruppen -und Nichtgruppenmitglieder, Eltern, Freunde usw. ab 8 Jahren. 8–15-Jährige dürfen nicht zwischen 21–6 Uhr und 16–17-Jährige dürfen nicht zwischen 24–6 Uhr laufen. Daher brauchen wir auch einige mindestens 18-Jährige, die zwischen 0–6 Uhr laufen können, sprich Jugendleiter*innen, ältere Geschwister, Freunde und Eltern.

Wir werden es mit der Gruppeneinteilung dieses Jahr wieder so handhaben wie letztes Jahr, d.h. es wird im Vorfeld eine Online-Liste geben, in die ihr eintragen könnt, zu welchen Zeiten ihr laufen wollt. Ihr könnt natürlich die ganze Zeit vor Ort sein, auch wenn ihr gerade nicht lauft, denn die Stimmung bei uns am Team-Pavillon ist großartig!

Anmeldung:

Bitte meldet euch zahlreich an mit Namen und Geburtsdatum bei jugend@dav-wiesbaden.de bis zum 31. Juli 2024 (besser schon früher wegen begrenzter Teamanzahl).

Es ist ein super Event! Wenn ihr Bedenken habt, weil ihr sonst nicht laufen geht, sei euch gesagt: Ist gar kein Problem, es geht um Spaß und Dabeisein ist alles und wir selbst klettern mehr als dass wir laufen ;)

Bei Fragen könnt ihr euch gern an Tony wenden (0 15 78 - 5 74 53 38).

Viele Grüße
 Eure Jugendleiter*innen der Sektion Wiesbaden



Jugend des Deutschen Alpenvereins

Einladung zur Jugendvollversammlung 2024

Liebe JDAV-Mitglieder der Sektion Wiesbaden, liebe Jugendleiter*innen, Funktionsträger*innen und Leiter*innen der Kinder- und Jugendgruppen,

hiermit möchten wir euch herzlich zu unserer diesjährigen Jugendvollversammlung (JVV) am **15. September 2024** einladen.

Dieses Jahr treffen wir uns am **Kletterwald Neroberg**. Nach der Versammlung im Grünen wollen wir noch im Kletterwald gemeinsam klettern.

Wir treffen uns um **10:45 Uhr** am Einlass vor dem Kletterwald. Bitte seid rechtzeitig da, damit wir um 11 Uhr pünktlich starten können.

Bitte meldet euch an bis zum **8. September 2024** per Mail an jugend@dav-wiesbaden.de oder gebt die Anmeldung an eure jeweiligen Gruppenleiter*innen.

Doch was ist eigentlich die Jugendvollversammlung (JVV)?

Hier wollen wir euch in die Jugendarbeit der Sektion mit einbeziehen. Und ihr könnt dort erfahren, was die anderen Kinder- und Jugendgruppen so machen oder was gruppenübergreifend stattfindet. Außerdem finden dort diverse Wahlen statt (z.B. Jugendreferent*in, Jugendausschuss). Wenn ihr mit diesen Begriffen nix anfangen könnt, erklären wir euch diese gerne.

Natürlich veranstalten wir nach/während der Versammlung diverse Spiele, denn wir finden nix schlimmer als Langeweile :)

Am Sitzungsteil der JVV **teilnehmen und abstimmen** dürft ihr, wenn ihr Sektionsmitglied im Alter von **8 bis 26** seid.

Teilnehmen dürfen alle **Jugendleiter*innen**, alle gewählten **JDAV-Funktionsträger*innen** (z.B. Jugendausschuss), alle **Leiter*innen** von Kinder- und Jugendgruppen der Sektion sowie der **Sektionsvorstand**. Wer hier aufmerksam gelesen hat, stellt fest, dass ihr als Teilnehmer*in wählen dürft, aber die Erwachsenen über 26 Jahren nicht wählen oder abstimmen dürfen. Das heißt ihr könnt die Jugendarbeit viel mehr bestimmen, als ihr vielleicht bisher wusstet.

Vorläufige Tagesordnung:

- Begrüßung und Vorstellung
- Wahl Protokollant*in
- Beschluss der Tagesordnung
- Aktuelles aus der JDAV (Gruppen, Jugendausschuss, Delegierte, Jugendreferent)
- Bestimmung des Wahlausschusses
- Wahlen
 - Jugendreferent*in
 - Stellvertretende*r Jugendreferent*in
 - Jugendausschuss
 - Delegierte für Landes- und Bundesjugendleitertage
- Anträge
- Ausblick
- Sonstiges

Bei Fragen könnt ihr euch an eure Gruppenleiter*innen oder an den Jugendreferenten per jugend@dav-wiesbaden.de wenden. Wenn ihr noch weitere Themen habt, die ihr gerne besprechen möchtet, könnt ihr diese gerne im Vorfeld per Mail schicken.

Anträge könnt ihr bis spätestens **8. September 2024** schriftlich an jugend@dav-wiesbaden.de einreichen, damit diese auf die Tagesordnung gesetzt werden. Nicht fristgerecht eingereichte Anträge werden nur behandelt, wenn dies die JVV vor Ort mehrheitlich beschließt. Beispiel eines Antrags: Auf der JVV 2019 wurde beschlossen, dass alle Jugendleiter*innen mindestens alle 2 Jahre einen Erste-Hilfe-Kurs absolvieren müssen, damit wir für den Ernstfall, wenn mal was passieren sollte, besser vorbereitet sind.

Bitte mitbringen:

- DAV-Mitgliedsausweis
- Einverständniserklärung der Erziehungsberechtigten (falls ihr unter 18 Jahre alt seid)
- Sportsachen + festes Schuhwerk (für das Klettern im Kletterwald), Trinkflaschen (2 Liter), Lunchpaket

Sollten sich kurzfristige Änderungen ergeben, werden diese per Mail und per Homepage bekannt gegeben.

Wir freuen uns auf eure Teilnahme und eine tolle Jugendvollversammlung im Grünen.

Viele Grüße

Euer Jugendausschuss der Sektion Wiesbaden



Hier ausschneiden!

Anmeldung für Teilnehmer*innen unter 18 Jahren

Hiermit erkläre ich mich einverstanden, dass mein Kind

.....
Vorname, Name

.....
Geburtsdatum

an der Jugendvollversammlung (JVV) 2024 und am Klettern im Kletterwald Neroberg teilnimmt.

Mein Kind tritt den Heimweg allein an / ich hole es ab um Uhr. (Unzutreffendes bitte streichen).

Ich bin an dem Tag in Notfällen erreichbar unter:
.....
Telefon

.....
Ort/Datum

.....
Name/Unterschrift Erziehungsberechtigte*r

Einwilligung zur Anfertigung und Verwendung von Bild- und Tonaufnahmen

Ich bin damit einverstanden, dass im Rahmen der Jugendvollversammlung 2024 fotografiert und ggfs. gefilmt wird und diese Bild- und Tonaufnahmen in den Medien der Sektion Wiesbaden des Deutschen Alpenvereins veröffentlicht werden können.

.....
Datum, Name, Unterschrift des*der Erziehungsberechtigte*r

zusätzlich, falls zutreffend:

.....
Datum, Name, Unterschrift
des*der Teilnehmenden im Alter von 14 bis 17 Jahren

Update Klimaschutz im DAV und in der Sektion



Egal ob „April April“, „Aller guten Dinge sind drei“ oder „Alles neu macht der Mai“ – nicht nur das Wetter sorgt aktuell für die eine oder andere Überraschung beim Thema Klima. Neben einem spontan für den Juni verkündeten Netzwerktreffen Klimaschutz hielt die Bundes-Geschäftsstelle noch eine weitere Überraschung in Sachen Klimaschutz bereit: Ein neues Bilanzierungstool, das dDritte in nun 2,5 Jahren =)

Aber Spaß beiseite; nach der überraschenden und nicht vorhersehbaren Übernahme unseres ersten Kooperationspartners Planetly, der in der Folge aufgelöst und (für den DAV) ersatzlos abgewickelt wurde, wurden wir im letzten Jahr zunächst wieder auf das Führen von Tabellen und Listen zurückgeworfen. Zu unserer großen Freude stehen nun ein neuer Partner sowie eine auf den DAV angepasste Software zur Verfügung, die nun ausgiebig getestet und dann spätestens ab dem neuen Jahr genutzt werden kann.

Trotz aller Hürden und Startschwierigkeiten konnte, dank der tatkräftigen Unterstützung der Tourenleiterinnen und -leiter sowie vieler engagierter Sektionsmitglieder, der Großteil aller Veranstaltungen in den alten Bilanzierungstools erfasst und Anfang diesen Jahres ausgewertet werden.

Wie schon auf der letzten Mitgliederversammlung berichtet, spielt dabei insbesondere die Anreisemobilität eine entscheidende Rolle. Da über Fahrgemeinschaften und die Nutzung von öffentlichem Fernverkehr und ÖPNV der gesamte Fußabdruck unserer Aktivitäten getrieben wird, ist dies gleichzeitig der einfachste und wirkungsvollste Hebel,

unseren Bergsport auch aus der Mitte von Deutschland heraus möglichst umweltverträglich zu gestalten. Neben der Stärkung unseres Gruppengefühls können so gemeinsame Anreisestunden auch zur Auffrischung von Technik oder alten Berggeschichten genutzt werden. Das vorläufige Ergebnis der Bilanzierung stellt damit positiv fest, dass wir trotz mehr durchgeführter Kurse und Fahrten unsere

Emissionen sogar leicht von 39 auf 36 Tonnen senken konnten. Dass die absoluten Werte trotz der Verlagerung vieler unserer Anreisen auf die Schiene nicht deutlicher gesunken sind, liegt zum größten Teil an den besonderen Umständen der Pandemie, weshalb es im Jahr 2022 generell zu weniger Fahrten kam. Prozentual konnten wir nämlich im letzten Jahr bereits 65% aller Reisekilometer per öffentlichem Fernverkehr und ÖPNV

zurücklegen, im Vorjahr waren es noch 49%.

Besonders positiv schreiten in dieser Sache die Gruppen des JDAV voran, der seine Quote bei über 75% hält, ein tolles Beispiel für uns alle, auf das wir in den kommenden Bergsaisons hinwirken können.

Mit der Hoffnung auf eine langfristige Software-Lösung und dem Ausbau unseres Erfahrungswissens stehen zukünftig die erweiterte Bilanzierung der Geschäftsstelle sowie eine erneute Bilanzierung der Wiesbadener Hütte auf dem Plan. In jedem Fall bleibt es also spannend, und wie immer gilt:

Falls Ihr Fragen habt und/oder euch die Themen Klima- und Umweltschutz interessieren und ihr euch ehrenamtlich einbringen möchtet, meldet euch gerne bei mir unter m.binsfeld@dav-wiesbaden.de oder wendet euch an den Vorstand.



„Die Zeit fährt Auto, doch kein Mensch kann lenken.“

Literarische Themenwanderung zu Erich Kästner

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

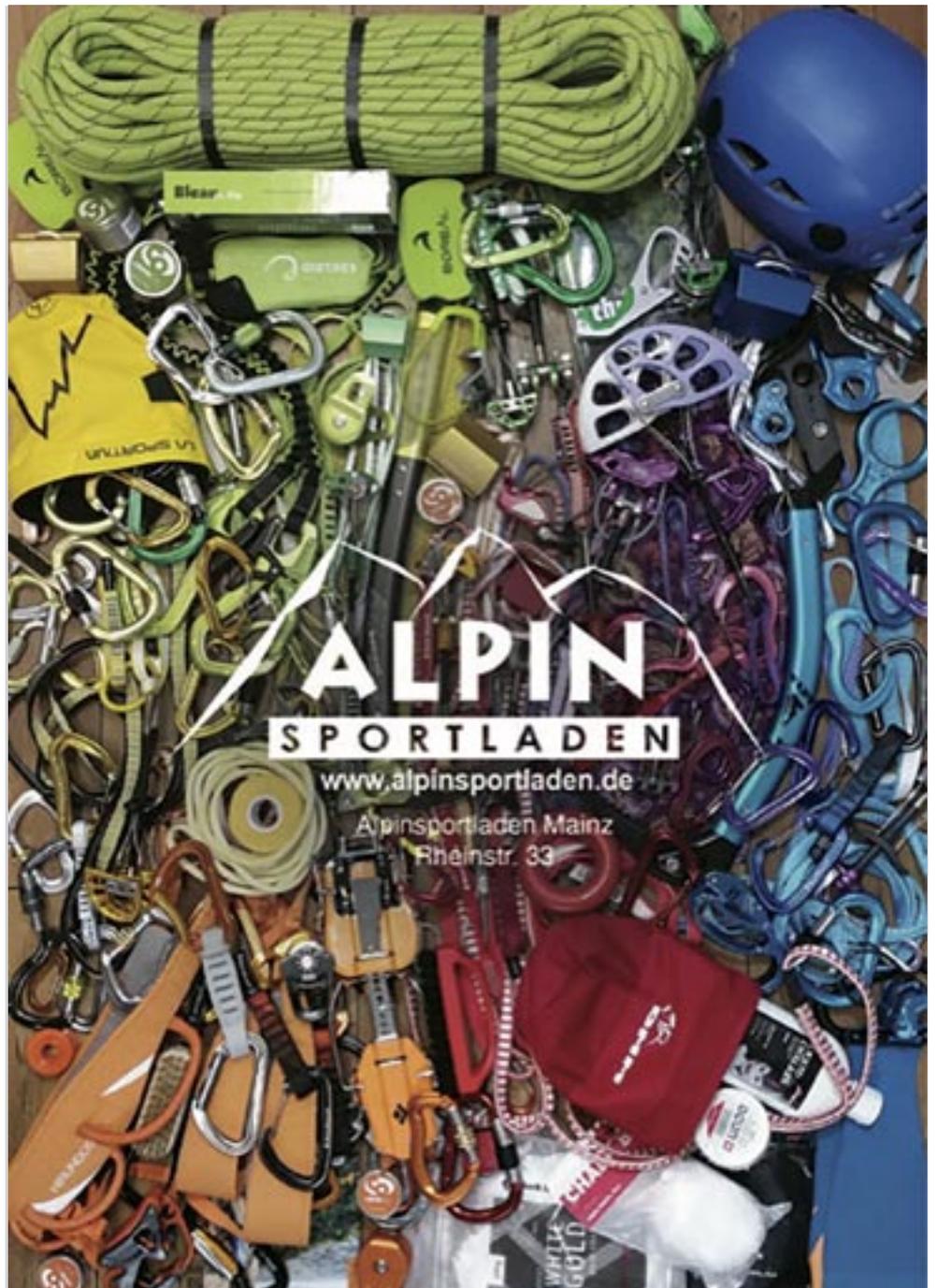
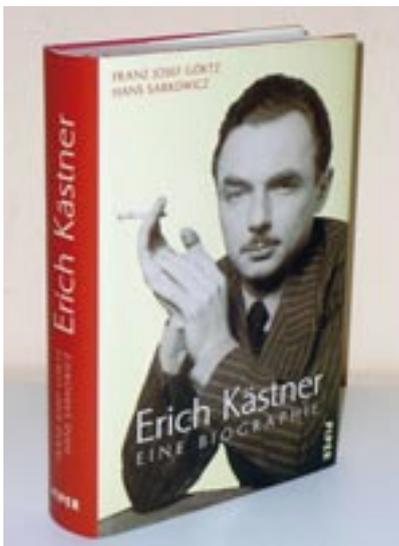
Er war Moralist, Gebrauchslryker und ewiges Kind: Erich Kästner. Vor 125 Jahren wurde er in Dresden geboren, genauer am 23. Februar 1899 „vormittags um ein viertel drei“. Heute ist Erich Kästner vor allem für seine Kinderbücher bekannt – wie „Emil und die Detektive“ oder „Das doppelte Lottchen“. Doch Kästner schrieb auch Erwachsenenromane, Reportagen und Gedichte. Während der NS-Zeit blieb er in Deutschland, obwohl seine Bücher verbrannt wurden.

Wir wollen uns dem Menschen und dem Autor vor allem über seine Gedichte nähern. Wie immer sind alle Mitwandernden aufgerufen, selbst etwas von und über Kästner zu Gehör zu bringen.

Die Wanderstrecke steht noch nicht fest, wird aber etwa 15 km lang sein.

FÜHRUNG UND ANMELDUNG:

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



* 10% Rabatt für alle DAV-Mitglieder

BUCHTIPP

Gratwandern: Die ultimative Herausforderung**Michael Pröttel stellt 30 der schönsten Touren in den Ostalpen vor**

Michael Pröttel:
TRAUMGRATE DER
OSTALPEN

Entlang atemberaubender
Aussichten die Berge
erklimmen

192 Seiten, ca. 200 Abb.
ISBN: 978-3-7343-2907-4
24,99 Euro
Bruckmann Verlag



Grat-Überschreitungen gelten als die Königsdisziplin des Bergsteigens. Sie erfordern Mut, Geschick und Ausdauer – und bieten unvergessliche Erlebnisse: Grandiose Panoramen, luftige Kletterstellen und beeindruckende „Tiefblicke“. In seinem neuen Buch „Traumgrate der Ostalpen“ präsentiert der Alpinjournalist, Fotograf und Vorsitzende der Umweltschutzorganisation Mountain Wilderness, Michael Pröttel, 30 Touren in den östlichen Alpen, die für jede*n etwas bieten: von leicht bis anspruchsvoll, von berühmt bis geheim, von der Watzmann-Überschreitung über den Jubiläumsgrat auf die Zugspitze, dem slowenischen Triglav, über den Bamberg-Weg bis hin zum Kopftörlgrat im Wilden Kaiser oder den „Klassiker“ Biancograt reicht das Angebot. Er gibt wertvolle Tipps und Infos, wie man sich sicher und umweltbewusst auf den Graten bewegt.

Dieses Buch ist eine Einladung, die Faszination der Grate zu erleben.

**IMPRESSUM****HERAUSGEBER**

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

VORSTAND**VORSITZENDER:**

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

STELLVERTRETENDE VORSITZENDE:

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

SCHATZMEISTER:

Bernd Hahn
b.hahn@dav-wiesbaden.de

REFERENTIN FÜR PRESSE- UND**ÖFFENTLICHKEITSARBEIT**

Claudia Keck
c.keck@dav-wiesbaden.de

AUSBILDUNGSREFERENTIN:

Uta Basting
Telefon 0 61 27 - 70 32 21
ausbildung@dav-wiesbaden.de

SCHRIFTFÜHRER:

Michael Sauter
m.sauter@dav-wiesbaden.de

VERTRETER DER SEKTIONSJUGEND:

Tony Petzold
jugend@dav-wiesbaden.de

MATERIALAUSLEIHE

Montags 15:00 bis 19:00 Uhr

Bärbel Wullenweber
Telefon 06 11 - 18 17 31 43
materialverleih@dav-wiesbaden.de
(Bei Fragen zur Materialausleihe
können Sie sich auch jederzeit an die
Geschäftsstelle wenden.)

SEKTIONSMITTEILUNGEN**REDAKTION:**

Annette Franz
Telefon 06 11 - 2 38 55 00
a.franz@dav-wiesbaden.de

LAYOUT:

Heinz Kirsch
Kirsch Kommunikationsdesign GmbH
Bahnhofstraße 16, 65396 Walluf
Telefon 0 61 23 - 60 51-0
mail@kirschteam.de

FOTOS:

Mitglieder und Freunde der
Sektion Wiesbaden des
Deutschen Alpenvereins e.V.,
Shutterstock, Adobe Stock

ANZEIGENANNAHME:

Claudia Keck
c.keck@dav-wiesbaden.de

WIESBADENER HÜTTE,**SILVRETTA****HÜTTENPÄCHTER:**

Emil Widmann
Ochsental 89A, 6794 Partenen
Österreich
Telefon / Fax Hütte:
+43 55 58 42 33
www.wiesbadener-huette.com
wiesbadener-huette@
dav-wiesbaden.de
info@bergführer-buero.at

HÜTTENWART:

Guido Künzel
g.kuenzel@dav-wiesbaden.de

ALPINZENTRUM

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

ÖFFNUNGSZEITEN:

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

BANKVERBINDUNG:

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

*Namentlich gekennzeichnete Beiträge
geben die Meinung der Verfasser,
nicht des DAV, der Sektion Wiesbaden
oder der Redaktion wieder.*

*Die Redaktion behält sich vor, nicht
sinnentstellende, redaktionelle
Änderungen dieser Beiträge vorzu-
nehmen. Der Verkaufspreis des
Nachrichtenblatts ist durch den
Mitgliedsbeitrag abgegolten.*

54. Wiesbadener Wandertage 2024

Nach einem Jahr Pause finden endlich die 54. Wiesbadener Wandertage wieder statt. Wer an vier Wanderungen teilgenommen hat, erhält die Anstecknadel mit dem Motiv „Hauptbahnhof 1910“, wer alle sechs Wanderungen gemacht hat, nimmt an einer Preisverleihung teil.

Für die Teilnehmer/innen an den Wandertagen besteht, soweit sie im Besitz eines gültigen Wanderausweises sind, Versicherungsschutz. Streckensicherung durch das DRK. Nordic-Walker/innen sind herzlich willkommen!

VERANSTALTER: Sportamt und Wiesbadener Vereine

STARTZEIT: jeweils von 8:00 bis 13:00 Uhr, Zielankunft jeweils bis 16:00 Uhr.

TEILNAHMEGEBÜHR: Der Ausweis für alle Wanderungen kostet 8,- Euro, eine Tageskarte 2,- Euro.

Termine/Veranstalter:

TERMIN: 4. August 2024

VERANSTALTER: Rhein-Taunus-Klub e. V.

START UND ZIEL: Grillhütte am Jagdschloss Platte, Platter Straße; RMV-Linie 270/271; Haltestelle: Jagdschloss Platte

TERMIN: 1. September 2024

VERANSTALTER: Kneipp-Verein Wiesbaden e.V.

START UND ZIEL: Neues Schützenhaus, Schützenhausweg 1; ESWE-Linie: 33, Haltestelle Fasanerie

TERMIN: 13. Oktober 2024

VERANSTALTER: Naturfreunde in Wiesbaden e. V.

START UND ZIEL: Heidehäuschen gegenüber Schloss Freudenberg, Freudenbergstraße 241; ESWE-Linie: 23, Haltestelle: Märchenland



DAV

Jetzt für den
E-Mail-Newsletter
anmelden!

NEU!

TERMIN: 10. November 2024

VERANSTALTER: Deutscher Alpenverein
Sektion Wiesbaden e.V.

START UND ZIEL: Sektions-Geschäftsstelle Rambach, In der Lach; ESWE-Linie: 16, Haltestelle: Ostpreußenstraße

BUCHHANDLUNG ANGERMANN

Das Landkartenhaus in Wiesbaden
www.buchhandlung-angermann.de

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



Willkommen in unserer Buchhandlung !

Entdecken Sie bei uns

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

Die Alpen sind – im wahrsten Sinne – der Gipfel, aber die Hausstrecken unserer Gruppen sind rund um Wiesbaden zu finden.

Deshalb haben wir die „Trailrunner“, die MTB-Gruppe „Bunnyhopper“ und die Radelgruppe „Watt und Wade“ um ihre Tourentipps zum Frühsommer gebeten.

Und wer Lust hat, sie nicht alleine zu genießen, dem empfehlen wir die Gruppentreffen.



Tourentipps unserer Gruppen zum Frühsommer

VON JÜRGEN WALTER

Trails in Nordost – sattes Grün garantiert

Tourentipp #1 der Gruppe „Die Waldläufer“ – aka „Trailrunner“

Der Auftrag „macht doch bitte für die nächste Ausgabe einen schönen Trailrunning-Tipp“ hört sich zunächst einfach an. Was macht man aber, wenn man gefühlt 100 schöne Touren allein in der engsten Umgebung, dem Wiesbadener Stadtwald, beschreiben könnte? Gibt es eine Rangfolge der Top-3-Strecken? Welche Gegend schauen wir uns näher an und was blenden wir aus? Vor den Tourentipps folgt also erst einmal eine Erläuterung.

Versteckt, schmal, teils steil, wurzelig, technisch auch mal fordernd, aber immer spannend: Die Trailstrecken im Wiesbadener Stadtwald



Ja, wo laufen sie denn? Erste Näherung

Nehmen wir eine Karte zur Hand und fokussieren unsere Aufmerksamkeit für der Tourentipp #1/2024 auf die Waldlandschaft nördlich des Wiesbadener Zentrums – sorry, liebe Dotzheimer, Frauensteiner, Rheingauer, Wisperfreunde, Lorsbacher, Idsteiner – die ebenso eindrucksvoll wie wundervollen Trails in Eurem Teil des Taunus werden wir später auch noch ausreichend würdigen. Wir schauen also auf die Breite vom Nerotal bis kurz vor Niedernhausen und erkennen auf den ersten Blick die charakteristischen Landschaftsmerkmale: Die ausgedehnten Wiesen, die zwischen ihnen eingegrabenen Täler, die markante Erhebung des Kellerskopf und die Mauer rauf zum Taunuskamm. Ziehen wir jeweils einen Kreis darum herum, haben wir schon mal eine Übersicht der Tourengebiete, die es alleine in diesem Ausschnitt zu erkunden gilt. Natürlich ist das eine willkürliche Einteilung.

Daraus ein erster Tourentipp

Der Frühsommer ist endlich da: Mächtige Buchen und alte Eichen stehen in ihren vollen Frühlingsfarben, ein Rausch in hellgrün. Besonders schön zu dieser Jahreszeit sind die großen Laubwaldbestände in „Nordost“ und ihre klassisch schönen

Eine Auswahl der Tourengelände



„Nordost“, weiter Kreis mit den Rabengrund-Wiesen im Zentrum, nördlich vom Nerotal, hoch bis zur Platte, östlich bis Bahnhof.

Wiesen des Goldsteintals, Sonnenberg, Rambach als Fußpunkte, nördlich bis zum Taunushauptkamm.

Rambacher Wiesen und der Kellerskopf.

Theißtal und die Erhebungen auf dem Hauptkamm von der Hohen Kanzel bis zur Platte.

Steinkopf, kleiner Wald durch Obstwiesen zwischen Kloppenheim und Heßloch.

„Kurwege“, wie der Philosophenweg unter dem Neroberg, und bis rauf ins Bahnhof, sodann die Gegend rund um das Goldsteintal sowie natürlich der Kreis um Rambach und die Sonnenseite unter dem Kellerskopf. Insgesamt also ist der Mai so richtig schön auf den unteren und mittleren Etagen im zentralen Wiesbadener Stadtwald. Weiter oben ist der Wald eher verjüngt, Bestände junger, noch dünner Laubbäume wechseln sich ab mit Nadelwald, in seinem leider zeittypischen Erscheinungsbild, und Freiflächen, wo mal Wald war. Das grandiose „Mai-Feeling“ gibt’s aber garantiert weiter unten.

Warm-up: Was macht den Stadtwald so besonders?

Den Naturfreunden aus der Region ist es ohnehin klar und allen anderen sei es hiermit aufgeschrieben: Unser Wiesbadener Wald, und nur um den geht es hier zunächst, um uns nicht gleich zu Beginn in der Begeisterung für die Fülle der abwechslungsreichen Taunuslandschaften zu verlieren, ist reich an außergewöhnlich schönen Orten, ein Sonnenhang, von der Stadtgrenze rauf zum Taunuskamm, aussichtsreich sowieso, mit Fernblick an klaren Tagen bis zum Pfälzerwald – der Melibokus im Odenwald und der Donnersberg sind unüber-

sehbar –, mit seinen großen Wiesen, den für den Taunus charakteristischen Taleinschnitten, seinen mächtigen Buchenbeständen, urwaldgleich, alte Eichen, grüne Tunnel, durch die sich geheimnisvolle schmale Wege schlängeln – alles zusammen bildet das Setting für ein außergewöhnliches Bewegungsrevier. Erstaunlich obendrein, dass es trotz der Stadtnähe dort so einsam und ruhig zugeht, wenn man sich erstmal ein Stück vom Stadtrand und den links und rechts begrenzenden Verkehrsadern gelöst hat. Sicher, die typischen Merkmale von Übernutzung sind auch hier sichtbar, mancherorts nervt auch der Straßenlärm, aber es überwiegen dennoch die ruhigen Wege und idyllischen Orte, wo die Zeit scheinbar stillsteht. Den (Wald-/Trail-) Läufern (und nicht nur diesen) bietet sich alleine auf diesem engen Streifen, auf den wir uns zunächst beschränken, ein abwechslungsreiches Wegenetz aus schier unendlich miteinander kombinierbaren Pfaden: Natürliche, schmale Steige unter Baumriesen, uralte Wurzelwege, grüne Tunnel, gepflegte klassische Wanderwege, auch Forststraßen sind dabei, als Ausweidlösung bei Schietwetter gern genommen – und nicht zu vernachlässigen, eröffnet das von Mountainbikern vorgezeichnete Netz von versteckten, schmalen, teils steilen, technisch auch mal fordernden, stets aber „flowigen“ Singletrail-MTB-Spuren eine äußerst willkommene Abwechslung.



Apropos: Mountainbikes und Singletrail-MTB-Spuren

Wir lieben die „flowigen“ Singletrail-MTB-Spuren. Versteckt, schmal, teils steil, wurzelig, technisch auch mal fordernd. Gleichwohl läuft hoffentlich bei selbstkritischen Mitkonsumenten dieses Angebots das Störgefühl aus der freudvollen Nutzung eines eigenwilligen Wegebaus im Wald und den Grenzen des Naturschutzes immer mit. Also, liebe Trailrenner und Waldläufer: Hirn einschalten! Der Respekt für die Natur und deren Schutz ist unser oberstes Gebot. Und wenn wir MTB-Spuren nutzen, dann bitte stets mit besonderer Rücksichtnahme auf Biker im Downhill, die schlechter bremsen können als wir Zweibeiner.

Jetzt wird's konkret

In unserem ersten Tourentipp tummeln wir uns in „Nordost“, dem Gebiet zwischen dem Nerotal im Süden und bis etwas oberhalb vom Rabengrund sowie rechts rüber vom Bahnhof zur „Würzburg“.

Warum starten wir die Tourentipps mit diesem Gebiet?

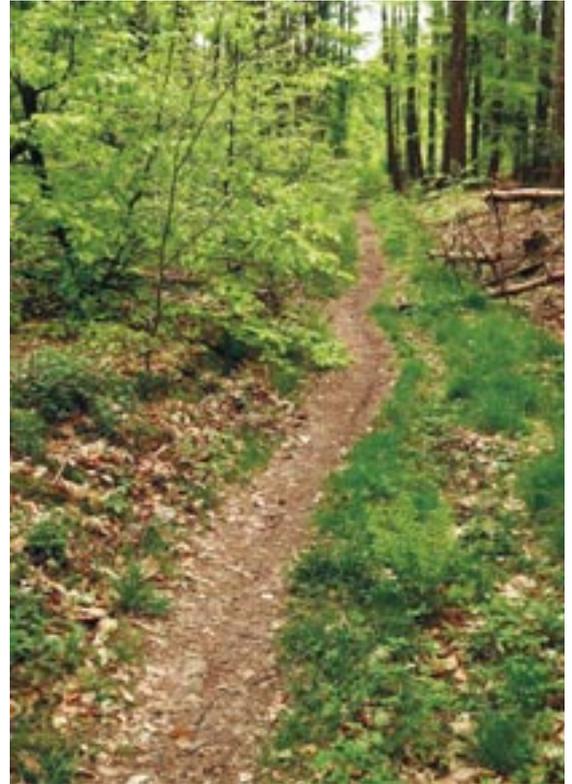
Weil es das Stammrevier unserer Trailrunning-Gruppe ist. Der Lauftreff am Dienstagabend ab 18:30 Uhr startet üblicherweise am Ende des alten Kurparks bzw. am großen Parkplatz vor der Nerobergbahn.

Der erste Tourentipp folgt unserer Herbst-/Winter-Standardroute, die jahreszeitlich mit ca. 8 km meist etwas kürzer angelegt ist. Was aber nicht heißt, dass wir sie nicht auch zu jeder anderen Jahreszeit gerne auswählen. Sie ist einfach zu schön.

Wenn die Tage länger werden, kann man noch etwas dranstricken und 12 Kilometer genießen – mit entsprechend mehr Höhenmetern.

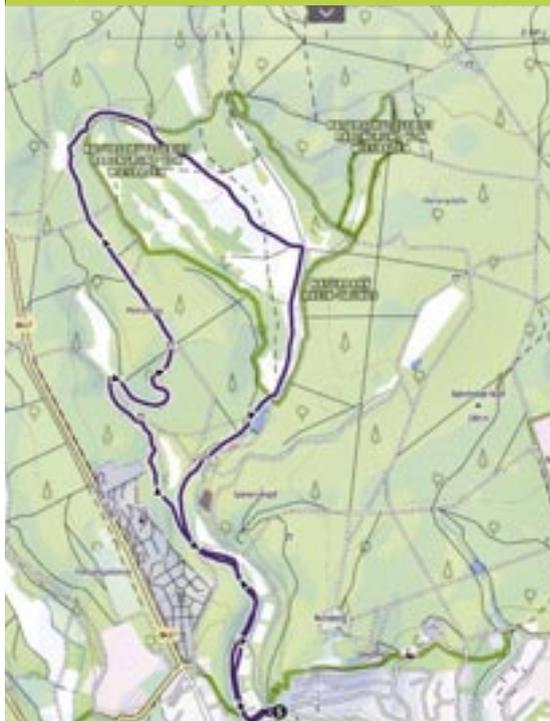
Varianten, Verlängerungen, Abkürzungen: Gibt's reichlich – was die vielen Linien auf der Karte eindrucksvoll belegen. Unser Vorschlag ist das, was er ist: Ein motivierender Vorschlag für einen Ausflug in die Wiesbadener Natur.

PS: Ein Extratipp gilt dem „Flowtrail“ links von unserer Normalroute. Der Name ist Programm: Hier findet ihr zwischen der ostseitigen Mauer vom Nordfriedhof hoch bis über den Rabengrund eine seehr lange Singletrail-MTB-Spur. Durch die Nähe zur B 417 nervt der Lärm, zumindest wenn man allein und bergauf (d.h. langsamer und weniger auf die Tücken der Strecke fokussiert als hangabwärts)



unterwegs ist, nicht durch die Dynamik einer Laufgruppe abgelenkt wird oder sich mittels Earplugs, 180 bpm und 100 dB, den Gehörgang zukleisert. Bergab: Wundervoll (!), aber äußerste Vorsicht (!!) vor den schnellen MTB-Downhillern, die mit Speed in der gleichen Richtung unterwegs sein können. Daher habe ich diesen Kurs nicht in die Empfehlung aufgenommen (sondern flüstere ihn nur ganz leise).

Entspannt in Nordost



Trailing erweitert ...





DAV
Jetzt für den
E-Mail-Newsletter
anmelden!

NEU!

Zahlen, Daten, Fakten

Normalroute, 8 km

Länge: 8 km

Anstiege/Höhenmeter: 154 m

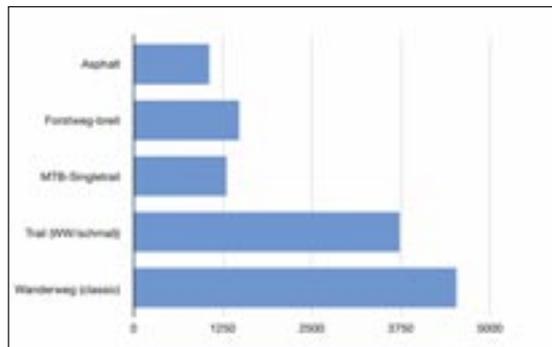
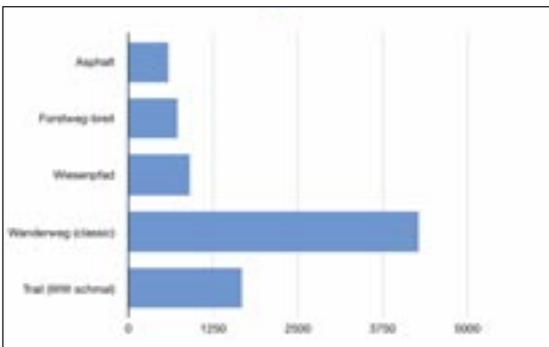
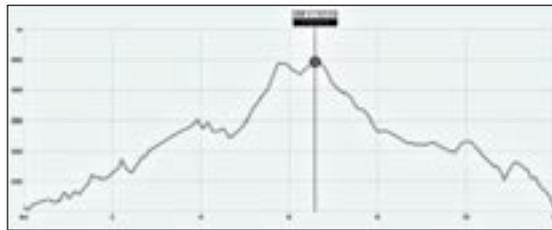
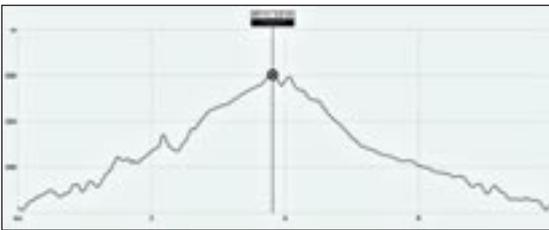
Höchster Punkt: 300 m bei km-Marke 3,8

„Extended Version“, 12 km

Länge: 12 km

Anstiege/Höhenmeter: 245 m

Höchster Punkt: 396 m bei km-Marke 6,6



Charakter: Auf schmalen Wanderwegen, einem kleinen Singletrail und einem unvermeidlichen kurzen Forststraßenabschnitt geht's links von den Hockeyplätzen die ersten 5 1/2 km stetig bergauf. Der Peak ist oberhalb vom Rabengrund erreicht, anschließend Genusslauf durch die Wiesen des Rabengrunds und seitlich davon weiter. Kurz vor der Leichtweißhöhle, bei den Fischteichen scharf rechts einbiegen auf einen schönen Singletrail und straight zurück auf breitem Wanderweg zurück zum Start.

Highlights: Singletrail-Varianten seitlich von den Hockeyplätzen im Schwarzbachtal. Singletrail ab km-Marke 3,5 bis zur Forststraße. Wiesenlauf, entspannt bergab durch den Rabengrund. Singletrail und Varianten im Bereich der Leichtweißhöhle.

Charakter: Der Normalroute bergauf folgend bis zum Nordende vom Rabengrund. Während diese an der Weygandhütte entspannt nach unten abzweigt, steht uns aber noch eine dicke Rampe bevor: Der Straße etwas folgend, biegen wir bei km 4,7 in den Anstieg und schnaufen auf 1.000 Metern nochmal 100 Hm trailig nach oben. Noch 800 Meter Forstweg nach rechts und dann folgt der Lohn der Mühe: Fast 6 km stetig abwärts auf klassischen Wanderwegen, mal breit, mal laubenartig schmal, und reichlich Mountainbike-Singletrails = „Trailrunner's Paradise“. (Hinweis: siehe oben Abschnitt „Apropos MTB“).

Highlights: Schöne Ecken wie im Aufstieg zur Normalroute. Abwärts: Singletrail neben der „Würzburg“, reichlich MTB-Singletrails im Downhill bis zur Wiese im Bahnhof, Singletrails um den Speierskopf oberhalb vom Nerotal, entspannt auf dem Philosophenweg hinuntergleitend zurück zum Startpunkt.

VON ANNE-KATHRIN
GOERLICH

Einmal Oppenheim und zurück

Tourentipp #2 der Gruppe „Watt und Wade“

Viele kennen die Tour nach Oppenheim, ich bin sie selbst bereits einige Male geradelt, aber ich finde sie immer wieder schön. Sie ist abwechslungsreich, einfach und macht Spaß.

Deshalb hier eine kurze Beschreibung:

Start am Wiesbadener Hauptbahnhof. Dann Fahrt über den Südfriedhof und Kostheim zur Fähre Ginsheim-Langenuh über den Altrhein zur Insel Nonnenau. Kosten 2,50 € pro Person. Auf der Nonnenau geht die Fahrt zur Zeit nur über einen nicht befestigten Weg. Mit der Kornsandfähre (ebenfalls 2,50 €) dann über den Rhein nach Nierstein und weiter nach Oppenheim, wo auf dem Marktplatz zahlreiche Weinstuben und das Cafe Klatsch zum Verweilen einladen. Führungen in die Kellergewölbe, die Katharinenkirche und Altstadt sind lohnenswert und bei Interesse leicht über die Touristeninformation zu buchen. Oppenheim hat als ehemalige Handels- und Weinstadt eine spannende Geschichte und viel zu bieten.

Der Rückweg startet mit einigen Höhenmetern und grandiosem Blick zum Rhein über die Weinberge hinab nach Nierstein. Bevor es dann weiter längs des Flusses geht, verläuft der Weg zirka 5 km mitten durch die Weinberge. Nach der Querung der B 9 gelangt man auf dem gut ausgebauten Radweg linksrheinisch nach Weisenau und dann weiter entlang des belebten Mainzer Rheinufer über die Theodor-Heuss-Brücke nach Kastel und Biebrich.



Schau Dir diese Tour an:
Wiesbaden Hauptbahnhof nach Oppenheim und zurück



↔ 68,3 km ↗ 310 m

Der Proberstand dort lädt zum Absacker ein, und in die Stadt zurück gibt's die unterschiedlichsten Wege. Durch die Gibb, längs der Biebricher Allee oder am Biebricher Friedhof vorbei zur Drususstraße.

Warum Komoot die Tour als schwierig beschreibt, ist mir ein Rätsel. Bis auf ein kurzes Stück unbefestigten Weg auf der Nonnenau lässt sich die Tour bequem fahren und ist mit oder ohne E-Bike gut zu bewältigen.

VON
JOACHIM KRUMB

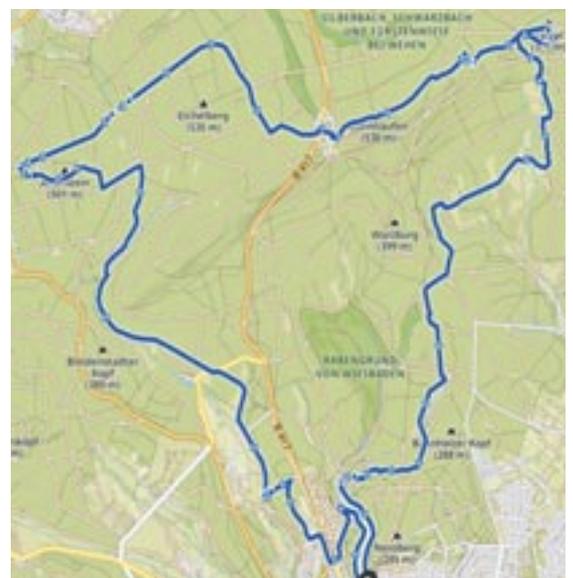
Runde vom Nerotal über Fischzucht, Altenstein, Platte und Rassel

Tourentipp #3 der MTB-Gruppe „Bunnyhopper“

Diese Tour habe ich mit der Mountainbike-Gruppe „Bunnyhopper“ Ende April 2024 gemacht. Das besondere Etwas war der plötzliche Wintereinbruch, der uns oben auf dem Taunuskamm überrascht hat. Aber auch ohne Schnee hat die Tour, die zeitweise sehr still und abgelegen auf der Nordseite vom Taunuskamm verläuft, definitiv ihren Reiz. Vorab: Es ist eine echte Mountainbike-Tour, also nicht für Gravel-Bikes geeignet. Für die Tour sollte es einige Tage lang warm und trocken gewesen sein, außer man schätzt das Extra-Workout für Beine und Po: Denn bei nassen Bedingungen fährt man streckenweise in knöcheltiefem Schlamm!

Ausgangspunkt Nerobergbahn

Los geht es am Parkplatz der Nerobergbahn (154 Hm). Wir steigen kurz auf zum Nordfriedhof. Nach Querung der Platter Straße fahren wir am „Lufti“ vorbei und nehmen einen kleinen Trail ins



Quelle: Komoot

Adamstal. Dort folgen wir dem Kesselbach „stromaufwärts“. Über die „Villa im Tal“ (hier kann man seine Wasserflasche gut auffüllen) fahren wir auf dem Schotterweg zur „Fischzucht“. (Man kann auch statt des Schotterwegs den Pfad links über die (FKK-)Wiese nehmen. Dort lagen aber zuletzt viele umgestürzte Bäume im Weg). Nach dem Parkplatz überqueren wir die Straße „Hupfeldweg“ und folgen dem Kesselbachweg, der zuletzt kräftig ansteigt, bis zur Herzogshütte. Von dort geht es mit einer Links-Rechts-Links-Kombination zum Altenstein (501 m). Der letzte Abschnitt ist ein sehr schöner, zum Teil recht steiler Pfad, den man allerdings leicht verpasst. Der Altenstein lädt dann zu einer ersten kleinen Pause ein.

360-Grad-Panorama und dann „Dämpfer auf und Sattel runter“

Danach geht es weiter zur benachbarten Erhebung ohne (mir bekanntem) Namen. Hier bietet sich „dank“ Windbruch, Borkenkäfer und Abholzung ein großes 360-Grad-Panorama! Es besteht beste Sicht rüber zur Hohen Wurzel, nach Taunusstein, Wiesbaden und weit darüber hinaus. Vor ein paar Jahren war hier noch dichter Nadelwald.

Dann heißt es „Dämpfer auf und Sattel runter“, denn es lockt die erste schöne Abfahrt auf einem kleinen Trail Richtung Nordwesten. Am Ende halten wir uns links Richtung Osten und folgen verschlungenen, abgelegenen Pfaden entlang der Nordflanke des Taunuskamms bis zur Platte. Von dort geht es rüber zur Rassel (539 m), was nicht ganz ohne breite Forstwege geht, aber ein kleiner Trail ist immerhin dabei. Oben auf der Rassel lädt eine Bank mit schönem Ausblick zum Verweilen ein.

Von der Rassel aus folgt dann eine längere reizvolle Abfahrt. Der erste Teil führt von der Rassel zurück zur Achteckhütte. Dieser kurze Abschnitt enthält technisch anspruchsvollere Stellen (S2), die nicht umfahren werden können. Wem das nicht geheuer ist, der fährt wieder denselben Weg zurück zur Achteckhütte. Unterhalb der Achteckhütte ist der Einstieg zum beliebten Rassel-Flow-Trail (S1). Alle, die ich kenne, nennen den Trail allerdings liebevoll „Rinne“. Manche behaupten, es handele sich dabei um eine alte Eisbahn (Bobbahn) aus früheren Zeiten. Die etwa 1,5 km lange Abfahrt ist schön flowig und hat einige niedrige Anlieger. Ab und an gibt es kleine Kicker und Drops, die aber auch um-/überfahren werden können. Der Trail endet am oberen Ausläufer des Goldsteintals.

Von der Würzburg zur Räuber Leichtweißhöhle

Ab hier halten wir uns wieder Richtung Südwesten auf zunächst wenig spektakulären Wegen Richtung Würzburg (399 m). Diese Kuppe im Wald mit dem Namen „Würzburg“ ist übrigens nach der dort vermuteten historischen Wallanlage benannt. Noch bevor wir die Würzburg erreichen, geht es nach Süden Richtung Bahnholzer Kopf (288 m). An der



„tierischen Sprunggrube“ biegen wir rechts ab und folgen dem Weg zum Rastplatz „Blick auf die Hohe Wurzel“. Hier steht ein Tisch mit zwei Bänken und lädt zum Picknick ein. Ironischerweise ist der Blick zur Hohen Wurzel schon lange zugewachsen. Schön ist es trotzdem. Hier ist der Einstieg, ein wenig versteckt, zu einem weiteren schönen Trail (S1), der uns Richtung Leichtweißhöhle führen soll. Gleich am Anfang ist ein schöner Kicker mit satter Landung im Gefälle (vorher checken, ob der intakt ist!). Nahtlos schließt sich der „Fallen-Tree-Trail“ an und wir erreichen die Anhöhe oberhalb des Räuber-Leichtweiß-Grillplatzes. Von hier gelangt man, steil oder weniger steil, je nach Vorliebe, auf die asphaltierte Straße, die uns entlang der Hockey- und Tennisplätze des WTHC zurück zur Talstation der Nerobergbahn bringt.

Wer zum Tourenausklang noch einen kühlen Schoppen genießen will, dem kann ich die Terrasse vom Café/Restaurant Leichtweiss auf dem Gelände des WTHC empfehlen. Dreckig und verschwitzt, kommt man sich als Mountainbiker dort neben den weißen Polo-Hemden zwar vielleicht etwas deplatziert vor, aber wen stört's? Jedenfalls nicht nach so einer schönen Tour. Da freut man sich über seinen Saugerspritzen und ist mit der Welt versöhnt.

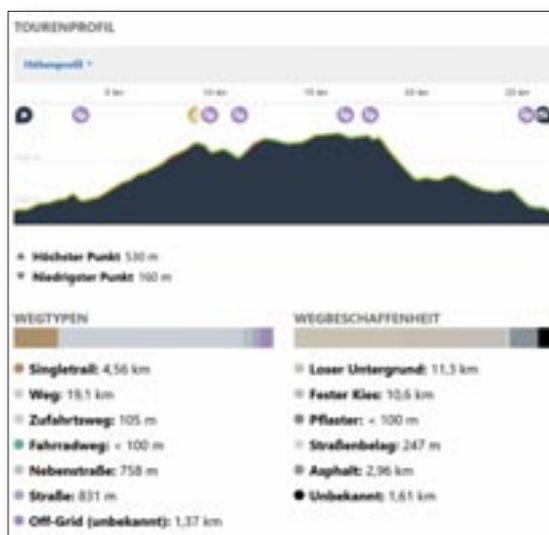
Die Tour gibt es übrigens von mir auf Komoot unter dem folgenden Link:
<https://www.komoot.de/tour/1525317599?>

Infos zur Tour

Mittelschwere MTB-Tour mit einigen schönen Downhill-Trails

Länge: 27 km,
 Gesamtaufstieg:
 580 Hm, Fahrtzeit: ca.
 2:30 h,

Start/Ziel: Nerotal/Wiesbaden (die Talstation der Nerobergbahn ist vom Hauptbahnhof mit der Buslinie 1 sehr gut erreichbar, notfalls kann man hier auch sein Auto parken).



Quelle: Komoot



SCHWEDEN

Sápmi (Lapland)

*Ein Bericht von
Hilke Smit-Schädla*

*Fotos:
Teilnehmerinnen und
Teilnehmer der Tour*

Der „Kungsleden“ im Winter – Ein Traum in Weiß



Nach einer Sommertour entlang des „Kungsleden“ – der Königsweg, einer der bekanntesten Fernwanderwege Skandinaviens – hat mich die endlose Weite des schwedischen Teils Lapplands nördlich des Polarkreises nicht mehr losgelassen. Unbedingt wollte ich dort noch einmal hin und die Tour fortsetzen. Eine Kollegin erzählte mir begeistert, dass sie den „Kungsleden“ einmal im Winter auf Ski gelaufen sei. Damit war die Idee für eine Wintertour auf dem nördlichen „Kungsleden“ geboren. Zwar können weder mein Mann noch ich uns sicher auf Ski bewegen, doch die Leidenschaft, mit Schneeschuhen durch unberührte weiße Landschaften zu wandern, teilen wir schon lang. Und – was in den Alpen funktioniert, sollte doch auch im schwedischen Fjäll möglich sein. Nun war nur noch die Frage zu klären, ob wir die Tour allein auf eigene Faust organisieren oder wir uns doch auf unserer

ersten skandinavische Wintertour führen lassen sollten. Die Bequemlichkeit siegte. Wir buchten uns für eine der letzten Touren des Winters bei einem auf Trekkingtouren in Lappland spezialisierten Anbieter ein und sollten es nicht bereuen. Wir genossen es, „rundum sorglos“ uns nicht um Essen, Pulkas (Lastschlitten), Hüttenbuchungen und Transfers kümmern zu müssen, sondern einfach einmal nur die traumhafte Landschaft zu genießen.

Gesagt, getan. Zu einer Zeit, als wir hier bereits die ersten heißen Tage genossen und sich alle auf den nahenden Frühling freuten, machten wir uns Anfang April auf den Weg zum Flughafen. Der späte Zeitpunkt sollte seine Vorteile haben: war es doch nördlich des Polarkreises im April schon viel länger hell als in unseren Breiten (wir schafften es nicht, die Dunkelheit zu erleben – abends um 10 Uhr und morgens um 5 Uhr war es jeweils noch oder schon hell...), und zumindest unsere Woche bescherte uns schon recht milde Temperaturen. Über Stockholm ging es nach Luleå. Kaum hatten wir dort den ersten Schritt vom Gepäckband in Richtung Ausgang gemacht, stolperten wir auch schon in die Arme unserer Guides. Mit dem Kleinbus ging es nun weiter nach Älvsbyn. Kaum angekommen brutzelte auch schon das Abendessen auf dem Herd, und wir konnten ganz entspannt unseren einzigen Mitreisenden und unsere Guidein kennenlernen, noch einmal die Ausrüstung und Tourenplanung besprechen, bevor es dann mit viel Vorfreude in die Betten ging.

Frühmorgens nach einem guten Frühstück ging es dann erneut mit dem Bus noch einmal ca. 3 Stunden über schnurgerade, schneeweiße Straßen immer tiefer hinein ins schwedische Lappland. Kvikkjokk war unser Ziel. Am Ende der Woche sollten wir viele Kilometer weiter in Saltuluokta wieder aufgesammelt werden. Dazwischen Schnee, Ruhe, gemütliche Hütten und eine traumhafte Landschaft – jedoch kein Strom, kein Funk und was einem sonst den Alltag in der Zivilisation erleichtert.

Auf dem Parkplatz der Fjällstation beluden wir die Pulkas und machten uns auf den Weg. Die ersten Schritte durch den Wald hinauf waren ungewohnt, doch schon bald stellte sich ein gleichmäßiger Rhythmus ein und die Pulka lief brav auf dem festen und am Ende der Saison gespurten Trail hinter uns her. Nach dem ersten Anstieg durch dichten Wald war es so weit: Offene Landschaften wechselten sich mit weiten Seen ab. Vor allem letztere haben es mir angetan. Bieten die weißen endlosen Flächen doch einen faszinierenden Blick auf die umliegenden Berge des Sarek: eine Perspektive, die man sonst nur vom Boot aus erleben kann. Außerdem eröffnen die zugefrorenen Seen die Möglichkeit, die Strecke ohne große Höhenunterschiede zu meistern. Die Frage nach den Höhenmetern des Tages ist hier anders als in den Alpen nicht die entscheidende. Auch ist der Trail technisch unschwer zu bewältigen. Und doch waren wir am Ende des Tages regelmäßig ziemlich erschöpft. Länge der Etappen, Wind und Sonne und das Laufen mit Schneeschuhen und Pulka durch den Schnee fordern ihren Tribut. Neben den ständig neuen, fantastischen Ausblicken auf die Berge des Sareks war eines meiner persönlichen Highlights der Tour, bei blauem Himmel und starkem Wind in der endlosen, weiten Weite des Hochfjälls zu laufen. Der Schnee wirbelt um die Füße, wabert dahin und bildet immer wieder neue Muster und der Blick geht in ein schier endloses Weiß (nur unterbrochen von den in regelmäßigen Abständen aufgestellten Kreuzen, die die Wanderer sicher über das Fjäll geleiten sollen). Ein Gefühl wie auf Wolken zu laufen – dem Himmel ganz nah.

Übernachtet haben wir während der Tour in den Hütten der Svenska Turistföreningen (STF). Anders als die Alpenvereinshütten sind sie nicht bewirtschaftet, sondern lediglich bewartet. Ehrenamtler wechseln sich in mehrwöchigen Diensten ab und schauen auf den Hütten nach dem Rechten und empfangen die Gäste. Es gibt nichts Schöneres, als am Ende eines langen Tages, wenn man erschöpft die Hütte erreicht, mit einem freundlichen Hallo und heißem, süßem Tee vor der Hütte empfangen zu werden. Meist bestehen die Hütten aus mehreren kleinen Häuschen mit einer gemütlichen Stube mit Holzofen und um die Stube herum angesiedelten kleinen Schlafkammern, die so von der Stube aus mitgeheizt werden. Kochutensilien, Gaskocher, Geschirr und Kerzen – alles ist vorhanden. Das Wasserholen und Holzspalten ist Aufgabe der Gäste. Hierfür liegen die Gerätschaften bereit, und die Wasserlöcher und Entsorgungsstellen an der Hütte sind gekennzeichnet. Das Essen bringt jeder selbst



auf der Pulka oder im Rucksack mit. Dies gilt auch für die Hüttenwarte. Eine Hüttenwartin erzählte uns begeistert von den Herausforderungen, das Essen für vier Wochen zu planen und in Bananenkartons verpackt an einen Fahrer eines Skidoos zu übergeben, der dies für die Hüttenwarte zur Hütte transportiert. Eine unserer Hütten hatte sogar eine Sauna. Ein wahrer Hochgenuss am Ende eines langen Tages. Geheizt wird mit einem Holzofen, und geduscht wird mit Schöpflöffel und ofenwarmem und kaltem Wasser aus Eimern.

Nun zurück im Frühling des Rheingaus bleiben die Erinnerungen. Noch immer läuft das Bilderkarussell im Kopf. Ein herzlichen Dank an Franzl und das Arctic Mountain-Team (www.arctic-mountain-team.de) für das „Rundum-sorglos-Paket“. Lappland wird uns – auch im Winter – nicht das letzte Mal gesehen haben!



Auf dem GR120 entlang der französischen Opalküste



FRANKREICH

Nord-Pas-de-Calais

Ein Bericht von
Annette Franz

Fotos:
Annette Franz



Herbstferien in Hessen – dieses Mal zieht es uns nicht in die deutschen Mittelgebirge oder in die Alpen, sondern ans Meer. Nicht zum Baden, dafür ist es um diese Jahreszeit schon zu kühl, sondern zum Wandern und Genießen.

Der GR 120 ist ein Fernwanderweg, der Bray-Dunes an der Grenze zu Belgien mit Le Préport an der Mündung der Bresle verbindet.

Während unserer wenigen Tage in Nordfrankreich wählen wir einen Streckenabschnitt vom GR 120 – nämlich das Küstengebiet des Regionalen Naturparks Caps et Marais d’Opale zwischen Calais und Boulogne-sur-Mer. Es umfasst ein Gebiet von 7.500 Hektar mit einer Küstenlinie von 23 km, das 8 Gemeinden (Sangatte, Escalles, Wissant, Tardinghen,





Audinghen, Audresselles, Ambleteuse und Wime-reux) und etwas mehr als 17.000 Einwohner vereint!

Schon am ersten Tag sind wir fasziniert von dem dramatischen Küstenpanorama, den langen Sandstränden und dem Blick auf das opalfarbene Meer.

Endlose Sandstrände, Dünenlandschaften, Steilküsten und Naturschutzgebiete mit Seen und Wäldern laden zu vielfältigen Wanderungen ein. Zwischen den unterschiedlichen Küstenabschnitten liegen charmante kleine Dörfer mit Häusern aus der Belle Epoque oder auch mondäne Seebäder. Zahlreiche Aussichtspunkte wie Cap Blanc-Nez und Cap Gris-Nez bieten fantastische Ausblicke. Abends sollte man es nicht versäumen, dem Treiben der Windsurfer zuzuschauen und in einem der vielen Fischrestaurants am Strand einzukehren.

Wichtiger Tourentipp: Bei der Tourenplanung bitte unbedingt den Gezeitenkalender im Blick haben, damit es zu keiner bösen Überraschung kommt.

Als Standquartier empfehlen sich Calais oder Boulogne-sur-Mer. Ein Bus verbindet mehrmals pro Tag beide Städte miteinander. Fahrpreis pro Strecke und Person 1 Euro.



Homepage:
<https://www.cote-dopale.com/tourisme/gr-120-littoral>


ÖSTERREICH
Tirol
*Ein Bericht von
Claudia Keck*
*Fotos:
Teilnehmerinnen und
Teilnehmer der Tour*

Yoga und Skitourengehen in Obernberg am Brenner

... vom 1. bis 3. März 2024



Blickt man zurück auf die drei Tage Skitourengehen, kann man sagen, dass alles drin war. Mit etwas windigem Wetter und Sonnenschein zwischen den Wolken am ersten Tag ging es hoch Richtung Grubenkopf. Der zweite Tag war geprägt von Föhnsturm und Schneefall, an dem das Ziel die Rötenspitze war. Belohnt wurde das Ganze dann am dritten Skitourentag, nachdem der Föhnsturm sich gelegt hatte, die Sonne vom strahlend blauen Himmel schien und uns den Aufstieg zur Allerleigrubenspitze ermöglichte.

Die Abfahrten waren ebenfalls sehr unterschiedlich. Dadurch dass der Föhn die Temperaturen stiegen ließ, war der Schnee oft sehr weich und schwer. Aber am letzten Tag erwischten wir dann doch noch einen Hang Richtung Fraderalm, der mit viel Freude zu befahren war.

Das ganz Besondere an diesen drei Tagen vor Ort aber war die Kombination zwischen dem morgendlichen Yoga, dem Skitourengehen und der Abrundung des Tages noch einmal mit einer abendlichen Yoga-Session, die uns immer entspannt Richtung Bett brachte.



Frühmorgens um 6:15 Uhr bat uns Elke Seidensticker in den Seminarraum, in dem die Yogamatten ausgebreitet lagen, die Kerze leuchtete und ließ uns langsam in den Tag gleiten.

90 Minuten Yoga mit Kräftigung und Mobilisierung sowie der Einstimmung in den Tag wurden begleitet durch die Geschichten der vielleicht wichtigsten Götter, deren Ableitungen und Weisheiten, die den Hinduismus und eben auch das Yoga prägen. Danach ging es dann zum Frühstück in dieser frisch renovierten Alpenvereinshütte am Brenner.

Nimmt man den Gedanken des Titels dieser Reise noch einmal auf, kann man nur bestätigen, dass diese Kombination aus Yoga und Skitourengehen eine sehr passende, spirituell anregende und erlebnisreiche Veranstaltung war.



DEUTSCHLAND

Hessen

Ein Bericht von
Judith Süßmann und Ines
Rurainsky

Fotos:
Paul Krämer

Sicherheitstag Fels – Behelfsmäßige Bergrettung



Unser Tag begann mit Sonnenschein am Monstranzenfelsen, wo wir uns gleich zu Beginn mit fliegenden Biwaksäcken als Gruppe kennenlernten. Noch auf dem Parkplatz fingen wir an, erste Bergungstechniken zu üben. In kleinen Gruppen stellten wir verschiedene Techniken vor: Einige kreierte Sitze und Tragegurt aus Seilen, andere fertigten aus Wanderstöcken und einem Biwacksack eine Bergungsliege. Um die Strecke zwischen dem Parkplatz und

dem Monstranzenfelsen abwechslungsreich zu gestalten, testeten wir dort die unterschiedlichen Techniken. Dabei entstanden humorvolle Erklärungen und Eselsbrücken, wie zum Beispiel die „Tanga-Technik“. Trotz des Spaßes wurde jedoch bald die Ernsthaftigkeit des Themas deutlich, denn wir lernten schnell: „Jede Technik hat ihre Grenzen“, sei es durch unterschiedliche Gewichte, Körpergrößen, schwieriges Gelände oder schwindende Kräfte.

Angekommen am Monstranzenfelsen richteten wir unser Lager ein und begannen an mehreren Übungsstandplätzen mit den ersten Übungen. Wir lernten, wie wir uns und unsere Partner sicher und kontrolliert mittels eines HMS-Knotens ablassen können. Zusätzlich wurde das einhändige Legen des HMS eingeführt, was in Situationen, in denen eine Hand nicht benutzt werden kann, hilfreich sein kann. Für das Ablassen von zwei Personen oder schwererer Lasten lernten wir auch den doppelten HMS-Knoten.

Darüber hinaus übten wir den Schleifknoten, der es erlaubt, die Hände frei zu haben – nicht nur praktisch für ein Foto, sondern auch essentiell für das Einrichten weiterer Sicherungs- oder Rettungsmaßnahmen. Das besondere am Schleifknoten: unter Last ist es möglich, ihn sowohl zu legen als auch zu lösen. Außerdem machten wir uns mit dem Aufbau des Express-Flaschenzugs vertraut, der es ermöglicht, einem Partner an schwierigen Stellen Unterstützung zu bieten.

In der Mittagspause nutzten wir die Zeit bei frischem Kaffee und leckerem Essen, um wichtige theoretische Grundlagen zu besprechen. Ein kleiner Tipp: Werft doch mal einen Blick in euren Wanderucksack oder euer Erste-Hilfe-Set. Dort findet ihr meistens nützliche Hinweise wie alpine Notsignale, Notrufnummern und Signale für die Luftrettung.

Nach der Mittagspause mussten wir Paul aus einer misslichen Lage befreien, leider ist er mit einem zu kurzen Seil in die Kletterroute eingestiegen. Wir befreiten ihn durch Seilverlängerung und Aufbau eines zweiten Sicherungsgerätes, sodass er es trotz zu kurzem Seil wieder sicher aus der Route schaffte. Im Anschluss starteten wir mit praktischen Übungen am Felsen. Wir wiederholten nicht nur das Ablassen mittels HMS, Schleifknoten und den Express-Flaschenzug, sondern erlernten auch eine neue Technik, die Bergespinne. Diese Technik ermöglicht es, zwei Personen gleichzeitig am Berg abzulassen.

Zum Tagesende beherrschten wir mehrere neue Techniken zur behelfsmäßigen Rettung am Berg, verbunden mit der Hoffnung, sie niemals in einer Notlage einsetzen zu müssen.

Herzlichen Dank an Alex, Paul und Daniel, die uns die Kursinhalte mit viel Spaß und Gelassenheit beigebracht haben.



GLOBETROTTER
RE:THINK

NEUES LEBEN FÜR GEBRAUCHTE SACHEN!

WIR KAUFEN DEINE GUT ERHALTENE MARKEN OUTDOOR-
AUSRÜSTUNG IN UNSERER GLOBETROTTER FILIALE
IN DER NEUGASSE 15-19 IN WIESBADEN.





DEUTSCHLAND

Baden-Württemberg

Ein Bericht von
Simone FedermannFotos:
Teilnehmer der Tour

14 - 4 - 3 - 61:
Zahlen, Daten, Fakten
und „Frauen können
auch ganz kurz“:

14 Frauen

4 Tage

3 Jahreszeiten

Ca. 61 km, gefühlt
mindestens 70 km 🏔️Für diejenigen, die etwas
mehr wissen möchten:

Do. 25. April 2024

Schluchsee,
Aha à Sankt BlasienCa. 18 km, 384 m hoch,
670 m runter

Fr. 26. April 2024

Sankt Blasien à Todtmoos

Ca. 20 km, 590 m hoch,
540 m runter

Sa. 27. April 2024

Todtmoos à Wehr

Ca. 23 km, 480 m hoch,
930 m runter

So. 28. April 2024

Basel, einfach
wunderbar ...Und Rückfahrt
nach WiesbadenUnd für diejenigen, die es miterleben
möchten:

Die DB brachte uns pünktlich zu unserem Startpunkt nach Aha am Schluchsee. Während der Fahrt sahen wir schon schneebedeckte Höhen und machten uns mit dem Gedanken vertraut, Ende April zurück im Winter zu sein... Voller Erwartung starteten wir auf dem Schluchsee-Rundweg, dann ging es stetig bergauf, und Meter für Meter gab es mehr Schnee. Wir stapften hintereinander durch die Spur, rechts und links von uns ca. 30 cm hoher Schnee, es wurde kalt und Schneeregen kam dazu. Die Vesperstube Unterkommenhof war ein willkommener Ort, um ein Püschchen mit warmen Getränken einzulegen. Weiter ging es zum höchsten Punkt der Gesamtroute, dem Krummenkreuz (1.148 m) mit Holzbrunnen auf einer Waldlichtung. Der Weg



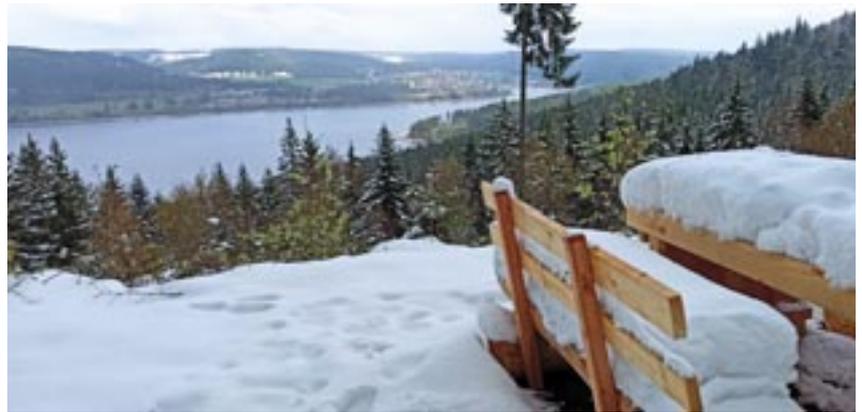
fürte uns weiter durch weiße Weiten und Wälder, Schwarzatal und per steilem Abstieg ins Albatal. Vorher stärkten wir uns noch einmal unter dem Dach der Schutzhütte, die noch mit bizarren Eiszapfen verziert ist, aus dem Rucksack. Vorbei am Windbergwasserfall geht es entlang am Windbergbächle nach St. Blasien. Insgesamt waren wir fast froh über den Schnee, ließ er doch die sonst im Vergleich zum letzten Jahr ein wenig eintönige Forstwegrountführung gleich viel romantischer und freundlicher erscheinen. St. Blasien empfing uns als ein schmucker Kurort mit riesigem Dom St. Blasius und gemütlichem Café „Rosalie im süßen Winkel“. Nach so vielen Naturerlebnissen heute, jetzt noch Kultur, wir sind beeindruckt von der riesigen Kuppel und der hellen und freundlichen Ausgestaltung. Mit einem gemütlichen Abendessen klingt Tag 1 aus.

Nach gutem Frühstück im Domhotel starten wir in Regenkleidung, bergauf zum 1.039 m hohen Lehenkopfturm, die Aussicht zum Feldberg und den Alpen ist vom Regennebel verschluckt, das tut der guten Stimmung aber keinen Abbruch und wir schnattern fröhlich weiter. Unser Leitspruch ist: Mit Sonne im Herzen ist das Wetter egal. 🌧️ Weiter geht's über weiche Waldpfade auf den Dachsberg und weiter durch den Hotzenwald zum Klosterweiher. Es regnet und regnet und die Gruppe möchte eine Aufwärmepause und hofft, der Regen hört auf. Kaffee, Kuchen, Suppe, Schorle, was das Herz begehrt ... Frisch gestärkt und immer noch im Regen, geht es bergauf zum Kreuzfelsen und dem Ibacher Friedenskreuz. Wandern bei Regen und im Schnee kostet Kraft. Zum Glück geht endlich der Regen in

hohe Luftfeuchtigkeit über und ab und an lassen sich erste blaue Stellen am Himmel erkennen, auch wenn diese in die entgegengesetzte Richtung blickend von Weltuntergangsszenarien begleitet werden. Mit Hilfe der tollen Alpenpanoramatafeln lassen sich so sogar die ersten Alpengipfel in den Wolken erahnen. Steil zickzackt nun der Schluchtensteig in die Hohwehraschlucht hinab direkt bis vor die Tore des historischen Wallfahrts- und Kurorts Todtmoos. Müde und hungrig erreichen wir unser Quartier, das Europäische Gäste- und Seminarhaus. Schnell geduscht geht's ins „Chalet“ zum Abendessen und schon ist Tag 2 zu Ende.

Restaurant entschieden und werden mit wunderbaren, würzigen Speisen belohnt. Spät am Abend checken wir im Baseler Youth Hostel ein. Ein toller Tag geht zu Ende und wir freuen uns auf morgen.

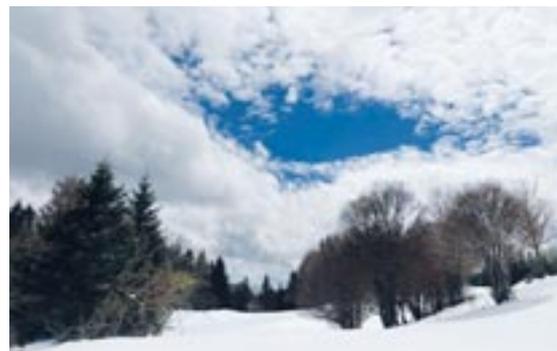
Ausgeschlafen, mit Sonntagsfrühstück im Bauch, sagen wir DANKE, an Hilke & Patricia, für das „Rundum-sorglos-Paket incl. Wetterabenteurpaket“. Alles war bestens organisiert und außer wandern war nichts für uns zu tun. Die Gruppe aus 4 neuen und 10 WanderInnen des Vorjahres, verschmolz schnell zu einer munteren Gruppe. Nette Unterhaltungen, Erfahrungsaustausch, Reiseberichte, neue Pläne, es gab so viel zu besprechen.



Nach reichhaltigem Frühstück starten wir Tag 3 bei Frühlingswetter und Sonnenschein, herrlich. Heute liegt die Königsetappe vor uns. 23 km nach Wehr. Dort wollen wir auch abendessen und danach mit Bus und Zug nach Basel zu unserer Übernachtung. Bei dem sonnigen Wetter entsteht unser Gruppenfoto, wieder von der „Selfie Spezialistin“ Anke, sie hat den Bogen raus. Simones Selfie-Gruppenfotos endeten immer mit der „Löschttaste“.



Heute ist auf allen Gesichtern ein großes Lächeln zu sehen, wunderbares Wanderwetter, Sonnenschein und ganz viel Grün und kein Weiß mehr zu sehen. Wir wandern durch die Wehratalschlucht, die Wehra plätschert und glitzert im Sonnenlicht, überall wachsen Wildpflanzen, und Simone gibt bereitwillig Auskunft und motiviert zum Probieren. Wir suchen uns einen gemütlichen Platz in der Sonne zum „Rucksack-Picknick“. Langsam erleben wir die dritte Jahreszeit, es wird sommerlich warm und inzwischen wandern wir „kurzärmelig“, unglaublich, vor 2 Tagen hatten wir 30 cm Schnee und waren warm eingepackt. Wir genießen es, wandern, plaudern und erfreuen uns an der Natur. Die wunderbaren Grüntöne laden ein zum Fotografieren. Jetzt haben wir herrliche Aussicht auf die Schweizer Alpen und die umliegenden Dörfer und Höfe, es geht langsam bergab zum Wehra-Stausee. Von dort laufen wir gemütlich aus und erreichen nach ca. 23 km die Weber- und Textilstadt Wehr. Im Biergarten ein kühles Getränk, und stolz klatschen wir ab: auf den Abschluss der Etappen 4 – 6, der Schluchtensteig ist „abgelaufen“. Gemeinsam haben wir uns zum Abschlussessen für ein indisches



Bis zur Rückfahrt um 14:00 Uhr nach Wiesbaden fanden sich Kleingruppen zu individuellen Stadtrundgängen und Besichtigungen. Im Zug tauschten wir begeistert unsere Erlebnisse, Eindrücke und Fotos aus und genossen die Direktverbindung nach Frankfurt ohne Umstieg. Herzlich verabschiedeten wir uns und freuen uns auf die nächsten Touren.

Einen schönen Sommer wünscht Simone Federmann im Namen der „Schluchtensteig-BezwingerInnen“.



Deutscher Alpenverein
Sektion Wiesbaden

Unsere Gruppen der Sektion Wiesbaden

Hoch hinaus – Klettern mit Handicap

Plaisier ab Vier

Freitagswanderer

Yogagruppe – Yoga für Berg und Tal

Frauenklettergruppe

Familiengruppe

Die Waldläufer

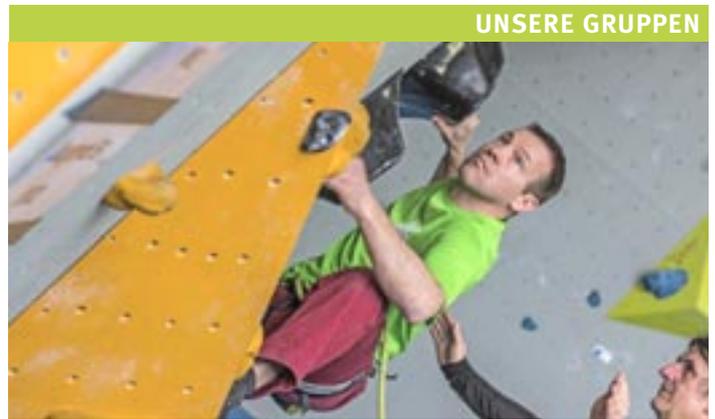
Jugendgruppen

Tourengruppe

MTB-Gruppe „Bunnyhopper“

Radtourengruppe „Watt und Wade“

Alpinsportgruppe „Basislager“



Hoch hinaus Klettern mit Handicap

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

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

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

AKTUELLE KURSE

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

INFORMATIONEN UND KONTAKT:



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



Bärbel Brand
b.brand@dav-wiesbaden.de



Plaisir ab Vier

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

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

AKTUELL

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

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

KONTAKT:



Anett Hoheisel
a.hoheisel@dav-wiesbaden.de



Karl Harbusch
k.harbusch@dav-wiesbaden.de



Freitagswanderer III. Quartal

FREITAG, 26. JULI 2024

Rheingauwanderung

Wir wandern von Erbach durch das Erbachtal zum Wacholderhof und durch den Steinberg nach Hattenheim.

ABFAHRT: Wiesbaden Hbf. Bahn RB 10 Gleis 1 ab 12:33 Uhr, an Erbach Bahnhof 12:50 Uhr

RÜCKFAHRT: Hattenheim Bahnhof RB 10 ab 18:04 Uhr, 19:04 Uhr, an Wiesbaden Hauptbahnhof 18:25 Uhr, 19:25 Uhr

FREITAG, 30. AUGUST 2024

Wanderung im Rheingau

Auch dieses Jahr möchte ich mit den Freitagswanderern der Germania von Assmannshausen einen Besuch abstatten und anschließend ins Rosengäßchen einkehren und per Bahn wieder nach Wiesbaden zurückkehren.

ABFAHRT: Wiesbaden Hauptbahnhof RB 10 Gleis 1 ab 10:33 Uhr, an Assmannshausen Bahnhof 11:10 Uhr

RÜCKFAHRT: Rüdeshheim Bahnhof RB 10 ab 17:53 Uhr, 18:53 Uhr, an Wiesbaden Hauptbahnhof 18:25 Uhr, 19:25 Uhr

FREITAG, 27. SEPTEMBER 2024

Wanderung am Rhein

Wanderung auf dem Rheinhöhenweg von Mainz-Laubenheim nach Bodenheim.

ABFAHRT: Wiesbaden Hauptbahnhof, RB 75 Richtung Aschaffenburg Gleis 3 ab 13:36 Uhr, an Römisches Theater Gleis 3 13:52 Uhr, ab Römisches Theater S6 Gleis 4 13:57 Uhr, an Mainz-Laubenheim 14:01 Uhr

RÜCKFAHRT: Bodenheim Bahnhof nach Mainz Bahn ab 18:26 Uhr 18:56 Uhr, 19:26 Uhr, an Römisches Theater Gleis 2 18:40 Uhr, 19:09 Uhr, 19:41 Uhr, an Wiesbaden Hauptbahnhof 18:55 Uhr, 19:27 Uhr, 19:55 Uhr

FÜHRUNG UND AUSKUNFT:

Klaus Thomae
Telefon 06 11 - 37 22 14



Yogagruppe „Yoga für Berg und Tal“

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

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

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

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

KONTAKT:



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



DAV

Jetzt für den
E-Mail-Newsletter
anmelden!

NEU!



Frauenklettergruppe

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

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

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

AKTUELL

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

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

KONTAKT:



Gitta Halder
g.halder@dav-wiesbaden.de



Johanna Lexen
j.lexen@dav-wiesbaden.de



Familiengruppe

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

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



UNSERE NEUE LEITERIN

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



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

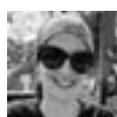
Wenn ihr euch angesprochen fühlt oder Ideen für gemeinsame Aktivitäten und Touren habt, meldet euch gerne bei mir.

Ich freue mich auf euch! Herzliche Grüße, Svenja

KONTAKT:



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



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





Die Waldläufer – aka „Trailrunner“

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

Unser Profil

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

Voraussetzungen

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

AKTUELL

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

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

Streckenplanung

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

Kontakt über SIGNAL – Der Gruppen-Chat-Kanal

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

KONTAKT:

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

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



KONTAKT UND AUSKÜNFTE:

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

WER WIR SIND UND WAS WIR MACHEN

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

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

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

Werde Jugendleiter*in, gründe eine Gruppe

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



UNSERE JUGENDGRUPPEN

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

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



Tourengruppe

KONDITIONSWANDERN:

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

AUFBAUTRAINING 55+:

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

NORDIC WALKING UND WALKING:

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

Hinweis für alle:

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

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

SONNTAG, 7. JULI 2024

Wanderung „Vom Tiefenbachtal zum Retzbachtal – eine Runde um Lorch“ (ca. 17,5 km, 500 Hm)

TREFFPUNKT:

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

STARTPUNKT:

10:20 Uhr vor dem Bahnhof Lorch

WANDERSTRECKE:

Mittlere Kondition erforderlich.

- Zunächst durchqueren wir Lorch, bis wir den Wisperwanderweg erreichen, dem wir bis zum Tiefenbachtal folgen.
- Weiter geht es durch das Tiefenbachtal, bis wir auf den Abzweig zur Burgruine Waldeck stoßen und aufsteigen. In der Burgruine rasten wir.
- Wir steigen weiter auf und erreichen einen Wanderweg, der uns schöne Blicke auf die Sauerburg erlaubt.
- Im weiteren Verlauf dieses Wanderweges erreichen wir das Retzbachtal in Richtung Lorchhausen.
- Kurz vor Lorchhausen steigen wir nochmals auf und stoßen auf den Wispertaunussteig. Hier legen wir mit Blick auf das Rheintal eine zweite Rast ein.
- Danach folgen wir dem Wispertaunussteig hinunter nach Lorch.

SCHLUSSRAST:

Weingut Altenkirch, Binger Weg 2, 65391 Lorch

Anmeldung zur Tour und zur Einkehr erforderlich!

FÜHRUNG UND ANMELDUNG:

Jutta Seifert-Witt, Telefon 06 11 - 37 11 83
jutta.seifert-witt@online.de

Dagmar Hollandt, Telefon 0 61 23 - 60 17 52
dagmar.hollandt@gmx.de

Malerbetrieb Klee

Maler- und Tapeziererarbeiten
Putz / Stuck / Trockenbau
Vollwärmeschutz
Fußbodenarbeiten
Altbausanierung

Inh. Joachim Dinter
Malermeister

Gaugasse 7 / 65203 Wiesbaden-Biebrich / Tel. (06 11) 6 68 61
malerbetrieb-klee@t-online.de / www.klee-malerbetrieb.de



SONNTAG, 25. AUGUST 2024

Wanderung „Von Zornheim durch das Selztal nach Selzen und zurück“ (ca. 16 km, 170 Hm)

TREFF- UND STARTPUNKT:

09:00 Uhr Wiesbaden Hbf. Reisezentrum
 09:12 Uhr Abfahrt mit S6 nach Mainz Hbf.
 09:22 Uhr Ankunft Mainz Hbf.
 09:33 Uhr Abfahrt mit Straßenbahn 50
 Richtung Hechtsheim, Gleis A
 09:49 Uhr Ankunft Hechtsheim, Mühldreieck, Gleis B
 09:50 Uhr Abfahrt mit Bus 66 Richtung Zornheim,
 Hahnheimer Str., Gleis H
 10:05 Uhr Ankunft Zornheim, Hahnheimer Str., Gleis B

STARTPUNKT:

10:15 Uhr Parkplatz Hans-Steib-Halle,
 Zum neuen Sportplatz 4, Zornheim

WANDERSTRECKE:

Normale Kondition erforderlich.

- Über den Zornheimer Berg nach Sörgenloch, herunter ins Selztal zum Biotop „Hahnheimer Bruch“.
- An Hahnheim vorbei, durch Selzen zum „Selzener Hinkelstein“.
- Dann hinauf zur Zornheimer Weinbergskapelle.
- Vorbei (!) am Weinpavillon Zornheimer Ruhkreuz und zurück zum Parkplatz.

SCHLUSSRAST:

Vereinigte Weingüter Schittler-Becker,
 Hahnheimer Straße 30, 55270 Zornheim

Anmeldung zur Tour und zur Einkehr bis 16.08.2024 erforderlich!

FÜHRUNG UND ANMELDUNG:

Dieter Conradi, Telefon 01 76 - 56 76 44 23
 dieterconradi@gmx.de

SONNTAG, 22. SEPTEMBER 2024

Wanderung „Rund um Bad Camberg mit Baumwipfelweg“ (ca. 16 km, ca. 300 Hm)

TREFFPUNKT:

09:20 Uhr Wiesbaden Hbf. Reisezentrum
 09:36 Uhr Abfahrt mit RB21 Richtung Niedernhausen
 09:58 Uhr Ankunft Niedernhausen
 10:01 Uhr Abfahrt mit RB22 Richtung Limburg
 10:15 Uhr Ankunft Bad Camberg

STARTPUNKT:

10:20 Uhr Bahnhof Bad Camberg
 (Sonntags kostenlose Parkmöglichkeiten)

WANDERSTRECKE:

Normale Kondition erforderlich.

Wir durchqueren Bad Camberg und nehmen den ansteigenden Weg zur Kreuzkapelle (127 Hm). Danach geht es durch ein Waldstück bis zum Friedhof Schwickershausen. Von dort folgen wir dem bewaldeten Weg oberhalb des Dombachs Richtung Hubermühle. Am Ortsrand von Dombach geht es über einen Hang wieder hoch in den Wald. Auf Waldwegen erreichen wir den Baumwipfelweg, 800 m lang, 31 m hoch, welcher uns über 3 Ebenen in die Baumwipfel führen kann. (<https://baumwipfelweg-bad-camberg.de>)

Dort ist ca. 1 Stunde Aufenthalt geplant (Restaurant & Toiletten sind vorhanden). Das Betreten des Baumwipfelwegs ist kostenpflichtig (9,90 €/Person, Bezahlung mit EC-Karte möglich). Danach wählen wir den kürzesten Weg nach Bad Camberg, durch die Altstadt zurück zum Bahnhof.

SCHLUSSRAST:

Rucksackverpflegung

Anmeldung erforderlich!

FÜHRUNG UND ANMELDUNG:

Christine Kreh-Laino, Telefon 01 79 - 2 36 06 27
 christine.kreh-laino@hotmail.de

KONTAKT:



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



Foto: /iStock



MTB-Gruppe „Bunnyhopper“

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

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

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

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

Voraussetzungen/Ausrüstung für die regelmäßigen Sonntagstouren:

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

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

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

KONTAKT UND AUSKÜNFTE:



Joachim Krumb
Telefon 0179 - 5 99 69 11
j.krumb@dav-wiesbaden.de





Radtouren-Gruppe „Watt und Wade“

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

Liebe Freundinnen und Freunde des Radfahrens!

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

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

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



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

Watt & Wade Radtourengruppe: Wer wir sind!

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

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

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

Tourenplanungen und Tourenvorschläge

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

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

Herzlichst ... Dirk Basting



KONTAKT UND AUSKÜNFTE:



Dirk Basting
Telefon 0163-6856843, d.basting@dav-wiesbaden.de
Anne-Kathrin Goerlich
Telefon 0151-10278777, a.goerlich@dav-wiesbaden.de
Thomas Kleber
Telefon 0157-33998437, t.kleber@dav-wiesbaden.de

SAMSTAG, 20. JULI, BIS SONNTAG, 28. JULI 2024

Tourenwoche: Transalp mit dem Fahrrad – Alpe Adria Radweg

INFOS:

Mit dem Fahrrad über die Alpen: Der Alpe Adria Radweg ist sicher nicht die schwierigste Route, um mit dem Fahrrad über die Alpen zu fahren, aber vermutlich eine der schönsten!

Von der Mozartstadt Salzburg ausgehend starten wir auf dem gut ausgebauten Radweg und fahren entlang der Salzach, der Gasteiner Ache und dann durch den Nationalpark Hohe Tauern in den sonnigen Süden. In Bockstein unterqueren wir den Alpenhauptkamm mit dem Zug (12 min.) bis nach Kärnten, um dann ab Mallnitz entlang der Möll, der Drau und der Gail bis an die Grenze nach Italien zu fahren.

Auf der italienischen Seite führt die Route ab Tarvis auf einer ganz besonderen Radstrecke – der ehemaligen Trasse der alten KuK Bahn – nach Udine und schließlich nach Grado ans Mittelmeer.

Die gesamte Strecke ist etwa 415 km lang, die Tagesetappen liegen zwischen 50 und 85 km bei bis zu 800 Höhenmetern. Für unsere Anstrengung werden wir durch faszinierende Landschaften und italienisches Flair belohnt. Wenn das Wetter es zulässt, gibt es zur Abkühlung die Möglichkeit, den ein oder anderen Badesee anzusteuern.

Von Grado aus, wo wir 2 Nächte verbringen werden, bringt uns ein Bikeshuttle wieder zurück nach Salzburg, wo die Tour endet.

STRECKENVERLAUF:

Im Kurs- und Tourenprogrammheft auf Seite 79/80

ANFORDERUNGEN:

Die Tagesetappen sind ca. 50 bis 85 km lang, die täglichen Höhenmeter bewegen sich zwischen 200 und 800 Hm. Von den Wegen ist alles dabei, verfestigter Schotter, Feld- und Waldwege, überwiegend folgen wir jedoch gut ausgebauten Fahrradwegen. Das Fahrrad sollte mit Gepäck, ggf. auch mal auf einer Hauptverkehrsstraße, sicher beherrscht werden. Technisch bietet die Tour keine besonderen Schwierigkeiten.

Es wird, wahrscheinlich im Juni, ein Vortreffen geben, um sich bei einer gemeinsamen Tagestour kennenzulernen und die Ausrüstung, Tourendetails, An- und Abreise usw. zu besprechen. Jede(r) Teilnehmer(in) sollte in der Lage sein, täglich bis zu 85 km und max. 800 Höhenmeter zu bewältigen.

UNTERKUNFT UND ANREISE:

Wir übernachten in Hotels und Gasthöfen, einmal auch in einer Jugendherberge, überwiegend in Doppel- und vereinzelt auch Mehrbettzimmern. Weitere Absprachen finden im Rahmen der Vorbesprechung statt.

Anreise bevorzugt mit öffentlichen Verkehrsmitteln, alternativ in Fahrgemeinschaften.

Weitere Koordination im Rahmen der Vorbesprechung.

ANMELDUNG:

Anmeldung online freigeschaltet ab 15. Januar 2024, 18:00 Uhr, Voranfragen bei den Kursleitern ab sofort

Anmeldung bis spätestens 15. Mai 2024

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

Zu den Details bitte Punkt 2 der Teilnahmebedingungen beachten.

LEITUNG:

Irm Schmidt, DAV- Wanderleiterin,
i.schmidt@dav-wiesbaden.de, Telefon 06 11 - 46 76 26
Manfred Bachmann, DAV-Wanderleiter
m.bachmann@dav-wiesbaden.de

SAMSTAG, 24. AUGUST 2024 – 09:00 BIS 18:00 UHR

Tagestour mit dem Fahrrad: Limburg-Weilburg-Runde

INFOS:

Tagestour ab Limburg
An- und Abreise mit der Bahn ab Hbf. Wiesbaden (9:00 Uhr)
oder Niedernhausen

STRECKENVERLAUF:

Details folgen

LEITUNG:

Dirk Basting, Telefon 01 63 - 6 85 68 43
dbasting@dav-wiesbaden.de

SAMSTAG, 14. SEPTEMBER 2024 – 13:00 BIS 18:00 UHR

Vortreffen für Fahrrad und Ferrata-Tour Gardasee im Oktober

INFOS:

Alle angemeldeten Teilnehmer der Tourenwoche vom 12. bis 19. Oktober 2024 am Gardasee treffen sich um 13:00 Uhr mit Fahrrad und Klettersteigausrüstung an der Talstation der Nerobergbahn (Parkplatz).

Von dort aus fahren wir mit den Rädern an den Grauen Stein und erhalten ein Warmup fürs Steigen am Klettersteig. Bitte Picknick einpacken.

Ggf. kehren wir auf der Rückfahrt in Wiesbaden noch gemütlich ein.

LEITUNG:

Dirk Basting, Telefon 01 63 - 6 85 68 43
dbasting@dav-wiesbaden.de

Irmtraud Schmidt, Telefon 01 57 - 37 78 25 23

i.schmidt@dav-wiesbaden.de

SAMSTAG, 28. SEPTEMBER 2024 – 08:00 BIS 17:00 UHR

Tagestour Radtourengruppe: Rheingauer Klosterrunde

INFOS:

Wir treffen uns in Wiesbaden-Biebrich am Rheinufer an der Bushaltestelle „Rheinufer“ um 10:00 Uhr.

Gemütlich radeln wir den Klassiker auf dem R3 und R3a zu den Klöstern Eberbach und St. Hildegardis.

Wir kehren am Niederwalddenkmal oder downtown in Rüdeshheim ein. Rückfahrt ist dann mit dem Fahrrad oder dem Zug möglich.

Hier die ausgearbeitete Tour. An diesem Tag fahren wir jedoch nur den Abschnitt Wiesbaden nach Rüdesheim und ggf. die Ufervariante zurück!

<https://www.alpenvereinaktiv.com/s/JBZhr>

LEITUNG:

Dirk Basting, Telefon 01 63 - 6 85 68 43
dbasting@dav-wiesbaden.de

SAMSTAG, 12. OKTOBER, BIS SAMSTAG, 19. OKTOBER 2024

Tourenwoche: Fahrrad und Ferrata am herbstlichen Gardasee – Radtouren und Klettersteige

INFOS:

Abwechslungsreiche Kombination von Fahrradtouren und Klettersteigen rund um Arco.

Bei milden Tagestemperaturen genießen wir die Nachsaison am herbstlichen Gardasee. Wir unternehmen reine Tagestouren mit dem Rad zur Malga San Giovanni, über Santa Barbara Richtung Monte Velo oder den Klassiker auf der alten Ponalestraße Richtung Ledrosee. Wir kombinieren Fahrrad und Klettersteig wie Lago Di Tenno und Ferrata Signora Delle Acque oder haben auch mal einen reinen Klettersteigtag.

Die Tagesplanung findet flexibel vor Ort mit den Teilnehmern der Gruppe statt. Dieses Angebot richtet sich an alle, die gerne mal zwei Spielarten des Bergsports verbinden wollen. Wir übernachten auf dem Campingplatz in Chalets oder Bungalows (4–5 Personen). Zelten oder im Wohnmobil anzureisen ist ebenfalls möglich. Wir versorgen uns tagsüber selbst und greifen abends auch mal auf die lokale Gastronomie zurück.

ANFORDERUNGEN:

Die Radtouren führen über Asphalt, Wald- und Schotterwege. Die Tagestouren sind maximal 50 bis 60 km lang, bei teilweise steilen Anstiegen. 1.000 Höhenmeter Unterschied sind keine Seltenheit. Das Rad muss sicher beherrscht werden. Vorerfahrung in leichten Klettersteigen A/B ist erforderlich. Auffrischung findet an einem Vorbereitungsnachmittag am Samstag, dem 14. September 2024, am „Grauen Stein“ statt.

STRECKENVERLAUF:

Im Kurs- und Tourenprogrammheft auf Seite 80

INFORMATIONEN ZUR ANREISE UND UNTERKUNFT:

Die Anreise erfolgt entweder individuell, in Fahrgemeinschaften oder mit der Bahn. Absprachen hierzu treffen wir beim Vortreffen. Wir werden auf dem Campingplatz Zoo in Arco übernachten: <https://campingzoo.it/de/>

Dort haben wir zwei Hütten der Kategorie Gamma reserviert. Der Preis für eine Hütte liegt bei 810.– Euro und muss durch die Teilnehmer finanziert werden. Idealerweise sollte eine Hütte mit 4 Personen belegt sein.

ANMELDUNG UND LEITUNG:

Dirk Basting, Telefon 01 63 - 6 85 68 43
dbasting@dav-wiesbaden.de

Manfred Bachmann, DAV-Wanderleiter
m.bachmann@dav-wiesbaden.de



Foto: Adobe Stock



Alpainsportgruppe „Basislager“

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

AKTUELL

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

KONTAKT:



Uta Frenkel
u.frenkel@dav-wiesbaden.de



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



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

dav-wiesbaden.de