



# Ausblick



Mitteilungsblatt der DAV Sektion Regensburg

## Jahresprogramm 2023



65. Jahrgang, Nr. 4, 01. Dezember 2022

[www.alpenverein-regensburg.de](http://www.alpenverein-regensburg.de)

**DAMIT IHR ALLES  
EINPACKEN KÖNNT,  
PACKEN WIR ALL  
UNSER WISSEN AUS.**



**GLOBETROTTER**

UNSER HERZ SCHLÄGT DRAUSSEN.

**WIR GEBEN ALLES, UM DICH BESTENS ZU BERATEN.**



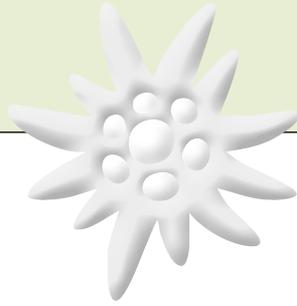
**DU BIST NOCH NICHT IM DAV-GLOBETROTTER CLUB?  
JETZT INFORMIEREN UND KOSTENFREI ANMELDEN UNTER:**

**[WWW.GLOBETROTTER.DE/DAV](http://WWW.GLOBETROTTER.DE/DAV)**



**DEIN OUTDOOR-AUSRÜSTER IN DER MAXIMILIANSTRASSE 13 · REGENSBURG**

Offizieller Handelspartner



## Vorwort

### **Liebe Bergfreundinnen und Bergfreunde!**

„Erstens kommt es anders, und zweitens als man denkt!“, sagte einmal Wilhelm Busch. Wie hätte ich mich gefreut, euch nach den „Corona-Jahren“ nun ein durchwegs positives Vorwort präsentieren zu dürfen. Corona ist immer noch Thema. Und zudem passierte am 24. Februar 2022 das, was sich niemand vorstellen konnte. Putin überfällt völkerrechtswidrig die Ukraine und es herrscht Krieg in Europa. Die Auswirkungen davon spüren wir jeden Tag. Die Kostenexplosion trifft auch unsere Sektion, wie z. B. beim extrem gestiegenen Strompreis. Auch die hohen Spritpreise machen sich gerade im Kurs- und Tourenwesen bemerkbar. Gut, dass wir gerade hier aus ökologischer Sicht vermehrt auf Kleinbusse und öffentliche Verkehrsmittel setzten. Auch der 2023 neue Bergbus ist ein weiterer Schritt, unseren „Fußabdruck“ zu verkleinern.

Als nächster Paukenschlag traf uns am 18.07.2022 der viel zu frühe Tod von Gotthard Unger. Go war eigentlich schon immer da und hat die Sektion sehr stark geprägt. Viele Projekte wären ohne sein Mitwirken sicherlich nicht möglich gewesen. Ich selbst habe unsere vielfältigen Gespräche genossen und verliere mit ihm, wie viele andere auch, einen guten Freund, der fehlen wird.

„Bergtage sind meine Lieblingstage“ habe ich kürzlich auf einer Postkarte gelesen. Das stimmt, hat doch das tolle Wetter uns allen einen grandiosen Bergsommer bereitet. Wer jedoch im Hochgebirge unterwegs war, war eher den Tränen nah. Wo sind meine Gletscher? Diese Frage habe wohl nicht nur ich mir gestellt. An vielen Stellen sind nur noch traurige Reste übrig. Im Fels hat der zunehmende Steinschlag manche Routen und Aufstiege unpassierbar gemacht. So mussten einige Kurse umgeplant, und auch für die Zukunft neue Möglichkeiten und Gebiete gefunden werden, um auch weiterhin ein umfangreiches und sicheres Jahresprogramm anbieten zu können. Ebenfalls neu in 2023: spezielle Kurse für Stressbewältigung.

Liebe Mitglieder, alle unsere Trainer\*innen sind ehrenamtlich tätig und verbringen gerne ihre Freizeit mit euch. Es wurde mehrfach angemerkt, dass z. B. zu wenig Kurse, Kindergeburtstage und Hochtouren angeboten werden. Die Sektion ist erfreulicherweise erneut gewachsen, jedoch steigt damit nicht automatisch die Zahl der Trainer\*innen. Also runter vom Sofa und nicht nur fordern. Ihr könnt selbst eine Tour organisieren oder wenn ihr es echt draufhabt, euch zum Trainer ausbilden lassen. Hier möchte ich auf den Infoabend für Interessierte am 15.03.2023 hinweisen.

Da wir auch weiterhin unter besonderen Bedingungen eine lebendige und aktive Sektion sind, überarbeiten wir



unser Kurswesen und die Kurs-Struktur. Diese ist wieder altbewährt im Jahresprogramm grafisch dargestellt.

Es freut mich, dass wir euch auch dieses Mal wieder unsere große Vielfalt an Kursen, Touren, Schnupperklettern oder auch Kindergeburtstage, natürlich nach den geltenden Hygienevorschriften, anbieten können. Mehr zu allen Kursen und Touren sowie deren Aufbau findet ihr unter der jeweiligen Rubrik. Seid gespannt.

Gute Tradition ist es auch, dass die verschiedenen und äußerst aktiven Sektionsgruppen ihre Aktivitäten im Jahresprogramm präsentieren. Sie sind das ganze Jahr über eine große Bereicherung für die komplette Sektion. Bitte setzt euch bei Interesse mit den angegebenen Ansprechpartnerinnen oder Ansprechpartnern in Verbindung und macht mit! Zudem informieren wir euch in diesem Heft auch über Neues und Bewährtes zu unseren Sektionshütten. Besucht uns dort, denn sie sind ein wichtiger und besonders schöner Teil unserer Sektion. Ab 2023 hat unsere Stubai Hütte mit Christian Tomaselli einen neuen Pächter. An dieser Stelle möchte ich mich bei Familie Ofer für ihre Zeit auf der Neuen Regensburger Hütte bedanken. Ich denke gerne an schöne Aufenthalte zurück. Mit dem Erwerb der Steinwaldhütte ist die Sektion zudem um eine Mittelgebirgshütte reicher.

Ganz wichtig ist mir auch, mich bei allen Helferinnen und Helfern, Trainerinnen und Trainern, Fachübungsleiterinnen und -leitern, Wanderleiterinnen und -leitern, Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern ganz herzlich für ihre tolle Arbeit zu bedanken. Ihr bleibt auch weiterhin die wichtigen Säulen, auf denen unser gesamtes Jahresprogramm ruht.

In dieser Zeit sollten wir mehr denn je über das Zitat von Edmund Hillary nachdenken. Er sagte: „Nicht der Berg ist es, den man bezwingt, sondern das eigene Ich.“

*Ich wünsche uns allen ein schönes, gesundes und vor allem unfallfreies Bergjahr.*

*Euer Stefan Nargang  
Ausbildungsreferent, Leiter Bereich Bergsport*



## IMPRESSUM

### Herausgeber:

Sektion Regensburg des Deutschen Alpenvereins,  
1. Vorsitzender: Joachim Kerschensteiner  
Das Jahresprogramm erscheint Anfang Dezember,  
wird an alle Mitglieder verschickt, ist außerdem in der  
Geschäftsstelle kostenlos erhältlich und liegt an  
öffentlichen Stellen aus.  
Änderungen vorbehalten!

**Redaktion:** Geschäftsstelle, Stefan Nargang

**Lektorat:** Marion Glaser, Günther Frase

**Fotos:** Helmut Freilinger, Stefan Nargang, Toni Putz,  
Telmo Glaser, Ingo Klemm, Referenten und  
Sektionsmitglieder, istockphoto, Pixabay  
**Titelbild:** Klettersteigkurs im Ötztal  
(Foto: Stefan Nargang)

### Anzeigenverwaltung:

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

### Grafikdesign:

printdigitaldesign, H. Freilinger  
Waldweg 3, 93105 Tegernheim  
Telefon 09403 962665, info@freilingerdigital.de

### Druck:

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



Auf  
FSC®-zertifiziertem  
Papier gedruckt

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

## INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	3
Impressum	4
Sektionsservice / Sektionstermine 2023	5
Öffentliche Vorträge	7
DAV Kletterzentrum Regensburg	10
Mobilität / Klimaschutz	12
Training	13
Ausbildung, Kurse und Sektionstouren	14
Ausbildungsübersicht	16
Ausrüstungsliste	18
Verleihliste Skitourenausrüstung	19
Bergbus – Termine und Touren 2023	20
Ausbildung und Kurse Überblick	22
Ausbildung und Kurse	26
Ausbildungstouren Überblick	42
Bereich Bergsport – Ressorts	44
Schwierigkeitsbewertung	45
Sektionstouren Bergsport Winter	46
Sektionstouren Bergsport Sommer	53
Sektionstouren Klettersport	68
Sektionstouren Mountainbike	69
Sektionstouren Stressreduktion	73
Gemeinschaftstouren	74
Natur und Umwelt	75
DAV Jugend	76
Sektionsgruppen	77
Ortsgruppen	
Bayerwald	83
Städtedreieck	88
Öffentliche Hütten	91
Sektionseigene Hütten	93
DAV-Geschenkartikel	94
Vertragshäuser	97
Hütten des AVS Brixen	98



Die Sektion Regensburg des  
Deutschen Alpenvereins e.V.

bedankt sich herzlichst bei unseren  
Anzeigenkunden für die Unterstützung  
unseres Jahresprogramms 2023!



# Sektionsservice Sektionstermine 2023

## SERVICEEINRICHTUNGEN

### Geschäftsstelle:

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

### Öffnungszeiten:

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  
Vom 27.12. bis 30.12.2022  
ist die Geschäftsstelle geschlossen!

### Ausrüstungslager und Bücherei:

St.-Katharinen-Platz 4, 93059 Regensburg  
Telefon 0941 463 990 - 40  
verleih@alpenverein-regensburg.de

### Öffnungszeiten:

Montag 16:00 – 19:00 Uhr  
Mittwoch 15:00 – 19:00 Uhr  
Freitag 10:00 – 13:00 Uhr  
Vom 27.12. bis 30.12.2022 sind Ausrüstungslager und  
Bücherei geschlossen.

**Ausrüstungslager:** Verleih von Lawinenschüttersuchgeräten, Lawenschaufeln, Steigeisen, Pickel, Schneeschuhen, Anseilkarabinern, Steinschlaghelmen, Klettergurten u.a.

**Bücherei:** Verleih von Karten, Führern, Auswahlbänden über die meisten Berggebiete Europas. Verkauf von Alpenvereinskarten und Hüttenverzeichnissen.

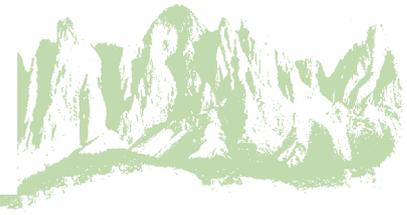


### Lageplan der Geschäftsstelle

erreichbar mit Buslinien 17 bis Stadtamhof 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 2023

### Kategorie

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

Beitritt ab 01.09.: Sie zahlen 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.

## Termine 2023

**Montag, 09. Januar 2023 // 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.

**Mittwoch, 15. März 2023 // 19:00 Uhr**

DAV Kletterzentrum Regensburg

### **Infoabend für das Ausbildungsjahr 2023**

Interessiert an einer Ausbildung im Bereich Bergsport sowie Kurse und/oder Touren zu leiten? Am 15. März stellen die Ressorts im Seminarraum des DAV Kletterzentrums das Thema Ausbildung im Alpenverein und in der Sektion vor. Anmeldung bis 08. März 2023 an [kursetouren@alpenverein-regensburg.de](mailto:kursetouren@alpenverein-regensburg.de)

**Donnerstag, 27. April 2023 // 19:00 Uhr**

Spitalgarten, St.-Katharinen-Platz 1 in Regensburg

### **Mitgliederversammlung der Sektion**

Am 27. April 2023 findet die Mitgliederversammlung statt, mit der Wahl von zwei Vorstandsmitgliedern.

**Montag, 12. Juni 2023 // 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.

**Sonntag, 01. Oktober 2023 // 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.

**Samstag, 07. Oktober 2023 // ab 13:00 Uhr**

DAV Kletterzentrum Regensburg

### **Bergsporttreffen und Tag der offenen Tür**

Am 07. Oktober 2023 findet wieder das beliebte Bergsporttreffen statt, auch 2023 in Kombination mit offenen Kletterzentrumstüren und einem tollen Programm.

**Donnerstag, 09. November 2023 // 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.

## **DAV-Geschenk-Gutscheine der Sektion Regensburg**

*Ihr benötigt noch schnell ein Geschenk, zum Geburtstag oder zu einer sonstigen Feierlichkeit? Schenkt doch ein paar Bergträume, z. B. ein Wochenende in unseren Berghütten mit viel Ruhe und Entspannung in herrlicher Bergwelt. **Geschenk-Gutscheine** für Kletterkurse, Bouldern usw. sind im DAV Kletterzentrum erhältlich oder online unter: [www.kletterzentrum-regensburg.de](http://www.kletterzentrum-regensburg.de)*



## Öffentliche Vorträge

**Donnerstag, 26. Januar 2023 // 19:30 Uhr**

DAV Kletterzentrum Regensburg, Am Silbergarten 6, Kareth/Lappersdorf

### **Lesung: Zum Glück zu Fuß**

**Referentin:** Petra Bartoli y Eckert

Gehen macht zufrieden! Das erlebt man, wenn man gerne in den Bergen unterwegs ist. Die Autorin Petra Bartoli y Eckert wollte es genauer wissen: Wie funktioniert das mit Glück und Zufriedenheit denn eigentlich? Darum hat sie sich mit dem Rucksack und zu Fuß auf den Weg gemacht, um besonders zufriedene Menschen zu interviewen. In ihrem Buch „Zum Glück zu Fuß“ erzählt sie von ihrem Weg, von Begegnungen – und davon, wie es gelingen kann, ein gutes Leben zu führen.



**Dienstag, 31. Januar 2023 // 19:30 Uhr**

DAV Kletterzentrum Regensburg, Am Silbergarten 6, Kareth/Lappersdorf

### **Wander-, Klettersteig- und Mountainbiketouren im Zittauer Gebirge**

**Referent:** Toni Putz

„Der Oberlausitzer Bergweg führt durch idyllische Dörfer mit schmucken Oberlausitzer Umgebendehäusern, über weite Täler und Berggipfel mit großartigen Fernsichten.“ Dieser Satz und aussagekräftige Bilder in einem Prospekt lockten Toni mit dem Mountainbike und Klettersteigausrüstung in das Dreiländereck Deutschland – Tschechien und Polen. Seine Erwartungen wurden übertroffen.



**Dienstag, 08. Februar 2023 // 19:30 Uhr**

DAV Kletterzentrum Regensburg, Am Silbergarten 6, Kareth/Lappersdorf

### **Natürlich mit Öffis - Klimafreundlich unterwegs in den Schnee**

**Referent:** Michael Vitzthum

Michael Vitzthum lebt in München und ist seit vielen Jahren ehrenamtlich für die Sektion München-Oberland tätig. Als leidenschaftlicher Bergsteiger ist er im Sommer und Winter im gesamten Alpenraum zu Fuß, mit dem Bike oder Tourenski unterwegs. Seit er aus Gründen des Umweltschutzes 2008 sein Auto verkauft hat, plant er seine Bergtouren fast ausschließlich mit öffentlichen Verkehrsmitteln und berichtet darüber regelmäßig in den sozialen Medien unter dem Hashtag #bergsportisnomotorsport. Michael versucht, durch seine Geschichten die Bergsteigerszene für das Thema Klimaschutz zu sensibilisieren und zu motivieren. Die An- und Abreise zu den Bergen bietet dabei den wirksamsten Hebel.





(Fotos: Toni Putz)

**Dienstag, 07. März 2023 // 19:30 Uhr**

DAV Kletterzentrum Regensburg, Am Silbergarten 6, Kareth/Lappersdorf

### **Touren in den Tegernseer und Schlierseer Bergen**

**Referent:** Toni Putz

Dieses Gebiet hat für unsere Sektion eine gewisse Bedeutung, pachtete sie doch für Wintersportlerinnen und Wintersportler über viele Jahre eine Hütte auf der Unteren Firstalm oberhalb des Spitzingsees. Bekannt in diesem Gebiet ist die Skitour „Rotwandreib´n“. Das Gebiet ist aber vor allem beliebt wegen der vielen Wander- und Mountainbiketouren.



**Dienstag, 14. März 2023 // 19:30 Uhr**

DAV Kletterzentrum Regensburg, Am Silbergarten 6, Kareth/Lappersdorf

### **Rosengarten: Unterwegs in Laurins Reich**

**Referent:** Toni Putz

Der Rosengarten ist eine der bekanntesten Berggruppen in den Dolomiten. Der Vortrag berichtet von Wander- und Klettersteigtouren, die auch den Schlern miteinbeziehen. Der Sage nach suchte das fleißige Zwergenvolk von König Laurin im Inneren des Rosengartens nach Kristallen, Silber und Gold. Wertvoll sind Schlern, Rosengarten und Latemar in jedem Fall, denn sie gehören zum UNESCO-Welterbe.



Rechter Lewger im Tschamintal

**04. Mai 2023 // 19:00 Uhr**

DAV Kletterzentrum Regensburg, Am Silbergarten 6, Kareth/Lappersdorf

### **Ich packe meinen Rucksack Weniger ist nicht so schwer**

**Referentin:** Theresia Weiß

Dein Schrank ist voll mit Outdoorklamotten, doch welche sollst du jetzt für deine Mehrtagestour einpacken? Wie kann man 8 Tage mit 8 kg im Rucksack wandern, ohne zur Geruchsbelästigung zu werden? Auf diese Fragen finden wir in diesem Workshop gemeinsam Antworten. Gerne könnt ihr eure Lieblingsteile zum „Probepacken“ mitbringen. Eintritt frei!



Abstieg vom Schlernhaus mit Rosengarten  
(Fotos: Toni Putz)



**Donnerstag, 19. Oktober 2023 // 19:30 Uhr**

DAV Kletterzentrum Regensburg, Am Silbergarten 6, Kareth/Lappersdorf

### **Faszination Totes Gebirge**

**Referent:** Dr. Georg Draeger

Neugierig geworden? Kletter- und Wandergenuss in einzigartigen Touren im größten Kalkkarstgebiet Mitteleuropas: Gipfelüberschreitungen, Klettersteige und Alpin- bzw. Sportklettereien. Wie wäre es mit dem Bernd-Rinesch-Klettersteig auf den Großen Priel, einem der längsten Eisenwege Österreichs, oder dem Tassilo-Klettersteig auf den Schermberg. Alpine Herausforderungen findet man z. B. in den Riesenplatten des Zwölferkogels. Einblicke und Tiefblicke möchten Lust auf dieses sehr vielseitige Wander- und Klettergebiet machen, um sich ein wenig mehr Bergzeit zu nehmen. Also „immer dran bleiben“!

**Dienstag, 14. November 2023 // 19:30 Uhr**

DAV Kletterzentrum Regensburg, Am Silbergarten 6, Kareth/Lappersdorf

### **Inseln und Berge Dalmatiens**

**Referent:** Toni Putz

Die Stadt Korcula auf der gleichnamigen Insel gilt als eine der schönsten Städte Dalmatiens, wenn nicht sogar ganz Kroatiens. Der Vidova gora ist mit 778 m der höchste Gipfel der Inseln in der Adria. Er erhebt sich auf der Insel Brac über dem Ort Bol, der wegen seines Strandes „Goldenes Horn“ berühmt ist. 1.421 Höhenmeter muss man von Makarska an der Küste des Festlandes auf den Gipfel Vrsac hinaufsteigen. Nicht nur imponierende Tiefblicke und eine umfassende Aussicht belohnen die Mühen, auch der kunstvoll angelegte Weg macht die Tour zu einem beeindruckenden Erlebnis. Ein Bericht von Touren mit Fähren, Mountainbike und Bergschuh.



Pühringer Hütte  
(Fotos: Georg Draeger)



Großer Priel -  
Südgrat / Plattenspieler



(Fotos: Toni Putz)



Freitag ist Markttag

**BIO  
DONAUMARKT  
REGENSBURG**

vor dem Haus der Bayerischen Geschichte  
Marc-Aurel-Ufer

von 14.00 - 19.30 Uhr

Obst | Gemüse | Käse  
Wurst | Fleisch | Brot  
Feinkost | Streetfood



## DAV Kletterzentrum Regensburg

Alle aktuelle Informationen auf  
[kletterzentrum-regensburg.de](http://kletterzentrum-regensburg.de)

### Termine 2023

07. Oktober 2023

#### 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.

**YOGA und PILATES** im Seminarraum

#### YOGA IM KLETTERZENTRUM:

voraussichtlich immer montags ab 19:30 Uhr, Infos auf  
[www.kletterzentrum-regensburg.de](http://www.kletterzentrum-regensburg.de)

#### PILATES UND FASZIENTRAINING

Keine Vorkenntnisse nötig, für jedes Fitnesslevel! Die Blöcke bauen nicht aufeinander auf.

1. 4er Block Mittwoch 11.01./18.01./25.01./01.02.
2. 4er Block Donnerstag 09.02./16.02./23.02./02.03.
3. 4er Block Donnerstag 16.03./23.03./30.03./20.04.

4 – 10 Teilnehmer\*innen

**Uhrzeit:** jeweils 18:30 – 19:30 Uhr

Kurs im 4-er Block 40,00 €

**Anmeldung:** Anja Freunek, [help2fit@freunek.de](mailto:help2fit@freunek.de),  
mobil 0152 24320204

## ÖFFNUNGSZEITEN IM DAV KLETTERZENTRUM REGENSBURG

Wir haben täglich für euch geöffnet  
(gültig bis 31.12.2022):

**Mo., Di., Mi.: 12:00 - 22:00 Uhr**

**Do.: 09:00 - 22:00 Uhr**

**Fr.: 12:00 - 22:00 Uhr**

**Sa., So.: 10:00 - 22:00 Uhr**

**Ab 02.01.2023:**

**täglich von 10:00 - 22:00 Uhr**

(Änderungen vorbehalten, siehe Homepage)

## Weihnachten/Neujahr 2022/23

In den Weihnachtsferien haben wir  
**JEDEN TAG** für euch **GEÖFFNET!**

An **FOLGENDEN** Tagen weichen die  
Öffnungszeiten von den regulären ab:

### HEILIGABEND

**Sa. 24.12.: 10:00 - 16:00 Uhr**

### 1. WEIHNACHTSTAG

**So., 25.12.: 12:00 bis 20:00 Uhr**

### 2. WEIHNACHTSTAG

**Mo., 26.12.: 12:00 bis 20:00 Uhr**

### SILVESTER

**Sa., 31.12.: 10:00 bis 18:00 Uhr**

### NEUJAHR

**So., 01.01.: 12:00 bis 20:00 Uhr**

An **ALLEN** anderen Tagen  
gelten die regulären Öffnungszeiten!

## KURSANMELDUNGEN/ KURSDATEN

Anfragen/Buchungen von Kursen und Trainings:

**Telefon: 0941 463 990 - 55**

**[service@kletterzentrum-regensburg.de](mailto:service@kletterzentrum-regensburg.de)**

Alle Kurse und Angebote finden im DAV Kletterzentrum Regensburg statt. Die Kurspreise beinhalten die Kursgebühr und die Ausleihkosten der notwendigen Ausrüstung sowie den Eintrittspreis.

Schnupper-, Toprope- und Vorstiegs-kurse für Kinder, Jugendliche und Erwachsene werden durchgehend das ganze Jahr je nach Nachfrage angeboten und laufend ergänzt. Auch Technik- und Sicherheits-kurse werden auf Anfrage angeboten.

**Weitere Informationen:**

**[www.kletterzentrum-regensburg.de](http://www.kletterzentrum-regensburg.de) oder**  
**[www.alpenverein-regensburg.de](http://www.alpenverein-regensburg.de)**



(Fotos: Ingo Klemm)

### Lageskizze des DAV Kletterzentrums Regensburg



## 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 19:00 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. Ab 18 Jahre. Bis Ende Februar 2023.

[www.kletterzentrum-regensburg.de](http://www.kletterzentrum-regensburg.de)

## KLETTERN UND BOULDERN IM DAV KLETTERTREFF

auf 2.300 m<sup>2</sup> Kletterfläche und bis zu 14 m Wandhöhe im Indoor- und Outdoor-Bereich ca. 300 Routen von UIAA 2-10 und auf 450 m<sup>2</sup> Boulderfläche ca. 200 Boulder von Fb 3-8. Auch für die Kleinen ist mit Kinder-Boulderbereich und Spielplatz gesorgt.

Zu Ausbildungszwecken haben wir einen separaten Schulungs-Kletterbereich und einen großen Seminarraum zur Verfügung, der auch separat für Veranstaltungen gemietet werden kann. Parkmöglichkeiten gibt es ausreichend auf zwei großen Parkplätzen direkt vor unserer Tür.

## STANDORT DAV KLETTERTREFF

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

### Und so kommt man hin:

**per PKW:** Das Gelände ist von der A93 aus über den Lappersdorfer Kreisel sowie aus Richtung Innenstadt über die Lappersdorfer Straße oder den Schelmengraben schnell und einfach zu erreichen. Für die Kletterer stehen zwei große Parkplätze zur Verfügung (direkt vor der Haustür oder gegenüber dem Supermarkt).

**per Fahrrad:** Auch mit dem Rad sind wir vom Zentrum aus schnell über die Lappersdorfer Straße bzw. den Regenradweg oder den Schelmengraben zu erreichen (ca. 5 km Wegstrecke). Je nach Streckenwahl bilden ein oder zwei Steigungen 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.



**Eintrittspreise unter**  
[www.kletterzentrum-regensburg.de/index.php/kletterzentrum/eintrittspreise](http://www.kletterzentrum-regensburg.de/index.php/kletterzentrum/eintrittspreise)



**Kurspreise unter**  
[www.kletterzentrum-regensburg.de/index.php/kletterzentrum/preisliste-kurse](http://www.kletterzentrum-regensburg.de/index.php/kletterzentrum/preisliste-kurse)

## Was tut sich beim Klimaschutz?

Die Aktivitäten im DAV haben den höchsten Anteil an Emissionen in der Emissionsbilanz, insbesondere durch Mobilität wird ein Großteil der Emissionen verursacht. Deshalb ist es notwendig, eine ökologisch verantwortungsvolle Anreise zu erreichen. Zudem haben wir begonnen, für 2022 die Emissionen zu erfassen.

Für die Bergsportveranstaltungen wie Kurse und Touren, die im Programm der Sektion ausgeschrieben werden, haben wir uns nun auf eine erste gemeinsame Regelung verständigt, für die Sektionsgruppen gilt dies als Handlungsempfehlung.

### Regelung im Detail:

#### Wahl des Verkehrsmittels

Zur Anreise sollen, soweit möglich und sinnvoll, vorzugsweise öffentliche Verkehrsmittel verwendet werden. Im Jahresprogramm 2023 sind diese Touren/Kurse besonders gekennzeichnet.

Ein Kleinbus (sektionseigen oder gemietet) ist als zweite Wahl zu sehen, wenn dieser mit mindestens 5 Personen genutzt werden kann.

Ist dies nicht möglich, sollen bei der Benutzung eines Pkws folgende Regeln beachtet werden: Für die Anreise mit dem Pkw werden gut ausgelastete Fahrgemeinschaften gebildet (gut ausgelastet: ab 3 Personen mit viel Gepäck).

Die Einzelanreise mit einem Privat-Pkw muss die Ausnahme bleiben.

Wir beschränken uns freiwillig für die Anfahrt mit dem Pkw oder dem Sektionsbus auf eine maximale Geschwindigkeit von 120 km/h.



(Foto: DAV / Tobias Hipp)



(Foto: DAV / Wolfgang Ehn)

### CO<sub>2</sub>-Beispiele

Ein Wochenendausflug in die Berge mit einem Pkw und 2 Personen und 250 km Anreise erzeugt für die Anreise einen CO<sub>2</sub>-Ausstoß von ca. 25 kg pro Person.

Eine Kurs-/Tourenanreise in die Berge mit einem Kleinbus (Vereinsbus) mit 7 Personen und 250 km Anreise erzeugt einen CO<sub>2</sub>-Ausstoß von ca. 11 kg pro Person. Im Vergleich mit einer Anreise mit 2 Pkws und 7 Personen können pro Person ca. 3 kg CO<sub>2</sub> eingespart werden, das macht für die Gruppe eine Einsparung von ca. 21 kg CO<sub>2</sub> aus. Noch besser für den CO<sub>2</sub>-Ausstoß wäre natürlich die Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln.

### Reiseentfernung im Verhältnis zur Veranstaltungsdauer

Für die Entfernung zum Tourenstart/-ziel mit Pkw und Kleinbus werden maximal 150 km einfache Strecke/gefahrene Kilometer am ersten Tourentag gerechnet. Für jeden weiteren Tourentag können 100 km addiert werden (Beispiel: 4 Tourentage von Freitag bis Montag = 450 km maximale Entfernung zum Tourenziel).

Einheitlicher Ausgangspunkt für die Berechnung ist die Geschäftsstelle der Sektion. Dadurch wollen wir erreichen, dass „Kurztrips“ in die Berge vermieden werden.

### Flugreisen

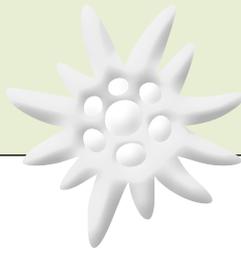
Die Emissionen durch Flüge und damit Flugreisen müssen, solange es keine ökologisch vertretbaren Alternativen gibt, in den nächsten Jahren vermieden werden. Wo immer möglich sollen alternative Anreisemöglichkeiten genutzt werden.

Flugreisen müssen die Ausnahme sein und sind nur mit einer Sondergenehmigung der Sektion zulässig. Bergsportveranstaltungen, die Kurzstreckenflüge (einfache Entfernung <1.000 km) bedingen, werden von der Sektion nicht angeboten oder organisiert.

Gerne können diese Vorgaben auch in anderen Bereichen der Sektion oder teilweise auch im Privaten angewendet werden.

**Lasst uns gemeinsam an unseren CO<sub>2</sub>-Zielen zum Klimaschutz arbeiten.**

*Das Klimaschutzteam der Sektion Regensburg*



## Training

### LAUFGRUPPE



**Tag:** Mittwoch  
**Uhrzeit:** 18:00 Uhr  
**Treffpunkt:** Parkplatz Swiss Intern. School Regensburg, Klosterackerweg 10, 93049 Regensburg  
**Trainingsdauer:** ca. 60 min bei einer Zeit von ca. 6:30 – 7:30 min pro km

Wer möchte, kann sich der WhatsApp-Gruppe anschließen – einfach den QR-Code scannen.



**Kontaktadresse:**  
Markus Rühr, markus.ruehr@t-online.de

### WALKTREFF

Wir sind bewegungsfreudige DAV-Mitglieder zwischen 30 und 80 Jahren.

**Unsere Aktivitäten** konzentrieren sich auf das wöchentliche Nordic-Walking-Training, meist auf der Marienhöhe im Sommer und zwischen Großprüfening, Westbad, Mariaort, Kneiting und Winzer im Winter. Die Walkerinnen und Walker treffen sich immer montags um 17:30 Uhr unter der Mariaorter Brücke. Diese erreicht man über „Bei der Schanze“ in Großprüfening. Beim Wirtshaus „Goldener Hirsch“ biegt man rechts in die Straße ein und findet den Weg geradeaus direkt zum Treffpunkt.

**Kontaktadresse:**  
Alfred Stegbauer,  
Harzstraße 13,  
93057 Regensburg  
E-Mail:  
stegbauer13@t-online.de



### SKIGYMNASTIK/SOMMERGYMNASTIK

#### SKIGYMNASTIK:

**Termin 1 um 18:00 Uhr,** jeden Mittwoch bis Ostern (außer in den Schulferien) im Albrecht-Altdorfer-Gymnasium, Minoritenweg 33, Regensburg

**Leiterin:** Eva Rütz, Tel. 0175 9738989

**Termin 2 um 18:30 Uhr** jeden Donnerstag bis Ostern (außer in den Schulferien) in der Willi-Ulfig-Schule, Halle 1, Isarstr. 24

**Leiter:** Wolfgang Sessler,  
E-Mail wolfgang.sessler@gmx.de

**SOMMERGYMNASTIK:** Ab Osterferien jeden Mittwoch ab 18:00 Uhr im Albrecht-Altdorfer-Gymnasium

**Leiterin:** Eva Rütz, Tel. 0175 9738989



### KLETTER-TREFFS

Einige Sektionsgruppen treffen sich regelmäßig zum Klettern.

**Weitere Auskünfte** siehe auch Rubrik Sektionsgruppen, Familienklettern, Jugend, Sportklettergruppe, 50 Plus, HTG-Gruppe und unter **Tel. 0941 463 990 - 53** oder **www.alpenverein-regensburg.de** im Bereich Gruppen/ Sektionsgruppen

**Ortsgruppe Bayerwald** im DAV Naturfreunde Kletterzentrum Bayerwald in Cham

Weitere Infos unter: **www.kletterzentrum-bayerwald.de**

### MOUNTAINBIKE

#### TOURENFAHRTEN MTB-GRUPPE

**MTB-Touren-Treffpunkt:** Prüfening Schloss, Parkplatz

**Sommer:** Dienstag (guided) von April – Oktober um 18:00 Uhr, weitere Infos siehe Homepage

**Winter: Ausfahrten nur nach Absprache** – weitere Infos über Facebook

**Weitere Informationen** siehe unter:

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



### Kooperationen mit ADFC Regensburg und Biketeam Regensburg e.V.



Mit folgenden Vereinen besteht eine Kooperation bezüglich gemeinsamer Ausfahrten.

**Kontakt Biketeam:** [www.biketeam-regensburg.de](http://www.biketeam-regensburg.de)

**Kontakt ADFC (Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club):** unter der Telefonnummer des ADFC 0941 8703007, im Internet unter **www.adfc-r.de**

Infos auch im „Ausblick“!



Hochtourenkurs (Foto: S. Nargang)

## ANMELDEBEGINN FÜR KURSE UND TOUREN DER SEKTION

- **NEU:** Winterkurse und -touren (●blau) bzw. allgemeine Kurse (●grau) können ab dem **03.12.2022, 10:00 Uhr** gebucht werden. Sommerkurse und -touren (●grün, ●rot und ●orange) ab dem **04.03.2023, 10:00 Uhr**. 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 der Kursleitung ist über die Geschäftsstelle möglich.
- Die Teilnahme ist den Mitgliedern der Sektion vorbehalten. Die **ANMELDUNG** kann online über unsere Homepage [www.alpenvereinsregensburg.de](http://www.alpenvereinsregensburg.de) stattfinden. 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

## Ausbildung, Kurse und Sektionstouren

### TOUREN- UND AUSBILDUNGSPROGRAMM 2023

#### 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. Als Kursteilnehmer\*innen erhaltet ihr die Leihhausrüstung sogar vergünstigt.

##### 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.



### Umweltschonende Anreise



Zu diesen Kursen und Touren reisen wir gemeinsam mit dem **KLEINBUS** an. Die Busmiete ist in diesem Fall in der Teilnahmegebühr inbegriffen. **Bitte beachten:** Auch die Teilnehmer\*innen fahren streckenweise den Kleinbus. Die Tank- und Mautgebühren werden auf alle Teilnehmenden umgelegt.



Zu diesen Kursen und Touren reisen wir gemeinsam mit **ÖFFENTLICHEN VERKEHRSMITTELN** an.



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



Foto: H. Freilinger

### Risiken?

Beim Ausüben von Bergsport besteht ein erhöhtes Unfall- und Verletzungsrisiko.

**Das alpine Risiko trägt jeder Teilnehmende selbst.**

### Corona

Pandemiebedingt kann es immer noch zu kurzfristigen Änderungen kommen. Wir halten uns hierbei an die gesetzlichen Regelungen. Die Kurs- oder Tourenleitung behält sich vor, die Regeln aus organisatorischen Gründen anzupassen.

### Fachübergreifende Theorie- und Praxiskurse

Die fachübergreifenden Theorie- (TH) und Praxiskurse (PR) bieten die Möglichkeit, Ausbildungsinhalte zu vertiefen bzw. wiederaufzufrischen oder zur Vorbereitung auf einen bergsportfachlichen Kurs. **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!

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](http://www.trekkingladen-regensburg.de)

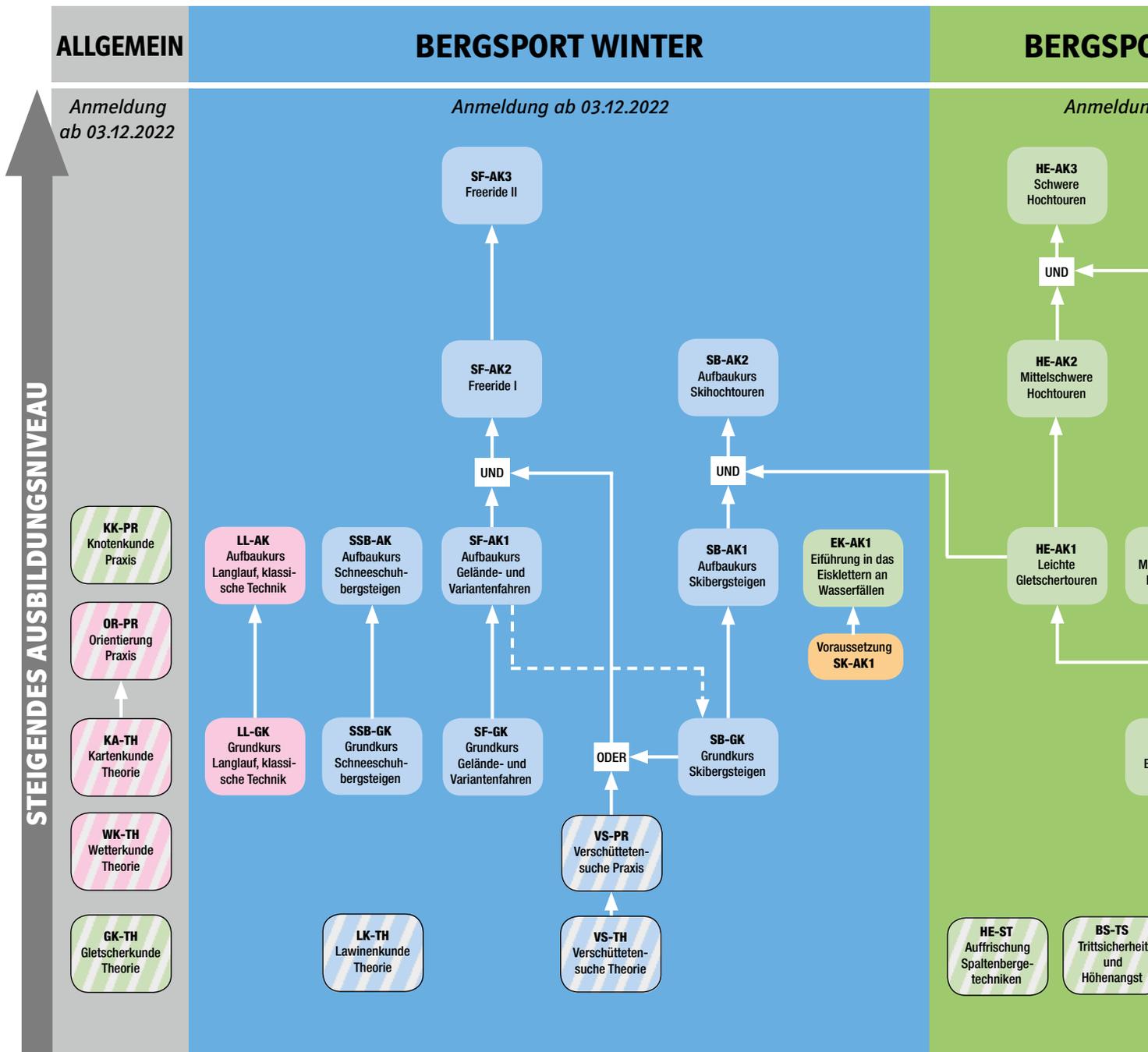
WANDERSTÖCKE PELEGEPRODUKTE

LAMPEN ZEHLE BELEUCHTUNG STIEBEL

SANDALEN MOSKITONEITZE KOMPANEN HÄNGEMATTEN

# AUSBILDUNGSÜBERSICHT

## für die Saison 2023 mit Ressortzuordnung



**LEGENDE:**

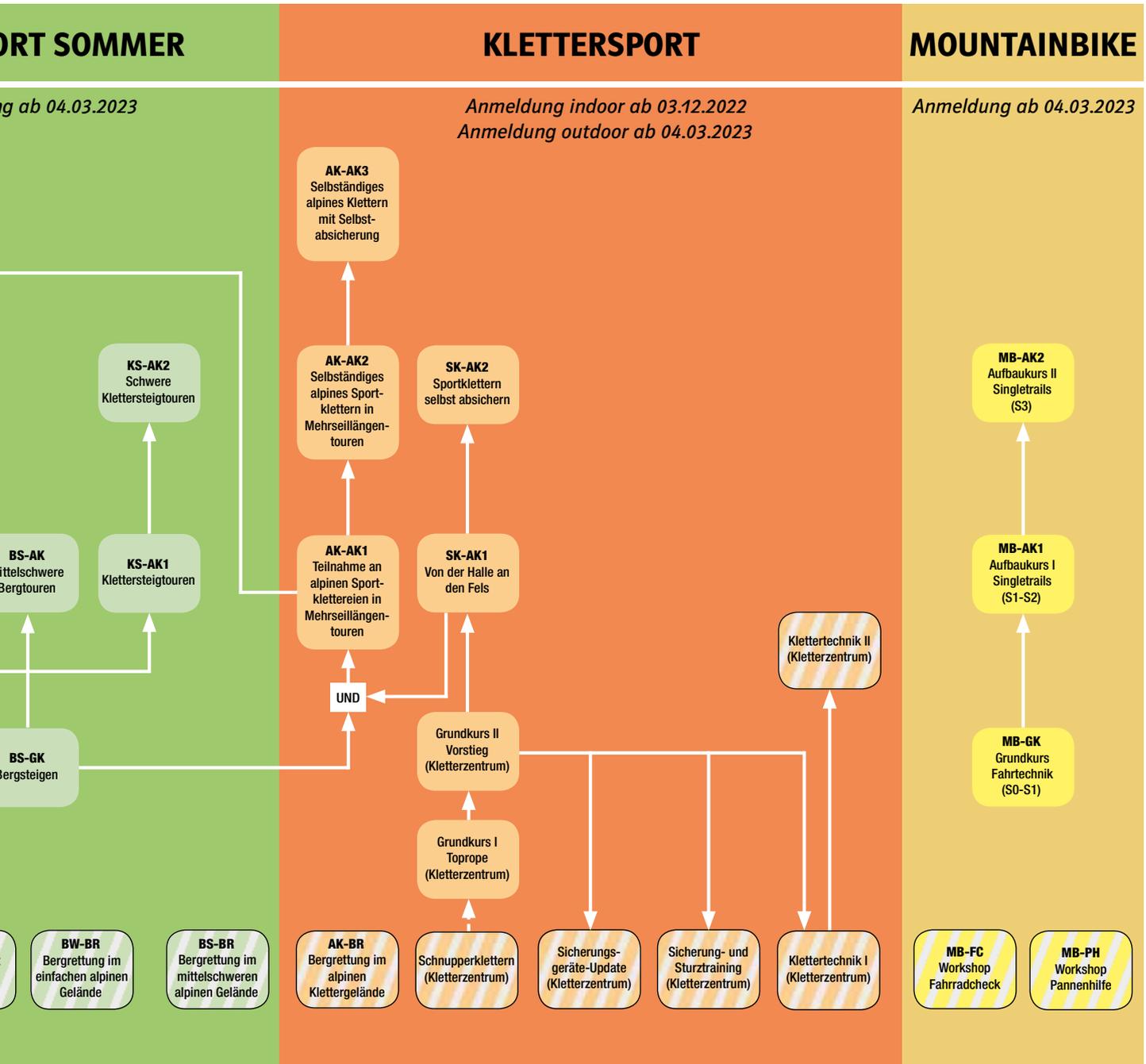
- Zusatzkurs (sinnvolle Ergänzung zum Ausbildungskurs)
- Ressort Wandern
- Ressort Bergsteigen
- Ressort Klettern
- Ressort Skibergsteigen
- Ressort MTB

- als sinnvolle Ergänzung zum Ausbildungskurs
- Kurse bauen aufeinander auf



**DAV**  
Deutscher Alpenverein  
Sektion Regensburg

Gültig ab November 2022



- GK** = Grundkurs
- AK** = Aufbaukurs
- BR** = Bergrettung
- TH** = Theorie
- PR** = Praxis
- TS** = Trittsicherheit

- SB** = Skibergsteigen
- SF** = Skifahren
- SSB** = Schneeschuhbergsteigen
- LL** = Langlauf

- HE** = Hochtouren/Eis
- BS** = Bergsteigen
- BW** = Bergwandern
- KS** = Klettersteig

- AK** = Alpines Klettern
- SK** = Sportklettern

- MB** = Mountainbike



Die DAV Sektion Regensburg verleiht keine Skitourenausrüstung, sondern nur Sicherheitsausrüstung ohne Lawinenrucksack. Die Skitourenausrüstung wird in folgenden Sportgeschäften verliehen:

## VERLEIH VON SKITOURENAUSRÜSTUNG

Sportgeschäft	Adresse	Tel.-Nr., Mailadresse Internetseite (Öffnungszeiten)	Verleih Skitourenausrüstung: (Tourenski / Felle / Skistiefel)	Verleih Sicherheitsausrüstung: (LVS-Gerät, Schaufel, Sonde / Lawinenrucksack)	Rabatt für Sektionsmitglieder
Sektion Regensburg	St.-Katharinen-Platz 4 93059 Regensburg	0941 463990-40 verleih@alpenverein-regensburg.de www.alpenverein-regensburg.de/ index.php/sektion/ausruestungslager	nein / nein / nein	ja / nein	-
Lauf und Berg König	Haidplatz Krebsgasse 2 93047 Regensburg	0941 6466360 www.laufundberg-koenig.de	ja / ja / ja	ja / ja	ja
Sport Extreme	Dinkelweg 10 93092 Barbing	09401 910404 www.sportextreme-barbing.de	ja / ja / ja	nein / nein	ja
Mein Ausrüster	Ludwigstraße 7 93086 Wörth	09482 3738 www.mein-ausruester.de	ja / ja / ja	nein / nein	ja
Intersport Wanninger	Rodinger Straße 3 93413 Cham	09971 99667-15 www.intersport-wanninger.de/filialen/cham	ja / ja / ja	nein / nein	nein
Sport Huber	Stadtplatz 47 94227 Zwiesel	09922 501010 www.intersport-huber.de/ski-verleih	ja / ja / ja	nein / nein	nein
Sport Pöschl	Bahnhofstraße 61 94249 Bodenmais	09925 18292-280 www.mode-poeschl.de/#kontakt	ja / ja / ja	nein / nein	nein
Sport- und Mode Pöschl	Hauptstraße 39 94252 Bayerisch Eisenstein	09925 18292-24 www.mode-poeschl.de/#kontakt	ja / ja / ja	nein / nein	nein
Sport Raith	Hohenzollerstraße 1 94252 Bayerisch Eisenstein	09925 902026 www.sport-raith.de/service/skiverleih.html	ja / ja / ja	nein / nein	nein
Sport Geiger	Eckstraße 81 93474 Arrach	09943 2934 www.geiger-arrach.de	ja / ja / ja	nein / nein	nein
Das Sportheus Goldhacker	im Gewerbehark C 74 93059 Regensburg	0941 4613006	ja / ja / nein	ja / ja	ja
Skischule Lamer Winkel Stefanie Koller	Arberstraße 37 93462 Lam	09943 3344 www.skischule-lamerwinkel.de	ja / ja / ja	nein / nein	nein
Sport Pfeiffer	Talstation am Hohen Bogen bei Neukirchen b. Hl. Blut	09947 1200	ja / ja / ja	nein / nein	nein
Sport 2000	Schäfflerstraße 14 93309 Kelheim	09441 9599 www.sport2000kelheim.de	ja / ja / ja	ja / ja	ja
Intersport Greil	Westliche Zwingergasse 7 94469 Deggendorf	0991 6180 sportgreil.de/kundenservice.html	ja / ja / ja	nein / nein	nein



## **Bergbus - Termine und Touren 2023**

Wir freuen uns sehr, dass der Regensburger Bergbus 2023 zum ersten Mal fährt. Wusstet ihr, dass ein vollbesetzter Reisebus noch klimaschonender ist als die Bahn? So könnt ihr auch ohne die Umwelt übermäßig zu belasten, für einen Tag in die Berge fahren. Die nervtötende Parkplatzsuche vor Ort sowie der Stress auf der Autobahn bleiben euch ebenfalls erspart. Ihr könnt euch gemütlich zurücklehnen, eure Tourenplanung noch einmal durchgehen oder sogar ein Nickerchen machen.

2023 steuern wir drei Ziele an: Chiemgau, Achensee und Haidel/Dreisessel. Los geht es immer um ca. 06:00 Uhr am Hauptbahnhof und am Parkplatz P2 Jahnstadion. Ihr könnt entweder solo mitfahren, mit eurer Gruppe Plätze reservieren, oder an einer unserer mit dem Bergbus-Logo gekennzeichneten Touren teilnehmen. Die Aufenthaltszeit im Zielgebiet wird je nach Aus- und Einstiegsstelle jeweils ca. 7 Stunden betragen.

### **Ticketverkauf ab März 2023:**

	Sektionsmitglieder	Mitglieder anderer Sektionen und Nichtmitglieder
Erwachsene ab 19 Jahre	20,00 €	25,00 €
Jugendliche 15-18 Jahre	15,00 €	19,00 €
Kinder 7-14 Jahre	10,00 €	13,00 €
Kinder bis 6 Jahre	frei	frei

**Geführte Tour plus Bergbusticket: 40,00 € für Sektionsmitglieder! (Anmeldung ab 04.03.2023!)**

**Ihr habt Fragen?** Wendet euch bitte per E-Mail an [bergbus@alpenverein-regensburg.de](mailto:bergbus@alpenverein-regensburg.de)

### **Diese geführten Touren mit dem Bergbus bieten wir an:**

(Ausführliche Tourenbeschreibungen findet ihr im Programm ab Seite 42)

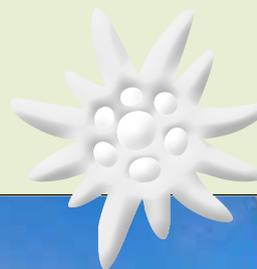
#### **Chiemgau am Samstag, den 24.06.2023**

**Kampenwand, Geigelstein, Hochplatte - das Chiemgau bietet großartige Gipfel, und stets die herrliche Aussicht auf das bayerische Meer. Die Tourenmöglichkeiten sind vielfältig, von leicht bis schwer.**

Haltestellen im Zielgebiet: Aschau im Chiemgau-Kampenwandbahn, Grattenbach-Ort, Sachrang-Ort, Walchsee-Ort, Kössen-Ort, Schleching-Geigelsteinbahn, Schleching-Zellerwand, Marquartstein-Rathaus, Marquartstein-Hochplattenbahn. Die Rückfahrt erfolgt in umgekehrter Richtung.

<b>Tournummer</b>	<b>Tour</b>	<b>Leitung</b>
T-KL-04-23	Kampenwandüberschreitung - klassische Überschreitung der Kampenwand, UIAA bis III	Jörg Eberlein
T-BW-13-23	Aussichten hoch über dem Priental - auf der westlichen Bergseite des Tals Richtung Sachrang	Andreas Plößl
T-BW-14-23	Kampenwand-Überschreitung - in leichter Kletterei auf den Chiemgauer Traditionsgipfel	Roland Schulz
T-BW-16-23	Von der Chiemgauer Hochplatte zur Kampenwand - Aussichtsgipfel mit Blick auf den Chiemsee	Claudia Lippert
T-BW-17-23	Geigelstein 1.808 m - über das Schindeltal von Grattenbach	Andrea Hinterwimmer
T-BW-18-23	Von Sachrang auf den Spitzstein - kurze Tagestour im Chiemgau	Nicole Nargang
T-BW-19-23	Auf den Blumenberg Geigelstein - von Sachrang durchs Naturschutzgebiet	Sabrina Esser





### **Kreuth - Achensee - Rofan am Sonntag, den 23.07.2023**

*Der türkis-glitzernde Achensee mit Karwendel auf der einen und Rofan auf der anderen Seite ist ein Traumziel fürs Wandern und Klettersteiggehen. Rieder- und Taubenstein, Wall- und Hirschberg sind nur einige der zahlreichen Berge rund um Kreuth und Wildbad Kreuth.*

Haltestellen im Zielgebiet: Bad Wiessee-Söllbach; Kreuth-Naturkäserei oder Wallbergbahn; Kreuth-Riedlerbrücke; Kreuth-Wildbad Kreuth; Kreuth-Klamm; Kreuth-Tegernseer Hütte; Achenkirch-Ort; Achenkirch-Achensee-Hof; Maurach-Prälatenhaus; Maurach-Seilbahn. Die Rückfahrt erfolgt in umgekehrter Richtung.

Tournummer	Tour	Leitung
T-BW-31-23	Ins Rofan zum Hochiss – Rofan ganz oben	Siegfried Fischer
T-BW-32-23	Auf den Schildenstein über die Wolfsschlucht – in die Blauberge	Andrea Hinterwimmer
T-BW-33-23	Risserkogel – von Kreuth zum Aussichtspunkt auf den Tegernsee	Theresia Weiß

### **Waldkirchen - Haidmühle - Dreisessel - Haidel am Samstag, den 23.09.2023**

*Der Dreisessel mit seinen 1.312 m gehört zu den markantesten Bergen des Bayerischen Waldes bzw. des Böhmerwaldes. Auch vom Haidel (1.165 m) aus kann man weit ins Böhmisches schauen. Der südliche Bayerische Wald – ein wunderbares Herbstziel.*

Haltestellen im Zielgebiet: Kalteneck-Bhf Hutthurm; Waldkirchen-Penninger; Altreichenau-Waidlastubn; Frauenberg-Jugendherberge; Frauenberg-Dreisessel Chalets; Haidmühle-Goldsteig; Haidmühle-Ort; Bischofsreut-Ort. Die Rückfahrt erfolgt in umgekehrter Richtung.

Tournummer	Tour	Leitung
T-BW-47-23	Dreisessel 1.333 m, Bayerischer Wald	Daniela Ritthaler
T-BW-48-23	Dreisessel – Unterwegs am Grenzsteig	Siegfried Fischer



# Ausbildung und Kurse

## KURSE IM ÜBERBLICK



Kurs-Nr	Kurs	Ort	Datum	Organisation
---------	------	-----	-------	--------------

### ALLGEMEINE KURSE

#### THEORIEKURSE (TH) (Der Ort der Theoriekurse kann coronabedingt geändert werden.)

LK-TH-01-23	Lawinenkunde - Theorie	Gibacht	12.01.2023	Fritz Nirschl
LK-TH-02-23	Lawinenkunde - Theorie	Gibacht	26.01.2023	Fritz Nirschl
LK-TH-03-23	Lawinenkunde - Theorie	DAV KLZ Regensburg und online	12.12.2023	Toni Putz
VS-TH-01-23	Verschüttetensuche - Theorie	DAV KLZ Regensburg und online	03.01.2023	Benedikt Freundorfer
VS-TH-02-23	Verschüttetensuche - Theorie	DAV KLZ Regensburg und online	10.01.2023	Toni Putz
VS-TH-03-23	Verschüttetensuche - Theorie	DAV KLZ Regensburg und online	05.12.2023	Toni Putz
KA-TH-01-23	Kartenkunde - Theorie	DAV Kletterzentrum Regensburg	15.02.2023	Toni Putz
KA-TH-02-23	Kartenkunde - Theorie	online	07.03.2023	Siegfried Fischer
GK-TH-01-23	Gletscherkunde - Theorie	DAV Kletterzentrum Regensburg	28.02.2023	Toni Putz

#### PRAXISKURSE - Verschüttetensuche, Knotenkunde, Orientierung (PR)

VS-PR-01-23	Verschüttetensuche - Praxis	Brennes am Arber, Bayerischer Wald	29.01.2023	Fritz Nirschl
VS-PR-02-23	Verschüttetensuche - Praxis	DAV Kletterzentrum Regensburg	09.12.2023	Toni Putz
KK-PR-01-23	Knotenkunde - Praxis	DAV Kletterzentrum Regensburg	29.01.2023	Jan Bauer
KK-PR-02-23	Knotenkunde - Praxis	DAV Kletterzentrum Regensburg	07.02.2023	Sieglinde Sporrer
OR-PR-01-23	Orientierung - Praxis	Im Naturpark rund um Regenstauf	18.03.2023	Siegfried Fischer

### BERGSPORT WINTER

#### SKIBERGSTEIGEN (SB)

SB-GK-01-23	Grundkurs Skibergsteigen	Potsdamer Hütte, Sellrain	06.01. - 08.01.2023	Svava Gleißner
SB-GK-02-23	Grundkurs Skibergsteigen	Brennes am Arber, Bayerischer Wald	06.01. - 08.01.2023	Carsten Hahn
SB-GK-03-23	Grundkurs Skibergsteigen	Oberlandhütte, Kitzbüheler Alpen	13.01. - 15.01.2023	Marco Wagler
SB-GK-04-23	Grundkurs Skibergsteigen	Albert-Link-Hütte, Spitzingsee	13.01. - 15.01.2023	Fritz Nirschl
SB-GK-05-23	Grundkurs Skibergsteigen	St. Jodok, Brennerberge	20.01. - 22.01.2023	Patrick Wolf
SB-GK-06-23	Grundkurs Skibergsteigen	Gasthof im Tal, Kitzbüheler Alpen	03.02. - 05.02.2023	Frank Fahrholz, Bernhard Wagner
SB-GK-07-23	Grundkurs Skibergsteigen	Priener Hütte, Chiemgauer Alpen	03.02. - 05.02.2023	Markus Kopold
SB-AK1-01-23	Aufbaukurs Skibergsteigen	Vorderschappachhof, Niedere Tauern	26.01. - 29.01.2023	Carsten Hahn
SB-AK1-02-23	Aufbaukurs Skibergsteigen	Kemater Alm, Kalkögel - Stubaier Alpen	03.02. - 05.02.2023	Jörg Frauenhoffer
SB-AK1-03-23	Aufbaukurs Skibergsteigen	Gasthof Steckholzer, Schmirntal	09.02. - 12.02.2023	Fritz Nirschl
SB-AK1-04-23	Aufbaukurs Skibergsteigen	Gasthof Winkelmoos, Fieberbrunn	10.02. - 12.02.2023	Marco Wagler
SB-AK1-05-23	Aufbaukurs Skibergsteigen	Vorderschappachhof, Niedere Tauern	02.03. - 05.03.2023	Gabor Lohwasser
SB-AK1-06-23	Aufbaukurs Skibergsteigen	Naturfreundehaus Kolm Saigurn	04.03. - 06.03.2023	Tobias Bredl
SB-AK1-07-23	Aufbaukurs Skibergsteigen	Vorderschappachhof, Niedere Tauern	17.03. - 19.03.2023	Rainer Merkl
SB-AK2-01-23	Aufbaukurs Skihochtouren	Amberger Hütte, Ötztaler Alpen	17.03. - 20.03.2023	Tobias Bredl
SB-AK2-02-23	Aufbaukurs Skihochtouren	Essener und Rostocker Hütte, Venedigergruppe	30.03. - 02.04.2023	Markus Kopold

#### SKIFAHREN ALPIN (SF)

SF-AK1-01-23	Aufbaukurs Gelände- und Variantenfahren	Brixen im Thale, Kitzbüheler Alpen	20.01. - 23.01.2023	Benedikt Freundorfer, Wolfgang Zettler
SF-AK1-02-23	Aufbaukurs Gelände- und Variantenfahren	Brixen im Thale, Kitzbüheler Alpen	10.02. - 12.02.2023	Wolfgang Zettler
SF-AK2-01-23	Freeride I	Hotel Dischma Davos, Schweiz	12.03. - 16.03.2023	Benedikt Freundorfer, Wolfgang Zettler
SF-AK3-01-23	Freeride II	Hotel Dischma Davos, Schweiz	17.03. - 21.03.2023	Benedikt Freundorfer, Wolfgang Zettler

#### SKI-LANGLAUF (LL)

LL-GK-01-23	Grundkurs Langlauf, klassische Technik	Skilanglaufzentrum Deggendorf-Rusel	14.01. - 15.01.2023	Peter Lang
-------------	---	-------------------------------------	---------------------	------------



Kurs-Nr	Kurs	Ort	Datum	Organisation
<b>SCHNEESCHUHBERGSTEIGEN (SSB)</b>				
SSB-GK-01-23	Grundkurs Schneeschuhbergsteigen	Brixen im Thale, Kitzbüheler Alpen	16.02. - 19.02.2023	Siegfried Fischer
SSB-GK-02-23	Grundkurs Schneeschuhbergsteigen	Erfurter Hütte, Rofan	02.03. - 05.03.2023	Dorothee Friedrichs
SSB-AK-01-23	Aufbaukurs Schneeschuhbergsteigen	Schwarzwasserhütte, Kleinwalsertal	31.01. - 03.02.2023	Herbert Haller
<b>BERGSPORT SOMMER</b>				
<b>BERGSTEIGEN (BS)</b>				
BS-GK-01-23	Grundkurs Bergsteigen, <b>Kombikurs</b>	Erfurter Hütte, Rofan	18.05. - 21.05.2023	Dorothee Friedrichs, Helmut Deschan
BS-GK-02-23	Grundkurs Bergsteigen	Erfurter Hütte, Rofan	27.05. - 30.05.2023	Claudia Lippert, Claudia Ott
BS-GK-03-23	Grundkurs Bergsteigen, <b>Senioren</b>	Hans-Berger-Haus, Kaisergebirge	12.06. - 15.06.2023	Andreas Wehner
BS-GK-04-23	Grundkurs Bergsteigen	Freiburger Hütte, Lechtaler Alpen	16.06. - 19.06.2023	Andreas Plößl
BS-GK-05-23	Grundkurs Bergsteigen, <b>Kombikurs</b>	Hans-Berger-Haus, Kaisergebirge	23.06. - 24.06.2023	Herbert Haller
BS-GK-06-23	Grundkurs Bergsteigen	Gufferrhütte, Mangfallgebirge	02.07. - 05.07.2023	Siegfried Fischer
BS-GK-07-23	Grundkurs Bergsteigen	Hans-Berger-Haus, Kaisergebirge	06.07. - 09.07.2023	Andreas Wehner
BS-GK-08-23	Grundkurs Bergsteigen	Brixen im Thale, Kitzbüheler Alpen	13.07. - 16.07.2023	Siegfried Fischer
BS-GK-09-23	Grundkurs Bergsteigen	Hans-Berger-Haus, Kaisertal	14.07. - 17.07.2023	Sabrina Esser
BS-AK-01-23	Aufbaukurs für mittelschwere Bergtouren, <b>Kombikurs</b>	Franz-Senn-Hütte, Hochstubaui	19.06. - 21.06.2023	Helmut Deschan, Dorothee Friedrichs
BS-AK-02-23	Aufbaukurs für mittelschwere Bergtouren	Passauer Hütte, Leoganger Steinberge	12.08. - 15.08.2023	Rita Friedl, Werner Götz
BS-AK-03-23	Aufbaukurs für mittelschwere Bergtouren	Franz-Senn-Hütte, Stubai Alpen	14.09. - 17.09.2023	Martin Schulte
BS-BR-01-23	Bergrettung im mittelschweren alpinen Gelände	Regensburg	23.04.2023	Roland Schulz
BS-TS-01-23	Trittsicherheit und Höhenangst	Gaudeamushütte, Kaisergebirge	23.06. - 25.06.2023	Martin Schulte
BS-TS-02-23	Trittsicherheit und Höhenangst	Hans-Berger-Haus, Kufstein	08.09. - 10.09.2023	Herbert Haller
BW-BR-01-23	Bergrettung im einfachen und mittleren Gelände	Klettergarten Schönhofen	24.03. - 26.03.2023	Jan Bauer
<b>KLETTERSTEIGE (KS)</b>				
KS-AK1-01-23	Selbständige Durchführung von Klettersteigtouren, <b>Kombikurs</b>	Erfurter Hütte, Rofan	21.05. - 23.05.2023	Helmut Deschan, Dorothee Friedrichs
KS-AK1-02-23	Selbständige Durchführung von Klettersteigtouren	Talherberge, Ötztaler Alpen	08.06. - 11.06.2023	Sieglinde Sporrer, Stefan Nargang
KS-AK1-03-23	Selbständige Durchführung von Klettersteigtouren, <b>Kombikurs</b>	Hans-Berger-Haus, Kaisergebirge	25.06. - 26.06.2023	Herbert Haller
KS-AK1-04-23	Selbständige Durchführung von Klettersteigtouren	Jugendbildungsstätte der JDAV, Allgäuer Alpen	07.07. - 10.07.2023	Herbert Haller
<b>HOCHTOUREN + EISAUSBILDUNG (HE)</b>				
HE-AK1-02-23	Leichte Gletschertouren, <b>Kombikurs</b>	Oberwalderhütte - Glocknergruppe, Hohe Tauern	04.06. - 07.06.2023	Christian Hochleitner
HE-AK1-03-23	Leichte Gletschertouren, <b>Kombikurs</b>	Franz-Senn-Hütte, Hochstubaui	22.06. - 25.06.2023	Dorothee Friedrichs, Helmut Deschan
HE-AK1-04-23	Leichte Gletschertouren	Vernagthütte, Ötztaler Alpen	06.07. - 09.07.2023	Stefan Nargang, Sieglinde Sporrer
HE-AK1-05-23	Leichte Gletschertouren	Oberwalderhütte - Glocknergruppe, Hohe Tauern	12.07. - 16.07.2023	Martin Schulte
HE-AK1-06-23	Leichte Gletschertouren	Oberwalderhütte - Glocknergruppe, Hohe Tauern	14.07. - 17.07.2023	Mathias Breitner
HE-AK2-01-23	Mittelschwere Hochtouren, <b>Kombikurs</b>	Oberwalderhütte - Glocknergruppe, Hohe Tauern	08.06. - 10.06.2023	Christian Hochleitner
HE-AK2-02-23	Mittelschwere Hochtouren	Rif. V Alpini, Ortlergebiet	16.06. - 19.06.2023	Stefan Weinberger, Christoph Gerstl
HE-AK2-03-23	Mittelschwere Hochtouren, <b>Kombikurs</b>	Hotel Tiefenbach, Furkapass	15.07. - 17.07.2023	Axel Weigl, Ludwig Simek
HE-AK2-04-23	Mittelschwere Hochtouren	Rauhekopfhütte, Ötztaler Alpen	22.07. - 25.07.2023	Carsten Hahn, Roland Schulz
HE-AK2-05-23	Mittelschwere Hochtouren	Müllerhütte, Hochstubaui	01.09. - 05.09.2023	Gerhard Eiße, Stefan Nargang
HE-ST-01-23	Auffrischung Spaltenbergetechniken	DAV Kletterzentrum Regensburg	12.05.2023	Werner Götz, Rita Friedl
EK-AK1-01-23	Einführung in das Eisklettern an Wasserfällen	wird noch bekannt gegeben	19.12. - 22.12.2023	Stefan Weinberger

Kurs-Nr	Kurs	Ort	Datum	Organisation
<b>KLETTERSPORT</b>				
<b>ALPINES KLETTERN (AK)</b>				
AK-AK1-01-23	Teilnahme an alpinen Sportklettereien in Mehrseillängenrouten	TSC Camping Gordevio, Tessin	10.05. - 14.05.2023	Christoph Gerstl, Andreas Keller
AK-AK1-02-23	Teilnahme an alpinen Sportklettereien in Mehrseillängenrouten	Maurerwirt am Hengstpaß, Rosenau	09.06. - 11.06.2023	Peter Lang, Rupert Mühlbauer
AK-AK1-03-23	Teilnahme an alpinen Sportklettereien	Schmidt-Zabierow-Hütte, Loferer Steinberge	11.08. - 13.08.2023	Peter Lang, Stephanie Fuchs
AK-AK2-01-23	Selbständiges alpines Sportklettereien in Mehrseillängenrouten <b>Kombikurs</b>	Camping Colfosco, Dolomiten	15.06. - 18.06.2023	Andreas Keller, Tobias Schendzielorz
AK-AK2-02-23	Selbständiges alpines Sportklettereien in Mehrseillängenrouten	Blaueishütte, Berchtesgadener Alpen	30.06. - 02.07.2023	Jörg Eberlein
AK-AK3-01-23	Selbständiges alpines Klettern mit Selbstabsicherung	Hans-Berger-Haus, Kaisergebirge	07.07. - 09.07.2023	Jörg Eberlein
AK-AK3-02-23	Selbständiges alpines Klettern mit Selbstabsicherung	Schmidt-Zabierow-Hütte, Loferer Steinberge	17.08. - 20.08.2023	Jan Bauer, Ludwig Simek
<b>SPORTKLETTERN (SK)</b>				
SK001SK2801	Schnuppern Kinder	DAV Kletterzentrum Regensburg	28.01.2023	Marika Reichert
SK002SK2502	Schnuppern Kinder	DAV Kletterzentrum Regensburg	25.02.2023	Carmen Flörchinger
SK003SK1803	Schnuppern Kinder	DAV Kletterzentrum Regensburg	18.03.2023	Carmen Flörchinger
SK004SE0801	Schnuppern Erwachsene	DAV Kletterzentrum Regensburg	08.01.2023	Mirjam Bareuther, Marika Reichert
SK005SE3001	Schnuppern Erwachsene	DAV Kletterzentrum Regensburg	30.01.2023	Helmut Deschan, Dorothee Friedrichs
SK006SE0702	Schnuppern Erwachsene	DAV Kletterzentrum Regensburg	07.02.2023	Georg Draeger, Carmen Flörchinger
SK007SE2302	Schnuppern Erwachsene	DAV Kletterzentrum Regensburg	23.02.2023	Helmut Deschan, Dorothee Friedrichs
SK008SE2303	Schnuppern Erwachsene	DAV Kletterzentrum Regensburg	23.03.2023	Markus Hofer
SK009TK0301	Toprope Kinder	DAV Kletterzentrum Regensburg	03.01. - 05.01.2023	Julian Kolbe
SK010TE0901	Toprope Erwachsene	DAV Kletterzentrum Regensburg	09.01. - 23.01.2023	Martin Arnold, Marika Reichert
SK011TE1201	Toprope Erwachsene	DAV Kletterzentrum Regensburg	12.01. - 15.01.2023	Verena Lenz
SK012TE0602	Toprope Erwachsene	DAV Kletterzentrum Regensburg	06.02. - 09.02.2023	Stefan Schmidbauer
SK013TE1002	Toprope Erwachsene	DAV Kletterzentrum Regensburg	10.02. - 12.02.2023	Eric Bareuther
SK014TE1302	Toprope Erwachsene	DAV Kletterzentrum Regensburg	13.02. - 16.02.2023	Markus Hofer
SK015TE0303	Toprope Erwachsene	DAV Kletterzentrum Regensburg	03.03. - 05.03.2023	Henner Noell
SK016TE0803	Toprope Erwachsene	DAV Kletterzentrum Regensburg	08.03. - 22.03.2023	Stefan Schmidbauer
SK017TE1703	Toprope Erwachsene	DAV Kletterzentrum Regensburg	17.03. - 19.03.2023	Georg Draeger
SK018TE2703	Toprope Erwachsene	DAV Kletterzentrum Regensburg	27.03. - 30.03.2023	Dorothee Friedrichs, Helmut Deschan
SK019VE1201	Vorstieg Erwachsene	DAV Kletterzentrum Regensburg	12.01. - 26.01.2023	Michael Billner
SK020VE2001	Vorstieg Erwachsene	DAV Kletterzentrum Regensburg	20.01. - 22.01.2023	Georg Draeger
SK021VE0302	Vorstieg Erwachsene	DAV Kletterzentrum Regensburg	03.02. - 05.02.2023	Henner Noell
SK022VE1702	Vorstieg Erwachsene	DAV Kletterzentrum Regensburg	17.02. - 19.02.2023	Michael Billner
SK023VE0603	Vorstieg Erwachsene	DAV Kletterzentrum Regensburg	06.03. - 20.03.2023	Verena Lenz
SK024VE1003	Vorstieg Erwachsene	DAV Kletterzentrum Regensburg	10.03. - 12.03.2023	Georg Henner Noell
SK025VE2403	Vorstieg Erwachsene	DAV Kletterzentrum Regensburg	24.03. - 26.03.2023	Georg Draeger
SK026ST1401	Sicherungs- und Sturztraining	DAV Kletterzentrum Regensburg	14.01. - 15.01.2023	Henner Noell
SK027ST1402	Sicherungs- und Sturztraining	DAV Kletterzentrum Regensburg	14.02. - 15.02.2023	Stefan Schmidbauer
SK028ST2803	Sicherungs- und Sturztraining	DAV Kletterzentrum Regensburg	28.03. - 29.03.2023	Stefan Schmidbauer
SK-AK1-01-23	Von der Halle an den Fels	Klettergarten Schönhofen	15.04. - 16.04.2023	Peter Lang, Rupert Mühlbauer
SK-AK1-02-23	Von der Halle an den Fels	Klettergarten Schönhofen	22.04. - 23.04.2023	Stefan Auburger
SK-AK1-03-23	Von der Halle an den Fels	Klettergarten Schönhofen	29.04. - 01.05.2023	Helmut Deschan, Regina Engl
SK-AK1-04-23	Von der Halle an den Fels	Klettergarten Schönhofen	06.05. - 07.05.2023	Stefan Auburger
SK-AK1-05-23	Von der Halle an den Fels	Klettergarten Schönhofen	13.05. - 14.05.2023	Georg Henner Noell
SK-AK1-06-23	Von der Halle an den Fels	Klettergarten Schönhofen	20.05. - 21.05.2023	Georg Henner Noell
SK-AK1-07-23	Von der Halle an den Fels	Klettergebiete um Regensburg	20.05. - 21.05.2023	Natascha Baumann
SK-AK1-08-23	Von der Halle an den Fels	Klettergebiete um Regensburg	03.06. - 04.06.2023	Natascha Baumann
SK-AK1-09-23	Von der Halle an den Fels	DAV Kletterzentrum Regensburg	17.06. - 18.06.2023	Natascha Baumann
SK-AK1-10-23	Von der Halle an den Fels	Klettergebiete um Regensburg	01.07. - 02.07.2023	Natascha Baumann

Kurs-Nr	Kurs	Ort	Datum	Organisation
<b>MOUNTAINBIKE</b>				
<b>MOUNTAINBIKE (MB)</b>				
MB-GK-01-23	MTB-Grundkurs Fahrtechnik (S0-S1)	Umgebung von Regensburg (6 Termine)	19.04. - 24.05.2023	Bianca Wastl
MB-AK1-01-23	MTB-Aufbaukurs I Singletrails (S1-S2)	Umgebung von Regensburg	21.04. - 22.04.2023	Oliver Endres
MB-AK1-02-23	MTB-Aufbaukurs I Singletrails (S1-S2)	Umgebung von Regensburg	05.05. - 06.05.2023	Oliver Endres
MB-AK1-03-23	MTB-Aufbaukurs I Singletrails (S1-S2)	Klinovec/Rabenberg, Erzgebirge	20.05. - 21.05.2023	Jörg Frauenhoffer
MB-AK2-01-23	MTB-Aufbaukurs II Singletrails (S3)	Geißkopf und Spicak, Bayer- und Böhmerwald	08.07. - 09.07.2023	Jörg Frauenhoffer

## ANMELDEBEGINN FÜR KURSE UND TOUREN DER SEKTION

WINTERKURSE UND -TOUREN (●blau) bzw. ALLGEMEINE KURSE (●grau)  
ab **03.12.2022, 10:00 Uhr**

SOMMERKURSE UND -TOUREN (●grün, ●rot und ●orange) ab **04.03.2023, 10:00 Uhr**

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

EXKLUSIV FÜR  
DAV MITGLIEDER

**10%  
RABATT**

AUF IHREN  
EINKAUF\*



# MIT POWER AUF DEN BERG

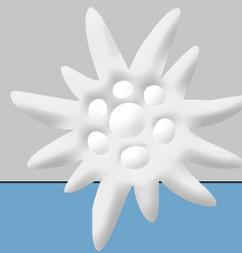
MIT SCHÖFFEL-LOWA  
BESTENS AUSGERÜSTET!

\*Gilt nicht auf reduzierte Ware. Ist nicht mit anderen  
Aktionen/Rabatten kombinierbar. Keine Barauszahlung.  
Gültig bis 31.12.2023



**STORE**

Schöffel-LOWA Sportartikel GmbH & Co. KG  
Tändlergasse 20 · 93047 Regensburg  
Tel. 0941 / 29863040 · [www.schoeffel-lowa.de](http://www.schoeffel-lowa.de)



## THEORIEKURSE UND LEHRABENDE (TH)

**Unsere Theoriekurse finden in der Regel live im Seminarraum des DAV Kletterzentrums Regensburg und gleichzeitig online statt.**

**Informationen und Logindaten findet ihr auf [www.alpenverein-regensburg.de](http://www.alpenverein-regensburg.de).**

### LAWINENKUNDE - THEORIE

**Kursziel:** Vermittlung von Kenntnissen in Lawinenkunde

**Voraussetzungen:** keine

**Ausrüstung:** SnowCard, Zettel, Stift

**Kursinhalt:** Lawinenarten, Wie? Wo? Was? 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“

Kurs-Nr.	Ort/Gebiet	Termine	Preis	Uhrzeit	Leiter
LK-TH-01-23	Gibacht	12.01.2023	kostenfrei	19:30 Uhr	Fritz Nirschl
LK-TH-02-23	Gibacht	26.01.2023	kostenfrei	19:30 Uhr	Fritz Nirschl
LK-TH-03-23	DAV KLZ Regensburg und online	12.12.2023	kostenfrei	19:30 Uhr	Toni Putz

### VERSCHÜTTETENSUCHE - THEORIE

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

**Voraussetzungen:** keine

**Ausrüstung:** LVS-Gerät und optional zusätzlich Sonde, Schaufel

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

Kurs-Nr.	Ort/Gebiet	Termin	Preis	Uhrzeit	Leiter
VS-TH-01-23	DAV KLZ Regensburg und online	03.01.2023	kostenfrei	19:30 Uhr	Benedikt Freundorfer
VS-TH-02-23	DAV KLZ Regensburg und online	10.01.2023	kostenfrei	19:30 Uhr	Toni Putz
VS-TH-03-23	DAV KLZ Regensburg und online	05.12.2023	kostenfrei	19:30 Uhr	Toni Putz

### KARTENKUNDE - THEORIEABEND

**Kursziel:** Karten in Papierform oder auf dem Bildschirm lesen und mit ihnen arbeiten können; eine Tour planen; Erkennen der Geländeformen und Bestimmung der Hangneigung um z. B. die Lawinengefahr beurteilen zu können.

**Voraussetzungen:** keine

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

**Kursinhalt:** Welche Karteninhalte und Darstellungsformen auf Karten gibt es? Welche Informationen erhalte ich aus den Kartenrandangaben? Was bedeutet der Maßstab? Was sagen Höhenlinien? Wie kann ich die Hangneigung bestimmen? Was bedeutet das Gitter in der Karte? Für was ist der AV-Planzeiger hilfreich? Karte mit Kompass (in der Theorie) einordnen, Planung einer einfachen Tour mittels Karte, Planung einer einfachen Tour mittels App z.B. Alpenvereinaktiv, Outdooractive

Kurs-Nr.	Ort/Gebiet	Termine	Preis	Uhrzeit	Leiter
KA-TH-01-23	DAV KLZ Regensburg und online	15.02.2023	kostenfrei	19:30 Uhr	Toni Putz
KA-TH-02-23	online	07.03.2023	kostenfrei	19:30 Uhr	Siegfried Fischer

**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, andere Gefahren auf Gletscher, Spaltengefahr auf Skitour

Kurs-Nr.	Ort/Gebiet	Termine	Preis	Uhrzeit	Leiter
GK-TH-01-23	DAV KLZ Regensburg und online	28.02.2023	kostenfrei	19:30 Uhr	Toni Putz

**PRAXISKURS (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 soll in der Praxis eingehend geübt werden.

**Voraussetzungen:** VS-TH Verschütteten-Suche – Theorie

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

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

Kurs-Nr.	Ort/Gebiet	Termin	Preis	Vorbesprechung	Leiter
VS-PR-01-23	Brennes am Arber, Bayerischer Wald	29.01.2023	25,00 €	E-Mail	Fritz Nirschl
VS-PR-02-23	DAV Kletterzentrum Regensburg	09.12.2023	25,00 €	E-Mail	Toni Putz

**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 an diesem Theorieabend in praktische Erinnerung gebracht werden z. B. Anseilknoten (Achterknoten), Verbindungsknoten (Ankerstich, Sackstich, Achterknoten), Klemmknoten (Prusik), Sicherungsknoten (Mastwurf, Halbmastwurf, Schleifknoten), Ausrüstungskunde

Kurs-Nr.	Ort/Gebiet	Termine	Preis	Vorbesprechung	Leiter
KK-PR-01-23	DAV Kletterzentrum Regensburg	29.01.2023	40,00 €	E-Mail	Jan Bauer
KK-PR-02-23	DAV Kletterzentrum Regensburg	07.02.2023	15,00 €	E-Mail	Sieglinde Sporrer

**ORIENTIERUNG - PRAXIS**

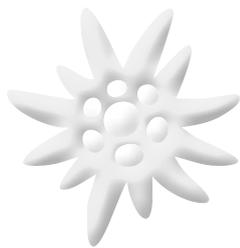
**Kursziel:** Selbständiges Zurechtfinden in unbekanntem Gelände mit Hilfe von Karte, Kompass und Höhenmesser

**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

Kurs-Nr.	Ort/Gebiet	Termine	Preis	Vorbesprechung	Leiter
OR-PR-01-23	Im Naturpark rund um Regenstauf	18.03.2023	40,00 €	E-Mail	Siegfried Fischer



Lodron, Kitzbüheler Alpen  
(Foto: H. Freilinger)



## SKIBERGSTEIGEN (SB)

### GRUNDKURS SKIBERGSTEIGEN

**Kursziel:** Vermittlung von Kenntnissen und Fähigkeiten, die eine Teilnahme an einer geführten Skitour in meist 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 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

Kurs-Nr.	Ort/Gebiet	Termine	Preis	Vorbesprechung	Leiter
SB-GK-01-23	Potsdamer Hütte, Sellrain	06.01. - 08.01.2023	120,00 €	20.12.22, 19:00 Uhr KLZ	Svava Gleißner
SB-GK-02-23	Brennes am Arber, Bayerischer Wald	06.01. - 08.01.2023	120,00 €	E-Mail	Carsten Hahn
SB-GK-03-23	Oberlandhütte, Kitzbüheler Alpen	13.01. - 15.01.2023	120,00 €	online	Marco Wagler
SB-GK-04-23	Albert-Link-Hütte, Spitzingsee	13.01. - 15.01.2023	95,00 €	E-Mail	Fritz Nirschl
SB-GK-05-23	St. Jodok, Brennerberge	20.01. - 22.01.2023	95,00 €	E-Mail	Patrick Wolf
SB-GK-06-23	Gasthof im Tal, Kitzbüheler Alpen	03.02. - 05.02.2023 	124,00 €	17.01.23, 20:00 Uhr Spitalgarten	Frank Fahrnholz, Bernhard Wagner
SB-GK-07-23	Priener Hütte, Chiemgauer Alpen	03.02. - 05.02.2023	120,00 €	12.01.23, 18:00 Uhr online	Markus Kopold

### AUFBAUKURS I - SKIBERGSTEIGEN

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

**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

Kurs-Nr.	Ort/Gebiet	Termine	Preis	Vorbesprechung	Leiter
SB-AK1-01-23	Vorderschappachhof, Niedere Tauern	26.01. - 29.01.2023	150,00 €	E-Mail	Carsten Hahn
SB-AK1-02-23	Kemater Alm, Kalkkögel - Stubai Alpen	03.02. - 05.02.2023 	124,00 €	E-Mail	Jörg Frauenhoffer
SB-AK1-03-23	Gasthof Steckholzer, Schmirntal / Valsertal am Brenner	09.02. - 12.02.2023	150,00 €	E-Mail	Fritz Nirschl
SB-AK1-04-23	Gasthof Winkelmoos, Fieberbrunn	10.02. - 12.02.2023	120,00 €	online	Marco Wagler
SB-AK1-05-23	Vorderschappachhof, Niedere Tauern	02.03. - 05.03.2023	150,00 €	22.02.23, 18:00 Uhr KLZ	Gabor Lohwasser
SB-AK1-06-23	Naturfreundehaus Kolm Saigurn, Hohe Tauern	04.03. - 06.03.2023	120,00 €	online	Tobias Bredl
SB-AK1-07-23	Vorderschappachhof, Niedere Tauern	17.03. - 19.03.2023	95,00 €	E-Mail	Rainer Merkl

## AUFBAUKURS II - SKIHOCHTOUREN

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

**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

Kurs-Nr.	Ort/Gebiet	Termin	Preis	Vorbesprechung	Leiter
SB-AK2-01-23	Amberger Hütte, Ötztaler Alpen	17.03. - 20.03.2023	165,00 €	E-Mail	Tobias Bredl
SB-AK2-02-23	Essener und Rostocker Hütte, Venedigergruppe	30.03. - 02.04.2023	165,00 €	09.03.23, 18:00 Uhr online	Markus Kopold

Abfahrt  
(Foto: T. Glaser)

## SKIFAHREN ALPIN (SF)

### AUFBAUKURS GELÄNDE- UND VARIANTENFAHREN

**Kursziel:** Situationsangewandtes Fahren im Gelände, Umweltbildung

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

**Kursinhalt:** Lawinenlagebericht lesen, verstehen und anwenden, LVS-Check (Empfangs- und 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

Kurs-Nr.	Ort/Gebiet	Termine	Preis	Vorbesprechung	Leiter
SF-AK1-01-23	Brixen im Thale, Kitzbüheler Alpen	20.01. - 23.01.2023	160,00 €	16.01.23, 18:30 Uhr online	Benedikt Freundorfer, Wolfgang Zettler
SF-AK1-02-23	Brixen im Thale, Kitzbüheler Alpen	10.02. - 12.02.2023	110,00 €	06.02.23, 18:30 Uhr online	Wolfgang Zettler

### FREERIDE I

**Kursziel:** Einführung in das Thema Ski Freeride, Umweltbildung

**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

Kurs-Nr.	Ort/Gebiet	Termin	Preis	Vorbesprechung	Leiter
SF-AK2-01-23	Hotel Dischma Davos, Schweiz	12.03. - 16.03.2023	275,00 €	E-Mail	Benedikt Freundorfer, Wolfgang Zettler

# Der **Experte** rund um: Bergsport Klettern Trekking



- Experten Beratung**
- absolute Begeisterung**
- riesiges Sortiment**
- Stammkunden-Rabatt**

**Wir freuen uns auf Sie.**

Ludwigstraße 7 | Wörth a. d. Donau  
Mo & Mi - Fr 10 - 19 Uhr | Sa 9 - 15 Uhr  
Dienstag geschlossen

[www.mein-ausruester.de](http://www.mein-ausruester.de)

**GUTSCHEIN**  
**15 €**

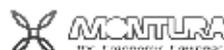


JETZT ausschneiden und einlösen!  
Ab einem EKW von 40 €

DAV Rgb



Mein **Ausrüster**  
Der Bergsportexperte



... UND VIELE WEITERE RENOMMIERTE MARKEN!

## FREERIDE II

**Kursziel:** Vertiefung des Themas Freeride, Umweltbildung

**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

Kurs-Nr.	Ort/Gebiet	Termin	Preis	Vorbesprechung	Leiter
SF-AK3-01-23	Hotel Dischma Davos, Schweiz	17.03. - 21.03.2023	275,00 €	E-Mail	Benedikt Freundorfer, Wolfgang Zettler

## LANGLAUFEN (LL)

### LANGLAUF GRUNDKURS, KLASSISCHE TECHNIK

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

**Voraussetzungen:** allgemeine Sportlichkeit

**Kursinhalt:** Ausrüstungskunde, Lauf- und Gleittechniken, Abfahrt, Aufstieg, Bremstechnik, Umweltbildung

Kurs-Nr.	Ort/Gebiet	Termin	Preis	Vorbesprechung	Leiter
LL-GK-01-23	Skilanglaufzentrum Deggendorf - Rusel	14.01. - 15.01.2023	80,00 €	E-Mail	Peter Lang

## SCHNEESCHUHBERGSTEIGEN (SSB)

### GRUNDKURS SCHNEESCHUHBERGSTEIGEN

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

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

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

Kurs-Nr.	Ort/Gebiet	Termine	Preis	Vorbesprechung	Leiter
SSB-GK-01-23	Brixen im Thale, Kitzbüheler Alpen	16.02. - 19.02.2023 	186,00 €	31.01.23, 18:30 Uhr online	Siegfried Fischer
SSB-GK-02-23	Erfurter Hütte, Rofan	02.03. - 05.03.2023 	186,00 €	E-Mail	Dorothee Friedrichs

### AUFBAUKURS SCHNEESCHUHBERGSTEIGEN

**Kursziel:** Vermittlung von Kenntnissen und Fähigkeiten, die eine selbständige Durchführung von Schneeschuhtouren im alpinen, unvergletscherten Gelände ermöglichen, Umweltbildung

**Voraussetzungen:** SSB-GK Grundkurs Schneeschuhbergsteigen, Kondition für 4-stündige Aufstiege

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

Kurs-Nr.	Ort/Gebiet	Termine	Preis	Vorbesprechung	Leiter
SSB-AK-01-23	Schwarzwasserhütte, Kleinwalsertal	31.01. - 03.02.2023 	186,00 €	E-Mail	Herbert Haller

 = Teilnahmegebühr inkl. Busmiete!



Höher Göll, Mandlgrat  
(Foto: H. Freilinger)

## 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; Umweltbildung

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

**Kursinhalt:** Ausrüstungskunde, Wetterkunde, Umweltbildung, 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

Kurs-Nr.	Ort/Gebiet	Termine	Preis	Vorbesprechung	Leiter
BS-GK-01-23	Erfurter Hütte, Rofan, <b>Kombikurs</b> mit KS-AK1-01-23	18.05. - 21.05.2023	120,00 €	10.05.23, 18:30 Uhr GST	Dorothee Friedrichs, Helmut Deschan
BS-GK-02-23	Erfurter Hütte, Rofan	27.05. - 30.05.2023	150,00 €	04.05.23, 19:00 Uhr GST	Claudia Lippert, Claudia Ott
BS-GK-03-23	Hans-Berger-Haus, Kaisergebirge <b>Senioren</b>	12.06. - 15.06.2023	186,00 €	E-Mail	Andreas Wehner
BS-GK-04-23	Lechtaler Alpen	16.06. - 19.06.2023	150,00 €	24.05.23, 19:00 Uhr GST	Andreas PlöbI
BS-GK-05-23	Hans-Berger-Haus, Kaisergebirge <b>Kombikurs</b> mit KS-AK1-03-23	23.06. - 24.06.2023	102,00 €	15.06.23, 18:30 Uhr DAV KLZ	Herbert Haller
BS-GK-06-23	Gufferthütte, Mangfallgebirge	02.07. - 05.07.2023	150,00 €	27.06.23, 18:30 Uhr DAV KLZ	Siegfried Fischer
BS-GK-07-23	Hans-Berger-Haus, Kaisergebirge	06.07. - 09.07.2023	186,00 €	E-Mail	Andreas Wehner
BS-GK-08-23	Brixen im Thale, Kitzbüheler Alpen	13.07. - 16.07.2023	186,00 €	27.06.23, 18:30 Uhr DAV KLZ	Siegfried Fischer
BS-GK-09-23	Hans-Berger-Haus, Kaisertal	14.07. - 17.07.2023	150,00 €	05.07.23, 18:30 Uhr DAV KLZ	Sabrina Esser

### 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; Umweltbildung

**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, Umweltbildung, 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

Kurs-Nr.	Ort/Gebiet	Termine	Preis	Vorbesprechung	Leiter
BS-AK-01-23	Franz-Senn-Hütte, Hochstubaier <b>Kombikurs</b> mit HE-AK1-03-23	19.06. - 21.06.2023	150,00 €	25.05.23, 18:30 Uhr GST	Dorothee Friedrichs & Helmut Deschan
BS-AK-02-23	Passauer Hütte, Leoganger Steinberge	12.08. - 15.08.2023	186,00 €	27.07.23, 19:00 Uhr online	Rita Friedl, Werner Götz
BS-AK-03-23	Franz-Senn-Hütte, Stubaier Alpen	14.09. - 17.09.2023	150,00 €	online	Martin Schulte



## TRITTSICHERHEIT UND HÖHENANGST

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

**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, Ausrüstungskunde, Wetterkunde, Umweltbildung, Tourenplanung, Taktik und Tourenstrategie entwickeln, Durchführung einer Tour mit praktischer Anwendung der Lehrinhalte

Kurs-Nr.	Ort/Gebiet	Termin	Preis	Vorbesprechung	Leiter
BS-TS-01-23	Gaudeamushütte, Kaisergebirge	23.06. - 25.06.2023	120,00 €	online; Link folgt	Martin Schulte
BS-TS-02-23	Hans-Berger-Haus, Kufstein	08.09. - 10.09.2023 	149,00 €	30.08.23, 18:30 Uhr; Ort folgt	Herbert Haller

## BERGRETTUNG IM EINFACHEN ALPINEN GELÄNDE

**Kursziel:** Erlernen der Fertigkeiten, die für das Unterstützen bzw. Retten eines Verunfallten im einfachen, alpinen Gelände notwendig sind (schwarze Wanderwege, bis UIAA I)

**Voraussetzung:** aktive Teilnahme an der Umsetzung der praktischen Übungen

**Kursinhalt:** Theoretische Grundlagen, Rettung im Gelände

Kurs-Nr.	Ort/Gebiet	Termin	Preis	Vorbesprechung	Leiter
BW-BR-01-23	Klettergarten Schönhofen	24.03. - 26.03.2023	95,00 €	E-Mail	Jan Bauer

## 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

Kurs-Nr.	Ort/Gebiet	Termin	Preis	Vorbesprechung	Leiter
BS-BR-01-23	Regensburg	23.04.2023	40,00 €	E-Mail	Roland Schulz



Rückzug  
(Foto: H. Bruckmaier)

 = Anreise mit ÖPNV

## KLETTERSTEIGE (KS)

### SELBSTÄNDIGE DURCHFÜHRUNG VON KLETTERSTEIGTOUREN

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

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

**Kursinhalt:** Ausrüstungskunde, Wetterkunde, Knotenkunde, Umweltbildung, 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

Kurs-Nr.	Ort/Gebiet	Termin	Preis	Vorbesprechung	Leiter
KS-AK1-01-23	Erfurter Hütte, Rofan <b>Kombikurs</b> mit BS-GK-01-23	21.05. - 23.05.2023 🚆	120,00 €	10.05.23, 18:30 Uhr, GST	Helmut Deschan, Dorothee Friedrichs
KS-AK1-02-23	Talherberge, Ötztaler Alpen	08.06. - 11.06.2023 🚌	186,00 €	31.05.23, 19:30 Uhr GST	Sieglinde Sporrer, Stefan Nargang
KS-AK1-03-23	Hans-Berger-Haus, Kaisergebirge <b>Kombikurs</b> mit BS-GK-05-23	25.06. - 26.06.2023 🚌	102,00 €	15.06.23, 18:30 Uhr KLZ	Herbert Haller
KS-AK1-04-23	Jugendbildungsstätte der JDAV, Allgäuer Alpen	07.07. - 10.07.2023 🚌	186,00 €	28.06.23, 18:30 Uhr KLZ	Herbert Haller

Hochtourenkurs  
(Foto: Archiv S. Nargang)

## HOCHTOUREN + EISAUSBILDUNG (HE)

### AUFBAUKURS LEICHTE GLETSCHERTOUREN

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

**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, Umweltbildung, 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

Kurs-Nr.	Ort/Gebiet	Termine	Preis	Vorbesprechung	Leiter
HE-AK1-02-23	Oberwalderhütte - Glocknergruppe, Hohe Tauern, <b>Kombikurs</b> mit HE-AK2-01-23	04.06. - 07.06.2023	150,00 €	11.05.23, 18:30 Uhr GST	Christian Hochleitner
HE-AK1-03-23	Franz-Senn-Hütte, Hochstubaib <b>Kombikurs</b> mit BS-AK-01-23	22.06. - 25.06.2023 🚆	150,00 €	25.05.23, 18:00 Uhr GST	Dorothee Friedrichs, Helmut Deschan
HE-AK1-04-23	Vernaghütte, Ötztaler Alpen	06.07. - 09.07.2023 🚌	186,00 €	28.06.23, 19:00 Uhr GST	Stefan Nargang, Sieglinde Sporrer
HE-AK1-05-23	Oberwalderhütte - Glocknergruppe, Hohe Tauern	12.07. - 16.07.2023	175,00 €	E-Mail	Martin Schulte
HE-AK1-06-23	Oberwalderhütte - Glocknergruppe, Hohe Tauern	14.07. - 17.07.2023	150,00 €	14.06.2023, 18:30 Uhr KLZ	Mathias Breitner

🚌 = Teilnahmegebühr inkl. Busmiete! 🚆 = Anreise mit ÖPNV



## AUFBAUKURS MITTELSCHWERE HOCHTOUREN

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

**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, Umweltbildung, 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

Kurs-Nr.	Ort/Gebiet	Termine	Preis	Vorbesprechung	Leiter
HE-AK2-01-23	Oberwalderhütte - Glocknergruppe, Hohe Tauern, <b>Kombikurs</b> mit HE-AK1-02-23	08.06. - 10.06.2023	140,00 €	11.05.23, 18:30 Uhr GST	Christian Hochleitner
HE-AK2-02-23	Rif. V Alpini, Ortlergebiet	16.06. - 19.06.2023	165,00 €	12.06.2023, Ort folgt	Stefan Weinberger, Christoph Gerstl
HE-AK2-03-23	Hotel Tiefenbach, Furkapass <b>Kombikurs</b> mit T-HT-02-23	15.07. - 17.07.2023 	200,00 €	E-Mail	Axel Weigl, Ludwig Simek
HE-AK2-04-23	Rauhekopfhütte, Ötztaler Alpen	22.07. - 25.07.2023	165,00 €	12.07.2023, 18:30 Uhr DAV KLZ	Carsten Hahn, Roland Schulz
HE-AK2-05-23	Müllerhütte, Hochstubaibai	01.09. - 05.09.2023 	225,00 €	24.07.23, 18:00 Uhr GST	Gerhard Eißebe, Stefan Nargang

## SPALTENBERGUNGSTECHNIK

**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, 3- und 6-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 Aufstieghilfen am Seil

Kurs-Nr.	Ort/Gebiet	Termine	Preis	Vorbesprechung	Leiter
HE-ST-01-23	DAV Kletterzentrum Regensburg	12.05.2023	25,00 €	E-Mail	Werner Götz, Rita Friedl

## EINFÜHRUNG IN DAS EISKLETTERN AN WASSERFÄLLEN (Achtung: Anmeldung ab 03.12.2022)

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

**Voraussetzungen:** SK-AK1 Von der Halle an den Fels, Kondition für einen Tag am Eisfall, Zustieg bis zu einer Stunde; Ausrüstung: warme und wasserdichte Bekleidung, komplette Kletterausrüstung mit Helm, sechs Eisschrauben, eisklettertaugliche Steigeisen und zwei Eisgeräte. Eine vollständige Ausrüstungsliste wird den Teilnehmenden zugeschickt und bei der Vorbesprechung besprochen.

**Kursinhalt:** Ausrüstungskunde, Knotenkunde und Sicherungskunde, Umweltbildung, 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

Kurs-Nr.	Ort/Gebiet	Termine	Preis	Vorbesprechung	Leiter
EK-AK1-01-23	Ort wird noch bekannt gegeben	19.12. - 22.12.2022	165,00 €	E-Mail	Stefan Weinberger

 = Teilnahmegebühr inkl. Busmiete!  = Anreise mit ÖPNV



## ALPINES KLETTERN (AK)

### TEILNAHME AN ALPINEN SPORTKLETTEREIEIN 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

Kurs-Nr.	Ort/Gebiet	Termine	Preis	Vorbesprechung	Leiter
AK-AK1-01-23	TSC Camping Gordevio, Tessin	10.05. - 14.05.2023	240,00 €	25.04.23, 18:00 Uhr DAV KLZ	Christoph Gerstl, Andreas Keller
AK-AK1-02-23	Maurerwirt am Hengstpaß, Rosenau	09.06. - 11.06.2023	160,00 €	25.05.23, 18:00 Uhr DAV KLZ	Peter Lang, Rupert Mühlbauer
AK-AK1-03-23	Schmidt-Zabierow-Hütte, Loferer Steinberge	11.08. - 13.08.2023	160,00 €	27.07.23, 18:00 Uhr DAV KLZ	Peter Lang, Stephanie Fuchs

### 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 Mehrseillängentouren, 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

Kurs-Nr.	Ort/Gebiet	Termine	Preis	Vorbesprechung	Leiter
AK-AK2-01-23	Camping Colfosco, Dolomiten <b>Kombikurs AK2</b>	15.06. - 18.06.2023	200,00 €	24.05.23, 18:00 Uhr, DAV KLZ	Andreas Keller, Tobias Schendzielorz
AK-AK2-02-23	Blaueishütte, Berchtesgadener Alpen	30.06. - 02.07.2023 	140,00 €	21.06.23, 18:00 Uhr GST	Jörg Eberlein

### 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 Mehrseillängentouren, 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

Kurs-Nr.	Ort/Gebiet	Termine	Preis	Vorbesprechung	Leiter
AK-AK3-01-23	Hans-Berger-Haus, Kaisergebirge	07.07. - 09.07.2023 	165,00 €	21.06.23, 18:00 Uhr GST	Jörg Eberlein
AK-AK3-02-23	Schmidt-Zabierow-Hütte, Loferer Steinberge	17.08. - 20.08.2023	180,00 €	28.07.23, 18:00 Uhr, DAV KLZ	Jan Bauer, Ludwig Simek

 = Anreise mit ÖPNV



Foto: Ingo Klemm

**DIE KURSPREISE IM KLETTERZENTRUM beinhalten die Kursgebühr und die Ausleihkosten der notwendigen Ausrüstung sowie den Eintrittspreis. DIE KLETTERKURSE werden laufend ergänzt. Weitere Termine findet ihr unter [www.kletterzentrum-regensburg.de](http://www.kletterzentrum-regensburg.de)**

## SPORTKLETTERN (SK)

### SCHNUPPERKURSE (KLZ)

#### Schnuppern Kinder (JUGENDKURS)

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

**Voraussetzungen:** Keinerlei Vorkenntnisse notwendig, Mindestalter 8 Jahre!

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

Kurs-Nr.	Kursbezeichnung	Termine	Preis Mitglieder	Preis Nichtmitglieder	Leiter
SK001SK2801	Schnuppern Kinder	28.01.2023, 10:30 - 13:00 Uhr	25,00 €	36,00 €	Marika Reichert
SK002SK2502	Schnuppern Kinder	25.02.2023, 10:30 - 13:00 Uhr	25,00 €	36,00 €	Carmen Flörchinger
SK003SK1803	Schnuppern Kinder	18.03.2023, 14:30 - 17:00 Uhr	25,00 €	36,00 €	Carmen Flörchinger

#### Schnuppern Erwachsene

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

**Voraussetzungen:** Durchschnittliche sportliche Fitness

**Kursinhalt:** Kennenlernen der notwendigen Ausrüstung, spielerisches Klettern im Toprope

Kurs-Nr.	Kursbezeichnung	Termine	Preis Mitglieder	Preis Nichtmitglieder	Leiter
SK004SE0801	Schnuppern Erwachsene	08.01.2023, 17:00 - 19:30 Uhr	34,00 €	45,00 €	Mirjam Bareuther, Marika Reichert
SK005SE3001	Schnuppern Erwachsene	30.01.2023, 17:00 - 19:30 Uhr	34,00 €	45,00 €	Helmut Deschan, Dorothee Friedrichs
SK006SE0702	Schnuppern Erwachsene	07.02.2023, 19:00 - 21:30 Uhr	34,00 €	45,00 €	Georg Draeger, Carmen Flörchinger
SK007SE2302	Schnuppern Erwachsene	23.02.2023, 18:00 - 20:30 Uhr	34,00 €	45,00 €	Helmut Deschan, Dorothee Friedrichs
SK008SE2303	Schnuppern Erwachsene	23.03.2023, 18:00 - 20:30 Uhr	34,00 €	45,00 €	Markus Hofer

**TOPROPEKURSE (KLZ)****Toprope Kinder (JUGENDKURS)****Kursziel:** Erwerb des DAV-Topropescheins, 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-Topropescheins

Kurs-Nr.	Kursbezeichnung	Termine	Preis	Preis	Leiter
			Mitglieder	Nichtmitglieder	
SK009TK0301	Toprope Kinder	03.01.2023, 15:00 - 18:00 Uhr 04.01.2023, 15:00 - 18:00 Uhr 05.01.2023, 15:00 - 18:00 Uhr	75,00 €	96,00 €	Julian Kolbe

**Toprope Erwachsene****Kursziel:** Erwerb des DAV-Topropescheins, 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-Topropescheins

Kurs-Nr.	Kursbezeichnung	Termine	Preis	Preis	Leiter
			Mitglieder	Nichtmitglieder	
SK010TE0901	Toprope Erwachsene	09.01.2023, 18:00 - 21:00 Uhr 16.01.2023, 18:00 - 21:00 Uhr 23.01.2023, 18:00 - 21:00 Uhr	116,00 €	136,00 €	Martin Arnold, Marika Reichert
SK011TE1201	Toprope Erwachsene	12.01.2023, 18:30 - 21:30 Uhr 14.01.2023, 18:30 - 21:30 Uhr 15.01.2023, 18:30 - 21:30 Uhr	116,00 €	136,00 €	Verena Lenz
SK012TE0602	Toprope Erwachsene	06.02.2023, 18:00 - 21:00 Uhr 08.02.2023, 18:00 - 21:00 Uhr 09.02.2023, 18:00 - 21:00 Uhr	116,00 €	136,00 €	Stefan Schmidbauer
SK013TE1002	Toprope Erwachsene	10.02.2023, 18:00 - 21:00 Uhr 11.02.2023, 18:00 - 21:00 Uhr 12.02.2023, 18:00 - 21:00 Uhr	116,00 €	136,00 €	Eric Bareuther
SK014TE1302	Toprope Erwachsene	13.02.2023, 18:30 - 21:30 Uhr 15.02.2023, 18:30 - 21:30 Uhr 16.02.2023, 18:30 - 21:30 Uhr	116,00 €	136,00 €	Markus Hofer
SK015TE0303	Toprope Erwachsene	03.03.2023, 18:30 - 21:30 Uhr 04.03.2023, 18:30 - 21:30 Uhr 05.03.2023, 18:30 - 21:30 Uhr	116,00 €	136,00 €	Henner Noell
SK016TE0803	Toprope Erwachsene	08.03.2023, 18:30 - 21:30 Uhr 15.03.2023, 18:30 - 21:30 Uhr 22.03.2023, 18:30 - 21:30 Uhr	116,00 €	136,00 €	Stefan Schmidbauer
SK017TE1703	Toprope Erwachsene	17.03.2023, 17:30 - 20:30 Uhr 18.03.2023, 17:30 - 20:30 Uhr 19.03.2023, 17:30 - 20:30 Uhr	116,00 €	136,00 €	Georg Draeger
SK018TE2703	Toprope Erwachsene	27.03.2023, 18:30 - 21:30 Uhr 29.03.2023, 18:30 - 21:30 Uhr 30.03.2023, 18:30 - 21:30 Uhr	116,00 €	136,00 €	Dorothee Friedrichs, Helmut Deschan

## Vorstieg Erwachsene

**Kursziel:** Erwerb des DAV-Vorstiegsscheins, Grundlagen für das selbständige Vorsteigen an künstlichen Kletteranlagen

**Voraussetzungen:** Mindestalter 14 Jahre, Klettererfahrung und Beherrschen der Anforderungen des DAV-Topropescheins, 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

Kurs-Nr.	Kursbezeichnung	Termine	Preis		Leiter
			Mitglieder	Nichtmitglieder	
SK019VE1201	Vorstieg Erwachsene	12.01.2023, 18:00 - 21:00 Uhr 19.01.2023, 18:00 - 21:00 Uhr 26.01.2023, 18:00 - 21:00 Uhr	116,00 €	136,00 €	Michael Billner
SK020VE2001	Vorstieg Erwachsene	20.01.2023, 18:00 - 21:00 Uhr 21.01.2023, 18:00 - 21:00 Uhr 22.01.2023, 18:00 - 21:00 Uhr	116,00 €	136,00 €	Georg Draeger
SK021VE0302	Vorstieg Erwachsene	03.02.2023, 18:00 - 21:00 Uhr 04.02.2023, 18:00 - 21:00 Uhr 05.02.2023, 18:00 - 21:00 Uhr	116,00 €	136,00 €	Henner Noell
SK022VE1702	Vorstieg Erwachsene	17.02.2023, 18:00 - 21:00 Uhr 18.02.2023, 18:00 - 21:00 Uhr 19.02.2023, 18:00 - 21:00 Uhr	116,00 €	136,00 €	Michael Billner
SK023VE0603	Vorstieg Erwachsene	06.03.2023, 18:30 - 21:30 Uhr 13.03.2023, 18:30 - 21:30 Uhr 20.03.2023, 18:30 - 21:30 Uhr	116,00 €	136,00 €	Verena Lenz
SK024VE1003	Vorstieg Erwachsene	10.03.2023, 17:30 - 20:30 Uhr 11.03.2023, 17:30 - 20:30 Uhr 12.03.2023, 17:30 - 20:30 Uhr	116,00 €	136,00 €	Henner Noell
SK025VE2403	Vorstieg Erwachsene	24.03.2023, 17:30 - 20:30 Uhr 25.03.2023, 17:30 - 20:30 Uhr 26.03.2023, 17:30 - 20:30 Uhr	116,00 €	136,00 €	Georg Draeger

Foto: Ingo Klemm

## 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

Kurs-Nr.	Kursbezeichnung	Termine	Preis		Leiter
			Mitglieder	Nichtmitglieder	
SK026ST1401	Sicherungs- und Sturztraining	14.01.2023, 18:00 - 21:00 Uhr 15.01.2023, 18:00 - 21:00 Uhr	55,00 €	73,00 €	Henner Noell
SK027ST1402	Sicherungs- und Sturztraining	14.02.2023, 18:00 - 21:00 Uhr 15.02.2023, 18:00 - 21:00 Uhr	55,00 €	73,00 €	Stefan Schmidbauer
SK028ST2803	Sicherungs- und Sturztraining	28.03.2023, 18:00 - 21:00 Uhr 29.03.2023, 18:00 - 21:00 Uhr	55,00 €	73,00 €	Stefan Schmidbauer



## 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

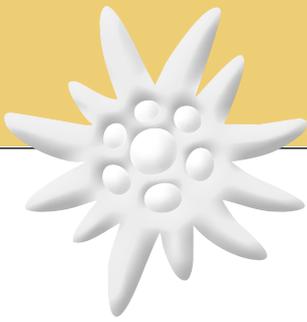
Kurs-Nr.	Ort/Gebiet	Termine	Preis	Vorbesprechung	Leiter
SK-AK1-01-23	Klettergarten Schönhofen	15.04. - 16.04.2023	115,00 €	14.04.2023, 18:00 Uhr, KLZ	Peter Lang, Rupert Mühlbauer
SK-AK1-02-23	Klettergarten Schönhofen	22.04. - 23.04.2023	115,00 €	19.04.2023, 19:00 Uhr, KLZ	Stefan Auburger
SK-AK1-03-23	Klettergarten Schönhofen	29.04. - 01.05.2023	130,00 €	28.04.2023, 18:00 Uhr, KLZ	Helmut Deschan, Regina Engl
SK-AK1-04-23	Klettergarten Schönhofen	06.05. - 07.05.2023	115,00 €	03.05.2023, 18:00 Uhr, KLZ	Stefan Auburger
SK-AK1-05-23	Klettergarten Schönhofen	13.05. - 14.05.2023	115,00 €	12.05.2023, 18:00 Uhr, KLZ	Georg Henner Noell
SK-AK1-06-23	Klettergarten Schönhofen	20.05. - 21.05.2023	115,00 €	19.05.2023, 18:00 Uhr, KLZ	Georg Henner Noell
SK-AK1-07-23	Klettergebiete um Regensburg	20.05. - 21.05.2023	115,00 €	19.05.2023, 19:00 Uhr, KLZ	Natascha Baumann
SK-AK1-08-23	Klettergebiete um Regensburg	03.06. - 04.06.2023	115,00 €	02.06.2023, 18:00 Uhr, KLZ	Natascha Baumann
SK-AK1-09-23	Klettergebiete um Regensburg	17.06. - 18.06.2023	115,00 €	E-Mail	Natascha Baumann
SK-AK1-10-23	Klettergebiete um Regensburg	01.07. - 02.07.2023	115,00 €	E-Mail	Natascha Baumann



## AUSBILDER\*INNEN UND TOURENLEITER\*INNEN GESUCHT!

Wir sind für das Ausbildungsjahr 2024 auf Suche nach Trainer\*innen für den Bereich Bergsport, die nach entsprechender Aus- und Weiterbildung bereit sind, Ausbildungskurse für die Sektion zu veranstalten. Eine qualifizierte Einarbeitung stellen wir sicher. Die Ansprechpartner\*innen der Ressorts findet ihr auf Seite 44. **Save-the-date:** Am 15. März 2023 ab 19:00 Uhr stellen wir die Ausbildungsinhalte vor und stehen euch Rede und Antwort.

**Bei Interesse meldet euch bitte per E-Mail an  
kursetouren@alpenverein-regensburg.de bis zum 07. März 2023 an.**



## MOUNTAINBIKE (MB)

### MTB-FAHRTECHNIK GRUNDKURS (S0-S1)

**Kursziel:** Grundlegende fahrtechnische Fähigkeiten zum Befahren von leichten Singletrails (S0-S1)

**Voraussetzungen:** Gute körperliche Fitness für ca. 5 Std. Fahren auf Feld- und Forstwegen sowie Singletrails mit steilen Anstiegen

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

Kurs-Nr.	Ort/Gebiet	Termine	Preis	Vorbesprechung	Leiter
MB-GK-01-23	Umgebung von Regensburg (6 Termine)	19.04. - 24.05.2023	80,00 €	E-Mail	Bianca Wastl

### MTB-AUFBAUKURS I SINGLETRAILS (S1-S2)

**Kursziel:** Erweiterung der fahrtechnischen Fähigkeiten zum Befahren mittelschwerer Singletrails (S1-S2)

**Voraussetzungen:** MB-GK MTB-Grundkurs Fahrtechnik (S0-S1), gute körperliche Fitness für ca. 5 Std. Biken auf Feld- und Forstwegen sowie Singletrails mit steilen Anstiegen

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

Kurs-Nr.	Ort/Gebiet	Termine	Preis	Vorbesprechung	Leiter
MB-AK1-01-23	Umgebung von Regensburg	21.04. - 22.04.2023	80,00 €	E-Mail	Oliver Endres
MB-AK1-02-23	Umgebung von Regensburg	05.05. - 06.05.2023	80,00 €	E-Mail	Oliver Endres
MB-AK1-03-23	Klinovec/Rabenberg, Erzgebirge	20.05. - 21.05.2023	90,00 €	E-Mail	Jörg Frauenhoffer

### 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 Vorderrades, Entlasten des Hinterrads, Bewegung Bunny Hop, Stufen bergauf / bergab, Spitzkehren mit Rad versetzen, Sprünge und Drops, Informationen rund um Rad und Ausrüstung

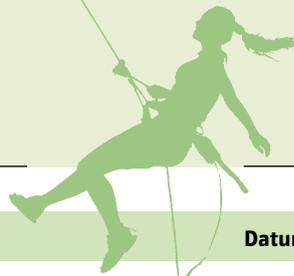
Kurs-Nr.	Ort/Gebiet	Termine	Preis	Vorbesprechung	Leiter
MB-AK2-01-23	Geißkopf und Spicak, Bayer- und Böhmerwald	08.07. - 09.07.2023	100,00 €	keine	Jörg Frauenhoffer

Vor der Anmeldung sollte man kritisch sein eigenes Können mit den Voraussetzungen der geplanten Tour vergleichen. Nur wenn man alle geforderten Voraussetzungen erfüllt, sollte eine Anmeldung erfolgen, da es ansonsten z.B. aus Sicherheitsgründen zum Ausschluss kommen kann.

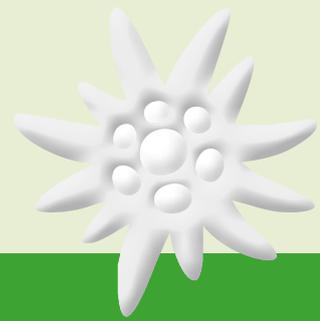
## Ausbildungstouren

### AUSBILDUNGSTOUREN IM ÜBERBLICK

Tour-Nr.	Tour	Datum	Organisation	Seite
<b>BERGSPORT WINTER</b>				
<b>Schneeschuhwandern</b>				
T-SSW-01-23	Drei König mit Audienz beim König des Bayerwaldes	06.01.2023	Daniela Ritthaler	46
T-SSW-02-23	Schneeschuhwanderung für Einsteiger*innen zum Pröller	08.01.2023	Daniela Ritthaler	46
T-SSW-03-23	Schneeschuhwanderung am Großen Falkenstein	21.01.2023	Daniela Ritthaler	46
T-SSW-04-23	Mit Schneeschuhen durch den Naturpark Steinwald	27.01. - 29.01.2023	Joachim Kerschensteiner, Sieglinde Sporrer	47
T-SSW-05-23	Schneeschuhtour zum Dreisessel	04.02.2023	Daniela Ritthaler	47
T-SSW-06-23	Schneeschuhwandern im Bayerischen Wald	05.02.2023	Daniela Beier	47
T-SSW-07-23	Schneeschuhwanderung durchs Teufelsloch zum Lusen	12.02.2023	Daniela Ritthaler	47
T-SSW-08-23	Schneeschuhwanderung zum Großen Rachel	18.02.2023	Daniela Ritthaler	48
T-SSW-09-23	Schneeschuhtouren rund um den Feldberg	19.02. - 25.02.2023	Reinhold Huber	48
T-SSW-10-23	Rundtour am Großen Falkenstein	04.03.2023	Andrea Hinterwimmer	48
T-SSW-11-23	Schneeschuhwandern rund um den Geißkopf	10.12.2023	Daniela Beier	48
<b>Schneeschuhbergsteigen</b>				
T-SSB-01-23	Rund ums Feichteck	20.01.2023	Herbert Haller	49
T-SSB-02-23	Drei Aussichtsgipfel über Unterammergau	29.01.2023	Olaf Schillig	49
T-SSB-03-23	Mit Schneeschuhen auf den Wallberg	12.02.2023	Olaf Schillig	49
<b>Skitouren</b>				
T-ST-01-23	Genuss-Skitouren im Salzburger Land	01.02. - 05.02.2023	Carsten Hahn	49
T-ST-02-23	Powder-Skitouren im Bregenzerwald	02.02. - 05.02.2023	Ingrid Schmidt	50
T-ST-03-23	Skitouren am Ende der Welt	09.02. - 13.02.2023	Carsten Hahn	50
T-ST-04-23	Skitourenparadies Lesachtal	22.02. - 26.02.2023	Carsten Hahn	50
T-ST-05-23	Skitouren in den Brennertälern	03.03. - 05.03.2023	Patrick Wolf, Jörg Frauenhoffer	50
T-ST-06-23	Powdern statt zaudern im Großarlal	05.03. - 10.03.2023	Maria Lohwasser	51
T-ST-07-23	Anspruchsvolle Skitouren im Lechtal	07.03. - 11.03.2023	Carsten Hahn	51
T-ST-08-23	Ambitionierte Skitouren im Pfitschertal	15.03. - 19.03.2023	Marco Wagler	51
T-ST-09-23	Skitouren im einsamen Defereggental	22.03. - 26.03.2023	Ingrid Schmidt	51
T-ST-10-23	Frühjahrs-Skitouren im Sellrain	13.04. - 16.04.2023	Fritz Nirschl	52
<b>Skifahren Alpin</b>				
T-SF-01-23	Genussfreeride Kitzbühel	30.01. - 02.02.2023	Wolfgang Zettler	52
T-SF-02-23	Genussfreeride Kitzbühel	13.02. - 16.02.2023	Wolfgang Zettler	52
T-SF-03-23	Genussfreeride Davos	07.03. - 11.03.2023	Wolfgang Zettler	52
<b>BERGSPORT SOMMER</b>				
<b>Berg- / Mittelgebirgswanderungen - Sommer</b>				
T-BW-01-23	Zwischen Küchenschelle und Frühlingsfingerkraut	02.04.2023	Sabrina Esser	53
T-BW-03-23	Gardaseeberge	30.04. - 07.05.2023	Andrea Waldhier	53
T-BW-04-23	Der Scheibenkogel, ein selten bestiegener Gipfel	07.05.2023	Olaf Schillig	53
T-BW-05-23	Auf den Großen Rachel	07.05.2023	Andrea Hinterwimmer, Sieglinde Sporrer	53
T-BW-06-23	Überschreitung des Großen Falkenstein	13.05.2023	Andrea Hinterwimmer	54
T-BW-07-23	Familienwandern in den Kitzbühelern (5-10 Jahre)	28.05. - 31.05.2023	Stefanie Berghofer	54
<b>Familientour</b>				
T-BW-08-23	Familien auf der Tölzer Hütte: Was tun in den Pfingstferien? <b>Familientour</b>	30.05. - 31.05.2023	Markus Geitner	54
T-BW-09-23	Familientage in Brixen für Kinder bis 5 Jahren <b>Familientour</b>	31.05. - 03.06.2023	Maria Buchner	55
T-BW-10-23	Wandertour im Blauais	16.06. - 18.06.2023	Jörg Eberlein	55
T-BW-11-23	Kräutertouren rund um Brixen im Thale	16.06. - 18.06.2023	Herbert Haller	55
T-BW-12-23	Pfundige Überschreitung der Notkarspitze	18.06.2023	Olaf Schillig	55
T-BW-13-23	<b>Mit dem Bergbus:</b> Aussichten hoch über dem Priental	24.06.2023	Andreas Plößl	56
T-BW-14-23	<b>Mit dem Bergbus:</b> Kampenwand-Überschreitung	24.06.2023	Roland Schulz	56
T-BW-16-23	<b>Mit dem Bergbus:</b> Von der Chiemgauer Hochplatte zur Kampenwand	24.06.2023	Claudia Lippert	56
T-BW-17-23	<b>Mit dem Bergbus:</b> Geigelstein über das Schindeltal von Grattenbach	24.06.2023	Andrea Hinterwimmer, Sieglinde Sporrer	56
T-BW-18-23	<b>Mit dem Bergbus:</b> Von Sachrang auf den Spitzstein	24.06.2023	Nicole Nargang	57
T-BW-19-23	<b>Mit dem Bergbus:</b> Auf den Blumenberg Geigelstein	24.06.2023	Sabrina Esser	57
T-BW-20-23	Bergsteigerdörfer: Das Großarlal	25.06. - 01.07.2023	Andreas Wehner	57
T-BW-21-23	Wandern in Brixen im Thale	30.06. - 02.07.2023	Andrea Waldhier	57



Tour-Nr.	Tour	Datum	Organisation	Seite
T-BW-22-23	Alpenüberquerung vom Königssee zu den Drei Zinnen	02.07. - 08.07.2023	Andrea Leopold	58
T-BW-23-23	Hochalpine Steige zwischen Italien und Österreich	05.07. - 11.07.2023	Helmut Deschan, Dorothee Friedrichs	58
T-BW-24-23	Unterwegs auf dem Pfunderer und Neveser Höhenweg	06.07. - 09.07.2023	Markus Geitner, Andreas Härtl	58
T-BW-25-23	Traumtouren im Naturpark Steinwald	07.07. - 09.07.2023	Joachim Kerschensteiner	59
T-BW-26-23	Calanda-Umrundung	13.07. - 16.07.2023	Sabine Heber	59
T-BW-27-23	Lasörling-Höhenweg	19.07. - 23.07.2023	Matthias Bauer	59
T-BW-28-23	Wandertage um den Großglockner	21.07. - 24.07.2023	Christine Kraus	59
T-BW-29-23	Die Hochkalter-Überschreitung – wahrlich imposant!	21.07. - 22.07.2023	Sieglinde Sporrer	60
T-BW-30-23	<b>Mit dem Bergbus:</b> Aussicht im Rofan	23.07.2023	Andreas Plößl	60
T-BW-31-23	<b>Mit dem Bergbus:</b> Ins Rofan zum Hochiss	23.07.2023	Siegfried Fischer	60
T-BW-32-23	<b>Mit dem Bergbus:</b> In die Blaubeerge	23.07.2023	Andrea Hinterwimmer	61
T-BW-33-23	<b>Mit dem Bergbus:</b> Zum Risserkogel	23.07.2023	Theresia Weiß	61
T-BW-34-23	Yoga und Bergwandern in Brixen	23.07. - 28.07.2023	Marita Sasso	61
T-BW-35-23	Yoga und Bergwandern in Brixen	30.07. - 04.08.2023	Dorothee Friedrichs	61
T-BW-36-23	Lindauer Hütte im Rätikon	04.08. - 07.08.2023	Sieglinde Sporrer, Joachim Kerschensteiner	62
T-BW-37-23	Schachtenwanderung im Bayerischen Wald	06.08.2023	Daniela Beier	62
T-BW-38-23	Familienspaß auf Bergen, Fels und Wasser <b>Familientour</b>	06.08. - 08.08.2023	Theresia Weiß	62
T-BW-39-23	Schweizer Berge exklusiv	11.08. - 15.08.2023	Sabine Heber	63
T-BW-40-23	Gipfelstürme im Karwendel	27.08. - 31.08.2023	Theresia Weiß	63
T-BW-41-23	Traumhafte Dolomiten	02.09. - 05.09.2023	Conny Wellein	63
T-BW-42-23	Yoga und Bergwandern in Brixen	03.09. - 08.09.2023	Dorothee Friedrichs	63
T-BW-43-23	Wanderbare 3.000-er und Fast-3.000er im Schnalstal	03.09. - 07.09.2023	Ingrid Schmidt	64
T-BW-44-23	Überschreitung der Aiplspitze von Nord nach Süd	09.09.2023	Andrea Hinterwimmer	64
T-BW-45-23	Freiungen-Höhenweg	16.09. - 17.09.2023	Matthias Bauer	64
T-BW-46-23	Vom Lusen zum Rachelsee	22.09.2023	Daniela Beier	65
T-BW-48-23	<b>Mit dem Bergbus:</b> Dreisessel über Kreuzbachklause	23.09.2023	Siegfried Fischer	65
T-BW-47-23	<b>Mit dem Bergbus:</b> Dreisessel-Tour	23.09.2023	Daniela Ritthaler	65
T-BW-49-23	Törggelen-Weekende in Brixen/Südtirol	30.09. - 03.10.2023	Joachim Kerschensteiner, Sieglinde Sporrer	65
T-BW-50-23	Herbstliche Wanderungen in Brixen im Thale	06.10. - 08.10.2023	Andrea Waldhner	66
T-BW-51-23	Vom Zwercheck zum Großen Osser	08.10.2023	Andrea Hinterwimmer, Sieglinde Sporrer	66
T-BW-52-23	Dem Weihnachtsstress entfliehen	07.12. - 10.12.2023	Dorothee Friedrichs	66
<b>Klettersteigtouren</b>				
T-KS-01-23	Ellmauer Halt	04.08. - 06.08.2023	Herbert Haller	66
T-KS-02-23	Brentaklettersteige	27.08. - 31.08.2023	Jörg Eberlein	67
<b>Hochtouren</b>				
T-HT-01-23	Hochtouren in der Glocknergruppe	07.07. - 10.07.2023	Gabor Lohwasser	67
T-HT-02-23	Hochtouren im Berner Oberland, <b>mit Kombikurs</b>	18.07. - 22.07.2023	Axel Weigl, Ludwig Simek	67
T-HT-03-23	Hochtouren in den Ötztaler Alpen	18.07. - 23.07.2023	Mathias Breitner	67
<b>KLETTERSPORT</b>				
<b>Klettertouren</b>				
T-KL-01-23	Klettertris in Südtirol / Granit, Porphyrt und Dolomit	18.05. - 21.05.2023	Jan Bauer, Marcia Ehrenfeld	68
T-KL-02-23	Klettern am Fels in der Fränkischen	20.05. - 21.05.2023	Stefan Auburger	68
T-KL-03-23	Klettern am Bayerwald-Granit	17.06. - 18.06.2023	Stefan Auburger	68
T-KL-04-23	<b>Mit dem Bergbus:</b> Kampenwandüberschreitung	24.06.2023	Jörg Eberlein	68
<b>MOUNTAINBIKE</b>				
<b>Mountainbike- / Radtouren</b>				
T-MB-01-23	Flowtrails rund um den Lipnostausee	28.04. - 01.05.2023	Bianca Wastl	69
T-MB-02-23	Eixelberggrunde	07.05.2023	Reinhold Huber	69
T-MB-03-23	MTB & Yoga	12.05. - 14.05.2023	Reinhold Huber	69
T-MB-04-23	Steigerwald-Panoramaweg	13.05. - 14.05.2023	Oliver Endres	69
T-MB-05-23	Trail-Camp Toskana 2.0	27.05. - 04.06.2023	Reinhold Huber	70
T-MB-06-23	2-Tages-MTB-Tour Winklmoos-Alm	08.07. - 09.07.2023	Bianca Wastl	70
T-MB-07-23	Geißkopf-Bikepark mit Tour	14.07.2023	Markus Müller	70
T-MB-08-23	Trailwochenende im Erzgebirge	21.07. - 23.07.2023	Bianca Wastl	70
T-MB-09-23	Hirschensteinrunde	22.07.2023	Markus Müller	71
T-MB-10-23	Zugspitz-Karwendel-Runde	27.07. - 30.07.2023	Fritz Nirschl	71
T-MB-11-23	Bikeparadies Aostatal	05.08. - 11.08.2023	Christopher Hartung	71
T-MB-12-23	Trailtage im Naturparadies Scuol	04.09. - 10.09.2023	Jörg Frauenhoffer	71
T-MB-13-23	Saisonausklang in der Toskana	28.10. - 05.11.2023	Jörg Frauenhoffer	72



# KONTAKTDATEN

## Bereich Bergsport & Ressort Ehrenamt



### BEREICH BERGSPO

Stefan Nargang, Ausbildungsreferent

✉ [dav@nargang.de](mailto:dav@nargang.de)



#### RESSORT BERGSTEIGEN

DISZIPLINEN: Bergsteigen, Hochtouren, Klettersteige,...

KONTAKT: Werner Götz

✉ [ressortbergsteigen@alpenverein-regensburg.de](mailto:ressortbergsteigen@alpenverein-regensburg.de)



#### RESSORT BERGWANDERN

DISZIPLINEN: Bergwandern, Schneeschuhwandern, Langlauf,...

KONTAKT: Herbert Haller

✉ [ressortwandern@alpenverein-regensburg.de](mailto:ressortwandern@alpenverein-regensburg.de)



#### RESSORT KLETTERN

DISZIPLINEN: Klettern, Eisklettern, Bouldern,...

KONTAKT: Andreas Keller

✉ [ressortklettern@alpenverein-regensburg.de](mailto:ressortklettern@alpenverein-regensburg.de)



#### RESSORT MOUNTAINBIKE

DISZIPLINEN: Tourenbiken, Trailbiken, Enduro-Biken,...

KONTAKT: Bianca Wastl

✉ [davmtbregensburg@gmail.com](mailto:davmtbregensburg@gmail.com)



#### RESSORT SKIBERGSTEIGEN

DISZIPLINEN: Skitouren, Schneeschuhbergsteigen, Skilaufen,...

KONTAKT: Carsten Hahn

✉ [ressortskibergsteigen@alpenverein-regensburg.de](mailto:ressortskibergsteigen@alpenverein-regensburg.de)



### RESSORT EHRENAMT #WIRSINDDAV

Kontakt: ✉ [wir@alpenverein-regensburg.de](mailto:wir@alpenverein-regensburg.de)





## SCHWIERIGKEITSBEWERTUNG ZU FOLGENDEN TOUREN

### BERGWANDERN / BERGSTEIGEN / KLETTERSTEIGE (BS), HOCHTOUREN (HE)

#### Technik 1

Wir begehen nur feste Wege, Pfade oder befestigte Steiganlagen, die ohne spezielle Vorkenntnisse von jedem durchschnittlich trainierten Berggeher bewältigt werden können. Bei Hochtouren in Ausnahmefällen auch mit flachen, spaltenarmen Gletscherpassagen. Schwierigkeit A auf der Klettersteigskala!

#### Technik 2

Wir bewegen uns überwiegend auf festen Wegen und Steiganlagen. Gelegentlich weglose Passagen und exponierte Steige setzen Trittsicherheit und Schwindelfreiheit voraus. Gipfelanstiege stellenweise mit Blockgelände im I. Grad. In Ausnahmen über flache Gletscher, die je nach Verhältnissen am Seil bzw. mit Steigeisen zu begehen sind. Schwierigkeit B auf der Klettersteigskala!

#### Technik 3

Wir steigen auf gletscherfreie und vergletscherte Gipfel über gestufte, stellenweise ausgesetzte (steil abfallende Gelände) Fels- und Firngrade, die teilweise auch leichtes Alpinklettern im I. bis II. Grad und das Gehen mit Steigeisen bis zu 30 Grad Neigung erfordern. Steiles Felsgelände mit längeren senkrechten Passagen und Leitern. Schwierigkeit C auf der Klettersteigskala!

#### Technik 4

Es erwarten uns schwierige Anstiege auf meist vergletscherte Gipfel über teilweise steile Flanken und Grate bis 45 Grad, die das sichere Beherrschen der Steigeisentechnik und Alpinklettern im II. bis III. Grad voraussetzen. Durchgehend senkrechter Fels mit wenigen Rastpunkten, oft nur ein Drahtseil und Trittschäfte, teilweise leicht überhängende Leitern. Schwierigkeit D auf der Klettersteigskala!

#### Technik 5

Wir haben es mit schwierigen Anstiegen über Flanken und Grate zu tun, die das sichere Beherrschen der Steigeisentechniken (vertikal und frontal) über 45 Grad sowie des Alpinkletterns im III. Grad und schwerer voraussetzen. Lange Passagen im senkrechten und glatten Fels, nur mit Sicherungsseil, große Überhänge mit Trittschäften. Schwierigkeit E auf der Klettersteigskala!

### ALPINES KLETTERN (AK), SPORTKLETTERN (SP)

#### Technik 1

Alpin / Plaisir – Schwierigkeitsgrad I-II, 1-3 Seillängen  
Sportklettern Schwierigkeitsgrad III

#### Technik 2

Alpin / Plaisir – Schwierigkeitsgrad II-III, 1-4 Seillängen  
Sportklettern Schwierigkeitsgrad IV

#### Technik 3

Alpin / Plaisir – Schwierigkeitsgrad III-IV, 2-7 Seillängen  
Sportklettern Schwierigkeitsgrad V

#### Technik 4

Alpin / Plaisir – Schwierigkeitsgrad IV-V, 3-10 Seillängen  
Sportklettern Schwierigkeitsgrad VI

#### Technik 5

Alpin / Plaisir – Schwierigkeitsgrad VI u. höher, über 10 Seillängen  
Sportklettern Schwierigkeitsgrad VII und höher

### SKIBERGSTEIGEN (SB), SKIFAHREN (SF), SKILANGLAUF (LL), SCHNEESCHUHBERGSTEIGEN (SS)

#### Technik 1

**Aufstieg:** Wir sind im winterlich verschneiten, weglosen Gelände mäßiger Neigung / Steilheit unterwegs

**Abfahrt:** Wir fahren sicher Kurven auf roten Pisten in paralleler Skistellung. In steilerem Gelände wird der Bergski zum Kurvenwechsel auch ausgemmt.

#### Technik 2

**Aufstieg:** Wir steigen im verschneiten Hochgebirge auf Gipfel mit mittlerer Neigung. Trittsicherheit im gespurten Schnee.

**Abfahrt:** Erste Tiefschnee-Kenntnisse. Wir fahren kontrolliert Kurven im Gelände, auf allen Pisten in paralleler Skistellung.

#### Technik 3

**Aufstieg:** Wir bewegen uns in mittelsteilem Gelände, mit Spitzkehren in steileren Passagen, Gletscherbegehungen mit und ohne Seil.

**Abfahrt:** Tiefschnee-Erfahrung ist unbedingt erforderlich. Wir fahren Kurven im Tiefschnee im mittelsteilen Gelände.

#### Technik 4

**Aufstieg:** Wir bewegen uns in hochalpinem, steilem Gelände mit Harscheisen oder Steigeisen und teilweise am Seil.

**Abfahrt:** Wir fahren Kurven in paralleler Skistellung im Tiefschnee bei jeder Schneeart und im steilen Gelände.

#### Technik 5

**Aufstieg:** Überwiegend in hochalpinem Gelände mit steilen Flanken und Graten, sicheres Gehen mit Steigeisen, Kletterei bis zum II. Grad, längere Passagen am Seil.

**Abfahrt:** Wir beherrschen das Kurvenfahren in paralleler Skistellung im Tiefschnee in allen Schneearten, auch im steilen Gelände, auch mit höherem Tempo und unterschiedlichen Radien.



#### KONDITION z. B. 5 von 5

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

\* (Durchschnittliche tägliche Gehzeiten / Bikezeiten)

\*\* (Überwiegende Höhenlage der Etappe in Meter über Meereshöhe)

	Bis zu 6 Std.*	Bis zu 8 Std.*	Bis zu 10 Std. und länger*
Bis 2.000 m**	1 von 5	2 von 5	3 von 5
Bis 3.000 m**	2 von 5	3 von 5	4 von 5
Über 3.000 m**	3 von 5	4 von 5	5 von 5

Foto: H. Freilinger



## SCHNEESCHUHWANDERN

**T-SSW-01-23** 

### Drei König mit Audienz beim König des Bayerwaldes

Sommerau – Arbersee – Kleiner und Großer Arber

Wir laufen uns von Sommerau über den Kleinen Arbersee sehr beschaulich ein. Danach wird es zunehmend steiler, bis wir die Chamer Hütte und dann auch den Kleinen Arbergipfel (1.348 m) erreichen. Wir freuen uns über eine Brotzeit auf dem Gipfel (bitte Tee, Brotzeit und Wechselklamotten mitnehmen), danach geht es nochmal ein Stündchen weiter bis zum Gipfel des Großen Arber (1.426 m). Wir gehen vorbei an tief verschneiten Latschenkiefern, aus denen der Wind bizarre Gebilde produziert (Arbermandl). Abstieg erfolgt ein Stückchen am Rande der Skipiste, bis wir wieder in den Wald eintauchen und gemütlich zum Parkplatz zurückstapfen.

**Termin:** Fr. 06.01.2023

**Beginn:** 06:30 Uhr, Nettoparkplatz Neutraubling

**Plätze:** 7

**Besprechung:** E-Mail

**Teilnahmegebühr:** 25,00 €

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

**Anforderungen:** 6 - 7 Std. Gehzeit, 900 Hm

**Ausrüstung:** siehe Ausrüstungsliste

**Leitung:** Daniela Ritthaler

**T-SSW-02-23** 

### Schneeschuhwanderung 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 ist 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.

**Termin:** So. 08.01.2023

**Beginn:** 08:00 Uhr, Nettoparkplatz Neutraubling

**Plätze:** 7

**Besprechung:** E-Mail

**Teilnahmegebühr:** 25,00 €

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

**Anforderungen:** 4 Std. Gehzeit, 600 Hm

**Ausrüstung:** siehe Ausrüstungsliste

**Leitung:** Daniela Ritthaler

**T-SSW-03-23** 

### Schneeschuhwanderung 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 Stunden beim 1.190 m hohen Kleinen Falkenstein ankommen. Diesem folgen wir nun in etwa einer knappen Stunde bis zum meistens ziemlich eingeschneiten 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:** Sa. 21.01.2023

**Beginn:** 06:30 Uhr, Nettoparkplatz Neutraubling

**Plätze:** 7

**Besprechung:** E-Mail

**Teilnahmegebühr:** 25,00 €

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

**Anforderungen:** 6 Std. Gehzeit, 700 Hm

**Ausrüstung:** siehe Ausrüstungsliste

**Leitung:** Daniela Ritthaler



T-SSW-04-23 **Mit Schneeschuhen durch den Naturpark Steinwald ****In Kooperation mit dem Naturschutzteam**

Der Naturpark Steinwald mit unserer neu erworbenen Steinwaldhütte ist von Regensburg aus mit einer Fahrzeit von gut 75 Minuten sehr gut zu erreichen und ein erstaunlich reizvolles und dennoch einsames Gebiet, das uns landschaftlich außerordentlich schöne Touren ermöglicht. Wir besuchen erstmals unsere Mittelgebirgshütte und unternehmen unmittelbar von der Haustüre aus Touren zu verschiedenen Zielen. Wir erkunden das Gebiet heuer erstmals mit Schneeschuhen und erforschen die vielfältigen Möglichkeiten der neuen Hütte, die uns gemütliche Hüttenabende bietet. Bei guter Schneelage kann der Skilift Pfaben ausprobiert werden.

**Termin:** Fr. 27.01.2023 - So. 29.01.2023**Beginn:** 09:00 Uhr, Kletterzentrum (oberer Parkplatz)**Plätze:** 7**Besprechung:** 24.01.23, 19:00 Uhr Geschäftsstelle**Teilnahmegebühr:** 104,00 € inkl. Busmiete**Zusatzkosten:** Fahrtkosten (z. B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren), Übernachtungskosten, Verpflegungskosten**Anforderungen:** Ausdauer für eine Tagestour von ca. 5 Std. sowie Trittsicherheit werden vorausgesetzt**Ausrüstung:** siehe Ausrüstungsliste**Leitung:** Joachim Kerschensteiner, Sieglinde SporrerT-SSW-05-23 **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 Wollsackverwitterungen 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. Keine Einkehr – bitte Tee, Brotzeit und Wechselklamotten mitnehmen.

**Termin:** Sa. 04.02.2023**Beginn:** 07:00 Uhr, Nettoparkplatz Neutraubling**Plätze:** 7**Besprechung:** E-Mail**Teilnahmegebühr:** 25,00 €**Zusatzkosten:** Fahrtkosten (z. B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren), Verpflegungskosten**Anforderungen:** 5 Std. Gehzeit, 600 Hm**Ausrüstung:** siehe Ausrüstungsliste**Leitung:** Daniela RitthalerT-SSW-06-23 **Schneeschuhwandern im Bayerischen Wald  3-Gipfel-Tour in den Sonnenaufgang – Heugstatt, Enzian und Hochstein**

Rundtour mit Start an der Berghütte Schareben, Richtung Nordost. Am Sattel rechts folgen wir ein Stück dem Goldsteig auf den ersten Gipfel, den Heugstatt. Bergab und bergauf gehen wir auf den Enzian. Beim Abstieg vom Enzian biegen wir rechts an der Unterstandhütte ab, um weiter unten erneut rechts abzubiegen für ein relativ flaches Wegstück. Nochmals bergab, um kurze Zeit später rechts auf den Hochstein zu gelangen. Ein Stück gehen wir den gleichen Weg zurück und halten uns dann rechts Richtung Berghütte Schareben (Einkehr).

**Termin:** So. 05.02.2023**Beginn:** 05:30 Uhr, Parkplatz Kletterzentrum Lappersdorf**Plätze:** 5**Besprechung:** keine**Teilnahmegebühr:** 40,00 € inkl. Busmiete**Zusatzkosten:** Fahrtkosten (z. B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren), Verpflegungskosten**Anforderungen:** 8,5 km, Auf-/Abstieg 350 Hm, Gehzeit ca. 3,5 Std.**Ausrüstung:** Schneeschuhe, Stöcke**Leitung:** Daniela BeierT-SSW-07-23 **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 Lusen-Schutzhaus – aber nicht sicher – bitte Tee, Brotzeit und Wechselklamotten mitnehmen. Von dort aus zurück über den Winterweg nach Waldhäuser.

**Termin:** So. 12.02.2023**Beginn:** 06:30 Uhr, Nettoparkplatz Neutraubling**Plätze:** 7**Besprechung:** E-Mail**Teilnahmegebühr:** 25,00 €**Zusatzkosten:** Fahrtkosten (z. B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren), Verpflegungskosten**Anforderungen:** 5 Std., 600 Hm**Ausrüstung:** siehe Ausrüstungsliste**Leitung:** Daniela Ritthaler

**T-SSW-08-23** **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:** Sa. 18.02.2023**Beginn:** 06:30 Uhr, Nettoparkplatz Neutraubling**Plätze:** 7**Besprechung:** E-Mail**Teilnahmegebühr:** 25,00 €**Zusatzkosten:** Fahrtkosten (z. B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren)**Anforderungen:** 6 Std., 600 Hm**Ausrüstung:** siehe Ausrüstungsliste, keine Einkehr – bitte Tee, Brotzeit und Wechselklamotten mitnehmen**Leitung:** Daniela Ritthaler**T-SSW-09-23** **Schneeschuhtouren rund um den Feldberg   
Gipfel des Südschwarzwaldes**

Die Feldbergregion eignet sich hervorragend für ausgiebige und abwechslungsreiche Schneeschuhtouren über den Gipfel des Südschwarzwaldes. Weitgehend lawinenfrei und trotzdem relativ schneesicher ergeben sich vielseitige Eindrücke und Blicke auf die Gipfel und Täler des Black Forest und darüber hinaus auf Alpen und Vogesen. Wir übernachten im tollen Naturfreundehaus mit Bio-Küche auf 1.356 m. Das wunderschön gelegene Naturfreundehaus Feldberg ist während der Woche unsere Basis für unsere Schneeschuhtouren. Das Frühstück genießen wir im Haus, danach unternehmen wir jeweils eine angepasste Tagestour mit Einkehr in eine der zahlreichen pittoresken Schwarzwald-Hütten/Gaststätten. Das Abendessen bereiten wir evtl. gemeinsam im Feldberg-Haus zu (Kosten dafür sind nicht enthalten).

**Termin:** So. 19.02.2023 - Sa. 25.02.2023**Beginn:** nach Absprache, Naturfreundehaus Feldberg**Plätze:** 7**Besprechung:** E-Mail**Teilnahmegebühr:** 175,00 €**Zusatzkosten:** Fahrtkosten (z. B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren), Übernachtungskosten, Verpflegungskosten**Anforderungen:** Die Touren bewegen sich zwischen 1.493 und 1.000 m. Keine Lawinenteknik nötig.**Ausrüstung:** Outdoor-Winterkleidung, evtl. eigene Schneeschuhe/Stöcke (Ausleihe auch vor Ort möglich)**Leitung:** Reinhold Huber**T-SSW-10-23** **Rundtour am Großen Falkenstein   
Schneeschuhwanderung im Bayerischen Wald**

Anspruchsvolle Schneeschuhwanderung auf den Großen Falkenstein (1.312 m). Wir fahren mit dem Kleinbus nach Zwieslerwaldhaus, wo unsere Tour startet. 1-2 Teilnehmer\*innen der Gruppe müssten sich bereit erklären den Kleinbus zu fahren. Wenn die Bedingungen passen, wandern wir über das Höllbachgspreng hinauf auf den Großen Falkenstein. Über den Ruckowitzschachten geht es zurück nach Zwieslerwaldhaus.

**Termin:** Sa. 04.03.2023**Beginn:** 08:00 Uhr, Treffpunkt wird per Mail bekannt gegeben**Plätze:** 7**Besprechung:** keine**Teilnahmegebühr:** 40,00 € inkl. Busmiete**Zusatzkosten:** Fahrtkosten (z. B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren), Verpflegungskosten**Anforderungen:** Kondition für eine Tagestour mit ca. 6 Std. Gehzeit und 700 Hm im Auf- und Abstieg, keine LVS-Ausrüstung notwendig**Ausrüstung:** siehe Ausrüstungsliste**Leitung:** Andrea Hinterwimmer**T-SSW-11-23** **Schneeschuhwandern rund um den Geißkopf   
Breitenaureigel, Dreitanenriegel, Einödriegel**

Start der Rundtour ist an der Talstation Geißkopf, erst sanft und dann knackig bergauf zum Einödriegel. Abstieg Richtung Geißkopf, um kurz davor den Weg zum Landshuter Haus einzuschlagen. Weiter am Forstweg zum und über den Breitenaureigel zum Aussichtsgipfel Dreitanenriegel. Kurz den Weg zurück und recht flott bergab zum Hubertusbrunnen, um dort rechts den 17-er Wanderweg zurück Richtung Landshuter Haus zu gehen. Mögliche erneute Einkehr, um den Rest des Weges zurück zum Ausgangspunkt Talstation Geißkopf zu gelangen.

**Termin:** So. 10.12.2023**Beginn:** 07:00 Uhr, Kletterzentrum (Parkplatz)**Plätze:** 5**Besprechung:** keine**Teilnahmegebühr:** 40,00 € inkl. Busmiete**Zusatzkosten:** Fahrtkosten (z. B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren), Verpflegungskosten**Anforderungen:** ca. 15 km, Auf- und Abstieg 450 Hm**Ausrüstung:** siehe Ausrüstungsliste, Schneeschuhe, Stöcke**Leitung:** Daniela Beier



## SCHNEESCHUHBERGSTEIGEN

**T-SSB-01-23**

### Rund ums Feichteck

#### Schöne, einsame Schneeschuhtour im Chiemgau

Eine einfache und nichtsdestotrotz tolle Tour. Perfekt, um den Schneeschuhtourenwinter einzuläuten. Bei passendem Wetter und ausreichender Schneelage macht die Tour richtig Spaß und lässt sich locker in fünf Stunden bewältigen. Lediglich der Aufstieg über die Wagneralm ist wenig anstrengender. Bei günstigen Bedingungen können die Gipfel zum Feichteck oder zum Karkopf möglich sein. Eigentlich lässt sich die Tour aufs Feichteck schlicht mit einem Wort bezeichnen: Grandios!

**Termin:** Fr. 20.01.2023

**Beginn:** 06:30 Uhr, gem. Busstandort

**Plätze:** 5

**Besprechung:** E-Mail

**Teilnahmegebühr:** 40,00 € inkl. Busmiete

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

**Anforderungen:** 11 km, Dauer 5,5 Std, 530 Hm, (WT2) Schneeschuhwanderung, Neigung 25° (insgesamt flach oder wenig steil)

**Voraussetzungen:** Grundkurs Schneeschuhbergsteigen; Kenntnisse und sicherer Umgang mit der LVS-Ausrüstung und Grundkenntnisse im Beurteilen der Lawinensituation; in der näheren Umgebung Steilhänge vorhanden – Lawinengefahr (diese dürfte sich selbst bei größeren Neuschneemengen allerdings im Rahmen halten); keine Abrutsch- oder Absturzgefahr

**Ausrüstung:** siehe Ausrüstungsliste, komplette LVS-Ausrüstung

**Leitung:** Herbert Haller

**T-SSB-02-23**

### Drei Aussichtsgipfel über Unterammergau

#### Schneeschuhtour für Einsteiger\*innen mit Einkehr

Wir starten in Unterammergau am Bahnhof und gehen durch die tief verschneite Winterlandschaft zum mittleren Hörnle (1.547 m), danach zum tollen Aussichtsgipfel, dem Stierkopf (1.535 m), hier Rastplatz. Zurück, über das vordere Hörnle (1.484 m) zur zünftigen Einkehr in der Hörnlehütte. Per Lift nach Bad Kohlgrub und entspannte Heimfahrt mit dem ÖPNV.

**Termin:** So. 29.01.2023

**Beginn:** 05:47 Uhr, am Bhf. in Regensburg

**Plätze:** 9

**Besprechung:** E-Mail

**Teilnahmegebühr:** 25,00 €

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

**Anforderungen:** Das Schneeschuhgehen wird schnell erlernt, daher auch für Neulinge geeignet. Lust am Wintersport und Teamgeist.

**Ausrüstung:** siehe Ausrüstungsliste

**Leitung:** Olaf Schillig

**T-SSB-03-23**

### Mit Schneeschuhen auf den Wallberg

#### Kreuths Hausberg – mit Rodelabfahrt

Wir starten an der Talstation der Wallbergbahn und nehmen einen verschneiten Waldsteig. Nach 2,5 Std. erreichen wir die Bergstation der Wallbergbahn. Den Setzberg (1.708 m) gönnen wir uns noch, dort Rast- und Fotopause, zurück zum Sattel, vorbei am Wallberghaus und Bergwachthütte, zum Tagesziel Wallberg (1.723 m). Den Ausblick genießen, Einkehr im Wallberghaus und entspannt per Bergbahn oder rasant per Rodel zur Talstation. Zufrieden mit dem Bus zum Bahnhof, Heimfahrt.

**Termin:** So. 12.02.2023

**Beginn:** 05:47 Uhr, am Bhf. in Regensburg

**Plätze:** 9

**Besprechung:** E-Mail

**Teilnahmegebühr:** 25,00 €

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

**Anforderungen:** gute Kondition für 1.000 Hm im Aufstieg; „a bisserl“ Erfahrung im Schneeschuhgehen; guter Teamgeist

**Ausrüstung:** siehe Ausrüstungsliste, 3-Antennen-LVS, Sonde und Schaufel, Teleskopstöcke mit Winterteller, 25- bis 35 l-Rucksack, Marschtee und Brotzeit

**Leitung:** Olaf Schillig

## SKITOUREN

**T-ST-01-23**

### Genuss-Skitouren im Salzburger Land

#### Powdern im Schneeloch Zederhaus

Etwa 50 Skigipfel aller Schwierigkeitsgrade und die schneesichere Ausgangslage in über 1.200 m Seehöhe beschenken dem Ort Zederhaus eine Skitourensaison von über 6 Monaten. Der Kirchenwirt ist der Geheimtipp für alle Skitourengeher\*innen und die Schnapsbrennerei mit kostenlosem Probierausschank vor Ort erfreute sich in der Vergangenheit stets großer Beliebtheit. Übernachtet wird in Doppelzimmern.

**Termin:** Mi. 01.02.2023 - So. 05.02.2023

**Beginn:** 13:00 Uhr, Pendlerparkplatz A3 Ausfahrt Rosenhof

**Plätze:** 6

**Besprechung:** E-Mail

**Teilnahmegebühr:** 130,00 €

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

**Anforderungen:** Sicheres und zügiges Skifahren bei allen Schneeverhältnissen, Kondition für 1.000 bis 1.200 Hm Aufstieg, sicherer Umgang mit LVS-Ausrüstung, Gehen mit Harscheisen. Das Gelände ist für Snowboarder\*innen nicht geeignet.

**Ausrüstung:** siehe Ausrüstungsliste, Harscheisen

**Leitung:** Carsten Hahn





Foto: Archiv H. Freilinger

**T-ST-02-23** 

### **Powder-Skitouren im Bregenzerwald Urige Talunterkunft in altem Landhaus mit Hüttenflair**

Wir unternehmen Skitouren und drehen Skitourenrunden mit Anstiegen zwischen 1.000 und 1.400 Hm. Der Bregenzerwald ist für seine große Palette an genussvollen Skitouren bekannt.

**Termin:** Do. 02.02.2023 - So. 05.02.2023

**Beginn:** 15:00 Uhr, Unterkunft in Schoppernau

**Plätze:** 6

**Besprechung:** keine

**Teilnahmegebühr:** 150,00 €

**Zusatzkosten:** Fahrtkosten (z. B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren), Übernachtungskosten 75,00 €, Verpflegungskosten

**Anforderungen:** Anstiege zwischen 1.000 und 1.400 Hm

**Ausrüstung:** siehe Ausrüstungsliste

**Leitung:** Ingrid Schmidt

**T-ST-03-23** 

### **Skitouren am Ende der Welt**

#### **Skitouren vom Bergsteigerdorf Hüttschlag im Nationalpark Hohe Tauern**

Nennt sich das Großarlital im Sommer „Das Tal der Almen“, so kann es im Winter als „Tal der Skitouren“ bezeichnet werden. Von leichten Eingehetouren am Talanfang bis zu Fastdreitausendern im Talschluss können wir uns je nach Schnee- und Lawinenlage das Beste rausuchen. Wir übernachten im hintersten Bergsteigerdorf Hüttschlag auf dem Vorderschappachhof in 2-/3-Bettzimmern mit Frühstück. Dort können wir auch kostenlos die finnische Sauna benutzen, um uns für die nächsten Touren fit zu halten.

**Termin:** Do. 09.02.2023 - Mo. 13.02.2023

**Beginn:** 13:00 Uhr, Pendlerparkplatz A3 Ausfahrt Rosenhof

**Plätze:** 6

**Besprechung:** keine

**Teilnahmegebühr:** 130,00 €

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

**Anforderungen:** Sicheres und zügiges Skifahren bei allen Schneeverhältnissen, Kondition für 1.000 bis 1.200 Hm Aufstieg, sicherer Umgang mit LVS-Ausrüstung, Gehen mit Harscheisen. Das Gelände ist für Snowboarder\*innen nicht geeignet.

**Ausrüstung:** siehe Ausrüstungsliste, Harscheisen

**Leitung:** Carsten Hahn

**T-ST-04-23** 

### **Skitourenparadies Lesachtal**

#### **Mittelschwere Skitouren an der Grenze von Osttirol und Kärnten**

Das weitgehend unbekanntes Lesachtal und das Gebiet rund um die Karnischen Alpen und die Lienzer Dolomiten sind ein wahres Skitourenparadies. Unberührte Tiefschneehänge treffen dort auf abwechslungsreiches Terrain und spektakuläre Ausblicke. Teilweise können wir die Touren direkt von unserem Wohlfühl-Bergbauernhof starten. Übernachtet wird in Doppelzimmern.

**Termin:** Mi. 22.02.2023 - So. 26.02.2023

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

**Plätze:** 6

**Besprechung:** E-Mail

**Teilnahmegebühr:** 140,00 €

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

**Anforderungen:** Sicheres und zügiges Skifahren bei allen Schneeverhältnissen, Kondition für 1.000 bis 1.200 Hm Aufstieg, sicherer Umgang mit LVS-Ausrüstung, Gehen mit Harscheisen. Das Gelände ist für Snowboarder\*innen nicht geeignet.

**Ausrüstung:** siehe Ausrüstungsliste, Harscheisen

**Leitung:** Carsten Hahn

**T-ST-05-23** 

### **Skitouren in den Brennertälern**

#### **Basisstation im Wipptal**

Die Brennerberge bieten uns vielfältige Tourenmöglichkeiten in den Seitentälern um den Alpenhauptkamm. Untergebracht sind wir im Gasthof Geraerhof im Wipptal. Die Schneesicherheit auf Grund der günstigen Lage an der Wetterscheide zwischen Nord- und Südtirol machen das Wipptal zu einem Skitouren-Mekka. Von dort erreichen wir die meisten Ausgangspunkte mit dem Kleinbus in kurzer Zeit. Die Tourenauswahl erfolgt nach den aktuellen Verhältnissen.

**Termin:** Fr. 03.03.2023 - So. 05.03.2023

**Beginn:** 14:00 Uhr, Regensburg

**Plätze:** 12

**Besprechung:** E-Mail

**Teilnahmegebühr:** 89,00 € inkl. Busmiete

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

**Anforderungen:** Sicherer Umgang mit eigener LVS-Ausrüstung; Skitourenenerfahrung siehe Kondition und Technik

**Ausrüstung:** siehe Ausrüstungsliste – Skitourenausrüstung lt. Liste Skitouren, Harscheisen, 3-Antennen-LVS-Gerät

**Leitung:** Patrick Wolf, Jörg Frauenhoffer



**T-ST-06-23** 

### Powdern statt zaudern im Großarlal Skitouren rund um Hüttschlag

Wir unternehmen Skitouren mit einem Aufstieg bis ca. 1.600 Hm, Abfahrt bis 40° Steilheit. Unmittelbar vor der Tour findet ein Aufbaukurs Skibergsteigen in der gleichen Location statt. Unsere Basisstation ist das Vergrahshaus der Sektion, der Vorderschappachhof.

**Termin:** So. 05.03.2023 - Fr. 10.03.2023

**Beginn:** 18:00 Uhr, Vorderschappachhof Hüttschlag

**Plätze:** 6

**Besprechung:** keine

**Teilnahmegebühr:** 140,00 €

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

**Anforderungen:** Aufstieg bis ca. 1.600 Hm, Abfahrt bis 40° Steilheit

**Ausrüstung:** siehe Ausrüstungsliste

**Leitung:** Maria Lohwasser

**T-ST-07-23** 

### Anspruchsvolle Skitouren im Lechtal Frühjahrsskitouren in den Lechtaler Alpen

Kaisers liegt in einem Seitental des Lechtals. Hier gibt es keine Lifte, sondern nur jede Menge Möglichkeiten, lange und anspruchsvolle Skitouren zu unternehmen. Übernachten werden wir in 2-Bett-Zimmern im bereits langjährig bewährten, familiären Gasthof auf 1.300 m. Die ausgezeichnete Küche und die zwei Saunen zum Entspannen lassen uns nach den Touren wieder Kräfte schöpfen. Und obwohl ich in diesem Gebiet schon seit sehr vielen Jahren Skitouren anbiete, werden wir auch dieses Mal wieder neue Gipfel für uns entdecken.

**Termin:** Di. 07.03.2023 - Sa. 11.03.2023

**Beginn:** 13:00 Uhr, Parkplatz V-Markt (früher Real) in Pentling

**Plätze:** 7

**Besprechung:** keine

**Teilnahmegebühr:** 130,00 €

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

**Anforderungen:** Sicheres und zügiges Skifahren bei allen Schneebedingungen, Kondition für 1.200 bis 1.500 Hm Aufstieg, sicherer Umgang mit LVS-Ausrüstung, Gehen mit Harscheisen. Das Gelände ist für Snowboarder\*innen nicht geeignet.

**Ausrüstung:** siehe Ausrüstungsliste, da wir je nach Jahr eventuell Steigeisen und Pickel brauchen, nehmen wir sie vorsichtshalber in unsere Unterkunft mit.

**Leitung:** Carsten Hahn

Foto: H. Freilinger



**T-ST-08-23** 

### 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 wunderschönen 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:** Mi. 15.03.2023 - So. 19.03.2023

**Beginn:** 14:00 Uhr, Regensburg / oder direkt vor Ort

**Plätze:** 6

**Besprechung:** online

**Teilnahmegebühr:** 160,00 €

**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

**Ausrüstung:** Für alle Fälle nehmen wir auch Steigeisen und Pickel mit auf Tour.

**Leitung:** Marco Wagler

**T-ST-09-23** 

### Skitouren im einsamen Defereggental Rassige Skitouren rund um die 3.000er-Marke

Im Defereggental reihen sich die rassigen Skitourengipfel 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. 22.03.2023 - So. 26.03.2023

**Beginn:** 18:00 Uhr, Unterkunft

**Plätze:** 6

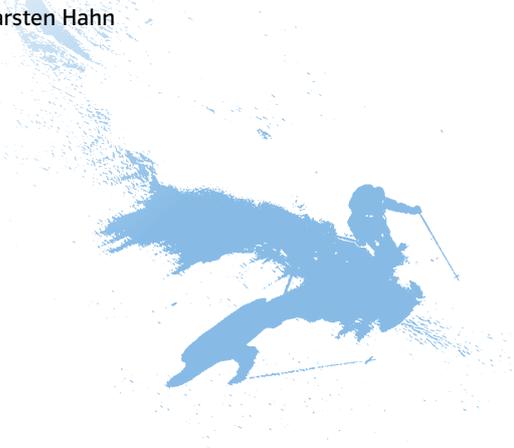
**Besprechung:** keine

**Teilnahmegebühr:** 150,00 €

**Zusatzkosten:** Fahrtkosten (z. B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren), Übernachtungskosten 240,00 €, Verpflegungskosten

**Anforderungen:** Die Kondition muss stimmen für bis zu 1.400 Hm. **Ausrüstung:** siehe Ausrüstungsliste. Die Touren haben keine Gletscherberührung, aber teils extrem steile Anstiege, die je nach Verhältnissen nur mit Steigeisen, ggf. Pickel, begangen werden können.

**Leitung:** Ingrid Schmidt





Sellrain – Foto: T. Glaser

### T-ST-10-23

#### Frühjahrs-Skitouren im Sellrain Nördliche Stubaier Alpen

Wir unternehmen herrliche Frühjahrsskitouren rund ums Westfalenhaus. Je nach Wetter- und Schneeverhältnissen sind auch 3.000er möglich.

**Termin:** Do. 13.04.2023 - So. 16.04.2023

**Beginn:** 11:00 Uhr, Parkplatz Lüsens, am Ende der Straße; Nähe Praxmar im Sellrain

**Plätze:** 5

**Besprechung:** E-Mail

**Teilnahmegebühr:** 120,00 €

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

**Anforderungen:** Touren bis zu 1.200 Hm im Aufstieg

**Ausrüstung:** siehe Ausrüstungsliste, keine Gletscherausrüstung; unbedingt Harscheisen mitnehmen

**Leitung:** Fritz Nirschl

## SKIFAHREN ALPIN

### T-SF-01-23

#### Genussfreeride Kitzbühel Rund um das Berg- und Skiheim Brixen im Thale

Für alle Liebhaber\*innen von feinen, kaum befahrenen Routen mit bis zu 1.000 Höhenmetern in ideal geneigtem Wald- und Wiesengelände, abseits vom Skitrubel. Stressfreie Anfahrt am Montag und Heimreise am Donnerstag. Übernachtungen in reservierten Zimmern im Berg- und Skiheim Brixen im Thale.

**Termin:** Mo. 30.01.2023 - Do. 02.02.2023

**Beginn:** 18:00 Uhr, Brixen im Thale

**Plätze:** 5

**Besprechung:** keine

**Teilnahmegebühr:** 120,00 €

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

**Anforderungen:** sicheres Abfahren im Gelände

**Ausrüstung:** siehe Ausrüstungsliste

**Leitung:** Wolfgang Zettler

### T-SF-02-23

#### Genussfreeride Kitzbühel Rund um das Berg- und Skiheim Brixen im Thale

Für alle Liebhaber\*innen von feinen, kaum befahrenen Routen mit bis zu 1.000 Höhenmetern in ideal geneigtem Wald- und Wiesengelände, abseits vom Skitrubel. Stressfreie Anfahrt am Montag und Heimreise am Donnerstag. Übernachtungen in reservierten Zimmern im Berg- und Skiheim Brixen im Thale.

**Termin:** Mo. 13.02.2023 - Do. 16.02.2023

**Beginn:** 18:00 Uhr, Brixen im Thale

**Plätze:** 5

**Besprechung:** keine

**Teilnahmegebühr:** 120,00 €

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

**Anforderungen:** sicheres Abfahren im Gelände

**Ausrüstung:** siehe Ausrüstungsliste

**Leitung:** Wolfgang Zettler

### T-SF-03-23

#### Genussfreeride Davos Fünf Skigebiete mit exzellenten Freeride-Möglichkeiten

Davos bietet fünf Skigebiete mit exzellenten Freeride-Möglichkeiten. Wir werden bei entsprechenden Schnee- und Wetterbedingungen die schönsten und ergiebigsten Tiefschnee-Runs bei atemberaubender Kulisse genießen. Wir werden die meiste Zeit kaum anderen Wintersportlerinnen und -sportlern begegnen. Eine Besonderheit in den Alpen. Echter Freeride-Genuss.

**Termin:** Di. 07.03.2023 - Sa. 11.03.2023

**Beginn:** 17:00 Uhr, Davos, Schweiz

**Plätze:** 5

**Besprechung:** keine

**Teilnahmegebühr:** 250,00 €

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

**Anforderungen:** Aufstiege bis 300 Hm können dabei sein und werden es garantiert wert sein

**Ausrüstung:** siehe Ausrüstungsliste, komplette LVS-Ausrüstung, aufstiegsfähiger Freerideski

**Leitung:** Wolfgang Zettler



Foto: Archiv H. Freilinger

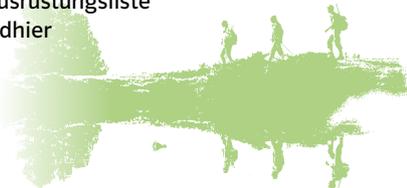
## BERG- / MITTELGEBIRGSWANDERUNGEN (BW)

T-BW-01-23 **Zwischen Küchenschelle und Frühlingsfingerkraut** **Botanische Wanderung rund um Kallmünz**

Gerade ist die Natur aus dem Winterschlaf erwacht und die ersten Frühlingsblüher künden das neue botanische Jahr an - genau der richtige Zeitpunkt, einen Streifzug durch die Hänge rund um Kallmünz zu unternehmen. Der Magerrasen im Oberpfälzer Jura zeichnet sich durch eine äußerst artenreiche Flora aus. Bei unserer Wanderung auf Burgen- und Jurasteig werden wir deswegen von Teresa Westermeier begleitet. Teresa ist Biologin, sie kennt die Botanik rund um Kallmünz wie ihre Westentasche und gibt ihr Wissen gern an uns weiter. Für die An- und Rückfahrt nutzen wir den ÖPNV ab/nach Regensburg Hauptbahnhof oder nach individueller Absprache.

**Termin:** So. 02.04.2023**Beginn:** 11:00 Uhr, Regensburg Hbf.**Plätze:** 10**Besprechung:** E-Mail**Teilnahmegebühr:** 25,00 €**Zusatzkosten:** Fahrtkosten (z. B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren), Verpflegungskosten**Anforderungen:** 350 Hm, 13 km, 4 Std.**Ausrüstung:** siehe Ausrüstungsliste**Leitung:** Sabrina EsserT-BW-03-23 **Gardaseeberge****Tageswanderungen zwischen Limone und Malcesine**

Wir erwandern die Gardaseeberge zwischen Limone und Malcesine. Es sind Tagestouren mit bis zu 5 Stunden reiner Gehzeit, die uns zu Almen und Gipfeln wie Cima di Mughera, Monte Altissimo di Nago, Malga Dalco unter anderem mit herrlichen Blicken auf den Gardasee führen. Für Ortsbesichtigungen, Espresso und zum Genießen haben wir im Anschluss an die Wanderungen ebenso Zeit.

**Termin:** So. 30.04.2023 - So. 07.05.2023 (Achtung: Anmeldung ab 03.12.2022)**Beginn:** 07:00 Uhr, Realparkplatz Pentling**Plätze:** 6**Besprechung:** keine**Teilnahmegebühr:** 280,00 €**Zusatzkosten:** Fahrtkosten (z. B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren), Lift-Bergbahnkosten, Sonstiges, Übernachtungskosten, Verpflegungskosten**Anforderungen:** Wanderungen mit Tagesrucksack bis zu 5 Stunden und ca. 1.000 Hm, Trittsicherheit und Schwindelfreiheit**Ausrüstung:** siehe Ausrüstungsliste**Leitung:** Andrea WaldhierT-BW-04-23 **Der Scheibenkogel, ein selten bestiegener Gipfel** **Romantischer Berg - mit Blick zum Kaisergebirge**

Startpunkt in Schwendt. Vorbei an alten, historischen Almen steigen wir stetig auf. Über einen romantischen Steig erreichen wir den Aussichtsgipfel (1.614 m). Ausgiebige Rast, Ausruhen und die Fernsicht genießen. Gedanken schweifen lassen. Nach der tollen Fernsicht geht es über ein uriges Steiglein zurück zum Parkplatz.

**Termin:** So. 07.05.2023**Beginn:** 05:00 Uhr, Altes Eisstadion Regensburg**Plätze:** 7**Besprechung:** E-Mail**Teilnahmegebühr:** 25,00 €**Zusatzkosten:** Fahrtkosten (z. B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren), Verpflegungskosten**Anforderungen:** Kondition für rund 1.000 Hm Aufstieg; Trittsicherheit und Schwindelfreiheit**Ausrüstung:** siehe Ausrüstungsliste, normale Wanderausrüstung, 25- bis 35-l-Rucksack, reichlich Getränke und Brotzeit**Leitung:** Olaf SchilligT-BW-05-23 **Auf den Großen Rachel** **Rundtour im Bayerischen Wald**

Wir fahren gemeinsam mit Kleinbussen nach Buchenau. 1-2 Teilnehmende müssten sich bereit erklären den Kleinbus zu fahren. Von Buchenau aus geht es nordseitig abwechslungsreich hinauf auf den Großen Rachel (1.452 m). Uns erwartet eine herrliche Aussicht. Nach einer Brotzeit steigen wir wieder hinab nach Buchenau. Es gibt keine Einkehrmöglichkeit während der Tour. Deshalb Brotzeit und ausreichend Getränke mitnehmen.

**Termin:** So. 07.05.2023**Beginn:** 07:30 Uhr, Treffpunkt wird per Mail bekannt gegeben**Plätze:** 14**Besprechung:** E-Mail**Teilnahmegebühr:** 40,00 € inkl. Busmiete**Zusatzkosten:** Fahrtkosten (z. B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren)**Anforderungen:** anspruchsvolle Bergwanderung T2, Trittsicherheit, Kondition für eine 6- bis 7-std. Wanderung**Ausrüstung:** siehe Ausrüstungsliste**Leitung:** Andrea Hinterwimmer, Sieglinde Sporrer

Blick in die Tschechei -  
Foto: H. Freilinger

T-BW-06-23  **Überschreitung des Großen Falkenstein** **Abwechslungsreiche Wanderung im Bayerischen Wald**

Anreise mit dem Zug über Plattling nach Ludwigsthal. Von dort wandern wir durch Wald auf den Großen Falkenstein (1.315 m). Nach einer kurzen Rast geht es weiter über den herrlichen Ruckowitzschachten hinab nach Zwieslerwaldhaus. Weiter immer dem Goldsteig folgend über Schwellhäusl hinab nach Bayerisch Eisenstein. Von dort geht stündlich ein Zug zurück nach Regensburg. Bitte Brotzeit und ausreichend Getränke mitnehmen.

**Termin:** Sa. 13.05.2023**Beginn:** 06:45 Uhr, Regensburg Hbf. vor dem Eingang**Plätze:** 9**Besprechung:** E-Mail**Teilnahmegebühr:** 25,00 €**Zusatzkosten:** Fahrtkosten (z. B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren)

**Anforderungen:** Anspruchsvolle Wanderung über Wege mit wurzeligem Untergrund und steinigem 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

Tölzer Hütte  
(Quelle: Wikipedia)

T-BW-08-23  **Familien auf der Tölzer Hütte:****Was tun in den Pfingstferien?** **Familientour auf den Klassiker im Vorkarwendel (8-14 J.)**

Mit dem Sektionsbus fahren wir zusammen ins Hinterriß-Tal. Von dort steigen wir bei so mancher Blumenbestimmung am Wegesrand auf die Tölzer Hütte, wo wir unser Nachtlager beziehen. Wenn alle noch genügend Kraft haben, können wir uns auf die Suche nach Gämsen begeben oder auf das Delpsloch (1.945 m) steigen. Tags darauf brechen wir früh auf, um die Gipfelaussicht vom Gipfel des Schafreuter mit seinen 2.102 m zu genießen. Bei guter Fernsicht sollten wir sogar bis zum Großglockner und Großvenediger sehen können. Nach einer Gipfeljause steigen wir 1.200 Hm ab und wer mag, darf auf dem Heimweg noch in den Silvenstein-Speichersee springen. Für das kalte Wasser braucht es jedoch viel Mut! Also ihr mutigen Jung-Alpinistinnen und -Alpinisten: Badesachen und gute Laune nicht vergessen. 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 04.03.2023 per E-Mail an: [kursetouren@alpenverein-regensburg.de](mailto:kursetouren@alpenverein-regensburg.de)

**Termin:** Di. 30.05.2023 - Mi. 31.05.2023**Beginn:** 08:00 Uhr, Altes Eisstadion**Plätze:** 10**Besprechung:** keine**Teilnahmegebühr:** 60,00 € inkl. Busmiete**Zusatzkosten:** Fahrtkosten (z. B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren), Übernachtungskosten, Verpflegungskosten**Anforderungen:** Kraft für 900 Hm und 5 Std. reine Gehzeit**Ausrüstung:** siehe Ausrüstungsliste**Leitung:** Markus GeitnerT-BW-07-23  **Familienwandern in den Kitzbühelern (5-10 J.)****Stützpunkt in Brixen im Thale**

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 Etappen zu einer Hütte oder einem anderen kindgerechten Ziel. 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 04.03.2023 per E-Mail an: [kursetouren@alpenverein-regensburg.de](mailto:kursetouren@alpenverein-regensburg.de)

**Termin:** So. 28.05.2023 - Mi. 31.05.2023**Beginn:** 13:30 Uhr, Berg- und Skiheim Brixen im Thale**Plätze:** 16**Besprechung:** 22.05.2023, 18:00 Uhr Geschäftsstelle**Teilnahmegebühr:** 70,00 €**Zusatzkosten:** Fahrtkosten (z. B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren), Sonstiges, Verpflegungskosten**Anforderungen:** Die Anforderungen richten sich nach Kindern im Alter von ca. 5 bis 10 Jahren.

**Ausrüstung:** siehe Ausrüstungsliste, festes Schuhwerk, Bergwandausrüstung inkl. Regenschutz für Groß und Klein, warme Kleidung für die Kleinen. Für Kinder, die noch nicht so lange gehen können, bitte eine Kraxe mitbringen oder im Ausrüstungslager reservieren.

**Leitung:** Stefanie Berghofer

Bischof - Kitzbüheler Alpen  
(Foto: H. Freilinger)

T-BW-09-23 

### Familientage in Brixen für Kinder bis 5 Jahre Leichte Wanderungen zu kindgerechten Zielen rund um Brixen i. Thale

Wir wollen gemeinsam die Berge genießen, leichte kindgerechte Touren machen zu Spielplätzen oder anderen kindgerechten Zielen. Die Ziele werden gemeinsam ausgewählt und sind je nach Teilnehmer auch kindergewogen und ohne Bergbahn möglich. Natürlich sind auch Geschwisterkinder herzlich willkommen. Im Vordergrund steht die gemeinsame Zeit miteinander in den Bergen. 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 04.03.2023 per E-Mail an: [kursetouren@alpenverein-regensburg.de](mailto:kursetouren@alpenverein-regensburg.de)

**Termin:** Mi. 31.05.2023 - Sa. 03.06.2023**Beginn:** 10:00 Uhr, Brixen im Thale**Plätze:** 12**Besprechung:** keine**Teilnahmegebühr:** 70,00 €**Zusatzkosten:** Fahrtkosten (z. B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren), Übernachtungskosten, Verpflegungskosten**Anforderungen:** Geduld, mit den Kindern zu gehen**Ausrüstung:** siehe Ausrüstungsliste, warme und Regenkleidung für die Kinder, je nach Bedarf Trage, Kraxe, Kinderwagen**Leitung:** Maria BuchnerT-BW-10-23 

### Wandertour im Blaueis In den Berchtesgadener Alpen

Wir reisen mit dem Zug nach Berchtesgaden an und fahren mit dem Bus bis in die Ramsau. Der Aufstieg zur Blaueishütte (800 Hm) folgt. Am nächsten Tag geht es zur Schärtenspitze (weitere 600 Hm) mit einigen seilversicherten Passagen (eventuell Klettersteigset mitnehmen; Trittsicherheit erforderlich). Wir steigen über den Bocksteig zur Wimbachbrücke ab und fahren mit Bus und Bahn zurück nach Regensburg.

**Termin:** Fr. 16.06.2023 - So. 18.06.2023**Beginn:** 07:00 Uhr, Regensburg Hbf.**Plätze:** 8**Besprechung:** 07.06.2023, 18:00 Uhr Geschäftsstelle**Teilnahmegebühr:** 75,00 €**Zusatzkosten:** Fahrtkosten (z. B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren), Übernachtungskosten, Verpflegungskosten**Anforderungen:** alpine Trittsicherheit erforderlich; Schärtenspitze hat drahtseilversicherte Passagen, eventuell Klettersteigset (ist aber offiziell kein Klettersteig)**Ausrüstung:** siehe Ausrüstungsliste, eventuell Klettersteigset, Näheres auf der Vorbesprechung**Leitung:** Jörg EberleinT-BW-11-23 

### Kräutertouren rund um Brixen im Thale Wandern und Wissenswertes über Wildkräuter

Bei leichten Wanderungen erfahrt ihr Wissenswertes über der Jahreszeit entsprechende Wildkräuter, deren Verwendung und Wirkung von unserer Kräuterpädagogin Gabi. 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. 16.06.2023 - So. 18.06.2023**Beginn:** 08:00 Uhr, gem. Busstandort**Plätze:** 6**Besprechung:** E-Mail**Teilnahmegebühr:** 104,00 € inkl. Busmiete**Zusatzkosten:** Fahrtkosten (z. B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren), Übernachtungskosten, Verpflegungskosten**Anforderungen:** (T2) Bergwandern; Weg mit durchgehender Trasse; Gelände teilweise steil, Absturzgefahr nicht ausgeschlossen; etwas Trittsicherheit; elementares Orientierungsvermögen**Ausrüstung:** siehe Ausrüstungsliste, Trekkingschuhe sind empfehlenswert; Empfehlung: PAPS Test (paps-test.de) vorab machen**Leitung:** Herbert HallerT-BW-12-23 

### Pfundige Überschreitung der Notkarspitze Eine Perle, mit Blick auf das Kloster Ettal

Am Talanfang steigen wir über einen Bergrücken, dem 1. Gipfel, Ochsensitz (1.515 m). Nach kurzer Rast geht's dem Mittelgipfel, Ziegelspitze (1.718 m) entgegen. Fotostopp, kurzer Abstieg und Schlussanstieg zum Aussichtsgipfel Notkarspitze (1.988 m). Viel Zeit zum Schauen und Ausrasten bleibt. Blick nach Garmisch und Kloster Ettal. Rassiger Steig zur Einkehr in der Ettaler Mühle und zum Startpunkt.

**Termin:** So. 18.06.2023**Beginn:** 05:00 Uhr, Altes Eisstadion Regensburg**Plätze:** 7**Besprechung:** E-Mail**Teilnahmegebühr:** 25,00 €**Zusatzkosten:** Fahrtkosten (z. B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren), Verpflegungskosten**Anforderungen:** Kondition für 1.100 Hm im Aufstieg und 6 Std. reine Gehzeit; Tritt- und Schwindelfreiheit im Abstieg nötig**Ausrüstung:** siehe Ausrüstungsliste, normale Bergwanderausrüstung, Teleskopstöcke, 25- bis 35 l-Rucksack, viel zu trinken und Brotzeit**Leitung:** Olaf Schillig

**T-BW-13-23**  **Mit dem Bergbus:** **Aussichten hoch über dem Priental****Auf der westlichen Bergseite des Tals Richtung Sachrang**

Je nach Wetter, Dauer der Busfahrt und Gruppe steigen wir in Aschau, Außerwald oder Innerwald aus dem Bus und wandern über die westlichen Hänge des Priental aufwärts. Dann steigen wir nach Sachrang ab, wo uns der Bus wieder aufnimmt.

**Termin:** Sa. 24.06.2023**Beginn:** 06:00 Uhr, Haltestellen Bergbus (Regensburg Hbf. und P2 Jahnstadion)**Plätze:** 6**Besprechung:** 23.05.2023, 19:00 Uhr Geschäftsstelle**Teilnahmegebühr:** 40,00 € inkl. Busmiete**Zusatzkosten:** Verpflegungskosten

**Anforderungen:** Fitness für gut 1.300 Hm im Aufstieg und gut 17 km Strecke sind vorausgesetzt; ein eventuell möglicher Weg entlang des teils seilversicherten Steigs durch die Spitzsteinnordseite und eine etwaige Überschreitung von Zellerhorn und Hammerstein erfordern leichte Kletterei, Schwindelfreiheit, Trittsicherheit und alpine Erfahrung im absturzgefährdeten Gelände.

**Ausrüstung:** siehe Ausrüstungsliste**Leitung:** Andreas Plößl**T-BW-14-23**  **Mit dem Bergbus:** **Kampenwand-Überschreitung****In leichter Kletterei auf den Chiemgauer Traditionsgipfel**

Die Kampenwand ist das traditionsreichste Klettergebiet der Chiemgauer Alpen. Wir wollen Hand an den Fels legen und uns einen Überblick über die Region verschaffen.

**Termin:** Sa. 24.06.2023**Beginn:** 06:00 Uhr, Haltestellen Bergbus (Regensburg Hbf. und P2 Jahnstadion)**Plätze:** 4**Besprechung:** 12.06.2023, 19:00 Uhr Auerbräu**Teilnahmegebühr:** 40,00 € inkl. Busmiete**Zusatzkosten:** Verpflegungskosten

**Anforderungen:** Wir wollen die Kampenwand von Westen in leichter Kletterei (bis UIAA III) besteigen. Schwindelfreiheit und freies/ungesichertes Klettern bis UIAA II erforderlich. BS-AK oder entsprechendes Wissen zwingend notwendig.

**Ausrüstung:** siehe Ausrüstungsliste, Ausrüstung gemäß BS-AK (inkl. Abseilgerät)**Leitung:** Roland Schulz

Kampenwand (Quelle: Wikipedia)

Chiemgauer Hochplatte  
(Quelle: Wikipedia)**T-BW-16-23**  **Mit dem Bergbus:** **Von der Chiemgauer Hochplatte zur Kampenwand****Aussichtsgipfel mit Blick auf den Chiemsee**

Wir verlassen den Bergbus an der Haltestelle Schleching und besteigen die beiden Gipfel Teufelstein und Hochplatte. Von dort geht es auf der Via Alpina zur Kampenwand, an der wir südlich vorbei zur Sonnenalm wandern. Ins Tal nach Hohenaschau nehmen wir dann die Kampenwandbahn, wo uns der Bergbus wieder einsammelt und nach Regensburg zurückbringt.

**Termin:** Sa. 24.06.2023**Beginn:** 06:00 Uhr, Haltestellen Bergbus (Regensburg Hbf. und P2 Jahnstadion)**Plätze:** 8**Besprechung:** E-Mail**Teilnahmegebühr:** 40,00 € inkl. Busmiete**Zusatzkosten:** Lift-Bergbahnkosten 16,00 €, Verpflegungskosten

**Anforderungen:** Ausdauer für eine Tagestour von ca. 6 Std. Gehzeit und 1.300 Hm, Trittsicherheit und Schwindelfreiheit auf einfachen und mittelschweren Bergwegen (T2/T3)

**Ausrüstung:** siehe Ausrüstungsliste**Leitung:** Claudia Lippert**T-BW-17-23**  **Mit dem Bergbus:** **Geigelstein über das Schindeltal von Grattenbach****Rundtour in den Chiemgauer Alpen**

Eine Rundtour führt uns von Grattenbach hinauf auf den Geigelstein (1.808 m). Wir gehen durch das Schindeltal, hinauf auf den Gipfel mit toller Sicht auf Kaiser und Chiemsee.

**Termin:** Sa. 24.06.2023**Beginn:** 06:00 Uhr, Haltestellen Bergbus (Regensburg Hbf. und P2 Jahnstadion)**Plätze:** 12**Besprechung:** E-Mail**Teilnahmegebühr:** 40,00 € inkl. Busmiete**Zusatzkosten:** Verpflegungskosten

**Anforderungen:** Ausdauer für eine Tagestour von ca. 6-7 Std. Gehzeit und 1.200 Hm im Auf- und Abstieg, Trittsicherheit und Schwindelfreiheit auf einfachen und mittelschweren Bergwegen (T2/T3)

**Ausrüstung:** siehe Ausrüstungsliste**Leitung:** Andrea Hinterwimmer, Sieglinde Sporrer

**T-BW-18-23** **Mit dem Bergbus:** 

## Von Sachrang auf den Spitzstein

### Kurze Tagestour im Chiemgau

Wir machen uns von Sachrang aus auf den Weg zum Gipfel des Spitzstein (1.598 m), einem vergleichsweise einfachen Berg mit dennoch tollen Aussichten und viel Sonne. Beim Abstieg, wenn geöffnet, gibt es die Möglichkeit zur Einkehr.

**Termin:** Sa. 24.06.2023**Beginn:** 06:00 Uhr, Haltestellen Bergbus (Regensburg Hbf. und P2 Jahnstadion)**Plätze:** 6**Besprechung:** E-Mail**Teilnahmegebühr:** 40,00 € inkl. Busmiete**Zusatzkosten:** Fahrtkosten (z. B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren), Übernachtungskosten, Verpflegungskosten**Anforderungen:** Es wird Ausdauer für eine Tour von knapp 5 Std. bei knapp 900 Hm hoch und runter gefordert. Da der Weg teilweise steinig ist, wird Trittsicherheit vorausgesetzt.**Ausrüstung:** siehe Ausrüstungsliste, ausreichend Brotzeit und mind. 2 Liter zu trinken, falls keine Einkehr möglich ist.**Leitung:** Nicole Nargang**T-BW-19-23** **Mit dem Bergbus:** 

## Auf den Blumenberg Geigelstein

### Von Sachrang durchs Naturschutzgebiet

Der Geigelstein ist bekannt für seine zahlreichen Farn- und Blütenpflanzen und wird deswegen auch gern „Blumenberg des Chiemgaus“ genannt. Fast wäre diese Artenvielfalt dem Bau einer Skischaukel zum Opfer gefallen. Aber u. a. mit Hilfe einer Bürgerinitiative und des DAV konnte dies verhindert werden. Besser noch: Am 01. Juni 1991 wurde das Areal rund um den Geigelstein als Naturschutzgebiet ausgewiesen. Seither hat auch bei den lokalen Gemeinden ein Umdenken stattgefunden. Sachrang ist mittlerweile Bergsteigerdorf und hat sich damit einem nachhaltigen Alpintourismus verschrieben. Wir gehen auf Entdeckungsreise und erkunden auf oft schmalen Pfaden und Steigen von Westen her den Geigelstein. An- und Rückfahrt erfolgt – ebenfalls ganz nachhaltig – mit dem Bergbus der Sektion. Ob wir den Gipfel mitnehmen oder nicht, hängt an den Abfahrtszeiten vom Bergbus.

**Termin:** Sa. 24.06.2023**Beginn:** 06:00 Uhr, Haltestellen Bergbus (Regensburg Hbf. und P2 Jahnstadion)**Plätze:** 6**Besprechung:** E-Mail**Teilnahmegebühr:** 40,00 € inkl. Busmiete**Zusatzkosten:** Verpflegungskosten**Anforderungen:** 8 Std., 1.100 Hm, 18 km**Ausrüstung:** siehe Ausrüstungsliste**Leitung:** Sabrina Esser

Hüttschlag im Großarl  
(Foto: Wikipedia)

**T-BW-20-23** 

## Bergsteigerdörfer: Das Großarl

### Genusswoche mit Tagestouren in Hüttschlag

Bergsteigerdörfer sind vom Alpenverein ausgezeichnete Gemeinden, die durch ihre Lage im Alpenraum, ihre Geschichte und Tradition, aber auch durch ihre Ruhe und Kleinheit bestechen. Das Großarl im Pongau hat zahlreiche Berge und schöne Touren mit toller Aussicht zu bieten. Der Vorderschappachhof ist Vertragshaus der Sektion Regensburg am Ortsrand von Hüttschlag und dabei ein idealer Ausgangspunkt für unsere Tagestouren.

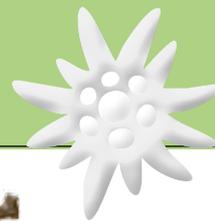
**Termin:** So. 25.06.2023 - Sa. 01.07.2023**Beginn:** 11:00 Uhr, Vorderschappachhof**Plätze:** 8**Besprechung:** E-Mail**Teilnahmegebühr:** 232,00 € inkl. Busmiete**Zusatzkosten:** Fahrtkosten (z. B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren), Übernachtungskosten, Verpflegungskosten**Anforderungen:** Trittsicherheit und Schwindelfreiheit auf einfachen und auch mal mittelschweren Bergwegen (T2/T3), tägliche Gehzeiten von 4 bis 6 Std. und 700 bis 1.100 Hm**Ausrüstung:** T-BW gemäß Ausrüstungsliste und alle Teilnehmende mit eigenem Biwaksack**Leitung:** Andreas Wehner**T-BW-21-23** 

## Wandern in Brixen im Thale

### Gipfel zwischen Kitzbühel und Kelchsau

Wir machen längere Tageswanderungen wie z. B. auf den Schwarzkogel, Lodron oder Brechhorn. Die Touren hängen ab von der Witterung und der Kondition der Teilnehmer\*innen. In unserem Haus in Brixen im Thale frühstücken wir gemeinsam, zum Abendessen gehen wir ins Restaurant.

**Termin:** Fr. 30.06.2023 - So. 02.07.2023**Beginn:** 07:00 Uhr, Realparkplatz Pentling**Plätze:** 5**Besprechung:** E-Mail**Teilnahmegebühr:** 75,00 €**Zusatzkosten:** Fahrtkosten (z. B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren), Übernachtungskosten, Verpflegungskosten**Anforderungen:** reine Gehzeit bis zu 7 Std., Trittsicherheit, Schwindelfreiheit**Ausrüstung:** siehe Ausrüstungsliste**Leitung:** Andrea Waldhier



**T-BW-22-23** 

### Alpenüberquerung vom Königssee zu den Drei Zinnen

#### Entlang der Wahrzeichen der Ostalpen

Die spezielle Alpenüberquerung beginnt mit der Schifffahrt über den Königssee. Vorbei an der Watzmann-Ostwand, durchqueren wir das „Steinerne Meer“. Der einfache Gletscher unter den Nordwand-Eisrinnen des Großglockners bringt uns zum Übergang, zur Südseite des Glockners. Die Landschaften wechseln täglich und nach dem Gletscher beginnt die Überschreitung der Villgratner Berge bis ins Pustertal. Nach der letzten Übernachtung in der geschichtsträchtigen Drei-Schuster-Hütte führt uns unsere letzte Etappe zu den Nordwänden der berühmten „Drei Zinnen“.

**Termin:** So. 02.07.2023 - Sa. 08.07.2023

**Beginn:** 07:00 Uhr, Bauhaus Parkplatz

**Plätze:** 5

**Besprechung:** E-Mail

**Teilnahmegebühr:** 232,00 € inkl. Busmiete

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

**Anforderungen:** Mittelschwere und schwere Bergwege. Voraussetzung ist Erfahrung im Bergwandern und eine gute Kondition für Gehzeiten bis 7 Stunden und Aufstiege bis 1.200 Hm am Tag mit Mehrtagesrucksack

**Ausrüstung:** siehe Ausrüstungsliste

**Leitung:** Andrea Leopold

**T-BW-23-23** 

### Hochalpine Steige zwischen Italien und Österreich

#### Wo gestern noch Gletscher waren

Vom Ridnauntal, immer den verschwindenden Gletschern folgend, über den Becher, den Wilden Freiger und ein Stückchen entlang des Stubaier Höhenweges zurück nach Südtirol führen uns hochalpine Übergänge und Steige. Absolute Trittsicherheit ist Voraussetzung und verspricht ungetrübten Genuss. Unsere Tour beginnt am Hauptbahnhof Regensburg: Natürlich fahren wir öffentlich!

**Termin:** Mi. 05.07.2023 - Di. 11.07.2023

**Beginn:** 06:45 Uhr, Regensburg Hbf.

**Plätze:** 12

**Besprechung:** 26.06.2023, 17:30 Uhr Spitalgarten

**Teilnahmegebühr:** 190,00 €

**Zusatzkosten:** Fahrtkosten (z. B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren) 80,00 €, Übernachtungskosten, Verpflegungskosten

**Anforderungen:** Bis 1.100 Hm im Aufstieg und Abstieg, ausgesetzte Steige

**Ausrüstung:** siehe Ausrüstungsliste, Grödel oder Leichtsteigeisen

**Leitung:** Helmut Deschan, Dorothee Friedrichs

**T-BW-24-23** 

### Unterwegs auf dem Pfunderer und Neveser Höhenweg

#### Südtiroler Berglandschaft vom Feinsten

Frühmorgens fahren wir von Regensburg aus ins Lapachtal und steigen in ca. 4,5 Stunden zur idyllischen Tief-rastenhütte auf, wo uns Hüttenwirt Stefan gewiss seine hausgebrannten Schnäpse präsentieren wird. Tags darauf erwandern wir in ca. 7 Stunden das herrliche Teilstück des Pfunderer Höhenweges bis zur modernen Edelrauthütte. Am dritten Tag steht die frühmorgendliche Gipfeltour zur Napfspitze (2.888 m) sowie für die Konditionsstarken die „Expedition“ zum Hohen Weißzint (3.371 m) auf dem Programm. Das Begehen von Schneefeldern mit Grödeln ist Voraussetzung für alle Gipfelaspiranten. Mittags machen wir uns dann auf dem Neveser Höhenweg in ca. 4 Stunden zur letzten Übernachtungsherberge, der Chemnitzer Hütte. Sollte das Wetter mitspielen und wir in unseren Wadeln noch genügend „Körner“ haben, gäbe es am Tag der Rückfahrt die Möglichkeit, den Großen Möseler (ebenfalls über Restschneefelder) mit seinen 3.480 m in 4 Stunden über den Normalweg zu besteigen. Aber letztlich ist der Weg sowie das Naturerlebnis an sich das Ziel!

**Termin:** Do. 06.07.2023 - So. 09.07.2023

**Beginn:** 06:00 Uhr, Parkplatz am Unteren Wöhrd

**Plätze:** 10

**Besprechung:** E-Mail

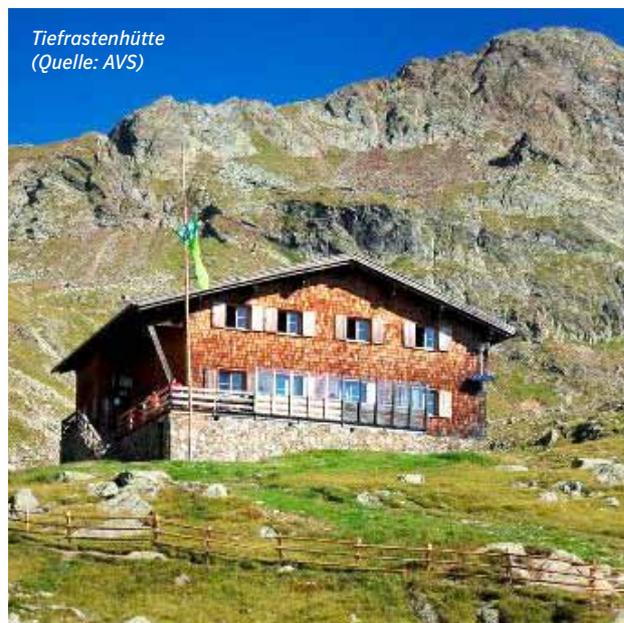
**Teilnahmegebühr:** 136,00 € inkl. Busmiete

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

**Anforderungen:** Kondition für 8 Std. reine Gehzeit und 1.300 Hm, Tritt- und Schwindelfreiheit sowie das Begehen von Alt-schneefeldern mit Grödeln

**Ausrüstung:** siehe Ausrüstungsliste

**Leitung:** Markus Geitner, Andreas Härtl



Tiefrastrastenhütte  
(Quelle: AVS)



**T-BW-25-23**  

### Traumtouren im Naturpark Steinwald In Kooperation mit dem Naturschutzteam

Unsere neue Steinwaldhütte liegt inmitten des Naturparks Steinwald und ermöglicht uns, unzählige Touren in der Nähe unseres Sitzes durchzuführen. Trotz der relativ kurzen Entfernung von Regensburg bringt uns die 75-minütige Fahrt zu unserer Hütte in eine völlig andere Welt. Die Abgeschiedenheit des Hauses mit seiner einzigartigen landschaftlichen Umgebung ermöglicht es uns, die Hektik der Großstadt hinter uns zu lassen und einige der 20 Touren zu erkunden, die wir bereits so ausgearbeitet haben, dass sie als Rundwanderungen unmittelbar am Haus beginnen. Selbstverständlich ist für das Wochenende auch ein Hüttenabend eingeplant.

**Termin:** Fr. 07.07.2023 - So. 09.07.2023

**Beginn:** 09:00 Uhr, Kletterzentrum (Oberer Parkplatz)

**Plätze:** 8

**Besprechung:** 04.07.2023, 19:00 Uhr Geschäftsstelle

**Teilnahmegebühr:** 104,00 € inkl. Busmiete

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

**Anforderungen:** Ausdauer für eine Tagestour von ca. 5 Std. sowie Trittsicherheit werden vorausgesetzt

**Ausrüstung:** siehe Ausrüstungsliste

**Leitung:** Joachim Kerschensteiner

**T-BW-26-23**  

### Calanda-Umrandung

#### Der Hausberg von Chur im UNESCO-Welterbe Tektonikarena Sardona

Über dem Churer Rheintal erhebt sich das Calanda-Massiv mit mehreren 3.000-er Gipfeln. Nach einem Akklimatisationstag im Calfeisental werden wir über den Kunkelspass zur Ringelspitzhütte (1.998 m) aufsteigen. Am nächsten Tag erreichen wir über einen aussichtsreichen Höhenwanderweg am Südhang die Calandahütte (2.074 m). Auf dem Rückweg nach Vättis queren wir die Bergkette ein weiteres Mal, und als Gipfeloption bietet sich die Haldensteiner Calanda (2.804 m).

**Termin:** Do. 13.07.2023 - So. 16.07.2023

**Beginn:** 06:30 Uhr, Treffpunkt wird noch festgelegt

**Plätze:** 7

**Besprechung:** 05.07.2023, 18:00 Uhr Geschäftsstelle

**Teilnahmegebühr:** 165,00 € inkl. Busmiete

**Zusatzkosten:** Fahrtkosten (z. B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren) 40,00 €, Übernachtungskosten 100,00 €

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

**Ausrüstung:** siehe Ausrüstungsliste

**Leitung:** Sabine Heber

**T-BW-27-23**  

### Lasörling-Höhenweg

#### Traumhaftes Hüttentrekking auf dem Höhenweg rund um den Lasörling

Wir starten in Virgen südlich des Großvenedigers und werden 5 Tage von Hütte zu Hütte auf dem wunderschönen Lasörling-Höhenweg unterwegs sein. Hierbei genießen wir herrliche Ausblicke in alle Richtungen, wie z. B. zum Großvenediger und Glockner. Dabei übernachten wir in vier Hütten und werden, wenn möglich, den einen oder anderen Aussichtspunkt, der am Weg liegt, mitnehmen. Zudem befinden sich drei der Hütten an Bergseen, die für traumhafte Fotomotive und andere Möglichkeiten je nach Wetter und Temperatur sorgen.

**Termin:** Mi. 19.07.2023 - So. 23.07.2023

**Beginn:** 07:00 Uhr, vorderer Parkplatz Kletterzentrum

**Plätze:** 6

**Besprechung:** 07.07.2023, 19:00 Uhr online per Teams

**Teilnahmegebühr:** 168,00 € inkl. Busmiete

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

**Anforderungen:** Konditionell bewegen wir uns in Höhen, von den Talorten auf 1.050 m bis zu den Übergängen zwischen den Hütten auf 2.850 m Höhe, wobei mit der reinen Gehzeit (ohne Pausen) zwischen 4 und 6 Std. sowie mit bis zu 2.000 Hm (gesamt) pro Tag zu rechnen ist. Gesamt gesehen werden wir ca. 4.000 Hm und ca. 25 Std. Tourenzeit auf diese 5 Tage verteilt gemeinsam verbringen.

**Ausrüstung:** siehe Ausrüstungsliste

**Leitung:** Matthias Bauer

**T-BW-28-23**  

### Wandertage um den Großglockner

#### Osttirol mit dem höchsten Berg Österreichs im Blick

Kaum ein Bergverliebter, der ihn nicht kennt! Der Großglockner in den Hohen Tauern, manche nennen ihn sogar den Alpendiamant. Besteigen werden wir ihn nicht, jedoch pirschen wir uns ganz in seine Nähe. Wir wandern 4 Tage in einer Region umgeben vom höchsten Berg Österreichs. Unterschiedliche Hütten warten auf uns um dort zu übernachten. Gipfel, die wir mit einem Abstecher von unseren Wanderwegen gemeinsam bezwingen werden. Freuen wir uns auf eine spannende Naturwelt des Großglocknergebietes, vom Murmeltier bis hin zum Steinadler.

**Termin:** Fr. 21.07.2023 - Mo. 24.07.2023

**Beginn:** 07:00 Uhr, Altes Eisstadion Regensburg

**Plätze:** 7

**Besprechung:** 29.06.23, 17:30 Uhr Kletterzentrum

**Teilnahmegebühr:** 136,00 € inkl. Busmiete

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

**Anforderungen:** Trittsicherheit und Schwindelfreiheit vorausgesetzt

**Ausrüstung:** siehe Ausrüstungsliste

**Leitung:** Christine Kraus

Hochkalter-Überschreitung  
Foto: H. Freilinger



**T-BW-29-23**                                   



Blick in die Wolfsschlucht  
Foto: Philipp Weigell

### T-BW-32-23

Mit dem Bergbus: 

#### In die Blaubeerge

#### Auf den Schildenstein über die Wolfsschlucht

In Wildbad-Kreuth verlassen wir den Bergbus, um über die Wolfsschlucht auf den Schildenstein (1.613 m) zu wandern. Vorher machen wir noch einen Abstecher auf den Predigtstuhl. Gemütlich steigen wir dann über einen anderen Pfad nach Wildbad-Kreuth ab. Bitte Brotzeit und ausreichend Getränke mitnehmen.

**Termin:** So. 23.07.2023

**Beginn:** 06:00 Uhr, Haltestellen Bergbus (Regensburg Hbf. und P2 Jahnstadion)

**Plätze:** 6

**Besprechung:** E-Mail

**Teilnahmegebühr:** 40,00 € inkl. Busmiete

**Zusatzkosten:** Verpflegungskosten

**Anforderungen:** Ausdauer für eine Tagestour von ca. 5-6 Std. Gehzeit und 950 Hm, Trittsicherheit und Schwindelfreiheit auf einfachen und mittelschweren Bergwegen (T2/T3)

**Ausrüstung:** siehe Ausrüstungsliste

**Leitung:** Andrea Hinterwimmer

### T-BW-33-23

Mit dem Bergbus: 

#### Zum Risserkogel

#### Von Kreuth zum Aussichtspunkt auf den Tegernsee

Eine anspruchsvolle Tour vorbei an Almen auf den zweithöchsten Gipfel der Tegernseer Berge. Mystische Wälder, Almgebiet und alpine Bergerlebnisse machen die Tour zum Erlebnis. Der Risserkogel ist ein vielbesuchter Aussichtsberg, daher wählen wir die weniger begangene Route.

**Termin:** So. 23.07.2023

**Beginn:** 06:00 Uhr, Haltestellen Bergbus (Regensburg Hbf. und P2 Jahnstadion)

**Plätze:** 8

**Besprechung:** keine

**Teilnahmegebühr:** 40,00 € inkl. Busmiete

**Zusatzkosten:** Verpflegungskosten

**Anforderungen:** Kondition für Auf- und Abstieg von 1.150 Hm und ca. 7 Std. Gehzeit. Am Gipfelgrat sind Schwindelfreiheit und Trittsicherheit notwendig.

**Ausrüstung:** siehe Ausrüstungsliste

**Leitung:** Theresia Weiß

### T-BW-34-23

#### Yoga und Bergwandern in Brixen

#### In den Kitzbüheler Alpen und im Kaiser

Wie in den vergangenen Jahren werden wir morgens und abends eine Yogaeinheit 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. 23.07.2023 - Fr. 28.07.2023

**Beginn:** 11:00 Uhr, Treffpunkt wird bei der Vorbesprechung festgelegt

**Plätze:** 8

**Besprechung:** 12.06.2023, 18:30 Uhr Geschäftsstelle

**Teilnahmegebühr:** 200,00 € inkl. Busmiete

**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:** siehe Ausrüstungsliste, Yogamatte, Decke, Yoga-block und Gurt

**Leitung:** Marita Sasso

### T-BW-35-23

#### Yoga und Bergwandern in Brixen

#### 2. Yogawoche im Berg- und Skiheim

Wie immer werden wir morgens und abends eine Yogaeinheit genießen und dazwischen Ziele rund um Brixen und in den Kitzbüheler Bergen oder im Kaiser erwandern. Die Yogapraxis mit täglich drei Stunden gestaltet wieder Ivone Burges. Es wird morgens und abends jeweils eine Yogaeinheit angeboten, am Abreisetag nur morgens. Bei schönem Wetter ist auch am Abreisetag noch eine Tour vorgesehen. Wir hoffen auf eine sonnige Woche mit dem einen oder anderen erfrischenden Bad im Tal oder in einem Bergsee.

**Termin:** So. 30.07.2023 - Fr. 04.08.2023

**Beginn:** 11:00 Uhr, Clermont-Ferrand-Allee, Ecke Weinweg

**Plätze:** 8

**Besprechung:** 19.07.2023, 17:30 Uhr Geschäftsstelle

**Teilnahmegebühr:** 200,00 € inkl. Busmiete

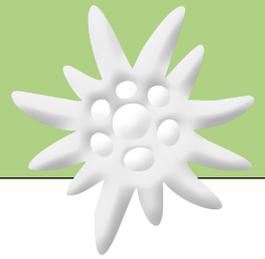
**Zusatzkosten:** Übernachtungskosten, Fahrtkosten, Verpflegungskosten

**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, Decke, Yoga-block und Gurt

**Leitung:** Dorothee Friedrichs





Lindauer Hütte  
Foto: H. Freilinger

### T-BW-36-23

#### Lindauer Hütte im Rätikon

##### Mächtige, graue Felsbastionen inmitten grüner Matten

Als westlichstes Gebirge Österreichs an der Grenze zu Graubünden empfängt uns das Rätikon mit einer prächtigen Kombination aus blumengeschmückten Wiesenlandschaften unterhalb von wuchtigen Kalkklötzen und grauen Felskomplexen. Die Lindauer Hütte (LH) (1.744 m) liegt im Talschluss des Gauertals und wird uns während des 4-tägigen Aufenthalts als Ausgangspunkt dienen. Freitag: Anreise nach Tschagguns-Latschau (A) und Aufstieg zur Lindauer Hütte (LH), Gehzeit 2,5 Std. Samstag: Über den Bilkengrat gelangen wir zur Tilisuhütte (2.208 m), weiter geht es über Schwarzhornsatel, Tobelsee (erfrischende Bademöglichkeit) hinauf zur Schwarzen Scharte (2.336 m) und über den Bilkengrat zurück zur LH. Gehzeit ca. 7 Std.; Sonntag: Der Gipfel, der Sulzfluh (2.818 m) mit seinem schönen Ausblick in die Schweiz zur Silvretta und natürlich über die Montafoner Berge, ist unser Ziel. Über die Carschinahütte (2.236 m) führt uns der Weg zum Drusentor (2.343 m) und von dort bergab zurück zur Hütte. Gute Kondition und Trittsicherheit erforderlich! Gehzeit ca. 8,5 Std.; Montag: Geißspitze (2.334 m) – Wilder Mann (2.291 m) – Kreuzjoch (2.261 m) – Alpe Latschätz – Grüneck (Seilbahnstation mit Abfahrtmöglichkeit nach Tschagguns); anschließend Rückreise nach Regensburg. Gehzeit ca. 4 Std.

**Termin:** Fr. 04.08.2023 - Mo. 07.08.2023

**Beginn:** 07:00 Uhr, gem. Busstandort

**Plätze:** 7

**Besprechung:** 01.08.2023, 19:00 Uhr Geschäftsstelle

**Teilnahmegebühr:** 136,00 € inkl. Busmiete

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

**Anforderungen:** Gute Kondition und Trittsicherheit erforderlich!

**Ausrüstung:** siehe Ausrüstungsliste

**Leitung:** Sieglinde Sporrer, Joachim Kerschensteiner

### T-BW-37-23

#### Schachtenwanderung im Bayerischen Wald

##### Zauber der zeitbefristeten offenen Wege

Start und Endpunkt ist in Buchenau. Von dort sind unser erstes Ziel die Steinschachten um weiter einzutauchen in die fantastischen Blaubeerfelder der Lindbergschachten. Es warten noch zwei weitere Schachten auf uns, Bohlen, Moore, Holzstege und ein zauberhaft gelegener, kleiner See. Mit Momenten der Ruhe lassen wir die Natur auf uns wirken und einfach machen.

**Termin:** So. 06.08.2023

**Beginn:** 06:30 Uhr, DAV Kletterzentrum Parkplatz

**Plätze:** 5

**Besprechung:** Telefon

**Teilnahmegebühr:** 40,00 € inkl. Busmiete

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

**Anforderungen:** Dauer ca. 6 Std. reine Gehzeit, ca. 620 Hm, 18,5 km, Wurzelwege, Holzbohlenweg, Wanderwege, keine ausgesetzte Stellen oder Sicherung notwendig

**Ausrüstung:** siehe Ausrüstungsliste, Verpflegung für diese Zeit, da keine Möglichkeit auf dem Weg. Bei schönem Wetter Sonnencreme, da wir viel in offenem Gelände gehen, Trinken und Essen, festes Schuhwerk

**Leitung:** Daniela Beier



### T-BW-38-23

#### Familienspaß auf Bergen, Fels und Wasser

##### Familientour für Kinder ab 8 Jahren im (gar nicht) Toten Gebirge

Unser Ziel ist die Dümmlerhütte auf ca. 1.500 m Seehöhe, wo es einen herrlichen Ausblick, gutes Essen und zahlreiche Möglichkeiten spielerisch die Natur zu erkunden gibt. Die Kinder entscheiden, ob wir die Rote Wand oder das Warscheneck erklimmen oder auf den Almwiesen herumtollen. Alle Varianten beinhalten ein wenig Kraxelei ohne Absturzgefahr. Ein Bad im idyllischen Gleinkersee rundet unser Abenteuer ab. 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 04.03.2023 per E-Mail an: [kursetouren@alpenverein-regensburg.de](mailto:kursetouren@alpenverein-regensburg.de)

**Termin:** So. 06.08.2023 - Di. 08.08.2023

**Beginn:** 08:30 Uhr, Parkplatz Altes Eisstadion

**Plätze:** 8

**Besprechung:** 26.07.2023, 17:00 Uhr Geschäftsstelle

**Teilnahmegebühr:** 85,00 € inkl. Busmiete

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

**Anforderungen:** Kinder ab 8 Jahren sollten Freude an der Bewegung und Kondition für knapp 700 Hm Aufstieg und Trittsicherheit im felsdurchsetzten Gelände mitbringen und schwimmen können, ebenso die Eltern.

**Ausrüstung:** siehe Ausrüstungsliste, Badesachen

**Leitung:** Theresia Weiß

T-BW-39-23 **Schweizer Berge exklusiv** **Dreitausender und Hotelkomfort im Averser Hochtal**

Im Hotel Avers auf 2.028 m ist der Sommer einfach traumhaft: Ruhe und sternenklare Mond-Nächte in einer Bergwelt mit Dreitausendern! Das Hochtal bietet auf Wanderwegen bis über 3.000 m klare Bergseen und ein Paradies für Liebhaber\*innen von Flora, Fauna und Geologie. Wir werden Tagestouren unternehmen (angepasst an die aktuellen Verhältnisse) und uns abends kulinarisch verwöhnen lassen.

**Termin:** Fr. 11.08.2023 - Di. 15.08.2023 (Achtung: Anmeldung ab 03.12.2022)

**Beginn:** 06:00 Uhr, Treffpunkt wird bei der Vorbesprechung festgelegt

**Plätze:** 7

**Besprechung:** 06.07.2023, 18:00 Uhr Katharinenhof

**Teilnahmegebühr:** 200,00 € inkl. Busmiete

**Zusatzkosten:** Fahrtkosten (z. B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren) 80,00 €, Übernachtungskosten 450,00 €, Verpflegungskosten

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

**Ausrüstung:** siehe Ausrüstungsliste

**Leitung:** Sabine Heber

T-BW-40-23 **Gipfelstürme im Karwendel** **Vom Hafelekar nach Hochzirl**

Mit der Hafelekarbahn erleichtern wir den Aufstieg zum Hafelekar. Am nächsten Tag besuchen wir Frau Hitt und folgen dem Gipfelstürmerweg zum Solsteinhaus. Der Große und vielleicht auch der Kleine Solstein sind unser Ziel.

**Termin:** So. 27.08.2023 - Do. 31.08.2023

**Beginn:** 07:30 Uhr, Regensburg Hbf.

**Plätze:** 9

**Besprechung:** keine

**Teilnahmegebühr:** 125,00 €

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

**Anforderungen:** Fitness für Touren von 7 Stunden mit 1.300 Hm Auf- und Abstieg, dazu absolute Trittsicherheit und Schwindelfreiheit auf ausgesetzten, schotterigen Pfaden

**Ausrüstung:** siehe Ausrüstungsliste

**Leitung:** Theresia Weiß



Gipfelstürmerweg  
Foto: Harald Winter

T-BW-41-23 **Traumhafte Dolomiten** **In 4 Tagen von Innichen über die Drei Zinnen bis nach Sexten**

Die Welterbergregion Dolomiten mit den Drei Zinnen stehen bestimmt bei vielen Menschen auf der Wanderliste. Doch den Punkt „Drei Zinnen“ können wir jetzt bald streichen. Es erwartet uns eine phänomenale Landschaft mit atemberaubenden Felsmassiven und großartigen Fernblicken. Unsere Etappen sind die Dreischusterhütte, die Lavaredohütte und die Zsigmondy-Hütte. Hinwärts fahren wir mit dem Zug nach Innichen und zurück mit dem Bus ab dem Fischleintal bis Bahnhof Innichen und dann weiter mit dem Zug nach Regensburg.

**Termin:** Sa. 02.09.2023 - Di. 05.09.2023

**Beginn:** 05:30 Uhr, Regensburg Hbf.

**Plätze:** 6

**Besprechung:** E-Mail

**Teilnahmegebühr:** 110,00 €

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

**Anforderungen:** Kondition für 1.000 Hm, 16 km und 7 Std. Wir bewegen uns auf festen Wegen und Steiganlagen (T3). Gelegentlich weglose Passagen und exponierte Steige setzen Trittsicherheit und Schwindelfreiheit voraus.

**Ausrüstung:** siehe Ausrüstungsliste, Rest bei Besprechung.

**Leitung:** Conny Wellein

T-BW-42-23 **Yoga und Bergwandern in Brixen** **3. Yogawoche im Berg- und Skiheim**

Wie immer werden wir morgens und abends eine Yogaeinheit genießen und dazwischen Ziele rund um Brixen und in den Kitzbüheler Bergen oder im Kaiser erwandern. Die Yogapraxis mit täglich drei Stunden gestaltet Inken Hilgenfeld. Es wird morgens und abends jeweils eine Yogaeinheit angeboten, am Abreisetag nur morgens. Bei schönem Wetter ist auch am Abreisetag noch eine Tour vorgesehen. Wir hoffen auf eine sonnige Woche mit dem einen oder anderen erfrischenden Bad im Tal oder in einem Bergsee.

**Termin:** So. 03.09.2023 - Fr. 08.09.2023

**Beginn:** 11:00 Uhr, Clermont-Ferrand-Allee, Ecke Weinweg

**Plätze:** 8

**Besprechung:** 19.07.2023, 19:00 Uhr Spitalgarten

**Teilnahmegebühr:** 200,00 € inkl. Busmiete

**Zusatzkosten:**

**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, Decke, Yoga-block und Gurt

**Leitung:** Dorothee Friedrichs





Feineispitze von Südosten  
Foto: Archiv Wikipedia

**T-BW-43-23**

### Wanderbare 3.000-er und Fast-3.000er im Schnalstal

**Höhenmeter sammeln für sehr gut trainierte Wanderer und Bergsteiger**

Das Schnalstal bietet eine Reihe von anspruchsvollen Bergwanderungen in Höhen um die 3.000-er-Grenze. Dabei sind 1.500 Hm und auch mehr zu überwinden. Wir wollen das im ambitionierten Tempo machen. 500 Hm/ Stunde als Durchschnittstempo dürfen kein Problem sein, wenn du dich hier anmeldest. Für manche Teilstrecken im ausgesetzten Felsgelände muss auch absolute Trittsicherheit gegeben sein.

**Termin:** So. 03.09.2023 - Do. 07.09.2023

**Beginn:** 18:00 Uhr, Unterkunft

**Plätze:** 6

**Besprechung:** E-Mail

**Teilnahmegebühr:** 120,00 €

**Zusatzkosten:** Fahrtkosten (z. B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren), Übernachtungskosten 75,00 €, Verpflegungskosten

**Anforderungen:** 500 Hm pro Std. Durchschnittstempo

**Ausrüstung:** siehe Ausrüstungsliste

**Leitung:** Ingrid Schmidt

**T-BW-44-23**

### Überschreitung der Aiplspitze

**von Nord nach Süd**

**Abwechslungsreiche Wanderung im Spitzingseegebiet**

Wir fahren mit dem Zug nach Fischbachau. Zuerst geht es langsam ansteigend in das Aurachtal hinein. Bald führt uns ein schmaler Steig steil zick-zack hinauf auf den nordseitigen Rücken der Aiplspitze (1.759 m). Das letzte Stück ist felsdurchsetzt. Unter Einsatz der Hände geht es die letzten Meter steil hinauf. Oben erwartet uns eine schöne Aussicht. Nach einer Rast machen wir uns an den Abstieg über den Normalweg. Auch der Abstieg ist wieder felsdurchsetzt. Einige Stellen sind mit Drahtseilen versichert. Besteht genügend Zeit, steigen wir noch hinauf auf den Jägerkamp. Der Abstieg führt zum Spitzingsee, wo uns ein Bus nach Neuhaus bringt. Mit dem Zug geht es zurück nach Regensburg.

**Termin:** Sa. 09.09.2023

**Beginn:** 06:20 Uhr, Regensburg Hbf. vor dem Eingang

**Plätze:** 4

**Besprechung:** E-Mail

**Teilnahmegebühr:** 25,00 €

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

**Anforderungen:** Kondition für ca. 6-7 Std. Gehzeit für ca. 12,5 km und 1.110 Hm im Aufstieg und 780 Hm im Abstieg. Wir bewegen uns überwiegend auf festen Wegen und Steigen. Exponierte Stellen mit Absturzgefahr erfordern Trittsicherheit und Schwindelfreiheit. Der Gipfelanstieg und -abstieg führt durch Blockgelände im 1. Grad. Im Abstieg sind einzelne Stellen mit Drahtseilen versichert. Die Hände kommen sowohl im Aufstieg als auch im Abstieg zum Einsatz. T3 nach SAC-Wanderskala

**Ausrüstung:** siehe Ausrüstungsliste

**Leitung:** Andrea Hinterwimmer

**T-BW-45-23**

### Freiungen-Höhenweg

**Wochenend-Gratwanderung an der Karwendelsüdkette**

Wir starten nach unserer gemeinsamen Anreise mit der Bahn in Seefeld, begehen am ersten Tag schon den Freiungen-Höhenweg zwischen Reither Spitze und Erlspitze und übernachten gemeinsam auf dem gemütlichen Solsteinhaus. Am zweiten Tag begeben wir uns nach einer ausgiebigen Gipfelrast auf dem Namensgeber der Hütte, den Großen Solstein, zurück in die Zivilisation und brechen wieder Richtung Heimat auf.

**Termin:** Sa. 16.09.2023 - So. 17.09.2023

**Beginn:** 07:00 Uhr, Regensburg Hbf. Schalterhalle

**Plätze:** 8

**Besprechung:** 01.09.2023, 19:00 Uhr online per Teams

**Teilnahmegebühr:** 50,00 €

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

**Anforderungen:** Konditionell bewegen wir uns an beiden Tagen auf Höhen von bis zu 2.550 m mit einer reinen Gehzeit von 5,5 Std. pro Tag.

**Ausrüstung:** siehe Ausrüstungsliste

**Leitung:** Matthias Bauer



Blick auf Erlspitze und Teil des Freiungen Höhenweges (Foto: H. Freilinger)



**T-BW-46-23**  

### Vom Lusen zum Rachelsee

#### Tageswanderung entlang des urigen Grenzweges

Start- und Endpunkt ist die Fredenbrücke. Entlang der kleinen Ohe gehen wir immer bergauf, über die steinerne Himmelsleiter zum Lusen. Einkehroption Lusen-schutzhaus. Vom Lusen Gipfelkreuz begeben wir uns entlang des einsamen Grenzweges Richtung Rachel. Von dort auf den klaren Rachelsee, über eine Kanzel weiter zurück zu unserem Startpunkt.

**Termin:** Fr. 22.09.2023

**Beginn:** 06:00 Uhr, Kletterzentrum (Parkplatz)

**Plätze:** 5

**Besprechung:** Telefon

**Teilnahmegebühr:** 40,00 € inkl. Busmiete

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

**Anforderungen:** Dauer ca. 8 Std. reine Gehzeit, knapp 24 km, 860 Hm, festes Schuhwerk; keine Sicherung notwendig, keine ausgesetzten Stellen

**Ausrüstung:** siehe Ausrüstungsliste, genügend Wasser und Verpflegung

**Leitung:** Daniela Beier

**T-BW-48-23**  

Mit dem Bergbus: 

### Dreisessel über Kreuzbachklause Unterwegs am Grenzsteig

„Waldwoege steht hinter Waldwoege, bis eine die letzte ist und den Himmel schneidet...“ Adalbert Stifter beschreibt damit den südlichen Bayerischen Wald. Dichterkunst und Kulturgeschichte begleitet uns bei unserer Tour auf den Hochstein und Dreisesselberg. Am Anfang folgen wir noch dem Goldsteig bis zur Kreuzbachklause. Verborgen geht es dann zum Rosenauerkanal und dann über den Böhmisches Grenzsteig steil aufwärts zum Gipfel. Je nach Wetter genießen wir die Aussicht oder tauchen ein in die graue Mystik des Waldes. Eventuell Einkehr im Dreisesselhaus. Der Abstieg führt uns über den Klausgupf nach Frauenberg.

**Termin:** Sa. 23.09.2023

**Beginn:** 06:30 Uhr, Haltestellen Bergbus (Regensburg Hbf. und P2 Jahnstadion)

**Plätze:** 8

**Besprechung:** 19.09.23, 18:30 Uhr online

**Teilnahmegebühr:** 40,00 € inkl. Busmiete

**Zusatzkosten:** Verpflegungskosten

**Anforderungen:** 17 km und 650 Hm auf und ab, T2, steiler Aufstieg am Grenzsteig

**Ausrüstung:** siehe Ausrüstungsliste

**Leitung:** Siegfried Fischer



**T-BW-47-23**  

Mit dem Bergbus: 

### Dreisessel-Tour

#### Herbstwanderung im südlichen Bayerwald

Mit dem Bergbus zum Dreisessel (1.333 m) – wunderschöne Herbstwanderung zum bekanntesten und herausragendsten Berg im südlichen Bayerischen Wald. Wir haben hoffentlich bei bestem Wetter traumhafte Ausblicke. Die Berge des südlichen Bayerischen Waldes präsentieren sich genauso wie die Hochebenen um Phillipsreuth und die Moorebenen im nahen Tschechien. Vom Gipfel wandern wir weiter über die Dreisesselhütte zum Dreiländergrenzstein und zurück über das Steinerne Meer. Eine Einkehr ist eventuell möglich – aber ungewiss – bitte Brotzeit, Getränke und Wechselklamotten mitnehmen.

**Termin:** Sa. 23.09.2023

**Beginn:** 06:30 Uhr, Haltestellen Bergbus (Regensburg Hbf. und P2 Jahnstadion)

**Plätze:** 7

**Besprechung:** E-Mail

**Teilnahmegebühr:** 40,00 € inkl. Busmiete

**Zusatzkosten:** Verpflegungskosten

**Anforderungen:** Lust und Kondition für 800 bis 1.000 Hm und 6-7 Std. Gehzeit sollten vorhanden sein.

**Ausrüstung:** siehe Ausrüstungsliste

**Leitung:** Daniela Ritthaler

**T-BW-49-23**  

### Törggelen-Wochenende in Brixen/Südtirol

#### In Kooperation mit unserer AVS-Partnersektion

Seit vielen Jahren führen wir bei unserer AVS-Partnersektion Brixen/Südtirol ein Touren-Wochenende durch. Zum zweiten Mal findet die Veranstaltung nun im Herbst statt. Wir genießen das milde Wetter und die herbstlichen Farben auf ausgesuchten Touren. Traditionelles Highlight des Wochenendes ist der Besuch eines Törggelen-Weinguts mit besonderer Atmosphäre und hausgemachten Schmankerln. Am ersten Tag führen wir nach der Ankunft noch einen Spaziergang in unserer Partnerstadt Brixen durch. Während der nächsten drei Tage unternehmen wir nach den aktuellen Verhältnissen anspruchsvolle Tagestouren, teilweise in Begleitung unserer Partnersektion Brixen.

**Termin:** Sa. 30.09.2023 - Di. 03.10.2023

**Beginn:** 09:00 Uhr, Kletterzentrum (oberer Parkplatz)

**Plätze:** 7

**Besprechung:** 26.09.2023, 19:00 Uhr Geschäftsstelle

**Teilnahmegebühr:** 136,00 € inkl. Busmiete

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

**Anforderungen:** Ausdauer für eine Tagestour von ca. 5 Std. sowie Trittsicherheit werden vorausgesetzt

**Ausrüstung:** siehe Ausrüstungsliste

**Leitung:** Joachim Kerschensteiner, Sieglinde Sporrer



T-BW-50-23 

### Herbstliche Wanderungen in Brixen im Thale Herbstwanderungen in den Kitzbühelern

Wir wandern in herbstlich gefärbter Landschaft auf die Spießnägel, zum Gampenkogel und Sonnenjoch. Dabei genießen wir die ruhige, in Rot-, Braun- und Gelbtöne getauchte Umgebung mit Blicken zu den weißen Bergriesen. Zum Abendessen gehen wir in Restaurants.

**Termin:** Fr. 06.10.2023 - So. 08.10.2023

**Beginn:** 07:00 Uhr, Realparkplatz Pentling

**Plätze:** 5

**Besprechung:** E-Mail

**Teilnahmegebühr:** 75,00 €

**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

**Leitung:** Andrea Waldhier

T-BW-51-23 

### Vom Zwercheck zum Großen Osser Abwechslungsreiche Herbstwanderung im Bayerischen Wald

Wir fahren mit Kleinbussen nach Lam und weiter mit dem Wanderbus zum Scheibensattel. 1-2 Teilnehmer müssten sich bereit erklären, den Kleinbus zu fahren. Vom Scheibensattel wandern wir hinauf auf den Zwercheck. Über typische Bayerwald-Steige, mit wurzeligem Untergrund und steinigen Passagen, wandern wir durch eine herbstlich gefärbte Landschaft, immer dem bayerisch-tschechischen Grenzkamm folgend, zum Großen Osser. Über den Kleinen Osser steigen wir hinab nach Lam. Unterwegs gibt es keine Einkehrmöglichkeit. Deshalb Brotzeit und ausreichend Getränke mitnehmen.

**Termin:** So. 08.10.2023

**Beginn:** 07:15 Uhr, Parkplatz Donaustauf vor Edeka

**Plätze:** 14

**Besprechung:** E-Mail

**Teilnahmegebühr:** 40,00 € inkl. Busmiete

**Zusatzkosten:** Verpflegungskosten, Fahrtkosten

**Anforderungen:** Anspruchsvolle Bergwanderung über wurzelige Pfade und steinige Passagen T2, Kondition für eine 5- bis 6-std. Wanderung für 15 km, 500 Hm Aufstieg, 1.000 Hm Abstieg, Trittsicherheit!

**Ausrüstung:** siehe Ausrüstungsliste

**Leitung:** Andrea Hinterwimmer, Sieglinde Sporrer

T-BW-52-23 

### Dem Weihnachtsstress entfliehen Entschleunigung in Brixen vor den Feiertagen

Schnee oder Frühlingsblumen? Es ist wie es ist! So schön der Schnee wäre, noch schöner sind Frühlingsblumen auf den sonst eher farblosen Wiesen an den Südhängen der Kitzbüheler Berge oder im Kaiser. Wetten, wir finden sie? Nach der Tour geht es auf den nächstgelegenen Tiroler Weihnachtsmarkt. Und dann machen wir es uns auf unserer Hütte in Brixen so richtig gemütlich. Weihnachtsstress adé!

**Termin:** Do. 07.12.2023 - So. 10.12.2023

**Beginn:** 09:00 Uhr, Clermont-Ferrand-Allee, Ecke Weinweg

**Plätze:** 8

**Besprechung:** 27.11.2023, 18:00 Uhr Spitalgarten

**Teilnahmegebühr:** 136,00 € inkl. Busmiete

**Zusatzkosten:** Fahrtkosten (z. B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren) 20,00 €, Übernachtungskosten, Verpflegungskosten

**Anforderungen:** Kondition für Tageswanderungen mit bis zu 5 Std. reiner Gehzeit und 850 Hm, Trittsicherheit, Schwindelfreiheit

**Ausrüstung:** siehe Ausrüstungsliste

**Leitung:** Dorothee Friedrichs

## KLETTERSTEIGTOUREN

T-KS-01-23 

### Ellmauer Halt Klettersteig im Kaisergebirge

Ellmauer Halt (2.344 m) über den Gamsänger Steig, der Klettersteig zum höchsten Gipfel des Wilden Kaisers: Von hier hast du eine Rundumsicht auf den Großvenediger und seine Nachbargipfel. Bei klarer Sicht reicht der Blick bis zu den Dolomitengipfeln in Italien. Abstieg zum Ausgangspunkt am nächsten Tag über den Jubiläumssteig.

**Termin:** Fr. 04.08.2023 - So. 06.08.2023

**Beginn:** 08:00 Uhr, gem. Busstandort

**Plätze:** 5

**Besprechung:** keine

**Teilnahmegebühr:** 104,00 € inkl. Busmiete

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

**Anforderungen:** Schwierigkeit: B/C (leichter bis mittlerer Bereich); einzelne Kletterstellen UIAA (I); Gehzeit: 5 Stunden; ca. 500 Hm; Trittsicherheit und Schwindelfreiheit

**Ausrüstung:** siehe Ausrüstungsliste

**Leitung:** Herbert Haller



Foto: G. Draeger

T-KS-02-23 **Brentaklettersteige** **Klassische Klettersteige in der südlichen Brenta**

Geplant ist die öffentliche Anreise. Am Sonntag übernachten wir in Trento mit Stadtbesichtigung. Montag fahren wir via Malé und Madonna di Campiglio nach Vallesinella, von da Aufstieg zum Rifugio Tuckett und weiter über den Sentiero Sosat (Klettersteig) zum Rifugio Alimonta. Am Dienstag geht es über die Bochette Centrali (Klettersteig) zum Rifugio Pedrotti e Tosa. Am Mittwoch klettern wir über die Ferrata Brentari (Klettersteig) zum Rifugio Agostini-val d'Ambiez. Am Donnerstag steigen wir zum Rifugio Cacciatore ab und fahren via San Lorenzo in Banale – Sarche – Trento heim. Bei Schlechtwetter werden die Klettersteige auf einfachen Wanderwegen umgangen.

**Termin:** So. 27.08.2023 - Do. 31.08.2023**Beginn:** 05:00 Uhr, Regensburg Hbf.**Plätze:** 5**Besprechung:** 06.07.2023, 18:00 Uhr Geschäftsstelle**Teilnahmegebühr:** 125,00 €**Zusatzkosten:** Fahrtkosten (z. B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren) 90,00 €, Sonstiges 20,00 €, Übernachtungskosten, Verpflegungskosten**Anforderungen:** Wir begehen durchwegs alpine Klettersteige, keine Sportklettersteige, d. h. alpine Trittsicherheit auch ohne Drahtseil und Leichtsteigeisen für ein paar Eisfelder sind zwingend notwendig, aber keine Klimmzüge am Drahtseil.**Ausrüstung:** siehe Ausrüstungsliste**Leitung:** Jörg Eberlein**HOCHTOUREN**T-HT-01-23 **Hochtouren in der Glocknergruppe****Mit Stützpunkt Oberwalderhütte**

Beeindruckend durch die majestätische Lage auf der Felskuppe des großen Burgstalles liegt das Hochalpinzentrum Oberwalderhütte (2.973 m) im Zentrum der Glocknergruppe. Vom Stützpunkt der Oberwalderhütte bieten sich verschiedene Tourenmöglichkeiten auf die umliegenden Gipfel: Johannisberg, Hohe Riffel, Klockerin, Großes Wiesbachhorn etc.

**Termin:** Fr. 07.07.2023 - Mo. 10.07.2023**Beginn:** 07:00 Uhr, Treffpunkt nach Vereinbarung**Plätze:** 6**Besprechung:** 26.06.2023, 20:00 Uhr online**Teilnahmegebühr:** 100,00 €**Zusatzkosten:** Fahrtkosten (z. B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren), Übernachtungskosten, Verpflegungskosten**Anforderungen:** Von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern wird sicheres Gehen im vergletscherten Gelände bis zu einer Steilheit von 40° sowie sicheres Klettern im II. Grad erwartet. Des Weiteren gelten die Ausbildungsinhalte des Ausbildungskurses HE-AK2 (Mittelschwere Hochtouren) als Teilnahmevoraussetzung. Strecken: bis maximal 1.400 Hm und 12 km**Ausrüstung:** siehe Ausrüstungsliste**Leitung:** Gabor LohwasserSimilaun  
Foto: Archiv StädtedreieckT-HT-03-23 **Hochtouren in den Öztaler Alpen****Mittelschwere Hochtouren rund um Similaun und Wildspitze**

Similaun, Fineilspitze, Weißkugel, Wildspitze, Hochvermagtspitze, Fluchtkogel und viele mehr. Das sind wunderschöne Gipfel in den Öztaler Alpen und einige davon werden wir besteigen.

**Termin:** Di. 18.07.2023 - So. 23.07.2023**Beginn:** 06:00 Uhr, 11:00 Uhr Vent**Plätze:** 5**Besprechung:** Telefon**Teilnahmegebühr:** 220,00 €**Zusatzkosten:** Fahrtkosten (z. B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren), Lift-Bergbahnkosten 13,00 €, Übernachtungskosten, Verpflegungskosten**Anforderungen:** Voraussetzungen: Hochtourenkurs AK1 und AK2 und/oder eigene Erfahrungen im Fels (I-II Alpin) und Eis (45°) sollten vorhanden sein; sicheres Gehen mit Steigeisen; 8-10 Std. mit bis zu 1.300 Hm im Aufstieg und bis zu 1.700 Hm im Abstieg sind möglich**Ausrüstung:** siehe Ausrüstungsliste**Leitung:** Mathias BreitnerT-HT-02-23 **Hochtouren im Berner Oberland****Nur in Kombination mit HE-AK2-03-23**

Im Berner Oberland sind Eiger, Mönch und Jungfrau weltbekannt. Doch es gibt noch andere wunderschöne Hochtouren-Möglichkeiten. Von der Finsteraarhorn-Hütte aus ergeben sich mehrere Ziele auch über 4.000 m. Diese sind u. a. Fischerhörner, Finsteraarhorn und Grünhorn.

**Termin:** Di. 18.07.2023 - Sa. 22.07.2023**Beginn:** 10:00 Uhr, Grimselpass**Plätze:** 8**Besprechung:** keine**Teilnahmegebühr:** 200,00 €**Zusatzkosten:** Fahrtkosten (z. B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren), Übernachtungskosten, Verpflegungskosten**Anforderungen:** Eis und Firnflanken bis 45°; Fels bis UIAA III; besonders wichtig: Trittsicherheit mit Steigeisen in Firn und Eis auch im ausgesetzten Gelände; sehr gute Ausdauer für lange Touren an mehreren Tagen in Folge**Ausrüstung:** siehe Ausrüstungsliste**Leitung:** Axel Weigl, Ludwig Simek

**KLETTERTOUREN****T-KL-01-23** **Klettertris in Südtirol / Granit, Porphy und Dolomit****Rund um St. Oswald**

Vor der schönen Bergkulisse Südtirols werden wir an drei unterschiedlichen Gesteinsarten klettern; Granit, Porphyr und Dolomit. Ausgangspunkt wird ein kleiner, uriger Berggasthof (Tschötscherhof) sein. Neben leckerem, regionalem Essen wie z.B. Knödeltris haben wir hier den idealen Ort, um in kurzer Zeit die schönsten Sportklettergebiete zu erreichen. Bei guter Absicherung und feinem Essen soll es bei dieser Tour darum gehen, neue Orte und neue Gesteinsarten kennen und lieben zu lernen. Grundkenntnisse des Sportkletterns und Erfahrung am Fels werden vorausgesetzt (UIAA V-VI obl.)

**Termin:** Do. 18.05.2023 - So. 21.05.2023**Beginn:** 11:00 Uhr, Forch Str., 2, 39040 Varna, Südtirol**Plätze:** 10**Besprechung:** online**Teilnahmegebühr:** 150,00 €**Zusatzkosten:** Fahrtkosten (z. B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren) 20,00 €, Übernachtungskosten 65,00 €, Verpflegungskosten 15,00 €**Anforderungen:** UIAA V-VI obl.; Kurs „Von der Halle an den Fels“, sowie Erfahrung im Sportklettern**Ausrüstung:** siehe Ausrüstungsliste, normale Sportkletterausrüstung**Leitung:** Jan Bauer, Marcia Ehrenfeld**T-KL-02-23** **Klettern am Fels in der Fränkischen****Fränkische Schweiz – die Wiege des Sportkletterns**

Die Fränkische Schweiz gilt als Wiege des Sportkletterns. Kein anderes Gebiet in Deutschland bietet so viele gut erschlossene Routen. Seit über 200 Jahren wird in der „Fränkischen“ geklettert. Welche Klettergebiete in der Fränkischen Schweiz wir ansteuern, besprechen wir vorab telefonisch.

**Termin:** Sa. 20.05.2023 - So. 21.05.2023**Beginn:** 09:00 Uhr, Klettergebiet in der Fränkischen Schweiz nach Absprache, Fahrgemeinschaften**Plätze:** 6**Besprechung:** Telefon**Teilnahmegebühr:** 50,00 €**Zusatzkosten:** Fahrtkosten (z. B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren), Übernachtungskosten, Verpflegungskosten**Anforderungen:** Voraussetzung oder entsprechende Kenntnisse aus dem Kurs „Von der Halle an den Fels“; Schwierigkeitsgrad III bis VI**Ausrüstung:** siehe Ausrüstungsliste**Leitung:** Stefan AuburgerKaitersberg-Granit  
Foto: H. Freilinger**T-KL-03-23** **Klettern am Bayerwald-Granit****Kaitersberg im Bayerischen Wald**

Der Kaitersberg bei Bad Kötzting bietet mit seinem rauen, griffigen Granit Kletterspaß für Genusskletterer und Profis, u.a. in den Rauchröhren und am Kreuzfelsen. Wir klettern im 3. bis 6. Grad der UIAA-Skala.

**Termin:** Sa. 17.06.2023 - So. 18.06.2023**Beginn:** 09:00 Uhr, Regensburg**Plätze:** 6**Besprechung:** Telefon**Teilnahmegebühr:** 50,00 €**Zusatzkosten:** Fahrtkosten (z. B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren), Übernachtungskosten, Verpflegungskosten**Anforderungen:** Teilnahme am Kurs oder Kenntnisse der Kursinhalte „Von der Halle an den Fels“**Ausrüstung:** siehe Ausrüstungsliste**Leitung:** Stefan Auburger**T-KL-04-23** **Mit dem Bergbus:** **Kampenwandüberschreitung****Klassische Überschreitung der Kampenwand, UIAA bis III**

Diese klassische Überschreitung der Kampenwand führt uns auf dem einfachsten Weg auf den Gipfel, d. h. Klettern in alpinem Ambiente bis UIAA III, zwischendurch ausgesetzte Gehpassagen. Die Längsüberschreitung von West nach Ost ist eine der bekanntesten und schönsten Genussklettereien der bayerischen Alpen.

**Termin:** Sa. 24.06.2023**Beginn:** 06:00 Uhr, Haltestellen Bergbus (Regensburg Hbf. und P2 Jahnstadion)**Plätze:** 4**Besprechung:** E-Mail**Teilnahmegebühr:** 40,00 € inkl. Busmiete**Zusatzkosten:** Verpflegungskosten**Anforderungen:** Klettern bis zum Schwierigkeitsgrad UIAA III; Erfahrung im Fels, auch bei ausgesetzten Quergängen; selbständiges Abseilen; Trittsicherheit im Schrofengelände**Ausrüstung:** siehe Ausrüstungsliste**Leitung:** Jörg Eberlein

## MOUNTAINBIKE-/RADTOUREN

Foto: T. Glaser

T-MB-01-23  **Flowtrails rund um den Lipnostausee  
Im Südwesten Tschechiens**

Der Lipnostausee liegt im Südwesten der tschechischen Republik. Dort erwarten uns viele „Floutreils“. Angedacht ist als Unterbringung der Campingplatz Lipno Modrin. Bei Bedarf kann man sich auch eine Unterkunft in der Nähe des Campingplatzes suchen. In 3,5 Tagestouren wollen wir das Gebiet rund um den Lipnosee erkunden.

**Termin:** Fr. 28.04.2023 - Mo. 01.05.2023**Beginn:** 14:00 Uhr, Treffpunkt nach Absprache**Plätze:** 6**Besprechung:** E-Mail**Teilnahmegebühr:** 85,00 €**Zusatzkosten:** Fahrtkosten (z. B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren), Übernachtungskosten, Verpflegungskosten**Anforderungen:** Es sind Touren von 50 km und 1.200 Hm im mittleren Schwierigkeitsbereich vorgesehen.**Ausrüstung:** siehe Ausrüstungsliste**Leitung:** Bianca WastlT-MB-02-23  **Eixelbergrunde   
Oberpfalztour, die Zweite**

Von Nabburg startend bewegen wir uns über viele Trails und Wanderwege auf den Eixelberg bei Wernberg zu. Das passieren wir auch später, und fahren an der Naab entlang zum schönen, langen Wenzeltrail, bevor es über Pfreimd nach Nabburg und per Bahn zurück in die Domstadt geht.

**Termin:** So. 07.05.2023**Beginn:** 07:30 Uhr, Regensburg Hbf.**Plätze:** 8**Besprechung:** E-Mail**Teilnahmegebühr:** 25,00 €**Zusatzkosten:** Fahrtkosten (z. B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren), Verpflegungskosten**Anforderungen:** Normale MTB-Tages-Tour mit etwas Kondition und Fahrtechnik**Ausrüstung:** siehe Ausrüstungsliste, Verpflegung, Wasser**Leitung:** Reinhold HuberT-MB-03-23  **MTB & Yoga ****Über den Höhen des Oberpfälzer Waldes**

Biken und Yoga passen sehr gut zusammen. Wir werden rund um Waldmünchen den Cerchov (1.042 m) und weitere schöne Plätze und Trails erklimmen und befahren. Freitagabend gibt es schon mal den Einstieg ins „Yogaland“ von Helmut Ehemann (zertifizierter Yogalehrer). Samstagfrüh am Morgen üben wir den zweiten Part, bevor wir uns auf die Trails machen. Sonntag ebenso, mit Tagestour durchs wellige Waldmüncener Hinterland. Wir übernachten in Zweibettzimmern und praktizieren Yoga in der Jugendherberge Waldmünchen.

**Termin:** Fr. 12.05.2023 - So. 14.05.2023**Beginn:** 17:00 Uhr, Jugendherberge Waldmünchen**Plätze:** 8**Besprechung:** E-Mail**Teilnahmegebühr:** 110,00 €**Zusatzkosten:** Fahrtkosten, Übernachtungskosten, Verpflegungskosten**Anforderungen:** Yoga ist für alle geeignet; MTB: Grundkenntnisse erforderlich, Schwierigkeit S0-S1. Es ist eine moderate Trailtour. Es gibt immer die Möglichkeit, kleine Hindernisse zu schieben. Tagestouren bis zu 1.000 Hm**Ausrüstung:** siehe Ausrüstungsliste, wenn vorhanden Yoga-Utensilien z. B. Matte, Gürtel, Klötze**Leitung:** Reinhold HuberT-MB-04-23  **Steigerwald-Panoramaweg ****Kernstück: vom Zabelstein bis nach Iphofen**

Wald und Wein. Trails und Schöppeln. Das ist der Steigerwald-Panoramaweg. Auf 160 km einmal genussvoll quer durch den Steigerwald. Das geht auf diesem Panoramaweg, der seinem Namen alle Ehre macht! Als Qualitätswanderweg zertifiziert, garantiert er auch uns Mountainbikerinnen und -bikern perfekten Touren-Fahrspaß. Wir fahren das für Mountainbiker perfekte Kernstück vom Zabelstein bis Iphofen mit höchstem Trail-Anteil (über 90 %). Die perfekte Reisezeit ist Frühjahr und Herbst. Die perfekte An- und Abreise ist per Bahn. Der perfekte Tourenleiter ist Oliver: ein Oberpfälzer Weinfranke durch und durch. Da starten wir schon morgens mit Trailsurfen – und mittags mit der Weinschorle.

**Termin:** Sa. 13.05.2023 - So. 14.05.2023**Beginn:** 07:00 Uhr, Regensburg Hbf.**Plätze:** 7**Besprechung:** E-Mail**Teilnahmegebühr:** 50,00 €**Zusatzkosten:** Fahrtkosten (z. B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren) 25,00 €, Übernachtungskosten, Verpflegungskosten**Anforderungen:** Strom- oder Muskel-MTB; 160 km in zwei Tagen (inkl. Zufahrten zu den Bahnhöfen); Schwierigkeit: S1**Ausrüstung:** siehe Ausrüstungsliste**Leitung:** Oliver Endres

**T-MB-05-23**     **Trail-Camp Toskana 2.0** **Allmountain-Enduro-Tour**

Die letztjährige Tour geht in den zweiten Teil. Rund um Massa Marittima gibt es noch viele schöne Trailgebiete zu entdecken und befahren. Unter anderem in Tirlì, Monte Amiata und die Haustrails bei unserer Ferienwohnung in Castelnuovo di Val di Cecina, wo wir in einem renovierten warmen Bauernhaus wohnen und meist auch kochen werden. Diesmal gibt's auch einen offiziellen Ruhetag, an dem ein Strand-/Stadt-Besuch durchgeführt werden kann. Die Trails um Massa werden aber sicher auch nochmal besucht. Sind einfach zu gut um nicht nochmal dort zu sein. Eine Mischung aus Neuem und Bewährtem.

**Termin:** Sa. 27.05.2023 - So. 04.06.2023**Beginn:** 06:00 Uhr, Uni Regensburg Sportzentrum**Plätze:** 6**Besprechung:** E-Mail**Teilnahmegebühr:** 331,00 € inkl. Busmiete**Zusatzkosten:** Fahrtkosten (z. B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren), Lift-Bergbahnkosten, Übernachtungskosten, Verpflegungskosten**Anforderungen:** Tagestour bis 1.200 Hm; mittlere MTB-Fähigkeiten (S2 sollte dir entsprechen und eher Freude als Angst bereiten). Es kann wie immer auch an Schlüsselstellen geschoßen werden.**Ausrüstung:** siehe Ausrüstungsliste, Protektoren, gute Reifen, gut gewartetes All-Mountain-/Enduro-Bike**Leitung:** Reinhold Huber**T-MB-06-23**     **2-Tages-MTB-Tour Winklmoos-Alm** **Zur Steinplatte**

Eine wunderschöne, idyllische Almentour durch die Chiemgauer Alpenwelt. Start und Ziel befinden sich in Ruhpolding. Von dort aus fährt man über die Dandl-Alm, das Seegatterl, den Steinplattengipfel hinab zur Traunsteiner Hütte auf der Winklmoosalm, unsere Hüttenübernachtung. Gepäck ist im Rucksack dabei. Am 2. Tag geht es durch die Landschaft der Winklmoosalm vorbei an ein paar Seen zur Schwarzachalm über Zinnkopf, Eisenärzt, Kloster Maria Eck wieder zurück nach Ruhpolding.

**Termin:** Sa. 08.07.2023 - So. 09.07.2023**Beginn:** 09:30 Uhr, Ruhpolding**Plätze:** 6**Besprechung:** E-Mail**Teilnahmegebühr:** 50,00 €**Zusatzkosten:** Fahrtkosten (z. B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren), Übernachtungskosten, Verpflegungskosten**Anforderungen:** Für die Tour benötigt man Kondition für 50 km, 1.500 Hm im mittleren Schwierigkeitsbereich.**Ausrüstung:** siehe Ausrüstungsliste**Leitung:** Bianca Wastl = Teilnahmegebühr inkl. Busmiete! = Anreise mit ÖPNV = Anreise mit dem Bergbus

Foto: Pixabay

**T-MB-07-23**     **Geißkopf-Bikepark mit Tour** **Von Deggendorf auf den Geißkopf**

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. 14.07.2023**Beginn:** 07:00 Uhr, Regensburg Hbf**Plätze:** 4**Besprechung:** E-Mail**Teilnahmegebühr:** 25,00 €**Zusatzkosten:** Fahrtkosten (z. B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren) 30,00 €, Lift-Bergbahnkosten 39,00 €, Verpflegungskosten**Anforderungen:** Ca. 1.000 Hm ohne Liftunterstützung, Trails bis S2 + Bikepark. Die Kondition, die für den Bikepark und die abschließende Abfahrt benötigt wird, ist allerdings nicht zu unterschätzen.**Ausrüstung:** siehe Ausrüstungsliste, (voll-)gedepertes Bike mit mind. 140 mm Federweg wird empfohlen, spezifische Ersatzteile z.B. Schalttauge**Leitung:** Markus Müller**T-MB-08-23**     **Trailwochenende im Erzgebirge** **Rund um Oberwiesenthal**

Oberwiesenthal ist ein Mountainbike-Hotspot im Erzgebirge. Biker\*innen überzeugt vor allem ein Ausritt auf den MTB-Trails über die nahe tschechische Grenze. Dort wollen wir in 2,5 Tagestouren die umliegenden Trails in Tschechien und Deutschland erkunden. Übernachtung ist im Waldeck angedacht. Entweder am Campingplatz oder ganz gemütlich im Bett.

**Termin:** Fr. 21.07.2023 - So. 23.07.2023**Beginn:** 14:00 Uhr, nach Absprache**Plätze:** 6**Besprechung:** E-Mail**Teilnahmegebühr:** 60,00 €**Zusatzkosten:** Fahrtkosten (z. B. Bahnticket, Maut-/Tankgebühren), Übernachtungskosten, Verpflegungskosten**Anforderungen:** Kondition für 50 km und 1.500 Hm sollte vorhanden sein. Das Schwierigkeitslevel liegt bei S1 / S2.**Ausrüstung:** siehe Ausrüstungsliste**Leitung:** Bianca Wastl



Foto: Pixabay

### T-MB-09-23

#### Hirschensteinrunde Drei Tausender

Wir machen uns auf in den Bayerwald, quasi vor der Haustür warten hier ausgewachsene Endurotrails und passable Auffahrten über Forststraßen. Alternativreich ist hier besonders das Gebiet um den Hirschenstein und das Schöne ist, die Anreise bleibt überschaubar. Von Flow auf dem Mühlgrabenweg bis hin zu dicken Wurzeln und Steinen kann es hier je nach Kondition und Können abwechslungsreich zur Sache gehen.

**Termin:** Sa. 22.07.2023

**Beginn:** 08:00 Uhr, Regensburg (Fahrgemeinschaft)

**Plätze:** 6

**Besprechung:** E-Mail

**Teilnahmegebühr:** 25,00 €

**Zusatzkosten:** Verpflegungskosten

**Anforderungen:** Bis zu 1.600 Hm, ca. 40 km und Singletrails bis S3  
**Ausrüstung:** siehe Ausrüstungsliste, voll funktionstüchtiges MTB (mind. 140 mm Federweg empfohlen), spezifische Ersatzteile (z.B. Schaltaupe), Helm und als Empfehlung mindestens Knieschoner

**Leitung:** Markus Müller

### T-MB-10-23

#### Zugspitz-Karwendel-Runde MTB-Gebietsdurchquerung

Mehrtagestour rund um die Zugspitze und durchs Karwendel. Es sind Hüttenübernachtungen vorgesehen. Die Übernachtungsorte und somit die Tagesabschnitte werden im Detail festgelegt, wenn die Zahl der Teilnehmer\*innen der Tour feststeht.

**Termin:** Do. 27.07.2023 - So. 30.07.2023

**Beginn:** 12:00 Uhr, Mittenwald

**Plätze:** 6

**Besprechung:** E-Mail

**Teilnahmegebühr:** 100,00 €

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

**Anforderungen:** 40–50 km täglich, ca. 1.000–1.200 Hm in der Auffahrt, überwiegend Schotterwege und Forststraßen

**Ausrüstung:** siehe Ausrüstungsliste

**Leitung:** Fritz Nirschl

### T-MB-11-23

#### Bikeparadies Aostatal Hochalpine Trails im Aostatal

Bikeparadies Aostatal und all seine Seitentäler, hier gibt es mehr Trails als ein Bikerleben hergibt. Wir suchen uns die Perlen heraus und testen sie einzeln durch. Shuttle sei Dank schwärmen wir jeden Tag in eine andere Richtung aus. Umrahmt von den großen Gipfeln des Mont Blanc, Grand Combin, Matterhorn und Grand Paradiso surfen wir die Trails hinab. Natürlich darf das piemontesisch angehauchte Essen auch nicht fehlen. Die Unterkunft ist bitte in Eigenenergie zu organisieren.

**Termin:** Sa. 05.08.2023 - Fr. 11.08.2023

**Beginn:** 10:00 Uhr, Regensburg Hbf.

**Plätze:** 6

**Besprechung:** E-Mail

**Teilnahmegebühr:** 230,00 €

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

**Anforderungen:** Ausdauer für 1.500 Hm am Tag und 50 km; Trails mit dem Schwierigkeitsgrad S2 solltest du absolut sicher und entspannt befahren können

**Ausrüstung:** siehe Ausrüstungsliste

**Leitung:** Christopher Hartung

### T-MB-12-23

#### Trailtage im Naturparadies Scuol Erlebnis und Genuss in der MTB-Destination Engadin

Scuol als Zentrum des Unterengadins bietet intakte Natur, ein stetig wachsendes Netz an legalen und spannenden Trails und ein, dank Gästekarte, phänomenales und günstiges Lift-, Postbus- und Zugsystem. Dadurch entstehen viele Möglichkeiten in Ruhe und gleichzeitig erlebnisreich die Schweizer Berge auf dem Rad zu erkunden. Ausflüge ins Val Müstair und das Oberengadin sind zusätzlich angedacht. Biker sind im Engadin explizit willkommen. Unterkommen werden wir in einem Ferienhaus zur Selbstverpflegung, dies sollte die höheren Kosten in der Schweiz wieder relativieren.

**Termin:** Mo. 04.09.2023 - So. 10.09.2023

**Beginn:** 08:00 Uhr, Scuol

**Plätze:** 6

**Besprechung:** E-Mail

**Teilnahmegebühr:** 260,00 €

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

**Anforderungen:** Touren bis 1.200 Hm, S1 sollte solide beherrscht werden, S2 Stellen im Bereich des Möglichen liegen. Bergab werden Trails gefahren.

**Ausrüstung:** trailgeeignetes MTB

**Leitung:** Jörg Frauenhoffer





**Dein Partner  
für die Berge!**

**... und das bietet der  
Deutscher Alpenverein,  
Sektion Regensburg:**

- ☞ Einstehen für die Zukunft des Bergsports in intakter Natur und lebenswerter Umwelt
- ☞ Verbilligte Nächtigung auf über 2.000 Hütten in den Alpen, drei davon gehören der Sektion Regensburg
- ☞ Bevorzugte Behandlung auf den Hütten europäischer alpiner Vereine
- ☞ Bevorzugung auf zwei sektionseigenen Hütten + Vertragshäusern für Mitglieder der Sektion Regensburg
- ☞ Kostenloser Bezug der Zeitschrift PANORAMA des DAV und des Mitteilungsblatts AUSBLICK der Sektion
- ☞ Mehr Informationen über Umwelt und Naturschutz
- ☞ Kompetente Ausbildungskurse für alle Varianten des Bergsports
- ☞ Ortsgruppen mit eigenem Programm in Cham und im Städtedreieck Burglengenfeld-Teublitz-Maxhütte/Haidhof
- ☞ Weltweiter alpiner Versicherungsschutz bei Bergunfällen
- ☞ Sporthaftpflichtversicherung (bei Personen- und Sachschaden bis zu einer Höhe von zwei Millionen €)
- ☞ Günstige Reiserücktrittskostenversicherung im Zusatzangebot
- ☞ Ausleihbare Karten, Führer und alpine Literatur in der Bücherei
- ☞ Verkauf von DAV-Karten zum Vorzugspreis
- ☞ Umfangreiches Ausrüstungslager
- ☞ Attraktives Tourenangebot für fast alle Bergsportarten
- ☞ Kostenloser bzw. vergünstigter Zugriff auf Karten, Führer und Literatur über die hervorragende Bibliothek des DAV in München oder über [www.dav-shop.de](http://www.dav-shop.de)
- ☞ DAV Kletterzentrum Regensburg
- ☞ Ski-, Sommergymnastik und Lauftraining
- ☞ Interessante Bild- und Filmvorträge
- ☞ Infoveranstaltung für Neumitglieder und über verschiedene Abteilungen von der Jugend bis zu den Senioren
- ☞ Höchster Sicherheitsstandard für Mitglieder durch Ausbildung und führende Forschung
- ☞ Geschäftspartner – Rabatte für Ausrüstung

Foto: Uwe Moser



T-MB-13-23



**Saisonausklang in der Toskana** 

**Mediterranes Biken in Elba und Massa Marittima**

Entlang des Tyrrhenischen Meeres bietet die Toskana dem trailbegeisterten MTBer attraktive Möglichkeiten, sich bei deutlich wärmeren Temperaturen und italienischem Ambiente auszutoben. Als besonders begeisternd heben sich hier das mit viel Flow verbundene Massa Marittima und die an Abwechslung kaum zu überbietende Insel Elba ab. Unterkommen werden wir in den ersten beiden Tagen in einer Pension in Massa Marittima und den Rest der Woche in einem Ferienhaus auf Elba.

**Termin:** Sa. 28.10.2023 - So. 05.11.2023

**Beginn:** 08:00 Uhr, Regensburg

**Plätze:** 6

**Besprechung:** keine

**Teilnahmegebühr:** 320,00 € inkl. Busmiete

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

**Anforderungen:** Kondition für 1.200 Hm, S2 solide auf der Singletrailskala

**Ausrüstung:** Trailtaugliches Rad

**Leitung:** Jörg Frauenhoffer

Foto: Pixabay



## Stressreduktion und Entspannung durch Bergwandern/Wandern

### Zertifiziertes 12-Wochen-Programm

#### Kursinhalt – worum geht es?

Stress und stressbedingte Erkrankungen sind in unserer Gesellschaft zu einer großen Last geworden und viele haben die negativen Auswirkungen von Stress mit einhergehenden Gesundheitseinbußen schon selbst erfahren. An Wissen und guten Ratschlägen, wie man dem Stress begegnet, mangelt es nicht, meist jedoch an der Umsetzung.

Eine Antwort auf zu viel Stress kann in einer Rückbesinnung auf die Natur und einem gesundheitsorientierten Aufenthalt in ihr liegen. Nicht schneller – höher – weiter ist das Motto, sondern bewusster – langsamer – intensiver.

Die Sektion Regensburg bietet als Vorbeugung ein hochwertiges, angeleitetes 12-wöchiges und standardisiertes Entspannungsprogramm mit vier Bergwanderungen und acht Stadtpark-/Waldwanderungen an. Im Fokus stehen das Bergwandern und Wandern in den Bergen/Mittelgebirgen und der urbanen Natur sowie die Einübung einfacher Stressreduktions- und Entspannungsübungen. Grundlage hierfür sind die Erkenntnisse aus der aktuellen Naturtherapieforschung.

#### Kursziel – was soll erreicht werden?

Mit dem vom Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) zertifizierten 12-Wochen-Programm „Stressreduktion durch Bergwandern/Wandern“ sollen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mehr Stresskompetenz und Eigenverantwortung entwickeln, ihr Gesundheitsverhalten nachhaltig stärken und ihr Wohlbefinden verbessern, mit Transfer in den Alltag.

Es geht also darum, über den Aufenthalt in der Natur den Stresspegel zu senken, die Lebensqualität zu verbessern und die persönlichen Bewältigungskompetenzen zu stärken.

#### Teilnahmevoraussetzungen – wer kann an dem Programm teilnehmen?

Alle interessierten Mitglieder ab 18 Jahren, die unter Stressbelastungen leiden und lernen wollen, mit diesen entspannter und bewusster umzugehen, um dadurch negative Stressfolgen zu vermeiden. In besonderem Maße werden diejenigen eingeladen, die lange nicht körperlich aktiv waren und über das Bergwandern/Wandern eine Änderung und Aktivierung eines weniger stressbelastenden Lebensstils erreichen möchten.

Für die Mitglieder mit akut behandlungsbedürftigen, psychischen oder physischen Erkrankungen sind die Maßnahmen des Programms nicht geeignet.

Foto: DAV Wolfgang Ehn



#### Anforderungen – welche sportlichen Voraussetzungen muss ich mitbringen?

Die Teilnehmenden begehen angelegte Wege, Pfade oder Steige, die ohne spezielle Vorkenntnisse von jedem durchschnittlich konstituierten Bergwanderer bewältigt werden können (bis max. 800 Hm oder Gehzeiten bis max. 6 Stunden). Trittsicherheit ist im Gebirge immer nötig. Es werden keine Touren mit außerhalb der Regel liegender Absturzgefahr begangen. Das Tragegepäck sollte acht Kilo nicht übersteigen.

#### Wie kann ich mich informieren und anmelden?

**Wer Interesse hat, meldet sich bitte per Mail unter: [kursetouren@alpenverein-regensburg.de](mailto:kursetouren@alpenverein-regensburg.de) zum Infoabend an.** Die Teilnahme am Infoabend verpflichtet nicht zur Teilnahme am Programm.

#### INFOABEND:

**24.01.2023 // 18:30 Uhr im  
DAV Kletterzentrum Regensburg**

**Zeitraum:** März 2023 bis Mai 2023, wöchentliche Termine

**Plätze:** Maximal 8 Teilnehmerinnen und Teilnehmer (für das 12-Wochen-Programm)

**Teilnahmegebühr:** 200,00 € – diese beinhaltet die Leitung des Programms, inkl. 12 geführte Wanderungen, davon vier im Bayerischen Wald oder in den Voralpen mit dem Kleinbus (zzgl. Benzinkosten für die vier Touren)

**Leitung:** Herbert Haller (Trainer B Bergwandern in der Prävention und Trainer C Bergwandern)

**G E M E I N S C H A F T S T O U R****Vatertags-Mountainbike-Tour – nicht nur für Väter****Gemeinschaftstour Sektion und OG Bayerwald**

Ziel und Treffpunkt wird noch bekannt gegeben. Gemeinschaftstour OG Bayerwald und Sektion Regensburg

**Termin:** Donnerstag, 18.05.2023

Treffpunkt am Bahnhof Pfreimd, 09:00 Uhr (Anreise auch mit der Bahn möglich)

**Telefonische Anmeldung:** bis 14. Mai 2023 bei Hans Grüneißl, Tel. 0171 3666269

**Ausrüstung:** gemäß Liste Mountainbike Jahresprogramm auf Funktionsfähigkeit (Reifen, Bremsen, Schaltung) prüfen! Kleiner Tourenproviand. Einkehrmöglichkeiten auf der Strecke.

**Zusatzkosten:** Zugfahrt ab Regensburg

**Organisation:** Hans Grüneißl, Toni Putz

**G E M E I N S C H A F T S T O U R****Böhmerwaldwanderung**  **Gemeinschaftstour Sektion und OG Bayerwald**

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.

**Termin:** Fr., 20.10. – So., 22.10.2023

**Teilnehmer\*innen:** 20

**Anmeldung:** (für alle) bei Hans Grüneißl bis spätestens 31.07.2023, Tel. 0171 3666269

**Organisation:** Hans Grüneißl, Toni Putz

**NATURSCHUTZ FINDET NICHT NUR FÜR DIE ALPEN STATT...****...NATURSCHUTZ BEGINNT VOR DEINER HAUSTÜR!****WAS WIR WOLLEN:**

- Die Mitglieder der Sektion für das Thema Naturschutz sowohl vor der Haustür also auch beim Bergsport zu begeistern und zu sensibilisieren.
- **Fragen, die uns leiten:** Wie können wir die Sektion in Sachen Natur- und Umweltbildung stärken und die Themen Nachhaltigkeit, Ressourcenschutz sowie eine klimafreundliche Sektion voranbringen?

**WIE WIR DAS ERREICHEN:**

- Wir organisieren gemeinsame Touren und Aktionen, vernetzen uns mit Akteuren, diskutieren mit und mischen uns ein bei umweltrelevanten Fragen.
- In der Sektion setzen wir dabei auf die Zusammenarbeit und den Austausch nicht nur mit den Gremien der Sektion, sondern mit allen Mitgliedern.

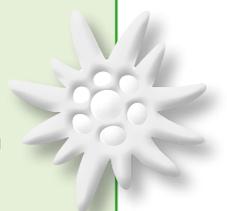
**WAS WIR DAFÜR MACHEN:**

- Öffentlichkeitsarbeit und Stellungnahmen bei Naturschutzfragen in der Region
- Bergsport und Naturschutz zusammenbringen
- Botanische Wanderungen zu regionalen Schutzgebieten
- Dokumentation der Umwelt-Arbeit in der DAV Sektion Regensburg
- Vernetzung mit anderen Naturschutzorganisationen

**WEN WIR DAFÜR BRAUCHEN:**

- Dich! Du willst mitmachen oder hast ein Anliegen?
- Wir freuen uns auf Deine Nachricht!

**[naturschutzteam@alpenverein-regensburg.de](mailto:naturschutzteam@alpenverein-regensburg.de)**



# Natur und Umwelt

## NATURSCHUTZRESSORT

### Kontaktadressen:

naturschutzteam@alpenverein-regensburg.de

giehrl@alpenverein-regensburg.de

Ansprechpartnerin: Daniela Giehl

### IM NATURSCHUTZTEAM SIND GEPLANT:

- Baumpflanzaktion mit den BaySF
- Begehung von privat bewirtschafteten Wäldern, teilweise in FFH-2000 Gebieten
- Mitarbeit bei Wegemarkierungen und Wegebeschreibungen im Fürstlichen Thiergarten
- Kooperation mit dem Waldverein zum Erhalt des Wegenetzes
- Mitarbeit an einer Konzeption MTB

## Kräuterwanderung

Am 06.05.2023 findet von 14:00 bis 15:30 Uhr eine Kräuterwanderung des Naturschutzteams statt. Gemeinsam mit der Kräutereexpertin Renate Beck begeben wir uns auf einen Streifzug durch die lokale Kräutervielfalt und werden nach der kurzen Wanderung auch „Blütenplätzchen“ als eine kleine Kostprobe erhalten. Die Teilnahmegebühr pro Person beträgt 10,- € (inkl. Verköstigung).

**Wann?** Samstag, 06.05.2023 von 14:00 - 15:30 Uhr

**Wo?** Ihrlerstein; Anreise erfolgt je nach Teilnehmerzahl individuell oder mit Kleinbus

**Wie?** Verbindliche Anmeldung (Name, Vorname, E-Mail-Adresse) bis spätestens 26.04.2023 per E-Mail an: [naturschutzteam@alpenverein-regensburg.de](mailto:naturschutzteam@alpenverein-regensburg.de)

**Bitte beachtet:** Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt. Die Zuteilung der Plätze erfolgt nach Eingang der Anmeldungen.



Foto: DAV / Hans Herbig



Foto: DAV / Marco Kost

## Interesse an einer Mitarbeit im Naturschutzressort?

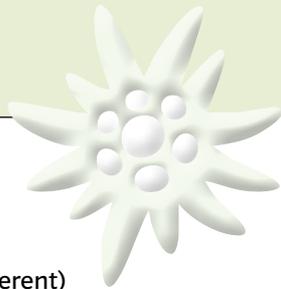
Der Naturschutz ist und bleibt eine der wichtigsten Herausforderungen unserer Zeit. Nicht nur der Bundesverband kämpft für den Schutz der Natur u.a. im Rahmen des Alpenplans, der 2022 50. Geburtstag feierte. Auch die Sektion Regensburg setzt viele Projekte zum Schutz der regionalen Natur um. Unter anderem wurde im Oktober mit der Steinwaldhütte eine Mittelgebirgshütte erworben, die Ausbildungskurse in der nahen Umgebung Regensburgs ermöglicht und durch die kurze Anfahrt den Ausstoß von klimaschädlichen Gasen reduziert. Zusätzlich wollen wir weiterhin bei der Weiterentwicklung der Umweltbildung und der Gebietsbetreuung für unsere Mitglieder insbesondere bei Sportarten wie dem Mountainbiken in unserer Region vorankommen.

Wenn ihr Interesse an der Mitgestaltung und Umsetzung der konkreten Maßnahmen habt, seid ihr im Naturschutzteam herzlich willkommen und könnt euch gerne bei der oben angegebenen Adresse melden.

Das Naturschutzteam



Foto: DAV / Marco Kost



Jugend des Deutschen Alpenvereins

## JUGEND

### Kontaktadressen:

**Bernhard Maier** (Jugendreferent)  
 bernhard.maier@alpenverein-regensburg.de

**Natascha Baumann** (Jugendreferentin)  
 natascha.baumann@alpenverein-regensburg.de

**Jugendausschuss:**  
 jugendausschuss@alpenverein-regensburg.de

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: Rock the Summits, Primavera Calling, Jugendcup, JuMove und viele mehr.

## GRUPPEN

### KLETTERGRUPPEN

Jeden Tag (außer sonntags) treffen sich regelmäßige Klettergruppen für Kinder und Jugendliche in unserer Kletterhalle in Lappersdorf. Infos dazu erhältst du unter [www.kletterzentrum-regensburg.de](http://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.

### JUGENDGRUPPE

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 [jugendgruppe.jdav-regensburg@gmx.de](mailto:jugendgruppe.jdav-regensburg@gmx.de).

### 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](mailto:klettertreff@web.de).

Du hast Interesse, dich in der Jugendarbeit zu engagieren? Dann melde dich gerne bei uns: [jugendausschuss@alpenverein-regensburg.de](mailto:jugendausschuss@alpenverein-regensburg.de). Und wenn du Interesse hast, die Jugend im Verein aktiv mitzugestalten, dann komm zu unserer nächsten Jugendvollversammlung.



Foto: Ingo Klemm

# Sektionsgruppen von A - Z

Detaillierte INFOS zu den Programmen der Sektionsjugend bzw. Sektionsgruppen unter:

- > [www.alpenverein-regensburg.de](http://www.alpenverein-regensburg.de)
- > Sektionsjugend oder Sektionsgruppen

## DIE ALLROUNDER

### Kontaktadressen:

#### Albert Wolf

Mobil: 0170 9 15 33 78;  
schreinerei@albert-wolf.de

#### Marita Sasso:

Tel. 0941 99223384; mrvoss@t-online.de

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

„Die Allrounder“ stehen für eine bunt gemischte Gruppe sympathischer Menschen jeglichen Alters 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 aufgrund der Pandemie stattfinden können, erfahrt ihr auf [www.alpenverein-regensburg.de](http://www.alpenverein-regensburg.de) im Bereich Gruppen / Sektionsgruppen / Allrounder. Es rentiert sich also, immer wieder mal auf die Homepage zu sehen.

*Lasst euch überraschen und kommt doch einfach bei unseren Treffen vorbei.*

## DANSE VERTICALE

### Tanzen an der Kletterwand

#### Kontaktadressen:

danseverticale@alpenverein-regensburg.de

Anja Glombitza, glombi\_anja@arcor.de

Doreen Roth, Telefon 0151 16700273

Tanzen an der Kletterwand – dabei werden Elemente aus dem Tanzen und dem Klettern zu Musik in einer Choreographie verschmolzen.

In unserem wöchentlichen Training findet aber einiges mehr statt. Wir versuchen uns in verschiedenen Bewegungsdisziplinen wie Akrobatik, Yoga, Slacklines, Poi-Spielen, um unserer Bewegungsfreude Raum zu geben. Wir sind eine offene Gruppe, die sich immer über neue Interessenten und Einflüsse freut.

**Trainingsort:** Pater-Ruppert-Mayer-Zentrum, Puricellistr. 5, Regensburg; Eingang Dornierstraße bei der Frühförderung

**Trainingszeit:** jeden Dienstag um 20:00 Uhr

## 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. Im Oktober 2021 haben sich vier neue Familiengruppen gegründet, im Oktober 2022 kam noch eine fünfte dazu.



### Bergfuchse (Jahrgang 2021 und jünger\*)

Unsere Bergfuchse sind die Familien mit unseren kleinsten Bergfexen, derzeit sind die meisten in der Kraxe mit dabei.

**E-Mail:** [bergfuechse.dav.regensburg@gmail.com](mailto:bergfuechse.dav.regensburg@gmail.com)



### Murmeltiere (Jahrgänge 2019-2020\*)

Unsere Murmeltiere laufen schon selbst und entdecken neben dem Regensburger Umland auch schon die Berge.

**E-Mail:** [murmeltiere.dav.regensburg@gmail.com](mailto:murmeltiere.dav.regensburg@gmail.com)



### Steinböcke (Jahrgänge 2015-2018\*)

Unsere Steinböcke sind teils im Kindergarten, teils in der 1. Klasse und lieben kleine Natur- und große Bergabenteuer.

**E-Mail:** [steinboecke.dav.regensburg@gmail.com](mailto:steinboecke.dav.regensburg@gmail.com)



### Eichhörnchen (Jahrgänge 2011-2014\*)

Unsere Eichhörnchen sind größtenteils in der Grundschule und toben sich gern gemeinsam im Bayerwald und im Regensburger Umland aus.

**E-Mail:** [eichhoernchen.dav.regensburg@gmail.com](mailto:eichhoernchen.dav.regensburg@gmail.com)



### Luchse (Jahrgänge 2010 und älter)

Unsere Luchse sind die Größten und in der Regel schon auf der weiterführenden Schule. Neben Regensburg und Umgebung geht es auch mal auf eine Hütte in die Alpen.

**E-Mail:** [luchse.dav.regensburg@gmail.com](mailto:luchse.dav.regensburg@gmail.com)

\*plus ältere Geschwisterkinder

**LEITBILD:**

**„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 beigesteuert 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****Kontaktadressen:**

**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](http://www.alpenverein-regensburg.de) im Bereich Gruppen / Sektionsgruppen / Familienklettern (bitte die Termine vor dem Veranstaltungstag überprüfen, Änderungen werden dort auch kurzfristig bekannt gegeben).

**Zielgruppe:**

Eltern mit ihren Kindern, Sicherungskompetenzen werden vorausgesetzt. Reinschnuppern 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!*

*Friedrich und Martina*



## GLEITSCHIRMFLIEGEN

### Kontaktadressen:

**Jan Bauer**, Tel. 0172 6810818

**E-Mail:** mailfuerjan@web.de

**Kathrin Iftiger**, Tel. 0176 61872920

**E-Mail:** Kathrin-3@gmx.de

Bei uns besteht die Möglichkeit, auf einem anderen Wege 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.**



Foto: Jan Bauer

## HOCHTOURENGRUPPE

### Kontaktadressen:

**E-Mail:** HTG-Regensburg@gmx.de

**Peter Lang**

Tel. 09493 90 24 05

**Roland Schulz**

Tel. 0941 89 05 62 27

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 frisken 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.

**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.



Weißseespitze  
(Foto: Archiv HTG)



**DAV**  
Deutscher Alpenverein  
Sektion Regensburg

**BESUCHT UNS MAL  
AUF facebook**



## MOUNTAINBIKEGRUPPE

### Kontaktadresse:

**Bianca Wastl**

Tel. 0160 6360950

davmtbregensburg@gmail.com

### Treffpunkte:

**Winter-Ausfahrten** (November bis März) nur nach Absprachen. Ab 31.03.2023 starten wir wieder mit den **Sommer-Ausfahrten** um 18:00 Uhr vom Prüfeninger Schlossgarten. Weitere Termine s. Homepage

**Treffpunkte und Fahrzeiten auch unter Training S. 13!**

### 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 beachten Sie auch die Kooperationen mit dem ADFC und dem Biketeam S. 13.**

### 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 Treffs unter der Woche?

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 der MTB-Gruppe 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.



Bayerwald-Idylle  
(Foto: H. Freilinger)

## SENIORENGRUPPE

### Kontaktadressen:

**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

**Bankverbindung DAV-Seniorengruppe:**

Sparkasse Regensburg

IBAN: DE 82 7505 0000 0141 6511 17

BIC: BYLADEM1RBG

**Wer wir sind:** Mitglieder des DAV zwischen 50 und 85 J.

**Was wir wollen:** Allen Freude bereiten, sich in der Natur zu bewegen und die Gemeinschaft zu pflegen.

### TOURENPROGRAMM DAV-SENIORENGRUPPE 2023

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

**Mittwoch, 01.02.2023**

**Durch den Girnitzgraben nach Rechberg (B trans)**

Zeit: 09:00 Uhr, P2 Pendlerparkplatz Jahnstadion

**Organisation:** Ferdinand Beer

**14.02.2023 Unterlichtenwald – Bernhardswald (priv. PKW)**

Zeit: 10:00 Uhr, Wanderparkplatz Unterlichtenwald

**Organisation:** Georg Iberl

**28.02.2023 Donaupanoramaweg Kapfelberg (B trans)**

Zeit: 09:30 Uhr, P2 Pendlerparkplatz Jahnstadion,  
Rückfahrt RVV von Bad Abbach

**Organisation:** Ferdinand Beer und Heinz Gebhard



**Mittwoch, 15.03.2023**

**Von Donaustauf nach Probstberg (priv. PKW)**  
Zeit: 10:00 Uhr, Besucherparkplatz Krankenhaus Donaustauf

**Organisation:** Georg Iberl und Rita Kleber

**28.03.2023 Rund um Lupburg (B trans)**

Zeit: 08:30 Uhr, P2 Pendlerparkplatz Jahnstadion

**Organisation:** Inge und Werner Fessel

**11.04.2023 Osterbrunnen in der Fränkischen Schweiz (B)**

Zeit: 07:00 Uhr, P2 Pendlerparkplatz Jahnstadion

**Organisation:** Rosi und Heinz Gebhard

**25.04.2023 Rundwanderung Donaustauf (priv. PKW)**

Zeit: 09:30 Uhr, Besucherparkplatz Krankenhaus Donaustauf

**Organisation:** Claudia und Gerd Vacherow

**09.05.2023 Archäologie Museum Künzing und Wanderung nach Lalling (B)**

Zeit: 08:00 Uhr, P2 Pendlerparkplatz Jahnstadion

**Organisation:** Hans Vögele und Ingrid Fischer

**23.05.2023 Auf dem Keltenwall von Kelheim nach Weltenburg (B trans)**

Zeit: 08:30 Uhr, P2 Pendlerparkplatz Jahnstadion

**Organisation:** Ingrid Stadlbauer

**06.06.2023 Ochsenkopf, Weißmainsteig (B)**

Zeit: 07:30 Uhr, P2 Pendlerparkplatz Jahnstadion

**Organisation:** Irene Kempf und Ida Spaeth

**20.06.2023 Auf dem Schmugglersteig nach Kössen (B)**

Zeit: 06:00 Uhr, P2 Pendlerparkplatz Jahnstadion

**Organisation:** Inge und Werner Fessel

**04.07.2023 Spitzingsee – Roßkopf – Firstalm (B)**

Zeit: 06:00 Uhr, Jahnstadion

**Organisation:** Georg Iberl und Heinz Gebhard

**18.07.2023 Frauenau – Buchenau und zurück (B)**

Zeit: 07:00 Uhr, P2 Pendlerparkplatz Jahnstadion

**Organisation:** Günther Spaeth

**01.08.2023 Veldensteiner Forst, Petershöhle – Neuhaus (B)**

Zeit: 08:00 Uhr, P2 Pendlerparkplatz Jahnstadion

**Organisation:** Rosi und Heinz Gebhard

**Mittwoch, 16.08.2023**

**Labersricht – Ruine Wolfsstein – Neumarkt (B trans)**

Zeit: 08:30 Uhr, P2 Pendlerparkplatz Jahnstadion

**Organisation:** Günther Spaeth

**29.08.2023 Zum Rotwandhaus (B)**

Zeit: 06:00 Uhr, P2 Pendlerparkplatz Jahnstadion

**Organisation:** Ingrid Stadlbauer

**12.09.2023 Rund um Kleinziegenfeld und nach Eichig (B)**

Zeit: 07:00 Uhr, P2 Pendlerparkplatz Jahnstadion

**Organisation:** Inge und Werner Fessel

**19.09.2023 Tourenplanung für 2024**

Zeit: 14:00 Uhr, Brauereigaststätte Spitalgarten, Stadtmhof

**Organisation:** Inge und Werner Fessel

**26.09.2023 Rundwanderung im Steinwald bei Pfaben (B)**

Zeit: 07:00 Uhr, P2 Pendlerparkplatz Jahnstadion

**Organisation:** Paul Moser

**10.10.2023 Bischofsmais – Teufelstisch – Geißkopf (B)**

Zeit: 07:00 Uhr, P2 Pendlerparkplatz Jahnstadion

**Organisation:** Georg Iberl

**24.10.2023 Kelheim – Frauenhäusl – Kelheim (B trans)**

Zeit: 09:00 Uhr, P2 Pendlerparkplatz Jahnstadion

**Organisation:** Ingrid Stadlbauer

**07.11.2023 Wissinger Laaber (B trans)**

Zeit: 08:30 Uhr, P2 Pendlerparkplatz Jahnstadion

**Organisation:** Rosi und Heinz Gebhard

**21.11.2023 Von Bügellohe zum Böhmerwaldturm (B)**

Zeit: 07:30 Uhr, P2 Pendlerparkplatz Jahnstadion

**Organisation:** Paul Moser

**05.12.2023 Jahresabschlusswanderung (priv. PKW)**

Zeit: 10:00 Uhr, Sportplatz Sinzing

**Organisation:** Inge und Werner Fessel

**Anmeldung für die Bus- und Bustransferwanderungen**

Bei Ida Spaeth

per E-Mail: [ida.spaeth@t-online.de](mailto:ida.spaeth@t-online.de)

oder Telefon 0941 99221433

im **Januar 23** für alle Touren von **Februar bis Ende Juni**  
im **Juni 23** 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.

**Hinweis zum Programm:**

• (B) = Anreise mit dem Bus

• (B trans) = Der Bus ist während der Wanderung nicht verfügbar.

• Änderungen der Wanderung sind der Tourenleitung vorbehalten.

• Bei vergessener Abmeldung ist der volle Tourenpreis zu bezahlen.





Madgupf-Klettersteig  
Foto: H. Freilinger

## 50 PLUS

### *Klettern, Skitouren und andere Unternehmungen*

#### **Kontaktadressen:**

**Ludwig Sicheneder**

ludwig.sicheneder@web.de

**Henner Noell**

Telefon 0172 8318740

berge@noell.biz

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 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.

*Ludwig Sicheneder*

*Auskunft über aktuell geplante Aktivitäten findet man auch auf der Homepage der Sektion.*



Skitour Kl. Arber  
(Foto: H. Freilinger)

## Ortsgruppe

### **BAYERWALD**

Für unsere Sektionsmitglieder und alle interessierten Bergfreunde im Landkreis Cham.

**Website:** <http://www.alpenverein-regensburg.de/index.php/gruppen/ortsgruppen/ortsgruppe-bayerwald/programm-ortsgruppe-bayerwald>

#### **UNSERE KONTAKTADRESSEN:**

**Herwig Decker**

Michael-Datzl-Str. 26, 93437 Furth i. W., Tel. 0173 9588485

E-Mail: herwig.decker@t-online.de

**Dr. Ludwig Engl**

E-Mail: fam.engl@web.de

**Hans Grüneiße**

Fuhrmannstr. 15, 93413 Cham, Tel. 09971 8524-32,

mobil 0171 3666269, Fax 09971 8524-44

E-Mail: info@grueneissl-cham.de

**Fritz Nirschl (FÜL Skibergsteigen, FÜL Mountainbike)**

Dahlienweg 3, 93455 Traitsching

Tel. 0172 8650568, E-Mail: fritz.nirschl@freenet.de

**Thomas Schönberger**

Hammerfeld 12, 93473 Arnschwang, Tel. 09977 8288

E-Mail: thschkon@t-online.de

**Franz Vogl (FÜL Bergsteigen)**

Schafberg 17, 93437 Furth im Wald, Tel. 0152 03589054

E-Mail: franz.vogl9@freenet.de

#### **AUSRÜSTUNGLAGER UND BÜCHEREI:**

**Reinhard Neumeier**

Warmleiten, 93473 Arnschwang, Tel. 09977 1634

E-Mail: ccmr.neumeier@t-online.de

Ausleihe nach telefonischer Vereinbarung.

#### **KLETTERZENTRUM BAYERWALD**

**<http://kletterzentrum-bayerwald.de>**

Je nach Interesse und Witterungslage organisieren wir auch gerne Klettertreffs am „echten“ Fels für Familien oder interessierte Schnupperer. Ausschreibungen hierzu erfolgen jeweils kurzfristig.

#### **SCHAUKASTEN:**

Fuhrmannstr. 15, 93413 Cham

### **Wichtige Anmelde- und Teilnahmeregelungen**

Sofern nichts anderes vermerkt, sind alle unsere Touren Gemeinschaftsfahrten, d. h. sie haben **privaten** Charakter; **eine Führung findet nicht statt** und es besteht auch kein Rechtsanspruch auf Teilnahme. Die Teilnehmer\*innen verzichten mit ihrer Anmeldung 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 Grüneißl. **Alle bis zum Datum 30.11.2022 eingegangenen Anmeldungen für 2023 werden gleich gewertet.** Bei Überbuchungen kann der jeweilige Organisator der Tour entscheiden; grundsätzlich haben Angemeldete Vorrang, die sich ihrerseits bei der Ortsgruppe engagieren.

### **UNSER PROGRAMM 2023**

*Alle Touren und sonstigen Veranstaltungen stehen unter dem Vorbehalt, dass sie im Hinblick auf die aktuelle Infektionslage in der Corona-Pandemie und der diesbezüglichen Regelungen durchführbar bzw. verantwortbar sind; dies gilt insbesondere für unsere Lehrabende und Vorträge. Bitte nehmt vorher Rücksprache mit dem jeweiligen Organisator bzw. Ansprechpartner.*

Aktuelle Informationen auf der Homepage der Sektion unter <http://alpenverein-regensburg.de/index.php/gruppen/ortsgruppen/ortsgruppe-bayerwald/programm-ortsgruppe-bayerwald>

### **TOUREN UND VERANSTALTUNGEN**

**Do., 12.01.2023**

#### **Lehrvortrag Lawinenkunde I**

Grundlagen der Lawinenauslösung, Besonderheiten der Schneearten, Lawinenlagebericht

**Treffpunkt:** Gasthaus Gibacht, 19:30 Uhr

**Leitung:** Fritz Nirschl (FÜL)

**Do., 19.01.2023**

#### **Fotovortrag: Biketouren im Zittauer Gebirge**

**Treffpunkt:** Gasthaus Gibacht, 19:30 Uhr

**Referent:** Toni Putz

**Do., 26.01.2023**

#### **Lehrvortrag 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)



### **WIR HELFEN DIR DABEI . . .**

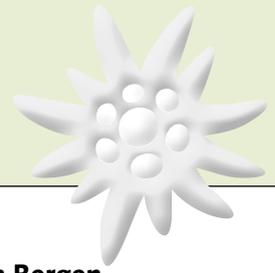
KLETTERAUSRÜSTUNG\_  
LAUFSPORT- UND BERGSPORT-  
AUSRÜSTUNG\_BERATUNG\_  
LAUFKURSE\_LAUFANALYSE\_  
LAUFTREFF\_KLETTERRKURSE\_  
BERGTOUREN/FÜHRUNGEN\_  
VORTRÄGE\_EVENTS\_  
LEIHAUSRÜSTUNG\_  
REPARATUR SERVICE\_  
UND MEHR . . .

**LAUF UND BERG KÖNIG**

| HAIDPLATZ | 93047 REGENSBURG |

| 09 41 - 64 66 36-0 |

WWW.LAUFUNDBERG.DE



**Sa., 28.01.2023**  
**Skitour bei Nacht**

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

Telefonische Anmeldung bis 27.01.2023, Tel. 09977 1634

**Organisation:** Reinhard Neumeier

**So., 29.01.2023**  
**LVS-Training**

Nach kurzer Einführung üben wir die Grundlagen der LVS-Suche im Gelände. Auch Teilnehmende 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 22.01.2023, bei Fritz Nirschl (fritz.nirschl@freenet.de)

**Teilnehmer\*innen:** 8

**Leitung:** Fritz Nirschl (FÜ Skibergsteigen)

**Do., 02. / Fr., 03. - So., 05.02.2023**  
**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 (Außergefilde). 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.

**Übernachungskosten:** im DZ mit reichhaltigem Frühstück ca. 50,- € / Person und Nacht

**Information und verbindliche Anmeldung:** bei Hans Grüneißl bis spätestens Anfang Januar

**Teilnehmer\*innen:** 8

**Organisation:** Hans Grüneißl

**Do., 09.02.2023**  
**Fotovortrag: Rund um Schliersee und Tegernsee**

**Treffpunkt:** Gasthaus Gibacht, 19:30 Uhr

**Referent:** Toni Putz

**Do., 02.03.2023**

**Lehrabend: 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

**So., 05.03. - Mi., 08.03.2023**

**Skitouren im Schmirntal**

voraussichtlich Gasthof Steckholzer, Padaun / Nähe St. Jodok

**Treffpunkt:** ca. 17:00 Uhr an der Unterkunft

**Teilnehmer\*innen:** 6

**Organisation:** Fritz Nirschl (FÜ Skibergsteigen)

**Do., 09.03.2023**

**Fotovortrag: Mit dem Mountainbike durch das Erzgebirge**

**Treffpunkt:** Gasthaus Gibacht, 19:30 Uhr

**Referent:** Toni Putz

**So., 19.03. - Sa., 25.03.2023**

**Skitourenwoche in der Fanes**

Stützpunkt ist die vorzüglich geführte Lavarellahütte (HP im DZ 80,- € /Person); Anstiege bis ca. 1.200 Höhenmeter, Abfahrten bis ca. 40° im nicht vergletscherten Gelände

**Voraussetzungen:** sichere Skibeherrschung in allen Schneearten, Skitourenenerfahrung, LVS-Kenntnisse

**Teilnehmer\*innen:** 6

**Anmeldung:** verbindlich und schriftlich (bzw. per Mail) bis spätestens Ende Januar bei Hans Grüneißl. Bei der Buchung ist ein Angeld von 50 % des Pensionspreises zu überweisen, das bei einer Stornierung in jedem Fall (von der Hütte) einbehalten wird.

**Tourenbesprechung:** nach Vereinbarung

**Organisation:** Hans Grüneißl



Fanes-Alm  
 (Foto: H. Bruckmaier)



Sa., 15.04. – So., 16.04.2023

### Bike & Snow

#### Eine Tour für abenteuerlustige Radler\*innen und Skitourengeher\*innen

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, Graphütte Brennes, Skitour Brennes – Arber – Brennes.

**Information und Anmeldung:** bis 27.03.2023 bei Hans Grüneißl

**Teilnehmer\*innen:** 6

**Organisation:** Hans Grüneißl

Sa., 22.04. – So., 23.04.2023

### Klettersteige im Zillertal

Anforderungen ca. B - C. Unter den Tourenmöglichkeiten wählen wir je nach Verhältnissen.

**Abfahrt:** Samstagmorgen

**Voraussetzung:** solide Klettersteigerfahrung im Schwierigkeitsgrad C

**Ausrüstung:** komplettes, modernes Klettersteigset, Helm

**Anmeldung:** per Mail bei Franz Vogl

(franz.vogl9@freenet.de)

**Anmeldeschluss:** 20.03.2023

**Teilnehmer\*innen:** 8

**Organisation:** Franz Vogl (FÜ) und Dr. Ludwig Engl

So., 07.05.2023

### MTB-Fahrtechnik – Grundlagen

Grundkurs MTB-Fahrtechnik am Schulsportplatz in Arnswang: Hier werden wir die Basics in Theorie und Praxis des Mountainbikens behandeln.

**Treffpunkt:** um 14:00 Uhr an der Schule in Arnswang

**Dauer:** ca. 3 Stunden mit abschließender Einkehr beim Brunnerhof

**Ausrüstung:** Schutzausrüstung und MTB in technisch einwandfreiem Zustand ist Pflicht.

**Unkostenbeitrag:** 20,- € p.P.

Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Für Schäden und Unfälle wird nicht gehaftet.

**Anmeldung:** robert.mueckl@web.de oder fritz.nirschl@freenet.de

**Leitung:** Fritz Nirschl (FÜL Mountainbike), Robert Mückl



So., 21.05.2023

### Leichtes Klettern im Salzkammergut

Am Plombenstein (Salzkammergutberge, zwischen Mond- und Wolfgangsee) gibt es mehrere leichte, gut gesicherte Mehrseillängentouren zwischen IV und V (z. B. Juniperus, Äskulap, Irma la Douce). Hier sind durchaus zwei oder drei Routen an einem Klettertag möglich.

**Abfahrt:** Samstagmorgen

**Voraussetzung:** Kenntnisse auf Level Kletterschein „Vorstieg“ und Klettererfahrung am echten Fels

**Ausrüstung:** komplette persönliche Ausrüstung für alpinen Felsklettern, Seile und Sicherungsmittel nach Absprache

**Anmeldung:** per Mail bei Franz Vogl

(franz.vogl9@freenet.de)

**Anmeldeschluss:** 18.04.2023

**Teilnehmer\*innen:** 6

**Organisation:** Franz Vogl (FÜL) und Dr. Ludwig Engl

Do., 25.05. – Mo., 29.05.2023 (Pfingsten)

### Trans-Sudeten V

#### Mit dem Mountainbike durch das Isergebirge (Jiserka)

Als Sudeten bezeichnet man die Gebirgszüge, die das Böhmisches Becken nach Norden gegen Sachsen und Schlesien bzw. Polen begrenzen. Bekannte Berggruppen davon sind das Erzgebirge, das Riesengebirge, das Adlergebirge oder das Altvatergebirge, die wir in den letzten Jahren durchquert haben.

Heuer wollen wir den tschechischen Teil des zwischen Zittauer- und Riesengebirges, nahe des Dreiländerecks D, CZ, PL gelegenen Isergebirges durchqueren.

**Do., 25.05.2023** – Anreise im Sektionsbus oder Fahrgemeinschaften nach Liberec (Reichenberg)

**Fr., 26.05.2023** – Über den Jested (Jeschken 1.012 m) nach Janov (Johannesberg)

**Sa., 27.05.2023** – Über den Smrk (Tafelfichte 1.124 m) nach Hejnice (Heinsdorf)

**Pfingstsonntag, 28.05.2023** – Über die Ptaci Kupy (Vogelkuppen 1.015 m) nach Liberec (Reichenberg)

**Pfingstmontag, 29.05.2023** – Heimreise

Tagesetappen bis 1.200 Hm und 75 km auf zumeist guten Wirtschaftswegen, Nebenstraßen und Wegen.

Insgesamt etwa 200 km, 3.000 Hm, Schotter, Asphalt, Natur und Kultur für ausdauernde Radler\*innen.

**Kosten:** für An- und Abreise werden sie noch ermittelt; Unterkunft mit Frühstück in guten Pensionen und Hotels ca. 30,- bis 50,- € / Person, Essen und Getränke ca. 25,- € / Person und Tag – wir werden wieder eine Gemeinschaftskasse führen.

**Anmeldung:** Verbindliche, schriftliche (bzw. per Mail) Anmeldung bis spätestens 31.03.2023 bei Hans Grüneißl

**Besprechung:** nach Vereinbarung

**Teilnehmer\*innen:** 8

**Organisation:** Hans Grüneißl

**Sa., 24.06. – So., 25.06.2023**

### **Klettersteige im Stubai (C und D)**

**z.B. Schlicker Klettersteig**

**Voraussetzung:** solide Klettersteigerfahrung im Schwierigkeitsgrad D/E

**Ausrüstung:** komplettes, modernes Klettersteigset und Helm

**Teilnehmer\*innen:** 6

**Anmeldung:** per Mail bei Franz Vogl

**Anmeldeschluss:** 30.03.2023

**Organisation:** Franz Vogl (FÜL) und Dr. Ludwig Engl

**Sa., 01.07. – So., 02.07.2023**

### **Mit dem Mountainbike durch den Steinwald II**

Der Steinwald ist ein bis zu 946 m hohes Mittelgebirge südlich des Fichtelgebirges und gehört noch zum Regierungsbezirk Oberpfalz. Typisch für den Steinwald sind die zahlreichen Granitblöcke und Felsbastionen, die oft fantastische Formen aufweisen. Obwohl nur einen „Katzensprung“ entfernt, ist dieses kleine Gebirge, das sich sehr gut zum Mountainbiken eignet, bei uns nur wenig bekannt. Ziele werden voraussichtlich die Markttredwitzer Hütte und die wunderbar – schon im Fichtelgebirge – gelegene Hütte auf der Kösseine sein. Kondition für zwei Touren mit jeweils bis zu 1.000 Hm und 60 km

**Anmeldung:** bis Ende Mai bei Reinhard Neumeier, Tel. 09977 1634

**Organisation:** Reinhard Neumeier

**So., 09.07.2023**

### **MTB-Fahrtechnik für Fortgeschrittene**

MTB-Fahrtechnik-Kurs für Fortgeschrittene am Sportplatz und am Trailpark in Arnschwang. Voraussetzung ist die sichere Beherrschung des MTB im Gelände. Hier werden wir das Überwinden von Hindernissen im Gelände im Up- und Downhill üben. Auch Brems- und Sprungübungen sind Teil des Kurses.

**Treffpunkt:** 14:00 Uhr an der Schule in Arnschwang

**Dauer:** ca. 3 Stunden mit abschließender Einkehr beim Brunnerhof

**Ausrüstung:** Schutzausrüstung und MTB in technisch einwandfreiem Zustand ist Pflicht.

**Unkostenbeitrag:** 20,- € p.P.

**Max. Teilnehmerzahl:** 8

Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Für Schäden und Unfälle wird nicht gehaftet.

**Anmeldung:** robert.mueckl@web.de

**Organisation:** Robert Mückl

**Fr., 21.07. – So., 23.07.2023**

### **Klettern und Hochtouren rund um die Franz-Senn-Hütte (Stubai Alpen)**

Im Bereich der Franz-Senn-Hütte gibt es rund ein Dutzend attraktiver kombinierter Hochtouren (Eis und Fels) mit Anstiegsleistungen von ca. 1.000 bis 1.500 Hm (ca. 3 bis 6 Std.). Für dieses Wochenende werden wir zwei davon auswählen. Neben leichten und mittelschweren

Gletschertouren ist auch Klettern im 3. Grad möglich.

**Voraussetzung:** solide Hochtourenenerfahrung, sichere Steigeisentechnik bis 30 Grad Eisneigung, Kenntnisse Spaltenbergung

**Ausrüstung:** komplette Hochtouren-Ausrüstung, Seile und Sicherungsmittel nach Absprache

**Anmeldung:** per Mail bei Franz Vogl

**Anmeldeschluss:** 28.02.2023

**Abfahrt:** Freitagmorgen

**Teilnehmer\*innen:** 6

**Organisation:** Franz Vogl (FÜL) und Dr. Ludwig Engl

**Fr., 28.07. – So., 30.07.2023**

### **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 Freitagmorgens – evtl. schon zu Kaffee und Kuchen – treffen. An den beiden Abenden werden wir voraussichtlich von unseren Gastgebern bestens bewirtet; bei Verhinderung können wir auch den nahegelegenen Biergarten bzw. die Gaststube des Jägerwirts aufsuchen.

**Übernachtung:** im Selbstversorgerhaus, Bettwäsche vorhanden; Frühstück, Kaffee und Kuchen auf Wunsch durch den Gastgeber

**Information und Anmeldung:** bei Lothar Fuchs (lothar\_fux@yahoo.de) oder Hans Grüneißl bis 31.05.2023

**Teilnehmer\*innen:** max. 8

**Organisation:** Lothar Fuchs

**So., 06.08.2023**

### **MTB Bayern – Böhmen**

Mittelschwere MTB-Tour mit tollen Singeltrail-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! Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer fährt auf eigenes Risiko. Für Schäden und Unfälle wird nicht gehaftet.

**Länge:** 32 km, 900 Hm

**Dauer:** 3,5 Std. reine Fahrzeit

**Treffpunkt:** ist um 10:00 Uhr am Centrum Bavaria-Bohemia an der Weidinger Str. in 92539 Schönsee; evtl. Fahrgemeinschaften bilden.

**Organisation und Anmeldung:** Robert Mückl (robert.mueckl@web.de)





Gimpelhaus in den Tannheimer Bergen  
Foto: Pixabay

**Fr., 28.08. – So., 30.08.2023**

### **Alpine Klettereien in den Tannheimer Bergen (III+ bis V)**

**Voraussetzung:** Kenntnisse auf Level Kletterschein „Vorstieg“ und Klettererfahrung am echten Fels

**Ausrüstung:** komplette persönliche Ausrüstung für alpines Felsklettern, Seile und Sicherungsmittel nach Absprache

**Abfahrt:** Freitagmorgen

**Anmeldung:** bis 30.04.2023 per Mail bei Franz Vogl (franz.vogl19@freenet.de)

**Teilnehmer\*innen:** 6

**Organisation:** Franz Vogl (FÜL) und Dr. Ludwig Engl

**So., 27.08. - So., 03.09.2023**

### **Transalp 2023**

#### **Mit dem Mountainbike von Landeck zum Comer See**

In wechselnder Zusammensetzung der Gruppe haben wir nun schon dreiundzwanzig Mal auf dreiundzwanzig 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 noch einmal 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 Landeck in Tirol nach Menaggio am Comer See. Der aktuelle Planungsstand ist jeweils auf der Homepage der Sektion unter dem Programm der Ortsgruppe Bayerwald abrufbar.

**Anmeldung:** Verbindliche, schriftliche (bzw. per Mail) Anmeldung bei Hans Grüneißl. Den Besprechungstermin legen wir nach Absprache mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern fest.

**Teilnehmer\*innen:** 8

**Organisation:** Hans Grüneißl

**Fr., 15.09. – So., 17.09.2023**

### **MTB-Herbstfahrt**

#### **Rundfahrt durch den Südlichen Böhmerwald**

**Freitag:** Von Haidmühle über den Libin ins Böhmerwaldvorland Haidmühle / Nove Udoli (Neuthal) – Stozec (Tusset) – Volary (Wallern) – Libin (1.093 m) – Lhenice (Ellenitz). 62 km, 1.200 Hm

**Samstag:** Durch den Plansker Wald nach Cesky Krumlov (Krumau); Lhenice – Klet (Schöninger 1.083 m) – Cesky Krumlov (Krumau). 37 km, 800 Hm

**Sonntag:** Dreiländeretappe über den Dreisessel. Krumau – Nova Pec (Neuofen) – Dreisessel (1.333 m) – Haidmühle; 62 km, 1.200 Hm

Fahrt auf überwiegend guten Wegen und Nebenstraßen. Unterkunft im DZ in guten Pensionen oder Gasthöfen ca. 30,- bis 50,- € / P.

**Voraussetzung:** gute Kondition für Touren bis 1.200 Höhenmeter und 60 km

**Treffpunkt:** in Fahrgemeinschaften um 09:00 Uhr am Parkplatz beim Grenzübergang Haidmühle – Nove Udoli (gebührenpflichtig, 5,- € / Tag, bar, oder mit Parkster-App)

**Verbindliche, schriftliche (bzw. per Mail) Anmeldung:** bis spätestens 01.07.2023 bei Hans Grüneißl

**Teilnehmer\*innen:** 8

**Organisation:** Hans Grüneißl

**Do., 09.11.2023**

### **Fotovortrag: Mit Bike & Boot – Inselhüpfen in Kroatien**

**Treffpunkt:** Gasthaus Gibacht, 19:30 Uhr

**Referent:** Toni Putz

**Sa., 09.12.2023**

### **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**

Eine **AUSFÜHRLICHE BESCHREIBUNG** der Veranstaltungen (Teilnahmevoraussetzungen, Ausrüstung, Teilnehmerzahlen, Kosten etc.) bitten wir der Homepage unter <http://alpenverein-regensburg.de/index.php/gruppen/ortsgruppen/ortsgruppe-bayerwald/programm-ortsgruppe-bayerwald> zu entnehmen. Vielen Dank.



## Ortsgruppe STÄTTEDREIECK

### Kontaktadressen:

#### 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  
drj987@gmx.de

### Ausrüstungslager:

Bei Bedarf telefonisch Termin vereinbaren.

Unsere Ortsgruppe trifft sich im Regelfall jeden 1. Montag des Monats um 20:00 Uhr im Gasthaus Burgblick, Naabgasse 7, Burglengenfeld. 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](http://www.alpenverein-regensburg.de) in der Rubrik Städtedreieck veröffentlicht.

### Monatliche Treffen – Termine:

09.01.2023, 06.02.2023	Wintertouren
06.03.2023, 03.04.2023	Frühjahrstouren
08.05.2023, 12.06.2023	Sommertouren
03.07.2023, 07.08.2023	
04.09.2023, 09.10.2023	Herbsttouren
06.11.2023	Spätherbsttouren
27.11.2023	<b>Lichtbildervortrag Toni Putz</b> <b>Zittauer Gebirge</b> Clemenshaus Leonberg 19:30 Uhr
04.12.2023	<b>Weihnachtsfeier</b> (Gasthaus Burgblick)



Wintertour in Brixen im Thale  
Foto: H. Freilinger



## TOURENPROGRAMM 2023

**Fr., 20.01. – So., 22.01.2023**

### Schneeschuhwanderungen Brixen im Thale

Es gibt viele Gipfelmöglichkeiten im leichten bis mittleren Schwierigkeitsbereich. Auswahl nach Absprache mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern.

**Organisation:** Joachim Hofmann

**Sa., 25.02. – So., 26.02.2023**

### Schneeschuhwanderungen Brixen im Thale

**Organisation:** Joachim Hofmann

**Sa., 04.03.2023**

### Schneeschuhwanderung Cerchov 1.042 m

**Start:** Althütte bei Gibacht; 18 km und 500 Hm

**Organisation:** Siegfried Fischer

**Sa., 11.03. – So., 12.03.2023**

### Schneeschuhwanderungen Brixen im Thale

**Organisation:** Joachim Hofmann

**Sa., 29.04.2023**

### Regionalwanderung Schwarzwirberg

Leichte, originelle Steiganlage auf Gipfel

**Organisation:** Siegfried Fischer

**So., 07.05.2023**

### Kraftortwanderung Velburg

Burgruine Velburg, Alte Buche, Hohlloch, Keltenhöhle, Wallfahrtskirche St. Wolfgang, mit Einkehr Winkler Bräu Lengenfeld; 5 km – 2 Stunden

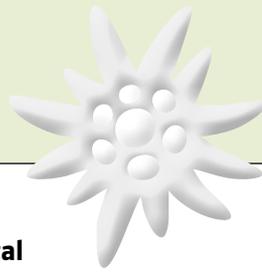
**Organisation:** Joachim Hofmann

**Do., 18.05. – Fr., 19.05.2023**

### Frühjahrswanderung Brixen im Thale

z.B. Buchsteinwand 1.456 m, größtes begehbares Gipfelkreuz

**Organisation:** Joachim Hofmann



**Fr., 16.06. – So., 18.06.2023**

**Panoramawanderungen Lechtal**

Von Talstation Benglerwald mit Lechtaler Bergbahn auf 1.800 m Höhe; von da mehrere Varianten möglich: leichter bis mittlerer Schwierigkeitsbereich.

**Übernachtung:** in Kaisers (Edelweißhaus); von dort z. B. Bergtour auf Hahnleskopf (leicht) oder Rotschrofenspitze (mittel) möglich. Nach Absprache mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern.

**Organisation:** Reinhold Regensburger

**Sa., 24.06.2023**

**Mit dem Bergbus ins Chiemgau**

Hauptorte Aschau und Sachrang. Diverse Touren möglich nach Absprache mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern.

**Abfahrt:** Bergbus Regensburg Hbf. und Parkplatz 2 Jahnstadion.

**Organisation Bus:** Siegfried Fischer

**Organisation Bergtour:** Joachim Hofmann

**Sa., 01.07. – So., 02.07.2023**

**Coburger Hütte**

Am Tag eins über den Hohen Gang zur Hütte. Am Tag zwei Abstieg übers Brendelkar. (Option Hinterer Tajakopf 2.407 m, zusätzlich 170 Hm)

**Organisation:** Christine Sebast

**So., 09.07. - Mo., 10.07.2023**

**Breiter Grieskogel 3.285 m**

Start in Gries 1.565 m und Aufstieg zur Winnebachsee-hütte 2.361 m; am zweiten Tag Breiter Grieskogel, dann Abstieg und Heimfahrt. Nur für erfahrene Bergsteigerinnen und Bergsteiger.

**Organisation:** Joachim Hofmann

**So., 23.07.2023**

**Mit dem Bergbus nach Kreuth – Achensee**

z.B. Besuch Tegernseer Hütte möglich.

**Organisation:** Christine Sebast

**So., 30.07. – Mo., 31.07.2023**

**Lüsener Fernerkogel 3.299 m**

Start in Lüsens 1.636 m und Aufstieg zum Westfalenhaus 2.273 m; am zweiten Tag über Nordgrat auf den Lüsener Fernerkogel; Abstieg gleiche Route und Heimfahrt.

**Schwierigkeit:** bis III (eine Stelle, die umgangen werden kann)

**Organisation:** Joachim Hofmann



Wolkenmeer am Haidel  
Foto: H. Freilingner



**Fr., 18.08. – So., 20.08.2023**

**Edelweißhaus in Kaisers**

**Touren:** Von Elbigenalp – Griesau auf Wannenspitze 2.362 m und Karlesspitze 2.378 m. 1.370 Hm; von Bach auf Vorderen und Hinteren Sonnenkogel, 2.204/2.324 m und 1.330 Hm; von Steeg auf Wilder Kasten 2.542 m und Ellbognerspitze 2.552 m und 1.500 Hm.

**Organisation:** Joachim Hofmann

**Fr., 01.09. – So., 03.09.2023**

**Neue Regensburger Hütte**

Ziel z.B. Basler Joch; ansonsten nach Absprache mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern.

**Organisation:** Christine Sebast

**Sa., 23.09.2023**

**Mit dem Bergbus ins Gebiet Waldkirchen/Dreisessel**

**Mögliches Ziel:** Haidel 1.166 m

**Organisation:** Joachim Hofmann

**Sa., 07.10.2023**

**Frauentour auf den Hohen Bogen**

**Organisation:** Christine Sebast

**So., 15.10.2023**

**Abwandertour**

Steinwald, mit Gipfelüberraschung

**Organisation:** Joachim Hofmann und Irmgard Hofmann

**Mo., 27.11.2023**

**Lichtbildervortrag Zittauer Gebirge**

**Referent:** Toni Putz

**Beginn:** 19:30 Uhr Clemenshaus, Leonberg

*Natürlich gibt es außer den offiziellen Touren noch weitere Unternehmungen. Am besten immer wieder mal bei den Monatstreffen vorbeischaun. Es freuen sich auf ein gutes Bergjahr 2023*

*Joachim Hofmann und die Ortsgruppe Städtedreieck*



# 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 mind. 16 Jahre alt

Wir...

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

Schreibe uns:  
[regensburg@bergwacht-bayern.de](mailto: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



# Öffentliche Hütten

## NEUE REGENSBURGER HÜTTE

**Lage:** Stubaital, Gemeinde Neustift, am Hohen Moos im Falbeson-Tal (Hochstubai), 2.286 m

**Aufstieg:** ab Falbeson (sektionseigener Parkplatz) ca. 2,5 Stunden, Materialseilbahn ab Falbeson

**Unterkunft:** 65 Zimmerlager in 2- und 4-Bett-Zimmern, 36 Matratzenlager, Waschräume mit fließendem Kalt- und Warmwasser und Duschen

**Geöffnet:** Mitte Juni – Ende September (je n. Schneelage)

**Pächter:** Christian Tomaselli

Tel.: +43 664 202 50 70

Homepage: [www.regensburgerhuette.at](http://www.regensburgerhuette.at)

**Buchung online:** [https://www.alpsonline.org/reservation/calendar?hut\\_id=275](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 und Klettersteig; exzellenter Service und hervorragendes Essen sowie eine ausgezeichnete Atmosphäre auf der Hütte.

**Touren:** Die Hütte erschließt in landschaftlich reizvoller Umgebung eine Reihe leichter bis mittelschwerer Berg- und Hochtouren sowie Übergänge zur Dresdner Hütte (Höhenweg) und zur Franz-Senn-Hütte.

### Nächtigungspreise

Vorstandsbeschluss 23.08.2022

	Mitglieder	Nichtmitglieder
Erwachsene im 2er-Zimmer	30,00 €	45,00 €
Erwachsene im Mehrbettzimmer	22,00 €	37,00 €
Erwachsene im Lager	15,00 €	27,00 €
Erwachsene im Notlager	7,50 €	19,50 €
Junior 19 - 25 J. im 2er-Zimmer	30,00 €	45,00 €
Junior 19 - 25 J. im Mehrbettzimmer	20,50 €	34,50 €
Junior 19 - 25 J. im Lager	11,50 €	25,50 €
Junior 19 - 25 J. im Notlager	7,50 €	19,50 €
Jugendliche 7 - 18 J. im 2er-Zimmer	15,00 €	29,00 €
Jugendliche 7 - 18 J. im Mehrbettzimmer	11,50 €	25,50 €
Jugendliche 7 - 18 J. im Lager	7,00 €	20,50 €
Jugendliche 7 - 18 J. im Notlager	0,00 €	0,00 €
Kinder bis 6 Jahre im 2er-Zimmer	7,50 €	20,50 €
Kinder bis 6 Jahre im Mehrbettzimmer	7,50 €	20,50 €
Kinder bis 6 Jahre im Lager	0,00 €	12,00 €
Kinder bis 6 Jahre im Notlager	0,00 €	0,00 €

Sowohl in den Zimmern als auch im Lager darf nur mit Hüttenschlafsack übernachtet werden.



(Foto: A. Schöbel)



(Foto: S. Bänsch)



(Foto: S. Bänsch)



(Foto: A. Schöbel)

**Öffentliche Hütten sind allen Alpenvereinsmitgliedern bei bevorzugter Behandlung zugänglich**

**Zu den Vorteilen zählen:**

- ▶ günstigere Übernachtungspreise
- ▶ Möglichkeit der Reservierung von Schlafplätzen
- ▶ Recht auf kostengünstiges Bergsteigeressen und Bezug von Teewasser



### TALHERBERGE ZWIESELSTEIN

Adresse: Gurglerstraße 4, A-6450 Sölden

**Lage:** Zwieselstein (1.472 m) im Ötztal, zwischen Sölden und Gurgl

**Anfahrt:** mit Pkw bis zum Haus; mit der Bahn bis Bahnhof Ötztal, weiter mit dem Bus 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](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 vor Ort von 17:00 - 19:00 Uhr

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 Alpenvereinsgehütten, Almen und auf Gipfel, aber auch anspruchsvollen Hochtouren an. Die Hütte liegt zwischen den Top-Mountain-Skigebieten von Sölden und Gurgl. Im Frühjahr locken zahlreiche einsame, aber lange Skihochtouren.

#### Buchungen für die Weihnachtsferien/Silvester und Faschingsferien:

Die Buchung besonders beliebter Zeiträume ist im Buchungssystem geblockt und wird zu einem bestimmten Stichtag aktiviert. Informationen zu den Buchungstagen für Weihnachten, Silvester, Faschingsferien werden rechtzeitig per Mail an die Mitglieder versandt.



### NÄCHTIGUNGSPREISE (inkl. TVB-Abgabe und Infrastruktur-Abgabe pro Person/pro Nacht)

Vorstandsbeschluss 23.08.2022

	Mitglieder		Nichtmitglieder	
	Sommer*	Winter*	Sommer*	Winter*
Erwachsene im Mehrbettzimmer	22,00 €	25,00 €	34,00 €	37,00 €
Erwachsene im Lager	15,00 €	17,00 €	27,00 €	29,00 €
Junior 19 - 25 J. im Mehrbettzimmer	22,00 €	25,00 €	34,00 €	37,00 €
Junior 19 - 25 J. im Lager	12,00 €	14,00 €	24,00 €	26,00 €
Jugend 15 - 18 J. im Mehrbettzimmer	12,00 €	13,00 €	24,00 €	25,00 €
Jugend 15 - 18 J. im Lager	8,00 €	10,00 €	20,00 €	22,00 €
Jugend 7 - 14 J. im Mehrbettzimmer	10,00 €	12,00 €	22,00 €	24,00 €
Jugend 7 - 14 J. im Lager	6,50 €	7,00 €	18,50 €	19,00 €
Kinder bis 6 J. im Mehrbettzimmer	7,00 €	8,00 €	9,00 €	10,00 €
Kinder bis 6 J. im Lager	1,00 €	2,00 €	3,00 €	4,00 €

\* Sommer: 01.06. - 30.09.      \* Winter: 01.10. - 31.05.

\* Die Nächtigungspreise enthalten bereits die Tourismusabgabe plus Infrastrukturabgabe von 3,- € plus 0,50 € 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!)

Campern im Hüttenumfeld ist generell nicht gestattet!

Komplettbuchung ist möglich in den Monaten Mai/Juni und Oktober/November für 1.500,- € für zwei Nächte plus 350,- € Kautions (jede weitere Nacht 750,- €) Anfrage per E-Mail an [huetten@alpenverein-regensburg.de](mailto:huetten@alpenverein-regensburg.de)

Die Talherberge Zwieselstein ist mit einem Zahlencode gesichert. Dieser wird vor Ort beim Check-in ausgehändigt.



## Sektionseigene Hütten

### 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); Bahnstation 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](https://www.alpsonline.org/reservation/calendar?hut_id=475)

Buchung *Ferienwohnung*: [https://www.alpsonline.org/reservation/calendar?hut\\_id=538](https://www.alpsonline.org/reservation/calendar?hut_id=538)

Hüttenbetreuerin: Madalina Fuchs  
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 (20 Automin.) ein unerschöpfliches Touren- und Klettergebiet für alle Leistungsgruppen. Viele Mountainbiketouren und auch Gleitschirmfliegen (Westendorf, Hohe Salve) sind von unserem Haus aus möglich. Im Winter/Frühjahr ist das Haus ein zentraler Stützpunkt für unzählige 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.

#### Buchungen für die Weihnachtsferien/Silvester und Faschingsferien:

Die Buchung besonders beliebter Zeiträume ist im Buchungssystem geblockt und wird zu einem bestimmten Stichtag aktiviert. Informationen zu den Buchungstagen für Weihnachten, Silvester, Faschingsferien werden rechtzeitig per Mail an die Mitglieder versandt.



Zimmer der Ferienwohnung

## DAV-GESCHENKARTIKEL in der Geschäftsstelle erhältlich!

### ALPENVEREINSJAHRBUCH BERG 2023

Das **Alpenvereinsjahrbuch** ist **DAS** unverzichtbare Standardwerk für jeden ambitionierten Bergfreund. Keine andere Publikation bietet diese Vielfalt alpiner Themen und versammelt soviel bergsteigerische Prominenz zu einem derart günstigen Preis – und das in höchster Qualität! Dazu gibt es eine Alpenvereinskarte des Schwerpunktgebietes.



**Preis: DAV-Mitglieder 20,90 €**

### BROTZEITBEUTEL SNACKTÜT

Stilvoll, nachhaltig und komplett „Made in Europe“: umweltfreundlicher als mit unserer Snacktüte kann man seine Brotzeit nicht verpacken.



**DAV-Mitglieder-Preis: 15,00 €**

### DAV OFFICE-BAG UMHÄNGETASCHE

Office-Bag mit gepolstertem Fach für Notebooks bis 15,6 Zoll, großem RV-Dokumentenfach sowie einem Organizer-Panel für Schreibzeug & Co. und Platz für einen DIN A4-Standardordner oder die Brotzeit für die Mittagspause.



**DAV-Mitglieder-Preis: 20,00 €**

### DAV HÜTTENSCHLAFSACK KARIERT

Klassischer DAV Hüttenschlafsack im nostalgischen Karo: Durch den rechteckigen Schnitt und die feine, atmungsaktive Baumwolle bietet er Bewegungsfreiheit und Schlafkomfort.



**DAV-Mitglieder-Preis: 20,95 €**

### WASCHBEUTEL

Kompakter, praktischer Waschbeutel mit 3 RV-Fächern mit zwei außenliegenden Schlaufen (eine davon mit Clip zum Aufhängen)



**DAV-Mitglieder-Preis: 14,50 €**

### MICROFASERHANDTUCH

Gr. 90 x 45 cm für 12,00 €



## NÄCHTIGUNGSPREISE HAUPTHAUS (inkl. TVB-Abgabe pro Person/pro Nacht)

Vorstandsbeschluss 23.08.2022

	Sektionsmitglieder		Nichtmitglieder	
	Sommer*	Winter*	Sommer*	Winter*
Erwachsene im Mehrbettzimmer	22,00 €	25,00 €	34,00 €	37,00 €
Erwachsene im Lager	15,00 €	17,00 €	27,00 €	29,00 €
Junior 19 - 25 J. im Mehrbettzimmer	22,00 €	25,00 €	34,00 €	37,00 €
Junior 19 - 25 J. im Lager	12,00 €	14,00 €	24,00 €	26,00 €
Junior 15 - 18 J. im Mehrbettzimmer	12,00 €	13,00 €	24,00 €	25,00 €
Junior 15 - 18 J. im Lager	8,00 €	10,00 €	20,00 €	22,00 €
Jugend 7 - 14 J. im Mehrbettzimmer	10,00 €	12,00 €	22,00 €	24,00 €
Jugend 7 - 14 J. im Lager	6,50 €	7,00 €	18,50 €	19,00 €
Kinder – 6 J. im Mehrbettzimmer	7,00 €	8,00 €	9,00 €	10,00 €
Kinder – 6 J. im Lager	1,00 €	2,00 €	3,00 €	4,00 €
Einzelnachtzuschlag p. P. nur im Zimmer	2,00 €	2,00 €	2,00 €	2,00 €
Seminarraum**	20,- €			
Infrastrukturbeitrag***	5,00 €	5,00 €	5,00 €	5,00 €

## NÄCHTIGUNGSPREISE FERIENWOHNUNG

Vorstandsbeschluss 23.08.2022

	Sektionsmitglieder		Nichtmitglieder	
	Sommer*	Winter*	Sommer*	Winter*
Mindestpreis	264,00 €	300,00 €	408,00 €	444,00 €
<i>pro Buchung (2 Nächte) für bis zu 6 Pers.</i>				
Preis	132,00 €	150,00 €	204,00 €	222,00 €
<i>für jede weitere Nacht</i>				
Mehrpreis	10,00 €	11,00 €	13,00 €	18,00 €
<i>pro zusätzliche Person (7.-10. Person)</i>				

\* Sommer: 01.05. - 30.11.

\* Winter: 01.12. - 30.04.

\* Die Nächtigungspreise enthalten bereits die Tourismusabgabe von 2,- € pro Person und Nacht im Sommer und im Winter 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.

Mitglieder der Sektionen Haar und Weiden erhalten ganzjährig, Mitglieder anderer DAV-Sektionen und Naturfreunde vom 01.05. - 30.11. Sektionsmitgliedspreise.

Zugang mit Zahlencode, wird per E-Mail vorab versandt; Bezahlung vor Ort bar oder mit EC-Karte

Komplettbuchung des Haupthauses möglich im Mai/Juni und Mitte September bis Mitte Dezember: 1.700,-€ für 2 Nächte / 350,- € Kautions (jede weitere Nacht 850,- €) – per Mail an huetten@alpenverein-regensburg.de.

## HANSLBERGHÜTTE

(Ludwig-Hanisch-Hütte im Donautal)

**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](https://www.alpsonline.org/reservation/calendar?hut_id=537)



**Geöffnet:** ganzjährig

### 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!

Ein echtes Abenteuer für Kinder und Familien. Kinder müssen aber unbedingt beaufsichtigt werden, da das Gelände nicht ungefährlich ist!

**Bitte beachten:** Die Buchung an Silvester ist im Buchungszeitraum zunächst geblockt. Informationen zum Buchungstichtag für Silvester werden rechtzeitig per Mail an die Mitglieder versandt.

## NÄCHTIGUNGSPREISE

Vorstandsbeschluss 23.08.2022

Sektionsmitglieder DAV Regensburg	80,00 €
DAV andere Sektion oder Nichtmitglieder	120,00 €

### SILVESTER

Sektionsmitglieder DAV Regensburg	120,00 €
DAV andere Sektion oder Nichtmitglieder	150,00 €

<b>KAUTION*</b>	150,00 €
-----------------	----------

\* Bei notwendigen Nachreinigungen werden grundsätzlich 75,- € einbehalten. Zahlung in bar bei Abholung des Schlüssels in der Geschäftsstelle.

Mitglieder der Sektionen Haar und Weiden erhalten ganzjährig Mitgliederpreise.



**Bitte beachtet, dass auf unserer Hütte ein Rauchverbot gilt!**



(Fotos Hanslberghütte: Heinz Gebhard)



Blick von der Hütte ins Donautal



Fotos: Thomas Strel

## NÄCHTIGUNGSPREISE

Vorstandsbeschluss 23.08.2022

	Mitglieder*		Nichtmitglieder**	
	Sommer <sup>3</sup>	Winter <sup>3</sup>	Sommer <sup>3</sup>	Winter <sup>3</sup>
Erwachsene im Lager	10,00 €	12,00 €	15,00 €	18,00 €
Junior 19 - 25 J. im Lager	7,00 €	8,00 €	10,00 €	12,00 €
Jugend 7 - 18 J. im Lager	5,00 €	6,00 €	7,00 €	8,00 €
Jugend bis 6 J. im Lager	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €

\* Sommer: 01.05. - 30.09.

\* Winter: 01.10. - 30.04.

Die Preise sind laut Vorstandsbeschluss vom 23.08.2022 gültig ab Öffnung der Steinwaldhütte.

\* Die Mitglieder-Preise gelten für die Mitglieder der Sektion Regensburg. Die Mitglieder der Sektion Weiden erhalten ebenfalls Mitgliederpreise.

\*\* Die Nichtmitglieder-Preise gelten für Nichtmitglieder und Mitglieder anderer DAV-Sektionen.

## STEINWALDHÜTTE

Adresse: Pfaben 29, 92681 Erbdorf

**Lage:** in Pfaben bei Erbdorf Steinwald / nördliche Oberpfalz

### ANFAHRT:

#### Mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Mit der Bahn nach Wiesau (ca. 1:30 Std.), dann per BAXI oder Fahrrad 13 km nach Pfaben

BAXI Nr. 8302: Ruf-Taxi, mit Voranmeldung Tel. 0800 6065600 (Anruf kostenlos), fährt alle 2 Stunden

#### Mit dem Auto aus Regensburg

Über die A93 bis Ausfahrt Altenstadt an der Waldnaab, dann B22 bis Erbdorf (ca. 110 km; 1:20 Std.) und weiter nach Pfaben

**Unterkunft:** 22 Matratzenlager in 8- und 14-Bett-Lagern (Stockbetten), Aufenthaltsraum für ca. 40 Personen mit Kachelofen, Waschräume mit Duschen, vollausgestattete Selbstversorgerküche

**Extras:** Grillmöglichkeit, Lagerfeuerstelle

**Buchung online:** [https://www.alpsonline.org/reservation/calendar?hut\\_id=547](https://www.alpsonline.org/reservation/calendar?hut_id=547)



**Hüttenbetreuerin:** Nina Michl,  
[steinwaldhuette@alpenverein-regensburg.de](mailto:steinwaldhuette@alpenverein-regensburg.de),  
Tel. s. Website

Als Selbstversorgerhütte steht die Steinwaldhütte sowohl Einzelpersonen wie auch Gruppen z.B. für Familien- oder 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 Augsburgener Felsen, Vogel- und Räuberfelsen sowie an der Ratsfelsengruppe über 100 Routen in allen Schwierigkeitsgraden. Im Winter kommen Schneeschuhwanderer und Langlaufrer in den Genuss zahlreicher Routen und Loipen.

### Buchungen für Silvester:

Die Buchung besonders beliebter Zeiträume ist im Buchungssystem geblockt und wird zu einem bestimmten Stichtag aktiviert. Die Information zum Buchungstichtag für Silvester wird rechtzeitig per Mail an die Mitglieder versandt.

Wunderschönes Wandergebiet rund um die Hütte  
Fotos: H. Freilingner





## VORDERSCHAPPACHHOF

(Vertragshaus im Großarl/Salzburg)

**Anreise/Lage:** Regensburg – Autobahn München – Salzburg – Bischofshofen – Bundesstraße St. Johann im Pongau – Landstraße Großarl – Hüttschlag (ca. 340 km) oder Regensburg – Blaue Route Straubing – Burghausen – Salzburg, weiter auf der Autobahn wie oben (ca. 280 km). Mit der Bahn bis St. Johann im Pongau, mit dem Bus 540 nach Hüttschlag

**Lage:** am Ortsrand von Hüttschlag im Großarl, Bundesland Salzburg, Österreich

**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  
Vorderschappachhof  
Fam. 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;  
Günstigere Übernachtungspreise für Mitglieder der  
Sektion (Sektionsausweis vorlegen)**

**Touren:** Dank der Lage im Nationalpark Hohe Tauern, bieten sich viele leichte bis lange Wanderungen zu Alpenvereinsstätten, 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. Alpinskillauf bei der Skischaukel Großarl – Dorfgastein.



## Vertragshäuser

### MAURERWIRT

(Vertragshaus im Pyhrn-Priel-Gebiet)

**Anfahrt/Lage:** 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:** HP nach Rücksprache möglich!  
Gasthof Maurerwirt  
Frau Michaela Benedetter  
A-4581 Rosenau, Hauptstr. 12  
Tel. +43 664 6317210  
E-Mail: office@gh-maurerwirt.at • www.gh-maurerwirt.at

**Reservierungen direkt beim Maurerwirt;  
Günstigere Übernachtungspreise für Mitglieder der  
Sektion (Sektionsausweis vorlegen)**

**Angebote:** Preisgünstige, reichliche Mahlzeiten, auch typische Speisen der Region, vielfältige Freizeit-Möglichkeiten, Rodel- und Eisstockbahn direkt beim Haus, Wintersportzentren Hinterstoder und Wurzer Alm ca. 15-20 km entfernt, Biathlonzentrum in unmittelbarer Nähe.

**Touren:** Dank der zentralen Lage im Nationalpark Kalkalpen bieten sich viele leichte bis lange Wanderungen zu Alpenvereinsstätten, Almen und auf Gipfel, aber auch anspruchsvolle Kletter- und MTB-Touren an. Im Winter und Frühjahr können zahlreiche kurze, aber auch viele lange Skitouren unternommen werden.



## Hütten des AVS Brixen

**Besucht auch die Hütten unserer befreundeten Partner-Sektion Brixen / Südtirol**

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

**2.000 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 (in erster Linie für Jugendgruppen geeignet)

**Schlafplätze:** 25 Matratzenlager

### BRIXENER HÜTTE

**2.300 m, Pfunderer Berge, Zillertaler Alpen**

**Pächter:** Simon Baumgartner  
**Adresse:** I-39037 Mühlbach  
**Telefon Hütte:** +39 0472 677001  
**Sommersaison:** Mitte Juni bis Mitte Oktober  
**Schlafplätze:** 37 Matratzenlager,  
Winterraum 4 – 5, nicht versperrt

### RADLSEE-HÜTTE

**2.284 m, Sarntaler Alpen**

**Pächter:** Familie Leitner  
Telefon Hütte: +39 0472 855230  
[www.radlseehuette.it](http://www.radlseehuette.it)  
**Sommersaison:** Mitte Mai bis Ende Oktober  
**Schlafplätze:** 20 Zimmerlager, 40 Matratzenlager  
Winterraum 6, nicht versperrt  
**Erreichbarkeit:** Garner Wetterkreuz, 2 Std.  
Oberschnauders, 2 Std.  
Perlungerhof in Gereuth 2½ Std.  
(jeden Donnerstag: Knödeltag!)

### TIEFRASTEN-HÜTTE

**2.312 m, Pfunderer Berge, Zillertaler Alpen**

**Pächter:** Stefan Oberhollenzer  
**Telefon:** Mobil +39 334 9896370  
**E-Mail:** [info@tiefrastenuette.it](mailto:info@tiefrastenuette.it)  
**Sommersaison:** Anfang Mai bis Ende Oktober  
**Schlafplätze:** Zimmer 3 / insgesamt 10 Zimmerlager,  
36 Matratzenlager, Winterraum 2 x 3 m,  
ca. 2 Min. von der Hütte, nicht versperrt



## Besucht einmal die Regensburger Hütte (Rif. Firenze)

**Dolomiten, Geislergruppe, 2.040 m**

**Geschichte:** 1888 von Max Schultze, dem damaligen 1. Vorsitzenden der Sektion erbaut, 1923 der CAI-Sektion Florenz zugewiesen, seit 1999 im Besitz des Landes Südtirol.

**Pächter:** Fam. Perathoner, seit 1940,  
Tel. +39 0471 796307  
[info@rifugiofirenze.com](mailto:info@rifugiofirenze.com),  
[www.rifugiofirenze.com](http://www.rifugiofirenze.com)

**Geöffnet:** Anfang Juni bis Ende Oktober

**Schlafplätze:** 26 Betten, 64 Lagerbetten

**Anreise:** Brennerautobahn bis Klausen/Gröden, dann Staatsstr. 242 direkt bis St. Christina, Parkplatz bei der Col Raiser Seilbahn Talstation, ca. 485 km

**Zugang:** 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 Nivescharte 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.)





# BERG ERLEBEN



[www.alpenverein-regensburg.de](http://www.alpenverein-regensburg.de)  
[www.kletterzentrum-regensburg.de](http://www.kletterzentrum-regensburg.de)

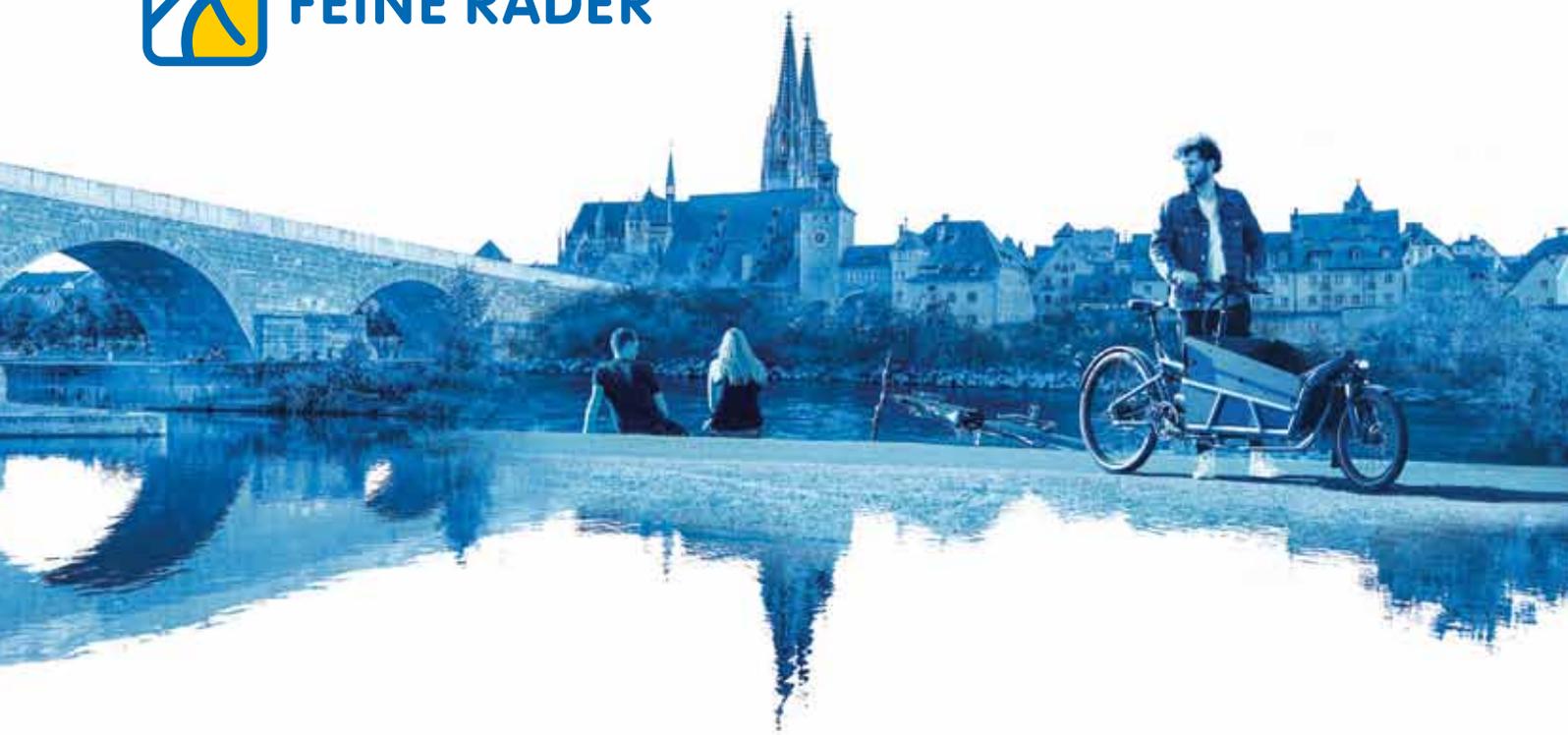
Foto: DAV / Wolfgang Ehm

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

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



**FEINE RÄDER**



**Alltagsräder**

**Lastenräder**

**E-Bikes**

**Werkstatt**

**E-Bike Verleih**

**Lastenrad Sharing**

Zusammen finden wir dein Traumrad!

[www.feine-raeder.de](http://www.feine-raeder.de)

**Jetzt einen  
Beratungstermin  
vereinbaren!**

