

AUSBLICK



Mitteilungsblatt 4/2023

Jahresprogramm 2024



FÜR MEHR FREIHEIT.
FÜR MEHR FREUDE.
FÜR MEHR RAD.



FEINE RÄDER
REGENSBURG



Alltagsräder

Lastenräder

E-Bikes

Werkstatt

E-Bike Verleih

Lastenrad Sharing

Zusammen finden wir dein Traumrad!

www.feine-raeder.de

Jetzt einen
Beratungstermin
vereinbaren!



Wenn wir eine nachhaltigere Zukunft denken, ist das Rad immer ein Teil der Lösung. Darum führen wir das größte Lastenradsortiment in Ostbayern, fördern und unterstützen Sharing-Projekte, betreiben Fahrradlogistik, entwickeln Ladeinfrastruktur und treten leidenschaftlich in die Pedale!



FEINE RÄDER
REGENSBURG



Liebe Bergfreundinnen, liebe Bergfreunde,

allein die Erwartung an etwas Schönes produziert im Gehirn ein Glückshormon. Ich erwarte jetzt nicht, dass dies gleich bei allen passiert, die das neue Jahresprogramm in Händen halten. Aber ich bin schon stolz, dank vieler fleißiger Hände euch auch dieses Jahr ein schönes, umfangreiches Programm bieten zu können. Die Auswertung der Bergunfallstatistik zeigt, wie wichtig gerade gute Ausbildung und umsichtiges Planen ist.

Doch erlaubt mir einen kurzen Rückblick. Joachim Kerschensteiner, unser 1. Vorsitzender, verstarb unerwartet am 13. März 2023. Die Sektion verlor ein weiteres Urgestein und viele auch einen guten Freund. Joachim, mein langer Wegbegleiter, du fehlst schmerzlich in der Sektion und mir ganz persönlich. „Die größte Kunst beim Bergsteigen ist, dass man dabei auch alt wird“, meinte Hans Schwanda. Heiko Engel, mein Vorgänger als Ausbildungsreferent, durfte immerhin 85 Jahre auf dieser Welt verweilen, bevor er sie am 13. September 2023 verlassen musste. Heiko liebte die Berge. Ich kann mich an viele schöne Kurse und Touren mit ihm erinnern.

„Die Berge, die es zu versetzen gilt, sind in unserem Bewusstsein.“ Diese weisen Worte von Reinhold Messner sollten sich viele zu Herzen nehmen. Der Ukraine-Krieg tobt immer noch und nun trifft Israel brutalster Terror. In den Bergen erleben wir verschwindende Gletscher, zunehmenden Steinschlag und Wassermangel auf den Hütten. Was wird uns die Zukunft bringen? Aus Sicht der Sektion steht mit verschiedenen, teils größeren Maßnahmen auf den Hütten sowie dem Umzug der Geschäftsstelle einiges an.

Liebe Mitglieder, alle, die in der Sektion in Kursen, Touren, Familiengruppen, Trainings usw. tätig sind, sind ehrenamtlich tätig und verbringen gerne ihre Freizeit mit euch. Die Sektion ist erneut gewachsen, wir haben gerade die 20.000er Marke überschritten. Wir brauchen weiterhin Menschen, die Veranstaltungen leiten und durchführen. Interesse? Kommt zum Infoabend am 14. März 2024. Wir freuen uns, euch dort begrüßen zu dürfen.

Wir sind eine lebendige und aktive Sektion. Damit das so bleibt, überarbeiten wir jedes Jahr unser Kurswesen. Dies ist wieder im Jahresprogramm grafisch dargestellt. Gute Tradition ist es auch, dass die verschiedenen und äußerst aktiven Sektionsgruppen ihre Aktivitäten im Jahresprogramm präsentieren - eine große Bereicherung für die komplette Sektion. Bitte setzt euch bei Interesse mit der Gruppenleitung in Verbindung und macht mit! Zudem informieren wir im Jahresprogramm über unsere Hütten. Besucht uns dort, denn sie sind ein wichtiger und besonders schöner Teil unserer Sektion.

Ganz wichtig ist mir, mich bei allen Mitwirkenden ganz herzlich für ihre tolle Arbeit zu bedanken. Ihr seid und bleibt die wichtigen Säulen, auf denen das gesamte Programm ruht. Schließen möchte ich mit einem nicht ganz so ernst gemeinten, jedoch zum Nachdenken anregenden Zitat: „Das Schlimme an einem Handy ist, dass man es auch auf eine einsame Gebirgshütte mitnehmen kann.“ Ich wünsche uns allen ein schönes, gesundes und vor allem unfallfreies Bergjahr.

Stefan Nargang
Ausbildungsreferent, Leiter Bereich Bergsport

Impressum

Herausgeberin:

Sektion Regensburg des Deutschen Alpenvereins,
Vertreterin des 1. Vorsitzenden: Rita Friedl
Das Jahresprogramm erscheint Anfang Dezember,
wird an alle Mitglieder verschickt, ist außerdem in der
Geschäftsstelle kostenlos erhältlich und liegt an
öffentlichen Stellen aus.

Alle Angaben ohne Gewähr.

Irrtümer, Änderungen und Druckfehler vorbehalten.

Redaktion: Geschäftsstelle, Stefan Nargang

Lektorat: Marion Glaser, Marion Bieler

Titelbild: Aufbaukurs Bergsteigen bei der
Neuen Regensburger Hütte (Foto: Simon Baensch)

Anzeigenverwaltung:

Geschäftsstelle,
St.-Katharinen-Platz 4, 93059 Regensburg
Telefon 0941 463 990 - 30
info@alpenverein-regensburg.de

Gestaltung:

Gschwendtner & Partner
www.gschwendtner-partner.de

Druck:

Schmidl & Rotaplan Druck GmbH
Hofer Str. 1, 93057 Regensburg
Telefon: 0941 69695 - 0, Telefax: 0941 69695 - 10
www.schmidl-rotaplan.de



*Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit
schriftlicher Genehmigung der DAV Sektion
Regensburg bzw. der Eigentümer der Abbildungen.*

Inhalt

Vorwort	3
Sektionsservice	5
Termine der Sektion	6
Öffentliche Vorträge	7
DAV Kletterzentrum Regensburg	9
Stressreduktion	12

Ausbildung

Information zur Ausbildung	14
Ausbildungsübersicht	16
Ausrüstung	18
Ressorts	19
Ausbildungskurse	20
Kurse Allgemein	22
Kurse Bergsport Winter	22
Kurse Bergsport Sommer	26
Kurse Klettern	29
Kurse Mountainbike	32

Tourenprogramm

Schwierigkeitsbewertung	34
Bergbus	35
Touren Winter	36
Touren Sommer	44
Klettertouren	62
Mountainbike-/Radtouren	63

Natur und Umwelt	67
------------------------	----

Jugend	68
--------------	----

Sektionsgruppen	69
-----------------------	----

Familiengruppen → 69, Familienklettern → 70,
50 Plus → 71, Seniorengruppe → 71,
Allrounder → 73, Laufgruppe → 73, Walkgruppe → 73,
Ski- und Sommergymnastik → 74, Sportklettergruppe → 74,
Mountainbikegruppe → 75, Gleitschirmgruppe → 75,
Hochtourengruppe → 76, Ortsgruppe Bayerwald → 77,
Ortsgruppe Städtedreieck → 82

Hütten	84
--------------	----

Sektionsservice

Die Geschäftsstelle ist die Anlaufstelle für alle Fragen rund um eure Mitgliedschaft, zu Kursen und Touren, zu unseren Hütten und weiteren Angeboten wie Vorträgen und Sektionsgruppen. Im Ausrüstungslager könnt ihr euch günstig Ausrüstung leihen. In der Bücherei erwarten euch eine große Auswahl an Wander- und Kletterführern sowie Karten zum Leihen und Kaufen. Mehr zum Angebot des Ausrüstungslagers und der Bücherei erfahrt ihr auf S. 18 und 19. Wir freuen uns auf euch!

Geschäftsstelle, Ausrüstungslager und Bücherei

St.-Katharinen-Platz 4, 93059 Regensburg
Tel. 0941 463 990 - 30
info@alpenverein-regensburg.de
www.alpenverein-regensburg.de

Öffnungszeiten Geschäftsstelle

Montag: 09:00 – 13:00 Uhr und 15:30 – 18:30 Uhr
Mittwoch: 09:00 – 16:00 Uhr
Dienstag, Donnerstag und Freitag: 09:00 – 13:00 Uhr

Öffnungszeiten Ausrüstungslager und Bücherei

Montag: 16:00 – 19:00 Uhr
Mittwoch: 15:00 – 19:00 Uhr
Freitag: 10:00 – 13:00 Uhr

Lageplan der Geschäftsstelle

erreichbar mit Buslinien 17 bis Stadthof oder Linien 1, 4 und 11 bis Thundorferstraße / südlich der Steinernen Brücke

Parkmöglichkeit

Protzenweiher (wenige Parkplätze, 5 min),
Dultplatz (viele Parkplätze, gut 10 min)



Mitgliedsbeiträge

Kategorie	Jahresbeitrag
A-Mitglied ab 26 Jahre	81,- €
B-Mitglied ermäßigt (z. B. Partner)*	41,- €
Familie A, B, Kinder bis 18	122,- €
C-Mitglied mehrere Sektionen	42,- €
D-Mitglied Junior 19-25 Jahre	39,- €
Kind/Jugend bis 18 Jahre Einzel	29,- €
Kind/Jugend bis 18 Jahre C-Mitglied	22,- €
Aufnahmegebühr A-Mitglied	20,- €
Aufnahmegebühr ermäßigt	15,- €

Beitritt ab 01.09.: Ihr zahlt für alle Kategorien nur noch den halben Jahresbeitrag für das laufende Kalenderjahr!

* Einen ermäßigten Beitrag können Ehe- und Lebenspartner, aktive Bergwachtsmitglieder, Mitglieder ab dem vollendeten 70. Lebensjahr und Personen mit mind. 50 % Schwerbehinderung beantragen.

Mitgliedsausweis jetzt auch digital fürs Smartphone

Den digitalen DAV-Mitgliedsausweis könnt ihr jetzt über den Mitglieder-Self-Service mein.alpenverein.de des DAV (mit separater Registrierung/Anmeldung) abrufen.

Zur Registrierung benötigt ihr eure Mitgliedsnummer und die IBAN der uns erteilten Einzugsermächtigung für den Mitgliedsbeitrag.



Termine

Montag, 15. Januar 2024 / 19:00 Uhr

DAV Kletterzentrum Regensburg und online

Infoabend für Neumitglieder

Am Infoabend lernen Neumitglieder und Interessierte die Sektion kennen, können sich ausgiebig über die Angebote informieren und erste Kontakte knüpfen.

Donnerstag, 14. März 2024 / 19:00 Uhr

DAV Kletterzentrum Regensburg

Infoabend für das Ausbildungsjahr 2025

Interessiert an einer Ausbildung im Bereich Bergsport sowie Kurse und/oder Touren zu leiten? Am 14. März stellen die Ressorts im Seminarraum des DAV Kletterzentrums das Thema Ausbildung im Alpenverein und in der Sektion vor. Anmeldung bis 08. März 2024 an kursetouren@alpenverein-regensburg.de

Sonntag, 21. April 2024 / ab 10:00 Uhr

Walderlebniszentrum Regensburg in Riegling

Familientag der Sektion Regensburg

Zum dritten Mal findet der Familientag im Walderlebniszentrum statt. Bei Lagerfeuer, Kuchen und Spielen im Wald lernen sich die Familien kennen und pflegen Bergfreundschaften.

Donnerstag, 25. April 2024 / 19:00 Uhr

Spitalgarten, St.-Katharinen-Platz 1 in Regensburg

Mitgliederversammlung der Sektion

Am 25. April 2024 findet die Mitgliederversammlung statt, mit der Wahl des gesamten Vorstands.

Montag, 10. Juni 2024 / 19:00 Uhr

DAV Kletterzentrum Regensburg und online

Infoabend für Neumitglieder

Auch am 2. Infoabend des Jahres lernen Neumitglieder und Interessierte die Sektion kennen, können sich ausgiebig über die Angebote informieren und erste Kontakte knüpfen.

Samstag, 05. Oktober 2024 / ab 13:00 Uhr

DAV Kletterzentrum Regensburg

Bergsporttreffen und Tag der offenen Tür

Am 05. Oktober 2024 findet wieder das beliebte Bergsporttreffen statt, auch 2024 in Kombination mit offenen Kletterzentrumstüren und einem tollen Programm.

Donnerstag, 07. November 2024 / 19:00 Uhr

Spitalgarten, St.-Katharinen-Platz 1, Regensburg

Ehrenabend

An unserem Ehrenabend werden traditionell langjährige Mitglieder für ihre Treue zum Alpenverein geehrt. Die Jubilarinnen und Jubilare werden schriftlich eingeladen.

Schöffel
LOWA
REGENSBURG

STO
RE

**10%
RABATT**

Bei Vorlage des DAV
Mitgliedausweises

**EXKLUSIV FÜR
DAV MITGLIEDER**

Schöffel-LOWA Sportartikel GmbH & Co. KG
Tändlergasse 20 • 93047 Regensburg • Tel. 0941 29863040 • www.schoeffel-lowa.de

Öffentliche Vorträge



Mittwoch, 17. Januar 2024 / 19:30 Uhr

DAV Kletterzentrum Regensburg,
Am Silbergarten 6, Kareth/Lappersdorf

Mit dem Mountainbike im Großarlal

Referent: Toni Putz

Das Großarlal wird als „das Tal der Almen“ gerühmt. Zu Recht, denn an die 40 Stück laden zu Brotzeiten mit hausgemachten Köstlichkeiten ein und bezaubern durch ihre wunderschöne Lage. 23 von ihnen kann man über gut befahrbare Straßen mit dem (E-)Rad erreichen. Von dort eröffnen sich meist lohnende Bergtouren. Warum also nicht zu einer Alm hinaufradeln, Gipfel besteigen, in der Alm einkehren und anschließend entspannt und knieschonend ins Tal radeln? Der Vortrag gibt Anregungen, nicht nur für Radfahrer*innen.



Dienstag, 30. Januar 2024 / 19:30 Uhr

DAV Kletterzentrum Regensburg,
Am Silbergarten 6, Kareth/Lappersdorf

Mit dem Mountainbike durch das Isergebirge

Referent: Toni Putz

Das Isergebirge ist ein Teil der Sudeten und bildet die Verbindung zwischen dem in Deutschland gelegenen Zittauer Gebirge/Lausitzer Gebirge und dem tschechisch-polnischen Riesengebirge. Die Rundtour führte von Reichenberg (Liberec) zunächst auf den 1.012 m hohen Jeschken, dann über aussichtsreiche Höhenzüge und wunderschöne Hochflächen in einem Bogen nah an der polnischen Grenze zum höchsten Gipfel des böhmischen Isergebirges, den 1.124 m hohen Smrk (Tafelfichte). Auf der Fahrt zum Ausgangspunkt zurück machten wir Zwischenstation im Wallfahrtsort Hajnice (Haindorf).



Dienstag, 13. Februar 2024 / 19:30 Uhr

DAV Kletterzentrum Regensburg,
Am Silbergarten 6, Kareth/Lappersdorf

Alpine Kletterperlen: Reise durch herausragende Kletterrouten und Alpingeschichte

Referent: Dr. Georg Draeger

Meine persönliche Auswahl besonders reizvoller Kletterrouten orientiert sich an der Absicherung, der Linienführung, der Umgebung und nicht zuletzt an der historischen Bedeutung im Alpinismus. Die Spannweite reicht von mit Bohrhaken bestens abgesicherten alpinen Mehrseillängenrouten im ungetrübten Genuss- und Plaisirbereich, deren Linienführung den schönsten Kletterstellen folgt, bis hin zu anspruchsvollen Klassikern, die die Alpingeschichte geprägt haben. Diese Auswahl umfasst Touren im Toten Gebirge, in den Berchtesgadener Alpen, im Wilden Kaiser und erstreckt sich bis in das Rofan-Gebiet.



Dienstag, 12. März 2024 / 19:30 Uhr

DAV Kletterzentrum Regensburg,
Am Silbergarten 6, Kareth/Lappersdorf

Kitzbüheler Alpen – rund um Brixen im Thale

Referent: Toni Putz

Die meisten Bergtouren vom Brixener Haus aus beginnen mit einem wenig erfreulichen Hatsch auf Forst- und Almstraßen. Das muss nicht so sein. Viele dieser Straßen kann und darf man mit dem Rad zurücklegen. Gewiss: Die Auffahrt ist anstrengend und spart kaum Zeit, abhängig von der Steilheit. Ganz anders die Rückfahrt nach der Tour: Da geht es flott bergab, und man schont die Knie. Mit einem E-Bike macht auch die Fahrt hinauf zur Alm Spaß und geht zügig. Im Vortrag werden fünf kombinierte Touren mit Berg-Rad (ohne Motor) und Bergschuh vorgestellt.



Der Berg ruft – und Dr. Georg Draeger antwortet. Seine Vorträge sind gefüllt mit 50 Jahren Bergerfahrung.



Toni Putz engagiert sich seit über 50 Jahren ehrenamtlich für die Sektion, davon über 25 Jahre als 1. Vorsitzender.



Dienstag, 19. März 2024 / 19:30 Uhr

DAV Kletterzentrum Regensburg,
Am Silbergarten 6, Kareth/Lappersdorf

Klettersteig-Potpourri

Referent: Dr. Georg Draeger

Meine Auswahl an verschiedenen Klettersteigen in Deutschland, Österreich, Italien und der Schweiz bietet eine breite Palette an Möglichkeiten, angefangen bei Übungsklettersteigen, die sich hervorragend zum Selbsttesten eignen, über anspruchsvolle Sportklettersteige bis hin zu Erlebnisklettersteigen mit zahlreichen actionreichen Elementen wie Leitern, Seilbrücken, Trittschaukeln und Kletternetzen. Darüber hinaus erwarten euch anspruchsvolle Schlucht-Ferratas und hochalpine Klettersteige mit atemberaubenden Ausblicken auf die 4.000er-Gipfel, alle perfekt gesichert und gut markiert.



Montag, 15. April 2024 / 19:30 Uhr

DAV Kletterzentrum Regensburg,
Am Silbergarten 6, Kareth/Lappersdorf

Gletschertouren

Referent: Toni Putz

Gletscher prägen das Bild des Hochgebirges. Für den Bergsteiger stellen sie außerdem eine Herausforderung dar, wenn es gilt, einen Weg durch ein Spaltengewirr zu finden. Da die Gletscher besonders in den letzten Jahren stark abgeschmolzen sind, muss das Hochtourengehen als sterbende Bergsportart angesehen werden. Nutzen wir also die Zeit! Anregungen zu Touren im Großglocknergebiet, in den Ötztaler und Urner Alpen.



Dienstag, 15. Oktober 2024 / 19:30 Uhr

DAV Kletterzentrum Regensburg,
Am Silbergarten 6, Kareth/Lappersdorf

Die Faszination der Dolomiten-Klettersteige: Von Historie bis Abenteuerlust

Referent: Dr. Georg Draeger

In den letzten Jahren ist die Beliebtheit der „vie ferrate“ erheblich gestiegen. Zu den Highlights gehören zweifellos der Pisciadu-Klettersteig, der zu Recht zu den meistbegangenen Klettersteigen in den Dolomiten zählt. Ebenso beeindruckend sind die großen klassischen und anspruchsvollen Eisenwege in der Sella-Gruppe wie der Piazzetta-Klettersteig und in der Fanes-Gruppe der Tomaselli-Klettersteig. Daneben gibt es auch leicht zugängliche, einfache Klettersteige, die mit den Reizen ihrer Umgebung punkten. Ein besonderes Abenteuer erwartet euch auf der Ferrata zum Hexenstein, der mit seinen beeindruckenden Stellungen aus dem Ersten Weltkrieg aufwartet.



Montag, 18. November 2024 / 19:30 Uhr

Naturkundemuseum Ostbayern,
Am Prebrunnort 4, Regensburg

Touren in der nördlichen Oberpfalz

Referent: Toni Putz

In der nördlichen Oberpfalz gibt es zwei Mittelgebirge, die einen Besuch lohnen: das Fichtelgebirge und den Steinwald, in letzterem besitzt die Sektion einen Stützpunkt. Beide Gebiete begeistern u.a. durch herrliche Felsformationen. Kulturell interessant ist das Stiftland mit Zentrum Waldsassen und das angrenzende Egerland.

DAV Kletterzentrum Regensburg



Klettern und Bouldern im DAV Kletterzentrum Regensburg

Das DAV Kletterzentrum Regensburg bietet euch auf 2.300 m² Kletterfläche im Indoor- und Outdoor-Bereich ca. 300 Routen von UIAA 2-10 und auf 500 m² Boulderfläche ca. 200 Boulder von Fb 3-8. Ob mit oder ohne Seil, bei uns kommt jeder, vom Einsteiger bis zum Leistungssportler, auf seine Kosten, und auch für die Kleinen ist mit Kinderboulderbereich und Spielplatz gesorgt.

Schnupper-, Toprope- und Vorstiegsurse für Kinder und Erwachsene werden durchgehend das ganze Jahr angeboten. Für Kinder gibt es außerdem regelmäßige Klettergruppen und die Möglichkeit, ihren Geburtstag bei uns zu feiern. Individuelle Inhalte können in einem Privattraining vermittelt werden.

Unser Bistrobereich bietet leckere Bio-Speisen und Getränke und unser schönes Außengelände lädt zum Verweilen und Entspannen zwischen und nach den harten Moves ein. Falls es euch noch an Kletter-Ausrüstung fehlt, könnt ihr diese bei uns natürlich auch ausleihen.



Termine 2024

05.10.2024

Tag der offenen Tür im Kletterzentrum

Am ersten Oktobersamstag stehen während des Bergsporttreffens auch die Kletterzentrumstüren offen. Ihr könnt nach Herzenslust bei freiem Eintritt klettern, an Workshops teilnehmen, spannende Vorführungen verfolgen und vieles mehr.

Jeden Dienstag bis Mitte Februar

Offener Klettertreff

Dir fehlt ein*e Kletterpartner*in? Du möchtest, dass dir ein Klettertrainer mal über die Schulter schaut beim Sichern?

Dienstags stehen von 16:00 Uhr bis 18:30 Uhr zwei Trainer (Johann und Walter) im DAV Kletterzentrum Regensburg bereit, um eine*n Seilpartner*in zu vermitteln und auch mal selbst zu sichern oder Tipps zu geben. Bis Mitte Februar 2024.

Jeden Montag / 19:00 Uhr

Yoga im Kletterzentrum

voraussichtlich immer montags im Seminarraum

Öffnungszeiten

täglich von 10:00 – 22:00 Uhr (Änderungen vorbehalten)

Standort

Das DAV Kletterzentrum befindet sich direkt beim Sportzentrum des TSV Lappersdorf in Kareth.

Adresse

Am Silbergarten 6, 93138 Lappersdorf/ Kareth
Telefon: 0941 463 990 50

So kommt ihr zu uns

per Fahrrad: vom Zentrum aus über die Lappersdorfer Straße bzw. den Regenradweg oder den Schelmengraben (ca. 5 km Wegstrecke) – je nach Streckenwahl ein ideales Warm-up für eure Trainingseinheit

per Bus: Vier Buslinien (13, 14, 15, 17) mit unterschiedlichen Taktfrequenzen bringen euch in einer Viertelstunde von der Innenstadt (Hauptbahnhof) zu uns.

per PKW: von der A93 aus über den Lappersdorfer Kreis, sowie aus Richtung Innenstadt über die Lappersdorfer Straße oder den Schelmengraben schnell und einfach zu erreichen. Zwei große Parkplätze stehen zur Verfügung.



Kurse Sportklettern Indoor

Information zu den Kletterkursen siehe Seite 31

Alle Informationen auf
www.kletterzentrum-regensburg.de

Eintrittspreise:



Kurspreise:



Eine visionäre Aufgabe

Klimaschutz und Bergsport sind kein Widerspruch!

„Wir lieben die Berge“ – „Wir schützen die Natur und stellen uns den Herausforderungen des Klimawandels. Ab 2030 sind wir klimaneutral.“ Diese zentralen Aussagen sind im aktuellen Leitbild des Deutschen Alpenvereins verankert.

Klimaneutral zu werden ist eine visionäre Aufgabe.

Fakt ist: Solange wir keine Methode zur Fortbewegung, Energiegewinnung oder die Produktion von entsprechenden Gütern und Verkehrsmitteln haben, die ohne die Erzeugung von CO₂ auskommen, werden wir insgesamt nicht klimaneutral sein.

Jetzt sind unsere geliebten Berge in den Alpen allerdings ein Stück weg. Um dahin zu kommen, heißt es fahren. Nicht fahren wäre klimaneutral. Wenn das die Lösung ist, wollen wir unser Problem zurückhaben. Es gibt aber viele Ideen und auch bereits nutzbare Methoden, um bei An- und Abreisen klimafreundlicher zu werden.

Darum wollen wir durch entsprechendes Verhalten bei unseren Touren und Kursen eine Vorbildfunktion übernehmen. Wir setzen dabei auf die Eigenverantwortung unserer Tourenleiter*innen, um für ihre Ziele die klimafreundlichste Fortbewegung auszusuchen. Natürlich ist uns auch bewusst, dass neben der Wirkung aufs Klima die Faktoren Reisezeit und Fahrtkosten eine große Rolle spielen.

Nicht alles, was uns nicht gefällt, können wir direkt beeinflussen. Darum konzentrieren wir uns auf das, was wir auch steuern können. Wir wollen bei unseren Mitgliedern dafür werben, die möglichst klimafreundlichste Reisemethode zu wählen. Das sind in dieser Reihenfolge die öffentlichen Verkehrsmittel, ein vollbesetzter Reisebus oder Fahrgemeinschaften im Kleinbus bzw. PKW. Klimaneutral ist natürlich die Anreise mit dem Fahrrad oder gleich zu Fuß. Die Kennzeichnung unserer Touren ist für 2024 so gewählt, dass ihr euch bei Auswahl eurer Touren daran orientieren könnt. Wir überlegen, wie wir diese Kennzeichnung noch weiter verbessern können; nicht um alles komplizierter zu machen, sondern um klimaneutraler zu werden.

Siegfried Fischer



Siegfried Fischer

*Ersatzmitglied des Vorstands
Natur- und Klimaschutz*

Der Trainer C Bergwandern mit Zusatzqualifikation Schneeschuhbergsteigen engagiert sich seit Oktober 2023 im Vorstand für Natur- und Klimaschutz und versucht, so viel wie möglich öffentlich anzureisen. Zudem ist er Gruppenleiter der Ortsgruppe Städtedreieck. Außer in den Alpen ist Sigi auch gerne im Bayerischen Wald und im Böhmerwald unterwegs. Motto: „Mit allen Sinnen“ – jede Tour ist eine Entdeckungsreise.



Was ist klimafreundlich?

So lange wir fossile Brennstoffe verbrennen, entsteht CO₂. Eine Fortbewegungsmethode, die weniger CO₂ erzeugt, ist somit klimafreundlicher als eine andere Methode, die mehr oder viel mehr CO₂ erzeugt. Dafür spielt der unmittelbare CO₂-Ausstoß bei der Fortbewegung eine Rolle.

Aber auch der CO₂-Ausstoß bei der Herstellung dieser Verkehrsmittel bezogen auf deren Lebensdauer ist nicht zu vernachlässigen. Leider sind diese Daten nicht verlässlich verfügbar.



Was ist klimaneutral?

Der Begriff „klimaneutral“ beschreibt, dass unser Verhalten und unsere Aktivitäten keine Auswirkungen auf das Klima verursachen. Im Wesentlichen meinen wir damit, dass wir keinen Ausstoß von Kohlenstoffdioxid (=CO₂) verursachen.

Die Sektionen des DAV haben sich in der Hauptversammlung 2021 zur Klimaneutralität bis 2030 verpflichtet.



Was ist klimapositiv?

Dieser Begriff beschreibt, dass klimaschädliche Stoffe wieder aus der Atmosphäre entnommen und in unschädliche natürliche Stoffe zurückgewandelt werden. Ja, das gibt es bereits in der Natur. Dieser Prozess heißt Photosynthese und passiert in den Pflanzen.

Darum ist Bäume pflanzen klimapositiv und wird dafür gerne beworben.

Der Alpenverein verwendet für die Klimabilanzierung vereinfachte Umrechnungsfaktoren.

Das dabei entstehende CO₂ wird in Kilogramm dargestellt. Auf 100 km entstehen somit folgende Mengen CO₂

Individualverkehr	kg CO ₂ bezogen auf 100 km
Diesel/Benzin-PKW	17,9
Van/Transporter	23,2
Elektro-PKW	4,9

Öffentlicher Verkehr	kg CO ₂ bezogen auf 100 km pro Person
ÖPNV*	4,7
Reisebus*	4,2
Flug (Kurz-Langstrecke)*	24,6 – 14,8

*Die Werte im Öffentlichen Personenverkehr sind bereits auf die einzelne Person umgerechnet. Dazu werden die durchschnittlichen ermittelten Auslastungen eingerechnet. Je höher die Auslastung, desto geringer ist die CO₂-Bilanz pro Fahrgast. Beim individuellen Verkehr kann die Bilanz über die Anzahl der Mitfahrer verbessert werden. Beispiel: Ein PKW mit vier Insassen hat einen Wert von 4,48 kg CO₂ bezogen auf 100 km pro Person.



Äquivalente = CO₂e

Es gibt nicht nur CO₂ sondern auch andere sogenannte „Treibhausgase“, die mit einer viel stärkeren Wirkung als CO₂ unser Klima beeinflussen. Um diesen Faktor einheitlich darstellen zu können spricht man von CO₂-Äquivalenten bezogen auf 100 Jahre. Der Faktor reicht von 28 für Methan bis hin zu Kältemitteln wie etwas Fluorkohlenwasserstoffen, die in Klimaanlage Verwendung finden, mit Faktoren bis über 10.000. Bereits im Kyoto-Protokoll 2005 wurden diese Treibhausgase benannt und die Weltgemeinschaft aufgefordert, den Ausstoß zu reduzieren und auf Null zu reduzieren.



Klimafreundliche Anreise zu den Kursen und Touren

Insbesondere durch Mobilität, also das „Wie kommen wir in die Berge?“, wird ein Großteil der Emissionen der Aktivitäten der Sektion Regensburg des DAV verursacht. Deshalb ist es notwendig, ökologisch verantwortungsvoller anzureisen. Unser Jahresprogramm 2024 beinhaltet viele Kurse und Touren, zu denen mit dem ÖPNV, dem Bergbus oder auch - ganz klimaneutral - mit dem Fahrrad angereist wird. Wenn das nicht möglich ist, wird versucht, Fahrgemeinschaften im Idealfall in Kleinbussen zu bilden.

Diese Zeichen stehen für eine Anreise mit ...

→  dem ÖPNV

→  dem Bergbus

→  dem Fahrrad



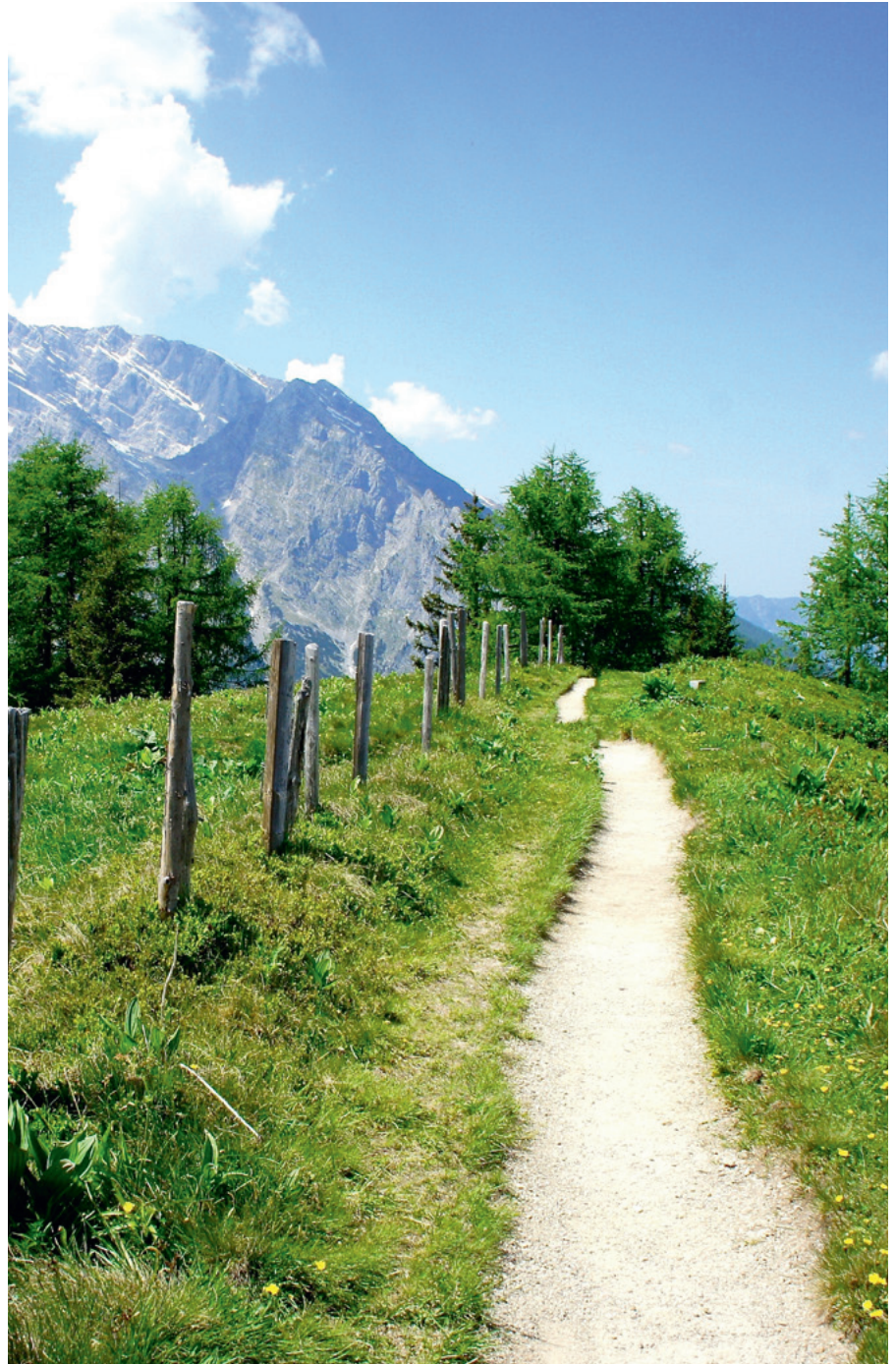
Fahrgemeinschaften bilden mit Moobly

Registriert euch auf moobly.de und los geht's! Ihr könnt Mitfahrgelegenheiten suchen oder selbst welche anbieten (öffentlich, für Mitglieder der Sektion Regensburg oder privat etwa für eine Gruppe).



12-Wochen-Programm „Stressreduktion durch Wandern und Bergwandern“

Arbeit, Kinder, Ausbildung, Schule, Studium; kurz zum Einkaufen, Essen kochen und die Nachrichten aus fünf verschiedenen Gruppenchats beantworten. Unser Alltag birgt viel Stresspotential. Stress ist nicht immer negativ: Er setzt Energiereserven frei und macht uns leistungsfähig. Bis zu einem gewissen Grad. Stehen wir ständig unter (negativem) Stress, kann das ernsthafte Folgen für unsere Gesundheit haben.



Studie „Stressreduktion durch Bergwandern“

Für das körperliche und geistige Wohlbefinden ist ein Ausgleich zum Alltag deshalb wichtig. Stress reduzieren, sich selbst bewusst werden, auf den eigenen Körper hören – darum geht es auch in der Studie „Stressreduktion durch Bergwandern“. Die Ergebnisse zeigen: Regelmäßiges Wandern reduziert das Stresserleben und fördert positive Gefühle wie Zufriedenheit, Dankbarkeit, Demut und Lebenssinn.

Warum sind Wanderungen so wertvoll?

Zum einen sind es natürlich Natur und Berge, deren Faszination sich die Wandernden nicht entziehen können. Wandern lüftet das Gehirn, öffnet den Horizont und lenkt den Blick auf das Wesentliche. Zum anderen ist die Anwesenheit von einem erfahrenen Berg-Coach nicht zu unterschätzen, der die Wanderinnen und Wanderer nicht nur sicher führt, sondern sie auch sensibilisiert, zum Beispiel durch Übungen zu Achtsamkeit und Stille. Ganz elementar ist übrigens das Ausschalten aller Handys.

2 x 12 gegen Stress

Die Sektion Regensburg bietet als Vorbeugung ein hochwertiges, angeleitetes 12-wöchiges und standardisiertes Entspannungsprogramm, zertifiziert vom Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB), mit vier Bergwanderungen und acht Stadtpark-/Waldwanderungen an. Neu: 2024 wird es sogar zweimal zwölf Termine geben. Die beiden Trainer Herbert Haller und Martin Schulte freuen sich darauf, euch auf dem Weg zu mehr Ruhe und Entspannung zu begleiten.



Herbert Haller ist Sprecher des Ressorts Bergwandern. Der Trainer C Bergwandern hat 2022 die Ausbildung zum Trainer B „Bergwandern in der Prävention“ absolviert und wanderte 2023 schon mit acht Teilnehmenden auf Entspannungskurs.

Motto: Die Ruhe, die eine Wanderung vermittelt, ist das beste Mittel gegen Stress und Überbelastung. Vorausgesetzt, du lässt dich auf das Entschleunigen ein. Die Natur hält immer eine Überraschung bereit.



Martin Schulte ist systemischer Business-Coach, Körper-Therapeut, evangelischer Geistlicher im Ruhestand und bereits seit 2005 Trainer C Bergsteigen in der Sektion, seit 2021 zudem Tiroler Bergwanderführer. Die Ausbildung zum Trainer B „Bergwandern in der Prävention“ absolvierte er 2023.

Motto: „Man kann die Berge „erobern“ oder „erstürmen“ oder „besteigen“ – doch Natur und Berge sind viel mehr. Sie sind Er-Lebensraum und ein guter Ort, um zu genießen, zur Ruhe zu kommen und der Seele und dem Selbst einen neuen Raum zu geben.“

Termine [ab 02.12.2023 / 10:00 Uhr buchbar]

Entspannung und Stressreduktion durch Wandern und Bergwandern – vom DOSB zertifiziertes 12-Wochenprogramm

Kursziel: Das Hauptanliegen des vorliegenden Entspannungs- und Stressreduktionsprogramms ist es, den negativen Auswirkungen chronischer Stressreaktionen für die physische und psychische Gesundheit primärpräventiv vorzubeugen. Hierbei liegt eine Antwort auf zu viel Stress in einer Rückbesinnung auf die Natur und einem gesundheitsorientierten Aufenthalt in ihr. Es geht darum, einen gesundheitsförderlichen Umgang mit der bereitgestellten Energie während des Wanderns zu fördern sowie einen lebendigen Wechsel zwischen Phasen der Anspannung während direkter Anforderungsbewältigung und Phasen der Entspannung und Regeneration zu ermöglichen.

Termin	Ort, Gebiet → Anreisart	Leitung	Vorbereitung	Preis	Kurs-Nr.
23.03. – 09.06.2024	Großraum Regensburg, Ostalpen → Kleinbus	Herbert Haller	05.03.2024, 18:30 Uhr Kletterzentrum	200,00 €	BW-SR-01-24
16.09. – 07.12.2024	Großraum Regensburg → PKW	Martin Schulte	11.09.2024, 18:00 Uhr Geschäftsstelle	110,00 €	BW-SR-02-24

Zwei Achtsamkeitsübungen möchten wir euch vorstellen – ein kleiner Vorgeschmack auf das 12-Wochen-Programm:

Gedankenruhe (ca. 10 min)

Zum Beispiel nach der Gipfelrast bringt diese Übung im Sitzen die Gedanken zur Ruhe.

- 1. Vorbereitung:** Such dir einen bequemen Platz zum Sitzen.
- 2. Atmung:** Atme ruhig durch die Nase ein und aus, die Augen sind geschlossen. Anfangs ist es ungewohnt, bewusst zu atmen, denn das Atmen wird durch das vegetative Nervensystem gesteuert und läuft automatisch ab. Zähl bis drei oder vier, halte den Atem kurz an und atme zählend wieder aus, gleich oder doppelt so lang – zehn Mal wiederholen. Atme ruhig weiter und stell dir dabei vor, dich aus der Vogelperspektive zu sehen. Nimm die Natur und den Raum wahr und konzentriere dich auf diesen Zustand.
- 3. Abschluss:** Zähl die letzten drei Atemzüge herunter.

Body Scan (ca. 15 min)

Diese Übung kann im Stehen, Sitzen oder Liegen durchgeführt werden.

- 1. Vorbereitung:** Such dir einen bequemen Platz. Schließ die Augen oder fixiere einen Punkt etwa einen Meter vor dir.
- 2. Atmung:** Die ganze Aufmerksamkeit liegt auf dem Atem, durch Nase ein und aus. Geh mit deiner Aufmerksamkeit nun zu deinen Fußsohlen, erst links, dann rechts. Stell dir vor, wie diese ganz entspannt sind. Wandere nun weiter über die Knöchel zu Unter- und Oberschenkel. Nimm dir Zeit für jeden Körperteil. Atme Entspannung in jeden Muskel, vor allem dorthin, wo du Anspannung spürst. Wenn du am Scheitel angekommen bist, beobachte wieder deinen Atem. Stell dir vor, wie du beim Einatmen die Natur aufnimmst und beim Ausatmen die Anspannung löst.
- 3. Abschluss:** Bleib noch kurz im Atmen. Wenn du so weit bist, zähl bis fünf, und öffne die Augen.

Infoabend
am 18.01.2024
um 19.00 Uhr
im Kletter-
zentrum

Voraussetzungen: Erwachsene ab 18 Jahren mit hoher Stressbelastung, körperlich inaktiv, aber an Bewegung und Sport interessiert, Kondition für Tagestouren bis max. 800 Hm im Auf- und Abstieg und einer Gehzeit von max. 6 Stunden

Kursinhalt: Acht Wanderungen im wohnortnahen Park und Wald, vier Bergwanderungen in den Mittelgebirgen und/oder Alpen, Achtsamkeitsübungen, Entspannungsübungen, Autogenes Training, Gespräche über Glück, Wohlbefinden, Selbstwirksamkeit, Dankbarkeit u.a., Stretching, Reflexion und Transfer in den Alltag

Touren- und Ausbildungsprogramm 2024

Anmeldung

Buchungsstarts für Kurse und Touren der Sektion

02.12.2023, 10:00 Uhr

- Winterkurse
- allgemeine Kurse
- Sommerkurse ab 4 Werktagen

02.12.2023, 12:00 Uhr

- Wintertouren
- Sommertouren ab 4 Werktagen

03.02.2024, 10:00 Uhr

- Sommerkurse
- Mountainbike
- Klettern

03.02.2024, 12:00 Uhr

- Sommertouren

Zwei Anmeldetermine sollen die Planung für euch und die Arbeitsabläufe für uns entzerren.

Bitte prüft vor Anmeldung, ob die geforderten Voraussetzungen des Kurses oder der Tour auch tatsächlich erfüllt sind. Falls gesundheitliche Risiken oder Einschränkungen vorhanden sind, teilt dies im Voraus bitte mit! Eine Kontaktaufnahme zur Kursleitung ist über die Geschäftsstelle möglich.

Die Teilnahme ist den Mitgliedern der Sektion vorbehalten. **Die Anmeldung läuft online über unsere Homepage www.alpenverein-regensburg.de.** Hier können auch die Datenschutzerklärung sowie die Teilnahmebedingungen (inkl. Stornoregelung) eingesehen werden.

Bei erfolgreicher Anmeldung ist auch die Teilnahmegebühr zu entrichten. Ihr erhaltet eine Bestätigung per E-Mail bzw. eine Mitteilung, dass ihr auf der Warteliste steht.

Abkürzungen

GST = Geschäftsstelle,
KLZ = Kletterzentrum,
TN = Teilnehmer*innen

Gut zu wissen

Vorbesprechung

Die Teilnahme an der Vorbesprechung / am Lehrabend ist verpflichtend! Neben den für die Veranstaltung wichtigen organisatorischen Gründen dient das Treffen auch zur persönlichen Reflexion.

Ausrüstung

Überprüft eure Ausrüstung vor der Abreise gewissenhaft. Die Kurs-/Tourenleitung ist verpflichtet, die Ausrüstung vor Beginn zu kontrollieren. Sollten Ausrüstungsgegenstände nicht mehr den gesetzlichen Bestimmungen entsprechen, dürft ihr damit nicht teilnehmen. Falls euch erforderliches Equipment (siehe Ausrüstungsliste Seite 18) fehlt, kann unser Ausrüstungslager weiterhelfen. Hierfür bitten wir um vorherige Reservierung, damit das Material bereitgestellt werden kann.

Ehrenamt

Unsere Ausbilder*innen und Tourenleiter*innen sind durch den DAV ausgebildet und sind für unsere Sektion ehrenamtlich tätig.

Teilnahmegebühr

Die Teilnahmegebühr deckt die Organisationskosten und Kosten der Veranstaltungsleitung ab. Die Gebühr setzt sich nach Veranstaltungsart, Ziel, Dauer und Schwierigkeitsgrad der Veranstaltung zusammen.

Zusatzkosten

Die Kosten für die Fahrt, Unterkunft und Verpflegung sowie für Eintritte und Material kommen zusätzlich hinzu und sind, falls nicht anders beschrieben, in der Teilnahmegebühr nicht enthalten.

Risiken?

Beim Ausüben von Bergsport besteht ein erhöhtes Unfall- und Verletzungsrisiko. Das alpine Risiko trägt jede*r Teilnehmende selbst.

Fachübergreifende Theorie- und Praxiskurse

Die fachübergreifenden Theorie- (TH) und Praxiskurse (PR) bieten die Möglichkeit, Ausbildungsinhalte zu vertiefen bzw. wiederaufzufrischen oder sich auf einen bergsportfachlichen Kurs vorzubereiten. Wichtig! Diese Kurse ersetzen nicht die Teilnahme an einem Ausbildungskurs.

Kombikurse

Diese Kurse sind mit anderen Kursen oder Touren kombiniert und können nur zusammen gebucht werden.

Anreise

Kleinbus

Zu diesen Kursen und Touren reisen wir gemeinsam mit dem Kleinbus an. Die Busmiete ist in diesem Fall in der Teilnahmegebühr inbegriffen. Alle darüber hinaus anfallenden Kosten (z.B. Tank- und Mautgebühren) werden auf alle Teilnehmenden umgelegt. Bitte beachten: Auch die Teilnehmer*innen fahren streckenweise den Kleinbus.

Öffentliche Verkehrsmittel

Zu diesen Kursen und Touren reisen wir gemeinsam mit öffentlichen Verkehrsmitteln an.

Bergbus

Für diese Tagestouren reisen wir gemeinsam mit unserem großen Bergbus an. Die Fahrtkosten sind in der Teilnahmegebühr inbegriffen.

Fahrrad

Diese Angebote können mit dem Fahrrad erreicht werden.

Auto

Zu diesen Touren und Kursen fahren wir mit Privat-PKWs, wenn möglich in Fahrgemeinschaften, so dass die Autos mit drei oder mehr Personen besetzt sind.



© DAV / Julian Rohn

Ausbilder*innen und Tourenleiter*innen gesucht!

Wir sind für das Ausbildungsjahr 2025 auf Suche nach Trainer*innen für den Bereich Bergsport, die nach entsprechender Aus-/und Weiterbildung bereit sind, Ausbildungskurse für die Sektion zu veranstalten.

Die Voraussetzungen für eine Trainerausbildung der einzelnen Fachrichtung könnt ihr auf www.alpenverein.de dem „DAV Ausbildungsprogramm 2024“ entnehmen. Erfüllt ihr mindestens 50 % der Anforderungen eurer Fachrichtung und habt Interesse, dann meldet euch und schickt uns euren Tourenbericht.

Eine qualifizierte Einarbeitung stellen wir sicher.

Die Ansprechpartner*innen der Ressorts findet ihr auf Seite 19.

Save-the-date:

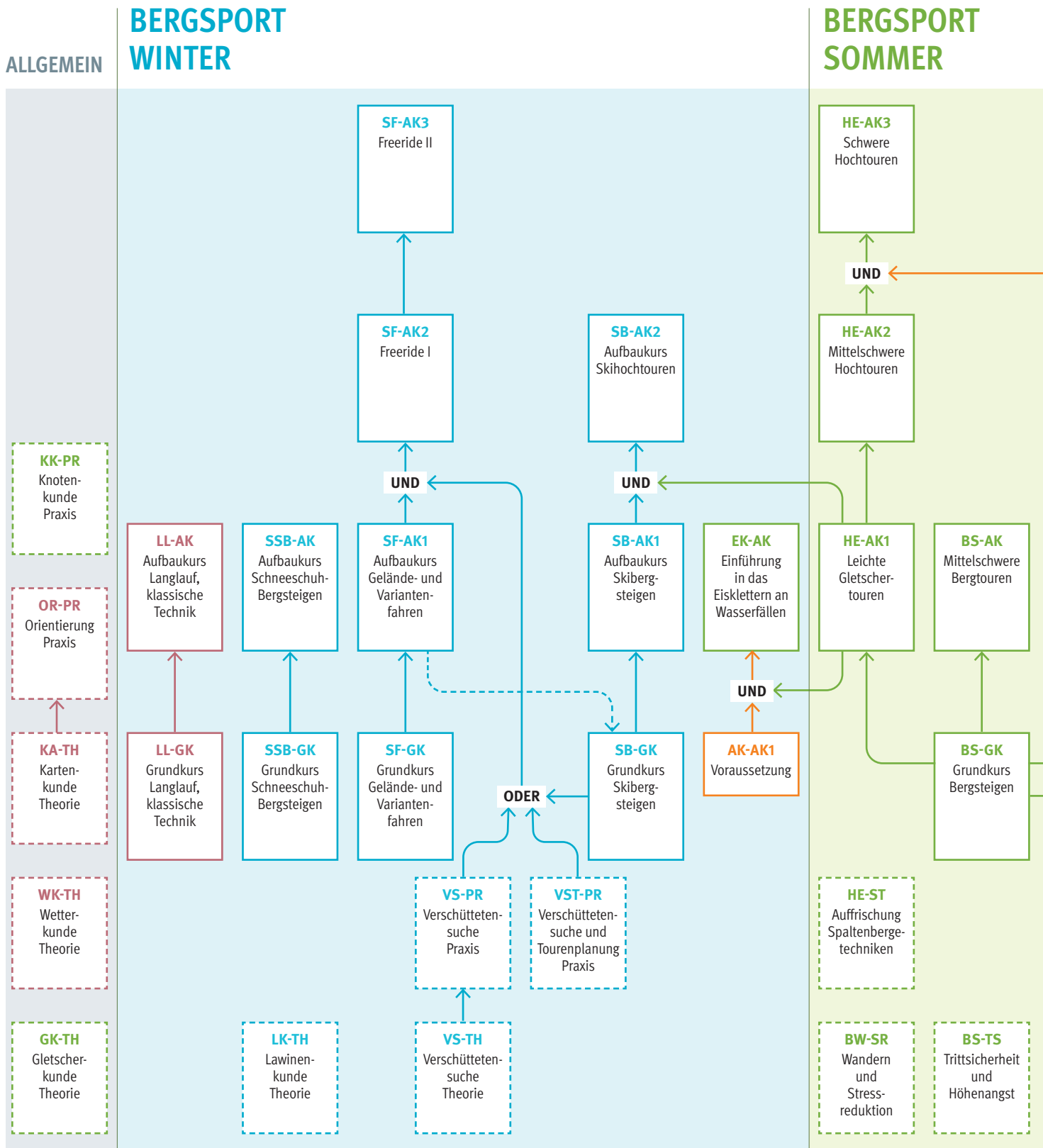
Am 14. März 2024
ab 19:00 Uhr im KLZ

stellen wir die Ausbildungsinhalte vor
und stehen euch Rede und Antwort.

Bei Interesse meldet euch bitte per E-Mail bis zum 08. März 2024 mit Tourenbericht an:
kursetouren@alpenverein-regensburg.de

Ausbildungsübersicht

für die Saison 2024 mit Ressortzuordnung. Gültig ab November 2023.



Legende

Ausbildungsniveau von unten nach oben ansteigend

Zusatzkurs/
sinnvolle
Ergänzung zur
Ausbildung

KURS-NR
Ressort
Wandern

KURS-NR
Ressort
Bergsteigen

KURS-NR
Ressort
Klettern

KURS-NR
Ressort
Skibergsteigen

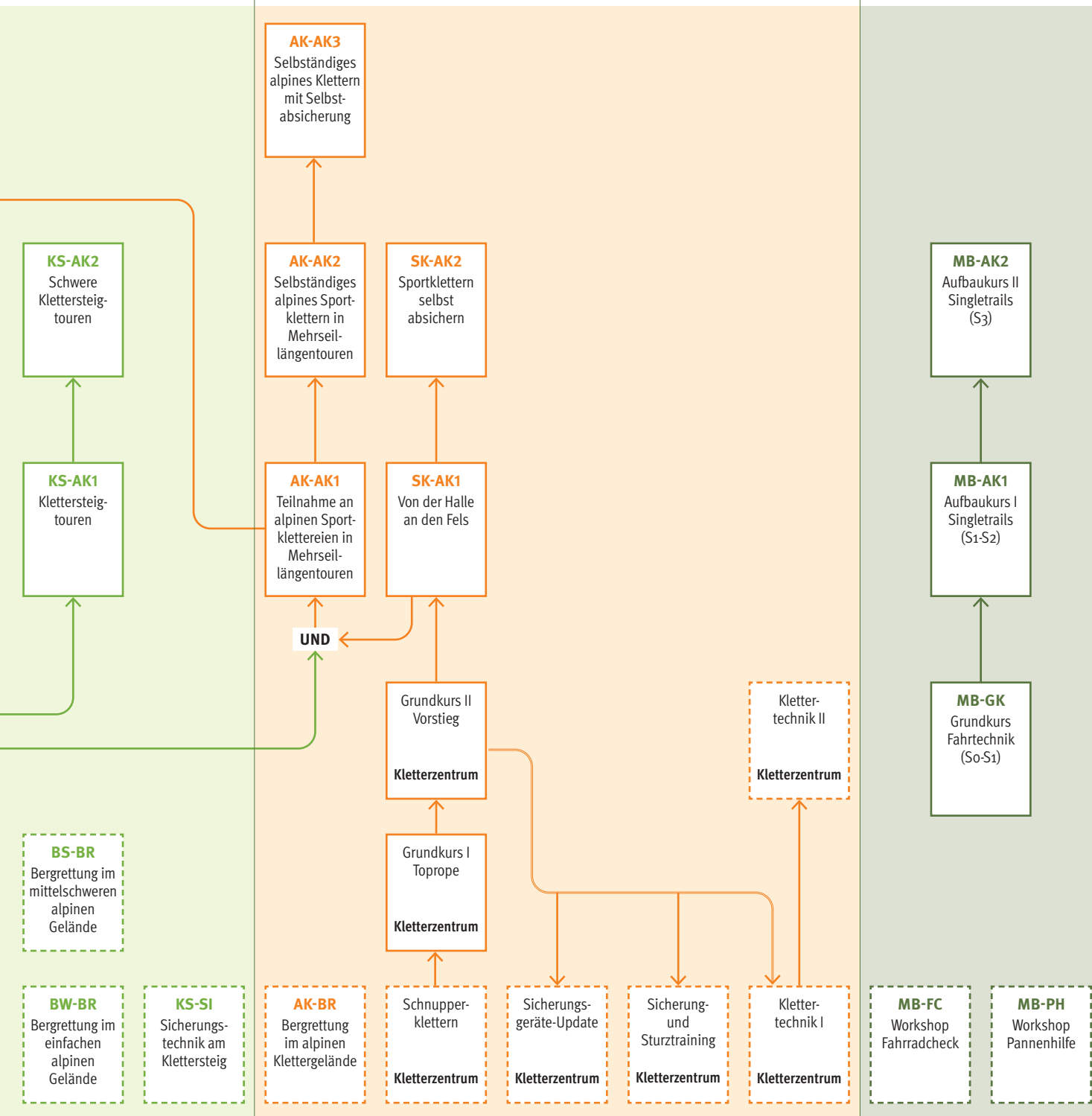
KURS-NR
Ressort
Mountainbike

--->
sinnvolle
Ergänzung zum
Ausbildungskurs

—>
Kurse bauen
aufeinander
auf

KLETTERSPORT

MOUNTAINBIKE



GK = Grundkurs
AK = Aufbaukurs
TH = Theorie
PR = Praxis

SB = Skibergsteigen
SF = Skifahren
SSB = Schneeschubergsteigen
LL = Langlauf

HE = Hochtouren/Eis
BS = Bergsteigen
BW = Berwandern
KS = Klettersteig

AK = Alpines Klettern
SK = Sportklettern

MB = Mountainbike

Das muss mit auf Kurs und Tour

Detaillierte Ausrüstungslisten für jede Bergsportart

„Ich packe meinen Rucksack“ – nur, womit denn genau? Insbesondere wenn man das erste Mal einen Kurs bucht oder an einer Tour teilnimmt, sind Packlisten eine große Hilfe. Wir haben uns viele Gedanken gemacht und stellen euch keine umfangreiche Tabelle mehr zur Seite, sondern auf die einzelnen Bergsportarten zugeschnittene Listen. All diese Listen komplett im Jahresprogramm abzdrukken, würde natürlich den Rahmen sprengen. So verlagern wir die Listen auf unsere Website. Und haben zusätzlich den Vorteil, auch unterjährig noch etwas anzupassen, sollte sich beispielsweise aufgrund neuer sicherheitstechnischer Erkenntnisse eine Änderung ergeben. Die Ausrüstungslisten findet ihr unter



www.alpenverein-regensburg.de/ausruestung



NEU: Alle Ausrüstungslisten als PDF zum Download

Ausrüstungsliste

- SB-GK Skibergsteigen Grundkurs
- SB-AK1 Skibergsteigen Aufbaukurs 1
- T-SB Skitouren

<input type="checkbox"/>	Rucksack + Regenschutz (Winter: Rucksack mit Skiaufnahme)
<input type="checkbox"/>	Wetterschutz (Jacke, Überhose), (Winter: funktionelle Skibekleidung)
<input type="checkbox"/>	Wärmeschutz/-jacke
<input type="checkbox"/>	Handschuhe, Mütze, (BUFF)
<input type="checkbox"/>	Sonnenschutz (Gletscherbrille, Hut, Creme, Lippenstift)
<input type="checkbox"/>	Trinkflasche (unzerbrechlich), Thermoskanne (mind. 1ltr)
<input type="checkbox"/>	Stirnlampe
<input type="checkbox"/>	Erste Hilfe Set inkl. Rettungsdecke, pers. Medikamente
<input type="checkbox"/>	Biwaksack (a)
<input type="checkbox"/>	Karte (b), Höhenmesser, Mobiltelefon
<input type="checkbox"/>	Führer, Kompass, GPS, Planzeiger (b)
<input type="checkbox"/>	DAV Ausweis, Personalausweis, Krankenversicherungsausweis
<input type="checkbox"/>	Rettungsweste für Fahrgemeinschaften
<input type="checkbox"/>	Hüttenschlafsack (c), kleiner Kulturbeutel (c)
<input type="checkbox"/>	Tourenski/Freerideski mit passenden Fellen und Harsch
<input type="checkbox"/>	LVS-Gerät (3 Antennen) inkl. Batterien (a)
<input type="checkbox"/>	Lawinenschaukel und -Sonde (a)
<input type="checkbox"/>	Skitourenschuhe bzw. Alpinischiene auf Bindung ein
<input type="checkbox"/>	Ski- / Teleskopstöcke
<input type="checkbox"/>	Snowcard (a),(b)
<input type="checkbox"/>	Skibrille
<input type="checkbox"/>	Skihelm

Ausrüstungsliste

- AK-AK1 Alpines Klettern Aufbaukurs 1
- AK-AK2 Alpines Klettern Aufbaukurs 2
- AK-AK3 Alpines Klettern Aufbaukurs 3
- AK-BR Bergrettung

<input type="checkbox"/>	Rucksack + Regenschutz (Winter: Ruck
<input type="checkbox"/>	Wetterschutz (Jacke, Überhose), (Wint
<input type="checkbox"/>	Wärmeschutz/-jacke
<input type="checkbox"/>	Handschuhe, Mütze, (BUFF)
<input type="checkbox"/>	Sonnenschutz (Gletscherbrille, Hut, C
<input type="checkbox"/>	Trinkflasche (unzerbrechlich), Therm
<input type="checkbox"/>	Stirnlampe
<input type="checkbox"/>	Erste Hilfe Set inkl. Rettungsdecke, p
<input type="checkbox"/>	Biwaksack (a)
<input type="checkbox"/>	Karte (b), Höhenmesser, Mobiltelefo
<input type="checkbox"/>	Führer, Kompass, GPS, Planzeiger (b
<input type="checkbox"/>	DAV Ausweis, Personalausweis, Kra
<input type="checkbox"/>	Rettungsweste für Fahrgemeinschaft
<input type="checkbox"/>	Hüttenschlafsack (c), kleiner Kultur
<input type="checkbox"/>	Wander- oder Trekkingschuhe
<input type="checkbox"/>	Reibungskletterschuhe
<input type="checkbox"/>	Hüftgurt (plus ggf. Brustgurt) (a)
<input type="checkbox"/>	Bergsteigerschutzhelm (a)
<input type="checkbox"/>	Safelock Karabiner (Ball-Lock, Bel
<input type="checkbox"/>	HMS Karabiner (a)
<input type="checkbox"/>	Normalkarabiner (a)
<input type="checkbox"/>	Expressschlingen (a)
<input type="checkbox"/>	Prusikset (1m), Durchmesser 5 m
<input type="checkbox"/>	Prusikset (2m), Durchmesser 5 m
<input type="checkbox"/>	Prusikset (4m), Durchmesser 5 m
<input type="checkbox"/>	Abseilgerät (Alpin-Tube) (a)
<input type="checkbox"/>	Sicherungsgerät (GriGri, Smart,...
<input type="checkbox"/>	Bandschlingen vernäht Nutzlä
<input type="checkbox"/>	Bandschlingen vernäht Nutzlä
<input type="checkbox"/>	Klemmkettenset, Klemmkettentfer
<input type="checkbox"/>	Friends (Set)
<input type="checkbox"/>	Seil (nur für Trainer/innen)
<input type="checkbox"/>	für AK-AK2 Aufbaukurs 2 und A
<input type="checkbox"/>	sowie für AK-BR Bergrettung
<input type="checkbox"/>	zusätzlich:
<input type="checkbox"/>	Micro Traxion (a), Tibloc (a)

Ausrüstungsliste

- EK-AK1 Eisklettern / Aufbaukurs 1

<input type="checkbox"/>	Rucksack + Regenschutz (Winter: Rucksack mit Skiaufnahme)
<input type="checkbox"/>	Wetterschutz (Jacke, Überhose), (Winter: funktionelle Skibekleidung)
<input type="checkbox"/>	Wärmeschutz/-jacke
<input type="checkbox"/>	Gamaschen
<input type="checkbox"/>	Handschuhe, Mütze, (BUFF)
<input type="checkbox"/>	Sonnenschutz (Gletscherbrille, Hut, Creme, Lippenstift)
<input type="checkbox"/>	Trinkflasche (unzerbrechlich), Thermoskanne (mind. 1ltr)
<input type="checkbox"/>	Stirnlampe
<input type="checkbox"/>	Erste Hilfe Set inkl. Rettungsdecke, pers. Medikamente
<input type="checkbox"/>	Biwaksack (a)
<input type="checkbox"/>	Karte (b), Höhenmesser, Mobiltelefon
<input type="checkbox"/>	Führer, Kompass, GPS, Planzeiger (b)
<input type="checkbox"/>	DAV Ausweis, Personalausweis, Krankenversicherungsausweis
<input type="checkbox"/>	Rettungsweste für Fahrgemeinschaften
<input type="checkbox"/>	Hüttenschlafsack (c), kleiner Kulturbeutel (c)
<input type="checkbox"/>	Bergschuhe (steigeisefest)
<input type="checkbox"/>	Wander-/Treking-/Bergstöcke (a)
<input type="checkbox"/>	Hüftgurt (plus ggf. Brustgurt) (a)
<input type="checkbox"/>	Bergsteigerschutzhelm (a)
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	Safelock Karabiner (Ball-Lock, Belaymaster, Trilock,...)
<input type="checkbox"/>	HMS Karabiner (a)
<input type="checkbox"/>	Normalkarabiner (a)
<input type="checkbox"/>	Expressschlingen (a)
<input type="checkbox"/>	Prusikset (1m), Durchmesser 5 mm (a), (b)
<input type="checkbox"/>	Prusikset (2m), Durchmesser 5 mm (a), (b)
<input type="checkbox"/>	Prusikset (4m), Durchmesser 5 mm (a), (b)
<input type="checkbox"/>	Abseilgerät (Alpin-Tube) (a)
<input type="checkbox"/>	Sicherungsgerät (GriGri, Smart,...)
<input type="checkbox"/>	Bandschlingen vernäht Nutzlänge 1,20m (a)
<input type="checkbox"/>	Bandschlingen vernäht Nutzlänge 0,60m (a)
<input type="checkbox"/>	Seil (nur für Trainer/innen)
<input type="checkbox"/>	Micro Traxion (a), Tibloc (a)
<input type="checkbox"/>	Steigeisen mit Frontalzacken (a)
<input type="checkbox"/>	Eispickel (a)
<input type="checkbox"/>	Eisgeräte (evtl. Wechselsystem) (a)
<input type="checkbox"/>	Abalakov Eissanduhrrädler
<input type="checkbox"/>	Eisschraubenhalterung/Eisschraubenclipper
<input type="checkbox"/>	Eisschrauben (a)
<input type="checkbox"/>	LVS-Gerät (3 Antennen) inkl. Batterien (a)
<input type="checkbox"/>	Lawinenschaukel und -Sonde (a)
<input type="checkbox"/>	Schneeschuhe (a)
<input type="checkbox"/>	Skibrille

Ausrüstungslager und Bücherei

Gerade bei der ersten Kursteilnahme kann es sinnvoll sein, sich die Ausrüstung zunächst zu leihen und nicht gleich zu kaufen – um zu sehen, ob einem die Bergsportart überhaupt gefällt und mit welcher Ausrüstung man gut zurecht kommt. Das spart nicht nur Geld, sondern ist auch klimafreundlicher. Unser Ausrüstungslager hat vieles, was ihr euch zum günstigen Preis leihen könnt.

Preise und Konditionen für Reservierung und Ausleihe von Material findet ihr im Buchungsformular unter



www.alpenverein-regensburg.de/ausruestungslager

Das könnt ihr leihen

Ausrüstung Bergwandern

- Höhenmesser, Kompass, Biwaksack, Grödeln
- Kinder-Tragekraxe
- Teleskopstöcke

Ausrüstung für Fels und Eis

- HMS-Karabiner, Normalkarabiner, Expressen, Abseilachter
- Bandschlingen, Prusikschlingen
- Sitz- und Brustklettergurt
- Helm, Klettersteigset
- Eispickel, Steileisgeräte, Steigeisen
- Eisschrauben

Skitourenausrüstung

- Lawinenschaufel, Lawinensonde, SnowCard
- Schneeschuhe (auch für Kinder bis ca. 9 Jahre)
- ABS-Lawinen-Airbag-Rucksack
- VS-Geräte digital

Tourenski, Felle und weiteres Skitourenequipment könnt ihr bei unseren Partnern Lauf und Berg König, dem Ausrüster und weiteren Outdoorfachgeschäften leihen. Eine Übersicht über die Verleiher von Skitourenausrüstung findet ihr auf unserer Website:



www.alpenverein-regensburg.de/skitourenausruestung

In der Bücherei könnt ihr euch neben zahlreichen Wanderführern auch Karten ausleihen oder Karten kaufen. Mehr zum Bestand und zu den Leihgebühren findet ihr unter



www.alpenverein-regensburg.de/buecherei

Öffnungszeiten Ausrüstungslager und Bücherei

Montag 16:00 bis 19:00 Uhr
Mittwoch 15:00 bis 19:00 Uhr
Freitag 10:00 bis 13:00 Uhr



© DAV / Hans Herbig

Kontakt zum Team

BEREICH BERGSPORT

Stefan Nargang, Ausbildungsreferent
dav@nargang.de

Ressort Bergsteigen

Kontakt: Werner Götz
ressortbergsteigen@alpenverein-regensburg.de



Ressort Bergwandern

Kontakt: Herbert Haller
ressortwandern@alpenverein-regensburg.de



Ressort Klettern

Kontakt: Andreas Keller
ressortklettern@alpenverein-regensburg.de



Ressort Mountainbike

Kontakt: Bianca Wastl
ressortmountainbiken@alpenverein-regensburg.de



Ressort Skibergsteigen

Kontakt: Carsten Hahn
ressortskibergsteigen@alpenverein-regensburg.de



RESSORT EHRENAMT

#WIRSINDDAV
wir@alpenverein-regensburg.de



Ausbildungskurse

THEORIEKURSE (TH)






Lawinenkunde – Theorie

Kursziel: Vermittlung von Kenntnissen in Lawinenkunde

Voraussetzungen: keine

Ausrüstung: SnowCard, Zettel, Stift

Kursinhalt: Lawinenarten, Lawinenlagebericht lesen und verstehen, Risikoabschätzung mittels SnowCard, Vorsichtsmaßnahmen bei erhöhtem Risiko (gelb), Alarmzeichen, Einflussfaktoren der Lawinenbildung, Schritte der Tourenplanung (3x3) – DAV-Lawinenmantra, DAV-Faltblatt „Achtung Lawine“

Termin	Ort, Gebiet → Anreise	Leitung	Vorbesprechung	Preis	Kurs-Nr.
20.12.2023	DAV Kletterzentrum Regensburg & online → 	Julian Buß	keine	kostenfrei	LK-TH-01-24
05.01.2024	DAV Kletterzentrum Regensburg & online → 	Toni Putz	keine	kostenfrei	LK-TH-02-24
11.01.2024	Gibacht, Bayerischer Wald → 	Fritz Nirschl	keine	kostenfrei	LK-TH-03-24
18.01.2024	Gibacht, Bayerischer Wald → 	Fritz Nirschl	keine	kostenfrei	LK-TH-04-24
10.12.2024	DAV Kletterzentrum Regensburg & online → 	Toni Putz	keine	kostenfrei	LK-TH-05-24



Verschüttetensuche – Theorie

Kursziel: Vermittlung der Funktionsweise und Benutzung des LVS-Geräts, Suchstrategien, Sondieren, Bergung

Voraussetzungen: keine

Ausrüstung: LVS-Gerät und optional Sonde und Schaufel

Kursinhalt: Einführung in Technik und Handhabung LVS-Gerät, Suchstrategien und Suchphasen bei einer Verschüttung, Ausrüstungskunde, Bergrettung

Termin	Ort, Gebiet → Anreise	Leitung	Vorbesprechung	Preis	Kurs-Nr.
04.01.2024	DAV Kletterzentrum Regensburg & online → 	Benedikt Freundorfer	keine	kostenfrei	VS-TH-01-24
03.12.2024	DAV Kletterzentrum Regensburg & online → 	Toni Putz	keine	kostenfrei	VS-TH-02-24

Kartenkunde – Theorie

Kursziel: Karten in Papierform oder am Bildschirm lesen und mit ihnen arbeiten können, Tour planen, Erkennen der Geländeformen und Bestimmung der Hangneigung (Lawinengefahr)

Voraussetzungen: keine

Ausrüstung: AV-Karte 30/6 (Öztaler Alpen – Wildspitze, Skirouten) und 30/4 (Öztaler Alpen – Nauderer Berge) und AV-Planzeiger (erhältlich in der Geschäftsstelle), Kompass

Kursinhalt: Welche Karteninhalte und Darstellungsformen auf Karten gibt es? Welche Infos erhalte ich aus den Kartenrandangaben? Was bedeuten Maßstab und Höhenlinien? Wie kann ich die Hangneigung bestimmen? Was bedeutet das Gitter in der Karte? AV-Planzeiger, Karte mit Kompass (in der Theorie) einordnen, Planung einer einfachen Tour mittels Karte, Planung mit einer einfachen Tourenapp z.B. alpenvereinaktiv

Termin	Ort, Gebiet → Anreise	Leitung	Vorbesprechung	Preis	Kurs-Nr.
08.02.2024	DAV Kletterzentrum Regensburg & online → 	Toni Putz	keine	kostenfrei	KA-TH-01-24

Gletscherkunde – Theorie

Kursziel: Verstehen, wie und wo Gletscherspalten entstehen und wie durch richtiges Verhalten auf dem Gletscher Gefahrenzonen vermieden werden können

Voraussetzungen: keine

Kursinhalt: Grundbegriffe der Gletscherkunde: Wie entstehen Gletscherspalten? Wovon hängt die Spaltengefahr ab? Routenwahl auf Gletscher, Ausrüstungskunde, Verhalten bei Gletscherbegehungen, Spaltengefahr auf Skitour, andere Gefahren auf Gletschern

Termin	Ort, Gebiet → Anreise	Leitung	Vorbesprechung	Preis	Kurs-Nr.
27.02.2024	DAV Kletterzentrum Regensburg & online → 	Toni Putz	keine	kostenfrei	GK-TH-01-24

Anreise

- mit privatem PKW
- mit dem Kleinbus*
- mit öffentlichen Verkehrsmitteln
- mit dem Bergbus
- mit dem Fahrrad

* bei Anreise mit dem Kleinbus ist die Busmiete im Kurspreis enthalten.



PRAXISKURSE (PR)

Verschüttetensuche – Praxis

Kursziel: Die im Theoriekurs vermittelten Kenntnisse der Handhabung eines LVS-Geräts, der Ablauf der Suchstrategien einschließlich das Sondieren und die Bergung eines Verschütteten sollen in der Praxis eingehend geübt werden.

Voraussetzungen: VS-TH Verschüttetensuche – Theorie

Ausrüstung: LVS-Gerät, Sonde, Schaufel, Skistöcke, Biwaksack optional je nach Praxisgelände, SnowCard optional

Kursinhalt: Verschüttetensuche gemäß Suchphasen/Suchstrategie durchspielen (Einfach- und Mehrfachverschüttung), Handhabung der Sonde, Ausgraben und Bergung des Verschütteten (Schaufelstrategien)

Termin	Ort, Gebiet → Anreise	Leitung	Vorbesprechung	Preis	Kurs-Nr.
21.01.2024	Brennes-Wiese nahe Arber, Bayerischer Wald → 🚗	Fritz Nirschl	keine	25,00 €	VS-PR-01-24

Knotenkunde – Praxis

Kursziel: Gegen das Vergessen! Knoten lernt man gut nur durch stetige Wiederholung.

Voraussetzungen: keine

Ausrüstung: Reepschnüre, Bandschlingen, Gurt, HMS-Karabiner mitnehmen, falls vorhanden Seil

Kursinhalt: Die wichtigsten Knoten und die Verwendungszwecke, die ein Bergsteiger in Fels und Eis braucht, sollen in praktische Erinnerung gebracht werden, z.B.: Anseilknoten (Achterknoten), Verbindungsknoten (Ankerstich, Sackstich, Achterknoten), Klemmknoten (Prusik), Sicherungsknoten (Mastwurf, Halbmastwurf, Schleifknoten), Ausrüstungskunde

Termin	Ort, Gebiet → Anreise	Leitung	Vorbesprechung	Preis	Kurs-Nr.
06.02.2024	DAV Kletterzentrum Regensburg → 🗨️	Sieglinde Sporrer	keine	25,00 €	KK-PR-01-24
12.03.2024	DAV Kletterzentrum Regensburg → 🗨️	Herbert Haller	keine	25,00 €	KK-PR-02-24

Orientierung – Praxis

Kursziel: Selbständiges Zurechtfinden in unbekanntem Gelände mit Hilfe von Karte, Kompass und Höhenmesser

Voraussetzungen: KA-TH Kartenkunde – Theorie

Ausrüstung: Karten 1:25.000 vom Übungsgebiet, Kompass, Höhenmesser, Planzeiger, Lupe

Kursinhalt: Natürliche Orientierungshilfen nutzen, Bezug Karte – Gelände herstellen, Bussole/Kompass und Höhenmesser als Orientierungshilfen, Risikomanagement, Gehen mit Orientierungshilfen, Orientierung mit Smartphone-GPS, Tourenplanung

Termin	Ort, Gebiet → Anreise	Leitung	Vorbesprechung	Preis	Kurs-Nr.
20.04.2024	Hirschling, Regenstauf → 🚗	Siegfried Fischer	18.04.2024, 18:30 Uhr online	44,00 €	OR-PR-01-24

SKIBERGSTEIGEN (SB)

Grundkurs Skibergsteigen

Kursziel: Vermittlung von Kenntnissen und Fähigkeiten, die eine Teilnahme an einer geführten Skitour in unvergletschertem Gelände (ohne Seileinsatz) ermöglichen

Voraussetzungen: Beherrschen einer sicheren Skitechnik in allen Schneearten im unpräparierten Gelände (ggf. SF-AK1 Aufbaukurs Gelände- und Variantenfahren), Kondition für bis zu 3-stündige Aufstiege und bis zu 800 Höhenmeter

Kursinhalt: Ausrüstungskunde, Einführung in Technik und Handhabung LVS-Gerät, Gehtechnik und Spuranlage, Verschüttetensuche Theorie und Praxis, alpine Gefahren, Lawinenkunde, Durchführung einer Tour mit praktischer Anwendung der Lehrinhalte, Umweltbildung

Termin	Ort, Gebiet → Anreise	Leitung	Vorbesprechung	Preis	Kurs-Nr.
05.01. – 07.01.2024	Albert-Link-Hütte, Spitzingsee → 🚗	Fritz Nirschl	keine	113,00 €	SB-GK-01-24
12.01. – 15.01.2024	Vorderschappachhof, Niedere Tauern → 🚗	Carsten Hahn	08.01.2024, 18:30 Uhr Geschäftsstelle	157,00 €	SB-GK-02-24
18.01. – 21.01.2024	Berg- und Skiheim Brixen im Thale, Kitzbüheler Alpen → 🚗	Maria Lohwasser	10.01.2024, 18:00 Uhr Kletterzentrum	176,00 €	SB-GK-03-24
01.02. – 04.02.2024	Gasthof Steckholzer, Brennerberge → 🚗	Hansjörg Baurecht	08.01.2024, 19:00 Uhr online	157,00 €	SB-GK-04-24
02.02. – 04.02.2024	Priener Hütte, Chiemgauer Alpen → 🚗	Markus Kopold	08.01.2024, 20:00 Uhr online	132,00 €	SB-GK-05-24

Aufbaukurs Skibergsteigen

Kursziel: Vermittlung von Kenntnissen und Fähigkeiten, die eine selbständige Durchführung mittelschwerer Skitouren im unvergletscherten Gelände ermöglichen

Voraussetzungen: SB-GK Grundkurs Skibergsteigen, gutes skifahrerisches Können im unpräparierten Gelände bei unterschiedlichen Schneebedingungen, Kondition für bis zu 4-stündige Aufstiege und bis zu 1.100 Höhenmeter

Kursinhalt: Geländebeurteilung und Spuranlage, Schneedeckentest, Orientierung und Wetterkunde, Vertiefung Verschüttetensuche Theorie und Praxis, weiterführende Lawinenkunde und Tourenplanung, praktische Durchführung einer Tour und Organisationsformen in der Abfahrt, Umweltbildung

Termin	Ort, Gebiet → Anreise	Leitung	Vorbesprechung	Preis	Kurs-Nr.
05.01. – 07.01.2024	Jenatschhütte, Julierpass → 🚗	Svava Gleißner	19.12.2023, 19:00 Uhr Kletterzentrum	237,00 €	SB-AK1-01-24
19.01. – 21.01.2024	Lizumer Hütte, Tuxer Alpen → 🚗	Marco Wagler	online	132,00 €	SB-AK1-02-24
26.01. – 29.01.2024	Vorderschappachhof, Niedere Tauern → 🚗	Carsten Hahn	08.01.2024, 18:30 Uhr, GST	157,00 €	SB-AK1-03-24
01.02. – 04.02.2024	Gasthof Steckholzer, Brennerberge → 🚗	Fritz Nirschl	keine	157,00 €	SB-AK1-04-24
22.02. – 25.02.2024	Vorderschappachhof, Niedere Tauern → 🚗	Gabor Lohwasser	14.02.2024, 18:00 Uhr Kletterzentrum	176,00 €	SB-AK1-05-24

Aufbaukurs Skihochtouren

Kursziel: Vermittlung von Kenntnissen und Fähigkeiten, die eine selbständige Durchführung von Skitouren in vergletschertem Gelände ermöglichen

Voraussetzungen: SB-AK1 Aufbaukurs Skibergsteigen und HE-AK1 Leichte Gletschertouren, gutes skifahrerisches Können im unpräparierten Gelände bei unterschiedlichen Schneebedingungen, Kondition für bis zu 5-stündige Aufstiege und bis zu 1.400 Höhenmeter

Kursinhalt: Tourenplanung, Geländebeurteilung und Spuranlage, Orientierung und Wetterkunde, Knoten- und Seilkunde, Einführung in die Sicherungstechnik, Spaltenbergung, Einführung in das Gehen mit Steigeisen und die Benutzung des Pickels, Aufstieg und Abfahren mit Seil, Begehung von hochalpinen Joch- und Gipfelanstiegen ab Skidepot, Gletscher- und Lawinenkunde mit Tourenplanung, praktische Durchführung einer Tour und Organisationsformen in der Abfahrt, Umweltbildung

Termin	Ort, Gebiet → Anreise	Leitung	Vorbesprechung	Preis	Kurs-Nr.
08.03. – 11.03.2024	Essener und Rostocker Hütte, Venedigergruppe → 🚗	Tobias Bredl	online	176,00 €	SB-AK2-01-24
21.03. – 24.03.2024	Franz-Senn-Hütte, Stubai Alpen → 🚗	Markus Kopold	04.03.2024, 20:00 Uhr online	176,00 €	SB-AK2-02-24
20.04. – 27.04.2024*	Hollandiahütte, Berner Oberland → 🚗	Marco Wagler, Svava Gleißner	online	272,00 €	SB-AK2-03-24

* Der Kurs SB-AK2-03-24 beinhaltet 2 Tage Ausbildung und 5 Tourentage!



SKIFAHREN ALPIN (SF)

Grundkurs Gelände- und Variantenfahren

Kursziel: Verbesserung des persönlichen Fahrkönnens, Erlernen und Anwenden der Grundtechniken auf präparierter Piste und erste Anwendung im leichten Gelände

Voraussetzungen: Beherrschen des parallelen Kurvenfahrens auf roten Pisten, gute körperliche Kondition

Kursinhalt: Lawinenlagebericht lesen, verstehen und anwenden, Verbesserung der Grundhaltung auf dem Ski, Verbesserung des Kurvenfahrens auch im steileren Gelände, Erlernen verschiedener Fahrtechniken, rhythmisches Fahren, Wahl der Spur und Tempo, Umweltbildung

Termin	Ort, Gebiet → Anreise	Leitung	Vorbesprechung	Preis	Kurs-Nr.
13.12. – 15.12.2024	Talherberge Zwieselstein, Öztaler Alpen → 🚗	Matthias Auberger	keine	133,00 €	SF-GK-01-24

Aufbaukurs Gelände- und Variantenfahren

Kursziel: Situationsangewandtes Fahren im Gelände

Voraussetzungen: SF-GK Grundkurs Gelände- und Variantenfahren, gute körperliche Kondition

Kursinhalt: Lawinenlagebericht lesen, verstehen und anwenden, LVS-Check (Empfangs-/Sendekontrolle) und Ausrüstungscheck, Übungen zur Verbesserung des persönlichen Fahrkönnens, Vermittlung des Fahrens in unterschiedlichen Gelände- und Schneesituationen, Festigen von verschiedenen Fahrtechniken, rhythmisches Fahren im tieferen Schnee, Umweltbildung

Termin	Ort, Gebiet → Anreise	Leitung	Vorbesprechung	Preis	Kurs-Nr.
26.01. – 29.01.2024	Berg- und Skiheim Brixen im Thale, Kitzbüheler Alpen → 🚗	Benedikt Freundorfer, Wolfgang Zettler	22.01.2024, 18:00 Uhr online	187,00 €	SF-AK1-01-24

Freeride I

Kursziel: Einführung in das Thema Ski Freeride

Voraussetzungen: SF-AK1 Aufbaukurs Gelände- und Variantenfahren, VS-TH Verschüttetensuche - Theorie und VS-PR Verschüttetensuche - Praxis oder SB-GK Grundkurs Skibergsteigen, gute körperliche Kondition

Kursinhalt: Verbesserung der Skitechnik, Befahren komplexerer Geländeformationen, Bewerten des Geländes „von unten und oben“, Spur- und Tempowahl im Gelände, Verschüttetensuche Praxis, Lawinenkunde und alpine Gefahren, Erlernen der Aufstiegsformen (Ski an Rucksack, Ski auf Schulter, mit Fellen), Beurteilung alpiner Gefahren im Gelände, Umweltbildung

Termin	Ort, Gebiet → Anreise	Leitung	Vorbesprechung	Preis	Kurs-Nr.
10.03. – 14.03.2024	Hotel Dischma Davos, Graubünden → 🚗	Benedikt Freundorfer, Wolfgang Zettler	06.03.2024, 18:00 Uhr online	300,00 €	SF-AK2-01-24

Freeride II

Kursziel: Vertiefung des Themas Freeride

Voraussetzungen: SF-AK2 Freeride I, sehr gute Skitechnik im Gelände bei unterschiedlichen Schneebedingungen, gute körperliche Kondition

Kursinhalt: Verfeinerung der Skitechnik, Meistern von Herausforderungen im Gelände, Bewerten des Geländes „von unten und oben“, Spur- und Tempowahl im Gelände, Verschüttetensuche Praxis, Beurteilung alpiner Gefahren im Gelände, Erlernen der Aufstiegsformen (Ski an Rucksack, Ski auf Schulter, mit Fellen), Tourenplanung und Taktik, Umweltbildung

Termin	Ort, Gebiet → Anreise	Leitung	Vorbesprechung	Preis	Kurs-Nr.
08.02. – 11.02.2024	St. Anton am Arlberg, Lechtaler Alpen → 🚗	Marco Wagler	online	275,00 €	SF-AK3-01-24
16.03. – 19.03.2024	Hotel Dischma Davos, Graubünden → 🚗	Benedikt Freundorfer, Wolfgang Zettler	06.03.2024, 19:30 Uhr online	275,00 €	SF-AK3-02-24



LANGLAUFEN (LL)

Grundkurs Langlaufen klassische Technik

Kursziel: Erlernen der Grundtechnik für den klassischen Langlauf (Diagonaltechnik)

Kursinhalt: Ausrüstungskunde, Lauf- und Gleittechniken, Abfahrt, Aufstieg, Bremsstechnik, Umweltbildung

Voraussetzungen: allgemeine Sportlichkeit

Termin	Ort, Gebiet → Anreise	Leitung	Vorbesprechung	Preis	Kurs-Nr.
27.01. – 28.01.2024	Rusel, Bayerischer Wald → 🚗	Peter Lang	keine	88,00 €	LL-GK-01-24

SCHNEESCHUHBERGSTEIGEN (SSB)



Grundkurs Schneeschuhbergsteigen

Kursziel: Vermittlung von Kenntnissen und Fähigkeiten, die eine Teilnahme an einer geführten Schneeschuhtour im unvergletscherten Gelände ermöglichen

Kursinhalt: Ausrüstungskunde, Umgang mit LVS-Gerät, Verschüttetensuche Theorie und Praxis, alpine Gefahren, Lawinenkunde, Durchführung einer Tour mit praktischer Anwendung der Lehrinhalte, Umweltbildung

Voraussetzungen: Kondition für 3-stündige Aufstiege, Teilnahme am Theorieabend in der Vorbesprechung

Termin	Ort, Gebiet → Anreise	Leitung	Vorbesprechung	Preis	Kurs-Nr.
16.02. – 19.02.2024	Erfurter Hütte, Rofangebirge → 🚗	Herbert Haller	05.02.2024, 18:00 Uhr Geschäftsstelle	256,00 €	SSB-GK-01-24

Anreise

- mit privatem PKW
- mit dem Kleinbus*
- mit öffentlichen Verkehrsmitteln
- mit dem Bergbus
- mit dem Fahrrad

* bei Anreise mit dem Kleinbus ist die Busmiete im Kurspreis enthalten.



Ludwig Simek

EISKLETTERN (EK)

Einführung in das Eisklettern

Kursziel: Erlernen von Grundfähigkeiten zum Eisklettern im Eisklettergarten (ohne Mehrseillängenrouten)

Voraussetzungen: AK-AK1 Teilnahme an alpinen Sportklettereien in Mehrseillängentouren und HE-AK1 Leichte Gletschertouren, Kondition für einen Tag am Eisfall, Zustieg bis zu einer Stunde

Kursinhalt: Ausrüstungskunde, Knotenkunde und Sicherungskunde, Setzen von Eisschrauben und anderen Sicherungen im Eis, Einüben von Grundtechniken des Eiskletterns, Einschätzen der Eisqualität, praktische Anwendung und Intensivierung der Lehrinhalte in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden, Umweltbildung

Termin	Ort, Gebiet	Anreise	Leitung	Vorbesprechung	Preis	Kurs-Nr.
18.12. – 21.12.2023	Ostalpenraum	→ PKW	Stefan Weinberger	E-Mail	177,00 €	EK-AK1-01-24
05.01. – 07.01.2024	Pitztal, Ötztaler Alpen	→ PKW	Stefan Schmidbauer	Telefon	132,00 €	EK-AK1-02-24
01.02. – 04.02.2024	Sellrain, Stubaiäer Alpen	→ PKW	Ludwig Simek	online	256,00 €	EK-AK1-03-24

Der **Experte**

rund um:
Bergsport
Klettern
Trekking

since
1990

- Expertenberatung**
- absolute **Begeisterung**
- riesiges **Sortiment**

Kommen Sie vorbei.
Wir freuen uns auf Sie!

GUTSCHEIN

10 €

JETZT ausschneiden und einlösen!
Ab einem EKW von 40 €

DAV Rgb

Mein
Ausrüster

Der Bergsportexperte

Mo & Mi - Fr 10-19 Uhr | Sa 9-15 Uhr | Di geschlossen
Ludwigstraße 7 | 93086 Wörth a. d. Donau
Tel. 0 94 82/37 38 | www.mein-ausruester.de



BERGSTEIGEN (BS)

Grundkurs Bergsteigen

Kursziel: Erlernen der Fertigkeiten, die zum selbständigen Unterwegssein im unvergletscherten und weglosen, alpinen Gelände sowie auf leichten, versicherten Steigen (keine Klettersteige) notwendig sind

Voraussetzungen: Kondition für Tagestouren (bis zu 6 Std.) mit bis zu 800 Hm im Auf- und Abstieg, Schwindelfreiheit

Kursinhalt: Ausrüstungskunde, Wetterkunde, Tourenplanung, Taktik und Tourenstrategie entwickeln, Grundlagen Orientierung, sicheres Begehen von Steigen, sicheres Gehen im weglosen Gelände, sicheres Bewegen in leichtem felsigen Gelände, Begehen von Schnee- und Firnfeldern im Auf- und Abstieg, Orientierung im Gelände, Durchführung einer Tour mit praktischer Anwendung der Lehrinhalte, Bergrettung, Umweltbildung

Termin	Ort, Gebiet → Anreise	Leitung	Vorbesprechung	Preis	Kurs-Nr.
01.06. – 04.06.2024	Berg- und Skiheim Brixen im Thale, Kitzbüheler Alpen → 🚗	Siegfried Fischer	27.05.2024, 18:30 Uhr Geschäftsstelle	176,00 €	BS-GK-01-24
14.06. – 17.06.2024	Neue Regensburger Hütte, Stubai Alpen → 🚗	Andreas Plößl	16.05.2024, 19:00 Uhr Geschäftsstelle	176,00 €	BS-GK-02-24
14.06. – 17.06.2024	Anton-Karg-Haus, Kaisergebirge → 🚗	Philipp Wittmann	05.06.2024, 18:30 Uhr online	176,00 €	BS-GK-03-24
21.06. – 24.06.2024	Hans-Berger-Haus, Kaisergebirge → 🚗	Herbert Haller	11.06.2024, 18:30 Uhr Kletterzentrum	256,00 €	BS-GK-04-24
30.06. – 03.07.2024	Gufferthütte, Blaubeerge → 🚗	Siegfried Fischer	20.06.2024, 18:30 Uhr Geschäftsstelle	176,00 €	BS-GK-05-24
05.07. – 08.07.2024	Hans-Berger-Haus, Kaisergebirge → 🚗	Andreas Wehner	E-Mail	256,00 €	BS-GK-06-24
12.07. – 15.07.2024	Hans-Berger-Haus, Kaisergebirge → 🚗	Sabrina Esser	03.07.2024, 18:00 Uhr Kletterzentrum	176,00 €	BS-GK-07-24

Kombikurs: Grundkurs Bergsteigen + Klettersteigtouren (BSGK + KSAK1)

Kursziel, Voraussetzungen und Kursinhalt: siehe Kurse BS-GK Grundkurs Bergsteigen + KS-AK1 Klettersteigtouren

Termin	Ort, Gebiet → Anreise	Leitung	Vorbesprechung	Preis	Kurs-Nr.
25.05. – 30.05.2024	Erfurter Hütte, Rofangebirge → 🚗	Dorothee Friedrichs, Helmut Deschan	15.05.2024, 17:30 Uhr Geschäftsstelle	264,00 €	BSGK+KSAK1-KK-01-24

Aufbaukurs für mittelschwere Bergtouren

Kursziel: Erlernen der Fertigkeiten, die zur selbständigen Durchführung von Touren im weglosen, alpinen, unvergletscherten Gelände, auf versicherten Steigen sowie bei kurzen Seilpassagen notwendig sind

Voraussetzungen: BS-GK: Grundkurs Bergsteigen, Kondition für Tagestouren (bis zu 8 Std.) mit bis zu 1.000 Hm im Auf- und Abstieg, Schwindelfreiheit

Kursinhalt: Ausrüstungskunde, Wetterkunde, Knotenkunde, natürliche Fixpunkte, Umgang mit Fixseil und Geländerseil, Sicherungsmethoden und einfacher Standplatzbau, Abseiltechnik, Tourenplanung, Taktik und Tourenstrategie entwickeln, Begehen von Blockgelände, Orientierung im Gelände, Sicherungsmethoden auf Graten, Durchführung einer Tour mit praktischer Anwendung der Lehrinhalte, Umweltbildung

Termin	Ort, Gebiet → Anreise	Leitung	Vorbesprechung	Preis	Kurs-Nr.
15.06. – 17.06.2024	Mittenwalder Hütte, Karwendel → 🚗	Roland Schulz	05.06.2024, 18:30 Uhr Kletterzentrum	132,00 €	BS-AK-01-24
12.09. – 15.09.2024	Franz-Senn-Hütte, Stubai Alpen → 🚗	Martin Schulte	E-Mail	176,00 €	BS-AK-02-24

Kombikurs: Mittelschwere Bergtouren + Leichte Gletschertouren (BSAK + HEAK1)

Kursziel, Voraussetzungen und Kursinhalt: siehe Kurse BS-AK Mittelschwere Bergtouren + HE-AK1 leichte Gletschertouren

Termin	Ort, Gebiet → Anreise	Leitung	Vorbesprechung	Preis	Kurs-Nr.
17.06. – 22.06.2024	Franz-Senn-Hütte, Stubai Alpen → 🚗	Helmut Deschan, Dorothee Friedrich	05.06.2024, 17:30 Uhr Geschäftsstelle	264,00 €	BSAK+HEAK1 -KK-01-24

Bergrettung im mittelschweren alpinen Gelände

Kursziel: Erlernen der Fertigkeiten, die für einen Rückzug und zur Unterstützung bzw. Bergung eines Verletzten im mittelschweren, alpinen Gelände notwendig sind (UIAA II-IV)

Voraussetzungen: BS-AK Aufbaukurs für mittelschwere Bergtouren oder HE-AK1 Leichte Gletschertouren oder SK-AK1 Von der Halle an den Fels

Kursinhalt: theoretische Grundlagen, Rettung im einfachen Gelände, Rettung im mittelsteilen alpinen Gelände, Ausrüstung und deren Handhabung, spezielle Knotentechnik, Aufstiegshilfen am Seil, Rückzugsmethoden mit Verletzten

Termin	Ort, Gebiet → Anreise	Leitung	Vorbesprechung	Preis	Kurs-Nr.
20.04.2024	Klettergarten Schönhofen, Regensburger Umland → 🚗	Roland Schulz	keine	44,00 €	BS-BR-01-24

Trittsicherheit und Höhenangst

Kursziel: Trittsicherheit üben, Höhenangst überwinden, um sicher im unvergletscherten, alpinen Gelände unterwegs sein zu können

Voraussetzungen: Kondition für Tagestouren (bis zu 4-6 Std.) mit bis zu 650 Hm im Auf- und Abstieg, Bereitschaft Neues auszuprobieren

Kursinhalt: Techniken und Strategien für den Umgang mit Höhenangst, Trittsicherheit trainieren, sicheres Begehen von Steigen trainieren, sicheres Gehen im weglosen Gelände trainieren, optional: Sicheres Bewegen im leichten, felsigen Gelände trainieren, optional: Begehen von Schnee- und Firnfeldern im Auf- und Abstieg trainieren, Tourenplanung, Taktik und Tourenstrategie entwickeln, Durchführung einer Tour mit praktischer Anwendung der Lehrinhalte, Ausrüstungskunde, Wetterkunde, Umweltbildung

Termin	Ort, Gebiet → Anreise	Leitung	Vorbesprechung	Preis	Kurs-Nr.
14.06. – 16.06.2024	Gaudeamushütte, Kaisergebirge → 🚗	Martin Schulte	keine	132,00 €	BS-TS-01-24
30.08. – 01.09.2024	Hans-Berger-Haus, Kaisergebirge → 🚗	Herbert Haller	19.08.2024, 18:00 Uhr Geschäftsstelle	192,00 €	BS-TS-02-24

KLETTERSTEIGE (KS)



© DAV / Julian Rohn

Selbständige Durchführung von Klettersteigtouren

Kursziel: Erlernen der Fertigkeiten, die zur selbständigen Durchführung von Klettersteigtouren notwendig sind

Voraussetzungen: BS-GK Grundkurs Bergsteigen, Kondition für Tagestouren (bis zu 8 Std.) im durchschnittlichen Gehtempo, Schwindelfreiheit

Kursinhalt: Ausrüstungskunde, Wetterkunde, Knotenkunde, Grundlagen Orientierung, Sicherheit am Klettersteig, Sicherung am Klettersteig, Klettertechniken im Klettersteig-Gelände, Tourenplanung, Taktik und Tourenstrategie entwickeln, Bergrettung, Durchführung einer Tour mit praktischer Anwendung der Lehrinhalte, Umweltbildung

Termin	Ort, Gebiet → Anreise	Leitung	Vorbesprechung	Preis	Kurs-Nr.
20.06. – 23.06.2024	Talherberge, Zwieselstein → 🚗	Stefan Nargang, Sieglinde Sporrer	11.06.2024, 18:30 Uhr Geschäftsstelle	256,00 €	KS-AK1-01-24
05.07. – 08.07.2024	Jugendbildungsstätte der JDAV, Allgäuer Alpen → 🚗	Herbert Haller	26.06.2024, 18:30 Uhr Kletterzentrum	256,00 €	KS-AK1-02-24

Sicherungstechnik am Klettersteig

Kursziel: Der Kurs richtet sich an Eltern bzw. Klettersteiggeher, die an schwierigen Klettersteigstellen ihre Kinder bzw. Klettersteigpartner nachsichern wollen. Es werden die Fertigkeiten erlernt, die beim Nachsichern in Klettersteigen von Nöten sind. (keine Vermittlung von Grundkenntnissen Klettersteiggehen!)

Voraussetzungen: KS-AK1 Selbständige Durchführung von Klettersteigtouren, Kondition für Übungen

Kursinhalt: Ausrüstungskunde, spezielle Knotentechnik, Nachsichern im Klettersteig, Umweltbildung

Termin	Ort, Gebiet → Anreise	Leitung	Vorbesprechung	Preis	Kurs-Nr.
03.05.2024	Steinwaldhütte Pfaben, Fichtelgebirge → 🚗	Herbert Haller	E-Mail	64,00 €	KS-SI-01-24

Kombikurs: Klettersteigtouren + Klettersteig Sicherungstechnik (KSAK1 + KSST)

Kursziel, Voraussetzungen und Kursinhalt: siehe Kurs KS-AK1 Klettersteigtouren + KS-SI Klettersteig Sicherungstechnik

Termin	Ort, Gebiet → Anreise	Leitung	Vorbesprechung	Preis	Kurs-Nr.
26.07. – 29.07.2024	Talherberge, Zwieselstein → 🚗	Stefan Nargang, Gerhard Eißebe	17.07.2024, 19:00 Uhr Geschäftsstelle	220,00 €	KSAK1+KSST -KK-01-24

Anreise

- 🚗 mit privatem PKW
- 🚐 mit dem Kleinbus*
- 🚏 mit öffentlichen Verkehrsmitteln
- 🚌 mit dem Bergbus
- 🚲 mit dem Fahrrad

* bei Anreise mit dem Kleinbus ist die Busmiete im Kurspreis enthalten.



HOCHTOUREN UND EISAUSBILDUNG (HE)

Leichte Gletschertouren

Kursziel: Erlernen der Fertigkeiten, die zur Teilnahme an Gletschertouren bzw. zur selbständigen Durchführung leichter Gletschertouren notwendig sind

Voraussetzungen: BS-GK Grundkurs Bergsteigen, Kondition für Tagestouren (bis zu 8 Std.) mit bis zu 1.200 Hm im Auf- und Abstieg

Kursinhalt: Ausrüstungskunde, Knotenkunde, Gletscherkunde, Begehen von Gletschern mit/ohne Steigeisen (Elementarstufe), Bremsen von Stürzen, Sicherung am Gletscher, Spaltenbergung, Tourenplanung, Taktik und Tourenstrategie entwickeln, Begehen von Fix- und Geländerseilen, Durchführung einer Tour mit praktischer Anwendung der Lehrinhalte, Umweltbildung

Termin	Ort, Gebiet → Anreise	Leitung	Vorbesprechung	Preis	Kurs-Nr.
04.07. – 07.07.2024	Vernaghütte, Öztaler Alpen → 🚗	Stefan Nargang, Sieglinde Sporrer	26.06.2024, 19:00 Uhr Geschäftsstelle	176,00 €	HE-AK1-04-24
05.07. – 07.07.2024	Franz-Senn-Hütte, Stubai Alpen → 🚗	Axel Weigl	25.06.2024, 18:00 Uhr Kletterzentrum	132,00 €	HE-AK1-05-24
13.07. – 16.07.2024	Glocknergruppe → 🚗	Mathias Breitner	12.06.2024, 18:30 Uhr Kletterzentrum	176,00 €	HE-AK1-06-24

Mittelschwere Hochtouren

Kursziel: Erlernen der Fertigkeiten, die zur selbständigen Durchführung von mittelschweren Hochtouren notwendig sind

Voraussetzungen: HE-AK1 Aufbaukurs leichte Gletschertouren, Erfahrung in leichten Hochtouren, Kondition für Tagestouren (bis zu 10 Std.) mit bis zu 1.400 Hm im Auf- und Abstieg

Kursinhalt: Ausrüstungskunde, Anseilen am Gletscher, Sicherung am Gletscher, Spaltenbergung, natürliche Fixpunkte im

Fels, Orientierung, Begehen von Gletschern mit Steigeisen – Grundstufe für anspruchsvollere Gletschertouren, Fixpunkte im Firn und Eis, Spuranlage, Taktik, Sicherungs- und Führungstechnik für Gletscherbegehungen bzw. auf leichten Firn- und Blockgraten, Wetterkunde, Tourenplanung, Taktik und Tourenstrategie entwickeln, Durchführung einer Tour mit praktischer Anwendung der Lehrinhalte, Umweltbildung

Termin	Ort, Gebiet → Anreise	Leitung	Vorbesprechung	Preis	Kurs-Nr.
05.07. – 09.07.2024	Rifugio Quinto Alpini, Ortlergebiet → 🚗	Stefan Weinberger, Christoph Gerstl	27.06.2024, 18:00 Uhr Kletterzentrum	315,00 €	HE-AK2-02-24
03.08. – 10.08.2024*	Camping Kapellenweg Saas Grund, Walliser Alpen → 🚗	Axel Weigl, Ludwig Simek	Telefon	360,00 €	HE-AK2-03-24
30.08. – 03.09.2024	Müllerhütte, Hochstubaibai → 🚗	Gerhard Eißele, Stefan Nargang	22.07.2024, 18:30 Uhr Geschäftsstelle	301,00 €	HE-AK2-04-24

* Der Kurs HE-AK2-03-24 beinhaltet 4 Kurstage und 4 Tourentage!

Auffrischung Spaltenbergetechniken

Kursziel: Auffrischung der Fertigkeiten (ohne Gletscher), die bei einer Rettung aus einer Gletscherspalte notwendig sind (keine Vermittlung von Grundkenntnissen!)

Voraussetzungen: HE-AK1 Aufbaukurs leichte Gletschertouren; Kondition für Übungen

Ausrüstung: Bekleidung, feste Schuhe, Regenbekleidung, Hüftgurt, Bergsteigerschutzhelm, Safelockkarabiner, HMS-Karabiner, 2 Expressen oder 2 Normalkarabiner, 5 mm Prusik (1 m, 2 m, 4 m), Bandschlinge vernäht (Nutzlänge 1,2 m)

Kursinhalt: spezielle Knotentechnik, Anseilen am Gletscher, Spaltenbergung - Lose Rolle / Mannschaftszug, Selbstrettung und Aufstiegshilfen am Seil

Termin	Ort, Gebiet → Anreise	Leitung	Vorbesprechung	Preis	Kurs-Nr.
19.04.2024	DAV Kletterzentrum, Regensburg → 🗣️	Werner Götz, Rita Friedl	E-Mail	25,00 €	HE-ST-01-24

Kombikurs: Leichte Gletschertouren + Mittelschwere Hochtouren (HEAK1 + HEAK2)

Kursziel, Voraussetzungen und Kursinhalt: siehe Kurse HE-AK1 Leichte Gletschertouren + HE-AK2 Mittelschwere Hochtouren

Termin	Ort, Gebiet → Anreise	Leitung	Vorbesprechung	Preis	Kurs-Nr.
26.05. – 01.06.2024	Kürsinger Hütte, Hohe Tauern → 🚗	Christian Hochleitner	23.04.24, 18:30 Uhr Kletterzentrum	330,00 €	HEAK1+HEAK2-KK-01-24

ALPINES KLETTERN (AK)

Teilnahme an alpinen Sportklettereien in Mehrseillängenrouten

Kursziel: Erlernen der Fertigkeiten, die zur Teilnahme an alpinen Sportklettereien in Mehrseillängenrouten notwendig sind

Voraussetzungen: BS-GK Grundkurs Bergsteigen, SK-AK1 Von der Halle an den Fels, Kondition für bis zu 2-stündige Zu- und Abstiege

Kursinhalt: Bodennahes Sichern und Seilführung, Sicherungsgeräte, natürliche Fixpunkte im Fels, Hakenmaterial, Sicherungsmethoden und einfacher Standplatzbau, Abseiltechnik, Fixseil, Klettern in Seilschaft, Tourenplanung, Taktik und Tourenstrategie entwickeln

Termin	Ort, Gebiet → Anreise	Leitung	Vorbesprechung	Preis	Kurs-Nr.
14.06. – 16.06.2024	St. Gilgen am Wolfgangsee, Plombergstein → 🚗	Peter Lang, Rupert Mühlbauer	30.05.2024, 18:00 Uhr Kletterzentrum	198,00 €	AK-AK1-02-24
08.07. – 10.07.2024	Blaueishütte, Berchtesgadener Alpen → 🗣️	Jörg Eberlein	10.06.2024, 19:00 Uhr Biergarten Spitalgarten	141,00 €	AK-AK1-03-24
09.08. – 11.08.2024	Maurerwirt am Hengstpaß, Ennstaler Alpen → 🚗	Peter Lang, Rupert Mühlbauer	01.08.2024, 18:00 Uhr Kletterzentrum	198,00 €	AK-AK1-04-24

Kombikurs: Teilnahme an alpinen Sportklettereien in Mehrseillängenrouten + Selbständiges alpines Sportklettern in Mehrseillängenrouten (AKAK1 + AKAK2)

Kursziel, Voraussetzungen und Kursinhalt: siehe Kurse AK-AK1 Teilnahme an alpinen Sportklettereien in Mehrseillängenrouten + AK-AK2 Selbständiges alpines Sportklettern in Mehrseillängenrouten

Termin	Ort, Gebiet → Anreise	Leitung	Vorbesprechung	Preis	Kurs-Nr.
07.05. – 11.05.2024	TCS Camping Gordevio, Graubünden → 🚗	Andreas Keller, Christoph Gerstl	25.04.24, 18:00 Uhr Kletterzentrum	275,00 €	AKAK1+AKAK2-KK-01-24

Selbständiges alpines Sportklettern in Mehrseillängenrouten

Kursziel: Erlernen der Fertigkeiten, die zur eigenverantwortlichen Durchführung von alpinen Sportklettereien in Mehrseillängenrouten notwendig sind

Voraussetzungen: Aufbaukurs I – Teilnahme an alpinen Sportklettereien in Mehrseillängenrouten, Kondition für bis zu 2-stündige Zu- und Abstiege

Kursinhalt: Wiederholung Sicherungsgeräte, Wiederholung natürliche Fixpunkte im Fels, Wiederholung Hakenmaterial, mobile Sicherungsmittel, einfacher Standplatzbau, Abseiltechnik, Klettern in Seilschaft, Rückzugsmethoden, Tourenplanung, Taktik und Tourenstrategie entwickeln

Termin	Ort, Gebiet → Anreise	Leitung	Vorbesprechung	Preis	Kurs-Nr.
05.07. – 07.07.2024	Blaueishütte, Berchtesgadener Alpen → 🚗	Jörg Eberlein	10.06.2024, 19:00 Uhr Biergarten Spitalgarten	110,00 €	AK-AK2-02-24
18.07. – 21.07.2024	Schmidt-Zabierow-Hütte, Loferer Steinberge → 🚗	Jan Berthold, Ludwig Simek	keine	176,00 €	AK-AK2-03-24

Kombikurs: Selbständiges alpines Sportklettern in Mehrseillängenrouten + Selbständiges alpines Klettern mit Selbstabsicherung (AKAK2 + AKAK3)

Kursziel, Voraussetzungen und Kursinhalt: siehe Kurse AK-AK2 Selbständiges alpines Sportklettern in Mehrseillängenrouten + AK-AK3 Selbständiges alpines Klettern mit Selbstabsicherung

Termin	Ort, Gebiet → Anreise	Leitung	Vorbesprechung	Preis	Kurs-Nr.
14.06. – 18.06.2024	Camping Colfosco, Dolomiten → 🚗	Andreas Keller, Tobias Schendzielorz	23.04.24, 18:30 Uhr Kletterzentrum	315,00 €	AKAK2+AKAK3-KK-01-24

Selbständiges alpines Klettern mit Selbstabsicherung

Kursziel: Erlernen der Fertigkeiten, die zur eigenverantwortlichen Durchführung von alpinen Klettereien mit Selbstabsicherung notwendig sind

Voraussetzungen: Aufbaukurs II - Selbständiges alpines Sportklettern in Mehrseillängenrouten, Kondition für bis zu 2-stündige Zu- und Abstiege

Kursinhalt: Wiederholung natürliche Fixpunkte im Fels, Wiederholung Hakenmaterial, mobile Sicherungsmittel, situationsangepasster Standplatzbau, Sicherungsmethoden, Klettern in Seilschaft, spezielle Seiltechniken, Abseiltechnik, Rückzugsmethoden, Sicherungsszenarien, Tourenplanung, Taktik und Tourenstrategie entwickeln

Termin	Ort, Gebiet → Anreise	Leitung	Vorbesprechung	Preis	Kurs-Nr.
21.06. – 23.06.2024	Pietzing am Simssee, Chiemgauer Alpen → 🚗	Daniel Drexler	online	141,00 €	AK-AK3-01-24
19.07. – 21.07.2024	Hans-Berger-Haus, Kaisergebirge → 🚗	Jörg Eberlein	10.06.2024, 19:00 Uhr Biergarten Spitalgarten	141,00 €	AK-AK3-02-24

Bergrettung im alpinen Klettergelände

Kursziel: Erlernen der Fertigkeiten, die für einen Rückzug und zur Bergung eines Verletzten im schweren alpinen Klettergelände notwendig sind (senkrechter Fels, UIAA IV und schwerer)

Voraussetzungen: AK-AK1 Teilnahme an alpinen Sportklettereien in Mehrseillängenrouten

Kursinhalt: Theoretische Grundlagen, Rettung im einfachen Gelände, Rettung im steilen Gelände, Ausrüstung und deren Handhabung, spezielle Knotentechnik, Aufstiegshilfen am Seil, Rückzugsmethoden mit Verletzten

Termin	Ort, Gebiet → Anreise	Leitung	Vorbesprechung	Preis	Kurs-Nr.
07.06. – 09.06.2024	Blaueishütte, Berchtesgadener Alpen → 🚗	Jan Berthold	keine	132,00 €	AK-BR-01-24

SPORTKLETTERN INDOOR (SK)

im DAV Kletterzentrum Regensburg



SCHNUPPERKLETTERN (KLZ)

Schnuppern Kinder (JUGENDKURS)

Kursziel: Spielerisches Eintauchen und Ausprobieren der Sportart „Klettern am Seil“

Voraussetzungen: Keinerlei Vorkenntnisse notwendig, Mindestalter 7 Jahre

Kursinhalt: Spielerisches Erleben klettersportlicher Bewegungsabläufe sowie ein kleines Know-how für die Bedienung der notwendigen Ausrüstung

Schnuppern Erwachsene

Kursziel: Eintauchen und Ausprobieren einer neuen Sportart, Erleben klettersportlicher Bewegungsabläufe

Voraussetzungen: Durchschnittliche sportliche Fitness

Kursinhalt: Erleben klettersportlicher Bewegungsabläufe sowie ein kleines Know-how für die Bedienung der notwendigen Ausrüstung



© DAV / Marisa Koch

GRUNDKURSE (KLZ)

Toprope Kinder (JUGENDKURS)

Kursziel: Erwerb des DAV-Toprope-scheins, Grundlagen für das selbständige Topropeklettern

Voraussetzung: Mindestalter 10 Jahre

Kursinhalt: Richtiges Einbinden ins Seil, Toprope Sichern und Ablassen, Seilkommandos, Selbstkontrolle und Partnercheck, Prüfung der Inhalte des DAV-Toprope-scheins

Toprope Erwachsene

Kursziel: Erwerb des DAV-Toprope-scheins, Grundlagen für das selbständige Topropeklettern

Voraussetzungen: Mindestalter 15 Jahre, Spaß an der Bewegung

Kursinhalt: Richtiges Einbinden ins Seil, Toprope Sichern und Ablassen, Seilkommandos, Selbstkontrolle und Partnercheck, Prüfung der Inhalte des DAV-Toprope-scheins

Vorstieg

Kursziel: Erwerb des DAV-Vorstiegs-scheins, Grundlagen für das selbständige Vorsteigen an künstlichen Kletteranlagen

Voraussetzungen: Mindestalter 14 Jahre, Klettererfahrung und Beherrschen der Anforderungen des DAV-Toprope-scheins, idealerweise vorangegangener Besuch eines Grundkurses Sportklettern „Toprope“. Kletterkönnen mind. 5. Grad UIAA

Kursinhalt: Wiederholung der Kursinhalte „Toprope“, Sicherung mit dem Smart, im Vorstieg Klettern und Sichern, Prüfung der Inhalte des DAV-Vorstiegsscheins

AUFBAUKURSE (KLZ)

Sturz- und Sicherungstraining

Kursziel: Erlernen und Verbesserung von fortgeschrittenen Sicherungsmethoden sowie angstfreies und kontrolliertes Stürzen

Voraussetzung: DAV-Kletterschein Vorstieg oder entsprechendes Kletter- und Sicherungskönnen. Der 5. Schwierigkeitsgrad (UIAA) sollte beherrscht werden.

Kursinhalt: Optimale Handhabung handelsüblicher Sicherungsgeräte (Halbautomaten) nach den Empfehlungen des DAV-Sicherheitskreises, dynamisches Sichern, intensives Sicherungs- und Falltraining, Verhalten und Sicherheit beim Klettern

Klettertechnik 1

Kursziel: Verbesserung der persönlichen Klettertechnik, kraftsparendes Klettern

Voraussetzung: Mindestalter 14 Jahre, Beherrschen des 5. Schwierigkeitsgrades UIAA im Vorstieg, Beherrschen der Sicherungstechniken im Vor- und Nachstieg

Kursinhalt: Erklärung und Einführung in die Grundtechniken des Kletterns wie z.B. Eindrehen, richtiges Greifen, Tritttechnik, Körperschwerpunktverlagerung, Froschtechnik, usw.

Klettertechnik 2

Kursziel: Steigerung des Kletterniveaus, Analyse des persönlichen Kletterstils

Voraussetzung: Mindestalter 14 Jahre, Beherrschen des 6. Schwierigkeitsgrades UIAA im Vorstieg, Beherrschen der Sicherungstechniken im Vor- und Nachstieg

Kursinhalt: Einführung in fortgeschrittene Klettertechniken wie z.B. dynamisches Klettern, taktisches Klettern, Routenplanung usw.

Kursbuchungen

Die Kurse Sportklettern Indoor im DAV Kletterzentrum Regensburg werden durchgehend von Januar bis Dezember angeboten und laufend ergänzt.

Die Termine können auf der Website eingesehen und gebucht werden unter:

www.kletterzentrum-regensburg.de

Termine und Anmeldung:



Kurspreise:



SPORTKLETTERN OUTDOOR (SK)



Von der Halle an den Fels

Kursziel: Erlernen der Fertigkeiten für das selbständige Klettern am Naturfels

Voraussetzungen: DAV-Kletterschein Vorstieg (oder entsprechendes Kletter- und Sicherungskönnen)

Kursinhalt: Erweiterte Seil- und Sicherungstechnik, Planung und Organisation, Verhalten in der Natur, Klettern am Naturfels, Risiken und Absicherung beim Felsklettern, Klettertaktik

Termin	Ort, Gebiet → Anreise	Leitung	Vorbesprechung	Preis	Kurs-Nr.
13.04. – 14.04.2024	Klettergebiete Regensburger Umland → 🚗	Stefan Auburger, Monika Fischer	11.04.2024, 18:30 Uhr Kletterzentrum	126,00 €	SK-AK1-02-24
13.04. – 14.04.2024	Klettergarten Schönhofen, Regensburger Umland → 🚗	Peter Lang, Rupert Mühlbauer	12.04.2024, 18:00 Uhr Kletterzentrum	126,00 €	SK-AK1-01-24
20.04. – 21.04.2024	Klettergebiete Regensburger Umland → 🚗	Gabor Lohwasser	16.04.2024, 18:00 Uhr Kletterzentrum	126,00 €	SK-AK1-03-24
27.04. – 28.04.2024	Klettergarten Schönhofen, Regensburger Umland → 🚗	Regina Engl, Helmut Deschan	26.04.2024, 18:00 Uhr Kletterzentrum	126,00 €	SK-AK1-04-24
29.06. – 30.06.2024	Klettergebiete Regensburger Umland → 🚗	Stefan Auburger, Monika Fischer	28.06.2024, 18:30 Uhr Kletterzentrum	126,00 €	SK-AK1-05-24

Sportklettern selbst absichern

Kursziel: Vermittlung der Fertigkeiten zur Ergänzung der Bohrhakenabsicherung von Kletterrouten mit mobilen Sicherungsmitteln

Voraussetzungen: Aufbaukurs SK-AK1 Von der Halle an den Fels oder eingehende Felsklettererfahrung im Vorstieg

Kursinhalt: Legen von mobilen Sicherungsmitteln, Ergänzen der Bohrhakenabsicherung von Kletterrouten, Sicherungstaktik

Termin	Ort, Gebiet → Anreise	Leitung	Vorbesprechung	Preis	Kurs-Nr.
24.05. – 26.05.2024	Steinwaldhütte Pfaben, Fichtelgebirge → 🚗	Ludwig Simek	online	132,00 €	SK-AK2-01-24

MOUNTAINBIKE (MB)

MTB-Grundkurs Fahrtechnik (S0-S1)

Kursziel: Vermittlung von grundlegenden fahrtechnischen Fähigkeiten zum Befahren von leichten Singletrails (S0-S1)

Voraussetzungen: Körperliche Fitness für ca. 4 Std. Radfahren auf einem Übungsgelände sowie auf Feld- und Forstwegen

Kursinhalt: Bike-Check, Ausrüstungs-Check (Helm!), Ausrüstungskunde, richtige Sitzposition und Ergonomie, Grund- und Aktivposition, Balanceübungen, richtiges Bremsen, Kurventechnik, Anfahren und Anhalten am Berg, steiles Bergauf- und Bergabfahren, Schaltvorgänge, Entlasten des Vorderrades (ansatzweise), ggf. Hinterrad entlasten (ansatzweise)

Termin	Ort, Gebiet → Anreise	Leitung	Vorbesprechung	Preis	Kurs-Nr.
10.04. – 15.05.2024 *	Tourengebiete, Raum Regensburg → 🚲	Bianca Wastl	E-Mail	88,00 €	MB-GK-01-24
11.05.2024	Tourengebiete, Raum Regensburg → 🚲	Ulrich Dechant	keine	44,00 €	MB-GK-02-24
08.06.2024	Tourengebiete, Raum Regensburg → 🚲	Andreas Hofbauer	keine	44,00 €	MB-GK-03-24

*Der Kurs MB-GK-01-24 beinhaltet 6 Termine im angegebenen Zeitraum

MTB-Aufbaukurs I Singletrails (S1-S2)

Kursziel: Verfestigung und Ausbau der fahrtechnischen Fähigkeiten zum sicheren Befahren mittelschwerer Singletrails (S1-S2)

Voraussetzungen: MB-GK MTB-Grundkurs Fahrtechnik (S0-S1) oder alternativ bereits Erfahrung auf dem Bergrad, gute körperliche Fitness für ca. 5 Std. Biken auf Feld- und Forstwegen sowie Singletrails

Kursinhalt: Bike-Check, Ausrüstungs-Check (Helm!), Informationen rund um Rad und Ausrüstung, richtige Sitzposition und Ergonomie, Grund- und Aktivposition, Balanceübungen und Stehversuch, richtiges Bremsen, Kurventechnik / erweiterte Kurventechnik (schnelle Kurven), Anfahren / Anhalten am Berg, steiles Bergauf- und Bergabfahren, Schaltvorhänge, Entlasten des Vorder- und Hinterrads, Grundbewegung Bunny Hopp, Stufen bergauf / bergab, Serpentinauf / bergab, Befahren von Singletrails, sehr steile Passagen bergauf und bergab bewältigen, kleine Sprünge und Drops, sicheres Absteigen im steilen Gelände

Termin	Ort, Gebiet → Anreise	Leitung	Vorbesprechung	Preis	Kurs-Nr.
19.04. – 20.04.2024	Tourengebiete, Raum Regensburg → 🚗	Oliver Endres	keine	69,00 €	MB-AK1-01-24
04.05. – 05.05.2024	Steinwaldhütte Pfaben, Fichtelgebirge → 🚗	Andreas Hofbauer, Ulrich Dechant	E-Mail	88,00 €	MB-AK1-02-24
10.05. – 11.05.2024	Tourengebiete, Raum Regensburg → 🚗	Oliver Endres	keine	69,00 €	MB-AK1-03-24
28.09.2024	Tourengebiete, Raum Regensburg → 🚲	Andreas Hofbauer	keine	44,00 €	MB-AK1-04-24

MTB-Aufbaukurs II Singletrails (S3)

Kursziel: Perfektionierung des fahrtechnischen Könnens zum Befahren anspruchsvoller Singletrails (S3). Rad: Bike-Check, Informationen rund um Rad und Ausrüstung, Fahrtechnik, aufbauend auf Grundkurs bzw. Aufbaukurs: souverän bremsen, Sprünge und Drops, hohe Hindernisse überwinden, Spitzkehren mit Rad versetzen, Bunny Hop

Voraussetzungen: Gute körperliche Fitness für ca. 6 Std. Biken auf Singletrails mit steilen Anstiegen, Beherrschen des Rades auch in Trails der Kategorie S2

Kursinhalt: Bike-Check, Ausrüstungs-Check (Helm!), richtiges Bremsen, Entlasten des Vorderrads, Entlasten des Hinterrads, Bewegung Bunny Hop, Stufen bergauf / bergab, Spitzkehren mit Rad versetzen, Sprünge und Drops, Informationen rund um Rad und Ausrüstung

Termin	Ort, Gebiet → Anreise	Leitung	Vorbesprechung	Preis	Kurs-Nr.
29.06. – 30.06.2024	Bikepark Geißkopf, Bayerischer Wald → 🚗	Jörg Frauenhoffer	keine	108,00 €	MB-AK2-01-24

Workshop Pannenhilfe

Kursziel: Sein Rad selbst so weit wieder reparieren, dass man das nächste Etappenziel erreicht

Voraussetzungen: eigenes Mountainbike mitbringen

Kursinhalt: Defekt auf Tour: Ein Platten ist zwar nervig, aber normalerweise schnell behoben. Was aber, wenn auf Tour der Schaltzug oder gar die Kette reißt? Welche Werkzeuge sind unterwegs sinnvoll und welches Ersatzmaterial soll an Bord sein? Mit den richtigen Tricks lassen sich viele Defekte unterwegs zumindest notdürftig flicken, damit die Tour weitergehen kann. Nur kennen muss man sie eben.

Termin	Ort, Gebiet → Anreise	Leitung	Vorbesprechung	Preis	Kurs-Nr.
26.04.2024	DAV Kletterzentrum Regensburg → 🚲	Andreas Hofbauer	keine	25,00 €	MB-PH-01-24

Anreise

- 🚗 mit privatem PKW
- 🚌 mit dem Kleinbus*
- 🚉 mit öffentlichen Verkehrsmitteln
- 🚏 mit dem Bergbus
- 🚲 mit dem Fahrrad

* bei Anreise mit dem Kleinbus ist die Busmiete im Kurspreis enthalten.



Touren

Schwierigkeitsbewertung

Technik

Die Anforderungen im Bezug auf Technik entsprechen den üblichen Skalen für Schwierigkeitsbewertungen im Bergsport.

	T-BW	T-HS	T-SSW T-SSB	T-SF T-ST	T-KS	T-KL T-BS	T-MB
Anzahl der Berg-Symbole bei der Bewertung „Technik“	SAC Wander-skala	SAC Hochtouren-skala (FR/DE)	SAC Schneeschuh-tourenskala	SAC Skitouren-skala	ÖAV Klettersteig-skala	UIAA Skala	MTB Singletrail-skala
▲	T1 Wandern	F/L facile/leicht	WT1 leichte Schnee-schuhwanderung	L leicht	A leicht	I	S0 sehr leicht
▲ ▲	T2 Bergwandern	PD/WS peu difficile/wenig schwierig	WT2 Schneeschuh-wanderung	WS wenig schwierig	B mäßig schwierig	II	S1 leicht
▲ ▲ ▲	T3 anspruchsvolles Bergwandern	AD/ZS assez difficile/ziemlich schwierig	WT3 anspruchsvolle Schneeschuh-wanderung	ZS ziemlich schwierig	C schwierig	III	S2 mittel
▲ ▲ ▲ ▲	T4 Alpinwandern	D/S difficile/schwierig	WT4 Schneeschuhtour	S schwierig	D sehr schwierig	IV	S3 schwer
▲ ▲ ▲ ▲ ▲	T5 anspruchsvolles Alpinwandern	TD/SS très difficile/sehr schwierig	WT5 alpine Schnee-schuhtour	SS sehr schwierig	E extrem schwierig	V	S4 sehr schwer
▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲	T6 schwieriges Alpinwandern	ED/AS extremement difficile/äußerst schwierig	WT6 anspruchsvolle alpine Schnee-schuhtour	AS außerordentlich schwierig	F > extrem schwierig	VI	S5 extrem schwer

Kondition

Die Anforderungen an die Kondition ergeben sich aus der Zeitdauer und Höhenlage der Etappen.

Zeitangabe: durchschnittliche tägliche Gehzeiten/Bikezeiten

Höhenangabe: überwiegende Höhenlage der Etappe in Meter über Meereshöhe

	bis zu 6 Std.	bis zu 6 Std.	bis zu 10 Std. und länger
bis 2.000 m	●	● ●	● ● ●
bis 3.000 m	● ●	● ● ●	● ● ● ●
über 3.000 m	● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ● ●



Samstag, 11. Mai 2024

Von Marquartstein bis Reit im Winkl

Die Berge südlich des Chiemsee locken mit Steinplatte, Hochplatte, Hochgern, Geigelstein und anderen klangvollen Gipfelnamen. Aber auch u.a. die Klausenbachklamm, alte Schmugglerpfade und der Taubensee können entdeckt werden.

Aussicht über das Chiemgau vom Hochgern aus, Andreas Plößl	T-BW-07-24
Überschreitung Hochplatte und Friedenrath, Andrea Hinterwimmer	T-BW-08-24
Zum Taubensee, Siegfried Fischer	T-BW-09-24
Ins geliebte Chiemgau, Dorothee Friedrichs	T-BW-10-24
Zur Hochplatte, Theresia Weiß	T-BW-11-24



Samstag, 22. Juni 2024

Vom Walchensee bis Mittenwald

Jochberg, Herzogstand, Heimgarten sind im Gebiet Walchensee bekannt. In Mittenwald lockt der Höhenweg, mit Ausblick ins Tiroler Karwendel sowie auf Wetterstein und Kranzberg.

Das Karwendel abseits ausgetretener Wege, Andreas Plößl	T-BW-21-24
Überschreitung Herzogstand und Heimgarten, Andrea Hinterwimmer	T-BW-22-24
Auf den Aussichtsgipfel Simetsberg, Sabrina Esser	T-BW-23-24
Über den Noe-Steig, Siegfried Fischer	T-BW-24-24
Auf den Signalkopf, Claudia Lippert	T-BW-26-24

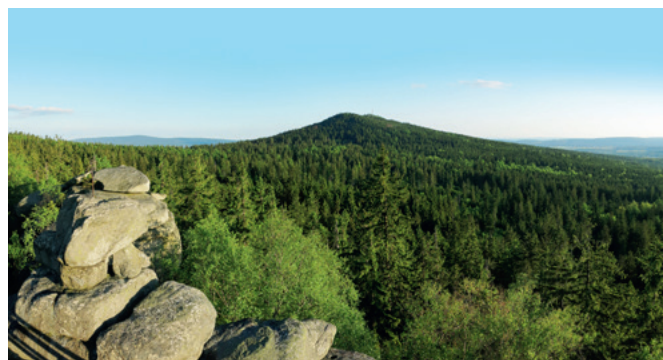


Samstag, 13. Juli 2024

Von Ettal bis zur Grenze bei der Ammerwald-Alm

Die Ammergauer Alpen sind nicht nur aufgrund der Königsschlösser eine Reise wert. Das Graswangtal, Kreuzspitze, Daniel, Hochplatte Säuling u.a. bieten viele Tourenmöglichkeiten.

Rundtour in den Ammergauer Alpen, Andreas Plößl	T-BW-33-24
Überschreitung der Hochplatte, Andrea Hinterwimmer	T-BW-34-24
Übers Kienjoch, Siegfried Fischer	T-BW-35-24
Auf Ludwigs Spuren, Dorothee Friedrichs	T-BW-36-24



Samstag, 21. September 2024

Von Tröstau bis Bischofsgrün

Das schöne Fichtelgebirge mit Schneeberg und Ochsenkopf ist nah und doch fährt man selten hin. Der Bergbus im September macht die Anreise bequemer – Zeit, das Fichtelgebirge endlich zu entdecken!

Herbstwanderung auf die höchsten Gipfel, Andrea Hinterwimmer	T-BW-56-24
Ins Fichtelgebirge, Andrea Waldhier	T-BW-57-24
Zum Schneeberg und Rudolfstein, Theresia Weiß	T-BW-58-24
Fichtelgebirgskamm, Siegfried Fischer	T-BW-60-24

Die ausführliche Beschreibung jeder Tour findet ihr auf den Seiten 45/46, 48/49, 51/52 und 57/58.



Individuelle Mitreisende sind uns natürlich auch herzlich willkommen. Informationen zu Haltestellen, Destinationen sowie Tickets und Preisinformationen findet ihr unter: www.alpenverein-regensburg.de/bergbus

SCHNEESCHUHWANDERN

T-SSW-01-24

Technik: ▲ Kondition: ●●

Drei König mit Audienz beim König des Bayerwaldes

Sommerau – Arbersee – Kleiner und Großer Arber

Von Sommerau über den Kleinen Arbersee sehr beschaulich zum Einlaufen, danach wird es zunehmend steiler, bis wir die Chamer Hütte und dann auch den Kleinen Arbergipfel (1.348 m) erreichen. Brotzeit auf dem Gipfel (bitte Tee, Brotzeit und Wechselklamotten mitnehmen). Danach geht es nochmal ein Stündchen weiter bis zum Gipfel des Großen Arber (1.456 m). Wir gehen vorbei an tief verschneiten Latschenkiefern, aus denen der Wind bizarre Gebilde produziert (Arbermandl). Der Abstieg erfolgt ein Stückchen am Rande der Skipiste, bis wir wieder in den Wald eintauchen und gemütlich zum Parkplatz zurückstapfen. Die Tour wird bei Schneemangel als Winterwanderung durchgeführt.

Termin: Sa. 06.01.2024

Anreise: ➡🚗

Beginn: 06:30 Uhr, Nettoparkplatz Neutraubling

Plätze: 7

Besprechung: keine

Teilnahmegebühr: inkl. Busmiete 48,00 €

Zusatzkosten: Fahrtkosten (z.B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren), Verpflegungskosten

Anforderungen: Gehzeit 6-7 Std., 900 Hm

Ausrüstung: siehe Ausrüstungsliste

Leitung: Daniela Ritthaler

T-SSW-02-24

Technik: ▲ Kondition: ●●

Schneeschuhtour zum Kaitersberg

Start in Reitenberg

Wir steigen von Reitenberg aus vorbei an der Räuber-Heigl-Höhle zum Kreuzfelsen. Dort haben wir eine schöne Aussicht ins Zellertal. Nach kurzer Pause geht es weiter zur Kötztinger Hütte. Einkehrmöglichkeit – aber nicht sicher – Getränke, Brotzeit und ggf. Wechselklamotten mitnehmen. Anschließend gehen wir wieder zurück nach Reitenberg.

Termin: Di. 09.01.2024

Anreise: ➡🚗

Beginn: 08:30 Uhr, 93191 Rettenbach bei der Kirche

Plätze: 8

Besprechung: E-Mail

Teilnahmegebühr: inkl. Busmiete 48,00 €

Zusatzkosten: Fahrtkosten (z.B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren), Verpflegungskosten

Anforderungen: Gehzeit 4-5 Std., 500 Hm

Ausrüstung: siehe Ausrüstungsliste

Leitung: Lothar Fuchs



T-SSW-03-24

Technik: ▲ Kondition: ●●

Schneeschuhwandern für Einsteiger*innen zum Pröller

Hinterviechtach – Pröllersteig – Prellerhaus – Pröller

Diese Tour ist für alle geeignet, die das Schneeschuhgehen mal für sich ausprobieren möchten. Von Hinterviechtach stapfen wir genüsslich über den Pröllersteig bis zum Gipfel (1.048 m). Der Höhenunterschied beträgt 400 Hm und sollte für alle gut machbar sein. Oben werde ich für euch Glühwein mit dem Campingkocher kochen. Bitte nehmt Wechselklamotten, einen Becher und Proviant mit. Wer noch Weihnachtsplätzchen übrig hat – das wäre die beste Gelegenheit diese noch zu „vernichten“. Je nach Gruppe, Lust und Laune können wir die Tour beliebig ausdehnen oder abkürzen, so dass wir alle einen wundervollen Tag erleben. Die Tour wird bei Schneemangel als Winterwanderung durchgeführt.

Termin: So. 14.01.2024

Anreise: ➡🚗

Beginn: 08:00 Uhr, Nettoparkplatz Neutraubling

Plätze: 7

Besprechung: E-Mail

Teilnahmegebühr: inkl. Busmiete 48,00 €

Zusatzkosten: Fahrtkosten (z.B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren), Verpflegungskosten

Anforderungen: Gehzeit 4 Std., 600 Hm

Ausrüstung: siehe Ausrüstungsliste

Leitung: Daniela Ritthaler

T-SSW-04-24

Technik: ▲ Kondition: ●●

Schneeschuwwanderung am Großen Falkenstein

Zwieslerwaldhaus - Kleiner und Großer Falkenstein – Ruckowitzschachten

Von Zwieslerwaldhaus geht's quer durch den Wald, bis wir nach einiger Zeit auf eine Forststraße treffen. Es geht nun steiler bergauf, bis wir nach etwa 1,5 Std. beim 1.190 m hohen Kleinen Falkenstein ankommen. Diesem folgen wir nun in etwa einer knappen Stunde bis zum meistens ziemlich eingeschnittenen Schutzhaus (evtl. Einkehr – aber ungewiss – bitte Tee, Brotzeit und Wechselklamotten mitnehmen). Nach einer ausgiebigen Gipfelrast (1.312 m) im Freien gehen wir über die Ruckowitzschachten mit traumhaften Ausblicken in ca. 3 Std. zurück zum Parkplatz.

Termin: So. 21.01.2024

Anreise: ➡🚗

Beginn: 06:30 Uhr, Nettoparkplatz Neutraubling

Plätze: 7

Besprechung: E-Mail

Teilnahmegebühr: inkl. Busmiete 48,00 €

Zusatzkosten: Fahrtkosten (z.B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren), Verpflegungskosten

Anforderungen: Gehzeit 6 Std., 700 Hm

Ausrüstung: siehe Ausrüstungsliste

Leitung: Daniela Ritthaler

T-SSW-05-24

Technik: ▲ Kondition: ●●●●

Auf der Suche nach den Arbermandl

Rund um den Arber im Winter

Wir werden mit Autos nach Bodenmais und mit dem Bus dann zum Langlaufzentrum Bretterschachten fahren. Es folgt eine sportive und etwas längere Schneeschuhwanderung vom Zentrum Bretterschachten über Waldpfade zum Großen Arber (je nach Zeit und Kondition evtl. mit Gipfel) – weiter über die Arberstraße zur Chamer Hütte mit Einkehr – dann je nach Wetter und Wasserverhältnissen Abstieg über die Reißlochwasserfälle oder über die Tourenabfahrt nach Bodenmais.

Termin: Fr. 26.01.2024**Anreise:** ➔ 🚗**Beginn:** 06:00 Uhr**Plätze:** 6**Besprechung:** 09.01.2024, 18:00 Uhr, Geschäftsstelle**Teilnahmegebühr:** 28,00 €**Anreise:** Privat-PKW**Zusatzkosten:** Fahrtkosten (z.B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren), Verpflegungskosten**Anforderungen:** Gehzeit sportive 5-6 Std., ca. 600-800 Hm, ca. 15 km, Bergwege, Bergpfade, es ist von Vorteil bereits mit Schneeschuhwandern vertraut zu sein.**Ausrüstung:** Tagesausrüstung für Schneeschuhwanderung**Leitung:** Markus Rühr

T-SSW-06-24

Technik: ▲ Kondition: ●●

Schneeschuhtour zum Dreisessel

Frauenberg-Hochstein / Dreisessel-Dreiländergrenzstein

Diese Tour führt uns auf den bekanntesten und herausragendsten Berg im südlichen Bayerischen Wald, dem Dreisessel (1.333 m). Wir starten an der Dreisesselalm über die ehemalige Skipiste steil hinauf bis zum Habergasberg. Ab dort verläuft die Aufstiegsspur im Wald. Der Weg ist gut zu erkennen und führt an den typischen Wollsockverwitterungen der markanten Felsen vorbei. Dann ist der Gipfelaufbau des Hochstein erkennbar. Vom Gipfel schweift der Blick weit über den Grenzkamm, das nahe Tschechien und bei guter Sicht in die Alpen. Wenn Kondition und Zeit reichen, können wir über den Plöckenstein bis zum Dreiländergrenzstein weiterwandern.

Termin: So. 04.02.2024**Anreise:** ➔ 🚗**Beginn:** 07:00 Uhr, Nettoparkplatz Neutraubling**Plätze:** 7**Besprechung:** E-Mail**Teilnahmegebühr:** inkl. Busmiete 48,00 €**Zusatzkosten:** Fahrtkosten (z.B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren), Verpflegungskosten**Anforderungen:** Gehzeit 5 Std., 600 Hm**Ausrüstung:** siehe Ausrüstungsliste, keine Einkehr - bitte Tee, Brotzeit und Wechselklamotten mitnehmen.**Leitung:** Daniela Ritthaler

Anreise

➔ 🚗 mit privatem PKW

➔ 🚐 mit dem Kleinbus

➔ 🚏 mit öffentlichen Verkehrsmitteln

➔ 🚠 mit dem Bergbus

➔ 🚲 mit dem Fahrrad

T-SSW-07-24

Technik: ▲ Kondition: ●●●●

Schneeschuhwanderung zum Großen Rachel

Oberfrauenau - Kleiner Rachel - Großer Rachel

Diese Tour führt uns auf den schönen Gipfel des 1.453 m hohen Rachel. Diese Tour ist besonders an schönen Tagen ein Highlight, da die vielen Baumleichen im Nationalpark viel Sonne durchlassen und großartige Ausblicke ermöglichen. Haben wir den Gipfel erreicht, kann der Blick über weite Flächen und die höchsten Bayerwaldgipfel schweifen und das Land dahinter bis zu den fernen Alpen erblickt werden.

Termin: So. 11.02.2024**Anreise:** ➔ 🚗**Beginn:** 07:00 Uhr, Nettoparkplatz Neutraubling**Plätze:** 7**Besprechung:** E-Mail**Teilnahmegebühr:** inkl. Busmiete 48,00 €**Zusatzkosten:** Fahrtkosten (z.B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren), Verpflegungskosten**Anforderungen:** 6 Std., 600 Hm**Ausrüstung:** siehe Ausrüstungsliste, keine Einkehr – bitte Tee, Brotzeit und Wechselklamotten mitnehmen.**Leitung:** Daniela Ritthaler

T-SSW-08-24

Technik: ▲ Kondition: ●●

3-Gipfel-Schneeschuhtour im Bayerischen Wald

Sonnenaufgangstour auf den Heugstatt, Enzian und Hochstein

Bei hoffentlich klarem und kaltem Wetter starten wir an der Berghütte Schareben in Richtung Reischenfleckerl, biegen dort ab zum Heugstatt und genießen unseren ersten Weitblick. Weiter marschieren wir zum Enzian der Sonne entgegen, lassen danach links die Unterstandhütte stehen und gehen bergab entlang der Langlaufloipe auf den dritten Gipfel den Hochstein, um auch dort einen letzten genussvollen Blick auf den Bayerischen Wald zu erhaschen. Einkehr danach in der Berghütte Schareben.

Termin: So. 25.02.2024**Anreise:** ➔ 🚗**Beginn:** 05:30 Uhr, DAV Kletterzentrum Parkplatz**Plätze:** 6**Besprechung:** keine**Teilnahmegebühr:** inkl. Busmiete 48,00 €**Zusatzkosten:** Fahrtkosten (z.B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren), Verpflegungskosten**Anforderungen:** ca. 12 km, Auf-/Abstieg ca. 350 Hm, Gehzeit ca. 4 Std.**Ausrüstung:** Schneeschuhe und Stöcke**Leitung:** Daniela Beier

T-SSW-09-24

Technik: ▲ Kondition: ●●●

Schneeschuhwanderung durchs Teufelsloch zum Lusen

Fredenbrücke - Martinsklause - Teufelsloch

Diese Tour führt uns auf das weiße Haupt des felsigen Lusen (1.373 m). Der letzte Aufstieg führt komplett baumfrei bergauf. Es benötigt allerdings schon viel Schnee, damit die großen Granitblöcke am Gipfel vollkommen zugeschnitten sind. Einkehrmöglichkeit am Lusenschutzhause (aber nicht sicher – bitte Tee, Brotzeit und Wechselklamotten mitnehmen). Von dort aus zurück über den Winterweg nach Waldhäuser.

Termin: So. 25.02.2024

Anreise: → 🚗

Beginn: 06:30 Uhr, Nettoparkplatz Neutraubling

Plätze: 7

Besprechung: E-Mail

Teilnahmegebühr: inkl. Busmiete 48,00 €

Zusatzkosten: Fahrtkosten (z.B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren), Verpflegungskosten

Anforderungen: Gehzeit 5 Std., 600 Hm

Ausrüstung: siehe Ausrüstungsliste

Leitung: Daniela Ritthaler

SCHNEESCHUHBERGSTEIGEN

T-SSB-01-24

Technik: ▲ Kondition: ●●

Auf den Hirschberg für Einsteiger*innen

Genusstour mit Blick zum Tegernsee

Wir starten mit dem ÖPNV in Regensburg und fahren im Anschluss mit dem Bus nach Scharling. Über die Gründhütte und die Rauheckalm stapfen wir durch eingeschneite Waldschneisen zum Gipfel des Hirschbergs. Hier genießen wir die Aussicht und Entspannung und queren zu unserer Einkehr im zünftigen Hirschberghaus. Über die Rodelstrecke steigen wir zufrieden ab.

Termin: Mi. 31.01.2024

Anreise: → 🚗

Beginn: 05:47 Uhr, Regensburg Hbf

Plätze: 9

Besprechung: E-Mail

Teilnahmegebühr: 28,00 €

Zusatzkosten: Fahrtkosten (z.B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren), Verpflegungskosten

Anforderungen: Gehzeit 5-6 Std., 900 Hm im Aufstieg (mit Rodelabfahrt 1,5 Std. kürzer)

Ausrüstung: siehe Ausrüstungsliste, Brotzeit

Leitung: Olaf Schillig



T-SSB-02-24

Technik: ▲▲ Kondition: ●●●

Zwei Lenggrieser Aussichtsgipfel Schönberg & Seekarkreuz

*Erfahrene Schneeschuhgeher*innen und „alte Hasen“*

Mit dem ÖPNV geht es nach Lenggries und dem Bus nach Fleck. Nach einer kurzen Tragestrecke erreichen wir den romantisch tief verschneiten Wald. Nun steigen wir steiler zum Gipfel des Schönberg (1.620 m) auf. Ein toller Fernblick und eine Rast erwarten uns. Über den Sattel Maria Eck steigen wir zur Rauhalm (1.398 m) ab. Der letzte Anstieg von 200 Hm weiter zum zweiten Gipfel, dem Seekarkreuz (1.601 m) stehen uns noch bevor. Nun genießen wir die Gipfelschau und steigen zur Lenggrieser Hütte (1.338 m) ab. Hier kehren wir noch ein, bevor wir über den Sulzersteig nach Lenggries zurückgehen.

Termin: Sa. 10.02.2024

Anreise: → 🚗

Beginn: 05:47 Uhr, Regensburg Hbf

Plätze: 9

Besprechung: E-Mail

Teilnahmegebühr: 28,00 €

Zusatzkosten: Fahrtkosten (z.B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren), Verpflegungskosten

Anforderungen: Gehzeit 7-8 Std., 1.200 Hm im Aufstieg (verschiedene Abstiegsvarianten möglich)

Ausrüstung: siehe Ausrüstungsliste

Leitung: Olaf Schillig

T-SSB-03-24

Technik: ▲ Kondition: ●●

Auf historischem Weg zum Schildenstein

Einsteigertour für Schneeschuhneulinge

Mit der Bahn geht es nach Lenggries und mit dem Bus zum Parkplatz Klamm. Über einen verschneiten Steig gelangen wir in freies Almgelände. Zur ersten Rast mit Aussicht halten wir bei der ältesten Alm in Bayern, der Königsalm, auf 1.114 m. Nun nehmen wir die letzten 500 Hm in Angriff und freuen uns auf den Gipfel, den Schildenstein (1.613 m). Dort rasten wir ausgiebig und genießen die Aussicht. Glücklicherweise geht es auf dem gleichen Weg zurück.

Termin: So. 18.02.2024

Anreise: → 🚗

Beginn: 05:47 Uhr, Regensburg Hbf

Plätze: 9

Besprechung: E-Mail

Teilnahmegebühr: 28,00 €

Zusatzkosten: Fahrtkosten (z.B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren), Verpflegungskosten

Anforderungen: Gehzeit 5 Std., 800 Hm im Aufstieg

Ausrüstung: siehe Ausrüstungsliste

Leitung: Olaf Schillig

T-ST-01-24

Technik: ▲▲ Kondition: ●●

Skitouren im Lungau

Twens im Lungau

Gemütliche Skitouren im Salzburger Lungau. Zwischen den Radstädter Tauern und den Kärntner Nockbergen stehen, in der sonnenreichsten Region Österreichs, genussvolle Abfahrten im Vordergrund.

Termin: Do. 11.01.2024 - So. 14.01.2024

Anreise: ➡🚗

Beginn: 12:00 Uhr, Pendlerparkplatz Rosenhof

Plätze: 6

Besprechung: 11.12.2023, 19:00 Uhr online

Teilnahmegebühr: 130,00 €

Zusatzkosten: Fahrtkosten (z.B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren), Übernachtungskosten, Verpflegungskosten

Anforderungen: Grundkenntnisse im Skitourengehen, Aufstiege bis zu 1.000 Hm pro Tour, sichere Abfahrtstechnik im Gelände, Schwierigkeitsskala nach der SAC Skala L (Leicht) bis WS+ (wenig schwierig)

Ausrüstung: siehe Ausrüstungsliste

Leitung: Hansjörg Baurecht

T-ST-02-24

Technik: ▲▲ Kondition: ●●●

Skitouren in den Innsbrucker Hausbergen

Start in die Tourensaison in den Tuxer Voralpen

Skitouren in den Innsbrucker Hausbergen, Nordanstiege mit Pulvergarantie. Die Innsbrucker Skitourengeher*innen haben rund um ihre Heimat Hunderte von Skitouren. Wir schauen uns ein paar davon an und wählen je nach Wetter und Schneelage.

Termin: Fr. 26.01.2024 - So. 28.01.2024

Anreise: ➡🚗

Beginn: 18:00 Uhr, Unterkunft

Plätze: 6

Besprechung: E-Mail

Teilnahmegebühr: 70,00 €

Zusatzkosten: Fahrtkosten (z.B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren), Übernachtungskosten 100,00 €, Verpflegungskosten

Anforderungen: Kondition für 1.000 bis 1.300 Hm, sicheres Gehen mit Harscheisen, sicherer Parallelschwung für Abfahrten in allen Schneearten

Ausrüstung: siehe Ausrüstungsliste

Leitung: Ingrid Schmidt

T-ST-03-24

Technik: ▲▲▲ Kondition: ●●●

Genuss-Skitouren im Salzburger Land

Powdern im Schneeloch Zederhaus

Etwa 50 Skigipfel aller Schwierigkeitsgrade und die schneesichere Ausgangslage auf über 1.200 m Seehöhe bescheren dem Ort Zederhaus eine Skitourensaison von über sechs Monaten. Der Kirchenwirt ist der Geheimtipp für alle Skitourengeher*innen und die Schnapsbrennerei mit kostenlosem Probierausschank in Gelnähe erfreut sich stets großer Beliebtheit. Übernachtet wird in 2-/3-Bett-Zimmern.

Termin: So. 11.02.2024 - Do. 15.02.2024

Anreise: ➡🚗

Beginn: 08:00 Uhr, A3 Ausfahrt Rosenhof Pendlerparkplatz

Plätze: 6

Besprechung: E-Mail

Teilnahmegebühr: 140,00 €

Zusatzkosten: Fahrtkosten (z.B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren), Übernachtungskosten, Verpflegungskosten

Anforderungen: Kondition für 1.000 bis 1.300 Hm, sicheres Gehen mit Harscheisen, sichere Parallelschwünge für Abfahrten in jedem Gelände und Steilheit bis 45°

Ausrüstung: siehe Ausrüstungsliste, Harscheisen

Leitung: Carsten Hahn

T-ST-04-24

Technik: ▲▲▲ Kondition: ●●●

Skitouren Schmirntal und Valsertal

Brennergebiet, Padaun, nahe St. Jodok

Wir sind in den sogenannten Brennerbergen unterwegs und haben Quartier in unserem neu gewonnenen Vertragshaus Gasthof Steckholzer. Von hier aus sind über ein Dutzend Skitouren im Schmirntal und Valsertal erreichbar. Wir erreichen je nach Verhältnissen und ausgewählten Touren Gipfel-Höhen von 2.500 bis 2.800 m.

Termin: Do. 15.02.2024 - So. 18.02.2024

Anreise: ➡🚗

Beginn: 12:00 Uhr, Gasthof Steckholzer, Padaun, bei St. Jodok

Plätze: 6

Besprechung: keine

Teilnahmegebühr: 98,00 €

Zusatzkosten: Fahrtkosten (z.B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren), Übernachtungskosten, Verpflegungskosten

Anforderungen: Gehzeiten bis ca. 4 Std. im Aufstieg, bis ca. 1.200 Hm, Abfahren in allen Schneearten

Ausrüstung: siehe Ausrüstungsliste

Leitung: Fritz Nirschl



T-ST-05-24 Technik: ▲▲▲ Kondition: ●●●

Einsame Skitouren im Defereggental

Schneesicher unterwegs auf 1.400 m

Das Defereggental in Osttirol ist eine der ursprünglichsten Landschaften im gesamten Ostalpenraum. Die Schneesicherheit und die traumhafte Lage machen das Tal zu einer ganz besonderen Skitourenwelt, die der Leiter schon lange mal erkunden wollte.

Termin: Sa. 24.02.2024 - Mi. 28.02.2024 **Anreise:** ➔🚗

Beginn: 07:00 Uhr, Pentling V-Markt Parkplatz (früher Real).

Plätze: 6

Besprechung: E-Mail

Teilnahmegebühr: 140,00 €

Zusatzkosten: Fahrtkosten (z.B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren), Übernachtungskosten, Verpflegungskosten

Anforderungen: Kondition für 1.000 bis 1.300 Hm Aufstieg, sicheres Abfahren bei allen Schneeverhältnissen. Das Gelände ist für Snowboarder*innen nicht geeignet.

Ausrüstung: siehe Ausrüstungsliste, Harscheisen

Leitung: Carsten Hahn

T-ST-06-24 Technik: ▲▲▲ Kondition: ●●●

Skitouren im Großarlal

Schifoan is' des Leiwandste

Sanfter Skitourismus zeichnet das Großarlal aus und ist daher immer eine Reise wert. Das Tal bietet eine Vielzahl an Tourenmöglichkeiten in allen Expositionen. Bei Johanna im Vorderschappachhof sind wir bestens versorgt.

Termin: So. 25.02.2024 - Mi. 28.02.2024 **Anreise:** ➔🚗

Beginn: 18:00 Uhr, Vorderschappachhof in Hüttschlag

Plätze: 6

Besprechung: E-Mail

Teilnahmegebühr: 98,00 €

Zusatzkosten: Fahrtkosten (z.B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren), Übernachtungskosten, Verpflegungskosten

Anforderungen: Es wird eine solide Skitechnik im Aufstieg und in der Abfahrt erwartet. Abfahrten meist bis 35°, vereinzelte Stellen auch mal bis max. 40°. Tagestouren bis 1.200 Hm.

Ausrüstung: siehe Ausrüstungsliste

Leitung: Maria Lohwasser



T-ST-07-24 Technik: ▲▲▲ Kondition: ●●●

Skitouren im Brennergebiet

Tourenparadies mit Varianten

Die Brennerberge bieten uns eine große Vielfalt an Skitourenmöglichkeiten. Da wir eine Gruppe mit zwei Führern sind, bieten wir, wenn es die Verhältnisse zulassen, jeden Tag eine längere und eine kürzere Tour an. Untergebracht sind wir im Gasthof Steckholzer.

Termin: Fr. 01.03.2024 - So. 03.03.2024 **Anreise:** ➔🚗

Beginn: 14:00 Uhr, Regensburg

Plätze: 12

Besprechung: keine

Teilnahmegebühr: inkl. Busmiete 130,00 €

Zusatzkosten: Fahrtkosten (z.B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren), Übernachtungskosten, Verpflegungskosten

Anforderungen: Sicheres und zügiges Skifahren in allen Schneeverhältnissen, Kondition für Touren von 1.000 bis 1.500 Hm, sicheres Gehen mit Harscheisen

Ausrüstung: siehe Ausrüstungsliste, Harscheisen, 3-Antennen-LVS-Gerät. Für alle Fälle nehmen wir auch Steigeisen mit in den Gasthof. Wir werden dann vor Ort entscheiden, ob wir sie auf Tour mitnehmen.

Leitung: Patrick Wolf, Jörg Frauenhoffer

T-ST-08-24 Technik: ▲▲▲ Kondition: ●●●

Skitouren im einsamen Defereggental

Rassige Skitouren rund um die 3.000er-Marke

Im Defereggental reihen sich die rassigen Skitouren Gipfel aneinander. Anspruchsvoll sind sie fast alle, entweder aufgrund der Höhenmeter oder aufgrund ihrer Steilheit. Da kann es sein, dass man zwischendurch auch mal von Ski auf Steigeisen wechseln muss.

Termin: Mi. 06.03.2024 - So. 10.03.2024 **Anreise:** ➔🚗

Beginn: 18:00 Uhr, Unterkunft

Plätze: 6

Besprechung: E-Mail

Teilnahmegebühr: 160,00 €

Zusatzkosten: Fahrtkosten (z.B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren), Übernachtungskosten 260,00 €, Verpflegungskosten

Anforderungen: Kondition für 1.000 bis 1.300 Hm, sicheres Gehen mit Harscheisen für Aufstiege im bis zu 40° steilen Gelände, sichere Parallelschwünge für Abfahrten in jedem Gelände und Steilheit bis 45°

Ausrüstung: siehe Ausrüstungsliste

Leitung: Ingrid Schmidt

Anreise

➔🚗 mit privatem PKW

➔🚐 mit dem Kleinbus

➔🚏 mit öffentlichen Verkehrsmitteln

➔🚒 mit dem Bergbus

➔🚲 mit dem Fahrrad



DAV / Daniel Hug

T-ST-09-24

Technik: ▲▲▲▲ Kondition: ●●●●

Anspruchsvolle Skitouren im und ums Lechtal

Genuss-Frühjahrsskitouren auf immer wieder neue Gipfel

Kaisers liegt in einem Seitental des Lechtals. Wir übernachten in 2-Bett-Zimmern im bereits langjährig bewährten familiären Gasthof auf 1.300 m. Die ausgezeichnete Küche und die zwei, im Übernachtungspreis bereits enthaltenen, Saunen lassen uns nach den Touren wieder Kräfte schöpfen. Dieses Jahr werden wir verstärkt in den Nachbartälern Touren durchführen, um weiterhin neue Gipfel zu entdecken.

Termin: Fr. 08.03.2024 - Mi. 13.03.2024

Anreise: → 🚗

Beginn: 14:00 Uhr, V-Markt Parkplatz in Pentling (früher Real)

Plätze: 6

Besprechung: E-Mail

Teilnahmegebühr: 154,00 €

Zusatzkosten: Fahrtkosten (z.B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren), Übernachtungskosten, Verpflegungskosten

Anforderungen: Kondition für gemütliche 1.200 bis 1.400 Hm im Aufstieg, Skifahren bei allen Schneebedingungen, Gehen mit Harscheisen. Das Gelände ist für Snowboarder nicht geeignet.

Ausrüstung: siehe Ausrüstungsliste, Harscheisen und vorsichtshalber nehmen wir auch Steigeisen und Pickel in unsere Unterkunft mit.

Leitung: Carsten Hahn

T-ST-10-24

Technik: ▲▲▲ Kondition: ●●●

Skitouren in den Berchtesgadener Alpen

Mittelschwere Skitouren rund um den Watzmann

Die Berchtesgadener Alpen bieten neben ihrer landschaftlichen Vielfalt eine große Auswahl an Skitouren in allen Schwierigkeiten.

Termin: Do. 14.03.2024 - So. 17.03.2024

Anreise: → 🚗

Beginn: 19:00 Uhr, Unterkunft Berchtesgaden

Plätze: 5

Besprechung: 07.03.2024, 19:00 Uhr, Geschäftsstelle

Teilnahmegebühr: 98,00 €

Zusatzkosten: Fahrtkosten (z.B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren), Übernachtungskosten, 25,00 € Verpflegungskosten

Anforderungen: Sicherer Auf- und Abstieg mit Tourenskiern im freien Skigelände, Erfahrung im Umgang mit LVS-Gerät, Sonde und Schaufel, Kondition für Touren bis zu 1.600 Hm mit Schwierigkeitsgrad nach SAC-Skitourenskala bis ZS

Ausrüstung: siehe Ausrüstungsliste

Leitung: Julian Buß

T-ST-11-24

Technik: ▲▲▲▲ Kondition: ●●●●

Ambitionierte Skitouren im Pfitschertal

Landschaftliches Juwel meets Powderhänge

Zwischen Sterzing und dem Zillertaler Alpenhauptkamm befindet sich das wunderschöne Pfitschertal. Hier gibt es eine Vielzahl an tollen Skitouren auf ambitioniertem Niveau, die wir von unserem Appartement aus erkunden werden. Selber kochen am Abend gehört genauso zu dieser Tour wie längere Anstiege und wilde, einsame Abfahrten.

Termin: Sa. 16.03.2024 - Sa. 23.03.2024

Anreise: → 🚗

Beginn: 09:00 Uhr, Regensburg

Plätze: 5

Besprechung: online

Teilnahmegebühr: 224,00 €

Zusatzkosten: Fahrtkosten (z.B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren), Übernachtungskosten, Verpflegungskosten

Anforderungen: Aufstiegstempo von 500 Hm pro Stunde und Touren von bis zu 1.800 Hm am Tag, sicheres Abfahren im steilen bis sehr steilen Gelände, sehr gute Ausdauer für lange Touren an mehreren Tagen in Folge

Ausrüstung: siehe Ausrüstungsliste, für alle Fälle nehmen wir auch Steigeisen und Pickel mit

Leitung: Marco Wagler

T-ST-12-24

Technik: ▲▲▲ Kondition: ●●●

Skitouren im Gsiesertal

St. Martin in Südtirol

Moderate bis anspruchsvolle Skitouren im südtirolerischem Gsiesertal. Mit Kondition für tägliche Aufstiege bis zu 1.500 Hm und einer sicheren Abfahrtstechnik im Gepäck werden wir uns auf die Suche nach einsamen Gipfeln und unverspurten Hängen begeben.

Termin: Do. 21.03.2024 - So. 24.03.2024

Anreise: → 🚗

Beginn: 06:00 Uhr, Pentling, V-Markt Parkplatz

Plätze: 5

Besprechung: 19.02.2024, 19:00 Uhr online

Teilnahmegebühr: 112,00 €

Zusatzkosten: Fahrtkosten (z.B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren), Übernachtungskosten, Verpflegungskosten

Anforderungen: sicherer Auf- und Abstieg mit Tourenskiern im freien Skigelände, Erfahrung im Umgang mit LVS-Gerät, Sonde und Schaufel, Kondition für Touren bis zu 1.500 Hm mit Schwierigkeitsgrad nach SAC-Skitourenskala bis ZS+

Ausrüstung: siehe Ausrüstungsliste

Leitung: Hansjörg Baurecht

T-ST-13-24

Technik: ▲▲▲ Kondition: ●●●

Frühjahrsskitouren mit italienischem Flair

Skitouren am Splügenpass

Die Region um den Splügenpass an der Grenze von Graubünden zum Tessin und der Lombardei ist ein schönes Skitourenrevier. Lohnenswerte Skigipfel in sämtlichen Expositionen mit ordentlichen Höhenmetern lassen die Herzen von gut trainierten Skitourengeheimen höherschlagen.

Termin: So. 24.03.2024 - Fr. 29.03.2024

Anreise: ➡🚗

Beginn: 18:00 Uhr, nach Absprache

Plätze: 6

Besprechung: E-Mail

Teilnahmegebühr: 170,00 €

Zusatzkosten: Fahrtkosten (z.B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren), Übernachtungskosten, Verpflegungskosten

Anforderungen: Kondition für 1.000- 1.300 Hm, sicheres Gehen mit Harscheisen, sichere Parallelschwünge für Abfahrten in jedem Gelände und Steilheit bis 45 Grad

Ausrüstung: siehe Ausrüstungsliste

Leitung: Ingrid Schmidt

T-ST-14-24

Technik: ▲▲▲ Kondition: ●●●

Frühjahrsskitouren im Sellrain

Nördliche Stubaier Alpen

Wir unternehmen herrliche Frühjahrsskitouren rund ums Westfalenhaus. Je nach Wetter- und Schneeverhältnissen sind auch 3.000-er möglich. Skitouren im Frühjahr heißt Chancen auf Firnabfahrten: morgens Start mit Harscheisen im hart gefrorenen Schnee und mittags hinunterschweben wie auf einem Teppich... (dafür gibt's leider keine Garantie, aber im Frühjahr zumindest gute Chancen!). Nachmittags dann aus sicherer Hüttenterrasse beobachten, wie die Nassschneelawinen das Draußensein unmöglich machen.

Termin: Do. 11.04.2024 - So. 14.04.2024

Anreise: ➡🚗

Beginn: 11:00 Uhr, Parkplatz Lüsens, Nähe Praxmar im Sellrain

Plätze: 6

Besprechung: keine

Teilnahmegebühr: 130,00 €

Zusatzkosten: Fahrtkosten (z.B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren), Übernachtungskosten, Verpflegungskosten

Anforderungen: Touren bis zu 1.200 Hm im Aufstieg

Ausrüstung: siehe Skitouren-Ausrüstungsliste, keine Gletscherausrüstung, aber unbedingt Harscheisen mitnehmen

Leitung: Fritz Nirschl

DAV / Daniel Hug



T-ST-15-24

Technik: ▲▲▲ Kondition: ●●●●

Skitouren in der Silvretta-Gruppe

Anspruchsvolle Skitouren rund um die Heidelberger Hütte oberhalb von Ischgl im Paznauntal

Frühjahrsskitouren hoffentlich mit Firnabfahrten zum Saisonabschluss im Einzugsbereich der Heidelberger Hütte warten auf uns.

Termin: Fr. 19.04.2024 - Mo. 22.04.2024

Anreise: ➡🚗

Beginn: 05:30 Uhr, Dultplatz Regensburg

Plätze: 6

Besprechung: E-Mail

Teilnahmegebühr: inkl. Busmiete 192,00 €

Zusatzkosten: Fahrtkosten (z.B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren) 55,00 €, Lift-Bergbahnkosten 40,00 €, Übernachtungskosten 48,00 €, Verpflegungskosten 144,00 €

Anforderungen: Skitouren für Fortgeschrittene (Aufbaukurs) mit ca. 1.200 Hm, sicheres Abfahren im alpinen Gelände, Gipfelanstieg mit Steigeisen ab Skidepot, Beherrschen der LVS

Ausrüstung: siehe Ausrüstungsliste, evtl. Pickel und Steigeisen, wird bei Besprechung bekanntgegeben

Leitung: Frank Fahrholz

T-SH-01-24 Technik: ▲▲▲▲ Kondition: ●●●●

Skihohtouren bei Zwieselstein

Tagestouren ins Hochgebirge

Als Stützpunkt nutzen wir die sektionseigene Talherberge in Zwieselstein für lange Skihohtouren in den Öztaler Alpen. Durch die Unterkunft im Tal ersparen wir uns den späten Aufstieg zu einer Hütte am Freitagabend. Touren werden wir entweder von Obergurgl oder Vent starten.

Termin: Fr. 19.04.2024 - So. 21.04.2024 **Anreise:** → 🚗

Beginn: 12:00 Uhr, Sportuni Regensburg

Plätze: 5

Besprechung: keine

Teilnahmegebühr: 70,00 €

Zusatzkosten: Fahrtkosten (z.B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren), Übernachtungskosten, Verpflegungskosten

Anforderungen: Touren bis 1.500 Hm bei 400 Hm pro Stunde.

Sicheres Gehen mit Steigeisen und Pickel!

Ausrüstung: siehe Ausrüstungsliste

Leitung: Matthias Auberger

T-SH-03-24 Technik: ▲▲▲▲ Kondition: ●●●●

Saisonabschluss – Dem Schnee hinterher

Skihohtouren in den Ostalpen bei besten Bedingungen

Zum Saisonabschluss wollen wir dorthin, wo noch die besten Bedingungen im Hochgebirge sind. Deshalb wird das Ziel in den Ostalpen erst wenige Tage vor der Tour bekanntgegeben. Skihohtouren im Mai bedeuten frühes Aufstehen und lange Touren auf hohe Gipfel bei hoffentlich Firm und Sonnenschein.

Übernachten werden wir entweder in einer Ferienwohnung/ einem Gasthof im Tal oder in Winterräumen auf bereits geschlossenen Hütten.

Termin: Do. 09.05.2024 - So. 12.05.2024 **Anreise:** → 🚗

Beginn: 06:00 Uhr, Sportuni Regensburg

Plätze: 5

Besprechung: keine

Teilnahmegebühr: 112,00 €

Zusatzkosten: Fahrtkosten (z.B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren), Übernachtungskosten, Verpflegungskosten

Anforderungen: Touren bis 1.600 Hm mit Skihohtourenausrüstung, sicheres Gehen mit Steigeisen und Pickel

Ausrüstung: siehe Ausrüstungsliste

Leitung: Matthias Auberger

T-SF-01-24 Technik: ▲▲▲▲ Kondition: ●●

Genuss Freeride

Entspanntes Freeriden in Kitzbühel

Für alle Liebhaber von feinen, kaum befahrenen Routen mit bis zu 1.000 Hm in ideal geneigtem Wald- und Wiesengelände, abseits vom Skitrubel. Stressfreie Anfahrt am Sonntag. Übernachtungen in reservierten Zimmern im Berg- und Skiheim Brixen im Thale.

Termin: So. 18.02.2024 - Mi. 21.02.2024 **Anreise:** → 🚗

Beginn: 19:00 Uhr, Brixen im Thale

Plätze: 5

Besprechung: E-Mail

Teilnahmegebühr: 170,00 €

Zusatzkosten: Fahrtkosten (z.B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren), Lift-Bergbahnkosten, Übernachtungskosten, Verpflegungskosten

Anforderungen: Variantenkurs 2 bzw. absolut sicheres Fahren in verspurtem und unverspurtem Gelände inklusive Waldpassagen, kurze Aufstiege möglich je nach Schneelage und Routenwahl, gute Kondition für 3 Skitage

Ausrüstung: siehe Ausrüstungsliste

Leitung: Wolfgang Zettler

T-SF-02-24 Technik: ▲▲▲▲ Kondition: ●●

Genuss Freeride

Entspanntes Freeriden in Kitzbühel

Für alle Liebhaber von feinen, kaum befahrenen Routen mit bis zu 1.000 Hm in ideal geneigtem Wald- und Wiesengelände, abseits vom Skitrubel. Übernachtungen in reservierten Zimmern im Berg- und Skiheim Brixen im Thale.

Termin: Do. 22.02.2024 - So. 25.02.2024 **Anreise:** → 🚗

Beginn: 19:00 Uhr, Brixen im Thale

Plätze: 5

Besprechung: E-Mail

Teilnahmegebühr: 170,00 €

Zusatzkosten: Fahrtkosten (z.B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren), Lift-Bergbahnkosten, Übernachtungskosten, Verpflegungskosten

Anforderungen: Variantenkurs 2 bzw. absolut sicheres Fahren in verspurtem und unverspurtem Gelände inklusive Waldpassagen, kurze Aufstiege möglich je nach Schneelage und Routenwahl, gute Kondition für 3 Skitage

Ausrüstung: siehe Ausrüstungsliste

Leitung: Wolfgang Zettler



ENTSPANNUNG UND STRESSREDUKTION

T-SR-01-24

Technik: ▲ Kondition: ●

Kälte- und Stresstoleranztraining in den Bergen

Pietzing am Simssee

Aktiv-Workshop zur Stärkung des Immunsystems, Stressreduktion und Steigerung der Leistungsfähigkeit. Nach kurzen Theorie-Blöcken über biologische Hintergründe und wissenschaftliche Erkenntnisse trainieren wir individuell und in kleinen Gruppen die Entspannungsfähigkeit, die Atmung und Kältetoleranz. Krönender Abschluss ist das angeleitete Eisbad im Simssee. Damit können Bergsteiger*innen bei regelmäßigem Training ihre Sicherheitsreserven in Extremsituationen erweitern. Daniel Drexler ist Arzt, Sportmediziner, Psychotherapeut und Schüler von Wim Hof, dem „Iceman“.

Termin: Sa. 03.02.2024 - So. 04.02.2024

Anreise: → 🚗

Beginn: 10:00 Uhr, Pietzing/Simssee

Plätze: 6

Besprechung: keine

Teilnahmegebühr: 56,00 €

Zusatzkosten: Fahrtkosten (z.B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren), Übernachtungskosten, Verpflegungskosten

Anforderungen: Keine schwerwiegenden Herz- und Kreislauf-erkrankungen, Rücksprache gerne bei Anmeldung möglich.

Ausrüstung: wird nach Anmeldung besprochen

Leitung: Daniel Drexler

T-SR-02-24

Technik: ▲ Kondition: ●

Achtsames Wandererlebnis

Momente bewusst erleben zwischen Regensburg und Eilsbrunn mit Achtsamkeitstrainerin Elisabeth Blendl

Wir halten uns oft in der Natur auf – aber halten wir auch inne? Der Alltag verlangt uns oft viel ab, Bewegung bietet hier Erholung und Ausgleich – aber lassen wir den Alltag wirklich zu Hause? Damit dies in Zukunft besser gelingt, geben wir euch eine Einführung in die Welt der Achtsamkeit. Wir starten in Großprüfening über die Eisenbahnbrücke auf die Marienhöhe. Je nach Wetter erkunden wir die Wälder zwischen Eilsbrunn und Kleinprüfening auf unterschiedlichen Wegen. Zwischen durch halten wir immer wieder inne und lernen mit kleinen, aber effektiven Übungen unsere Umgebung achtsamer wahrzunehmen und Stress abzubauen. Über die Eisenbahnbrücke in Riegling schließen wir die Tour ab und lassen den Nachmittag im Biergarten ausklingen.

Termin: So. 23.06.2024

Anreise: → 🚗

Beginn: 11:00 Uhr, Großprüfening, Goldener Hirsch

Plätze: 12

Besprechung: keine

Teilnahmegebühr: 28,00 €

Zusatzkosten: Fahrtkosten (z.B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren), Verpflegungskosten

Anforderungen: Gehzeit 3 Std., 10 km und 200 Hm,

Ausrüstung: Thermositzkissen (oder vergleichbares Outdoor-Sitzkissen)

Leitung: Sabrina Esser

BERG-/MITTELGEBIRGS-WANDERUNG

T-BW-04-24

Technik: ▲ Kondition: ●

Schneeabenteuer in den Faschingsferien

Familientour für 7- bis 14-Jährige

Mit einem Kleinbus fahren wir gemeinsam zum Wanderparkplatz bei der Priener Hütte. Je nach Schneelage packen wir Schlitten, Schneeschaufeln bzw. Schneeschuhe ein und wandern in zwei Stunden zur Hütte, wo wir unsere Lager beziehen. Bei passendem Wetter besteigen wir den Geigelstein, fahren mit dem Schlitten (mehrfach) die Rodelpiste hinab oder suchen im Schnee vergrabene Gegenstände mit einem LVS-Gerät. Hauptsache wir toben uns aus. Den Abend verbringen wir am warmen Ofen in der gemütlichen Stube. Am Tag darauf geht es am späten Nachmittag – nach manchem Bergabenteuer – wieder zurück nach Regensburg. Bei zwei zahlenden Erziehungsberechtigten: Kinder bis 14 Jahre frei, ansonsten Kinder bis 6 J. frei, 7-14 J. 50% und 15-18 J. 75% des TN-Preises.

Anmeldung ab 02.12.2023 per E-Mail an: kursetouren@alpenverein-regensburg.de

Termin: Di. 13.02.2024 - Mi. 14.02.2024

Anreise: → 🚗

Beginn: 09:00 Uhr, Parkplatz um Unteren Wöhrd

Plätze: 8

Besprechung: keine

Teilnahmegebühr: inkl. Busmiete 96,00 €

Zusatzkosten: Fahrtkosten (z.B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren), Übernachtungskosten, Verpflegungskosten

Anforderungen: Gehzeit 4-5 Std, 700 Hm

Die Tour richtet sich an alle Kinder!

Ausrüstung: siehe Ausrüstungsliste

Leitung: Markus Geitner

T-BW-05-24

Technik: ▲ Kondition: ●●

Wanderung zum Wagensonn

Durch den Rinchnacher Wald

Von Zimmerau aus geht die Wanderung durch meist lichten Buchenwald. Nach etwa 1,5 Std. erreichen wir den Wagensonnriegel mit der „Zwergerkapelle“. Es folgen schöne Aussichtsplätze mit Gipfelkreuzen. Weiter geht's Richtung Wallfahrtskirche Frauenbrünnl (Guntherkirche) und zurück zum Ausgangsort. Gemütliche Einkehr im Gasthof Mühle, wenn geöffnet ist. Brotzeit sollte aber dabei sein.

Termin: So. 14.04.2024

Anreise: → 🚗

Beginn: 07:30 Uhr, Pendlerparkplatz Wörth an der Donau

Plätze: 8

Besprechung: E-Mail

Teilnahmegebühr: inkl. Busmiete 48,00 €

Zusatzkosten: Fahrtkosten (z.B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren), Verpflegungskosten

Anforderungen: Gehzeit etwa 5-6 Std., 600 Hm

Ausrüstung: siehe Ausrüstungsliste

Leitung: Lothar Fuchs

Anreise

→ 🚗 mit privatem PKW

→ 🚐 mit dem Kleinbus

→ 🚏 mit öffentlichen Verkehrsmitteln

→ 🚠 mit dem Bergbus

→ 🚲 mit dem Fahrrad

T-BW-06-24

Technik: ▲ Kondition: ●●

Brotbacken & Wandern

Steinwaldhütte, Pfaben

Brot ist in aller Munde. Wir werden über das Wochenende Brot backen, verschiedene Sorten und Arten, und das Selbstfabrizierte hoffentlich mit Hochgenuss verspeisen. Dazwischen geht es auf die zahlreichen Wanderwege rund ums Haus. Nicht bis zur Erschöpfung, nur so weit, um wieder Appetit zu bekommen. Es handelt sich also um ein Selbstversorgerseminar mit Wandereinlage. Werkzeuge, Materialien und Anweisungen kommen vom Tourenleiter. Mitgebracht werden können vor allem Freude am Selbermachen und Brotbacken. Wer schon Erfahrung mitbringt, ist natürlich auch herzlich willkommen.

Termin: Fr. 26.04.2024 - So. 28.04.2024**Anreise:** → 🚌**Beginn:** 18:00 Uhr, Steinwaldhütte, Pfaben**Plätze:** 10**Besprechung:** E-Mail**Teilnahmegebühr:** 70,00 €**Zusatzkosten:** Fahrtkosten (z.B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren), Sonstiges, Übernachtungskosten, Verpflegungskosten**Anforderungen:** leichte Wandertouren**Ausrüstung:** Wenn ihr eine Teigkarte oder andere Werkzeuge wie Gärbox oder Schüsseln habt, bitte mitbringen. Der Tourenleiter bringt eine Teigknetmaschine und diverse Mehle, Getreide, Sauerteige und Hefe/Hefewasser mit. Dazu natürlich auch die erforderliche Wanderausrüstung.**Leitung:** Reinhold Huber

T-BW-08-24

Technik: ▲▲ Kondition: ●●

Mit dem Bergbus: Überschreitung der Hochplatte und Friedenrath

Rundwanderung im Chiemgau

Wir starten unsere Tour in Marquartstein am Rathaus. Über den Hausleitensteig wandern wir hinauf auf die Hochplatte (1.586 m). Am Kamm entlang über die Haberspitz geht es zum Gipfel des Friedenrath (1.432 m). Oben werden wir von einer schönen Aussicht belohnt. Zu Fuß geht es bergab nach Marquartstein, wo uns der Bus wieder abholt.

Termin: Sa. 11.05.2024**Anreise:** → 🚌**Beginn:** 06:00 Uhr, Haltestellen Bergbus**Plätze:** 8**Besprechung:** E-Mail**Teilnahmegebühr:** inkl. Busmiete 53,00 €**Zusatzkosten:** Verpflegungskosten**Anforderungen:** Ausdauer für eine Tagestour von ca. 6 Std. Gehzeit und 1.200 Hm im Auf- und Abstieg, Trittsicherheit auf einfachen und mittelschweren Bergwegen (T2)**Ausrüstung:** siehe Ausrüstungsliste**Leitung:** Andrea Hinterwimmer

T-BW-07-24

Technik: ▲▲ Kondition: ●●●

Mit dem Bergbus: Aussicht über das Chiemgau vom Hochgern aus

Von Marquartstein über den Hochgern nach Unterwössen

Wenn das Wetter uns gut gesonnen ist, suchen wir uns auf stilleren Pfaden einen Weg hinauf zu einer (sicher viel besuchten) Aussichtswarte, wo uns eine grandiose Schau erwartet, mit Blicken auf Karwendel, Kaisergebirge, Loferer Steinberge, Berchtesgadener Alpen, und, nicht zu vergessen, hinunter auf den Chiemsee.

Termin: Sa. 11.05.2024**Anreise:** → 🚌**Beginn:** 06:00 Uhr, Haltestellen Bergbus**Plätze:** 6**Besprechung:** keine**Teilnahmegebühr:** inkl. Busmiete 53,00 €**Zusatzkosten:** Verpflegungskosten**Anforderungen:** Technisch eher unschwierig wandern wir auf blauen und roten Wanderwegen und -steigen, allerdings sportlich durchaus anspruchsvoll. Daher sind Erfahrung und Ausdauer für 8 Std. Bergwanderung mit 1.300 Hm in Auf- und Abstieg auf Bergpfaden (T2) zwingend vorausgesetzt.**Ausrüstung:** siehe Ausrüstungsliste**Leitung:** Andreas Plöbl

T-BW-09-24

Technik: ▲ Kondition: ●●

Mit dem Bergbus: Zum Taubensee

Traumhafte Blicke ins Chiemgau

Von Oberwössen gehen wir zum Taubensee, weiter über das Sonnwendköpfl zum Abstieg nach Reit im Winkl. Dieses einsame Wandergebiet belohnt mit schönen Ausblicken, sofern das Wetter mitspielt.

Termin: Sa. 11.05.2024**Anreise:** → 🚌**Beginn:** 06:00 Uhr, Haltestellen Bergbus**Plätze:** 8**Besprechung:** online am 06.05.2024 um 19:00 Uhr**Teilnahmegebühr:** inkl. Busmiete 53,00 €**Zusatzkosten:** Verpflegungskosten**Anforderungen:** einfache Bergwege T2, insgesamt wandern wir ca. 15 km und 800 Hm auf und ab**Ausrüstung:** siehe Ausrüstungsliste**Leitung:** Siegfried Fischer

T-BW-10-24

Technik: ▲▲ Kondition: ●●

Mit dem Bergbus: Ins geliebte Chiemgau

Von Unterwössen über die Rechenbergalm zur Jochbergalm

Eine Almwanderung, die sich hie und da über ein Steiglein zu herrlichen Aussichtspunkten aufschwingt. Eine gemütliche Einkehr ist geplant. Durch das Kaltenbachtal erreichen wir anschließend unseren Ausgangspunkt.

Termin: Sa. 11.05.2024**Anreise:** → 🚌**Beginn:** 06:00 Uhr, Haltestellen Bergbus**Plätze:** 8**Besprechung:** keine**Teilnahmegebühr:** inkl. Busmiete 53,00 €**Zusatzkosten:** Verpflegungskosten**Anforderungen:** Kondition für bis zu 6 Std. Gehzeit und 750 Hm**Ausrüstung:** siehe Ausrüstungsliste**Leitung:** Dorothee Friedrichs

BERG-/MITTELGEBIRGSWANDERUNG

T-BW-11-24

Technik: ▲▲ Kondition: ●●

Mit dem Bergbus: Zur Hochplatte

Die (gar nicht so viel) kleinere Schwester der Kampenwand

Von Marquartstein geht es überwiegend auf schattigen Wegen zunächst zum Teufelsstein, bevor wir nach dem Vergießen ein paar weiterer Schweißtropfen die großartige Aussicht auf den Chiemsee und die Berge der Voralpen genießen dürfen. Auf der Plattenalm (oder der Staffn-Alm) stärken wir uns für den Abstieg

Termin: Sa. 11.05.2024

Anreise: ➔🚌

Beginn: 06:00 Uhr, Haltestellen Bergbus

Plätze: 8

Besprechung: keine

Teilnahmegebühr: inkl. Busmiete 53,00 €

Zusatzkosten: Verpflegungskosten

Anforderungen: Man braucht durchaus Kondition auf dieser langen Tour mit 6,5 Std. Gehzeit mit gut 1.000 Hm Aufstieg auf überwiegend schmalen unschwierigen Bergwegen (rot markiert), die jedoch bei Nässe durchaus Trittsicherheit erfordern. Es gibt keine ausgesetzten Stellen.

Ausrüstung: siehe Ausrüstungsliste

Leitung: Theresia Weiß

T-BW-12-24

Technik: ▲▲ Kondition: ●●●

Touren rund um die Erfurter Hütte

Genusstouren im Rofangebirge

Gemeinsam wollen wir von unserem Stützpunkt, der Erfurter Hütte, die Umgebung erkunden. Welche Gipfel wir machen, besprechen wir vor Ort und auch, wie „schwer“ sie sein dürfen. Gipfelmöglichkeiten sind zum Beispiel der Hochiss, Gschöllkopf, Heidachstellwand oder die Rofanspitze. Und natürlich dürfen die gemütlichen Hüttenabende nicht außer Acht gelassen werden.

Termin: Mo. 20.05.2024 - Sa. 25.05.2024

Anreise: ➔🗺️

Beginn: 10:00 Uhr, Regensburg Hbf

Plätze: 6

Besprechung: 09.05.2024, 19:00 Uhr, Geschäftsstelle

Teilnahmegebühr: 168,00 €

Zusatzkosten: Fahrtkosten (z.B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren) 40,00 €, Lift-Bergbahnkosten 30,00 €, Übernachtungskosten 80,00 €, Verpflegungskosten 240,00 €

Anforderungen: Touren bis zu 1.200 Hm und 6-8 Std. Gehzeit (maximal T3, kann aber auf Wunsch umgangen werden), Grundkurs Bergsteigen oder vergleichbare Erfahrungen

Ausrüstung: siehe Ausrüstungsliste

Leitung: Claudia Ott



© Jörg Braukmann

T-BW-13-24

Technik: ▲ Kondition: ●●

Bewegung, Natur und Spaß für die Kids

Familien-Pfingsttour für 6- bis 10-Jährige

Die Ferientage sollen Eltern und Kindern die Chance bieten, miteinander das Abenteuer Berge zu erleben und Zeit in der Natur zu verbringen. Nicht der Gipfel ist das Ziel, sondern der Weg und die gemeinsame Aktivität an der frischen Luft. Wir wandern auf einfachen und nicht allzu langen Etappen zu einer Hütte oder einem anderen kindergerechten Ziel. Die Anforderungen richten sich nach Kindern im Alter von ca. 6 bis 10 Jahren. Kleinkinder in Kraxen und ältere Geschwister herzlich willkommen! Bei zwei zahlenden Erziehungsberechtigten: Kinder bis 14 Jahre frei, ansonsten Kinder bis 6 J. frei, 7-14 J. 50% und 15-18 J. 75% des TN-Preises.

Anmeldung ab 02.12.2023 per E-Mail an:

kursetouren@alpenverein-regensburg.de

Termin: Mo. 20.05.2024 - Do. 23.05.2024

Anreise: ➔🚗

Beginn: 13:30 Uhr, Brixen im Thale - vor der Hütte

Plätze: 16

Besprechung: 13.05.2024, 18:00 Uhr, Geschäftsstelle

Teilnahmegebühr: 98,00 €

Zusatzkosten: Fahrtkosten (z.B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren), Sonstiges, Übernachtungskosten, Verpflegungskosten

Anforderungen: Kondition für täglich 2 bis 4 Std. Wandern. Je nach Pause kann sich unser Ausflug in die Länge ziehen. Für Kinder, die noch nicht so lange gehen können, bitte eine Kraxe mitbringen oder im Ausrüstungslager reservieren.

Ausrüstung: Festes Schuhwerk, Bergwanderausrüstung inkl.

Regenschutz für Groß und Klein, warme Kleidung für die Kinder

Leitung: Stefanie Berghofer

T-BW-14-24

Technik: ▲ Kondition: ●●

Kräuterwanderung in den Kitzbüheler Alpen

Regionale Kräuter und alles für die Gesundheit mit Gabi

Bei leichten Wanderungen erfahrt ihr Wissenswertes über Wildkräuter und deren Verwendung und Wirkung von unserer Kräuterpädagogin Gabriele Rogowsky. Wir nehmen euch mit auf eine Entdeckungsreise in die Welt der Kräuter, die uns, der Jahreszeit entsprechend, geschenkt werden. Dazu: kleine Tipps für den Alltag (einfach umsetzbar). Wer nach Kräutern sucht, bewegt sich langsamer und achtsamer durch die Natur. Wir legen bei einer Kräuterwanderung meist nur kleine Strecken zurück. Dennoch werdet ihr überrascht sein, was ihr alles entdeckt und erlebt. Diese Art des Wanderns ist Entschleunigung und ein Ausklinken aus dem Alltagsstress, lässt zur Ruhe kommen und sorgt für ein gesteigertes Wohlbefinden. So bietet euch die Wanderung Erholung und Wissenswertes zugleich.

Termin: Fr. 24.05.2024 - So. 26.05.2024

Anreise: ➔🚗

Beginn: 08:00 Uhr, gem. Busstandort

Plätze: 6

Besprechung: E-Mail

Teilnahmegebühr: inkl. Busmiete 144,00 €

Zusatzkosten: Fahrtkosten (z.B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren), Übernachtungskosten, Verpflegungskosten

Anforderungen: Bergwandern T2, Weg mit durchgehender Trasse, Gelände teilweise steil, Absturzgefahr nicht ausgeschlossen, etwas Trittsicherheit, elementares Orientierungsvermögen

Ausrüstung: siehe Ausrüstungsliste, Trekkingschuhe sind empfehlenswert

Leitung: Herbert Haller



Rosa-Maria Rinkl

T-BW-15-24

Technik: ▲ Kondition: ●●

Überschreitung des Großen Falkenstein

Abwechslungsreiche Wanderung im Bayerischen Wald

Wir reisen mit dem Zug über Plattling nach Bayerisch Eisenstein. Von dort wandern wir abwechslungsreich auf dem Goldsteig über Zwieslerwaldhaus und die Ruckowitzschachten auf den Großen Falkenstein (1.315 m). Bevor wir durch den Wald nach Ludwigsthal absteigen, besteht die Einkehrmöglichkeit in der Falkenstein-Schutzhütte. Von Ludwigsthal geht stündlich ein Zug zurück nach Regensburg.

Termin: Sa. 25.05.2024**Anreise:** → 🚗**Beginn:** 06:45 Uhr, Regensburg Hbf vor dem Eingang**Plätze:** 8**Besprechung:** E-Mail**Teilnahmegebühr:** 28,00 €**Zusatzkosten:** Fahrtkosten (z.B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren), Verpflegungskosten**Anforderungen:** Anspruchsvolle lange Wanderung über Wege mit wurzeligem Untergrund und steinigen Passagen (T2), Kondition für ca. 6-7 Std. Gehzeit bei einer Gesamtstrecke von 20,5 km und 950 Hm im Aufstieg/Abstieg, Trittsicherheit**Ausrüstung:** siehe Ausrüstungsliste**Leitung:** Andrea Hinterwimmer

T-BW-16-24

Technik: ▲ Kondition: ●

Monte Pasubio, die 52 Tunnels und mehr

Unterwegs in den venezianischen Voralpen

Wir sehen nicht nur die Straße der 52 Tunnels zum Rifugio Papa, ein außerordentliches militärisches Bauwerk aus dem Ersten Weltkrieg, sondern auch wenig bekannte und historisch bedeutende Berg- und Wanderwege in den venezianischen Voralpen. Wir erkunden in Tagestouren die faszinierende Landschaft an der Südseite der Alpen und erfahren Wissenswertes über die Vergangenheit des Gebirgskrieges. Natürlich darf die hervorragende Küche der Gegend nicht fehlen.

Termin: Mi. 29.05.2024 - Mo. 03.06.2024**Anreise:** → 🚗**Beginn:** 11:00 Uhr**Plätze:** 14**Besprechung:** 08.04.2024, 19:00 Uhr, Kletterzentrum**Teilnahmegebühr:** 168,00 €**Zusatzkosten:** Fahrtkosten (z.B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren), Übernachtungskosten, Verpflegungskosten**Anforderungen:** Gehzeit 5-6 Stunden, 800 Hm**Ausrüstung:** siehe Ausrüstungsliste**Leitung:** Marita Sasso, Britta Franz

T-BW-17-24

Technik: ▲▲ Kondition: ●●

Drei Gipfel und eine Jochüberschreitung

Tannheimer Tal

Wir fahren ins Tannheimer Tal und wandern am Nachmittag auf den Einstein (3,5 Std.). Am nächsten Tag machen wir eine Rundtour um die Vilser Alpe (5,5 Std.), die in einem weiten Becken mit grünem Boden und einer interessanten Gipfelkulisse liegt. Am dritten Tag gehen wir den Höhenweg von der Bergstation Neunerköpfl zur Landsberger Hütte und nehmen dabei die Gipfel der Sulzspitze und Schochenspitze mit (6,5 Std.). Am letzten Tag besteigen wir Bschießer und Ponten, den höchsten Berg über Schattwald (5 Std.).

Termin: Do. 06.06.2024 - So. 09.06.2024**Anreise:** → 🚗**Beginn:** 07:00 Uhr, Altes Eisstadion**Plätze:** 7**Besprechung:** E-Mail**Teilnahmegebühr:** inkl. Busmiete 210,00 €**Zusatzkosten:** Fahrtkosten (z.B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren) 50,00 €, Übernachtungskosten 60,00 €, Verpflegungskosten 40,00 €**Anforderungen:** Tageswanderungen mit bis zu 6,5 Std. und 750 Hm im Aufstieg und 1.100 Hm im Abstieg, Bergwanderwege mit kurzer seilversicherter Passage, z.T. steile An- und Abstiege, Trittsicherheit erforderlich.**Ausrüstung:** siehe Ausrüstungsliste**Leitung:** Andrea Waldhier

T-BW-18-24

Technik: ▲▲ Kondition: ●●

Klassische Überschreitung der Brecherspitze

Schöner Aussichtsgipfel über dem Spitzingsee

Anreise mit dem Zug nach Neuhaus und Bus zum Spitzingsattel. Über einen gut markierten Steig, mit vielen Aussichtspunkten, entlang des Grates zum Gipfel der Brecherspitze (1.683 m). Dort ruhen wir uns aus und genießen die Fernsicht. Nun geht's zum Westgipfel und über ein romantisches Steiglein mit einigen Zwischengipfeln und Aussichtspunkten nach Neuhaus. Nach einer gemütlichen Einkehr treten wir die entspannte Heimfahrt mit ÖPNV an.

Termin: So. 09.06.2024**Anreise:** → 🚗**Beginn:** 05:47 Uhr, Regensburg Hbf**Plätze:** 9**Besprechung:** E-Mail**Teilnahmegebühr:** 28,00 €**Zusatzkosten:** Fahrtkosten (z.B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren), Verpflegungskosten**Anforderungen:** Gehzeit 6-7 Std., 1.000 Hm im Aufstieg (optional Abstieg zum Tegernsee),**Ausrüstung:** siehe Ausrüstungsliste**Leitung:** Olaf Schillig

BERG-/MITTELGEBIRGSWANDERUNG

T-BW-19-24

Technik: ▲ Kondition: ●

Historische Wanderung im Labertal

Wanderung in Schönhofen

Auf der leichten Wanderung kommen wir immer wieder an Burg-ruinen oder Orten vorbei, zu denen es geschichtlich interessante Dinge zu erzählen gibt. Auch so manche Sage spielt hier im Labertal. Das Kreuz bei Schönhofen bietet einen wunderschönen Ausblick auf den Fluss und das Dorf und vielleicht ergibt sich die Möglichkeit eine der Sagen hier zu erzählen.

Termin: So. 09.06.2024

Anreise: → 🚶

Beginn: 09:30 Uhr, Eilsbrunn Brücke beim Klärwerk

Plätze: 6

Besprechung: keine

Teilnahmegebühr: 28,00 €

Zusatzkosten: Fahrtkosten (z.B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren), Verpflegungskosten

Anforderungen: Leichte Wanderung auf gut ausgebauten Wanderwegen, je nach Wegwahl ca. 15 km

Ausrüstung: siehe Ausrüstungsliste

Leitung: Stefan Christl

T-BW-20-24

Technik: ▲▲ Kondition: ●●●

12-Tausender Bayerwaldtour

12 Gipfel in 2 Tagen von Bad Kötzting zum Arbersee

Die 12-Tausender Tour führt auf einer Länge von etwa 30 Kilometern im Naturpark Oberer Bayerischer Wald über zwölf Gipfel mit über 1.000 Metern Höhe. Bei dieser Bergwanderung ist wirklich der Weg das Ziel. Wir werden auf dieser Tour ca. 2.000 Hm aufwärts und ca. 1.400 Hm abwärts in zwei Tagen bewältigen. Übernachten und Kraft sammeln für den nächsten Tag werden wir im Berggasthof Eck.

Termin: Sa. 15.06.2024 - So. 16.06.2024

Anreise: → 🚶

Beginn: 06:00 Uhr, Regensburg Hbf

Plätze: 7

Besprechung: 10.06.2024, 17:00 Uhr, Geschäftsstelle

Teilnahmegebühr: 56,00 €

Zusatzkosten: Fahrtkosten (z.B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren), Übernachtungskosten 48,00 €, Verpflegungskosten

Anforderungen: Gute Kondition für zwei Tagestouren inklusive Gepäck, mit insgesamt 30 Kilometern, 2.000 Hm auf- und 1.400 Hm abwärts erforderlich

Ausrüstung: siehe Ausrüstungsliste

Leitung: Nicole Rühr



T-BW-21-24

Technik: ▲▲▲ Kondition: ●●●

Mit dem Bergbus: Das Karwendel abseits ausgetretener Wege

Von Mittenwald ins Vordere Dammkar und weiter hinauf

Auch abseits der geschäftigen Karwendelgipfel gibt es schöne Flecken, die das Wandererherz erfreuen. Von Mittenwald aus geht es zuerst zur Dammkarhütte. Danach nehmen wir einen stillen Weg ins Vordere Dammkar. Wenn Wetter, Umstände und Fitness es zulassen, suchen wir uns weglos durch Schrofengelände einen Weg nach oben. Vielleicht begegnen uns Gämsen, vielleicht schaffen wir es auf einen Gipfel.

Termin: Sa. 22.06.2024

Anreise: → 🚌

Beginn: 06:00 Uhr, Haltestellen Bergbus

Plätze: 6

Besprechung: keine

Teilnahmegebühr: inkl. Busmiete 53,00 €

Zusatzkosten: Verpflegungskosten

Anforderungen: Die Tour verläuft z.T. auf schwarzen Wegen, in T4-Gelände, stellenweise auf etwas ausgesetzten Schrofenspfaden, eventuell mit Kraxelei im I. Grad. Solide Trittsicherheit, Ausdauer für 8 Std. Bergwanderung mit 1.300 Hm in Auf- und Abstieg auf schwierigen Bergpfaden und weglos im Berggelände sind vorausgesetzt.

Ausrüstung: siehe Ausrüstungsliste

Leitung: Andreas Plöbfl

T-BW-22-24

Technik: ▲▲ Kondition: ●●●

Mit dem Bergbus: Überschreitung Herzogstand und Heimgarten

Abwechslungsreiche Rundwanderung im Wallgau

Ausgangspunkt der Tour ist die Talstation der Herzogstandbahn. Zu Fuß geht es hinauf auf den Herzogstand (1.731 m). Dort erwartet uns ein herrlicher Ausblick. Über den Grat wandern wir zum Heimgarten (1.791 m). Stellenweise ist der Weg mit Drahtseilen versichert. Vom Heimgarten steigen wir ab zum Ausgangspunkt der Tour, wo uns der Bus wieder abholt.

Termin: Sa. 22.06.2024

Anreise: → 🚌

Beginn: 06:00 Uhr, Haltestellen Bergbus

Plätze: 8

Besprechung: E-Mail

Teilnahmegebühr: inkl. Busmiete 53,00 €

Zusatzkosten: Fahrtkosten (z.B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren), Verpflegungskosten

Anforderungen: Gehzeit 6-7 Std. bei einer Wegstrecke von ca. 14 km und ca. 1.200 Hm im Auf- und Abstieg gefordert. Der Weg (T2) ist stellenweise ausgesetzt, deshalb ist Trittsicherheit und Schwindelfreiheit notwendig.

Ausrüstung: siehe Ausrüstungsliste

Leitung: Andrea Hinterwimmer

Anreise

→ 🚗 mit privatem PKW

→ 🚐 mit dem Kleinbus

→ 🚶 mit öffentlichen Verkehrsmitteln

→ 🚌 mit dem Bergbus

→ 🚲 mit dem Fahrrad

T-BW-23-24

Technik: ▲ Kondition: ●●

Mit dem Bergbus: Auf den Aussichtsgipfel Simetsberg

Ruhige Wege im Estergebirge

Wälder, Wiesen und ein traumhaftes Alpenpanorama über dem Walchensee: Der Simetsberg ist ein beliebter sowie leicht zu besteigender Aussichtsgipfel im nordöstlichen Estergebirge. Wir fahren mit dem Bergbus bis Wallgau, überschreiten den Simetsberg und steigen bei Einsiedel abends wieder in den Bus. Unsere Route führt auch über den von einem Moor umgebenen Wildsee, dem einzigen stehenden Gewässer im karstigen Estergebirge. Technisch ist die Tour unschwierig, stellenweise kann es aber steil werden.

Termin: Sa. 22.06.2024**Anreise:** → 🚌**Beginn:** 06:00 Uhr, Haltestellen Bergbus**Plätze:** 6**Besprechung:** E-Mail**Teilnahmegebühr:** inkl. Busmiete 53,00 €**Zusatzkosten:** Verpflegungskosten**Anforderungen:** Gehzeit 6-7 Std., 1.000 Hm, 15 km, T2**Ausrüstung:** siehe Ausrüstungsliste**Leitung:** Sabrina Esser

T-BW-24-24

Technik: ▲▲ Kondition: ●●●

Mit dem Bergbus: Ins Wallgau

Über den Noe-Steig

Mit der Karwendelbahn fahren wir bergauf. Je nach Wetter gehen wir noch auf die westliche Karwendelspitze und die nördliche Linderspitze. Dann geht's bergab über den Noe-Steig bis zur Brunnensteinhütte, wo eine Einkehr möglich sein sollte. Wir wandern weiter abwärts bis zur Seilbrücke und über den Leitersteig zurück bis Mittenwald.

Termin: Sa. 22.06.2024**Anreise:** → 🚌**Beginn:** 06:00 Uhr, Haltestellen Bergbus**Plätze:** 8**Besprechung:** 20.06.2024, 19:00 Uhr online**Teilnahmegebühr:** inkl. Busmiete 53,00 €**Zusatzkosten:** Lift-Bergbahnkosten 25,00 €, Verpflegungskosten**Anforderungen:** Anspruchsvolle Bergtour im steilen, ausgesetzten Gelände mit einzelnen Versicherungen und Tritten die absolute Trittsicherheit und Schwindelfreiheit erfordert. Schwierigkeit bis T4, 11 km Strecke, 350 Hm aufwärts und 1.700 Hm abwärts**Ausrüstung:** siehe Ausrüstungsliste**Leitung:** Siegfried Fischer

© Martin Krüner

T-BW-26-24

Technik: ▲▲▲ Kondition: ●●●

Mit dem Bergbus: Auf den Signalkopf

Ein wunderbarer Aussichtsbalkon oberhalb Krün

Auf einer sehr abwechslungsreichen Route geht es von Krün aus über Schwarzkopf und Seinskopf auf den Signalkopf und auf einem anderen Weg hinunter nach Mittenwald. Eine ganz kurze Kletterpassage (Eisenbügel vorhanden) erwartet uns ganz zum Schluss, um auf den exponierten felsigen Gipfel zu kommen. Von dort genießen wir den Ausblick auf das Wettersteingebirge, ins Karwendel sowie ins Tal hinunter.

Termin: Sa. 22.06.2024**Anreise:** → 🚌**Beginn:** 06:00 Uhr, Haltestellen Bergbus**Plätze:** 6**Besprechung:** E-Mail**Teilnahmegebühr:** inkl. Busmiete 53,00 €**Zusatzkosten:** Verpflegungskosten**Anforderungen:** Gehzeit ca. 6 Std., 1.100 Hm, Trittsicherheit und Schwindelfreiheit unbedingt für die zum Teil schmalen Steige erforderlich (T3+)**Ausrüstung:** siehe Ausrüstungsliste**Leitung:** Claudia Lippert

T-BW-25-24

Technik: ▲▲▲ Kondition: ●●●

Ledrosee und Gardaseeberge

Gipfel und Höhenwege der Gardaseeberge

Diese Tour richtet sich vor allem an unsere Mitglieder zwischen 30 und 50 Jahren. Wir fahren an den Ledrosee, ca. 15 km von Riva del Garda entfernt, und wohnen dort in einem historischem Schlösschen aus dem frühen 20. Jahrhundert. Von dort fahren wir täglich zu unseren Tageswanderungen. Meist sind die Touren zwischen 4 und 6 Stunden und 600-800 Hm. Den Cima d'Oro (7,3 Std., 1.170 Hm) vor unserer Haustüre wollen wir natürlich auch mitnehmen. Zeit für Dolce Vita, also Espresso, Kuchen und natürlich einen Sprung in den See werden wir auch haben. Abends gehen wir essen, tagsüber verpflegen wir uns selbst, ein Supermarkt ist fußläufig entfernt. Am Heimreisetag ist noch ein Tag Sightseeing in Verona geplant. Rückfahrt dann gegen 15.00 Uhr nach Regensburg. Wer einen Blick auf die Unterkunft werfen möchte, einfach Villa Dianella ‚Il Castello‘ im Internet suchen.

Termin: Sa. 22.06.2024 - Sa. 29.06.2024**Anreise:** → 🚌**Beginn:** 06:00 Uhr, altes Eisstadion**Plätze:** 6**Besprechung:** E-Mail**Teilnahmegebühr:** inkl. Busmiete 384,00 €**Zusatzkosten:** Fahrtkosten (z.B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren), Übernachtungskosten, Verpflegungskosten**Anforderungen:** Tageswanderungen mit bis zu 1.200 Hm, 16 km und 7 Std. reine Gehzeit. Wir bewegen uns auf festen Wegen und Steiganlagen (T3). Gelegentlich weglose Passagen und exponierte Steige setzen Trittsicherheit und Schwindelfreiheit voraus. z. T. steile An- und Abstiege.**Ausrüstung:** siehe Ausrüstungsliste**Leitung:** Conny Wellein

BERG-/MITTELGEBIRGSWANDERUNG

T-BW-27-24

Technik: ▲▲ Kondition: ●●●

Bayerwaldmarathon 2024

Von Bodenmais nach Bodenmais: 42 km in zwei Tagen

Eine sportive Mittelgebirgswanderung von Bodenmais nach Bodenmais mit einer Übernachtung auf der Chamer Hütte (Schutzhaus Kleiner Arber). Wir werden am Tag ca. 20 bis 22 km mit ca. 800 Hm zurücklegen und viele schöne Orte besuchen, wie das bekannte Mittagsplatzl, den Großen und Kleinen Arber, die Reißlochwasserfälle. Es soll eine etwas sportive 2-Tagestour werden mit einem gemütlichen Hüttenabend am Kleinen Arber.

Termin: Sa. 22.06.2024 - So. 23.06.2024

Anreise: → 🚗

Beginn: 07:00 Uhr

Plätze: 6

Besprechung: 04.06.2024, 18:00 Uhr, Geschäftsstelle

Teilnahmegebühr: 56,00 €

Zusatzkosten: Fahrtkosten (z.B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren) 10,00 €, Übernachtungskosten 40,00 €, Verpflegungskosten

Anforderungen: 20-22 km, 800 Hm, Bergpfad und Wanderwege (rot), ca. 5 Std. Gehzeit am Tag (Schnitt: 4 km/Std.)

Ausrüstung: Rucksack mit Tagesverpflegung, Getränke, Schlaf-ausrüstung

Leitung: Markus Rühr

T-BW-28-24

Technik: ▲▲ Kondition: ●●●

Appenzellerland

Wanderungen zwischen Appenzell und Säntis

Von Brülisau steigen wir über den Säntisersee auf zum Berggasthaus Bollenwees, wo wir viermal übernachten. Das Gasthaus liegt direkt am idyllischen Fälensee inmitten einer atemberaubenden Bergwelt. Von dort aus erwandern wir den Hohen Kasten, den Rotsteinpass, den Mutschen und Zwingli-pass. Am 5. Tag wandern wir über den Seealpsee, Äscher (das Berggasthaus wurde in eine der Höhlen des Wildkirchli gebaut) und Wildkirchli zur Ebenalp. Hier übernachten wir und steigen am nächsten Tag ab nach Brülisau zur Heimfahrt.

Termin: So. 23.06.2024 - Fr. 28.06.2024

Anreise: → 🚗

Beginn: 07:00 Uhr, Altes Eisstadion

Plätze: 7

Besprechung: E-Mail

Teilnahmegebühr: inkl. Busmiete 297,00 €

Zusatzkosten: Fahrtkosten (z.B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren) 50,00 €, Übernachtungskosten 50,00 €, Verpflegungskosten 35,00 €

Anforderungen: Gehzeit 6,5 Std., mindestens 1.050 Hm, Trittsicherheit, Schwindelfreiheit, Gehen mit Seilversicherungen, über Geröll und plattige Felsen

Ausrüstung: siehe Ausrüstungsliste

Leitung: Andrea Waldhier



T-BW-29-24

Technik: ▲▲ Kondition: ●●●

Kaiserwanderung

Mehrtageswanderung im Kaisergebirge mit längeren Etappen

Sonntag: Gemeinsame Zugfahrt nach Kufstein (Deutschlandticket gilt), Stadtbus nach Sparchen. Aufstieg zur Vorderkaiserefeldenhütte. Montag: über die Pyramidenspitze zum Hans-Berger-Haus: lange Etappe auf teilweise steilen Pfaden (bei Schlechtwetter alternativ auf tiefergelegtem Weg). Dienstag: Rundtour vom Hans-Berger-Haus zum Feldalpenhorn und zurück. Mittwoch: über den Bettlersteig (ausgesetzt) zum Brentenjoch und mit dem Kaiserlift nach Kufstein. Zugfahrt zurück nach Regensburg

Termin: So. 23.06.2024 - Mi. 26.06.2024

Anreise: → 🚗

Beginn: 08:30 Uhr, Regensburg Hbf

Plätze: 8

Besprechung: 10.06.2024, 18:00 Uhr, Biergarten Spitalgarten

Teilnahmegebühr: 112,00 €

Zusatzkosten: Fahrtkosten (z.B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren), Lift-Bergbahnkosten, Übernachtungskosten, Verpflegungskosten

Anforderungen: Gehzeit 5-8 Std., bis 1.000 Hm, Trittsicherheit erforderlich, Bettlersteig ist abschnittsweise ein drahtseilver-sicherter Wanderweg, aber kein Klettersteig

Ausrüstung: siehe Ausrüstungsliste

Leitung: Jörg Eberlein

T-BW-64-24

Technik: ▲▲ Kondition: ●●●

Botanische Wanderung zur Neuen Regensburger Hütte

Hohes Moos Stubaital

Die Regensburger Biologin Teresa Westermeier und Naturschutzreferent Reinhard Neft begleiten uns auf der botanischen-ökologischen Exkursion durch die verschiedenen Vegetationszonen der Zentralalpen. Beim Aufstieg zur Neuen Regensburger Hütte können die einzigartigen Lebensräume auf den unterschiedlichen Höhenstufen erkundet werden. Hinter der Neuen Regensburger Hütte breitet sich bis hin zum Falbesoner das Hohe Moos aus, ein äußerst seltenes alpines Hochmoor, dessen Wasser vom Gletscherbach des Hochmoosferners gespeist wird. Die besonderen Anpassungen der Pflanzen unter diesen klimatischen Bedingungen, der Lebensraum Hochmoor und die Bedrohung durch Klimaveränderungen und der intensiven Nutzung des Alpenraumes stehen im Vordergrund der Exkursion.

Termin: Fr. 28.06.2024 - So. 30.06.2024

Anreise: → 🚗

Beginn: 06:00 Uhr, Regensburg Hbf

Plätze: 8

Besprechung: E-Mail

Teilnahmegebühr: 84,00 €

Zusatzkosten: Fahrtkosten (z.B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren), Übernachtungskosten, Verpflegungskosten

Anforderungen: 1.100 Hm, 5 km, T2-T3

Ausrüstung: siehe Ausrüstungsliste

Leitung: Sabrina Esser

T-BW-31-24

Technik: ▲ Kondition: ●●

Zwei-Wasserfallwanderung im Bayerischen Wald

Über Hochfall und zurück über die Rißloch-Wasserfälle

Start- und Endpunkt ist der Wanderparkplatz am Hochfall. Wir folgen dem Wanderweg und lassen uns vom Rauschen des Hochfall begeistern, bevor wir weiter bergauf über die Hüttlschachten, entlang des Goldsteigs auf den Kleinen Arber steigen. Rast und Ruhe finden wir in der Chamer Hütte, bevor wir weiter über die Bodenmaiser Mulde uns etwas später vom Anblick der Rißloch-Wasserfälle mitreißen lassen. Berauscht von der Wasserpracht gehen wir zurück zum Wanderparkplatz und lassen den Tag nachwirken.

Termin: So. 30.06.2024**Anreise:** → 🚗**Beginn:** 06:30 Uhr, DAV Kletterzentrum Parkplatz**Plätze:** 6**Besprechung:** keine**Teilnahmegebühr:** inkl. Busmiete 48,00 €**Zusatzkosten:** Fahrtkosten (z.B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren), Verpflegungskosten**Anforderungen:** ca. 18 km und 750 Hm, reine Gehzeit ca. 5,5 Std.**Ausrüstung:** Geld für die Einkehr in der Chamer Hütte**Leitung:** Daniela Beier

T-BW-49-24

Technik: ▲ Kondition: ●

Familienwanderung Oberlandhütte

Mit Kleinkindern (1- bis 3-Jährige) in die Kitzbüheler Alpen

Von der Oberlandhütte aus werden Familienwanderungen mit Kindern von 1 bis 3 Jahren (ältere Geschwister sind natürlich auch willkommen) durchgeführt. Das Ziel ist es, gemeinsam mit den Kindern die Alpen zu erleben. Dementsprechend planen wir Touren in einfachem Gelände zum Beispiel zu niedrig gelegenen Almen und die Kinder geben das Tempo vor. Die Etappen sind kindgerecht und daher nicht allzu lang. Näheres erfahrt ihr per E-Mail und in der Online-Vorbesprechung. Bei der Anmeldung bitte auch alle Kinder einzeln anmelden. Die Touren werden als Gemeinschaftstouren durchgeführt. Wir freuen uns auf eine tolle Familientour mit euch! Bei zwei zahlenden Erziehungsberechtigten: Kinder bis 14 Jahre frei, ansonsten Kinder bis 6 J. frei, 7-14 J. 50% und 15-18 J. 75% des TN-Preises.

Anmeldung ab 02.12.2023 per E-Mail an: kursetouren@alpenverein-regensburg.de

Termin: Do. 11.07.2024 - So. 14.07.2024**Anreise:** → 🚗**Beginn:** 08:00 Uhr, Geschäftsstelle DAV Regensburg**Plätze:** 15**Besprechung:** online**Teilnahmegebühr:** 112,00 €**Zusatzkosten:** Fahrtkosten (z.B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren), Übernachtungskosten, Verpflegungskosten**Anforderungen:** kindgerechte Wanderungen zu Fuß oder mit Kraxe/Tragetuch. Auch wenn die Kinder schon laufen können, muss eine Kraxe mitgebracht werden, da wir z.B. bei aufkommendem Gewitter schnell ein Gelände verlassen können müssen.**Ausrüstung:** Kraxe, festes Schuhwerk, Bergwanderausrüstung inkl. Regenschutz für Groß und Klein, warme Kleidung für die Kinder**Leitung:** Philipp Wittmann

T-BW-32-24

Technik: ▲ Kondition: ●●●

Rundtour durchs Steinernes Meer

Über Kärlinger-, Ingolstädter- und Riemannhaus

Start ist am Königssee. Von dort geht es mit dem Boot entweder nach St. Bartholomä oder nach Salet, danach Aufstieg über die Saugasse oder den Sagereckersteig, je nach Wahl der Route, aufs Kärlingerhaus. Am nächsten Tag ergibt sich die erste Gipfelmöglichkeit auf den Großen Hundstod. Übernachtung heute mitten im Steinernen Meer im Ingolstädter Haus. Als nächstes geht es zum Riemannhaus. Von dort ergibt sich nochmal eine Gipfelmöglichkeit auf die Schönfeldspitze. Am letzten Tag geht es zurück zum Königssee und mit dem Boot zu unserem Ausgangspunkt.

Termin: Do. 11.07.2024 - So. 14.07.2024**Anreise:** → 🚗**Beginn:** 12:00 Uhr, Königssee Parkplatz**Plätze:** 5**Besprechung:** 30.06.2024, 19:00 Uhr, Kletterzentrum**Teilnahmegebühr:** 98,00 €**Zusatzkosten:** Fahrtkosten (z.B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren), Übernachtungskosten, Verpflegungskosten**Anforderungen:** Am ersten Tag schwere Bergwanderung (schwarz), mit ca. 1.200 Hm, danach je nach Gipfelwahl mittlere Bergtour (rot) und im Durchschnitt 500 Hm, Trittsicherheit und Schwindelfreiheit notwendig, leicht ausgesetzt, aber durchweg gut mit Stahlseilen gesichert, T4**Ausrüstung:** siehe Ausrüstungsliste**Leitung:** Stefan Christl

T-BW-33-24

Technik: ▲▲ Kondition: ●●

Mit dem Bergbus: Rundtour in den Ammergauer Alpen

Von Linderhof über die Brunnenkopfhäuser auf die Klammspitze

Diese Rundtour in den Ammergauer Alpen stellt an die Kondition einige Anforderungen, besticht aber durch einen malerischen Gipfel mit fast „märchenhafter“ Aussicht. Wir passieren die Brunnenkopfhäuser der Sektion Bergland. Nach dem Klammspitzen-Gipfelsturm auf 1.924 m setzt sich die Wanderung in einer Runde fort, bis zurück zum Ausgangspunkt, dem Schloss Linderhof.

Termin: Sa. 13.07.2024**Anreise:** → 🚗**Beginn:** 06:00 Uhr, Haltestellen Bergbus**Plätze:** 6**Besprechung:** keine**Teilnahmegebühr:** inkl. Busmiete 53,00 €**Zusatzkosten:** Verpflegungskosten**Anforderungen:** Erfahrung auf teils schwierigen Bergpfaden, Trittsicherheit sowie Ausdauer für Bergwanderung mit knapp 1.000 Hm in Auf- und Abstieg werden vorausgesetzt. In den Gipfelbereichen hilft ein gewisses Maß an Schwindelfreiheit.**Ausrüstung:** siehe Ausrüstungsliste**Leitung:** Andreas Plößl

BERG-/MITTELGEBIRGSWANDERUNG

T-BW-34-24

Technik: ▲▲ Kondition: ●●●

Mit dem Bergbus: Überschreitung der Hochplatte

Rundwanderung im Ammergebirge

Wir starten unsere Tour bei der Ammerwald-Alm. Über Roggental, zuletzt recht steil, geht es hinauf zum Roggentalsattel. Die letzten Meter führen über einen Grat zum Gipfel der Hochplatte (2.082 m). Wir werden von einer herrlichen Aussicht belohnt. Nach einer Rast steigen wir über die Weitalspitze (1.860 m) hinab zur Ammerwald-Alm, wo uns der Bus wieder erwartet.

Termin: Sa. 13.07.2024

Anreise: → 🚌

Beginn: 06:00 Uhr, Haltestellen Bergbus

Plätze: 8

Besprechung: E-Mail

Teilnahmegebühr: inkl. Busmiete 53,00 €

Zusatzkosten: Verpflegungskosten

Anforderungen: Ausdauer für eine Tagestour von ca. 6-7 Std. Gehzeit, bei einer Wegstrecke von ca. 13 km und ca. 1.200 Hm im Auf- und Abstieg. Da der Weg steinig ist, wird Trittsicherheit vorausgesetzt (T2).

Ausrüstung: siehe Ausrüstungsliste

Leitung: Andrea Hinterwimmer

T-BW-35-24

Technik: ▲▲ Kondition: ●●●

Mit dem Bergbus in die Ammergauer

Übers Kienjoch

Die Kienjochüberschreitung ist eine vergleichsweise wenig begangene Tour in den Ammergauer Bergen. Wildromantisch ist diese nicht ganz einfache Bergwanderung über weite Strecken und einer kurzen Gratwanderung.

Termin: Sa. 13.07.2024

Anreise: → 🚌

Beginn: 06:00 Uhr, Haltestellen Bergbus

Plätze: 8

Besprechung: 11.07.24, 19:00 Uhr online

Teilnahmegebühr: inkl. Busmiete 53,00 €

Zusatzkosten: Verpflegungskosten

Anforderungen: Anspruchsvolle Bergwanderung, Schwierigkeit bis T3, 15 km und 1.100 Hm. Verpflegung und ausreichend Getränke mitnehmen. Einkehr ist erst am Schluss möglich.

Ausrüstung: siehe Ausrüstungsliste

Leitung: Siegfried Fischer

T-BW-36-24

Technik: ▲▲ Kondition: ●●●

Mit dem Bergbus: Auf Ludwigs Spuren

Brunnenkopfhäuser und Linderhof

Von des Kinis Lieblingsschloss über die Pürschlinghütte wandern wir zu den Brunnenkopfhäusern und zurück nach Linderhof.

Termin: Sa. 13.07.2024

Anreise: → 🚌

Beginn: 06:00 Uhr, Haltestellen Bergbus

Plätze: 8

Besprechung: keine

Teilnahmegebühr: inkl. Busmiete 53,00 €

Zusatzkosten: Verpflegungskosten

Anforderungen: Anforderungen: T2-3, Kondition für 6-stündige Wanderung mit ca. 900 Hm ist mitzubringen. Teilweise geht's am Grat entlang, was mit Schwindelfreiheit und Trittsicherheit kein Problem sein sollte - vorausgesetzt, das Wetter passt. Festes Schuhwerk, ggf. Stöcke, ein paar Snacks und genug zu trinken sind gute Begleiter für unsere Tour.

Ausrüstung: siehe Ausrüstungsliste

Leitung: Dorothee Friedrichs

T-BW-37-24

Technik: ▲▲ Kondition: ●●●

Venediger Höhenweg:

Es zwitschert auf 2.489 m

Nationalpark Hohe Tauern

Wir wandern auf aussichtsreichen Wegen entlang der Gletscher und werden den Großvenediger sehen. Über den Drei-Seen-Weg steigen wir auf vom Matreier Tauernhaus zur St. Pöltner Hütte (1. Tag). Von dort schlängelt sich der Venediger Höhenweg oberhalb des Gschlößbachtals als lange Tagestour zur denkmalgeschützten Neuen Prager Hütte (2. Tag). Beim Übergang zur Badener Hütte (3. Tag) passieren wir wieder die historische Alte Prager Hütte mit der einzigartigen „Zwitscherkiste“. Dann geht es weiter zum Löbentörl (2.770 m) auf dem Gletscherweg. Seinem weiteren Verlauf folgen wir beim Abstieg (4. Tag) vorbei am Salzbodensee und talauswärts entlang des Gschlößbaches zurück zum Startpunkt.

Termin: Sa. 13.07.2024 - Di. 16.07.2024

Anreise: → 🚌

Beginn: 12:00 Uhr, Matreier Tauernhaus

Plätze: 9

Besprechung: 03.07.2024, 18:00 Uhr, Geschäftsstelle

Teilnahmegebühr: inkl. Busmiete 178,00 €

Zusatzkosten: Fahrtkosten (z.B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren), Übernachtungskosten, Verpflegungskosten

Anforderungen: Grundkurs Bergsteigen oder entsprechende Vorkenntnisse für anspruchsvolles Bergwandern bis T3, Trittsicherheit, Schwindelfreiheit, Kondition für über 1.000 Hm und 6 bis 8 Std. Gehzeit

Ausrüstung: siehe Ausrüstungsliste

Leitung: Sabine Heber

T-BW-38-24

Technik: ▲▲▲ Kondition: ●●●

Dolomitenhopping

Tourentage in der Geislergruppe und den Sextener Dolomiten

Wir starten unsere Tour in der Geislergruppe und werden uns die ersten drei Tage zwischen Grödner Tal und Vlnösser Tal aufhalten und Touren um die Alte Regensburger Hütte sowie die Schlüterhütte unternehmen. Danach werden wir die Dolomitengruppe wechseln und uns für die anderen Tourentage in den Sextener Dolomiten aufhalten. Dort werden wir die Gebiete um die Drei-Zinnen-Hütte sowie die Büllelejochhütte erkunden.

Termin: So. 14.07.2024 - Sa. 20.07.2024

Anreise: → 🚌

Beginn: 07:00 Uhr, DAV-Kletterzentrum

Plätze: 5

Besprechung: 05.07.2024, 19:00 Uhr, Kletterzentrum

Teilnahmegebühr: inkl. Busmiete 336,00 €

Zusatzkosten: Fahrtkosten (z.B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren), Übernachtungskosten, Verpflegungskosten

Anforderungen: Konditionell bewegen wir uns in Höhen von 1.600 m bis zu Gipfelhöhen von 2.875 m Höhe, wobei mit einer täglichen reinen Gehzeit (ohne Pausen) zwischen 4 und 6 Std. sowie mit bis zu 2.000 Hm (gesamt) pro Tag zu rechnen ist.

Ausrüstung: siehe Ausrüstungsliste

Leitung: Matthias Bauer

T-BW-39-24

Technik: ▲▲▲ Kondition: ●●●

Auf den Großen Priel

Anspruchsvolle Wanderung im Toten Gebirge

Wir fahren mit dem Zug ins Wandergebiet, lassen uns vom Wanderbus zum Ausgangspunkt der Tour bringen und steigen dann durch Bergmischwald, vorbei an blühenden Wiesen und einem Wasserfall, auf zum Prielschutzhaus (ca. 800 Hm innerhalb 4 Std.). Am zweiten Tag steigen wir durch felsiges Gelände, teils ausgesetzt und seilversichert auf zum Großen Priel. Von hier geht es wieder bergab zur Welser Hütte. Auf dem Weg sind einige Schotterfelder und senkrechte Leitern zu überwinden. Am Sonntag steigen wir über einen steilen Steig (auch hier gibt es einige Leitern) ab zum kleinen Ödsee. Nach einem ausgiebigen Bad bringt uns das Wandertaxi zum Bahnhof.

Termin: Fr. 19.07.2024 - So. 21.07.2024**Anreise:** → 🚗**Beginn:** 07:00 Uhr, Regensburg Hbf**Plätze:** 6**Besprechung:** keine**Teilnahmegebühr:** 84,00 €**Zusatzkosten:** Fahrtkosten (z.B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren), Sonstiges, Übernachtungskosten, Verpflegungskosten

Anforderungen: Absolute Trittsicherheit und Schwindelfreiheit ist Bedingung! Es müssen mehrere ausgesetzte, seilversicherte Stellen sowie Leitern überwunden werden. Je nach Wetter können noch Schneefelder den Weg bedecken. Kondition für Aufstiege von 800 Hm am Stück.

Ausrüstung: siehe Ausrüstungsliste**Leitung:** Daniel Rübens

T-BW-40-24

Technik: ▲ Kondition: ●●●

Malerische Schachtenwanderung im Bayerischen Wald

Zauber der Hochweiden

Wir starten und enden in Buchenau am Wanderparkplatz. Ein Stück entlang des Pommerbaches gehen wir Richtung der Diensthütte auf die Lindbergschachten und lassen unsere Augen den Zauber der Blaubeerwiesen sehen. Über Waldwege, Bohlen, Moore und Naturseen tauchen wir ein in die wunderbare Welt der Hochweiden. Mit Momenten der Ruhe als auch Brotzeitpausen lassen wir die Natur und die Umgebung auf uns wirken.

Termin: So. 21.07.2024**Anreise:** → 🚗**Beginn:** 06:30 Uhr, DAV Kletterzentrum Parkplatz**Plätze:** 6**Besprechung:** keine**Teilnahmegebühr:** inkl. Busmiete 48,00 €**Zusatzkosten:** Fahrtkosten (z.B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren), Verpflegungskosten

Anforderungen: Dauer ca. 6 Std. reine Gehzeit, ca. 600 Hm, ca. 19 km, Wurzelwege, Holzbohlen

Ausrüstung: Verpflegung für die gesamte Zeit, da es keine Einkehrmöglichkeiten und Wasserstationen auf dem Weg gibt

Leitung: Daniela Beier

T-BW-41-24

Technik: ▲ Kondition: ●●●

Yoga und Bergwandern in Brixen

In den Kitzbüheler Alpen und im Kaiser

Wie in den vergangenen Jahren werden wir morgens und abends eine Yoga-Einheit genießen und dazwischen die Ziele rund um Brixen, die Kitzbüheler Berge und im Kaiser erwandern. Die Yogapraxis beträgt täglich drei Stunden, verteilt auf zwei Blöcke. Am Abreisetag nur morgens. Wir hoffen wieder auf eine warme Woche und ein erfrischendes Bad hoch oben in einem Bergsee.

Termin: So. 21.07.2024 - Fr. 26.07.2024**Anreise:** → 🚗**Beginn:** 11:00 Uhr, Treffpunkt wird bei der Vorbesprechung festgelegt**Plätze:** 8**Besprechung:** 04.07.2024, 18:30 Uhr, Geschäftsstelle**Teilnahmegebühr:** inkl. Busmiete 288,00 €**Zusatzkosten:** Fahrtkosten (z.B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren), Übernachtungskosten, Verpflegungskosten

Anforderungen: Der Yogateil eignet sich sowohl für Anfänger*innen als auch für Geübte. Kondition für ca. 800 Hm und 4- bis 6-Std. Wanderungen

Ausrüstung: Yogamatte, -gurt und -blöcke sowie Decke, bequeme Kleidung

Leitung: Marita Sasso, Regina Engl

T-BW-42-24

Technik: ▲▲ Kondition: ●●●

Bergsteigerdörfer – das große Walsertal

Genusswoche mit Tagestouren im Biosphärenpark

Bergsteigerdörfer sind vom Alpenverein ausgezeichnete Gemeinden, die durch ihre Lage im Alpenraum, ihre Geschichte und Tradition, aber auch durch ihre Ruhe und Kleinheit bestehen. Das große Walsertal in Vorarlberg bietet schöne Touren und hat zahlreiche Berge mit toller Aussicht. Der Gasthof Krone in Sonntag ist dabei ein idealer Ausgangspunkt für unsere Tagestouren und verwöhnt uns mit Halbpension auch kulinarisch. Die Anreise kann umweltfreundlich per Bahn erfolgen. Wenn sich ein/e Fahrer*in findet, könnten wir auch gemeinsam (über München) mit dem Bus anreisen.

Termin: So. 21.07.2024 - Sa. 27.07.2024**Anreise:** → 🚗**Beginn:** 12:00 Uhr, Regensburg und München**Plätze:** 8**Besprechung:** E-Mail**Teilnahmegebühr:** inkl. Busmiete 322,00 €**Zusatzkosten:** Fahrtkosten (z.B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren), Übernachtungskosten, Verpflegungskosten

Anforderungen: Trittsicherheit und Schwindelfreiheit auf einfachen und auch mal mittelschweren Bergwegen (T2/T3), tägliche Gehzeiten von 4 bis 6 Std. und 600 bis 1.000 Hm

Ausrüstung: siehe Ausrüstungsliste, jeder Teilnehmende ein eigener Biwaksack

Leitung: Andreas Wehner

Anreise

→ 🚗 mit privatem PKW

→ 🚌 mit dem Kleinbus

→ 🚆 mit öffentlichen Verkehrsmitteln

→ 🚌 mit dem Bergbus

→ 🚲 mit dem Fahrrad

BERG-/MITTELGEBIRGSWANDERUNG

T-BW-43-24

Technik: ▲▲▲ Kondition: ●●●●

Königssee und Steinernes Meer

In fünf Tagen um den Königssee und durch das Steinerne Meer

Diese Tour richtet sich vor allem an unsere Mitglieder zwischen 30 bis 50 Jahren. Fantastische Mehrtagestour um den Königssee und durch das Steinerne Meer. Unsere Tour lehnt stark an die Tour „Die Große Sommer-Reibn“ an.

1. Tag: 8,2 km, 1.125 Hm/10 Hm, 5 Std. Königssee, Schneibsteinhaus.
2. Tag: 12,6 km, 1.100 Hm/1.425 Hm, 6 Std. Wasseralm.
3. Tag: 8,4 km, 800 Hm/600 Hm, 4,6 Std. Kärlinger Haus.
4. Tag: 12 km, 1.100 Hm/625 Hm, 6 Std. Ingolstädter Haus.
5. Tag: 15,5 km, 147 Hm/1.663 Hm, 5 Std. St. Bartholomä, Fähre, Königssee.

Termin: Mi. 24.07.2024 - So. 28.07.2024

Anreise: ➔ 🚗

Beginn: 06:00 Uhr, altes Eisstadion

Plätze: 6

Besprechung: E-Mail

Teilnahmegebühr: inkl. Busmiete 240,00 €

Zusatzkosten: Fahrtkosten (z.B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren), Übernachtungskosten, Verpflegungskosten

Anforderungen: Kondition für 1.200 Hm, 16 km und 6 Std. reine Gehzeit. Wir bewegen uns auf festen Wegen und Steiganlagen (T3). Gelegentlich weglose Passagen, exponierte Steige sowie kurze ausgesetzte, drahtseilversicherte Passagen setzen Trittsicherheit und Schwindelfreiheit voraus. Entsprechende Fitness wird vorausgesetzt und erwartet!

Ausrüstung: siehe Ausrüstungsliste

Leitung: Conny Wellein

T-BW-44-24

Technik: ▲▲ Kondition: ●●●

Durch die grandiose Lechtaler Landschaft

Wegstück des Lechtaler Höhenweges

Gemeinsam fahren wir mit dem Zug bis nach St. Anton in Tirol. Dort steigen wir, je nachdem welchen Zug wir nehmen, in ca. 3 Std. noch hoch zur Leutkircher Hütte. Am Freitag wandern wir in ca. 6,5 Std. zur Ansbacher Hütte. Je nach Kondition können wir noch auf die Samspitze steigen. Samstagfrüh geht es dann über die Feuerspitze (alternativ Wetterspitze) zur Frederic-Simms-Hütte, die Charly Wehrle – eine lebende Hüttenwirtslegende – leitet. Neben dem leckeren Essen kommen wir hoffentlich in den Genuss seiner berührenden musikalischen Künste! Am Sonntag steigen wir, nach einem außergewöhnlichen Weckdienst, gemütlich ab und fahren von Holzgau aus mit dem Bus/Zug wieder nach Hause.

Termin: Do. 25.07.2024 - So. 28.07.2024

Anreise: ➔ 🚗

Beginn: 06:00 Uhr, Regensburg Hbf

Plätze: 12

Besprechung: keine

Teilnahmegebühr: 112,00 €

Zusatzkosten: Fahrtkosten (z.B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren), Übernachtungskosten, Verpflegungskosten

Anforderungen: Kondition für 1.200 Hm, 6,5 Std. reine Gehzeit sowie Schwindelfreiheit und Trittsicherheit

Ausrüstung: siehe Ausrüstungsliste

Leitung: Markus Geitner, Andreas Härtl

T-BW-45-24

Technik: ▲ Kondition: ●●●

Familienpaß in der Steinwaldhütte

Felsen, Ruinen und Abenteuer im Wald für Kinder ab 8 Jahren

Es gibt viel zu entdecken im Steinwald: Felsentürme zum Rumkraxeln nicht nur für ambitionierte Kletterer, ein Aussichtsturm, eine Burgruine, ein Rotwildgehege und viel Wald mit Platz für Abenteuer und Bewegung. Wir erleben das Erwachen der Natur sozusagen direkt vor Ort. In der Steinwaldhütte versorgen wir uns selbst, genießen Lagerfeuerromantik draußen oder die Wärme des Kachelofens drinnen. Bei zwei zahlenden Erziehungsberechtigten: Kinder bis 14 Jahre frei, ansonsten Kinder bis 6 J. frei, 7-14 J. 50% und 15-18 J. 75% des TN-Preises.

Anmeldung ab 02.12.2023 per E-Mail an:

kursetouren@alpenvereinregensburg.de

Termin: Sa. 27.07.2024 - Di. 30.07.2024

Anreise: ➔ 🚗

Beginn: 08:30 Uhr, Parkplatz am Unteren Wöhrd

Plätze: 16

Besprechung: 22.07.2024, 17:00 Uhr, Geschäftsstelle

Teilnahmegebühr: 112,00 €

Zusatzkosten: Fahrtkosten (z.B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren), Übernachtungskosten, Verpflegungskosten

Anforderungen: Kinder und ihre Eltern haben Freude an der Bewegung in der Natur

Ausrüstung: siehe Ausrüstungsliste

Leitung: Theresia Weiß, Nicole Rühr

T-BW-46-24

Technik: ▲▲▲ Kondition: ●●●

Von Ost nach West durch den Rätikon

Hüttentrekking durch einen sehr kontrastreichen Gebirgszug

Der Rätikon, eine kleine, aber unglaublich beeindruckende Gebirgsgruppe, liegt am westlichen Rand der Ostalpen. Seine imposanten Kalksteingipfel (z.B. Schesaplana, Sulzfluh), welche von romantischem Weideland untermalt werden, machen ihn zu einem äußerst attraktiven Wanderziel. Während unserer Hüttenwanderung übernachteten wir sowohl in Schweizer als auch österreichischen Berghütten. Dadurch erhalten wir einen tollen Einblick in die kulturellen und kulinarischen Unterschiede der beiden Alpenländer.

Termin: So. 28.07.2024 - Fr. 02.08.2024

Anreise: ➔ 🚗

Beginn: 06:00 Uhr, Regensburg Hbf

Plätze: 6

Besprechung: 01.07.2024, 19:00 Uhr, Geschäftsstelle

Teilnahmegebühr: 168,00 €

Zusatzkosten: Fahrtkosten (z.B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren), Lift-Bergbahnkosten, Übernachtungskosten, Verpflegungskosten

Anforderungen: Grundkurs Bergsteigen oder entsprechende Vorkenntnisse, Trittsicherheit, Schwindelfreiheit und Kondition für 1.000 Hm und 6 bis 8 Std. Gehzeit; T4 (anspruchsvolles Bergwandern)

Ausrüstung: siehe Ausrüstungsliste

Leitung: Claudia Lippert



T-BW-47-24

Technik: ▲ Kondition: ●

Yoga und Bergwandern in Brixen im Thale

Yogawoche im Berg- und Skiheim

Wir treffen uns morgens und abends zu einer Yogaeinheit, je nach Touren, bis zu 1,5 Std. Dauer. Am Abreisetag jedoch noch nur morgens, und auf Wunsch planen wir auch einen längeren Wandertag ein, dann – je nach Ziel – auch ohne Yoga. Zum Wandern geht es wie immer in die unerschöpflichen Kitzbüheler Alpen oder in die wunderbare Welt des Kaisers. Sollte es uns zu heiß werden, springen wir unterwegs zur Erfrischung in den einen oder anderen Bergsee. Ach, ich kann es kaum erwarten ;-).

Termin: So. 28.07.2024 - Fr. 02.08.2024**Anreise:** → 🚗**Beginn:** 09:00 Uhr, Clermont-Ferrand-Allee/ Ecke Weinweg**Plätze:** 8**Besprechung:** 17.07.2024, 17:30 Uhr, Geschäftsstelle**Teilnahmegebühr:** 168,00 €**Zusatzkosten:** Fahrtkosten (z.B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren), Übernachtungskosten, Verpflegungskosten**Anforderungen:** Der Yogateil eignet sich sowohl für Anfänger*innen als auch für Geübte. Kondition für 800 Hm und 4- bis 6-std. Wanderungen**Ausrüstung:** siehe Ausrüstungsliste, Yogamatte, -gurt und -blöcke sowie Decke, bequeme Kleidung**Leitung:** Dorothee Friedrichs

T-BW-48-24

Technik: ▲▲▲ Kondition: ●●●●

Die Hochkalter-Überschreitung – wahrlich imposant!

Stützpunkt Blaueshütte

Gleich neben dem Watzmann steht der etwas unbekanntere Hochkalter (2.607 m). Sein Gipfel ist ca. 100 m niedriger als sein „großer“, bekannter Bruder. Dafür ist seine Besteigung deutlich schwieriger. Das ausgesetzte, hochalpine Gelände ist naturbelassen, Klettereien im I. und II. Grad nach UIAA-Skala müssen ungesichert überwunden werden, da Seilversicherungen wie am Watzmann völlig fehlen. Die Besteigung des Hochkalter ist eine ernstzunehmende Bergtour, die alpine Erfahrung, absolute Trittsicherheit und Schwindelfreiheit erfordert! Eine wunderschöne Bergtour in den Berchtesgadener Alpen, die nur bei stabilen Wetterverhältnissen stattfinden kann!

1. Tag: Anreise und Aufstieg zur Blaueshütte (1.651 m) über die Schärtenalm (1.362 m) und den „vergessenen Steig“ zum Steinberg (2.026 m). Landschaftlich eine Augenweide, mit etwas Glück zeigt sich sogar ein Steinadler. Gehzeit ca. 4,5 Std.

2. Tag: Aufstieg zum Hochkalter (2.607 m) über die Scharte „Schöner Fleck“ und den langen Grat um den Rotpalfen über den Kleinkalter bis zum Gipfel des Hochkalter (2.607 m). Anschließend steigen wir über die Ofentalscharte (2.360 m) sehr schotterig steil bergab ins Ofental, ab etwa 1.600 Hm treffen wir wieder auf Vegetation und wandern das Klausbachtal hinaus bis zum Hintersee. Gehzeit ca. 8,5 Std. Nach einer Rast im Gasthof Auzinger und ggf. einer Abkühlung im (eiskalten) Hintersee treten wir die Heimreise nach Regensburg an.

Termin: Mo. 29.07.2024 - Di. 30.07.2024**Anreise:** → 🚗**Beginn:** 08:00 Uhr, gemäß Busstandort**Plätze:** 5**Besprechung:** 25.07.2024, 19:00 Uhr, Geschäftsstelle**Teilnahmegebühr:** inkl. Busmiete 96,00 €**Zusatzkosten:** Fahrtkosten (z.B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren), Übernachtungskosten, Verpflegungskosten**Anforderungen:** Klettereien im I. und II. Grad nach UIAA-Skala müssen ungesichert überwunden werden, alpine Erfahrung, absolute Trittsicherheit und Schwindelfreiheit erforderlich!**Ausrüstung:** siehe Ausrüstungsliste**Leitung:** Sieglinde Sporrer

© Thomas Kujat

BERG-/MITTELGEBIRGSWANDERUNG

T-BW-50-24

Technik: ▲▲▲ Kondition: ●●●

Route 66 – Panoramaweg Liechtenstein

Wandern durch das Fürstentum Liechtenstein

Wenn man Route 66 hört oder liest, denkt man bestimmt nicht gleich an die Berge. Doch gibt es sie wirklich, eine offiziell ausgeschilderte Route 66, die als Wanderung durch ein ganzes Land führt, durch das Fürstentum Liechtenstein. Von Norden nach Süden wandern wir praktisch durch das ganze Fürstentum. Es erwarten uns Highlights wie das Felsentor bei den drei Schwestern, Augstenberg, der höchste Gipfel in Liechtenstein sowie atemberaubende Aussichten auf das Rheintal, den Bodensee und die Schweizer Alpen. Urige Hütten wie die Pfälzerhütte und Gafadurahütte dürfen natürlich nicht fehlen. Die Tour insgesamt ist nicht zu unterschätzen, sie wird als mittel bis schwierig eingestuft. Hier sollte sehr gute Kondition, Schwindelfreiheit und Trittsicherheit absolut vorhanden sein.

Termin: Fr. 02.08.2024 - Mo. 05.08.2024 **Anreise:** → 🚗

Beginn: 07:00 Uhr, Altes Eisstadion Regensburg

Plätze: 7

Besprechung: E-Mail

Teilnahmegebühr: inkl. Busmiete 192,00 €

Zusatzkosten: Fahrtkosten (z.B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren), Übernachtungskosten, Verpflegungskosten

Anforderungen: Gehzeit bis zu 8 Std., Trittsicherheit erforderlich, Schwindelfrei, teilweise Seilversicherung

Ausrüstung: siehe Ausrüstungsliste

Leitung: Christine Kraus

T-BW-51-24

Technik: ▲▲▲ Kondition: ●●●

Wanderung in der Hohen Tatra

Mehrtageswanderung im östlichen Teil des kleinsten Hochgebirges der Welt

Samstag: gemeinsame Zugfahrt von Regensburg nach Prag und von dort mit Nachtzug nach Poprad. Sonntag: mit Tram und Bus nach Zdiar. Aufstieg durchs Monkovska Dolina zur Chata Plesnivec. Montag: Übergang zur Chata pri Zelenom plese. Von dort Gipfeltour zur Jahnaci stit und zurück. Dienstag: Übergang zur Zamkovskeho chata. Mittwoch: Aufstieg durchs Mala Studena dolina, Übergang über den Pricne sedlo und Abstieg durchs Velka Studena dolina zum Hrebienok. Standseilbahn nach Stary Smokovec, Tram nach Poprad und Nachtzug nach Prag. Donnerstag: Zug von Prag nach Regensburg.

Termin: Sa. 10.08.2024 - Do. 15.08.2024 **Anreise:** → 🚗

Beginn: 12:00 Uhr, Regensburg Hbf

Plätze: 5

Besprechung: 10.06.2024, 20:00 Uhr, Biergarten Spitalgarten

Teilnahmegebühr: 154,00 €

Zusatzkosten: Fahrtkosten (z.B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren) 200,00 €, Übernachtungskosten, Verpflegungskosten

Anforderungen: Gehzeit 5-7 Std, 1.000 Hm, am letzten Tag Weg teilweise mit Ketten gesichert und steil

Ausrüstung: siehe Ausrüstungsliste, Helm

Leitung: Jörg Eberlein

T-BW-52-24

Technik: ▲▲▲ Kondition: ●●●

Auf den Spuren des Capricorns

Naturpark Beverin (Schweiz)

Glasklare Bergseen, tiefe Schluchten und abgeschiedene Bergtäler prägen den Naturpark Beverin, und Steinböcke sind hier (wieder) heimisch. Unsere Rundtour startet oberhalb des Hinterrheintals in Wergenstein. Über die Alp Nera steigen wir auf zur kleinen Cufercalhütte. Am zweiten und dritten Tag sind lange, aussichtsreiche Tageswanderungen mit jeweils über 1.000 Hm geplant. Dabei erreichen wir zunächst über den Carnusapass den Berggasthof Beverin am Glaspas. Wenn alles passt, besteht von dort die Option einer Gipfelüberschreitung des Piz Beverin (2.998 m). Den vierten Tag werden wir mit einer Wanderung in der Viamalaslucht ausklingen lassen. Gebirgs-wanderung durch unberührte Alpenlandschaft mitten durch das Revier der Steinbockkolonie Safien-Rheinwald.

Termin: Do. 15.08.2024 - So. 18.08.2024 **Anreise:** → 🚗

Beginn: 06:00 Uhr, wird bei der Vorbesprechung vereinbart

Plätze: 8

Besprechung: 05.08.2024, 18:00 Uhr, Geschäftsstelle

Teilnahmegebühr: inkl. Busmiete 192,00 €

Zusatzkosten: Eintritte, Fahrtkosten (z.B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren), Übernachtungskosten, Verpflegungskosten

Anforderungen: Grundkurs Bergsteigen oder entsprechende Vorkenntnisse für Alpinwandern bis T4, Trittsicherheit, Schwindelfreiheit, Kondition für bis zu 1.250 Hm und 6 bis 8 Std. Gehzeit. Nur für geübte Berggänger!

Ausrüstung: siehe Ausrüstungsliste

Leitung: Sabine Heber

T-BW-53-24

Technik: ▲▲▲ Kondition: ●●●

Rundwanderung Brecherspitze

Wanderung im Tegernsee und Schlierseegebiet

Anreise mit dem Zug nach Neuhaus. Sehr steil geht es zum Kamm hinauf. Diesen immer entlang über felsige Passagen und über mehrere Gipfel zum Vorgipfel der Brecherspitze. Weiter die letzten Meter zum Teil drahtseilversichert hinauf auf die Brecherspitze (1.685 m). Nach der Gipfelrast steigen wir direkt über die Ankel Alm nach Neuhaus ab. Wenn es die Zeit erlaubt, können wir dort einkehren. Stündlich geht ein Zug zurück nach Regensburg.

Termin: Sa. 07.09.2024

Anreise: → 🚗

Beginn: 06:40 Uhr, Regensburg Hbf vor dem Eingang

Plätze: 6

Besprechung: E-Mail

Teilnahmegebühr: 28,00 €

Zusatzkosten: Fahrtkosten (z.B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren), Verpflegungskosten

Anforderungen: Technisch anspruchsvolle, alpine Wanderung. Beim Aufstieg bewegen wir uns auf steilen Pfaden, die zum Teil felsdurchsetzt sind und den Einsatz der Hände immer wieder notwendig macht (T3). Absolute Trittsicherheit und Schwindelfreiheit ist erforderlich. Kondition für ca. 5-6 Std. Gehzeit bei einer Gesamtstrecke von ca. 10 km und 1.030 Hm im Auf- und Abstieg.

Ausrüstung: siehe Ausrüstungsliste

Leitung: Andrea Hinterwimmer

T-BW-54-24

Technik: ▲▲ Kondition: ●●●

Hirschbrunft überm Königssee

Smartphonefreie Wanderung

Diese Tour führt durch eine der schönsten Gegenden Deutschlands, die wir OHNE Smartphone genießen! Das Telefon wird nur für den Notfall mitgeführt. Wir queren den Königssee und beginnen die Wanderung an der Saletalm. Innerhalb von zwei bis drei Stunden erklimmen wir ca. 700 Hm mit einigen ausgesetzten, seilversicherten Stellen, an denen Trittsicherheit und Schwindelfreiheit notwendig sind. Auf dem Weg begleitet uns das Röhren der brunftigen Hirsche bis zur Wasseralm. Am Samstag gehen wir innerhalb von 6 Std. durch den unberührten Herbstwald zum Kärlingerhaus. Am Sonntag steigen wir über die Saugasse ab nach St. Bartholomä.

Termin: Fr. 13.09.2024 - So. 15.09.2024**Anreise:** → 🚗**Beginn:** 07:00 Uhr, Kletterzentrum**Plätze:** 8**Besprechung:** keine**Teilnahmegebühr:** inkl. Busmiete 144,00 €**Zusatzkosten:** Fahrtkosten (z.B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren), Sonstiges, Übernachtungskosten, Verpflegungskosten**Anforderungen:** Gehzeit bis 6 Std., Trittsicherheit auf ausgesetzten, seilversicherten Steigen**Ausrüstung:** siehe Ausrüstungsliste**Leitung:** Daniel Rübens

T-BW-55-24

Technik: ▲▲ Kondition: ●●●

Anspruchsvolle Arberrunde

Rundwanderung im Bayerischen Wald

Anreise mit dem Zug über Plattling, Zwiesel nach Bodenmais. Von dort steigen wir anfangs sehr steil zum Mittagsplatzl hinauf. Dort erwartet uns eine schöne Aussicht auf den Großen Arbersee. Weiter geht es über einen Steig hinauf zum Großen Arber (1.456 m). Wir steigen zum Sattel hinab und machen noch einen Abstecher auf den Kleinen Arber (1.384m). Bevor wir über die Reißlochfälle nach Bodenmais absteigen, besteht die Möglichkeit in der Chamer Hütte einzukehren. Der Steig über die Reißlochfälle ist nochmal anstrengend, da er sehr steinig ist. Stündlich geht ein Zug zurück nach Regensburg.

Termin: Sa. 14.09.2024**Anreise:** → 🚗**Beginn:** 06:45 Uhr, Regensburg Hbf vor dem Eingang**Plätze:** 8**Besprechung:** E-Mail**Teilnahmegebühr:** 28,00 €**Zusatzkosten:** Fahrtkosten (z.B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren), Verpflegungskosten**Anforderungen:** Anspruchsvolle Wanderung über Wege mit wurzeligem und steinigem Untergrund (T2), Kondition für ca. 6-7 Std. Gehzeit bei einer Gesamtstrecke von ca. 18 km und ca. 960 Hm im Auf- und Abstieg, Trittsicherheit**Ausrüstung:** siehe Ausrüstungsliste**Leitung:** Andrea Hinterwimmer

Anreise

→ 🚗 mit privatem PKW

→ 🚐 mit dem Kleinbus

→ 🚆 mit öffentlichen Verkehrsmitteln

→ 🚗 mit dem Bergbus

→ 🚲 mit dem Fahrrad

T-BW-56-24

Technik: ▲ Kondition: ●●●

Mit dem Bergbus: Herbstliche Wanderung auf die höchsten Gipfel

Rundtour im Fichtelgebirge

Wir starten unsere Rundwanderung in Karches. Immer dem Bachlauf entlang geht es nach Bischofsgrün. Von dort steigen wir auf den zweithöchsten Berg des Fichtelgebirges, den Ochsenkopf (1.024 m). Über Pfade und Forstwege steigen wir ins Tal hinab. Auf der anderen Talseite geht es wieder hinauf über den Nußhardt (972 m) hinüber zum Schneeberg (1.051 m), dem höchsten Berg des Fichtelgebirges. Von dort steigen wir wieder nach Karches hinab.

Termin: Sa. 21.09.2024**Anreise:** → 🚗**Beginn:** 06:00 Uhr, Haltestellen Bergbus**Plätze:** 8**Besprechung:** E-Mail**Teilnahmegebühr:** inkl. Busmiete 53,00 €**Zusatzkosten:** Verpflegungskosten**Anforderungen:** Anspruchsvolle Wanderung über Wege mit wurzeligem Untergrund und steinigem Passagen (T2). Kondition für eine Gehzeit von ca. 6 Std. bei einer Strecke von ca. 19 km und ca. 700 Hm im Auf- und Abstieg, Trittsicherheit**Ausrüstung:** siehe Ausrüstungsliste**Leitung:** Andrea Hinterwimmer

T-BW-60-24

Technik: ▲ Kondition: ●●●

Mit dem Bergbus ins Fichtelgebirge

Fichtelgebirgskamm

Erst auf den Schneeberg und dann über den Kammweg abwärts. Dabei kommen wir über einige Gipfel. Unterwegs ist eine kurze Einkehr möglich. Trotzdem ausreichend Verpflegung und Getränke mitnehmen.

Termin: Sa. 21.09.2024**Anreise:** → 🚗**Beginn:** 06:00 Uhr, Haltestellen Bergbus**Plätze:** 8**Besprechung:** 16.09.2024, 19:00 Uhr online**Teilnahmegebühr:** inkl. Busmiete 53,00 €**Zusatzkosten:** Verpflegungskosten**Anforderungen:** Lange Tour mit wenig Höhenmetern, 20 km, 450 Hm auf und 650 Hm ab**Ausrüstung:** siehe Ausrüstungsliste**Leitung:** Siegfried Fischer

© Jörg Braukmann

BERG-/MITTELGEBIRGSWANDERUNG

T-BW-57-24

Technik: ▲ Kondition: ●

Mit dem Bergbus: Ins Fichtelgebirge

Von Luisenburg zur Kösseine

Wir wandern durch das Felsenlabyrinth Luisenburg, zum Kaiserfelsen, Burgsteinfelsen, Großen Haberstein und hinauf zur Kösseine, dem aussichtsreichsten Gipfel des Fichtelgebirges. Dort kehren wir im Unterkunftshaus ein, bevor wir den Rückweg antreten.

Termin: Sa. 21.09.2024

Anreise: → 🚗

Beginn: 06:00 Uhr, Haltestellen Bergbus

Plätze: 8

Besprechung: keine

Teilnahmegebühr: inkl. Busmiete 53,00 €

Zusatzkosten: Verpflegungskosten

Anforderungen: Gemütliche Wanderung mit etwa 350 Hm und 12 km

Ausrüstung: siehe Ausrüstungsliste

Leitung: Andrea Waldhier

T-BW-58-24

Technik: ▲ Kondition: ●

Mit dem Bergbus: Zum Schneeberg und Rudolfstein

Felsentürme im Fichtelgebirge

Der höchste Berg des Fichtelgebirges, der 1.051 m hohe Schneeberg ist nicht das einzige Highlight der Tour, der Haberstein und der Rudolfstein sind Aussichtsfelsen mit großartigem Rundblick, wir kommen auch an den Drei Brüdern und dem Nußhardt vorbei, bevor wir uns im Seehaus für die Rückfahrt stärken.

Termin: Sa. 21.09.2024

Anreise: → 🚗

Beginn: 06:00 Uhr, Haltestellen Bergbus

Plätze: 10

Besprechung: keine

Teilnahmegebühr: inkl. Busmiete 53,00 €

Zusatzkosten: Verpflegungskosten

Anforderungen: Auf 15 km geht es immerhin fast 500 Hm auf und ab, dazu kommen noch ein paar Treppen, um auf die Aussichtsfelsen zu gelangen.

Ausrüstung: siehe Ausrüstungsliste

Leitung: Theresia Weiß



T-BW-59-24

Technik: ▲ Kondition: ●

Überschreitung der Baumgartenschneid – Vom Tegernsee zum Schliersee

Herbstliche Wanderung in den Voralpen

Auf dieser Tageswanderung in den bayerischen Voralpen sammeln wir Farben für graue Tage! Es geht mit dem Zug zum Tegernsee. Während des Aufstiegs zur Baumgartenschneid machen wir einen kleinen Abstecher zum Riedelstein, der Aussichtsterrasse über dem Tegernsee. Dann geht es hoch zum Gipfel der Baumgartenschneid. Von dort steigen wir über die Hennerer Au ab zum Schliersee. Wenn Zeit ist, kehren wir dort noch ein. Mit dem Zug geht es schließlich zurück.

Termin: Sa. 21.09.2024

Anreise: → 🚗

Beginn: 07:30 Uhr, Regensburg Hbf, vor dem Eingang

Plätze: 8

Besprechung: keine

Teilnahmegebühr: 28,00 €

Zusatzkosten: Fahrtkosten (z.B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren), Verpflegungskosten

Anforderungen: Gute Grundkondition für 4-5 Std. Bergwanderung mit einem Aufstieg von ca. 800 Hm, sicheres Gehen auf markierten Wegen und Steigen sowie auf schmalen Trittpfaden und in weglosem Gelände, Bewältigung von leichten Felspassagen, Trittsicherheit und Schwindelfreiheit erforderlich, Schwierigkeit: T2 (Bergwandern)

Ausrüstung: siehe Ausrüstungsliste

Leitung: Petra Bartoli y Eckert

T-BW-61-24

Technik: ▲▲ Kondition: ●

Tauferer Ahrntal

Tagestouren südlich des Zillertaler Hauptkamms

Von unserer Unterkunft im Ahrntal machen wir leichte Tageswanderungen und genießen dabei die herbstlich verfärbte Berglandschaft und Ruhe zum Ende der diesjährigen Bergsaison. Wir wandern zum Steiner Holm mit Aussicht von den Zillertalern bis zu den Dolomiten, auf den Kreuzkofel, zum Waldner See und auf den Speikboden. Von den Gipfeln, die Höhen zwischen 2.300 m und 2.500 m haben, sind die Ausblicke jeweils grandios. Der Waldner See, der größte See des Ahrntals, ist ein stilles Gewässer unter dem Zillertaler Hauptkamm.

Termin: Do. 26.09.2024 - So. 29.09.2024

Anreise: → 🚗

Beginn: 06:30 Uhr, Altes Eisstadion

Plätze: 6

Besprechung: E-Mail

Teilnahmegebühr: inkl. Busmiete 235,00 €

Zusatzkosten: Fahrtkosten (z.B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren) 60,00 €, Lift-Bergbahnkosten 30,00 €, Übernachtungskosten 60,00 €, Verpflegungskosten 40,00 €

Anforderungen: leichte Tagestouren mit bis zu 950 Hm, Trittsicherheit, seilversicherte Passagen Schrofengelände, zum Teil steile Abstiege

Ausrüstung: siehe Ausrüstungsliste

Leitung: Andrea Waldhier



T-BW-62-24

Technik: ▲ Kondition: ●

Entdecke den Mühl- und Ödriegel im Bayerischen Wald

Sanfte Wanderung im Herbst

Wir starten und enden am Wanderparkplatz Eck. Wir gehen durch den herbstlichen Wald etwas bergauf zum Mühlriegel und genießen den Blick ins bunte Tal. Weiter über den Ödriegel zur Schutzhütte am Waldwiesmarterl. Wir nehmen uns dort Zeit zum Verweilen und Brotzeiten. Bergab und zurück über den Skywalk kehren wir im Berggasthaus Eck ein und erfreuen uns am heißen Kaffee oder doch kühlen Bier.

Termin: So. 13.10.2024**Anreise:** → 🚗**Beginn:** 07:00 Uhr, DAV Kletterzentrum Parkplatz**Plätze:** 6**Besprechung:** keine**Teilnahmegebühr:** inkl. Busmiete 48,00 €**Zusatzkosten:** Fahrtkosten (z.B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren), Verpflegungskosten**Anforderungen:** Gehzeit 4,5 Std., ca. 11 km, 380 Hm,**Ausrüstung:** siehe Ausrüstungsliste**Leitung:** Daniela Beier

T-BW-63-24

Technik: ▲ Kondition: ●

Dem Weihnachtsstress entfliehen

Alle Jahre wieder, Entschleunigung vor Weihnachten

Alle Jahre wieder fahren wir für ein paar entschleunigte Tage nach Brixen im Thale um entweder Frühlingsblumen zu schauen, die aufgrund einer warmen Witterung nach dem ersten Schnee bereits vorwitzig geworden sind, oder wir finden schon das ein oder andere Schneefeld, das es zu queren gilt. Wer weiß? Auf jeden Fall besuchen wir nach unseren Bergtouren immer einen dieser schönen Tiroler Weihnachtsmärkte mit viel Kunst, Kulinarik und Musik.

Termin: Do. 05.12.2024 - So. 08.12.2024**Anreise:** → 🚗**Beginn:** 09:00 Uhr, Clermont-Ferrand-Allee/ Ecke Weinweg**Plätze:** 8**Besprechung:** 20.11.2024, 17:30 Uhr, Geschäftsstelle**Teilnahmegebühr:** 112,00 €**Zusatzkosten:** Fahrtkosten (z.B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren), Übernachtungskosten, Verpflegungskosten**Anforderungen:** Kondition für Tageswanderungen mit bis zu 5 Std. reiner Gehzeit und 850 Hm, Trittsicherheit, Schwindelfreiheit**Ausrüstung:** siehe Ausrüstungsliste, evtl. Grödel**Leitung:** Dorothee Friedrichs

BERGSTEIGEN

T-BS-01-24

Technik: ▲▲▲ Kondition: ●●●●●

Auf die Zugspitze über die Eisenzeit und über den Jubiläumsgrat runter

Lange Touren an der Zugspitze

Auf den höchsten Berg Deutschlands über die Eisenzeit und über den Jubiläumsgrat runter. Eine der ganz großen Touren der Ostalpen und völlig zurecht Traum vieler versierter Bergsteiger*innen.

Termin: Sa. 06.07.2024 - Di. 09.07.2024**Anreise:** → 🚗**Beginn:** 13:00 Uhr, nach Vereinbarung**Plätze:** 2**Besprechung:** online, Termin wird vereinbart**Teilnahmegebühr:** 250,00 €**Zusatzkosten:** Fahrtkosten (z.B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren), Lift-Bergbahnkosten, Übernachtungskosten, Verpflegungskosten

Anforderungen: Zwei sehr lange und schwierige Touren an zwei Tagen. Sehr gute Ausdauer und zügiges Klettern im IV. Grad erforderlich. 1.200 m Kletterstrecke bei insgesamt ca. 1.400 Hm am ersten Tag auf der Eisenzeit. 1.100 Hm und über 5 km Gratklettern am Jubiläumsgrat am zweiten Tag. Der Jubiläumsgrat ist kein Klettersteig. Der III. Grad muss geklettert werden. Wir übernachten im Münchner Haus auf dem Gipfel der Zugspitze. Sicheres und meist freies Steigen und Klettern in der Wand und am Grat zwingend notwendig. Es kann nicht jede Kletterstelle abgesichert werden! Bei Unsicherheit, ob man diesen Touren gewachsen ist, kontaktiert bitte die Geschäftsstelle.

Ausrüstung: siehe Ausrüstungsliste**Leitung:** Ludwig Simek

T-BS-02-24

Technik: ▲▲▲ Kondition: ●●●●●

3.000er Gipfel im Cevedale-Massiv

Bergsteigen rund um die Zufallhütte

Einige der 3.000-er rund um die Zufallhütte sind ohne Gletscherbegehung erreichbar. Lockende Gipfelziele in der prächtigen Kulisse von Ortler und Königsspitze. Die Küche der Zufallhütte ist für ihre Südtiroler Spezialitäten bekannt.

Termin: Sa. 07.09.2024 - Mi. 11.09.2024**Anreise:** → 🚗**Beginn:** 16:00 Uhr, Martelltal, gemeinsamer Aufstieg auf die Zufallhütte**Plätze:** 6**Besprechung:** E-Mail**Teilnahmegebühr:** 153,00 €**Zusatzkosten:** Fahrtkosten (z.B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren), Übernachtungskosten 250,00 €, Verpflegungskosten**Anforderungen:** Kondition für Aufstiege bis zu 1.400 Hm, Trittsicherheit im Blockgelände und leicht ausgesetzten Felsgelände.**Ausrüstung:** siehe Ausrüstungsliste**Leitung:** Ingrid Schmidt

KLETTERSTEIGTOUREN

T-KS-01-24

Technik: ▲▲▲▲ Kondition: ●●●

Durch den slowenischen Teil der Julischen Alpen

In den Himmel gehen wir nicht, aber vielleicht auf den höchsten Berg Sloweniens

Durchquerung des Triglav-Nationalparks. Wir werden viele Seiten des anspruchsvollen, aber auch beschaulichen Bergsteigens erleben: Schroffe Felswände, ausgesetzte Grate und Steige, liebliche Seen und einen Alpenfrühling mit Blumen, die ihresgleichen suchen. Klettersteige im Schwierigkeitsgrad B-C werden unsere Tage da und dort bereichern. Absolute Trittsicherheit, Schwindelfreiheit und eine Kondition für ca. 1.000 Hm und 6 Std. Gehzeit sind Voraussetzungen für unbeschwertem Tourengenuß. Da wir verhältnismäßig früh dran sind im Jahr, können wir Restschneefelder nicht ausschließen. Darum sind zur Klettersteigausrüstung auch Grödel oder Leichtsteigeisen gefragt. Natürlich fahren wir wieder öffentlich!

Termin: Fr. 28.06.2024 - Fr. 05.07.2024

Anreise: → 🚗

Beginn: 04:30 Uhr, Regensburg Hbf

Plätze: 10

Besprechung: 05.06.2024, 19:00 Uhr, Geschäftsstelle

Teilnahmegebühr: 224,00 €

Zusatzkosten: Fahrtkosten (z.B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren) 150,00 €, Übernachtungskosten, Verpflegungskosten

Anforderungen: Absolute Trittsicherheit, Schwindelfreiheit und eine Kondition für ca. 1.000 Hm und 6 Std. Gehzeit sind Voraussetzungen für unbeschwertem Tourengenuß.

Ausrüstung: siehe Ausrüstungsliste, Grödel

Leitung: Helmut Deschan, Dorothee Friedrichs



T-KS-02-24

Technik: ▲▲▲ Kondition: ●●●

Klettersteige und alpine Touren in den südöstlichen Dolomiten

Eindrucksvolle Dolomitengipfel mit und ohne Klettersteige

In der Gegend südöstlich von Cortina d'Ampezzo finden sich einige alpine Klettersteige und berühmte 3.000er Dolomitengipfel. Die Unterkünfte werden zwischen Gasthäusern im Tal und Berghütten wechseln. Wir werden teilweise erst vor Ort entscheiden, welche Touren wir in Anbetracht des Wetters und der Verhältnisse angehen wollen.

Termin: Fr. 12.07.2024 - Do. 18.07.2024

Anreise: → 🚗

Beginn: 12:00 Uhr, Pentling Parkplatz V-Markt (früher Real)

Plätze: 4

Besprechung: E-Mail

Teilnahmegebühr: 182,00 €

Zusatzkosten: Fahrtkosten (z.B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren), Übernachtungskosten, Verpflegungskosten

Anforderungen: Die Klettersteig-Schwierigkeiten werden sich hauptsächlich im Bereich B und C bewegen mit eventuell einigen Stellen D. Außerdem sind alpine Trittsicherheit und leichte ungesicherte Kletterstellen (bis UIAA II) zwingend notwendig.

Ausrüstung: siehe Ausrüstungsliste, eventuell Leichtsteigeisen und Pickel für Altschneereste

Leitung: Carsten Hahn

T-KS-03-24

Technik: ▲▲ Kondition: ●●

Klettersteig und Bergwanderung

Marokka-Klettersteig - der Alleskönner

Ein Klettersteigvergnügen für alle Klettersteigfans! Auf dem herrlichen Klettersteig steigt man bestens gesichert bis zum schönen Gipfel des Marokka. Diese Tour mit alpinem Charakter vermittelt alles, was das Klettersteig-Herz begehrt. Spannende, interessante Routenführung, ausgesetzte Blicke in die Tiefe, fordernde Passagen, eine schwingende Seilbrücke und nicht zuletzt einen schönen Gipfel.

Termin: Fr. 19.07.2024 - Sa. 20.07.2024

Anreise: → 🚗

Beginn: 08:00 Uhr, gem. Busstandort

Plätze: 5

Besprechung: E-Mail

Teilnahmegebühr: inkl. Busmiete 96,00 €

Zusatzkosten: Fahrtkosten (z.B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren), Lift-/Bergbahnkosten, Übernachtungskosten, Verpflegungskosten

Anforderungen: Der Schwierigkeitsgrad liegt meistens bei B/C, einige kurze Stellen sind C (mäßig schwierig bis schwierig). Für den Abstieg am zweiten Tag über den Fieberbrunner Höhenweg nehmen wir uns viel Zeit und genießen den Ausblick. Gehzeit ca. 7 Std. (T3-mittelschwerer Bergweg)

Ausrüstung: siehe Ausrüstungsliste, Bergwanderausrüstung und komplette Klettersteigausrüstung mit Helm gem. der gültigen DIN-Norm

Leitung: Herbert Haller

HOCHTOUREN

T-HT-01-24

Technik: ▲▲▲▲ Kondition: ●●●●

Hohe-Tauern-Runde

In der Glocknergruppe

Wir durchqueren in sechs Tagesetappen die Glocknergruppe in den Hohen Tauern. Etappe 2, 3 und 4 befinden sich im vergletscherten, teils spaltenreichen Gelände.

Tag 1: Anreise und Aufstieg zur Rudolphshütte (auf ca. 850 Hm)

Tag 2: Hochtour rund um die Rudolphshütte (Granatspitz, Stubacher Sonnblick) (auf 1.200 Hm / ab 1.200 Hm)

Tag 3: Über die Ödenwinkelscharte zur Oberwalder Hütte (Hohe Riffel) (auf 1.200 Hm / ab 500 Hm)

Tag 4: Über mittleren Bärenkopf, Klockerin und Gr. Wiesbachhorn zum Heinrich-Schwaiger-Haus (auf 1.250 Hm / ab 1.450 Hm)

Tag 5: Über den Hohen Tenn zur Gleiwitzer Hütte (auf 1.500 Hm / ab 2.100 Hm)

Tag 6: Über das Imbachhorn zurück nach Kaprun und Heimreise (auf 350 Hm / ab 1.700 Hm)

Termin: Do. 27.06.2024 - Di. 02.07.2024

Anreise: → 🚗

Beginn: 08:00 Uhr

Plätze: 6

Besprechung: 17.06.2024, 19:00 Uhr online

Teilnahmegebühr: 168,00 €

Zusatzkosten: Fahrtkosten (z.B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren), Übernachtungskosten, Verpflegungskosten

Anforderungen: Steilheit im Eis bis max. 40° Klettereien im Fels bis max. III (UIAA)

Ausrüstung: siehe Ausrüstungsliste

Leitung: Gabor Lohwasser



T-HT-02-24

Technik: ▲▲▲▲ Kondition: ●●●●

Zwölferkogel Nordgrat / Acherkogel Nordostgrat

Großartige alpine Gratklettereien hoch über dem Kühtai

Die beiden Touren sind beliebte Gratanstiege im Kühtai und bieten ausgesetzte Kletterei in herrlichen Gneis. Am Acherkogel verleihen die Überschreitung der 3.000er Marke und der lange Abstieg mit Abseilstellen, Schnee- und Geröllfeldern der Tour einen alpinen Charakter.

Termin: Fr. 19.07.2024 - So. 21.07.2024

Anreise: → 🚗

Beginn: 15:00 Uhr, Regensburg

Plätze: 3

Besprechung: Telefon

Teilnahmegebühr: 105,00 €

Zusatzkosten: Fahrtkosten (z.B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren), Übernachtungskosten, Verpflegungskosten

Anforderungen: Zumeist bewegen wir uns im I. bis III. Schwierigkeitsgrad, eine Stelle ist auch mit IV bewertet. Die Sicherungen und Standplätze sind zumeist selbst einzurichten.

Ausrüstung: siehe Ausrüstungsliste

Leitung: Axel Weigl

T-HT-03-24

Technik: ▲▲▲ Kondition: ●●●●

Hochtouren im Cevedale-Massiv

Touren rund um Zufall und Marteller Hütte

Monte Cevedale, Madritschspitze, Cima Marmotta, Venezia-spitzen, Butzen und Eisseespitze sind mögliche Gipfel, die wir hoffentlich bei perfektem Wetter gemeinsam besteigen werden.

Termin: Mo. 05.08.2024 - Sa. 10.08.2024

Anreise: → 🚗

Beginn: 06:00 Uhr, Pendlerparkplatz Bad Abbach

Plätze: 5

Besprechung: Telefon

Teilnahmegebühr: 168,00 €

Zusatzkosten: Fahrtkosten (z.B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren), Übernachtungskosten 60,00 €, Verpflegungskosten

Anforderungen: Hochtourenkurs AK1 und AK2 und/oder eigene Erfahrungen in Fels (I-II Alpin) und Eis (40°) sollten vorhanden sein. Sicheres Gehen mit Steigeisen. 6-10 Std. mit bis zu 1.400 Hm im Auf- und Abstieg sind möglich.

Ausrüstung: siehe Ausrüstungsliste

Leitung: Mathias Breitner

Anreise

→ 🚗 mit privatem PKW

→ 🚐 mit dem Kleinbus

→ 🚆 mit öffentlichen Verkehrsmitteln

→ 🚌 mit dem Bergbus

→ 🚲 mit dem Fahrrad

KLETTERTOUREN

T-KL-01-24 Technik: ▲▲▲ Kondition: ●

Klettern in der Fränkischen Schweiz

Termin: Sa. 04.05.2024 - So. 05.05.2024 **Anreise:** → 🚗
Beginn: 09:00 Uhr, Regensburg
Plätze: 10
Besprechung: keine
Teilnahmegebühr: 56,00 €
Zusatzkosten: Fahrtkosten (z.B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren), Übernachtungskosten, Verpflegungskosten
Anforderungen: Kurs „Von der Halle an den Fels“, selbstständiges Klettern am Fels UIAA III-VI
Ausrüstung: siehe Ausrüstungsliste
Leitung: Stefan Auburger, Monika Fischer

T-KL-02-24 Technik: ▲▲▲ Kondition: ●

Klettern im Frankenjura, Illschwang

Termin: Sa. 18.05.2024 **Anreise:** → 🚗
Beginn: 09:00 Uhr, nach Absprache per E-Mail
Plätze: 6
Besprechung: keine
Teilnahmegebühr: 28,00 €
Zusatzkosten: Fahrtkosten (z.B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren)
Anforderungen: Kurs „Von der Halle an den Fels“, selbstständiges Klettern am Fels UIAA III-VI
Ausrüstung: siehe Ausrüstungsliste
Leitung: Monika Fischer

T-KL-03-24 Technik: ▲▲▲ Kondition: ●

Klettern in der Fränkischen Schweiz

Termin: Sa. 06.07.2024 - So. 07.07.2024 **Anreise:** → 🚗
Beginn: 09:00 Uhr, Regensburg
Plätze: 10
Besprechung: keine
Teilnahmegebühr: 56,00 €
Zusatzkosten: Fahrtkosten (z.B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren), Übernachtungskosten, Verpflegungskosten
Anforderungen: Kurs „Von der Halle an den Fels“, selbstständiges Klettern am Fels UIAA III-VI
Ausrüstung: siehe Ausrüstungsliste
Leitung: Stefan Auburger, Monika Fischer

T-KL-04-24 Technik: ▲▲▲ Kondition: ●

Klettern im Lauterachtal

Termin: Sa. 27.07.2024 **Anreise:** → 🚗
Beginn: 09:00 Uhr, nach Absprache per E-Mail
Plätze: 6
Besprechung: keine
Teilnahmegebühr: 28,00 €
Zusatzkosten: Fahrtkosten (z.B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren)
Anforderungen: Kurs „Von der Halle an den Fels“, selbstständiges Klettern am Fels UIAA III-VI
Ausrüstung: siehe Ausrüstungsliste
Leitung: Monika Fischer



© DAV / Julian Rohm

T-KL-05-24 Technik: ▲▲▲ Kondition: ●

Klettern im Frankenjura, Illschwang

Termin: So. 28.07.2024 **Anreise:** → 🚗
Beginn: 09:00 Uhr, nach Absprache per E-Mail
Plätze: 6
Besprechung: keine
Teilnahmegebühr: 28,00 €
Zusatzkosten: Fahrtkosten (z.B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren)
Anforderungen: Kurs „Von der Halle an den Fels“, selbstständiges Klettern am Fels UIAA III-VI
Ausrüstung: siehe Ausrüstungsliste
Leitung: Monika Fischer

T-KL-06-24 Technik: ▲▲▲ Kondition: ●

Klettern am Kaitersberg

Termin: Sa. 21.09.2024 - So. 22.09.2024 **Anreise:** → 🚗
Beginn: 09:00 Uhr, Regensburg
Plätze: 10
Besprechung: keine
Teilnahmegebühr: 56,00 €
Zusatzkosten: Fahrtkosten (z.B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren), Übernachtungskosten, Verpflegungskosten
Anforderungen: Kurs „Von der Halle an den Fels“, selbstständiges Klettern am Fels UIAA III-VI
Ausrüstung: siehe Ausrüstungsliste
Leitung: Stefan Auburger, Monika Fischer

MOUNTAINBIKE-/RADTOUREN (MB)

T-MB-01-24 Technik: ▲▲▲▲ Kondition: ●●●●

Mit Bahn und Bike zum Geißkopf

Tour und Bikeparkspaß im Bayerischen Wald (Bischofsmais)

Umweltfreundlich geht es mit dem Zug nach Deggendorf und dann aus Muskelkraft bis ganz hoch auf den Geißkopf. Dort können wir uns auf den angelegten Strecken austoben. Zurück geht es auf nicht weniger spannenden Trails nach Deggendorf. Ein Bike- und Bahnabenteuer fast vor der Haustür.

Termin: Fr. 26.04.2024

Anreise: → 🚗

Beginn: 08:00 Uhr, Regensburg Hbf

Plätze: 6

Besprechung: keine

Teilnahmegebühr: 36,00 €

Zusatzkosten: Fahrtkosten (z.B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren), Lift-Bergbahnkosten, Verpflegungskosten

Anforderungen: Kondition für einen Tag im Bikepark

Ausrüstung: Protektoren und bikespezifische Ersatzteile, Fully zwingend erforderlich

Leitung: Markus Müller

T-MB-02-24 Technik: ▲▲▲▲ Kondition: ●●●●

Mountainbike-Touren im Naturpark Altmühltal

Trailtouren rund um Neumarkt

Termin: Fr. 03.05.2024 - So. 05.05.2024

Anreise: → 🚗

Beginn: 14:30 Uhr, Westbad Parkplatz

Plätze: 6

Besprechung: E-Mail

Teilnahmegebühr: 70,00 €

Zusatzkosten: Fahrtkosten (z.B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren), Übernachtungskosten 50,00 €, Verpflegungskosten 25,00 €

Anforderungen: siehe Website

Ausrüstung: siehe Ausrüstungsliste

Leitung: Bianca Wastl



© DAV / Wolfgang Ehn

T-MB-03-24 Technik: ▲▲▲ Kondition: ●●●●

Oberpfalztour 4.0

Etzelwang-Runde

Vom westlichen Rand des Regierungsbezirks geht es stets bergauf/bergab auf schönsten, oft unbekanntem Trails und Wegen hinüber ins benachbarte Frankenland, über Stock und Stein zurück nach Etzelwang. Das Gebiet dünnbesiedelt, für viele unbekannt auch als Niemandland bezeichnet, beherbergt pittoreske Landschaften mit vielen abwechslungsreichen Trails und Aussichtspunkten. Auf zahlreichen, aber kurzen Anstiegen sowie folgenden Abfahrten sammeln wir Erlebnisse und Eindrücke. Eine Schlusseinkehr im Traditionsstadel in Etzelwang ist möglich.

Termin: So. 12.05.2024

Anreise: → 🚗

Beginn: 10:00 Uhr, Bahnhof Etzelwang

Plätze: 8

Besprechung: E-Mail

Teilnahmegebühr: 28,00 €

Zusatzkosten: Fahrtkosten (z.B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren), Sonstiges, Verpflegungskosten

Anforderungen: bis 1.000 Hm, 40 km

Ausrüstung: siehe Ausrüstungsliste, fahrtüchtiges MTB oder E-Bike möglich

Leitung: Reinhold Huber

T-MB-04-24 Technik: ▲▲▲▲ Kondition: ●●●●

Südschwarzwald/Vogesen

All Mountain Enduro Tour

Unterwegs sind wir auf bekannten und einigen neuen Trails im Südschwarzwald/Freiburg, auf der französischen Seite, in den Vogesen, immer auf spannenden und langen/wilden Trails. Wir haben zwei feste Orte (Naturfreundehaus Feldberg und Vogesen), von denen wir starten und zu den entsprechenden Gebieten und Trails selbst tretend aufbrechen. Die wärmste Ecke Deutschlands mit umfangreicher Weinkultur ermöglicht auch schon in der frühen Phase des Jahres Touren mit langem Umfang. Wer will schon immer zum Gardasee oder nach Finale? Die Anfahrt ist nur gut halb so lang und hat bestimmt auch viele gute Trails und Überraschungen parat, nicht nur am Abend nach der Tour beim Savoir-vivre.

Termin: Mo. 20.05.2024 - Sa. 25.05.2024

Anreise: → 🚗

Beginn: 07:00 Uhr, Sportzentrum Uni Regensburg

Plätze: 7

Besprechung: E-Mail

Teilnahmegebühr: inkl. Busmiete 288,00 €

Zusatzkosten: Fahrtkosten (z.B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren), Lift-Bergbahnkosten, Sonstiges, Übernachtungskosten, Verpflegungskosten

Anforderungen: Fahrtüchtiges gewartetes AM/EN Bike, gute Fahrtechnik und ausreichende Kondition, S2 ca. 1.300 Hm

Ausrüstung: siehe Ausrüstungsliste, übliche Protektoren

Leitung: Reinhold Huber

MOUNTAINBIKE-/RADTOUREN (MB)

T-MB-05-24

Technik: ▲ Kondition: ●●●●

3-Tages-Bikepacking-Graveltour

Mit Sack und Pack drei Tage Spaß auf dem Bike

Grüß euch Biker, ich möchte euch zu einer 3-Tages-Gravel-Bikepacking-Tour einladen. Über Straßen, Rad-, Feld- und Waldwege steuern wir die Campingplätze am Brombachsee und bei Neustadt an der Donau an. Der Schwarze-Laaber-Radweg und der Deutsche-Limes-Radweg sind mit Bestandteil des Weges.

Termin: Fr. 07.06.2024 - So. 09.06.2024

Anreise: → 🚲

Beginn: 08:00 Uhr, Mariaort

Plätze: 6

Besprechung: E-Mail

Teilnahmegebühr: 84,00 €

Zusatzkosten: Fahrtkosten (z.B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren), Übernachtungskosten, Verpflegungskosten

Anforderungen: Fahrtechnisch ist es sehr einfach, eben eine Graveler-Tour. Kondition musst du für Tagesetappen von 100 bis 130 km mit 750 Hm bis 1.300 Hm mitbringen. Als Fahrräder sind Graveler, Tourenräder und leichte MTB geeignet.

Ausrüstung: Gut gewartetes Fahrrad für leichtes Gelände mit Pannenset. Das Gepäck für Kleidung, Übernachtung, Essen und Trinken hast du am Bike dabei.

Leitung: Ulrich Dechant

T-MB-06-24

Technik: ▲▲ Kondition: ●●●

Yoga & Mountainbike 2.0

Über den Höhen des Oberpfälzer Waldes

Nach dem schönen ersten Mal mit der Kombination Yoga und Bike geht es in die zweite Runde, da sich das Haus in Waldmünchen als Volltreffer erwiesen hat. Wir freuen uns auf das tolle Essen, die Zimmer und den Meditationsraum, in dem wir unsere Yogaübungen durchführen. Tagsüber auf vielseitigen Trails und tollen Aussichtspunkten sind wir mit Reinhold, abends und morgens auf der Yogamatte mit Helmut unterwegs. Die Touren sind im einfachen und mittleren Bereich angesiedelt, etwas Bike-Erfahrung, Können, Kondition sollte aber vorhanden sein. Beim Yoga wird unser ausgebildeter Lehrer gerade die Antagonisten ansprechen und bearbeiten. Grundkenntnisse sind gut, aber keine Voraussetzung. Wer das erste Mal dabei war, kommt sicher wieder und wer neu und interessiert ist, sei herzlich willkommen.

Termin: Fr. 07.06.2024 - So. 09.06.2024

Anreise: → 🚲

Beginn: 18:00 Uhr, Jugendbildungsstätte Waldmünchen

Plätze: 8

Besprechung: E-Mail

Teilnahmegebühr: 56,00 €

Zusatzkosten: Fahrtkosten (z.B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren), Übernachtungskosten, Verpflegungskosten

Anforderungen: Tagestouren ca. 800 - 1.000 Hm Fahrtechnik S0-1, Yogaeinheiten für Anfänger und Fortgeschrittene

Ausrüstung: siehe Ausrüstungsliste, Fahrttüchtiges gewartetes Mountainbike oder E-Bike, Yogamatte, -gurt und -blöcke sowie Decke, bequeme Kleidung

Leitung: Reinhold Huber

T-MB-07-24

Technik: ▲▲▲ Kondition: ●●●

Mountainbiken im Herzen Frankens

Trailparadies Fränkische Schweiz

Die Fränkische Schweiz ist Schatzkammer für Rad-Enthusiasten und Genuss-Biker. Mit dem Ausgangspunkt Heiligenstadt können wir den Matzenstein, den Altenberg und den Geisberg erklimmen. Deine Tageskondition sollte für ca. 50 km und 1.200 Hm ausreichend sein. Fahrtechnisch ist alles dabei, vom Singletrail bis zur Schotterpiste. Während des Wochenendes stehen der Naturgenuss und die fränkischen Köstlichkeiten im Vordergrund.

Termin: Fr. 05.07.2024 - So. 07.07.2024

Anreise: → 🚲

Beginn: 14:30 Uhr, Parkplatz Westbad

Plätze: 6

Besprechung: E-Mail

Teilnahmegebühr: 70,00 €

Zusatzkosten: Fahrtkosten (z.B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren), Übernachtungskosten 30,00 €, Verpflegungskosten

Anforderungen: Mittlerer Schwierigkeitsgrad, mittlere Fahrtechnik, E-Bike möglich

Ausrüstung: siehe Ausrüstungsliste

Leitung: Bianca Wastl

T-MB-08-24

Technik: ▲▲▲▲ Kondition: ●●●

Vom Queras ins Valle Maira

Die verlassenenen Täler der südöstlichen Westalpen

Wir durchqueren die „verlassenenen“ Täler der Westalpen vom Queyras ins Valle Maira. Es ist eine Tour, die den kompletten Biker fordert. Wer fahrtechnisch fit ist und genügend Kondition für alpine Trails mitbringt, kann sich hier aber so richtig freuen. Zeitweise werden wir auch unser Bike schieben oder tragen müssen. Unsere Route führt von Queyras, über das Valle Varaita ins Valle Maira und Valle Stura. Die Gegend ist weitläufig, die Trails endlos und die Besiedelung spärlich. In den Tälern des Piemonts finden wir alles, was man als Biker braucht: italienisches Essen, meist gutes Wetter und unzählige Trail-Optionen.

Termin: Sa. 03.08.2024 - So. 11.08.2024

Anreise: → 🚲

Beginn: 09:00 Uhr, Regensburg Hbf

Plätze: 6

Besprechung: keine

Teilnahmegebühr: inkl. Busmiete 432,00 €

Zusatzkosten: Fahrtkosten (z.B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren), Lift-Bergbahnkosten, Übernachtungskosten, Verpflegungskosten

Anforderungen: Du solltest sicher und mit Spaß Trails der Schwierigkeit S2 fahren können. Pro Tag erwarten uns bis zu 1.500 Hm und 2.500 Hm auf dem Bike.

Ausrüstung: siehe Ausrüstungsliste

Leitung: Christopher Hartung

T-MB-09-24

Technik: ▲▲▲▲ Kondition: ●●●●

Ligurien Deluxe

Die besten Enduroreviere zwischen Genua und Ventimiglia

Basierend auf der Ortskenntnis der Tourenleiter wollen wir ausgehend von zwei Standorten an der Küste die besten Endurospots Liguriens genießen. Mögliche Ziele sind der wunderbare Monte Beguia bei Varazze, die weltberühmten Trails in Finale Ligure, das verspielte und an Spaß kaum zu überbietende Revier in Diano Marina, das einsame Hinterland am Colle di Nava mit seinen langen Flowtrails, das technisch fordernde Gebiet in San Remo über dem Meer und die mit viel Liebe und Auge angelegten Trails in Molini di Triora am Grenzkamm zwischen Italien und Frankreich. Die Anreise erfolgt gemeinsam mit Bus und Anhänger. An manchen Tagen wird ein Shuttle benutzt.

Termin: Sa. 26.10.2024 - So. 03.11.2024**Anreise:** → 🚐**Beginn:** 07:00 Uhr, Regensburg**Plätze:** 7**Besprechung:** E-Mail**Teilnahmegebühr:** inkl. Busmiete 432,00 €**Anreise:** Kleinbus**Zusatzkosten:** Fahrtkosten (z.B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren), Sonstiges, Übernachtungskosten, Verpflegungskosten**Anforderungen:** Kondition für bis zu 1.500 Hm pro Tag und solides Fahrkönnen im Bereich zwischen S2-S3**Ausrüstung:** siehe Ausrüstungsliste**Leitung:** Jörg Frauenhoffer

Anreise

- 🚗 mit privatem PKW
- 🚐 mit dem Kleinbus
- 🚊 mit öffentlichen Verkehrsmitteln
- 🚠 mit dem Bergbus
- 🚲 mit dem Fahrrad

MESSER KOCHER GESCHIRR RUCKSÄCKE SCHLAFSÄCKE

Stramme Waden gehen gern zum Trekkingladen



- Alles für Outdoor und Trekking
- Beratung durch Spezialisten
- DAV-Prozente

Harry Gröger

Obere Bachgasse 14, 93047 Regensburg, Tel. 0941/567777

Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 10-18 Uhr • Samstag 10-15 Uhr

www.trekkingladen-regensburg.de



Die Bergwacht Regensburg stellt sich vor

Unsere Bereitschaft ist Teil der Region Bayerwald und besteht aktuell aus 30 aktiven Bergretter /*innen. Wir werden gerufen, wenn verunglückte Personen vom normalen Rettungsdienst nicht erreicht werden können. Unser Dienstgebiet ist der Großraum Regensburg mit seinen zahlreichen Wäldern, Klettergebieten und im Winter das Gebiet um den Arber. Außerdem werden wir auch bei Großeinsätzen in anderen Gebieten alarmiert. Bei unserer Arbeit können wir auf zahlreiche technische Hilfsmittel wie Drohnen, Fahrzeuge und Hubschrauber zurückgreifen.

Unterstütze uns...

als aktives Mitglied...

Du..

- ... möchtest anderen Menschen helfen
- ... bist gerne sportlich aktiv
- ... hast Spaß an Teamwork
- ... bist min. 16 Jahre alt

Wir...

- ... bieten eine fundierte Ausbildung
- ... bieten außergewöhnliche Erfahrungen
- ... sind ein großartiges Team

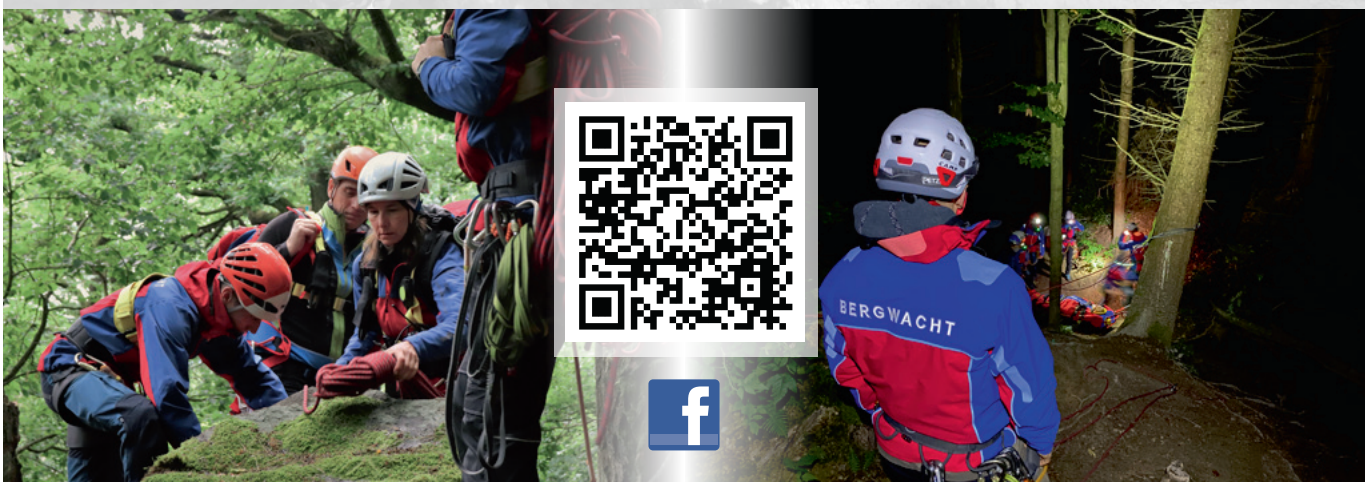
Schreibe uns:
regensburg@bergwacht-bayern.de

... oder als Fördermitglied

Als Förderer der Bergwacht Bayern hilfst du uns dabei, die Voraussetzung für unsere ehrenamtliche Arbeit zu erhalten!

**DEINE SPENDE
HÄLT UNS AUF DEN BEINEN.**

BANK: Volksbank Regensburg
BIC: GENODEF1R01
IBAN: DE48 7509 0000 0000 2130 04



Natur und Umwelt



v.l.n.r.: Siegfried Fischer (im Vorstand für Naturschutz zuständig), Daniela Giehl, Geschäftsführerin Sabrina Esser und Reinhardt Neft

DAV-NATURSCHUTZTEAM

Kontakt **Leitung:** Daniela Giehl und Reinhardt Neft
naturschutzteam@alpenverein-regensburg.de

Aktivitäten und Touren

Wir pflegen und pflanzen den Zukunftswald

In Gedenken und zu Ehren von Joachim Kerschensteiner pflanzen und pflegen wir im Rahmen einer Aktion des Naturschutzteams seinen Wald, der jetzt von seiner Frau Sieglinde Sporrer betreut wird. Er hatte bereits in der Vergangenheit wichtige Impulse für einen Zukunftswald gesetzt, der durch eine vielfältige Baumartenmischung besser auf die zu erwartenden Klimaveränderungen angepasst sein wird. Seine weitsichtigen Planungen und Gedanken wollen wir mit praktischer Arbeit im Wald fortsetzen und damit auch sein großartiges Engagement für den Naturschutz in der DAV Sektion Regensburg würdigen.

Termin: 02.03.2024 / ganztägig

Ort: Raum Lupburg

Leitung: Sieglinde Sporrer und Reinhardt Neft

Anmeldung: naturschutzteam@alpenverein-regensburg.de

Wildkräuterexpedition

Wir gehen ein Teilstück vom Klimaschutzweg Regensburg und gelangen so zu einem Naturschutzgebiet, eine Wiesenlandschaft, die wir nach interessanten, der Jahreszeit entsprechenden Kräutern absuchen werden. Hilfreiche Tipps und Erkennungsmerkmale zur Selbstsuche gibt uns die Kräuterpädagogin mit an die Hand.

Termin: 27.04.2024 / 14:00 Uhr

Ort: Raum Regensburg, Holzäckerstraße 2

Leitung: Gabriele Rogowsky

Anmeldung: naturschutzteam@alpenverein-regensburg.de

Vom Naturschutzteam organisiert

Kräuterwanderung in den Kitzbüheler Alpen,
siehe Tourenprogramm S. 46

Botanische Wanderung zur Neuen Regensburger Hütte,
siehe Tourenprogramm S. 50

Darüber hinaus werden während des Jahres zusätzliche Exkursionen, Aktionen und Informationsveranstaltungen angeboten, wie z.B. Schneeschuhwandern und Naturschutz, Shinrin Yoku – Waldbaden, Grün in der Stadt – Wanderungen durch die Regensburger Parks, der Steinwald – Hotspot der Biodiversität oder Feuchtbiotope in der Naabtalau.

Infos dazu auf www.alpenverein-regensburg.de/naturschutz



Interesse an einer Mitarbeit im Naturschutzteam?

Wir sind eine offene Gruppe, die sich für Belange des Natur- und Umweltschutzes im weitesten Sinne einsetzt und treffen uns regelmäßig am letzten Montag im Monat um 19:00 Uhr im Spitalgarten. Wir beschäftigen uns mit Themen der Umweltbildung, organisieren Exkursionen und Veranstaltungen und möchten insbesondere die Mitglieder der Sektion für die Belange des Umwelt- und Naturschutzes sensibilisieren. Bei uns gibt es eine offene Diskussion darüber, wie und wo wir uns engagieren wollen. Wir sind für neue Ideen und Anregungen jederzeit offen.

Meldet euch einfach bei uns:

naturschutzteam@alpenverein-regensburg.de
 oder kommt spontan zu unserem monatlichen Treffen
 – wir freuen uns auf euer Interesse und eure Ideen!

Jugend

Jugendausschuss

Wir sind ein Team aus ca. 30 Jugendleiter*innen und Jugend-Trainer*innen, organisiert durch den Jugendausschuss. Wir bieten regelmäßige Klettertrainings und Jugendgruppen an, organisieren Jugendfahrten und veranstalten Events wie: FlashMob, Rocktober, Kids Cup, Fahrradchallenge und viele mehr.

Kontakt

Lena Fuchs (Jugendreferentin)

lena.fuchs@alpenverein-regensburg.de

Jakob Unger (Jugendreferent)

jakob.unger@alpenverein-regensburg.de

Jugendausschuss

jugendausschuss@alpenverein-regensburg.de

www.alpenverein-regensburg.de/jugend



JUGENDGRUPPEN

Klettergruppen

Jeden Tag (außer sonntags) treffen sich regelmäßig Klettergruppen für Kinder und Jugendliche in unserer Kletterhalle in Lappersdorf. Infos dazu erhältst du unter

www.kletterzentrum-regensburg.de

unter service@kletterzentrum-regensburg.de

und direkt im DAV Kletterzentrum Regensburg.

Team Regpoint

Unser leistungsorientiertes Jugendtraining richtet sich an alle motivierten Kids, die noch stärker klettern wollen und interessiert sind, an Wettkämpfen teilzunehmen. Du hast Interesse? Dann nimm an unserer nächsten Sichtung teil. Der Termin dazu wird rechtzeitig bekannt gegeben.

Regensburger Gipfelstürmer

Unsere Jugendgruppe richtet sich an alle 8- bis 12-Jährigen, die gerne mit Freunden in der Natur unterwegs sind und Interesse an vielen verschiedenen Aktivitäten und neuen Erfahrungen haben. Das Programm der Gruppe ist breit aufgestellt, sodass neben Outdoor-Aktivitäten (Klettern, Wandern, Radeln etc.) und gemeinsamen Ausfahrten auch kreative und handwerkliche Sachen (Basteln, Werkeln, Gruppenspiele etc.) unternommen werden.

Die Jugendgruppe trifft sich alle zwei Wochen freitags.

Wenn du Interesse hast, dann melde dich unter

regensburger-gipfelstuermer@alpenverein-regensburg.de

8-12

Offener Klettertreff

Jeden Montag um 19:00 Uhr findet in unserer Kletterhalle in Lappersdorf ein offener Klettertreff statt. Dieser richtet sich an alle 18- bis 30-Jährigen, die gerne regelmäßig klettern möchten, aber noch keine*n Kletterpartner*in haben. Voraussetzung ist gutes und selbständiges Sichern im Toprope und Vorstieg. Das Kletterkönnen ist völlig egal. Wenn Du Interesse hast, dann melde dich unter klettertreff@web.de.

18-30

Du hast Interesse, dich in der Jugendarbeit zu engagieren?

Dann melde dich gerne bei uns:

jugendausschuss@alpenverein-regensburg.de

Und wenn du Interesse hast, die Jugend im Verein aktiv mitzugestalten, dann komm zu unserer nächsten Jugendvollversammlung am 13. April 2024.





FAMILIENGRUPPEN

Die Familiengruppen der Sektion Regensburg bieten DAV-Mitgliedern und denen, die es werden möchten, die Möglichkeit, gemeinsam mit anderen Familien die Freizeit in der Natur und in den Bergen aktiv mitzugestalten.

Bergfuchse (Jahrgang 2021 und jünger*)

Unsere Bergfuchse sind die Familien mit unseren kleinsten Bergfexen, derzeit sind die meisten in der Kraxe mit dabei, fangen aber auch schon selbst zu laufen an. Die Ziele und Unternehmungen passen sich dem Können der Kleinen an. Auch auf dem Spielplatz treffen wir uns.

bergfuechse.dav.regensburg@gmail.com

Murmeltiere (Jahrgänge 2019-2020*)

Die Murmeltiere selbst sind mittlerweile alle im Kindergarten, ihre Geschwister teils noch in der Trage oder aber schon im (Vor-)Schulalter – bunt gemischt. Wir wandern und spielen jeden letzten Sonntag im Monat im Regensburger Umland, einmal im Jahr geht es auch gemeinsam für ein Wochenende in die „großen Berge“. Die Kommunikation läuft über einen Teams-Kanal, in dem auch die Anmeldelinks für die Wanderungen (max. 30 Teilnehmer) verteilt werden.

murmeltiere.dav.regensburg@gmail.com



Steinböcke (Jahrgänge 2015-2018*)

Unsere Steinböcke sind teils grade noch im Kindergarten, teils in der 1. oder 2. Klasse und lieben kleine Natur- und große Bergabenteuer. In der Regel geht es einmal im Monat, manchmal auch öfter auf Tour. Mindestens einmal im Jahr machen wir Bergferien auf einer Hütte.

steinboecke.dav.regensburg@gmail.com

Programm der Steinböcke 2024

- Januar → Einstieg ins neue Jahr
- Februar → Faschingstreiben
- März → Überraschungstour im Regensburger Umland
- April → Wir besuchen eine Höhle
- Mai → Es wird heiß in der „Hölle“
- Juni → Wo der Osserriese haust
- Juli → Bergferien in den Alpen
- August → Sommerpause
- September → Spätsommerwochenende in Brixen im Thale
→ Gipfeltour auf einen der höchsten Berge im Bayerischen Wald
- Oktober → Erklimmen einer Burg
- November → Nachtwanderung
- Dezember → Winterspaß mit Nikolausbesuch

Die Details und genauen Termine findet ihr rechtzeitig auf www.alpenverein-regensburg.de

Eichhörnchen (Jahrgänge 2014 und älter)

Unsere Eichhörnchen sind schon richtig fit und erkunden gemeinsam den Bayerwald und das Regensburger Umland mit Altmühltal und Labertal oder besuchen auch mal das Naturkundemuseum.

eichhoernchen.dav.regensburg@gmail.com

**plus ältere Geschwisterkinder*

Fortsetzung auf der nächsten Seite →

Leitbild der Familiengruppen

„Nicht die Kinder gehen mit den Eltern
– Die Eltern gehen mit ihren Kindern“

1. Den Mitgliederfamilien werden Möglichkeiten geboten, zusammen mit anderen Familien ihre Freizeit aktiv in der Natur zu gestalten.
2. Gemeinsam in die Berge: Viele Eltern sehen sich überfordert, mit ihren Kindern alleine ins Gebirge zu gehen. Die Familiengruppenleiter*innen organisieren auf ehrenamtlicher Basis Touren für Familien mit Kindern von 0 bis 15 Jahren.
3. Im Gebirge und im Alpenvorland eröffnet sich Kindern ein einzigartiger Natur- und Erlebnisraum, den sie sich gemeinsam mit anderen erschließen können. Sie können Natur und Umwelt erfahren und nicht zuletzt für deren Schutz begeistert werden.
4. Das Zusammenleben mit anderen Familien auf Hütten ist für Kinder nicht nur ein spannendes Erlebnis, es führt auch zu neuen Erfahrungen wie Rücksichtnahme, Toleranz und Hilfsbereitschaft.
5. In der Gruppe können sich Familien kennenlernen und freundschaftliche Beziehungen aufbauen. Sie können voneinander lernen und ganz ungezwungen über ihren persönlichen Erziehungsalltag sprechen.

Programm

Regelmäßig finden in den Gruppen Tageswanderungen mit passendem Schwierigkeitsgrad statt. Je nach Gruppe kürzere und erlebnisreichere Wege für die Kleinen, oder längere und anspruchsvollere Touren für die Großen. Wir gehen bei jedem Wetter.

Besondere Tourenangebote

- Lagerfeuer
- Mehrtagestouren (Hüttenübernachtung)
- Schlittenfahren
- Besichtigungen
- Naturkundemuseum/Freilandmuseen
- Geocaching
- Höhlenbesuche o. Ä.

Die Gruppenleiter*innen sind offen für Ideen von Seiten der Familien und freuen sich, wenn Ideen und Unterstützung zur Gestaltung des Tourenspektrums beige-steuert werden.

Voraussetzungen/Hinweise

- Begeisterung für die Natur und Bereitschaft, sich diese mit den Augen und dem Tempo der Kinder zu erschließen.
- Toleranz gegenüber anderen Teilnehmenden und respektvoller Umgang miteinander.
Die Familiengruppen sollen Kindern die Natur nahe bringen, verstehen sich aber nicht als Bergschule oder Reiseveranstalter.
- Während der gesamten Wanderung liegt die Aufsichtspflicht bei den Eltern.
- Im Rahmen der Sorgfaltspflicht erlauben sich die Leiter*innen sowohl Kinder als auch Erwachsene auf Gefahren hinzuweisen.
- Festes Schuhwerk, Regenbekleidung und Hinweise in der Ausschreibung beachten.
- Nach Möglichkeit sollte jedes Kind einen eigenen Rucksack mit Getränk und Brotzeit tragen (max. 10 % des eigenen Körpergewichts).



FAMILIENKLETTERN

Kontakt

Friedrich Geiger
friedrich-geiger@freenet.de

Martina Hofstetter
mart.schindler@web.de

Treffen

Einmal im Monat, sonntags von 10:00 – 14:00 Uhr im DAV Kletterzentrum Regensburg in Kareth-Lappersdorf, bei schönem Wetter an den umliegenden Kletterfelsen.

Aktuelle Termine

Unter www.alpenverein-regensburg.de im Bereich Gruppen / Familiengruppen / Familienklettern (bitte die Termine vor dem Veranstaltungstag überprüfen (Änderungen werden dort auch kurzfristig bekannt gegeben).

Zielgruppe

Eltern mit ihren Kindern, Sicherungskompetenzen werden vorausgesetzt. Reinschnuppeln ist jederzeit möglich (bitte vorher per E-Mail Bescheid geben). Ausrüstung ist in großem Umfang vorhanden.

Was machen wir

Bei uns steht der Spaß am Klettern im Vordergrund! Wir bieten Unterstützung und den Rahmen für kletterbegeisterte Familien, die gerne ihren Sport mit Gleichgesinnten ausüben wollen. Jeder bestimmt dabei eigenverantwortlich seine Grenzen. Die Eltern sichern ihren Nachwuchs und können miteinander klettern. Im Sommer machen wir auch schon mal einen gemeinsamen Wochenendausflug in ein Klettergebiet.

Wichtig

Es handelt sich um kein Kursangebot, sondern um ein regelmäßiges Klettertreffen. Für Kletterkurse verweisen wir auf das Kletterzentrum!

Wir freuen uns auf das Klettern mit Euch!



50 PLUS

Klettern, Skitouren und andere Unternehmungen

Kontakt

Ludwig Sicheneder
ludwig.sicheneder@web.de

Henner Noell
Tel. 0172 8318740; berge@noell.biz

Aktivitäten

Die prägende Idee, aus der heraus unsere Gruppe entstand, ist die Möglichkeit, dass auch ältere, an bergsportlicher Bewegung Interessierte gemeinsam ihren Sport ausüben. In erstaunlicher Kontinuität ist der Donnerstagvormittag im DAV Kletterzentrum Regensburg seit Gründung der Gruppe Fixpunkt des Gruppenlebens. Darum herum finden sich – ganz im Sinne der Gründeridee – kleinere Gruppen zu gemeinsamen Aktionen zusammen. Die Bandbreite reicht vom Klettern in nah und fern, Bergwandern, Mithilfe bei Wegsicherung, Sanierung alter Routen und Radständerbau über MTB-Touren bis zu winterlichen Langlauf-, Ski- und Schneeschuhtouren. Zwei von der Gruppe organisierte Mehrtagesfahrten zu den sektionseigenen Hütten in Brixen und Zwieselstein sind fester Bestandteil im Jahresablauf.

Besonders wichtig zu erwähnen ist der soziale Zusammenhalt in der Gruppe. So ist der regelmäßige Kaffeetreff in der „kletterbar“ wesentlicher Teil des Klettertreffs in der Halle. Mit Hilfe der sozialen Medien herrscht reger Austausch und Anteilnahme bei Unternehmungen von Einzelnen und Untergruppen. Obwohl die meisten Mitglieder der Gruppe vom Lebensalter her die Reproduktionsphase überschritten haben, freuen wir uns über Nachwuchs, sei er nun unter oder über 50. Auskunft über aktuell geplante Aktivitäten findet man auch auf der Homepage der Sektion.

Ludwig Sicheneder



SENIORENGRUPPE

Kontakt

Werner Feßel
werner@fessel.de

An- u. Abmeldungen der Senioren-Touren:

Ida Spaeth
Tel. 0941 99221433
Montag + Freitag von 18:00 – 21:00 Uhr

Tourenprogramme, Kommunikation und Internet:
Ingeborg Feßel
inge@fessel.de

Wer wir sind

Mitglieder des DAV 60+

Was wir wollen

Gemeinsam wandern, je nach Jahreszeit in der näheren Umgebung, im Bayerischen Wald, in Franken oder in den Alpen.

Tourenprogramm 2024

Wenn nicht anders angegeben, finden die Termine der Senioren immer dienstags statt.

30.01.2024

Von Laaber nach Hohenschambach und zurück (B trans)

Zeit: 09:00 Uhr, P2 Pendler Jahnstadion,
Organisation: Ferdinand Beer und Martha Weinzierl

Mittwoch, 14.02.2024

Juralandschaft westlich von Deuerling (B trans)

Zeit: 09:00 Uhr, P2 Pendler Jahnstadion
Organisation: Ferdinand Beer und Martha Weinzierl

27.02.2024

Von Hainsacker nach Eitlbrunn und Regendorf

Zeit: 09:30 Uhr, Hbf RVV, Linie 13, Zone 2, 3 Streifen
Organisation: Ida Spaeth

12.03.2024

Unterbürg – Herzogstand – Dietfurt (B trans)

Zeit: 08:30 Uhr, P2 Pendler Jahnstadion

Organisation: Georg Iberl

26.03.2024

Sachsenmühle über Gößweinstein zur Esperhöhle (B)

Zeit: 07:00 Uhr, P2 Pendler Jahnstadion

Organisation: Rosi und Heinz Gebhard

09.04.2024

Brennberg – Hölle – Rettenbach und zurück (B trans)

Zeit: 08:30 Uhr, P2 Pendler Jahnstadion

Organisation: Ida Spaeth und Georg Iberl

23.04.2024

Zwischen Schwarzer Laber und Lupenbach (B trans)

Zeit: 07:00 Uhr, P2 Pendler Jahnstadion

Organisation: Günther Spaeth

Mittwoch 22.05.2024

Große Hochspeicherrunde in Trausnitz (B)

Zeit: 08:00 Uhr, P2 Pendler Jahnstadion

Organisation: Rita Kleber und Ingrid Stadlbauer

Mittwoch 05.06.2024

Höhlen- und Orchideenweg (B)

Zeit: 08:00 Uhr, P2 Pendler Jahnstadion

Organisation: Ferdinand Beer

Mittwoch 19.06.2024

Von Veitsberg über Staffelberg und Spitzberg (B)

Zeit: 08:00 Uhr, P2 Pendler Jahnstadion

Organisation: Inge und Werner Feßel

02.07.2024

Zum Rehleitenkopf und Hohen Asten (B)

Zeit: 08:00 Uhr, P2 Pendler Jahnstadion

Organisation: Georg Iberl

30.07.2024

Salzalpentour (B)

Zeit: 06:00 Uhr, P2 Pendler Jahnstadion

Organisation: Eva und Fortun Kretzer

13.08.2024

Wanderung auf den Hennenkobel (B)

Zeit: 07:00 Uhr, P2 Pendler Jahnstadion

Organisation: Ingrid Stadlbauer

27.08.2024

Zum Taubensee (B)

Zeit: 06:00 Uhr, P2 Pendler Jahnstadion

Organisation: Inge und Werner Feßel

03.09.2024

Tourenplanung für 2025

Zeit: 14:00 Uhr, Westendstr. 15, Sinzing

Organisation: Inge und Werner Feßel

10.09.2024

Vorwaldwanderung

Zeit: 07:00 Uhr, P2 Pendler Jahnstadion

Organisation: Claudia und Gerd Vangerow

24.09.2024

Ludwigskanal und Schwarzachdurchbruch (B)

Zeit: 07:30 Uhr, P2 Pendler Jahnstadion

Organisation: Organisation: Rosi und Heinz Gebhard

08.10.2024

Von Pommelsbrunn ins Hirschbachtal (B)

Zeit: 07:00 Uhr, P2 Pendler Jahnstadion

Organisation: Inge und Werner Feßel

22.10.2024

Von Wörth nach Weihern und zurück (B trans)

Zeit: 09:00 Uhr, P2 Pendler Jahnstadion

Organisation: Ingrid Stadlbauer und Renate Bauer

05.11.2024

Hoher Brunnen und Steinerne Rinne (B)

Zeit: 07:30 Uhr, P2 Pendler Jahnstadion

Organisation: Ferdinand Beer und Martha Weinzierl

19.11.2024

Von Endorf zum Rudlhof und zurück (B trans)

Zeit: 09:00 Uhr, P2 Pendler Jahnstadion

Organisation: Georg Iberl

03.12.2024

Jahresabschlusswanderung (Pkw)

Zeit: 10:00 Uhr, Sportplatz Sinzing

Organisation: Inge und Werner Feßel

Anmeldung für alle Wanderungen

Bei Ida Spaeth

per E-Mail ida.spaeth@t-online.de

oder Telefon 0941 99221433

- im Januar 2024 für alle Touren von Februar bis Ende Juni
- im Juni 2024 für alle Touren von Juli bis Dezember
- Die Anmeldung ist dann verbindlich, Rückmeldung nur bei Überfüllung des Busses.
- Neben den bisherigen Einstiegstellen Isarstraße und Nordgaustraße ist die Haupteinstiegstelle der Pendlerparkplatz P2 am Jahnstadion.

Anmerkung

- (B) Anreise mit dem Bus
- (B trans) Der Bus ist während der Wanderung nicht verfügbar.
- Änderungen der Wanderung sind der Tourenleitung vorbehalten.
- Bei Abmeldung ab fünf Tage vor der Tour (Freitag) und bei vergebener Abmeldung ist der volle Tourenpreis zu bezahlen.



DIE ALLROUNDER

Kontakt

Helmut Wehr

Mobil: 01515 9843421;
Helmut.Wehr@freenet.de

Marita Sasso

Tel. 0941 80828;
mrvoss@t-online.de

Treffen

Jeden 2. und 4. Dienstag im Monat im Spitalkeller in der Alten Nürnberger Straße ab 19:30 Uhr.

Aktivitäten

„Die Allrounder“ stehen für eine bunt gemischte Gruppe sympathischer Menschen und für ein breites Spektrum an Aktivitäten. Wie der Name schon vermuten lässt, betätigen wir uns in einem breiten Aktionsfeld. So werden beispielsweise neben klassischen Wandertouren, leichten Hoch- und Klettersteigtouren auch Radausflüge oder ein Kochkurs in unserem Sektionsheim in Brixen im Thale angeboten. Im Winter werden neben Ski- und Schneeschuhtouren auch Langlaufen und Winterwanderungen durchgeführt. Jede Fahrtteilnehmerin / jeder Fahrtteilnehmer ist für sich selbst verantwortlich und muss der Tour gewachsen sein. Da viele Touren im Genussbereich liegen und wir keinen Leistungssport betreiben, kommen die Gemütlichkeit und der Spaß auch nicht zu kurz. Trotzdem schaden ein wenig Grundkondition und Trittsicherheit nicht.

Welche Unternehmungen stattfinden können, erfahrt ihr auf www.alpenverein-regensburg.de im Bereich Gruppen / Sektionsgruppen Erwachsene / Allrounder. Es rentiert sich also, immer wieder mal auf die Homepage zu sehen. Lasst euch überraschen und kommt doch einfach bei unseren Treffen vorbei.



LAUFGRUPPE

Kontakt

Markus Rühr

markus.ruehr@t-online.de

Aktivitäten

Laufen, ca. 60 min bei einer Zeit von 6:30 bis 7:30 min pro km. Unser Motto: Jeder Lauf beginnt mit dem ersten Schritt. Wer regelmäßig läuft, der rostet nicht. Zu unseren regelmäßigen, wöchentlichen Lauftrainings sind alle interessierten Sektionsmitglieder herzlich eingeladen.

Termin

Mittwoch 18:00 Uhr an der Swiss International School, Klosterackerweg 10, 93049 Regensburg

Weitere Termine oder
Terminänderungen
per WhatsApp



WALKGRUPPE

Kontakt

Alfred Stegbauer

stegbauer13@t-online.de

Aktivitäten

Nordic Walking trainiert rund 90% der gesamten Körpermuskulatur und eignet sich auch bei Knie- und Rückenproblemen. Durch den Einsatz der Stöcke kann die Belastung auf den Bewegungsapparat reduziert werden. In der Gruppe macht es noch mehr Spaß! Gewalkt mit und ohne Stöcke wird jede Woche montags.

Termin

Montag 17:30 Uhr, unter der Mariaorter Brücke (über „Bei der Schanze“ in Großprüfening, 93049 Regensburg)



SKI- UND SOMMER- GYMNASTIK

Kontakt

Eva Rütz
0175 973 8989

Wolfgang Seßler
wolfgang.sessler@gmx.de

Aktivitäten

Nicht nur für die Skisaison lohnt es sich, bei Eva Rütz oder Wolfgang Seßler in der Skigymnastik vorbeizuschauen. Seit vielen Jahren halten euch die beiden fit, Eva sogar den ganzen Sommer über. Kondition, Koordination, Beweglichkeit und Kraft werden gefördert und bereiten euch optimal auf den Bergsport vor. Der Spaßfaktor ist hoch!

Termine

Mittwoch 18:00 – 19:00 Uhr

bei Eva

(außer in den Schulferien),
Turnhalle Albrecht-Altendorfer-Gymnasium,
Minoritenweg 33

Donnerstag 18:30 – 19:30 Uhr

bei Wolfgang

(Oktober bis Ostern),
Turnhalle Willi-Ulfig-Schule,
Isarstraße 24



SPORTKLETTERGRUPPE

Kontakt

Andrzej Jagiellowicz
andrzej.jagiellowicz@gmail.com

Christian Brazzale
manidoro@gmx.net

Angebot

Unser Angebot richtet sich an Kletternde, die Seilpartner*innen suchen, an Anfänger*innen, die ihre erworbenen Kenntnisse praktizieren wollen, an Fortgeschrittene, die ihr Können steigern möchten, oder an Leute, denen Klettern am Naturfels einfach mehr Spaß macht. Seilschaften finden je nach Können und Interesse spontan zusammen. Aktuelle Infos gibt es zudem immer vorab in unserer Facebookgruppe (Sportklettern DAV Regensburg).

Aktivitäten

Im Sommerhalbjahr fahren wir 1x die Woche an die Felsen der näheren Umgebung (Labertal, Naabtal, Altmühltal). Außerdem planen wir Wochenendfahrten in andere Klettergebiete (z.B. Frankenjura, Tschechien).

Im Winterhalbjahr und bei schlechtem Wetter treffen wir uns um 18:00 Uhr in der Kletterhalle und widmen uns bei Interesse bestimmten Themen (Klettertechnik, Sturztraining etc.) um unsere Fähigkeiten auszubauen. Termine findet ihr auf www.alpenverein-regensburg.de / Gruppen / Sektionsgruppen Erwachsene / Sportklettergruppe.

Hinweis: Kein Kursbetrieb! Selbstständiges Klettern und Sichern ist Voraussetzung! Teilnahme ab 18+

Dein Zug für mehr Nachhaltigkeit

Hol dir 100 % Ökostrom
aus deiner Region.

Wechsle jetzt zu **bavariastrom** und sichere
30 Euro Startguthaben für dich und 30 Euro
für dein DAV Kletterzentrum Regensburg.
Aktions-Code > **DAV** <

bavariastrom.de





MOUNTAINBIKEGRUPPE

Kontakt

Bianca Wastl

Tel. 0160 6360950;
ressortmountainbiken@alpenverein-regensburg.de

Christoph Haggenmiller

Tel. 0179 1321596;
Christoph.Haggenmiller@gmx.de

Treffpunkte

Im Winter immer dienstags von 15:00 - 16:30 Uhr gibt es die Möglichkeit gemeinsam am Jugendzentrum (Unterislinger Weg 2, hinter Papier Liebl) in Regensburg in einer tollen Umgebung an der eigenen Fahrtechnik zu feilen. Das Angebot ist kostenlos. Alle Altersgruppen und Könnensstufen sind willkommen! Winter-Ausfahrten (November bis März) finden nur nach Absprache statt. Ab Ende März starten wir wieder mit den Sommer-Ausfahrten um 18:00 Uhr vom Prüfeninger Schlossgarten.

Angebot für die Jugend:

Bei vorheriger schriftlicher Anmeldung durch die Erziehungsberechtigten ist eine Teilnahme an den Ausfahrten in der Anfängergruppe möglich. Nach der ersten Teilnahme entscheidet der jeweilige Organisator vor Ort, ob aus konditionellen und technischen Gründen eine Teilnahme weiterhin möglich ist. Mindestalter 13/14 Jahre (je nach Konstitution).

Weitere Informationen siehe unter:

- Sektionsgruppe MTB („Ausblick“)
- Homepage DAV Sektion Regensburg
- Facebook-Gruppe: DAV-MTB-Gruppe Regensburg

Bitte beachtet auch die Kooperationen mit dem ADFC und dem Biketeam.

Wer sind wir und was machen wir?

Wir sind eine recht vielfältige Gruppe MTB-Besessener jeden Alters. Wir treffen uns, um nicht alleine durch die Trails der Region biken zu müssen – denn in der Gruppe macht es viel mehr Spaß. Unser Schwerpunkt orientiert sich am Normalbiker, denn wir fahren, weil es Freude macht. Sehr gerne nehmen wir Anfänger und Jugendliche mit und zeigen ihnen, wie schön Mountainbiken sein kann. Wir wollen Gleichgesinnte zusammenbringen und miteinander Spaß haben. Daneben vertreten wir die Interessen der MTBiker*innen innerhalb des DAV.

Was machen wir außerhalb der regelmäßigen Wochen-Treffs?

Wir treffen uns zu Eintages-, Mehrtages- und Wochenendtouren. Darüber hinaus gibt es Fahrtechniktrainings und Workshops (siehe Ausbildungskurse der Sektion).

Was muss ich beachten, wenn ich bei uns mitfahren will?

Wir haben Helmpflicht! Man benötigt natürlich ein funktionstüchtiges Mountainbike, funktionelle Radbekleidung wird empfohlen. Getränke, Verpflegung, Ersatzteile (Schlauch), Werkzeug und Erste-Hilfe-Kit sollten selbst mitgeführt werden.



GLEITSCHIRMGRUPPE

Kontakt

Simon Fleischer

Tel. 01742449066; GleitschirmDAV@gmx.de

Stefan Lang

DAV-Stefan_Lang@gmx.de

Aktivitäten

Bei uns besteht die Möglichkeit, auf einem anderen Weg der Begeisterung Bergsport nachzugehen und die Bergwelt fliegend zu entdecken. Geplant sind gemeinsame Flugtage in Deutschland, Österreich, Schweiz, Italien und ggf. auch in anderen Ländern, aber auch gemeinsame Urlaube und Ausfahrten. Hike- und Fly-Touren, bei denen wir zu Fuß den Gipfel erklimmen, dort ggf. übernachten und mit dem Gleitschirm am nächsten Tag wieder zurück ins Tal fliegen werden. Angesprochen sollten sich alle Vereinsmitglieder fühlen, die entweder gerade mit dem Gedanken spielen, einen Pilotenschein zu machen (was gar nicht so schwer ist), oder diejenigen, die schon seit einiger Zeit mit eigenem Schein und Equipment unterwegs sind. Wir tauschen uns per WhatsApp oder E-Mail/Telefon aus, um je nach Wetterprognose Fluggebiet und alles Weitere zu vereinbaren. Es gibt mehrmals im Jahr ein gemeinsames Treffen.

Es findet keine Ausbildung oder Schulung statt.

Monoscheiben-Sportbrillen

mit extra viel Durchblick!



Perfekter Windschutz!
Cooler Aussehen!
Scharfe Sicht!

Auch in eigener
Sehstärke möglich!

optik **JÄKEL**

Kelheim - Tel.09441-3677
www.sportoptik-jaekel.de



FINDE DEIN
KÖNIGREICH!

WIR HELFEN DIR DABEI . . .

KLETTERAUSRÜSTUNG_
LAUFSPORT- UND BERGSPO-
RTAUSRÜSTUNG_BERATUNG_
LAUFKURSE_LAUFANALYSE_
LAUFTREFF_KLETTERKURSE_
BERGTOUREN/FÜHRUNGEN_
VORTRÄGE_EVENTS_
LEIHAUSRÜSTUNG_
REPARATUR SERVICE_
UND MEHR . . .

LAUF UND BERG KÖNIG

| HAIDPLATZ | 93047 REGENSBURG |
| 09 41 - 64 66 36-0 |

WWW.LAUFUNDBERG.DE



HOCHTOURENGRUPPE

Kontakt

E-Mail: HTG-Regensburg@gmx.de

Peter Lang

Tel. 09493 90 24 05

Roland Schulz

Tel. 0941 89 05 62 27

Treffen

In der Regel treffen wir uns jeden Dienstag ab ca. 17:30 Uhr zum Klettern: Im Sommer (April – Oktober) in verschiedenen Klettergärten in der Umgebung und im Winter (November – März) im DAV Kletterzentrum Lappersdorf. Außerdem findet mindestens einmal im Monat ein zwangloses HTG-Treffen für Tourenbesprechungen oder zum Ratschen und Pläneschmieden statt.

Aktivitäten

Wir sind eine bunt gemischte Gruppe von Bergsteigern aus der DAV Sektion Regensburg, die ihre Freizeit gerne gemeinsam und eigenverantwortlich in den Alpen oder der näheren Umgebung verbringen. Der Gruppenname „Hochtourengruppe“ ist im Alpenverein historisch bedingt. Die Aktivitäten erstrecken sich heutzutage von den namensgebenden Hochtouren über Klettern (alpin, Klettergarten, Kletterhalle) und Skitouren bis hin zu Bergwanderungen, Mountainbiken, Schneeschuhtouren und Langlauf.

Das Programm der HTG wird im Viermonats-Rhythmus von den Gruppenmitgliedern miteinander und füreinander erstellt. Normalerweise sind wir dabei in Kleingruppen (4 – 10 Personen) auf stillen Wegen unterwegs. HTG-Touren sind Gemeinschaftstouren und keine Führungstouren. Das heißt, eine Teilnahme setzt voraus, dass der geplante Schwierigkeitsgrad beherrscht wird. Dabei muss sich jeder Einzelne bezüglich Kondition sowie alpinen und/oder skitechnischen Fähigkeiten selbst einschätzen, denn jeder trägt die Verantwortung für sich selbst. Die im Programm genannten Ansprechpartner kümmern sich auf ehrenamtlicher Basis lediglich um den organisatorischen Rahmen (Termin, Treffpunkt, Ort, Hüttenreservierung etc.). Wir frischen gerne spezielles Know-how bei HTG-Touren auf, zum Erlernen alpiner Grundlagen sei aber auf das vielfältige Ausbildungsangebot unserer Sektion verwiesen. Die meisten unserer Mitglieder üben nur einzelne der angebotenen Aktivitäten aus. Wir freuen uns deshalb über möglichst viele Mitglieder der Sektion, die bei uns mitmachen wollen.

ORTSGRUPPE BAYERWALD



Für unsere Sektionsmitglieder und alle interessierten Bergfreunde im Landkreis Cham.
www.alpenverein-regensburg.de/gruppen/ortsgruppen/og-bayerwald

Kontakt

Herwig Decker

Michael-Datzl-Str. 26, 93437 Furth im Wald
Tel. 0173 9588485
herwig.decker@t-online.de

Dr. Ludwig Engl

fam.engl@web.de

Hans Grüneißen

Fuhrmannstr. 15, 93413 Cham
Tel. 09971 8524-0 oder 0171 3666269
info@grueneissl-cham.de

Fritz Nirschl (FÜL Skibergsteigen, FÜL Mountainbike)

Dahlienweg 3, 93455 Traitsching
Tel. 0172 8650568
fritz.nirschl@freenet.de

Thomas Schönberger

Hammerfeld 12, 93473 Arnschwang
Tel. 09977 8288
thschkon@t-online.de

Franz Vogl

Schafberg 17, 93437 Furth im Wald
Tel. 0152 03589054
Franz.vogl9@freenet.de

Ausrüstungslager und Bücherei: Reinhard Neumeier

Warmleiten, 93473 Arnschwang
Tel. 09977 1634
ccmr.neumeier@t-online.de
Ausleihe nach telefonischer Vereinbarung

Schaukasten:

Fuhrmannstr. 15, 93413 Cham



DAV-Naturfreunde-Kletterzentrum Bayerwald

Kontakt:

Kleemannstraße, 93413 Cham
09971 99698-0, Fax 09971 996829
info@kletterzentrum-bayerwald.de
www.kletterzentrum-bayerwald.de

Öffnungszeiten 01.11.2023 bis 31.03.2024:

Dienstag bis Freitag 18:00 bis 21:30 Uhr
Sonntag 15:00 bis 21:30 Uhr

Bürozeiten:

Montag bis Freitag von 08:00 bis 17:00 Uhr

Wichtige Anmelde- und Teilnahmeregelungen

Sofern nichts anderes vermerkt ist, sind alle unsere Touren Gemeinschaftsfahrten gleichberechtigter Teilnehmer, d.h. sie haben privaten Charakter; eine Führung findet nicht statt, ebenso wenig besteht ein Rechtsanspruch auf Teilnahme. Die Teilnehmer verzichten untereinander ausdrücklich auf jegliche Haftungsansprüche und sind ggf. individuell Vertragspartner der gebuchten Unterkunft. Die für die Tour entsprechende Ausrüstung, Kondition und Erfahrung werden vorausgesetzt.

Die Anmeldung erfolgt – soweit nicht anders angegeben – grundsätzlich schriftlich bzw. per E-Mail beim im Programm genannten Organisator bzw. bei Hans Grüneißen.

Alle bis zum 30.11.2023 eingegangenen Anmeldungen für 2024 werden gleich gewertet. Bei Überbuchungen kann der jeweilige Organisator der Tour entscheiden; grundsätzlich haben Angemeldete Vorrang, die sich ihrerseits bei der Ortsgruppe engagieren.

Touren und Veranstaltungen 2024

Aktuelle Informationen auf der Homepage der Sektion unter der Seite der Ortsgruppe Bayerwald.

Do, 11.01.2024

Lehrvortrag Gibacht

Lawinenkunde I

Grundlagen der Lawinenauslösung, Besonderheiten der Schneearten, Lawinenlagebericht

Treffpunkt: Gasthaus Gibacht, 19:30 Uhr

Leitung: Fritz Nirschl (FÜL)

Do, 18.01.2024

Lehrvortrag Gibacht

Lawinenkunde II

Kurze Wiederholung der Grundlagen, Anwendung der SnowCard, Verhalten auf Tour, Sicherheitsausrüstung, Theorie zur Lawinenrettung.

Treffpunkt: Gasthaus Gibacht, 19:30 Uhr

Leitung: Fritz Nirschl (FÜL)

Sa, 20.01.2024

LVS-Training

Nach kurzer Einführung üben wir die Grundlagen der LVS-Suche im Gelände.

Auch Teilnehmer*innen sind willkommen, die noch nicht im Alpenverein Mitglied sind.

Ausrüstung: LVS-Gerät, Schaufel, Sonde; Skier oder Schneeschuhe oder schneetaugliches Schuhwerk.

Die Geräte können von unserem Ausrüstungslager entliehen werden.

Ort: Brenneswiese

Treffpunkt: Brennes, Arberalm, 13:00 Uhr

Ab ca. 16:00 Einkehr zur Nachbesprechung in der Arber-Alm.

Kosten: 25 €, für Tourenführer der Ortsgruppe frei;

Anmeldung bis 18.01.2024, bei Fritz Nirschl

(fritz.nirschl@freenet.de)

Plätze: max. 8 Personen

Leitung: Fritz Nirschl (FÜL)

Do, 25.01.2024

Fotovortrag Gibacht

Bike & Hike im Großarlal

Das Großarlal wird als „das Tal der Almen“ gerühmt. Zu Recht, denn an die 40 Stück laden zu Brotzeiten mit hausgemachten Köstlichkeiten ein und bezaubern durch ihre wunderschöne Lage. 23 von ihnen kann man über gut befahrbare Straßen mit dem (E-)Rad erreichen. Von dort eröffnen sich meist lohnende Bergtouren. Warum also nicht zu einer Alm hinaufzradeln, Gipfel besteigen, in der Alm einkehren und anschließend entspannt und knieschonend ins Tal radeln? Der Vortrag gibt Anregungen, nicht nur für Radfahrer*innen.

Treffpunkt: Gasthaus Gibacht, 19:30 Uhr

Referent: Toni Putz

Sa, 27.01.2024

Skitour bei Nacht

Wir treffen uns am Abend und steigen mit Fellen zu einem Bergwirthaus auf. Nach einer gemütlichen Einkehr fahren wir mit den Skiern ab. Das Ziel bestimmen wir kurzfristig nach Schneelage.

Telefonische Anmeldung: bis 26.01.2024

Organisation: Reinhard Neumeier

Do, 01. / Fr, 02. – So, 05.02.2024

Langlauftouren im Böhmerwald

Skiwanderungen in traumhafter Winterlandschaft und fast grenzenloser Einsamkeit, eine komfortable Unterkunft mit guter Küche erwarten uns an diesen beiden Tagen. Untergebracht sind wir im 1.200 m hoch und fast absolut schneesicher gelegenen Hotel „Alpska Vyhlička“ (Alpenblick) in Bucina (ehem. Buchwald) zwischen Finsterau und Kvilda (Außergerfeld). Geplant sind ausgedehnte Skiwanderungen bis etwa 30 km mit teils anspruchsvollen Aufstiegen und Abfahrten auf nicht durchwegs maschinell gespurten Loipen.

Treffpunkt: Wahlweise Donnerstag- oder Freitagabend in Bucina (Fahrzeit ab Cham ca. 2,5 Stunden); für die Zufahrt von Kvilda von Bucina benötigt man eine Sondergenehmigung, die über das Hotel erteilt wird. Übernachtung im DZ mit reichhaltigem Frühstück ca. 50 € / Person und Nacht

Information und verbindliche Anmeldung: bei Hans Grüneißl bis spätestens Anfang Januar.

Plätze: max. 8 Personen

Organisation: Hans Grüneißl

Do, 22.02.2024

Fotovortrag Gibacht

Mit dem Mountainbike durch das Isergebirge

Das Isergebirge ist ein Teil der Sudeten und bildet die Verbindung zwischen dem in Deutschland gelegenen Zittauer Gebirge/Lausitzer Gebirge und dem tschechisch/polnischen Riesengebirge.

Die Rundtour führte von Reichenberg (Liberec) zunächst auf den 1.012 m hohen Jeschken, dann über aussichtsreiche Höhenzüge und wunderschöne Hochflächen in einem Bogen nah an der polnischen Grenze zum höchsten Gipfel des böhmischen Isergebirges, den 1.124 m hohen Smrk (Tafelfichte). Auf der Fahrt zum Ausgangspunkt zurück machten wir Zwischenstation im

Treffpunkt: Gasthaus Gibacht, 19:30 Uhr

Referent: Toni Putz

Do, 07.03.2024

Lehrabend Gibacht

Erste Hilfe in den Bergen

Wissen und Fertigkeiten, die man nicht regelmäßig benötigt bzw. übt, kommen im Laufe der Zeit abhanden; Erste Hilfe ist ein Thema, mit dem wir (Gott sei Dank) nicht täglich konfrontiert werden, das uns aber ganz plötzlich fordern kann – besonders in den Bergen, wo medizinische Hilfe trotz Handy nicht immer in ein paar Minuten zur Stelle ist. Auch heuer wird deshalb unser Tourenkamerad Dr. Robert Pesold unsere diesbezüglichen Kenntnisse in einem multimedialen Lehrvortrag auffrischen, vertiefen und vielleicht sogar erweitern.

Treffpunkt: Gasthaus Gibacht, 19:30 Uhr

Leitung: Dr. Robert Pesold

Do, 14.03.2024

Fotovortrag Gibacht

Bergtouren mit Rad um das Brixener Haus

Die meisten Bergtouren vom Brixener Haus aus beginnen mit einem wenig erfreulichen Hatsch auf Forst- und Almstraßen. Das muss nicht so sein. Viele dieser Straßen kann und darf man mit dem Rad zurücklegen. Gewiss: Die Auffahrt ist anstrengend und spart kaum Zeit, abhängig von der Steilheit. Ganz anders die Rückfahrt nach der Tour: Da geht es flott bergab, und man schont die Knie. Mit einem E-Bike macht auch die Fahrt hinauf zur Alm Spaß und geht zügig. Im Vortrag werden fünf kombinierte Touren mit Berg-Rad (ohne Motor) und Bergschuh vorgestellt.

Treffpunkt: Gasthaus Gibacht, 19:30 Uhr

Referent: Toni Putz

Mi, 20.03. – So, 24.03.2024

Skitouren um die Amberger Hütte

Die Amberger Hütte liegt auf 2.135 m in den Stubaier Alpen und ist aus dem Ötztal über Längenfeld und Gries (Sulztal) erreichbar, mit ca. 2 Std. Aufstieg ab Parkplatz. Das Tourenangebot umfasst über ein Dutzend Gipfelziele, dabei auch reichlich 3.000er.

Plätze: max. 8 Personen

Anmeldungen bis 03.03.2024

Organisation und Leitung: Fritz Nirschl (FÜL Skitouren)

April / Mai 2024

Notfallübung – Erste Hilfe „Outdoor“

Bei genügend Interesse organisieren wir in Zusammenarbeit mit der örtlichen Bergwacht eine praktische Übung von Notfallmaßnahmen unter Touren-Bedingungen. Näheres und Termin siehe Website; es wird zu gegebener Zeit per E-Mail eingeladen.

Sa, 06.04. - So, 07.04.2024

Bike & Snow

Eine Tour für abenteuerlustige Radler und Skitourengeher

Bei unserer traditionellen kombinierten Radl- und Skitour, die den Abschied von der Winter- bzw. den Beginn der Sommersaison markieren soll, hatten wir in den letzten Jahren meist gute Bedingungen für beide Sportarten; Überraschungen können natürlich nicht ausgeschlossen werden. Vorgesehener Ablauf: Samstag: Treffen am Brennes um 14:00 Uhr; Fahrt mit dem Rad über Arberhütte, Regenhütte, Schwellhäusl (Einkehr), Eisenstein, Zelezna Ruda (Übernachtung); Sonntag: Zelezna Ruda, Eisenstein, Grafhütte Brennes, Skitour Brennes – Arber – Brennes.

Information und Anmeldung: bis 17.03.2024 bei Hans Grüneißl

Plätze: max. 6 Personen

Organisation: Hans Grüneißl

Do, 18.04.2024

Fotovortrag Gibacht

Sommerliche Gletschertouren

Gletscher prägen das Bild des Hochgebirges. Für den Bergsteiger stellen sie außerdem eine Herausforderung dar, wenn es gilt, einen Weg durch ein Spaltengewirr zu finden. Da die Gletscher besonders in den letzten Jahren stark abgeschmolzen sind, muss das Hochtourengehen als sterbende Bergsportart angesehen werden. Nutzen wir also die Zeit! Anregungen zu Touren im Großglocknergebiet, in den Öztaler und Urner Alpen.

Treffpunkt: Gasthaus Gibacht, 19:30 Uhr**Referent:** Toni Putz**So, 21.04.2024****Leichtes Klettern im Salzkammergut**

Am Plombergstein (Salzkammergutberge, zwischen Mond- und Wolfgangsee) gibt es mehrere leichte, gut gesicherte Mehrseil-Längentouren zwischen IV und V (z.B. Juniperus, Äskulap, Irma la Douce). Hier sind durchaus zwei oder drei Routen an einem Klettertag möglich. Abfahrt: Sonntagmorgen.

Voraussetzung: Kenntnisse auf Level Kletterschein „Vorstieg“ und Klettererfahrung am echten Fels**Ausrüstung:** komplette persönliche Ausrüstung für alpines Felsklettern, Seile und Sicherungsmittel nach Absprache**Plätze:** max. 6 Personen**Anmeldung:** per E-Mail bei Franz Vogl (franz.vogl9@freenet.de)**Anmeldeschluss:** 24.03.2024**Organisation:** Franz Vogl und Dr. Ludwig Engl**So, 05.05.2024****MTB Fahrtechnik - Grundlagen**

Grundkurs MTB Fahrtechnik am Schulsportplatz in Arnschwang. Hier werden wir die Basics in Theorie und Praxis des Mountainbikens behandeln. Treffpunkt um 14:00 Uhr an der Schule in Arnschwang. Dauer ca. 3 Stunden mit abschließender Einkehr beim Brunnerhof. Schutzausrüstung und MTB in technisch einwandfreiem Zustand ist Pflicht. Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Für Schäden und Unfälle wird nicht gehaftet. Bei Interesse vertiefen wir das Gelernte am 11. August.

Unkostenbeitrag: 20 € p.P.**Anmeldung:** robert.mueckl@web.de

oder fritz.nirschl@freenet.de

Leitung: Robert Mückl**Do, 09.05.2024 (Christi Himmelfahrt)****MTB-Vatertagstour „Rund ums Regenkie“**

Start in Ramspau um 09:00 Uhr; ca. 50 Kilometer, 1.000 Höhenmeter auf meist guten Wegen und leichten Trails. Funktionsfähiges Mountainbike, kleines Reparatur- und Erste-Hilfe-Set, Wärme- und Nässeschutz, Zwischenverpflegung. Wie immer handelt es sich um eine Gemeinschaftsfahrt gleichberechtigter Teilnehmer mit privatem Charakter; eine Führung findet nicht statt. Die Teilnehmer verzichten untereinander ausdrücklich auf jegliche Haftungsansprüche.

Telefonische Anmeldung bis 06.05.2024 bei Hans Grüneißl (nur Ortsgruppe)

Organisation: Toni Putz, Hans Grüneißl**Do, 16.05. – Mo, 20.05.2024 (Pfingsten)****Trans-Karpaten I****Mit dem Mountainbike durch die Schlesisch-Mährischen Beskiden**

Die Karpaten sind das zweite große Europäische Hochgebirge, das sich in einem riesigen, nach Westen offenen Bogen über 1.300 km vom Wiener Becken durch zahlreiche Länder bis nach Serbien erstreckt. Eine der westlichsten Gebirgsgruppen sind die waldreichen Schlesisch-Mährischen Beskiden, die im Osten unseres Nachbarlands Tschechien, an der Grenze zur Slowakei liegen. Der höchste Gipfel dieses Berglands ist die 1.325 m hohe Lysa Hora (Kahlberg), den wir überqueren werden. Kulturell gehört die Region zur Mährischen Walachei, deren Bewohner zwischen dem 14. und 17. Jahrhundert aus Rumänien eingewandert sind. Die Walachen sprechen noch heute eine eigene tschechische Mundart, pflegen den überkommenen Baustil und bewahren auch sonst ihre Traditionen. Route auf zumeist guten Wirtschaftswegen, Nebenstraßen und Wegen. Insgesamt etwa 140 km, 3.800 Hm, Schotter, Asphalt, Natur und Kultur für ausdauernde Radler.

Vorgesehener Ablauf (Änderungen vorbehalten):

Do, 16.05.2024

Anreise im Kleinbus über Prag, Brno (Brünn), Olomouc (Olmütz) nach Frydlant nad Ostravici (Friedland an der Ostrawitz), von Arnschwang ca. 550 km, 6 Stunden, ab Pilsen Autobahn

Fr, 17.05.2024

Über den Radhost (Radhoscht 1.129 m) nach Roznov (Rosenau), 44 km, 1.145 Hm

Sa, 18.05.2024

Über die Polomka (984 m) nach Horni Lomna (Ober-Lomna), 44 km, 1.032 Hm

So, 19.05.2024

Über die Lysa Hora (Kahlberg, 1.325 m) zurück nach Frydlant, 44 km, 1.570 Hm

Mo, 20.05.2024

Heimreise

Kosten: An- und Abreise (wird noch ermittelt)**Unterkunft mit Frühstück:** in guten Pensionen und Hotels ca. 40 - 50 € / Person, Essen und Getränke ca. 30 € / Person und Tag, wir werden wieder eine Gemeinschaftskasse führen.**Plätze:** max. 8 Personen (Gemeinschaftstour)**Verbindliche Anmeldung:** schriftliche (bzw. per E-Mail) bis spätestens 31.03.2024 bei Hans Grüneißl.

Besprechung nach Vereinbarung

Organisation: Hans Grüneißl**Sa, 25.05. – So, 26.05.2024****Klettersteige im Salzkammergut**

Schwierigkeit C bis D, 4 - 6 Std. Dauer.

Plätze: max. 8 Personen**Ausrüstung:** komplettes, modernes Klettersteigset und Helm**Anmeldung:** per E-Mail bei Franz Vogl (franz.vogl9@freenet.de)**Anmeldeschluss:** 21.04.2024**Organisation:** Franz Vogl und Dr. Ludwig Engl

So, 16.06.2024

MTB Bayern – Böhmen

Länge: 32 Km, Höhenmeter: 900 Hm, Dauer: 3,5 Std. rFz.

Treffpunkt ist um 10:00 Uhr am Centrum Bavaria-Bohemia an der Weidinger Str. in 92539 Schönsee. Evtl. Fahrgemeinschaften bilden. Mittelschwere MTB-Tour mit tollen Singletrail-Passagen im Up- und Downhill. Auf tschechischer Seite ist eine Einkehr geplant. Bitte an Geld und Ausweis denken! Getränke und Zwischenverpflegung mitführen. Helm ist Pflicht!

Jeder Teilnehmer fährt auf eigenes Risiko. Für Schäden und Unfälle wird nicht gehaftet.

Organisation und Anmeldung:

Robert Mückl (robert.mueckl@web.de)

Fr, 21.06. – So, 23.06.2024

Schwerer Klettersteig + alpines Klettern bei Eisenerz

Geplant sind: Kaiserschild-KS, sehr anspruchsvoll und lang, Schwierigkeit D/E, und Fledermausgrat, gut gesicherte Kletterei im 4. Grad, 11 Seillängen. Solide Klettersteig- und Klettererfahrung, vollständige Klettersteig- und Kletterausrüstung! Seil + Sicherungsmittel nach Absprache.

Plätze: max. 6 Personen

Anmeldung: per Mail bei Franz Vogl (franz.vogl9@freenet.de)

Anmeldeschluss: 26.05.2024

Organisation: Franz Vogl und Dr. Ludwig Engl

Do, 04.07. – So, 07.07.2024

MTB Zugspitz-Karwendel-Runde

Mögliche Tagesetappen und Hütten: Tag 1: Wir starten in Mittenwald und fahren hoch zum Schachenhaus, dort 1. Übernachtung; Tag 2: über Garmisch und Eibsee geht's nach Ehrwald und ins Leutaschtal, Übernachtung voraussichtlich auf der Tilfussalm; Tag 3: raus nach Scharnitz und rein ins Karwendel, Ziel: die Falkenhütte; Tag 4: evtl. Abstecher zur Engalm, und dann nach Hinterriß und hoch zur Krinner-Kofler-Hütte (Einkehr) und runter nach Mittenwald. Teilweise bis zu 1.300 Hm Auffahrt täglich.

Anmeldung: bei Fritz Nirschl bis 30.03.2024 (Anzahlung 20 € zur Deckung evtl. Stornokosten)

Plätze: 6 Personen

Organisation: Fritz Nirschl (FÜL Mountainbike)

Fr, 26.07. – So, 28.07.2024

MTB-Tourenwochenende im Vorwald

Unser „Vorwaldwochenende“ hat sich zu einem überaus beliebten „Klassiker“ entwickelt. Auch heuer wollen wir bei zwei ausgedehnten Touren ein relativ unbekanntes Stück Bayerwald erkunden. Organisator und Guide ist wieder unser ausgewiesener Gebietskenner Lothar Fuchs.

Unser Stützpunkt ist wieder das urige und wunderschön gelegene „Waldlerhaus“ in Aumbach bei Rettenbach; wir werden uns dort im Laufe des Freitagnachmittags – evtl. schon zu Kaffee und Kuchen - treffen. An den beiden Abenden werden wir voraussichtlich von unseren Gastgeber bestens bewirtet; bei Verhinderung können wir auch den nahegelegenen Biergarten bzw. die Gaststube des Jagerwirts aufsuchen.

Übernachtung im Selbstversorgerhaus, Bettwäsche vorhanden; Frühstück, Kaffee und Kuchen auf Wunsch durch den Gastgeber.

Plätze: max. 8 Personen

Information und Anmeldung: bei Lothar Fuchs (lothar_fux@yahoo.de) oder Hans Grüneiße bis 26.05.2024

Organisation: Lothar Fuchs

Sa, 27.07. – So, 28.07.2024

Klettersteige im Dachstein

Zahlreiche Möglichkeiten im Schwierigkeitsbereich C und D. 4 - 8 Std., komplettes Klettersteig-Set mit Helm, solide Klettersteig-Erfahrung

Plätze: max. 6 Personen

Anmeldung: per E-Mail bei Franz Vogl (franz.vogl9@freenet.de)

Anmeldeschluss: 23.06.2024

Organisation: Franz Vogl und Dr. Ludwig Engl

So, 11.08.2024

MTB Fahrtechnik – Grundlagen II

Wiederholung und Vertiefung des Kursinhalts vom 05.05.2024: Grundkurs MTB Fahrtechnik am Schulsportplatz in Arnschwang. Hier werden wir die Basics in Theorie und Praxis des Mountainbikens behandeln. Treffpunkt um 14:00 Uhr an der Schule in Arnschwang. Dauer ca. 3 Stunden mit abschließender Einkehr beim Brunnerhof. Schutzausrüstung und MTB in technisch einwandfreiem Zustand ist Pflicht. Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Für Schäden und Unfälle wird nicht gehaftet.

Unkostenbeitrag: 20 Euro p.P.

Anmeldung: robert.mueckl@web.de

oder fritz.nirschl@freenet.de

Leitung: Robert Mückl

So, 25.08. – So, 01.09.2024

Jubiläums-Transalp 2024

Mit dem Mountainbike von Südtirol nach Triest

In wechselnder Zusammensetzung der Gruppe haben wir nun schon auf vierundzwanzig verschiedenen Routen mit dem Rad die Alpen überquert; auch bei bisweilen nicht optimalen Wetterverhältnissen war die Tour dem Vernehmen nach für jeden Teilnehmer ein einmaliges Erlebnis, so dass wir sie heuer zum 25. Mal – vielleicht zum letzten Mal – anbieten. Voraussetzung ist eine gute Kondition für Tagesetappen von durchschnittlich 60 km und 1.600 Hm, Flexibilität und viel Humor; geplant sind wieder sechs Tourentage und ein „Rasttag“ am Ziel. Eine detaillierte Ausrüstungsliste ist auf Wunsch gerne bei mir erhältlich.

Unser Alpencross führt uns heuer voraussichtlich von St. Vigil / Enneberg nach Triest an der Adria.

Der aktuelle Planungsstand ist jeweils auf der Homepage der Sektion unter dem Programm der Ortsgruppe Bayerwald abrufbar.

Verbindliche Anmeldung: schriftlich (bzw. per E-Mail) bei Hans Grüneiße

Den Besprechungstermin legen wir nach Absprache mit den Teilnehmern fest.

Plätze: max. 8 Personen

Organisation: Hans Grüneiße

Fr, 30.08. – So, 01.09.2024

Alpines Klettern im Toten Gebirge

Rund um das Priel-Schutzhaus gibt es mehrere überwiegend gut abgesicherte Routen im 4. und 5. Grad und jeweils ca 8 - 12 Seillängen. Klettererfahrung im Fels, Abseilen muss beherrscht werden.

Ausrüstung: Vollständige Kletterausrüstung! Seil + Sicherungsmittel nach Absprache.

Plätze: max. 4 Personen

Anmeldung bis 30.04.2024 per Mail bei Franz Vogl (franz.vogl9@freenet.de)

Organisation: Franz Vogl und Dr. Ludwig Engl



Sa, 21.09. – So, 22.09.2024

MTB-Herbstfahrt Böhmerwald-Impressionen

Voraussetzung ist eine gute Kondition für Touren bis 1.200 Höhenmeter und 60 km. Wir treffen uns in Fahrgemeinschaften um 09:00 Uhr am Wanderparkplatz in Scheuereck bei Zwiesel. Fahrt auf überwiegend guten Wegen und Nebenstraßen.

Vorgesehene Route (Änderungen vorbehalten):

Samstag: Scheuereck – Prasily (Stubenbach) – Velky Bor (Großhaid) – Stodulky (Stadlern) – Kremelna (Kiesleitenberg, 1.125 m) – Velky Babylon (Großbabylon) – Maly Radkov (Ragersdorf) – Klastersky Mlyn (Klostermühle) – Rejstein (Unterreichenstein) – Cervena (Rothsaifen) – Stachy (Stachau) – Zdikov (Großzdikau).

Sonntag: Zdikov (Großzdikau) – Churanov – Zlata Studna (Goldbrunn) – Horska Kvilda (Innergefilid) – Modrava (Mader) – Polednik (Mittagsberg, 1.315 m) – Prasily (Stubenbach) – Scheuereck. Unterkunft im DZ im Schlosshotel Zdikov.

Verbindliche, schriftliche (bzw. per E-Mail) Anmeldung bis spätestens 01. Juli bei Hans Grüneiße.

Plätze: max. 8 Personen

Organisation: Hans Grüneiße

So, 06.10.2024

MTB Black Rain Trails

Tagestour in den Nachbarlandkreis Regen für konditionsstarke Trailbiker*innen. Auf wurzeligen Wegen werden wir zweimal den Haidstein überqueren. Unzählige Aussichtspunkte werden die Fotofans unter euch begeistern. Etwa auf halber Strecke ist eine Einkehr geplant. Über den großen Pfahl und den Höllenstein schlagen wir den Heimweg ein. Nach dem finalen Uphill zum Haidstein können die Flüssigkeitsverluste noch einmal aufgefüllt werden. 70 Km, 1.500 Hm, 5-6 Std. reine Fahrzeit.

Treffpunkt: 08:00 Uhr Dorfplatz Arnschwang

Anmeldung: bis 29.09.24 unter: robert.mueckl@web.de Helm ist Pflicht. Zwischenverpflegung und ausreichend Getränke mitführen.

Jeder Teilnehmer fährt auf eigenes Risiko. Für Schäden und Unfälle wird nicht gehaftet.

Fr, 25.10. – So, 27.10.2024

Böhmerwaldwanderung

Der Ausgangspunkt unserer traditionellen Böhmerwaldwanderung wird wieder eine komfortable Unterkunft im zentralen Böhmerwald, oder im Böhmerwald-Vorland sein.

Von unserem Quartier, oder mit kurzer Anfahrt werden wir zwei reizvolle Wanderungen unternehmen; Gehzeiten ca. 6 Stunden. Die Ziele passen wir der Wetterlage an. Genauere Informationen sind zeitnah auf der Homepage der Ortsgruppe Bayerwald zu finden. Gemeinschaftsveranstaltung von Ortsgruppe Bayerwald und Sektion Regensburg.

Plätze: 20 Personen

Anmeldung: (für alle) bei Hans Grüneiße bis spätestens 31.07.2024

Organisation: Hans Grüneiße, Toni Putz

Do, 21.11.2024

Fotovortrag Gibacht

Rundtour durch die Rhön

Fährt man auf der Autobahn A7 bei Bad Brückenau an der Rhön vorbei, erhält man den Eindruck eines Mittelgebirges mit ausgeprägten Bergen und Tälern. Daher war ich bei meiner Rad-Rundtour von den weiten, keineswegs eintönigen Hochebenen angenehm überrascht. Da dieses Mittelgebirge vulkanischen Ursprungs ist, kam ich an aufgelassenen Basaltbergwerken vorbei, in deren Abbaugruben sich wunderschöne Seen bildeten. Neben diesen landschaftlichen und geologischen Besonderheiten machen auch kulturelle Sehenswürdigkeiten wie das Kloster auf dem Kreuzberg, Burgruinen und malerische Städte die Rhön besuchenswert.

Treffpunkt: Gasthaus Gibacht, 19:30 Uhr

Referent: Toni Putz

Sa, 07.12.2024

Adventliche Sitzweil

Wie jedes Jahr werden wir gegen Abend eine kurze Wanderung durch den Winterwald zu einem gemütlichen Berggasthaus unternehmen. Dort wollen wir einige Stunden bei einer adventlichen Sitzweil verbringen, die von Freunden und Mitgliedern der Ortsgruppe gestaltet wird. Selbstverständlich kommt auch wieder der Nikolaus zu den Kindern.

Nähere Informationen zeitnah auf der Homepage der Sektion / Ortsgruppe

Do, 12.12.2024

Fotovortrag Gibacht

Unterwegs in der nördlichen Oberpfalz

In der nördlichen Oberpfalz gibt es zwei Mittelgebirge, die einen Besuch lohnen: das Fichtelgebirge und den Steinwald. In letzterem besitzt die Sektion einen Stützpunkt. Beide Gebiete begeistern u.a. durch herrliche Felsformationen. Kulturell interessant ist das Stiftland mit Zentrum Waldsassen und das angrenzende Egerland.

Treffpunkt: Gasthaus Gibacht, 19:30 Uhr

Referent: Toni Putz



ORTSGRUPPE STÄDTEDREIECK



Für unsere Sektionsmitglieder und alle interessierten Bergfreunde des Städtedreiecks.
www.alpenverein-regensburg.de/gruppen/ortsgruppen/og-staedtedreieck

Kontakt

Joachim Hofmann

Glashütte 18 (Loisnitz) 93158 Teublitz
Tel. 09471 97966 oder 0160 94875191
joachimhofmann50@gmx.net

Christine Sebast

Tel. 09471 20639
c1sebast@t-online.de

Siegfried Fischer,

Tel. 0170 3652246
siegfried.fischer@219.alpenverein.digital

Ausrüstungslager Joachim Hofmann

bei Bedarf telefonisch Termin vereinbaren

Aktivitäten

Unsere Ortsgruppe trifft sich im Regelfall jeden 1. Montag des Monats im Gasthaus Burgblick, Naabgasse 7, Burglengenfeld. Von Oktober bis März um 19:30 Uhr. Von April bis September um 20:00 Uhr. Alle Bergfreundinnen, Bergfreunde und Interessierten des Alpenvereins (auch Nichtmitglieder) sind willkommen. Wir besprechen Bergtouren, zeigen Bilder oder unterhalten uns einfach gut. Unsere Touren sind Gemeinschaftsfahrten, bei denen lediglich Fahrgemeinschaften und die Unterkunft organisiert werden. Die der Tour entsprechende Kondition und Können werden vorausgesetzt. Detaillierte Informationen gibt es bei unseren Monatstreffen oder direkt bei den Organisatoren.



Was machen wir

Regionale Wanderungen, einfache und anspruchsvolle Bergwanderungen, Schneeschuhtouren, Hochtouren, Klettersteige und Bergtouren bis maximal Schwierigkeit III. Tourenberichte der Ortsgruppe sind unter www.alpenverein-regensburg.de in der Rubrik Städtedreieck veröffentlicht.

Monatliche Treffen – Termine

08.01.2024, 05.02.2024

Wintertouren

04.03.2024, 08.04.2024

Frühjahrstouren

06.05.2024, 03.06.2024, 08.07.2024, 05.08.2024

Sommertouren

09.09.2024, 07.10.2024

Herbsttouren

04.11.2024

Spätherbsttouren

02.12.2024

Weihnachtsfeier

Tourenprogramm 2024

Sa, 20.01.2024

Schneeschuhwanderung Prinzenweg

Mit der Bahn nach Schliersee. Von dort Wanderung hinüber zum Tegernsee. Heimreise wieder mit der Bahn.

Organisation: Joachim Hofmann

Sa, 17.02.2024

Regionalwanderung Wackelstein

Vom Forsthaus Süssenbach auf versteckten Wegen rund um den Wackelstein. ca. 4 Stunden.

Organisation: Siegfried Fischer

Fr, 23.02. - So, 25.02.2024

Schneeschuhwanderungen Brixen im Thale

Von Aurach-Pocherkapelle über Bochumer Hütte auf den Laubkogel 1.760 m. 900 Hm. Von Aschau über Kleinmoosalm (600 Hm) zum Schwarzkogel 2.030 m (1.000 Hm). Vom Wanderparkplatz Ellmau hinauf zur Rubezahlalm (370 Hm). Eventuell andere Ziele nach Absprache.

Organisation: Joachim Hofmann

So, 17.03.2024

Schachen 1.866 m

Von Schloss Elmau hinauf zum Ziel 850 Hm. Dauer 7,5 Stunden. Eventuell mit Schneeschuhen.

Organisation: Hofmann Joachim

Sa, 11. Mai 2024

Mit dem Bergbus ins Chiemgau

über Marquartstein.

Organisation Bus: Siegfried Fischer

Fr, 24.05. - So, 26.05.2024

Bad Hindelang im Allgäu

Mögliche Wanderungen: Spieser, Imberger Horn und der Hirschbachtobel. Übernachtung in Pension

Organisation: Christine Sebast

Sa, 08.06. - So, 09.06.2024

Wandern im Inntal I

Tag 1 von Schwaz-Pillberg auf die Kellerjochhütte 2.237 m. 640 Hm. Nepalfeeling! Und Traumsicht ins Inntal. Wer will, kann noch auf das Kellerjoch und den Kuhmesser steigen. Zusätzlich 110 Hm. Übernachtung Brixen im Thale.

Tag 2 vom Hintersteiner See zur Steiner Hochalm, der Walleralm, der Stöfthütte und retour zum See.

400 Hm. 4 Stunden.

Organisation: Joachim Hofmann

Sa, 22.06.2024

Bergbus über Walchensee nach Mittenwald

Organisation Bus: Siegfried Fischer

Sa, 29.06. - So, 30.06.2024

Wandern im Inntal II

Tag 1 von Alpbach auf die Gratspitz 1.899 m. Die kürzere Tour dauert 4,5 Stunden, die lange Variante 6,5 Stunden. 970 Hm. Ein grandioser Aussichtsberg. Übernachtung Brixen im Thale.

Tag 2 von Stans über die tolle Wolfsklamm nach St. Georgenberg – einem Felsenkloster.

Organisation: Joachim Hofmann

Sa, 13.07.2024

Mit dem Bergbus ins Graswangtal

Ammergauer Berge

Organisation Bus: Siegfried Fischer

Sa, 20.07.2024

Rotwand 1.884 m

Mit Bahn und Bus zum Spitzingsattel und Aufstieg zur Rotwand. Abstieg zum Bahnhof Osterhofen.

Organisation: Siegfried Fischer

Sa, 27.07. - So, 28.07.2024

Allgäuer Alpen Luitpoldhaus

Tag 1 mit Wanderbus zum Giebelhaus. 800 Hm Aufstieg zur Hütte und weitere 430 Hm zur Nördlichen Fuchskarspitze. Schwierigkeit I.

Tag 2 Südliche Fuchskarspitze 470 Hm. Schwierigkeit I mit Stellen II. Abstieg und Heimreise.

Organisation: Joachim Hofmann

Sa, 10.08. - So, 11.08.2024

Lechtalwanderung

Tag 1 Wannenspitze und Karlesspitze (2.362 und 2.378 m, 1.370 Hm). Übernachtung Edelweißhaus.

Tag 2 nach Absprache.

Organisation: Joachim Hofmann

Fr, 23.08. - So, 25.08.2024

Dortmunder Hütte

Ziele: Gaißkogel 2.820 m, Pockkogel 2.807 m. Kraspesspitze 2.953 m bzw. nach Absprache.

Organisation: Reinhold Regensburger, Tel. 0941 85550



Fr, 31.08. - So, 02.09.2024

Spronser Seen (Südtirol Texelgruppe)

Quartier Tag 1 Hochganghaus, Quartier Tag 2 Oberkaseralm.

Organisation: Christine Sebast

Sa, 07.09. - So, 08.09.2024

Schönfeldspitze 2.653 m

Tag 1 Aufstieg zum Riemannhaus und Übernachtung (1.080 Hm). Tag 2 Direktaufstieg zur Schönfeldspitze. Abstieg über Wurm Kopf 2.451 m und Schönegg 2.389 m. Weiter bergab mit etwas kniffliger Routenfindung. Am Napfetzter links vorbei und zum Parkplatz.

Organisation: Joachim Hofmann

Sa, 21.09.2024

Mit Bergbus ins Fichtelgebirge

Raum Wunsiedel – Bischofsgrün

Organisation Bus: Siegfried Fischer

So, 22.09.2024

Frauentour

Über Triftsteig – 280 Hm – zum Kleinen Arbersee.

Organisation: Christine Sebast

Sa, 28.09.2024

Wanderung von Waldmünchen über Gibacht nach Furth i. Wald

Anfahrt und Rückreise mit Bahn

Organisation: Siegfried Fischer

So, 20.10.2024

Abwandertour

Einfache Wanderung mit Gipfelüberraschung

Organisation: Irmgard und Joachim Hofmann

Mo, 25.11.2024 / 19:30 Uhr

Ort: Clemenshaus, Leonberg

Lichtbildervortrag: Unterwegs in Laurins Reich

Wander- und Klettersteigrouten im Rosengarten und auf dem Schlern.

Referent: Toni Putz

Es gibt im Laufe des Jahres weitere Unternehmungen. Am besten regelmäßig bei den Monatstreffen vorbeischaun. Auf ein gutes Bergjahr 2024!

*Joachim Hofmann
und die Ortsgruppe Städtedreieck*

Hütten der Sektion Regensburg



Christian Tomaselli

Neue Regensburger Hütte

Lage:

Stubaital, Gemeinde Neustift, am Hohen Moos im Falbeson-Tal (Hochstubai), 2.286 m

Aufstieg:

ab Waldcafé (Bushaltestelle Falbeson oder sektionseigener Parkplatz) ca. 2,5 Stunden, Materialeilbahn ab Falbeson

Unterkunft:

65 Zimmerlager in 2- und 4-Bett-Zimmern, 36 Matratzenlager, Waschräume mit fließendem Kalt- und Warmwasser und Duschen. Hüttenschlafsackpflicht.

Geöffnet:

Mitte Juni – Ende September (je nach Schneelage)

Pächter:

Christian Tomaselli
Tel.: +43 664 202 50 70
www.regensburgerhuette.at



Buchung online:

https://www.alpsonline.org/reservation/calendar?hut_id=275

Besonderheiten:

Sehr reizvolle Landschaft mit seltener Flora im Hohen Moos; Wasserfall und kleiner See in Hüttennähe; Boulderparcours, Klettergarten (UIAA 4- bis 8+) und Klettersteig (C/D); erste Tiroler Hütte mit rein vegetarischem Speisenangebot.

Touren:

Die Hütte liegt auf dem Stubai Höhenweg und erschließt in landschaftlich wunderschöner Umgebung eine Reihe leichter bis mittelschwerer Berg- und Hochtouren sowie Übergänge zur Dresdner Hütte (Höhenweg) und zur Franz-Senn-Hütte.



Tourentipps:

www.regensburgerhuette.at/touren

Nächtigungspreise

	Mitglieder	Nichtmitglieder
Erwachsene im 2er-Zimmer	31,50 €	47,50 €
Erwachsene im Mehrbettzimmer	23,00 €	39,00 €
Erwachsene im Lager	15,00 €	27,00 €
Erwachsene im Notlager	8,00 €	21,00 €
Junioren im 2er-Zimmer	31,50 €	47,50 €
Junioren im Mehrbettzimmer	21,50 €	36,50 €
Junioren im Lager	12,00 €	26,50 €
Junioren im Notlager	7,50 €	21,00 €
Jugendliche (6) im 2er-Zimmer	14,00 €	27,00 €
Jugendliche (6) im Mehrbettzimmer	11,00 €	24,50 €
Jugendliche (6) im Lager	7,00 €	19,50 €
Jugendliche (6) im Notlager	–	–
Kinder im 2er-Zimmer	8,00 €	22,00 €
Kinder im Mehrbettzimmer	8,00 €	22,00 €
Kinder im Lager	–	12,50 €
Kinder im Notlager	–	–





Talherberge Zwieselstein

Adresse:

Gurglerstraße 4, A-6450 Sölden

Lage:

Zwieselstein (1.472 m) im Ötztal, zwischen Sölden und Gurgl

Anfahrt:

mit der Bahn bis Bahnhof Ötztal, weiter mit dem Bus bis zum Haus, mit PKW bis zum Haus

Unterkunft:

17 Zimmerlager, 18 Lager, Zentralheizung, Waschräume mit Duschen (neue Sanitärräume seit 2020)

Konzept:

Selbstversorgerhaus mit vollständig eingerichteter Küche. Ganzjährig geöffnet (bitte Betriebspausen in der Übergangszeit beachten!).



Buchung online:

https://www.alpsonline.org/reservation/calendar?hut_id=495

Hüttenbetreuerin:

Jutta Fender
Telefon: +43 5254 2763,
zwieselstein@alpenverein-regensburg.de
Erreichbar vormittags mobil (+43 664 9186767)
und beim Check-in 17:00 - 19:00 Uhr

Besonderheiten:

Kajak- und Mountainbike-Tourenmöglichkeiten in nächster Nähe; Stützpunkt für vielfältigste Sommeraktivitäten – und abseits der Wanderwege sind diejenigen, die sportliche Kletterrouten oder Klettersteige suchen, im Ötztal bestens bedient. Kleine, liebevoll renovierte Talhütte mit urgemütlichem Aufenthaltsraum.

Touren:

Dank der zentralen Lage bieten sich viele Möglichkeiten leichter bis langer Wanderungen zu Alpenvereinshöhlen, Almen und auf Gipfel, aber auch anspruchsvollen Hochtouren an. Die Hütte liegt zwischen den Top-Mountain-Ski-gebieten von Sölden und Gurgl. Im Frühjahr locken zahlreiche einsame, aber lange Ski-hochtouren.



Tourentipps:

www.alpenverein-regensburg.de/zwieselstein-tourentipps

Nächtigungspreise

	Mitglieder		Nichtmitglieder	
	Sommer*	Winter*	Sommer*	Winter*
Erwachsene im MBZ	24,00 €	25,00 €	37,00 €	39,00 €
Erwachsene im Lager	15,00 €	17,00 €	28,00 €	30,00 €
Junioren im MBZ	24,00 €	25,00 €	37,00 €	39,00 €
Junioren im Lager	12,00 €	14,00 €	25,00 €	27,00 €
Jugendliche (16) im MBZ	13,00 €	13,00 €	26,00 €	27,00 €
Jugendliche (16) im Lager	8,00 €	10,00 €	21,00 €	23,00 €
Jugendliche (6) im MBZ	11,00 €	13,00 €	24,00 €	26,00 €
Jugendliche (6) im Lager	7,00 €	7,00 €	20,00 €	22,00 €
Kinder im MBZ	8,00 €	8,00 €	11,00 €	13,00 €
Kinder m Lager	1,00 €	2,00 €	3,00 €	5,00 €

* Sommer: 01.06. - 30.09. * Winter: 01.10. - 31.05.

Die Talherberge ist mit einem Zahlencode gesichert, der vor Ort ausgehändigt wird. Bezahlung vor Ort in bar oder mit EC-Karte.

Die Nächtigungspreise enthalten bereits die Tourismusabgabe plus Infrastrukturabgabe von 4,- € pro Nacht für alle Gäste ab 15 Jahren.

Tagesgäste / Hüttennutzung ohne Übernachtung im Hüttenumfeld 2,50 € (genehmigungspflichtig!)

Tagesgäste / Hüttennutzung mit Übernachtung im Hüttenumfeld 5,00 € (genehmigungspflichtig, kein Regelbetrieb, beschränkt auf Notfälle!); Campen im Hüttenumfeld ist generell nicht gestattet!

Preiskategorien

Alle Preise sind laut Vorstandsbeschluss vom 01.08.2023 gültig ab 01.01.2024. Die Sektionsmitgliederpreise gelten in den sektionseigenen Hütten Berg- und Skiheim, Steinwald- und Hanslberghütte für die Mitglieder der Sektion Regensburg und der Partnersektionen Weiden und Haar. Mitglieder anderer DAV-Sektionen und der Naturfreunde erhalten vom 01.05. bis 30.11. Sektionsmitgliederpreise im Berg- und Skiheim, nicht aber vom 01.12. bis 30.04. In den öffentlichen Hütten Neue Regensburger Hütte und Talherberge Zwieselstein gelten die Mitgliederpreise für DAV-Mitglieder aller Sektionen, die Nichtmitgliederpreise für Nichtmitglieder des DAV.

Altersstufen bei DAV-Hüttenpreisen

Erwachsene: ab dem 25. Geburtstag

Junioren: ab dem 18. Geburtstag

Jugendliche (16): ab dem 16. Geburtstag

Jugendliche (6): ab dem 6. Geburtstag

Kinder: bis zum 6. Geburtstag



Berg- und Skiheim Brixen im Thale

(Dr. Thomas-Brennauer-Haus)

Adresse:

Oberlauterbach 14, A-6364 Brixen im Thale

Lage:

Brixental, zwischen Wörgl und Kitzbühel
Anfahrt: mit PKW bis zum Haus (Parkplatz);
Bahnhof Brixen im Thale ca. 650 m vom Haus entfernt

Unterkunft:

im Haupthaus: 29 Betten in 2-, 3- und 4-Bett-Zimmern mit fließendem Kalt- und Warmwasser, 24 Matratzenlager (2 Räume mit je 12 Lagern), Zentralheizung, Waschräume mit Duschen, große Selbstversorgerküche, gemütlicher Gemeinschaftsraum mit Kachelofen;

in der Ferienwohnung: 10 Betten verteilt auf 3 Zimmer (zwei Zimmer mit Doppelbett und Stockbett und ein Zimmer mit Stockbett).

Achtung – Rauchverbot in der Hütte und auf den Balkonen!
Hunde nicht erlaubt!



Buchung Haupthaus:

https://www.alpsonline.org/reservation/calendar?hut_id=475



Buchung Ferienwohnung:

https://www.alpsonline.org/reservation/calendar?hut_id=538

Hüttenbetreuer:

Jiri Sindelar
Telefon: +43 5334 8542,
brixen@alpenverein-regensburg.de
Am besten erreichbar von 08:00 bis 10:00 Uhr und 18:00 bis 20:00 Uhr

Besonderheiten:

Ein Nebenraum für Schulungen, Seminare, Musikproben, Familienfeiern etc., eine Boulderwand und ein Spielplatz für Kinder stehen zur Verfügung.

Touren/Aktivitäten:

Im Sommer sind die Bereiche der Kitzbüheler Alpen bzw. des Wilden Kaisers ein unerschöpfliches Touren- und Klettergebiet für alle Leistungsgruppen. Viele Mountainbiketouren und auch Gleitschirmfliegen (Westendorf, Hohe Salve) sind nahe des Hauses möglich. Im Winter/Frühjahr ist das Haus ein zentraler Stützpunkt für Skitouren in der Umgebung. In unmittelbarer Nähe liegen die Skigebiete von Hochbrixen mit Verbindung nach Scheffau und Ellmau, das Gebiet der Hohen Salve und die Lifte nach Söll sowie die Verbindung nach Westendorf. Die Skigebiete von Kirchberg/Kitzbühel sind nur ca. 6 km entfernt.



Tourentipps:

www.alpenverein-regensburg.de/brixen-tourentipps

Nächtigungspreise

	Mitglieder		Nichtmitglieder	
	Sommer*	Winter*	Sommer*	Winter*
Haupthaus				
Erwachsene im 2er-Zimmer	24,00 €	27,50 €	37,00 €	41,00 €
Erwachsene im MBZ	24,00 €	27,50 €	37,00 €	41,00 €
Erwachsene im Lager	17,00 €	19,00 €	31,00 €	34,00 €
Junioren im 2er-Zimmer	24,00 €	27,50 €	37,00 €	41,00 €
Junioren im MBZ	24,00 €	27,50 €	37,00 €	41,00 €
Junioren im Lager	14,00 €	16,00 €	28,00 €	31,00 €
Jugendliche (16) im 2er-Zimmer	13,00 €	15,00 €	26,00 €	29,00 €
Jugendliche (16) im MBZ	13,00 €	15,00 €	26,00 €	29,00 €
Jugendliche (16) im Lager	9,00 €	12,00 €	23,00 €	26,00 €
Jugendliche (6) im 2er-Zimmer	11,00 €	13,50 €	24,00 €	27,00 €
Jugendliche (6) im MBZ	11,00 €	13,50 €	24,00 €	27,00 €
Jugendliche (6) im Lager	7,00 €	8,00 €	20,00 €	22,00 €
Kinder im 2er-Zimmer	8,00 €	9,00 €	11,00 €	13,00 €
Kinder im MBZ	8,00 €	9,00 €	11,00 €	13,00 €
Kinder im Lager	1,00 €	2,00 €	3,00 €	5,00 €

Ferienwohnung

Mindestpreis pro Buchung (2 Nächte)	290,00 €	330,00 €	450,00 €	490,00 €
Mindestpreis für jede weitere Nacht	145,00 €	165,00 €	225,00 €	245,00 €
Mehrpriis pro zusätzliche Person	11,00 €	12,00 €	15,00 €	20,00 €
Einzelnachtzuschlag pro Person nur im Zimmer	2,00 €	2,00 €	2,00 €	2,00 €
Seminarraum**	20,00 €			
Infrastrukturbeitrag***	5,00 €	5,00 €	5,00 €	5,00 €

* Sommer: 01.05. - 30.11. * Winter: 01.12. - 30.04.

Haus und Ferienwohnung sind mit einem Zahlencode gesichert, der vorab per Mail versandt wird. Bezahlung vor Ort in bar oder mit EC-Karte.

Die Nächtigungspreise enthalten bereits die Tourismusabgabe von 2,- € pro Person und Nacht für alle Gäste ab 15 Jahren.

** Bei Buchung einer Sonderveranstaltung im Seminarraum wird eine Endreinigungspauschale in Höhe von 20,- € erhoben.

*** Für die Benutzung der Küche, des Gastraumes und / oder Dusche nach Abreise (10:00 Uhr) wird ein Infrastrukturbeitrag erhoben.



Steinwaldhütte

Adresse:

Pfaben 29, 92681 Erbendorf
Lage: in Pfaben bei Erbendorf Steinwald / nördliche Oberpfalz

Anfahrt:

Mit der Bahn nach Reuth b. Erbendorf oder Wiesau (ca. 1:30 Std.), dann per BAXI Nr. 8302 oder Fahrrad 13 km nach Pfaben. Ruf-Taxi (BAXI) mit Voranmeldung Tel. 0800 6065600 (Anruf kostenlos), fährt alle 2 Stunden

Mit dem Auto aus Regensburg: A93 bis Ausfahrt Altenstadt an der Waldnaab, B22 bis Erbendorf (ca. 110 km; 1:20 Std.) und nach Pfaben

Unterkunft:

22 Matratzenlager in 8- und 14-Bett-Lagern (Stockbetten), Aufenthaltsraum für ca. 40 Personen mit Kachelofen, Waschräume mit Duschen, vollausgestattete Selbstversorgerküche, Grillmöglichkeit, Lagerfeuerstelle



Buchung online:

https://www.alpsonline.org/reservation/calendar?hut_id=547

Hüttenbetreuerin:

Nina Biedermann-Michl,
steinwaldhuette@alpenverein-regensburg.de,
Telefon: 0159 0671 7621

Konzept:

Als Selbstversorgerhütte steht die Steinwaldhütte sowohl Einzelpersonen als auch Gruppen z.B. für Jugendfreizeiten, Sportgruppen, Familienfeiern, Seminare, Schulaufenthalte und mehr zur Verfügung.

Touren/Aktivitäten:

Im Sommer eignet sich die Steinwaldhütte als idealer Stützpunkt für Wander- und Mountainbiketouren sowie insbesondere fürs Klettern. In Hüttennähe befinden sich am Augsburger Felsen, Vogel- und Räuberfelsen sowie an der Ratsfelsengruppe über 100 Routen in allen Schwierigkeitsgraden. Im Winter kommen Schneeschuhwanderer und Langlaufräuser in den Genuss zahlreicher Routen und Loipen.



Tourentipps:

www.alpenverein-regensburg.de/steinwald-tourentipps

Nächtigungspreise

	Mitglieder		Nichtmitglieder	
	Sommer*	Winter*	Sommer*	Winter*
Erwachsene im Lager	12,00 €	14,00 €	18,00 €	22,00 €
Junioren im Lager	8,50 €	10,00 €	12,50 €	15,00 €
Jugendliche (6) im Lager	6,00 €	7,50 €	9,00 €	10,00 €
Kinder im Lager	1,50 €	2,50 €	4,00 €	5,00 €

* Sommer: 01.05. - 30.09. * Winter: 01.10. - 30.04.

Schlüsselübergabe vor Ort nach der Bezahlung in bar oder mit EC-Karte.



© Christian Tomaselli

Tourentipps für unsere Hütten

Geheimtipps für Abenteurer, Kletterherausforderungen, entspannte Biketouren, schöne Familienerlebnisse – was ihr so alles rund um unsere Hütten unternehmen könnt, findet ihr in unseren Tourentipps zur jeweiligen Hütte. Es lohnt sich, öfter reinzuschauen, es kommen immer wieder neue Tourentipps dazu.



Hanslberghütte

(Ludwig-Hanisch-Hütte)

Adresse:

Donaustraße 81, 93077 Oberndorf

Lage:

im Landschaftsschutzgebiet bei Oberndorf, hoch über der Donau, zwischen Matting und Bad Abbach

Unterkunft:

Selbstversorgerhütte, 11 Lagerplätze, Aufenthaltsraum mit ca. 20 - 24 Sitzplätzen für Veranstaltungen



Buchung online:

https://www.alpsonline.org/reservation/calendar?hut_id=537

Ganzjährig geöffnet

Besonderheiten:

Zahlreiche Wander- und Mountainbikemöglichkeiten. Die ruhige Hütte über dem Ort Oberndorf ist in nur 10 Minuten vom Fußballplatz (Parkmöglichkeit) erreichbar. Speziell geeignet für Gruppenveranstaltungen und ruhige Familienfeiern. Ein echtes Abenteuer für Familien. Kinder müssen aber unbedingt beaufsichtigt werden, da das Gelände nicht ungefährlich ist!



Tourentipps:

www.alpenverein-regensburg.de/hanslberg-tourentipps

Nächtigungspreise

	Sektionsmitglieder DAV Regensburg	andere DAV-Sektionen oder Nichtmitglieder
1 Nacht	85,00 €	127,50 €
Silvester	125,00 €	160,00 €
Kaution	150,00 €	

Zahlung in bar bei Abholung des Schlüssels in der Geschäftsstelle. Bei notwendigen Nachreinigungen werden grundsätzlich 75,- € einbehalten.

Weitere Informationen

Komplettbuchungen

	Mitglieder		Nichtmitglieder	
	Sommer	Winter	Sommer	Winter
Steinwaldhütte				
1 Nacht	220,00 €	260,00 €	330,00 €	390,00 €
Kaution	300,00 €			
Brixen im Thale				
2 Nächte	1.800 €			
Verlängerungsnacht	900,00 €			
Kaution	350,00 €			
Zwieselstein				
2 Nächte	1.600,00 €			
Verlängerungsnacht	800,00 €			
Kaution	350,00 €			

Komplettbuchungen der Steinwaldhütte, der Talherberge Zwieselstein sowie des Haupthauses Brixen im Thale für mind. 2. Nächte nach Absprache möglich.

Bitte über alpsonline die gewünschte Hütte komplett buchen und eine Anfrage mit dem Buchungswunsch an huetten@alpenverein-regensburg.de schicken. Die Buchung wird vertraglich mit Kaution vereinbart.

Buchungen für die Weihnachtsferien/Silvester und Faschingsferien:

Die Buchung dieser besonders beliebten Zeiträume ist im Buchungssystem der Hütten geblockt und wird zu einem bestimmten Stichtag aktiviert. Informationen zu den Buchungstagen für Weihnachten, Silvester und Faschingsferien im Berg- und Skiheim Brixen im Thale und in der Talherberge Zwieselstein sowie für Silvester in der Hanslberghütte und der Steinwaldhütte werden rechtzeitig per E-Mail an die Mitglieder versandt.

Altersstufen bei DAV-Hüttenpreisen

Erwachsene: ab dem 25. Geburtstag

Junioren: ab dem 18. Geburtstag

Jugendliche (16): ab dem 16. Geburtstag

Jugendliche (6): ab dem 6. Geburtstag

Kinder: bis zum 6. Geburtstag



Praktisches für die Übernachtung auf Alpenvereinshütten ist in unserer Geschäftsstelle erhältlich.



Vertragshäuser



Vorderschappachhof

(Vertragshaus im Großarlal/Salzburg)

Anreise:

Mit dem ÖPNV: Mit der Bahn bis St. Johann im Pongau (ca. 4:10 Std. ab Regensburg Hbf), mit der Bus-Linie 540 nach Hüttschlag (ca. 35 min)

Mit dem Auto: Über blaue Route (Straubing – Burghausen) nach Salzburg, Autobahn bis St. Johann im Pongau (ca. 280 km)

Lage:

am Ortsrand von Hüttschlag im Großarlal

Unterkunft:

Bio-Bauernhof, hofeigene Produkte zum Frühstück; Zweibettzimmer und 2 Mehrbettzimmer, u.a. mit Du/WC und Balkon; 3 Ferienwohnungen mit je 2 getrennten Schlafzimmern und allen Einrichtungen sowie Balkon; Aufenthaltsraum mit Ausgang zur Liegewiese

Bewirtschaftung:

ganzjährig, mit Frühstück

Kontakt:

Vorderschappachhof
Johanna und Siegfried Lederer
A-5612 Hüttschlag 9
Tel. +43 6417 245, Fax +43 6417 24516
info@vorderschappachhof.com
www.vorderschappachhof.com

Reservierungen direkt beim Vorderschappachhof: 10 % auf die Übernachtungspreise für Mitglieder der Sektion (Sektionsausweis vorlegen)

Touren:

Dank der Lage im Nationalpark Hohe Tauern bieten sich viele leichte bis lange Wanderungen zu Alpenvereinshütten, Almen und auf Gipfel, aber auch Klettertouren, teilweise direkt vom Haus weg, an. Im Winter und Frühjahr können zahlreiche kurze bis lange Skitouren unternommen werden. Alpinskielauf bei der Skischaukel Großarl – Dorfgastein.



Maurerwirt

(Vertragshaus im Pyhrn-Priel-Gebiet)

Anreise:

Mit dem ÖPNV: mit der Bahn bis Windischgarsten (ab ca. 3:50 Std. ab Regensburg), mit der Bus-Linie 435 des ÖÖVV nach Rosenau am Hengstpass (ca. 10 min)

Mit dem Auto: Regensburg – Passau – Wels – Windischgarsten (260 km) im Pyhrn-Priel-Gebiet, weiter auf der Landstraße Richtung Hengstpass nach Rosenau (8 km) im Nationalpark Kalkalpen

Unterkunft:

5 Doppel- bzw. Dreibettzimmer mit getrennter Dusche und WC; 3 sehr gut eingerichtete Ferienwohnungen mit je einem 2-Bett- und einem 3-Bett-Zimmer; Unterkunftsmöglichkeit für ca. 25 Personen

Bewirtschaftung: ganzjährig, HP nach Rücksprache möglich!

Kontakt:

Gasthof Maurerwirt
Michaela Benedetter
Hauptstr. 12, A-4581 Rosenau
Tel. +43 664 6317210
E-Mail: office@gh-maurerwirt.at
www.gh-maurerwirt.at

Reservierungen direkt beim Maurerwirt: 10 % auf die Übernachtungspreise für Mitglieder der Sektion (Sektionsausweis vorlegen)

Touren:

Rodel- und Eisstockbahn direkt beim Haus, Wintersportzentren Hinterstoder und Wurzer Alm ca. 15 - 20 km entfernt, Biathlonzentrum in unmittelbarer Nähe. Dank der zentralen Lage im Nationalpark Kalkalpen bieten sich viele leichte bis lange Wanderungen zu Alpenvereinshütten, Almen und auf Gipfel sowie anspruchsvolle Kletter- und MTB-Touren an. Im Winter und Frühjahr können zahlreiche kurze, aber auch viele lange Skitouren unternommen werden.



Berggasthof Steckholzer

(Vertragshaus in den Brennerbergen)

Anreise:

Mit dem ÖPNV: mit der Bahn über Innsbruck nach St. Jodok am Brenner, letzter Bahnhof: St. Jodok am Brenner (7 km bis Berggasthof Steckholzer), letzte Bushaltestelle: Vals in Tirol Abzw. Padauner Straße – danach 3,5 km zu Fuß bergauf

Mit dem Auto: über Innsbruck und Brenner bis zur Ausfahrt Matrei, Valsler Landesstraße bis Padaun in Vals
Lage: oberhalb des Bergsteigerdorfs Vals bei St. Jodok am Brenner

Unterkunft:

4 Doppelzimmer und 1 Vierbettzimmer, mit Dusche, WC, SAT-TV und teilweise Balkon, 1 Ferienwohnung (ca. 65 m²) mit 2 Duschen, 2 Toiletten, Balkon, 2 SAT-TV, Eltern- und Kinderschlafbereich getrennt und gemütlicher Wohnküche

Bewirtschaftung:

ganzjährig, mit Frühstück

Kontakt:

Berggasthof Steckholzer
Martina und Daniel Wolf
Telefon +43 5279 5390,
Mobil +43 664 2464547
steckholzer@aon.at
www.gasthof-steckholzer.at

Reservierungen direkt beim Berggasthof Steckholzer: 20 % auf Übernachtung und Frühstück für Mitglieder der Sektion (Sektionsausweis vorlegen)

Touren:

Im Winter können sich die Tourengerher austoben, u.a. starten Schneeschuh- und Skitouren an der Haustür. Skitourengeher*innen erreichen in gemütlichen 3 Std. die Vennspitze (2.392 m). Ausgangspunkte für weitere schöne Skitourenziele im Schmirmtal oder Valsertal sind in 15 bis 20 Autominuten erreichbar. Im Sommer locken Vennspitze, Zeischer Alm, Padauner Kogel und mehr zum Wandern, auch die Geraer Hütte und das Tuxerjochhaus sind von Vals aus gut erreichbar.

Hütten unserer Partnersektionen

Besucht auch die Hütten unserer befreundeten Partnersektion Brixen / Südtirol und Weiden.



Weidener Hütte

1.799 m, Tuxer Alpen
 Hüttenwirte: Michael Reitmeir und Rebecca Krismer
 Adresse: Nafingalm 10, A - 6133 Weerberg
 Telefon: +43 664 88109940
www.weidener-huette.at
 Sommersaison: Ende Mai bis Mitte Oktober
 Schlafplätze: 39 Zimmerlager, 26 Matratzenlager

Hütten des AVS Brixen

Info: AVS – Sektion Brixen
 Geschäftsstelle: Domplatz 13, I-39042 Brixen
 Mo – Fr: 17:00 – 18:00 Uhr, Tel. +39 0472 833940
<https://brixen.alpenverein.it>

Peitlerknappen-Hütte

1.960 m, Plose, Dolomiten
 Hüttenwart: Erwin Pezzei & Siegfried Kerer
 Adresse: Milland, Koflerweg 10, I-39042 Brixen
 Telefon: +39 335 5771489
 Sommersaison und Wintersaison: Selbstversorger / Anmeldung bei der Sektion
 Schlafplätze: 25 Matratzenlager

Brixner Hütte

2.282 m, Pfunderer Berge, Zillertaler Alpen
 Hüttenwirt: Simon Baumgartner
 Adresse: I-39037 Mühlbach
 Telefon Hütte: +39 0472 677001
www.brixnerhuette.it
 Sommersaison: Mitte Juni bis Mitte Oktober
 Schlafplätze: 35 Matratzenlager

Radlsee-Hütte

2.284 m, Sarntaler Alpen
 Hüttenwirte: Familie Leitner
 Telefon Hütte: +39 0472 855230
www.radlseehuette.it
 Sommersaison: Mitte Mai bis Ende Oktober
 Schlafplätze: 19 Zimmerlager, 40 Matratzenlager, 6 Winterlager

Tiefrasten-Hütte

2.312 m, Pfunderer Berge, Zillertaler Alpen
 Hüttenwirte: Stefan Oberhollenzer
 Telefon: Mobil +39 334 9896370
www.tiefrastehuette.it
 Sommersaison: Anfang Mai bis Ende Oktober
 Schlafplätze: insgesamt 12 Zimmerlager, 38 Matratzenlager, 2 Winterlager



HÜTTENTIPP

Regensburger Hütte

(Utia de Ncisles oder Rifugio Firenze)

Lage:

Dolomiten, Geislergruppe, 2.040 m

Geschichte:

1888 von Max Schultze, dem damaligen 1. Vorsitzenden der Sektion, erbaut, 1923 der CAI-Sektion Florenz zugewiesen, seit 2010 im Besitz der Autonomen Region Bozen

Pächter:

Fam. Perathoner (seit 1940)
 Tel. +39 0471 796307
info@rifugiofirenze.com
www.rifugiofirenze.com
 Sommersaison: Anfang Juni bis Ende Oktober
 Schlafplätze: 26 Zimmerlager, 64 Matratzenlager

Zustieg:

von St. Christina/Gröden 1,5 Std. über die Versorgungsstraße der Hütte, von der Col Raiser Seilbahn Bergstation 20 Min. Abstieg

Tourenmöglichkeiten:

Wandern von beschaulichen Touren über die wunderschön-hügelige Cisles Alm mit verschiedenen Einkehrmöglichkeiten bis zu anspruchsvolleren Anstiegen zu verschiedenen Scharten und Gipfeln, Klettersteige auf die Nivesscharte mit Besteigung von Piz Duleda (2.909 m) und auf den Sass Rigais (3.025 m, Ost- und Weststeig, lohnende Überschreitung), Klettern im alpinen Stil Übergänge zur Puezhütte (3 Std.), Brogleshütte (2,5 Std.), Schlüterhütte (4 Std.)



10% DAV-MITGLIEDERRABATT | 15% STUDENTENRABATT



MOUNTAIN SHOP

REGENSBURG

ROTE-HAHNEN-GASSE 5



25% RABATT

AUF EINEN ARTIKEL DEINER WAHL

Einlösbar bei Vorlage des Gutscheins bis 31.12.2024.
Nicht mit anderen Rabatten und Aktionen kombinierbar.





HALLO REGENSBURG! DIE NATUR WARTET AUF DICH, WIR AUCH.

GEMEINSAM PLANEN, AUSTRÜTEN, REPARIEREN
IN DER MAXIMILIANSTRASSE 13



GLOBETROTTER
UNSER HERZ SCHLÄGT DRAUSSEN.

WIR GEBEN ALLES, UM DICH BESTENS ZU BERATEN.



ENTDECKE UNSER NEUES VERANSTALTUNGSPROGRAMM

VORTRÄGE



WORKSHOPS



AUSFLÜGE

