

AUSBLICK

 **DAV**
Deutscher Alpenverein
Sektion Regensburg

Mitteilungsblatt **2/2024**

Ausblick
digital

Info auf Seite 4

Klettern



Leidenschaft
und Lebensgefühl

*Klettern
macht glücklich*



 **DAV** Mach mit!



Liebe Bergfreundinnen, liebe Bergfreunde,

als ich vor über 45 Jahren mit dem Klettern begonnen habe, waren wir anfangs noch ausschließlich in Bergstiefeln unterwegs. Wie vielfältig der Klettersport sich inzwischen weiterentwickelt hat – auch in unserer Sektion! Das wird sehr deutlich an den verschiedenen Beiträgen in diesem Heft mit unserem Schwerpunktthema „Klettern“:

Es macht Freude, mehr über die Entwicklung im Klettersport anhand eines Zwiegesprächs zwischen Dr. Georg Draeger, einem Alpinisten und Kletterer der älteren Generation, und Natascha Baumann, die 40 Jahre später das Klettern gelernt hat, zu erfahren ... dabei geht's um Ausrüstung, Männer und Frauen und mehr.

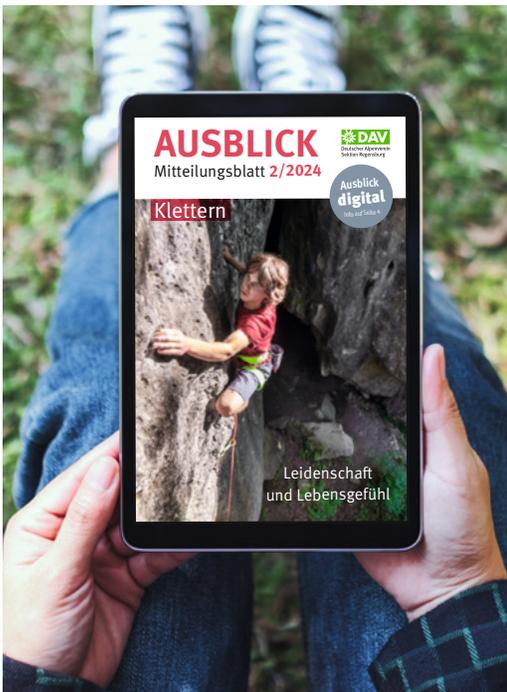
Das Klettern spricht ja oft schon früh Kinder und Jugendliche an: Viele Kinder kraxeln gerne. Einige finden mit dem Klettern ihren Lieblingssport. Und manche von ihnen bringen nicht nur ihre Eltern zum Klettern, sondern werden so gut, dass sie in unserem RegPoint-Team landen. Zu dieser Talentschmiede und dem Training berichtet unser frischgebackener Leistungssportreferent Julian Kolbe. Stolz kann das RegPoint-Team samt Trainer auf die Erfolge sein. Zuletzt hat Lucas Trandafir den European Youth Cup im Bouldern gewonnen und wurde zum Erwachsenen-Weltcup nach Salt Lake City eingeladen. Herzlichen Glückwunsch!

Es gibt noch viele weitere Spielarten des Kletterns, eine davon ist das Sportklettern outdoor. Ein wichtiger und bekannter Vertreter hierfür ist Eberhard Zieglmeier: Kletterführer-Autor, Erstbegeher von unzähligen (schweren) Routen in der Region, Gebietsbetreuer „Altmühltal“. Was unsere Gebietsbetreuer wie Eberhard Zieglmeier für den Erhalt unserer Kletterregion leisten, kommt auch im Interview mit ihm zur Sprache.

Was alle unsere Gesprächspartner verbindet: die Bedeutung des Kletterns drinnen wie draußen für ihr Leben, die Fokussierung, die Konzentration, und dass es mehr als nur ein Sport ist, eher ein Lebensgefühl.

Euch wünsche ich viel Freude beim Lesen des neuen Ausblicks und fürs Unterwegssein drinnen wie draußen.

Rita Friedl
1. Vorsitzende



Ausblick digital

Helft uns Ressourcen zu schonen!

Unser Mitgliedermagazin Ausblick möchten wir künftig verstärkt in digitaler Form zur Verfügung stellen.

Könnt ihr euch vorstellen, auf den gedruckten Ausblick zu verzichten? Super! Damit tragt ihr nicht nur aktiv zum Schutz unserer Umwelt bei, sondern unterstützt auch die Arbeit unseres Vereins. Die eingesparten Mittel können für zahlreiche gemeinnützige Projekte genutzt werden, u.a. die Jugendarbeit, unsere Hütten und die Bergsportausbildung.

Einfach das kleine Formular ausfüllen:
<https://forms.office.com/e/4dFm9rZbYw>



und schon erhaltet ihr den nächsten Ausblick in digitaler Form und sogar ein wenig früher als die postalische Variante.

Impressum

Herausgeberin:

Sektion Regensburg
des Deutschen Alpenvereins
1. Vorsitzende: Rita Friedl
Erscheint jeweils am 01.02., 01.06., 01.10.
jeden Jahres.
Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten.

Anzeigenverwaltung und Redaktion:

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

Gestaltung:

Gschwendtner & Partner, München
Feilitzschstr. 21, 80802 München
info@gschwendtner-partner.de
Telefon: 089 2805628

Druck:

Schmidl & Rotaplan Druck GmbH
Hofer Str. 1, 93057 Regensburg
Telefon: 0941 6 96 95 - 0
Telefax: 0941 6 96 95 - 10
www.schmidl-rotaplan.de
Auflage: 10.000 Exemplare



Druckprodukt mit finanziellem
Klimabeitrag
ClimatePartner.com/11222-2405-1001

Redaktionsschluss:

für die nächste Ausgabe: 01.08.2024

Titelbild:

Unser ehemaliger Jugendreferent Bernhard Maier in der Route „Hey Kleiner“ (8-) an der Kastlwand im Altmühltal.

© Simon Raiber

Alles rund um den Baum



vom staatl. geprüften **Baumbeurteilung**
Baumfachwirt **Kronenpflege**
Marcus Klemm **Fällungen**

Tel: 0941/3 96 6139 **Seilklettertechnik**
Mobil: 0176/21 00 84 67 **Obstbaumschnitt**
macatalpa@web.de **Pflanzungen**



Nachwuchs? Wir gratulieren!

Schon gewusst?

Eure Kinder könnt ihr – kostenfrei bis inklusive zum Jahr, in dem sie ihren 18. Geburtstag feiern – in eure Familienmitgliedschaft mit aufnehmen lassen. Alleinerziehende können ihre Kinder ebenfalls kostenfrei anmelden. Kurz darauf ist der Ausweis unterwegs und eure Kinder kommen in den Genuss der günstigeren Hüttenpreise, der Alpinversicherung und der Familienangebote der Sektion.



Ermäßigung für Partner

Wenn dein Lebenspartner oder deine Lebenspartnerin auch dem DAV beitreten möchte, müsst ihr übrigens nicht verheiratet sein und auch keine eingetragene Lebensgemeinschaft vorweisen können. Eine gemeinsame Adresse und IBAN genügt, um den Vorteilspreis der Partner- bzw. Familienmitgliedschaft nutzen zu können. 122 Euro kostet die Mitgliedschaft für die ganze Familie, mit und ohne Standesamt.

Inhalt

Aktuelles aus der Sektion	6
Termine → 6, Neue Geschäftsstelle → 7, Rückblick Familientag → 7, Mitgliederversammlung 2024 → 8, Trauerfälle → 9, Peters Kolumne → 9	
Klettern	10
Mit Spaß an die Spitze – Leistungssport → 10, Einstieg in den Klettersport → 13, Routenbau → 14, DAV Kletterzentrum Regensburg → 16, Wunschroute → 16, Klettern an der Clift-Wand → 17, Ausbildung zur Kletterbetreuerin → 18, Outdoorklettern rund um Regensburg → 20, Klettern im Wandel der Zeit → 23	
Engagement in der Sektion	26
Vorstellung von haupt- und ehrenamtlich Engagierten → 26	
Klimaschutz	30
Moobly – Mitfahrzentrale für Bergsportler*innen → 30	
Naturschutz	31
Unsere Hütten-Natur – nahe Regensburg → 31 Naturschutzteam und Termine → 31	
Bergsport	32
Kurs-Know-how: Mountainbiken → 32, Kontakt Daten Ressorts → 33, Planung einer Bergtour → 34	
Hütten	36
Berggasthof Steckholzer → 36, Hütten-News → 38, Vertragshäuser → 39, Hütten-Übersicht → 40	
Unterwegs	42
Kurs „Einführung in das Eisklettern“ → 42, MTB – rund um den Lipnosee → 44, MTB – Winklmoosalm → 45, Familiengruppe Steinböcke – zur Burgruine Schellenberg → 46, Familiengruppe Steinadler in Schönhofen → 46, Gleitschirmgruppe – Südtirol → 47	
Jugend DAV Regensburg	48
Sektionsgruppen	50
Familiengruppen → 50, Familienklettern → 50, Gruppe 50 PLUS → 51, Seniorengruppe → 52, Allrounder → 53, Lauftraining → 54, Walking → 54, Ski- und Sommergymnastik → 54, Sportklettergruppe → 55, Mountainbikegruppe → 56, Gleitschirmgruppe → 58, Hochtourengruppe → 59, Ortsgruppe Bayerwald → 61, Ortsgruppe Städtedreieck → 63	
Buchtipps	65
Wichtige Adressen	66

Termine und Aktuelles



Neue Sektionsgruppen

Gleichgesinnte kennen lernen, gemeinsam in der Natur unterwegs sein, Bergfreundschaften knüpfen – darum seid ihr unter anderem dem DAV beigetreten.

Wir haben bereits einige tolle Sektionsgruppen, und doch ist Bedarf für mehr, für neue Gruppen.

Anfang April hatten wir deshalb Ideen für neue Gruppen veröffentlicht – das Feedback war überwältigend: In nur zwei Wochen haben sich über 300 Personen gemeldet, die gern bei einer der neuen Gruppen mitmachen würden. Besonders erfreulich: Über die Hälfte davon möchte sich aktiv in der Organisation einbringen. Das finden wir großartig!

Wir halten euch auf dem Laufenden, welche Gruppen sich neu gründen. Wenn ihr selbst eine Idee für eine Gruppe habt oder bei den neu entstehenden oder schon bestehenden Gruppen mithelfen möchtet, meldet euch gerne unter: wir@alpenverein-regensburg.de

Montag, 10.06.2024 / 19:00 Uhr

DAV Kletterzentrum Regensburg,
Am Silbergarten 6, Kareth/Lappersdorf

Infoabend für Neumitglieder

Ihr seid neu in der Sektion? Kommt zum Neumitglieder-Infoabend am 10. Juni 2024 um 19:00 Uhr in den Seminarraum des Kletterzentrums! Wir freuen uns, euch dort alle eure Fragen zu beantworten, und ihr könnt erste neue Bergfreundinnen und Bergfreunde finden.



Neue Touren zum Stressabbau

Was gibt es Besseres, um den Alltagsstress abperlen zu lassen als zu wandern? Im aufmerksamsten Gehen und mit kleinen Achtsamkeitsübungen erleben die Teilnehmenden, wie beruhigend die Natur auf den Menschen wirken kann.

23.06.2024:

Achtsames Wandererlebnis

zwischen Regensburg und Eilsbrunn mit Achtsamkeitstrainerin Elisabeth Blendl

24.06.2024:

Abendsonne an den Naabhängen

oberhalb Pielenhofen mit Martin Schulte

14.07.2024:

Das Laabertal

oberhalb Beratzhausen mit Martin Schulte

www.alpenverein-regensburg.de/programm/touren#/touren/cat/SR



Herbert Stolz

Geschäftsstelle und Parkplätze

Wir haben uns in unseren neuen Räumen gut eingelebt und hoffen, ihr besucht uns bald. Das Ausrüstungslager und die Bücherei haben sich in den „alten“ Räumen gegenüber der neuen Geschäftsstelle ausgebreitet, auch die Kollegen freuen sich auf euren Besuch. Zur Parkplatzsituation: In Kürze – nach Ende der Bauarbeiten – stehen unseren Gästen zwei Parkplätze im Innenhof hinter der neuen Geschäftsstelle zur Verfügung. Nicht weit entfernt sind außerdem die Parkmöglichkeiten am Dultplatz. Oder bequem mit dem Rad oder Bus anreisen – die Haltestelle Thundorfer Straße auf der Altstadtseite der Donau wird von mehreren Linien angefahren.

Geschenk-Gutschein der Sektion Regensburg

Erhältlich in der Geschäftsstelle der Sektion Regensburg und jetzt auch online zum Selbstaussuchen unter: www.alpenverein-regensburg.de im Bereich Service



Sonja Hannig

Rückblick Familientag

April, April, der macht, was er will. Die Wetterkapirolen am 21. April 2024 von Schneeregen bis (vereinzelt) Sonnenschein haben die Familien der Sektion nicht davon abgehalten, einen schönen Familientag im Walderlebniszentrum zu erleben. Rund 45 Familien waren da. Unsere fünf „tierischen“ Familiengruppen haben sich vorgestellt und gemeinsam gebastelt, Waldkugelbahnen gebaut, sich auf Wald-Rallye begeben und ausgiebig Bergfreundschaften geknüpft. Es gab Kaffee, Wichtelpunsch, Kuchen und Stockbrot am wärmenden Lagerfeuer.



Herzlichen Dank an alle, die dabei waren und besonders an alle, die mitgeholfen haben.

FRISCHE & VIelfALT, OHNE UMWEGE.

In Regensburg Lieferung per E-Bike!



www.oekokiste-donauwald.de

Mitgliederversammlung 2024

Als am 25.04.2024 um kurz nach 22:00 Uhr nach 4-stündiger Sitzung 69 wahlberechtigte DAV-Mitglieder den Spitalgarten verließen, lag eine sehr interessante Veranstaltung hinter uns.



Unser Vorstand: Siegfried Fischer, Max Dolles, Stefan Nargang, Lena Fuchs, Rita Friedl, Manuel Höllering, Markus Rühr

Unsere Mitglieder wurden durch die Sitzungsleitung Rita Friedl zusammen mit unserer 2. Bürgermeisterin Dr. Astrid Freudenstein und dem stellv. Landrat Willi Hogger begrüßt. Nach den Grußworten wurde den Teilnehmenden die ordentliche Einberufung und Abhaltung der Sitzungsordnung durch Sabrina Esser mitgeteilt. Die Versammlung bestimmte mit Reinhardt Neft und Dorothee Friedrichs die beiden Mitglieder der Protokollbeglaubigung. Im Anschluss dankte Rita Friedl den ausgeschiedenen Mitarbeitenden. Max Dolles nahm das Totengedenken vor.

Es folgte der erweiterte Geschäftsbericht des Vorstands und der Geschäftsführung. Bestandteil waren die Veränderungen im Vorstand 2023 sowie die gute und sehr wichtige Tätigkeit unseres Beirates und der ehrenamtlichen und hauptamtlichen Mitarbeitenden. Sehr positiv hob Rita Friedl den Bereich Hütten hervor und verwies auf unsere neuen Pächter in der Neuen Regensburger Hütte sowie die positive Entwicklung der Übernachtungszahlen. Im Kletterzentrum wurden die vielen Veranstaltungen und der Jugendcup in den Fokus gestellt sowie die Entwicklung der Eintrittszahlen. Unsere Mitglieder erhielten Einblick in die Aufgabenstellungen aus den Bereichen Klimaschutz, Naturschutz, Jugend und Familie, Kommunikation und Digitalisierung. Besonders erwähnenswert war die Entwicklung der Mitgliederzahlen. Im Jahr 2023 konnten wir unser 20.000. Mitglied begrüßen.

Im Rahmen der Versammlung stellte Markus Rühr das Haushaltsergebnis 2023 und den Haushalts-

plan 2024 vor. Er ging besonders auf die künftige Entwicklung ein und erklärte, welche Restriktionen sowohl den Haushalt als auch den Plan beeinflussen. Die Zahlen sind zufriedenstellend, es liegt jedoch noch sehr viel Arbeit vor uns. Dies wurde auch im Punkt Entwicklung der Sektion sowohl von Markus Rühr als auch von Rita Friedl hervorgehoben. Wir können aber rundum positiv in die Sektionszukunft blicken. Mit dem positiven Bericht der Rechnungsprüfer wurde der Vorstand ordnungsgemäß entlastet.

Wichtiger Bestandteil der Sitzung war die Wahl der Vorstandsmitglieder für die kommenden drei Jahre. Alle sieben Kandidaten wurden ordnungsgemäß geheim und digital gewählt und nahmen die Wahl an. Ferner wurde die Wahl der Rechnungsprüfer und zwei neuer Mitglieder des Ehrenrates vollzogen. Im weiteren Sitzungsverlauf wurden Anpassungen an die Satzung sowie eine Erhöhung der Mitgliedsbeiträge ab 2025 beschlossen. Nach Bestätigung der Beiräte und der geänderten Sektionsjugendordnung wurde ein Antrag zum Thema Stadtbahn behandelt. Rita Friedl beendete die Sitzung mit Dankesworten.

*Markus Rühr
für den Gesamtvorstand*

Detailinformationen können dem Sitzungsprotokoll entnommen werden, unter:

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

Wir trauern um unsere Mitglieder

Renate Walsberger, Alteglofsheim
Mitglied seit 1985

Tobias Strahl, Wald
Mitglied seit 2004

Erich Weinholzner, Neutraubling
Mitglied seit 1960

Werner Riedel, Wörth
Mitglied seit 1977

Wilhelm Dietl, Regensburg
Mitglied seit 1952

Detlef Wolf, Regensburg
Mitglied seit 2005

Adolf Brandl, Regenstauf
Mitglied seit 1973

Adrian Markus Holzhauser, Bad Abbach
Mitglied seit 2000

Maria Meyer, Amberg
Mitglied seit 2014

Gerhard Rapf, Runding
Mitglied seit 2007

Ilse Neu, Regensburg
Mitglied seit 1956

Johanna Unterburger, Regensburg
Mitglied seit 1979

Peters Kolumne



Von Schnappern und Büchern

Das Schwerpunkt-Thema „Klettern“ streift auch unser Ausrüstungslager. Zum einen, weil wir vieles verleihen, was nicht jeder zu Hause hat: Vom Kletterhelm über Schnapp-, Schraub- und HMS-Karabiner vieler Sorten und Farben, Express-Schlingen oder die neue Micro-Traxion (eine Umlenk-Rolle für Seile, die für Spaltenbergung oder Selbstsicherung dient). Seile haben wir auch – aber Achtung, die sind nur für Trainer, schließlich hängt da ein Leben dran, und wir haften als Ausleiher für den guten Zustand.

Hinzu kommt der amorph gewachsene Bestand unserer Bücherei, wo natürlich auch Kletterbücher und -führer stehen. Ebenso natürlich kommen regelmäßig drahtige Menschen, die nach entlegenen Gebieten fragen, westliches Süd-Spanien etwa, oder gleich Patagonien. Im Büchergeschäft hätten sie nichts dazu gefunden... Mitunter finden wir tatsächlich etwas, nicht immer taufrisch, aber so eine Kletter-Route hält ja heutzutage länger als ein Gletscher. Wenn wir nichts finden, gebe ich folgenden Tipp mit: Wenn ihr einen gescheiterten Kletter- oder Reiseführer kauft, nutzen könnt, den Beleg aufhebt und das Buch nach der Reise in gutem Zustand zu uns bringt, lässt sich über einen Ankauf für unsere Bücherei reden. Dann haben vielleicht andere Freude daran, und nachhaltig ist es auch.

*Peter Themessl
Ausrüstungslager*

Mit Spaß an die Spitze

Viele Kinder kraxeln gerne. Einige finden mit dem Klettern ihren Lieblingssport. Manche brennen für das Klettern und Bouldern so sehr und sind so talentiert, dass sie im RegPoint-Team landen. RegPoint? Ein Kunstwort aus Reg(ensburg) und Redpoint, das das freie Durchsteigen einer bekannten Route in einem Zug bezeichnet. Und eine echte Talentschmiede.



Talente im Kletterzentrum Regensburg

„Beim European Youth Cup habe ich gar nicht so viel erwartet. Ich war vorher ein wenig erkältet und habe mir nicht viel Druck gemacht. Ich glaube, das war ganz gut“, sagt Lucas Trandafir bescheiden. Der 16-jährige Pentlinger startet für die Sektion Regensburg, ist im Bayern- und seit 2024 auch im Jugendnationalkader. Im März hat er den Deutschen Jugendcup im Bouldern in Stuttgart gewonnen, im April den European Youth Cup in Curno in Italien. Und: Im Mai startet er beim IFSC Weltcup in Salt Lake City – nicht in der Jugend, bei den Erwachsenen. Der Boulder-Nationaltrainer Sagi Damti hatte Lucas gesehen. Er scoutet gerade fürs Olympiateam 2028.

Talentsichtung am 14. Juli

„Die Kids müssen noch keine 8er klettern, wenn sie zu uns kommen. Wir schauen eher drauf, wie beweglich und motiviert sie sind“, erklärt Julian Kolbe, Leistungssportreferent der JDAV Regensburg. Von Vorteil ist, wenn die Kinder schon vorher eine andere Sportart, zum Beispiel Turnen, etwas intensiver betrieben haben. Rund sechs Plätze sind im RegPoint-Team, in dem derzeit 15 Mädchen und 16 Jungen trainieren, jedes Jahr neu zu vergeben. Am 14. Juli 2024 findet die nächste Talentsichtung für Kinder von 7 bis 15 Jahren statt.

Seit 2019 ist das DAV Kletterzentrum Regensburg eines von zwölf Talentsichtungszentren in Bayern, erhält Fördermittel, etwa für das Schrauben von Talentsichtungsrouten. „Wir brauchen oft neue Routen für die RegPoint-Trainings. Diesen Monat trainieren wir zum Beispiel viel Speedklettern“, erzählt Julian, der selbst ab 2015 im RegPoint-Team trainiert hat und seit 2024 die Trainer C-Lizenz Leistungsklettern hat. „Da schauen die Kletterzentrumsgäste schon mal erstaunt, wenn die Kids in 15 Sekunden die Wand hochrennen.“ Die Wettkampfdisziplinen: Lead (Vorstieg), Bouldern und Speed.



Der Grundstein für Lucas' Weg nach Salt Lake City und vielleicht zu Olympia wurde mit 10 Jahren gelegt, als er es ins RegPoint-Team schaffte. „Übrigens erst beim zweiten Anlauf“, erinnert sich Lucas. Zu verlieren, auch im Wettkampf, oder eine Route nicht gleich zu schaffen, gehöre eben dazu. „Das härtet ab“, lacht er. Lucas klettert, seit er zwei Jahre alt ist. Sein erster Kletterpartner war sein Vater, in der Halle und am Fels. „Im RegPoint-Team konnte ich mit Leuten in meinem Alter klettern. Ich habe mit vielen trainiert, die deutlich stärker waren, und ich wollte so werden wie die. Die Trainings hatten Struktur, so gab es konkrete Fortschritte.“

Wie läuft ein Training ab?

Beim Aufwärmen ist die Mobilisierung von jedem Gelenk wichtig. Es folgen Koordinations- und Geschicklichkeitsübungen und leichte Boulder. Dann startet der Trainingsteil mit einem Schwerpunkt auf entweder Technik, Maximalkraft oder Speed. „Beim Maximalkrafttraining nehmen wir uns zum Beispiel fünf schwere Boulder vor und trainieren am Campusboard, um gezielt Muskelpartien anzusprechen, insbesondere im Schulter- und Ellbogenbereich. Wir Trainer achten dabei immer auf die Wachstumsphasen der Kinder, denn wenn die Wachstumsfugen offen sind, sollte keine Maximalkraft trainiert werden“, erklärt Julian. Beendet wird das Training mit einem leichten Ausklettern, eine einfache Tour mit Flow, danach wird gedehnt.

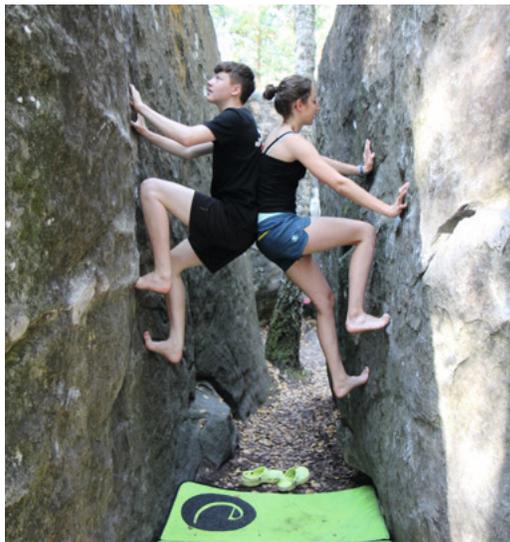


Warum er die jungen Klettertalente gerne trainiert? „Weil es einfach großartig ist, wenn ein Langzeittrainingsplan wieder einmal funktioniert und das Tritttechniktraining der letzten Woche sich auszahlt. Wenn die Kinder Spaß beim Klettern und auch im Wettkampf haben. Sich gemeinsam freuen.“ Ihn macht es stolz, wenn die Kinder auch mit Problemen zu ihm kommen, Vertrauen haben. Genau hinzuschauen, wie es den RegPoint-Kindern geht, ist dem gesamten Team von rund zehn Trainern und Trainerinnen übrigens sehr wichtig. Auch beim Thema Essstörungen, das im Leistungsklettern leider eine Rolle spielt. „In Regensburg haben wir da Gott sei Dank kein Problem“, so Julian. Auch weil darauf geachtet wird, dass nach jedem Training die Kohlehydratspeicher aufgefüllt werden.

Spaß und Scheitern

Lucas trainiert im Winter fünfmal die Woche je vier Stunden, in der Saison, die von April bis September dauert, viermal die Woche. Die RegPoint-Kids trainieren mindestens zweimal die Woche mindestens zwei bis drei Stunden. Gemeinsam geht es nach draußen an den Fels: einmal jährlich nach Fontainebleau und ins Sommertrainingslager, z.B. ins Zillertal. „Wir kümmern uns um alle, möchten, dass die Kinder Spaß haben, auch dass sie lernen mit Scheitern umzugehen. Ab einem bestimmten Level beim Klettern wird man nämlich oft reinfallen bei einer Route, die anfangs noch zu schwer ist. Da muss man durch, um besser zu werden“, weiß Julian. Wenn man sich nicht entmutigen lässt, lohnt es sich immer. Das beweisen auch die Erfolge von Lucas Trandafir. Beim Klettern lernt man eben auch fürs Leben.

Monika Trojer



Julian Kolbe

Julian Kolbe ist 21 Jahre alt, studiert Architektur und ist seit 2024 Leistungssportreferent der Sektion. Seit 2021 ist er Kletterbetreuer, seit 2024 Trainer C

Leistungssport und ebenfalls seit kurzem vom Bergsportfachverband zertifizierter Boulder-Routenschrauber. Er klettert, seit er vier Jahre alt ist.



Lucas Trandafir

Der 16-jährige Lucas Trandafir ist Schüler, klettert, seit er zwei Jahre alt ist und stieß mit 10 Jahren zum RegPoint-Team. Der Pentlinger startet für die Sektion Regensburg

bei Wettkämpfen, und das sehr erfolgreich. Im April gewann er den European Youth Cup im italienischen Curno im Bouldern.

Wir suchen dich!

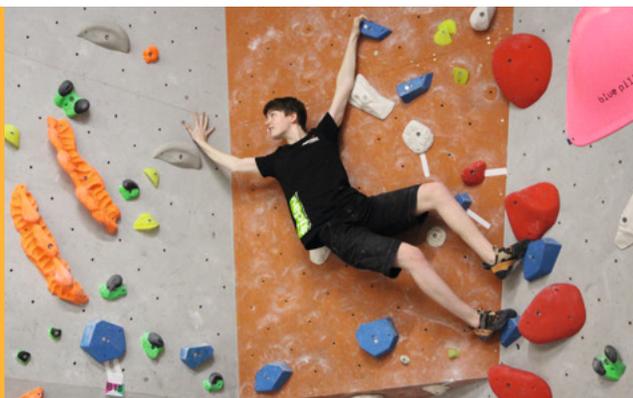
Sichtung Team RegPoint

Leistungsorientiertes Klettertraining

14.07.2024 / 14:00 – 17:00 Uhr

www.alpenverein-regensburg.de

→ JDAV → Pinnwand



Mein Einstieg in den Klettersport

Das Spiel mit der Schwerkraft, die Freiheit im Kopf, die sich einstellt, wenn man die Komfortzone verlässt, selbstbestimmte Herausforderungen besteht und sich in den Flow klettert – nur ein paar Aspekte, die Klettern zum absoluten Suchtfaktor machen.

Das wöchentliche Kletter-Date

Samstagsmorgens, 10:00 Uhr, die Kletterhalle hat gerade ihre Türen für die Frühsportler geöffnet. Der Duft von frisch gebrühtem Kaffee und noch warmen Brezen weht einem in die Nase, wenn man an der Theke eincheckt. Dank 10er-Karte funktioniert das für alle, die es kaum erwarten können, in nur wenigen Sekunden. Ausgeschlafen und hochmotiviert begeben wir uns auf die Suche nach der ersten Route des Vormittags. Die Halle erwacht gerade erst zum Leben und bietet uns die uneingeschränkte Auswahl an Herausforderungen.

Los geht's mit dem gegenseitigen Partnercheck. Sitzen unsere Klettergurte, läuft das Seil korrekt durch das Sicherungsgerät, ist der Karabiner gesichert? Ein bisschen Chalk in die Handflächen gerieben, den ersten Griff berührt, den ersten Tritt gespürt, plötzlich befindet man sich schon in einigen Metern Höhe.

Wohnortnaher Bergsport in der Kletterhalle

Der Weg vom Bouldern zum Klettern war kein besonders langer, sind die Möglichkeiten in Regensburg und Umgebung doch in vielfältiger Form vorhanden. Besonders die sektionseigene Kletterhalle in Lappersdorf vereint einen großzügigen Boulderbereich mit den schier unbegrenzten Möglichkeiten aus 247 Kletterrouten. Und das Beste daran? Das Hallenklettern ist bei Wind und Wetter möglich.

Aller Anfang muss nicht schwer sein

Allen, die schon mal mit dem Gedanken gespielt haben, das Klettern auszuprobieren, kann ich das Schnupperklettern ans Herz legen. Hier kann man unter Anleitung und Aufsicht erste Schritte an der Kletterwand wagen, Bewegungsabläufe üben und bekommt das nötige Know-how für die Bedienung der Ausrüstung an die Hand.

Sollte danach der Funke übergesprungen sein, empfiehlt sich der Toprope-Kurs, welcher alle sicherheitsrelevanten Voraussetzungen für Neulinge in drei Kurseinheiten sehr praxisorientiert vermittelt.

Auch die Kleinen kommen nicht zu kurz, Kletterkurse gibt es natürlich auch für Kinder.

Kletterpartner finden leicht gemacht

- beim Schnupperklettern oder im Kletterkurs kennenlernen
- Aushang am Schwarzen Brett
- Klettertreff am Montag | 18-30 Jahre (klettertreff@web.de)
- Sportklettergruppe am Donnerstag | ab 18 Jahre um 18:00 Uhr (Facebook-Gruppe: „Sportklettern DAV Regensburg“ unter: www.alpenverein-regensburg.de)
- Familienklettern | 5-15 Jahre www.alpenverein-regensburg.de
- beim Bouldern oder Klettern mit dem Autobelayer (Klettern im Toprope ohne Sicherungspartner) kennenlernen



© DAV/Marisa Koch

Von der Halle an den Fels

Mit dem Klettersport habe ich die für mich intensivste Sportart gefunden, die mich regelmäßig meine Grenzen überschreiten lässt und ein ideales Ganzkörpertraining darstellt, die aber vor allem bewirkt, dass ich ganz im Hier und Jetzt bin und den Alltagstrubel auszublenden vermag.

Das wöchentliche Hallenklettern möchte ich deshalb gemeinsam mit meiner Kletterpartnerin Schritt für Schritt nach draußen verlagern. Im Herbst steht für uns also das Vorstiegsklettern auf der Agenda, welches uns als langfristiges Ziel an die Felswand bringen soll. Unserem Traum, eine Woche Klettern am Gardasee, kommen wir somit ein Stückchen näher.

Julia Achatz

Routenbau im DAV Kletterzentrum Regensburg

Interview mit Bodo Janke



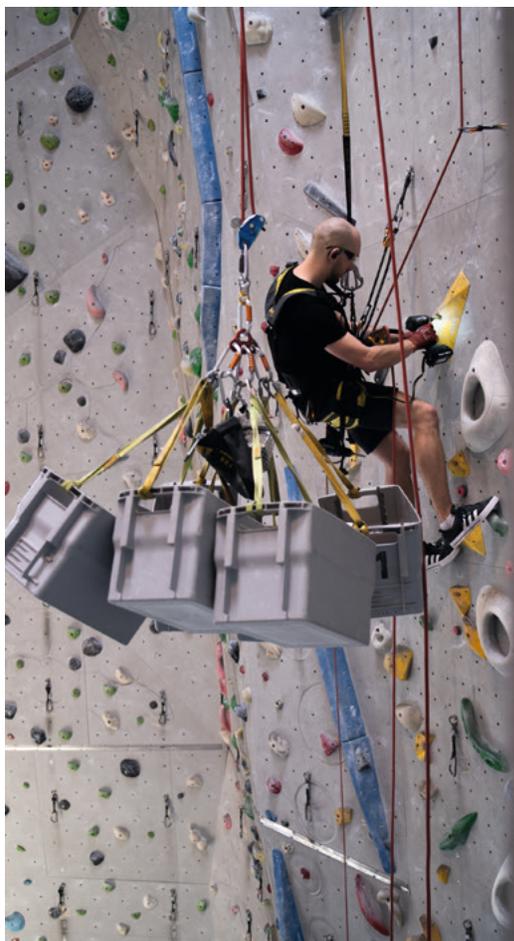
Bodo Janke, Leiter des Routenbaus im DAV Kletterzentrum Regensburg, hat mich nach unserem Interview und dem kleinen Selbstversuch, den ich starten durfte, als absoluten Fan der Aufgaben im Routenbau gewonnen. Eine kreative und gleichzeitig körperlich anspruchsvolle Tätigkeit, um sicherzustellen, dass den Kletternden in der Halle nicht langweilig wird.

Hallo Bodo! Vielen Dank, dass du mir einen Einblick in die Welt des Routenbaus verschaffst. Wie wird man eigentlich Routenbauer?

Das ist eigentlich gar nicht kompliziert. Ich hatte als aktiver Kletterer Lust, das Kletter- bzw. Routenangebot im damals gerade neu eröffneten Kletterzentrum mitzugestalten. Zu der Zeit war das Routen- und Boulderschrauben überwiegend Learning by doing. Es gab weder Sicherheitsvorschriften noch eine standardisierte Ausbildung für den Routenbau. Mit den inzwischen bestehenden Sicherheitsstandards, die sich stark am Höhenarbeitsbereich orientieren, wurden auch dezidierte Ausbildungskonzepte durch den Alpenverein entwickelt. Beispielsweise mein Kollege Nico dort drüben an der Wand – er nutzt, wie du siehst, nicht nur ein Seil für die Sicherung, sondern sogar drei Seilsysteme gleichzeitig.

Das heißt, es gibt inzwischen doch einiges zu beachten. Wie viel Zeit nimmt denn der Routenbau in Anspruch?

Aktuell sind zwei Festangestellte, zwei, drei Minijobber*innen und noch ca. 10 Ehrenamtliche mit dem Routenbau beschäftigt. Zusätzlich beauftragen wir auch regelmäßig freiberufliche (ehrenamtliche) Routenbauer für das Routen- und Boulderschrauben, insbesondere etwa bei Wettkämpfen. Denn ich bin neben dem tatsächlichen Schrauben auch viel mit organisatorischen Aufgaben betraut. Für das aktive Routenbauen an der Wand selbst wenden wir in der Woche ca. 60 Stunden auf, von denen ca. 10 Stunden unsere ehrenamtlichen Unterstützer*innen leisten.



Spannend! Wenn du sagst, du bist auch viel mit Administrativem beschäftigt – welches Konzept steckt hinter dem Routenbau im DAV Kletterzentrum Regensburg?

Wir wollen sicherstellen, dass für jeden was dabei ist. Dementsprechend sollen sämtliche Schwierigkeitsgrade in abwechslungsreichen und ansprechenden Routen ausreichend zu finden sein. Die Planung berücksichtigt deshalb die Schwierigkeitsgrade für jede einzelne Kletter- oder Boulderlinie, den Umschraubeturnus für jeden Wandbereich (siehe Infokasten), bis hin zu Faktoren wie dem Farbkonzept für die Griffe. Das optische Gesamtbild soll ja ebenfalls ansprechend sein.

Verstehe. Klingt nach ordentlich Vorarbeit, bevor es tatsächlich mit dem Schrauben losgeht. Kannst du kurz beschreiben, wie du eine neue Route planst?

Natürlich wollen wir mit dem Umschrauben ausreichend Vielseitigkeit und Abwechslung reinbringen. Dabei wechseln wir prinzipiell schon einmal die Griffformen, damit sich die neuen Routen spürbar von denen davor unterscheiden. Außerdem gibt der Schwierigkeitsgrad in gewisser Weise vor, wie die Route geplant wird. In unserer Kletterhalle finden sich Routen der Grade UIAA 2–10. Die meisten Routen gibt's in den Graden zwischen 5–7, weil das unsere Gäste einfach am meisten klettern wollen.

Und wenn der Plan steht: Wie legt ihr unten in der Halle los?

Es gibt zwei Möglichkeiten, den Routenbau in unserem Kletterzentrum umzusetzen. Entweder „vom Seil aus“ oder von der Hebebühne aus. Für die Umsetzung mit der Hebebühne bedarf es etwas mehr Vorarbeit, da wir dann zuerst den Fallschutzboden entfernen müssen. Besonders in den Überhängen oder zur Anbringung schwerer Griffe und Volumen erleichtert uns die Hebebühne die Arbeit aber doch erheblich. So oder so – ausgestattet mit Schlagschraubern, ausreichend Schrauben und Griffen und dem entsprechenden Plan im Kopf ist man dann startklar. Zuerst werden in der Regel die Volumen und großen Griffe angebracht. Weiter geht's dann ganz logisch – von unten nach oben – so, wie du die Route auch klettern willst. Wir testen die Route zwischendurch immer wieder, und wenn sie fertig ist, bekommt sie noch einen – manchmal mehr, manchmal weniger – kreativen Namen ;-).

Klingt nach einem vielfältigen und abwechslungsreichen Job-Alltag. Ich bin bereit!

Dann lass uns doch gleich mal eine Route zusammen schrauben, wenn du magst?



Danke Bodo, für das spannende Interview und den Exkurs in den Alltag eines Routenbauers in der Kletterhalle! Es hat unglaublich viel Spaß gemacht. Und wenn mal Not am Mann/an der Frau ist – ich bin ready!

Barbara Ederer



Zahlen und Fakten zum Routenbau im DAV Kletterzentrum Regensburg

Routen-Anzahl: ca. 250 Stück

Vorhandene Schwierigkeitsgrade:
2-10 (Kletterwände), 1–8 (Boulder-Wände)

So oft wird umgeschraubt:

Hauptkletterbereich: ca. alle 6 Monate,
Autobelay-Bereiche: im Turnus alle 3–4 Monate
Außenbereich: einmal jährlich

Zeitaufwand im Routenbau: ca. 60 Stunde pro Woche

Wer kann Routen bauen?

Festangestellte aber auch „Minijobber“ und Ehrenamtliche

Sicherung im Routenbau am Seil:

Personenseil, Backup (Autobelay oder Klettersteig-System) und per sogenannter Life-Line



Öffnungszeiten: täglich von 10:00 – 22:00 Uhr
Adresse: Am Silbergarten 6, 93138 Lappersdorf
 (beim Sportzentrum des TSV Lappersdorf)
Telefon: 0941 463 990 50

Klettern und Bouldern im DAV Kletterzentrum Regensburg

Das DAV Kletterzentrum Regensburg bietet euch auf 2.300 m² Kletterfläche im Indoor- und Outdoor-Bereich ca. 250 Routen von UIAA 2-10 und auf 500 m² Boulderfläche ca. 200 Boulder von Fb 3–8. Ob mit oder ohne Seil, bei uns kommt jeder, vom Einsteiger bis zum Leistungssportler, auf seine Kosten, und auch für die Kleinen ist mit Kinderboulderbereich und Spielplatz gesorgt.

Schnupper-, Toprope- und Vorstiegsurse für Kinder und Erwachsene werden durchgehend das ganze Jahr angeboten. Für Kinder gibt es außerdem regelmäßige Klettergruppen und die Möglichkeit, ihren Geburtstag bei uns zu feiern. Individuelle Inhalte können in einem Privattraining vermittelt werden. Unser Bistrobereich bietet leckere Bio-Speisen und Getränke und unser schönes Außengelände lädt zum Verweilen und Entspannen zwischen und nach den harten Moves ein. Falls es euch noch an Kletter-Ausrüstung fehlt, könnt ihr diese bei uns natürlich auch ausleihen.

Bufdi gesucht!

Du bist mit der Schule fertig, hast ein Jahr Zeit und möchtest hoch hinaus?

Dann bewirb dich im DAV Kletterzentrum Regensburg für einen **Bundesfreiwilligendienst**.

Dich erwarten abwechslungsreiche Tätigkeiten wie beispielsweise die Betreuung von Klettergruppen, Unterstützung im Routenbau oder die Planung und Durchführung von Veranstaltungen. Zusätzlich setzt jede*r Freiwillige ein eigenes, selbst geplantes Projekt um.

Interesse? E-Mail an

service@kletterzentrum-regensburg.de

Kursformate im Kletterzentrum

Grundkurse

Topropekurse für Kinder und Erwachsene
 Vorstiegsurse für Jugendliche und Erwachsene

Aufbaukurse

Sicherungsgeräte-Update
 Sicherungs- und Sturztraining
 Klettertechnik 1
 Klettertechnik 2

Programm für Kids

Kindergeburtstag
 Ferien- und Feiertagsprogramm für Kinder
 Offenes Kinder- und Jugendtraining

Weitere Angebote

Schnupperklettern für Kinder und Erwachsene
 Privattrainings
 und mehr...

Alle Informationen und freien Plätze findet ihr auf **www.kletterzentrum-regensburg.de** im Bereich Kurse & Buchungen.

Deine persönliche Wunschroute



Route gepunktet, Sack abgehängt, Projekt abgehakt? Oder auf der Suche nach etwas Besonderem? Wie wäre es mit einer nach deinen persönlichen Vorgaben nur für dich geschraubten Route in deiner Lieblingskletterhalle?

Ja, sowas geht! Für 59,50 € schraubt dir ein Mitglied unseres Routenbauteams deine Wunschroute. Hier mal ein Tipp: Das geht auch per Gutschein (erhältlich an der Kletterbar) als ein Geschenk der etwas anderen Art für einen kletterverrückten Vertikalfan.

Wir zeigen dir, was unsere Schatzkammern gerade hergeben. Und du suchst dir Kletterlinie und Griffe selbst aus, wie schwierig die Route sein und welchen Stil sie haben soll. Wir beraten zusammen, wo, wann und wie deine Route realisiert werden kann. Die fertige Route bekommt von dir einen eigenen Namen und bleibt mindestens acht Monate in der Wand.

Klingt interessant? Dann schreib uns an **service@kletterzentrum-regensburg.de** Stichwort „Wunschroute“ oder hol dir einen Gutschein dafür an der Kletterbar!

Clift-System im Selbstversuch

Wie klettere ich an der Clift-Wand?

Das aus Ungarn stammende Unternehmen Clift hat ein System entwickelt, das es ermöglicht, interaktiv individuelle Kletterrouten zu erstellen. Über die gesamte Höhe von 14 Metern erstreckt sich im DAV Kletterzentrum Regensburg dank Crowdfunding-Aktion nun eine mit 320 Griffen ausgestattete digitale Kletterwand. Jeder Griff ist Bestandteil des gesamten Systems und mit einem Sensor sowie LED-Lampe ausgestattet, die durch die Hohlschraube im Griff für die Kletternden sichtbar wird.

Auf einer Fläche, welche bisher Platz für ca. 6 Routen bot, finden sich nun deshalb rund 50 Routen in sämtlichen Schwierigkeitsgraden und das Potenzial für zig weitere.

Das muss ich gleich mal ausprobieren!



Es besteht immer die Möglichkeit, ganz spontan mit einem Gastzugang an die Clift-Wand zu gehen und in eine der von Routenbauer*innen vordefinierten Routen einzusteigen. Grundsätzlich wurde das System jedoch mit dem Gedanken entwickelt, dass mittels einer **CliftCard** (erhältlich an der Kletterbar) direkt am Touchpad, das sich am Anfang der Wand befindet, mit einem eigenen Account eingechekkt werden kann. Auf dem Display finden sich Informationen, wie die bereits gekletterten Routen. Der Account wird in der „**Clift Climber**“ App angelegt und ist kostenfrei.

Unabhängig davon, ob als Gast-Climber oder mit dem eigenen Account an der Clift-Wand unterwegs, stehen einem auf dem Touchpad eine große Auswahl an gespeicherten Routen zur Verfügung. Direkt nach Bestätigung einer selbst gewählten Kletterroute wird diese an der Wand sichtbar. In einheitlicher Farbe erstrahlen alle Griffe der Route, bis hin zum Top. Lediglich die Startgriffe blinken in der Farbe Grün und zeigen an, wo's los geht.

Gesichert per Autobelay klettert es sich dann eigentlich „wie gewohnt“. Der Unterschied: Die Route reagiert auf die Kletterzüge. Sobald ein Griff oder Tritt berührt wurde, wechselt dieser die Farbe, was zugegebenermaßen zusätzlich dazu animiert, weiterzumachen. Auch vorprogrammierte Challenges, wie beispielsweise: „Samle die meisten Griffe innerhalb von 2 Minuten.“, bieten Potenzial für neue, kreative Kletteraktionen und zeigen die vielseitige Einsetzbarkeit dieser Wand.

Fazit: „Clift“ ist ein vielseitiges, inklusives und zeitgemäßes Trainingsboard, welches für jedes Level abwechslungsreiche Klettermöglichkeiten bietet. Eine ganz neue Erfahrung, die wirklich Spaß gemacht hat.

Barbara Ederer

Selbstsicherungsgerät – was ist das?

Selbstsicherungsgeräte (Autobelays) ermöglichen das gesicherte Klettern ohne Sicherungspartner. Sie sind oberhalb der Kletterwand angebracht und bestehen aus einem geschlossenen Gehäuse, in dem die Technik für den Einzug-, und Brems- bzw. Ablassmechanismus untergebracht ist. Unten am Band finden sich zwei Karabiner, die in den Klettergurt eingeklippt werden müssen. Das beim Klettern entstehende durchhängende Band wird dann vom Gerät eingezogen. Im Falle eines Sturzes wird die kletternde Person aufgefangen und kontrolliert bis zum Boden abgelassen.

Wichtig: Der Vorteil, dass an Selbstsicherungsanlagen allein geklettert werden kann, bedeutet zugleich, dass die Sicherungssituation gewöhnlich nicht per Partnercheck überprüft wird. Es ist also wichtig, konsequent vor jedem Losklettern die eigene Sicherung zu überprüfen. Ganz besonders gilt das beim routinierten und selbstständigen Training.

Tagebuch der Ausbildung zur Kletterbetreuerin

Sommer 2023: Da ich gern Menschen etwas beibringe und klettere, möchte ich gern die Ausbildung zur Kletterbetreuerin machen. Nach Genehmigung der Verantwortlichen des DAV Kletterzentrums Regensburg ist es im Frühjahr 2024 endlich soweit: Die 6-tägige Ausbildung in Stuttgart beginnt!



Sonntag

☛ Kurz vor 18:00 Uhr

Ich sitze im Seminarraum der Kletterhalle Rockerei in Stuttgart (Sektion Schwaben) und bin gespannt wie ein Flitzbogen auf die kommenden Tage – es kann losgehen!

☛ 20:00 Uhr

Nach der Einführung durch die Ausbilder wissen wir: Diese Woche erwarten uns volle Kurstage mit Programm von 09:00–18:00 Uhr, Theorie und Praxis in ausgewogenem Wechsel. Der Abend endet mit einem gemeinsamen Abendessen im benachbarten Restaurant für ein erstes Kennenlernen.

Montag

☛ 09:00 Uhr

Jetzt geht es ans Eingemachte: Der Montag startet mit einem Einklettern. Nachdem passende Seilschaften gefunden sind, soll jede*r ein paar Routen klettern und sichern, damit sich die Ausbilder einen Überblick über unser Können verschaffen können. Das Feedback ist gut; damit wäre die erste Hürde geschafft.

☛ 13:00 Uhr

Mittagspause, redlich verdient nach einem intensiven Vormittag in der Kletterhalle. Heute stehen beispielhafte (Schnell-)Durchläufe von Toprope- und Vorstiegskursen auf dem Programm. Gespickt sind diese Einheiten mit unzähligen kleinen Hinweisen und Vorgehensweisen, die uns nachher das Halten von Anfängerkursen erleichtern sollen. Ganz schön viel Input, jetzt heißt es erstmal Energie tanken und den gegenüberliegenden Supermarkt oder die Rockerei-Theke für eine Pizza aufsuchen.

Dienstag

☛ 10:30 Uhr

Ein spannender Tag, denn heute geht es u.a. um Gewichtsunterschiede in der Seilschaft. Wir lernen, wann welche Maßnahmen zu ergreifen sind, z. B. welcher Reibungsclip, welcher Reibungsverstärker oder vielleicht doch der (Sand-) Sack? Anschließend können wir die gängigen Reibungsverstärker testen, die aktuell auf dem Markt sind (Inhalt der „teuren Tasche Nr. 1“ des Ausbilders B.) – eine der wertvollsten Einheiten für mich diese Woche, nicht nur wegen der Preise der Geräte ...

☛ 12:30 Uhr

Ein zweites cooles Thema heute: Ausbilder B. packt „teure Tasche Nr. 2“ aus und präsentiert uns ein Sammelsurium an Sicherungsgeräten, das noch durch weitere Geräte aus der Gruppe ergänzt wird. Auch diese probieren wir aus, denn wir müssen schließlich bei Kursen mit allen Sicherungsgeräten der Teilnehmenden umgehen können.

☛ 14:00 Uhr

Das dritte coole Dienstags-Thema: Technikleitbild Wandklettern (TLW). Klingt erstmal trocken, ist in der praktischen Umsetzung an der Boulderwand aber umso hilfreicher für die Verbesserung des Kletterkönnens und sorgt in der Gruppe für den einen oder anderen Aha-Effekt. In den kommenden Tagen merke ich an der Kletterwand schon Fortschritte.



Mittwoch

→ 07:30 Uhr

Am Frühstückstisch im Hotel gehe ich mit anderen Kursteilnehmenden noch einmal die Inhalte der Theorieprüfung durch, die heute Morgen als Erstes ansteht. Wir fühlen uns gut gewappnet.

→ 18:00 Uhr

Dank der Unterlagen zur Prüfungsvorbereitung ist die Prüfung den meisten von uns leicht gefallen. Sonst stand heute auf dem Plan: Klettern mit Kindern, u. a. Kletterspiele, und Ausbouldern von schwierigen Routen als Klettertaktik für die persönliche Verbesserung. Die Aufgabe hier lautete: mit Bedacht und taktischen Pausen an eine für uns schwierige Route rangehen. Dies sei eine der effektivsten Methoden, um sich im Klettern zu verbessern. Am Ende der Woche heißt es von vielen Teilnehmenden, diese Praxiseinheit sei eines der Highlights der Woche gewesen – für mich auch.

Donnerstag

→ 10:30 Uhr

Tag der Lehrübungen... In der Hotellobby habe ich meinen Lehrplan morgens noch vorbereitet und jetzt ist es soweit: Ich bringe den „Anfänger“, also meinen Mit-Auszubildenden bei, mit welcher Technik das Seil in die Exe geclippt wird, wie man eine stabile Position an der Wand dafür einnimmt. Das Ganze wird noch mit einem Spiel etwas aufgelockert – und fertig. Das Feedback ist sehr positiv und ich fühle mich bestärkt.

→ 19:00 Uhr

Auch wenn Lehrübungen anstrengend und anspruchsvoll sind: Heute habe ich unglaublich viel gelernt. Dazu beigetragen hat nicht nur, dass ich selbst in die Praxis gehen musste, sondern auch, dass ich von den Lehrübungen der anderen und dem jeweiligen Feedback des Ausbilders viel mitnehmen konnte.

Nun ist schon der letzte Abend der Ausbildung. Wir feiern unsere Fortschritte mit einem gemeinsamen Abendessen in einem nahegelegenen Lokal.

Freitag

→ 14:00 Uhr

Einige letzte Theorietemen wurden behandelt, darunter Prävention von Diskriminierung und sexualisierter Gewalt. Und wir haben die letzte Hürde absolviert: die Leistungsprüfung, die aus drei Routen im Schwierigkeitsgrad 5+ besteht, von denen wir zwei in maximal vier Versuchen insgesamt durchsteigen mussten.

Und dann habe ich es geschafft. Die Ausbildung ist zu Ende und ich habe bestanden. Ich setze mich noch ein bisschen ins Bistro der Kletterhalle und reflektiere ein wenig. Die wichtigsten Erkenntnisse für mich in dieser Woche:

- Mich eine Woche lang mit dem Klettern, der Theorie, Didaktik und Methodik für Anfängerkurse auseinanderzusetzen, hat mir richtig viel Spaß gemacht.
- Eine Woche ist für die Komplexität dieser Ausbildung wirklich nicht viel... Ich fühle mich dennoch dank unserer hervorragenden Ausbilder sehr gut vorbereitet.
- Von anderen lernen zu können, ist ein Geschenk. Jede*r einzelne Ausbildungsteilnehmende hat eigene Erfahrungen & Expertise in die Ausbildung mitgebracht und in Diskussionen und Praxisübungen mit den anderen geteilt. Dafür bin ich sehr dankbar – ich konnte meinen Horizont dadurch sehr erweitern.

Ich freue mich auf die Praxis – wir sehen uns im Kletterzentrum!

Leonie Bechtold



DAV/Marisa Koch

Tätigkeitsfelder Kletterbetreuer*in

- vermittelt Wissen und Können für das selbstständige Sichern im Toprope und Vorstieg Indoor.
- betreut Kletterveranstaltungen in der Halle (regelmäßige Klettertreffs von Kinder-, Jugend- und Erwachsenengruppen, Schnupperkletterkurse).
- nimmt die DAV-Kletterscheine Indoor (Vorstieg und Toprope) ab.

Die nächste Trainerstufe im Sportklettern ist Trainer*in C. Mehr Informationen zu den Voraussetzungen findet ihr auf ausbildung.alpenverein.de. Bei Interesse an einer Klettertrainerausbildung wendet euch gerne an **Richard Ertl** (service@kletterzentrum-regensburg.de).

Outdoorklettern rund um Regensburg



Er sei wegen der Felsen und der Stadt („in dieser Reihenfolge!“) in Regensburg „hängengeblieben“: Eberhard Zieglmeier ist Autor des „Kletterführers Bayerischer Jura“, Gebietsbetreuer der Klettergebiete im Altmühltal und Erstbegeher von rund 100 Routen in der Region. Eines seiner Highlights: „Corpus Delicti“ (9+/10-) am Großen Keilstein, das er kurz und knapp als „Rakete“ beschreibt.



Zweitrangig im besten Sinne – die Regensburger Klettergebiete

„The Face“ (10-) von Jerry Moffat und „Kanal im Rücken“ (10) von Wolfgang Güllich – 40 Jahre ist es her, dass die damals besten Sportkletterer der Welt die damals schwersten Routen der Welt im Altmühltal eröffnet haben. Touren, die heute noch „aus dem Strom der Geschichte herausragen“, auch wenn der ganz große Hype um die Region mittlerweile vorbei sei, wie Eberhard Zieglmeier betont. Im Interview erläutert der Kletterführer-Autor und Gebietsbetreuer, was die Regensburger Klettergebiete auch heute noch so besonders macht.



Simon Raiber

Herr Zieglmeier, wie schätzen Sie die Bedeutung der Regensburger Klettergebiete im Vergleich zu anderen Regionen ein?

Zieglmeier: Am bekanntesten in der Kletterszene ist deutschlandweit aktuell die Fränkische Schweiz, historisch betrachtet ist das Elbsandsteingebirge am bedeutsamsten. Die Regensburger Klettergebiete würde ich daher als „zweit-rangig“ beschreiben, allerdings im besten Sinne: Sie sind auch heute überregional attraktiv, ihre Bekanntheit ist sogar noch größer, weil ab Ende der 70er-Jahre bei uns die damals welt-schwersten Routen entstanden sind: „The Face“ und „Kanal im Rücken“ ragen heute noch aus dem Strom der Geschichte heraus.

Woran liegt es Ihrer Meinung nach, dass der Hype etwas nachgelassen hat?

Zieglmeier: Der „Style“ des Gebiets ist nicht mehr uneingeschränkt mehrheitsfähig. Viele Kletterer starten heute in der Halle, mit größeren Griffen und leicht überhängenden Wänden. Ähnliche Oberflächen hat etwa die Fränkische Schweiz. Die Kalkfelsen gerade im Altmühltal sind eher plattig bis senkrecht, mit kleineren Griffen. Das schreckt manche ab. Etwas „freundlicher“ zu klettern sind aber die Felsen an der Donau zwischen Kelheim und Regensburg sowie im Labertal und Naabtal, weil hier der Fels etwas strukturierter ist.

Die Auswahl ist riesig. In Ihrem „Kletterführer Bayerischer Jura“ haben Sie 1.700 Routen beschrieben. Welche Gebiete liegen für die Regensburger denn am nächsten?

Zieglmeier: Der „In dubio pro libido“-Fels liegt direkt unter der Sinzinger Autobahnbrücke auf der Südseite der Donau und bietet Touren im 6. und 7. Grad. Und hinter der Wallfahrtskirche von Mariaort liegt das „Stille Örtchen“, ein ca. 15 Meter hoher Fels mit einigen ähnlich „klangvollen“ Routen.

Was würden Sie Anfängern empfehlen: Welche Felsen sind im Regensburger Umland am leichtesten zu bezwingen?

Zieglmeier: Für Anfänger ist das Gebiet bedingt geeignet. In Begleitung von erfahrenen Kletterpartnern können sie erste Züge in Schönhofen oder am Buchenberg bei Parsberg versuchen. Oder sie nehmen an einem entsprechenden DAV-Kurs teil. Wer sicher den 6. Grad beherrscht, der findet einiges. Ab dem 7. Grad wird die Auswahl dann deutlich größer.

Wobei der 6. Grad in der Halle vermutlich nicht dem 6. Grad draußen gleichzusetzen ist?

Zieglmeier: Stimmt. Die Natur ist kein Konsumraum mit Sicherungen in 1,50-Meter-Abstand und Umlenkkarabinern. Haken sind draußen oft weiter voneinander entfernt oder gar nicht vorhanden. Dann müssen Kletterer neben den Expressen auch Klemmkeile oder Friends dabei haben und einsetzen können. Neben der Technik ist außerdem ein Bewusstsein für die Umwelt und den Naturschutz in unserer Region besonders wichtig. Das heißt: Exen wieder mitnehmen, saisonale Gebietssperrungen einhalten, keinen unnötigen Lärm machen.

Der sensible Umgang mit der Natur liegt Ihnen als Gebietsbetreuer für das Altmühltal besonders am Herzen. Warum engagieren Sie sich in diesem Ehrenamt und was gehört alles zu Ihren Aufgaben?

Zieglmeier: Wir sind aktuell neun Gebietsbetreuer beim DAV Regensburg. Meine Kollegen und ich möchten mithelfen, die Klettergebiete auch für künftige Generationen zu erhalten. Das geht nur im engen Schulterschluss mit Behörden, Umweltschutzorganisationen und Anliegern. Deshalb gibt es seit 1998 die sogenannte Kletterkonzeption, die Schutzzonen definiert: In Ruhezonen (Zone 1) darf gar nicht geklettert werden, in Zone 2

nur auf bestehenden Routen und mit behördlicher Genehmigung, in Zone 3 können auch neue Routen erschlossen werden. Das Ganze funktioniert nur, wenn alle Seiten kompromissbereit sind.

Was macht für Sie persönlich den großen Reiz am Klettern aus?

Zieglmeier: Beim Klettern gibt es keinen Schiedsrichter, keine Linien, keine Spielzeit, keinen Sieger, keinen Verlierer. Es steht mir frei, in welcher Form, mit welchen Mitteln ich klettere. Egal ob im Altmühltal oder am Everest – jeder kann im Rahmen seiner eigenen Möglichkeiten die persönlichen Grenzen ausloten. Hinzu kommt der „Lifestyle“ – draußen zu sein in der Natur, im Freien übernachten. Zentral für mich ist aber die unglaubliche Konzentration, die man braucht, um etwas Schweres zu klettern; wofür man tage- oder wochenlang trainiert. Und dann kommt an diesem einen Tag plötzlich alles – das Wetter, die Umstände, die eigene Verfassung – zusammen zu diesem einen Zen-Moment, in dem alles funktioniert und ineinanderfließt. Das ist für mich das Lebensgefühl Klettern!

Herr Zieglmeier, wir danken Ihnen für das Interview und für Ihren jahrelangen Einsatz für die Klettergebiete rund um Regensburg. Auf viele weitere Zen-Momente!

Susanne Herr



Mehr über die Regensburger Klettergebiete

Wer eine „Kletterbibel“ für die Region sucht, der findet sie mit dem „Kletterführer Bayerischer Jura“ (Panico-Verlag, 1. Auflage 2022) von Eberhard Zieglmeier. Auf 480 Seiten beschreibt Zieglmeier fast 100 Ziele mit insgesamt rund 1.700 Routen, davon 777 im Altmühltal, 136 in Donaudurchbruch und Donautal, 423 im Labertal und 390 im Naabtal und seinen Seitentälern. Neben Infos zur Anreise, zu saisonalen Sperrungen und zur Geschichte gibt es immer wieder kleine „Spots“ zu archäologischen und architektonischen Besonderheiten der Region.

Eine ausgezeichnete Online-Quelle ist die Website www.juraclimbs.de, die Kletterer mit aktuellen News und Detailinfos zu den Regensburger Felsen versorgt, aber vor allem auch eine Austauschplattform für eigene Tipps und aktuelle Hinweise der User bietet.

Detaillierte Informationen zu aktuellen Sperrungen, zu Kletterkonzepten und den dort zugewiesenen Zonierungen gibt es auch auf der Website der Interessensgemeinschaft (IG) Klettern: <https://ig-klettern.org/>

Zwischen Fels und Fortschritt – Klettern im Wandel der Zeit

Interview mit Alpinist Dr. Georg Draeger und Sportkletterin Natascha Baumann

Steile, glatte Felswände. Das Körpergewicht fast nur gehalten von den Fingerspitzen, die von einer hauchdünnen Schicht Chalk bedeckt sind. Zusätzlichen Halt geben kleinste Vorsprünge, die man kaum als Tritte bezeichnen kann, in die man dennoch auf Teufel komm' raus Millimeter der Kletterschuhspitze bohrt. Sollte der eigene Körper einen doch im Stich lassen, vertraut man auf die Stabilität des hochwertigen Gurts und des Seils aus Polyamid. Im Hintergrund klingen die am Gurt baumelnden Exen, Klemmkeile und Friends, von denen man sich maximale Sicherheit erhofft. Wird es brenzlig, ruft man doch lieber „ZU!“ und weiß, die sichernde Person wird von der Halbautomatik des Sicherungsgeräts unterstützt. Hoch lebe die moderne Ausrüstung!



» Geh'! Also wir haben das alles mit den Wanderschuhen gemacht, und abgeseilt wurde im Dülfer über die Schulter, wir hatten dafür extra 'nen Anorak drunter. «

» Der war dann doch bestimmt kaputt! «

» Naja, was heißt kaputt ... der war etwas angeschmolzen. «

» ... also kaputt. «

» Damals waren wir nicht so oberflächlich, Natascha! «

Als Georg vor mehr als 50 Jahren als Jugendlicher den Alpinismus und das Klettern begonnen hat, waren die Bedingungen etwas anders als heutzutage mitten im Kletter- und Boulderhallenboom. Von der jüngeren Generation der Kletternden kann sich das wahrscheinlich kaum jemand vorstellen – so geht es auch Natascha. Sie selbst hat das Klettern fast vierzig Jahre nach Georg für sich entdeckt. Was hat sich in der Zeit verändert? Wie haben die beiden den jeweiligen Einstieg in den Sport wahrgenommen? Was hat sich in der

Gemeinschaft, der Kultur und im Diskurs innerhalb der Kletterszene geändert? Das und noch mehr wollten wir wissen – deswegen haben wir uns mit den beiden zusammengesetzt und einem Gespräch gelauscht, das uns in zwei unterschiedliche und doch eine gemeinsame Welt eintauchen ließ und Antworten auf ebenjene Fragen geben sollte.

Natascha: „Wie war das bei dir, als du mit Klettern begonnen hast? Wie alt warst du, was hat dich an dem Sport begeistert, wo bist du geklettert?“

Georg: „Also angefangen hab' ich, als ich ungefähr 16 Jahre alt war. Da habe ich einen Kurs auf der Tannheimer Hütte gemacht – dem Kletterstützpunkt in den Tannheimern. Dort traf ich auf den „Mann mit dem knorrigen Gesicht und der langen Nase“ – Anderl Heckmair. Du kannst dir vorstellen, wie die Augen von den ganzen Jungen geleuchtet haben, als wir einen derart bekannten Bergsteiger, Erstbegeher der Eiger Nordwand, gesehen haben – besser konnte es für mich also gar nicht anfangen.“

Natascha: „Und wie stand es damals um die Ausrüstung? Mit was seid ihr die Berge hochgestiegen?“

Georg: „Kletterschuhe wie heute gab es damals noch nicht, nur ganz normale Wanderschuhe. Kletterschuhe habe ich tatsächlich erst mit Anfang 40 bekommen, das war dann schon ein ganz neues Gefühl! Das Seil – na gut, ein Hanfseil war es zwar schon damals nicht mehr, aber wenn's nass war, war's halt schwer.“

Natascha: „Also hast du das Klettern quasi direkt im alpinen Bereich angefangen?“

Georg: „Genau. Klettersteige habe ich gemacht, kombinierte Hochtouren und insbesondere Eis-



wände – aber mit dem Felsklettern, wie es heute gesehen wird, doch erst sehr spät begonnen. Beim Kurs damals wollte ich vor allem Sicherheit, weil die Hakenqualität, die es damals in bestehenden Routen gab, gelinde gesagt miserabel war. Du hattest da eher eine Bouldersicherheit – bzw. eine, die sich von der der Erstbegeher nicht sonderlich unterschied. Bei mir war der Hintergrund zudem, dass ich vom Eisklettern komme, wo du immer Equipment nutzt. Übrigens noch Marwa-Eisspiralen, also größere Korkenzieher, erst später die teuren Titanschrauben aus Sowjetbeständen. Ich bin kein Boulderer, und das haben alle um mich herum beim Felsklettern auch direkt gemerkt – aber zum Glück Rücksicht genommen.“

Natascha: „Und wann warst du dann das erste Mal in der Halle?“

Georg: „Wahrscheinlich vor 10 Jahren, als hier in Lappersdorf die Halle aufgemacht hat. Halt, nein – das war in Regensburg im Von-Müller-Gymnasium. Da hatten sie ein paar Griffe unter die Treppe geschraubt.“

Natascha: „Wärst du, mit der heutigen Ausrüstung und den heutigen Möglichkeiten andere Touren geklettert?“

Georg: „Naja, die Frage ist sehr hypothetisch – die Eiswände, die wir damals geklettert sind – die gibt es heute größtenteils nicht mehr. Aber ansonsten, klar, mit dem heutigen Equipment hast du ganz andere Möglichkeiten. Wie war es bei dir? Wie hat dich das Klettern eingefangen?“

Natascha: „Bei mir im Ort gab es einen Spielplatz mit Kletterwand, zu dem ich immer unbedingt wollte. Mit 10 ungefähr habe ich dann beim DAV ein Kletter-Schnuppertraining gemacht, bei dem ich geblieben bin. Dort habe ich mit der Zeit dann Sichern und alles gelernt. Irgendwann haben wir dort eine Ausfahrt nach Schönhofen an den Fels gemacht. Das war für mich was ganz Neues, eine echt krasse Erfahrung. Nach dem Tag war ich fix und fertig! Aber ich wusste danach schon, dass das etwas ist, das ich cool finde und bei dem ich bleiben will. Ich war dann erst in einer gemischten Gruppe, später dann noch in einer anderen, in der ich eigentlich das einzige Mädchen war. Damals habe ich mir da nicht wirklich was dabei gedacht, heute im Nachhinein vielleicht schon.“

Wie war das eigentlich damals mit Frauen am Berg? Was war da die allgemeine Einstellung dazu?“

Georg: „Frauen am Berg? Ganz einfach – die gab's nicht, zumindest nicht in den Eiswänden. Da hätte man(n) sich wahrscheinlich gefragt „Ist die nicht verheiratet?“ oder ähnliches. Die Einstellung früher war, hart gesprochen, „Kinder, Küche, Kirche“. Wenn es dann mal Ausnahmen gab, waren das schon gewisse Aushängeschilder, die teils kritisch, teils auch neidisch beäugt wurden, wenn sie außergewöhnliche Leistungen erbrachten. Von einem Mann wurde so etwas einfach eher erwartet als von einer Frau. Ich denke, da spielt die allgemeine gesellschaftliche Haltung eine große Rolle – als das klassische „Nordwand-



Gesicht“ stellte man sich eben nicht unbedingt eine Frau vor, oder generell jemand anderen als einen weißen Mann. Die Frauen, die es dann trotzdem durchgezogen haben, waren dann besonders taff. Heute sehe ich, dass Frauen am Berg und beim Klettern viel mehr vertreten sind als früher, und das ist auch gut so. Ich finde, gerade beim Klettern haben Frauen vielleicht sogar einen Vorteil; für mich scheint es so, dass das Körperbewusstsein und oft auch die Beweglichkeit ausgeprägter sind, was einem in schwierigen Passagen zugutekommt.“

Natascha: „Du magst Recht haben, dass im Breitensport Klettern das Verhältnis ausgewogener ist, als es früher war. Ich sehe nur auch, dass, wenn es ums Niveau geht, der Frauenanteil doch geringer wird, je höher man geht. Bei den Trainerausbildungen habe ich das vor allem gemerkt: Bei der C-Lizenz waren es noch viele, bei der B-Lizenz oder auch bei der Outdoorqualifikation schon weit weniger – das Gleiche bei der Bergführer-Ausbildung. Ich habe oft das Gefühl, dass Männer vielleicht eher als Frauen mit dem Gedanken reingehen „Ach, das schaff‘ ich schon“ – gleich, wie das Ergebnis letzten Endes jeweils ausfallen würde. Mindset und Selbstbewusstsein sind dabei wichtige Punkte, und ich denke, Frauen könnten oft viel mehr, als sie sich selbst zutrauen. Aber ich denke, auch das entwickelt sich. Dinge wie zum Beispiel der Expedkader für Frauen, die es früher einfach nicht gab; ich hoffe, das bestärkt Frauen darin,

sich in höhere Leistungsniveaus zu wagen und allgemein mehr an den Berg zu gehen.“

Georg: „Das hoffe ich auch. Also verstehe ich das richtig, dass für dich Klettern und Draußensein untrennbar voneinander sind?“

Natascha: „Absolut. Klettern ist für mich definitiv mehr als ein Sport, eher ein Lebensstil. Ich gebe die Kurse, klettere im Ausland, lese darüber, schaue mir Videos an, trainiere dafür. Und am Fels gefällt mir einfach, dass es immer was anderes ist. Für mich gibt es kaum eine Sportart, die so abwechslungsreich ist.

Was ist es denn, was dir am besten gefällt, Georg?“

Georg: „Die Fokussierung – ganz egal, ob indoor oder outdoor. Man ist immer absolut konzentriert. Ansonsten gefällt mir auch die Balance, die es mit sich bringt – einmal das Klettern draußen, dass es allein so viele Formen gibt, und mittlerweile aber auch diese Art Social Event, das ich habe, wenn ich z. B. meine Ü50-Gruppe hier in der Halle treffe, wo dann nach dem Klettern noch ein Kaffee dazugehört.“

Natascha: „Hast du noch einen Tipp, für Kletter*innen, die gerade anfangen, oder auch für „alte Hasen“?“

Georg: „Egal, worum’s geht, meine Parole ist: Immer dranbleiben! Das lässt sich an der Wand natürlich besonders gut einrichten ... Aber auch sonst im Leben.“

Melissa Kutscher

Hauptamtlich engagiert



Servus, Stefan!

stv. Betriebsleiter Kletterzentrum

Stefan Kronschnabl verließ das Kletterzentrum Anfang Februar aus persönlichen Gründen. Er war seit 2015 zuständig für den wirtschaftlichen Betrieb des Kletterzentrums und Meister der Exceltabellen und Kassensoftware. Als gute Seele des Hauses schätzten wir seine Ratschläge und seine humorvolle Art sehr. Seine Herzlichkeit und sein Ideenreichtum werden uns sehr fehlen. Als wandelndes Kletterlexikon und fester Bestandteil der Kletterszene war er aber nicht nur beruflich mit der Sektion verknüpft, sondern schon in der Jugend ein „Fels“ der Sektion. Schon 1998 engagierte er sich in der „Planungsgruppe zum Bau des Kletterzentrums“ und 1999 hat der Jugendleiter zusammen mit Anne Reuther und einem Team von jungen Alpinisten eine spektakuläre, siebenwöchige Expedition nach Spitzbergen unternommen. Wir sind ihm sehr dankbar für alles und wünschen ihm alles, alles Gute!

Stefan, es fällt uns sehr schwer, dich gehen zu lassen, und ist unmöglich, dich zu vergessen. Wir hoffen, dass wir uns ganz oft sehen. Lass dich nicht unterkriegen!

Kathrin Skobjin für das Team des Kletterzentrums



Nico Haslinger

Routenbau Kletterzentrum

» Hallo zusammen, mein Name ist Nicolas Haslinger. Schon seit März helfe ich im Routenbau aus und werde ihn ab Mai für ein halbes Jahr leiten.

Eigentlich bin ich studierter Musikwissenschaftler mit einem Hang zum Sport und entsprechend trifft der Beruf des Routenbauers auch meine kreative und sportliche Ader. Wie auch bei der Musik, teile ich besondere Erlebnisse gerne mit anderen – nur eben mit Griffen und Kletterzügen anstelle von Klängen oder Melodien. Darum bemühe ich mich, für alle Gäste viele schöne Klettermomente an die Wand zu zaubern, ganz gleich, ob man es schon in den 9. Grad geschafft hat oder gerade erst einen Kreuz-Zug in einem 5er kennenlernt.

In meiner Freizeit findet man mich selbstverständlich auch am Felsen, beim Joggen auf den Winzerer Höhen oder sogar beim Fischen an den unterschiedlichsten Gewässern. Die Musik habe ich natürlich auch nicht ganz an den Nagel gehängt.

Also dann viel Spaß beim Klettern! Bis bald! «

Nico Haslinger



Markus Menzel

Kletterbar-Team im Kletterzentrum

» Schon seit vielen Jahren ist Klettern ein großer Teil meines Lebens. Klettern gelernt habe ich in verschiedenen Boulder- und Kletterhallen in Berlin. Wann immer es ging, habe ich auch Zeit am Fels verbracht. Ich liebe die Natur und bin sehr gerne draußen unterwegs. Von 2020 bis 2022 war ich mit meiner Frau und unserem Hund auf einer Kletterreise in Europa unterwegs. Wir haben viele tolle Orte gefunden und nette Menschen kennengelernt. Diese Zeit hat mich noch tiefer mit dem Sport und Lifestyle verbunden. Ein Zurück in die große Stadt – weit weg von den Felsen – kam nach dieser Erfahrung nicht mehr in Frage. Da die Familie meiner Frau aus der Gegend kommt, sind wir im Umland von Regensburg gelandet. Hier genießen wir die wunderschöne Natur und natürlich die vielfältige Auswahl an Kletterfelsen. Das Kletterzentrum ist für mich ein idealer Ort um Hobby und Beruf miteinander zu verknüpfen und mich als Teil der Community einzubringen. Ich freue mich sehr, euch an der Kletterbar zu begegnen, mich um euer leibliches Wohl zu kümmern und auch bei allen anderen Anliegen mit Rat und Tat zur Seite zu stehen. «

Grüße, Markus

Neu im Ehrenamt



Oliver Altenbokum

Referent Vortragswesen

» Hallo, ich bin 38 Jahre, lebe mit meiner Freundin seit zwei Jahren in Regensburg und bin seitdem Mitglied in der Sektion. Ursprünglich komme ich aus dem Erzgebirge und war einige Jahre Mitglied in der Sektion Sächsischer Bergsteiger Bund in Dresden. Im Sommer wandere ich gerne, auch auf Mehrtagestouren, unternehme leichte Hochtouren oder bin auf dem MTB unterwegs. Im Winter bin ich auf Touren- oder Abfahrtski in den Bergen.

Seit diesem Jahr bin ich für unser Vortragswesen in der Sektion verantwortlich und Mitglied im Beirat. Zu den Aufgaben gehört das Aufstellen eines Vortragsprogramms sowie die technische Unterstützung während der Vorträge vor Ort und online. Zum Glück bin ich damit nicht allein, sondern werde durch ein Team weiterer ehrenamtlicher Mitglieder unterstützt.

Wenn du Lust hast, einen Bildvortrag zu deinen Bergerlebnissen zu präsentieren oder dabei zu unterstützen, melde dich gerne unter: vortraege@alpenverein-regensburg.de «

Oliver Altenbokum



Susanne Herr

Redaktionsteam Ausblick

» Wie viele andere Waidler auch hat es mich zum Studium nach Regensburg verschlagen – das ist nun schon fast 30 Jahre her. Was für ein Glück, in der nördlichsten Stadt Italiens wohnen zu dürfen! An den Donau-Nebel werde ich mich in diesem Leben allerdings nicht mehr gewöhnen. Zum Glück sind die Berge nicht weit. Am liebsten fahre ich ins Karwendel, wo ich saisonabhängig beim Skitourengehen, Wandern, Laufen, Trail-Laufen, Spritz-Trinken am Achensee und Schnitzel-Essen in der Gramai-Alm anzutreffen bin. Die Mischung aus Anstrengung und Genuss – das ist es, was für mich ein gelungenes Bergenerlebnis ausmacht. Nach 52 Kilometern Karwendelmarsch dürfen es dann auch mal drei Tage Wellness sein. Es freut mich sehr, dass ich für den DAV Regensburg als Mitglied des ehrenamtlichen Ausblick-Redaktionsteams meine Leidenschaft für die Berge mit meiner Leidenschaft fürs Schreiben verbinden darf! «

Susanne Herr



Barbara Ederer

Redaktion

» Mein Name ist Barbara, ich bin 28 Jahre alt und seit mehr als 10 Jahren Mitglied bei der DAV Sektion Regensburg. Mit Leidenschaft übe ich die ehrenamtliche Tätigkeit als Redakteurin beim DAV und meinen Beruf als Fotografin und Marketing-Managerin im Sportsektor aus! Und wann immer es die Zeit erlaubt, findet man mich (und meist auch meine Kamera) auf einem Wanderweg in den bayerischen Alpen, in Kanada oder in Thailand, beim Bouldern, Klettern oder auf dem Wasser beim Wakeskaten. Aktiv sein und dabei die Schönheit der Natur zu erleben, das schenkt mir schon immer das größte Glück und Dankbarkeit. Ich freue mich auch deshalb auf viele weitere Jahre in der Redaktion beim DAV Regensburg! «

Barbara Ederer

Herzlich willkommen im Team!



Leonhard Bauer

Trainer C Klettern für Menschen mit Behinderungen

» Ich komme aus Abensberg und bin als Sportkletterer mit meinem langjährigen Seilpartner vorwiegend im Frankenjura und den lokalen Kletterhallen unterwegs. Seit 2011 habe ich die Ausbildung zum Kletterbetreuer, Trainer C (indoor/outdoor) und seit 2016 zum Routenbauer Breitensport. Seit März 2023 bin ich als Routenbauer und als Trainer in der Gruppe für Teilnehmer mit Multipler Sklerose tätig. Die überaus positiven Erfahrungen bei diesen Aufgaben und die immense Leistungsbereitschaft der Mitglieder im Training dort haben mich persönlich sehr stark motiviert. Ich freue mich deswegen schon sehr auf die Teilnahme bei der Fortbildung zum Trainer C für Menschen mit Behinderung und hoffe, damit meine Erfahrungen im Inklusionssport als Trainer und Routenbauer intensivieren zu können und auch den Fokus im Umfeld auf die Bedeutung der ehrenamtlichen Tätigkeit in diesem Rahmen zu stärken. Vielleicht sehen wir uns ja mal draußen oder drinnen. «

Leo



Julian Kolbe

Trainer C Leistungsklettern

» Hallo, ich bin Julian. Seit ich vor 17 Jahren mit dem Klettern angefangen habe, bin ich begeistert dabei. Besonders der Leistungssport hat es mir dabei angetan. In der Zwischenzeit bin ich auch für die Sektion Regensburg auf einigen Wettkämpfen angetreten und habe selbst aktiv Leistungssport betrieben. Die Faszination für den Bereich zieht sich darüber hinaus auch in meine Tätigkeit als Klettertrainer. Seit nun mehr als drei Jahren trainiere ich das Team RegPoint und habe mich nun dafür zum Trainer C Leistungsklettern weitergebildet. Auch vor dem Hintergrund meiner Wahl zum Leistungssportreferent der Sektion kann ich die neuen Eindrücke gut gebrauchen. Jetzt freue mich darauf, unsere Athleten auf die nächste Wettkampfsaison noch besser vorbereiten zu können. «

Julian Kolbe



Moritz Rubner

Trainer C Skibergsteigen

» Servus! Mein Name ist Moritz, ich bin 42 und lebe mit meiner Frau und unseren zwei Jungs in Pielenhofen im Naabtal. Seit meiner Kindheit, Sommer wie Winter in den Bergen unterwegs, haben es mir die zwei Bretter besonders angetan und seit ca. fünfzehn Jahren speziell das Skibergsteigen. Die Stimmungen und Eindrücke im winterlichen Hochgebirge faszinieren mich. Nach einem spannenden Aufstieg einsame Hänge abzufahren, ist für mich der Inbegriff von freiem Ski-Bergsport. Nach einer unfassbar lehrreichen und tollen Ausbildungszeit freue ich mich jetzt, mit euch auf Tour gehen zu dürfen. Ich habe selbst jahrelang von DAV-Trainern profitiert und möchte das Wissen und die Freude nun in Skitourenkursen, Führungstouren und kleinen Durchquerungen weitergeben. «

Herzliche Grüße, Moritz



Andrzej Jagiellowicz

Trainer C Klettern

» Hallo zusammen! Mein Name ist Andrzej Jagiellowicz und ich bin leidenschaftlicher Kletterer. Nachdem ich selbst viele Jahre lang die Felsen und Wände erkundet habe, entschied ich mich, meine Leidenschaft weiterzugeben, und habe erfolgreich den Trainer C im Klettersport absolviert.

Als erfahrener Kletterer und ausgebildeter Trainer liegt mir besonders am Herzen, anderen dabei zu helfen, ihre Fähigkeiten zu verbessern und ihre Ziele im Klettersport zu erreichen. Ich leite eine enthusiastische Sportklettergruppe, in der wir gemeinsam trainieren, Techniken verbessern und die Freude am Klettern teilen. «

Liebe Grüße, Andy



Christian Brazzale

Kletterbetreuer

» Seit meinem 16. Lebensjahr bin ich in den Bergen unterwegs. Angefangen hat meine Leidenschaft mit der Besteigung von alpinen Gipfeln und dem Begehen von Klettersteigen. Schließlich bin ich vor mehr als 20 Jahren beim Sportklettern gelandet – zu einer Zeit, als es noch kaum Kletterhallen gab.

Deshalb bin ich am allerliebsten am Fels unterwegs. Den Tag in der Natur zu verbringen, Bewegungsprobleme zu lösen und den Flow beim Durchstieg einer wunderschönen Route zu erleben – das fasziniert mich bis heute. Und wenn es im Winter zu kalt wird, bin ich öfter in mediterranen Gebieten anzutreffen.

Seit nunmehr einem Jahr bin ich in der Leitung der Sportklettergruppe aktiv. Auf diese Weise kann ich meine Erfahrungen und meine Begeisterung an andere weitergeben. Da war es naheliegend, meine abgelaufene Trainerlizenz zu erneuern und mein Wissen auf den neuesten Stand zu bringen. «

Christian Brazzale



Christian Schweiger

Trainer C Skibergsteigen

» Servus, ich bin der Christian, 40 Jahre alt, Feuerwehrmann, verheiratet und glücklicher Papa zweier Kids.

Ich habe dieses Jahr die Ausbildung zum Trainer C Skibergsteigen abgeschlossen. Ich bin total sportbegeistert und Sommer wie Winter gerne in den Bergen unterwegs. Im Winter am liebsten mit den Brettern, die für mich die Welt bedeuten! Das Besondere dabei ist für mich die wunderschöne, schneebedeckte Bergwelt, ihre traumhaften Ausblicke und natürlich coole unverspurte Abfahrten.

Da ich gern mit Menschen unterwegs bin, mein Wissen weitergebe und schon oft gehört habe: „Skitouren würden mir schon gefallen, aber ich hab halt keinen, mit dem ich unterwegs sein kann...“ Hab ich mir gedacht, da kann ich ja vielleicht helfen. «

Christian Schweiger

Moobly

Die Mitfahrtzentrale für Bergsportler*innen

Viele von euch haben uns immer wieder nach einer Plattform gefragt, über die ihr euch für Fahrten in die Berge vernetzen könnt. Voilà! Moobly ist da.



Viele Ziele sind bereits gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar, doch natürlich gibt es sehr entlegene Täler oder Ausgangspunkte von Touren, die öffentlich einfach zu aufwendig zu erreichen sind. Gut, wenn man sich dann zumindest zusammentut und das Auto oder den Kleinbus voll besetzt. Das spart Ressourcen und ihr helft, das Verkehrsaufkommen zu reduzieren. Doch wie vernetzt man sich? Mit Moobly.

Als Mitfahrtzentrale für die Berge konzipiert, soll diese neue Plattform dort ansetzen, wo öffentliche Verkehrsmittel an ihre Grenzen kommen. Hier könnt ihr eure Fahrten in die Berge mit anderen Nutzer*innen teilen oder nach Fahrten suchen, wenn ihr selbst kein Auto habt. Schöner Nebeneffekt.

So funktioniert es: Zunächst registriert man sich und gibt dabei auch die Nummer des DAV-Ausweises an – das System weiß somit, welcher Sektion ihr angehört. Nun kann es schon losgehen. Entweder ihr sucht nach schon eingestellten Fahrten oder ihr stellt selbst eine Fahrt ein.

Dafür habt ihr drei Möglichkeiten

Öffentliche Fahrt: Jedes Mitglied von Moobly kann diese Fahrt sehen und Mitfahrgelegenheiten anfragen.

DAV-Sektionsfahrt: Nur Mitglieder der Sektion Regensburg können diese Fahrt sehen und Mitfahrgelegenheiten anfragen.

Private Fahrt: Nur Mitglieder, die den Link zu dieser Fahrt haben, können Mitfahrgelegenheiten anfragen. Ideal zum Beispiel für die Organisation von Fahrten der Sektionsgruppen.

Auf geht's!
Registrieren und mitfahren!
www.moobly.de



Wir haben die feinsten Räder
für Deine Abenteuer!

 SIMPLON



FEINE RÄDER
REGENSBURG

Jetzt einen
Beratungstermin
vereinbaren!



Zusammen finden wir Dein Traumrad!
www.feine-raeder.de

FEINE RÄDER GmbH | Furtmayrstr. 10 - 12 | 93053 Regensburg

Unsere Hütten-Natur – nahe Regensburg

Im letzten Ausblick haben wir die Natur um das Berg- und Skiheim Brixen im Thale und die Talherberge Zwieselstein vorgestellt. Freut euch dieses Mal auf unsere Regensburg-nahen Hütten.

Steinwaldhütte

Die Steinwaldhütte liegt in einem weitgehend geschlossenen, naturnahen Waldgebiet bestehend aus Fichten, Tannen, Lärchen, Kiefern, Buchen, Eschen und Vogelbeeren. Spirke und Moorbirke, die Baumart des Jahres 2023, finden wir dort auf den reichlich vorhandenen Mooren, die derzeit mit hohem Aufwand renaturiert werden. Auf den vorhandenen Freiflächen können wir Knabenkräuter, Akelei und Teufelsblume entdecken. Die dichten Wälder sind Lebensraum für Reh-, Schwarz- und Rotwild, Wildkatze, verschiedene Eulenarten und sogar der Luchs zieht seine Bahnen im Steinwald. Das Naturschutzteam beabsichtigt, im Laufe des Jahres 2024 eine naturkundliche Exkursion in den Steinwald zu organisieren.

Hanslberghütte

Die Hanslberghütte liegt vor den Toren von Regensburg an den botanisch sehr reizvollen Donauhängen von Matting und Oberndorf. Diese Gebiete sind im Rahmen des europäischen NATURA2000-Netzwerks besonders geschützt. Insbesondere seltene Vogelarten, wie der Wanderfalke und der Wespenbussard, finden hier ihren Lebensraum. Sehr naturnahe, trockenliebende Eichen- und Buchenwälder schützen die labilen und steinreichen Hänge vor Erosion.



DAS DAV-NATURSCHUTZTEAM

Leitung: Daniela Giehl und Reinhardt Neft

Das Naturschutzteam ist eine offene Gruppe, die sich für die vielfältigen Themen und Fragen des Naturschutzes engagiert.

Termine: Wir treffen uns in der Regel jeden letzten Montag im Monat und freuen uns auf Interessierte, die sich für die Natur engagieren und neue Ideen entwickeln wollen.

Einfach vorbeischaun oder sich über unsere E-Mail-Adresse melden:

naturschutzteam@alpenverein-regensburg.de

Alle wichtigen und aktuellen Infos findet ihr auf unserer Homepage im Bereich Naturschutz.



Termine Juni / Juli 2024

24.06.2024 / 19:00 Uhr

Montagstreffen des Naturschutzteams

Treffpunkt: Eingang Botanischer Garten der Uni Regensburg

Dauer: 1 Stunde

28. – 30.06.2024

Botanische Wanderung zur Neuen Regensburger Hütte

Anmeldung: über Jahresprogramm 2024

29.07.2024 / 19:00 Uhr

Montagstreffen des Naturschutzteams am Keilsteiner Hang

Treffpunkt: Haltestelle Keilberger Hauptstraße der Buslinie 8

Dauer: 1,5 Stunden

Für Andreas ist Mountainbike (MTB) das Hobby, um das es sich in seiner Freizeit dreht. Diese Leidenschaft möchte er gerne gemeinsam mit anderen Trainer*innen den Kursteilnehmenden näher bringen.

Ziel bei jedem Kurs ist es, Personen zu qualifizieren, eigenverantwortlich und selbständig Bergsport betreiben zu können – egal ob Einsteiger*in oder erfahrene Teilnehmende. Neben der Vermittlung von Fahrtechnik wird auch der Natur- und Umweltschutz, wie zum Beispiel die „Trail-Rules“, besprochen. Andreas und allgemein der DAV setzen sich dafür ein, die Waldwege weiterhin legal mit dem MTB befahren zu können, im Sinne von „shared trails“. MTB sei ein Breitensport und für viele Menschen zugänglich, das solle auch beibehalten werden, so Andreas.

Derzeit ist das Planen von MTB-Touren nicht Bestandteil der Kurse. Um jedoch neue Touren zu entdecken, empfiehlt Andreas eine Wochenend-Tour oder die Dienstags-Runde, die im Artikel zur MTB-Gruppe im Porträt näher vorgestellt wird.

Workshop Pannenhilfe: Dieser Kurs richtet sich an alle Radfahrenden, egal ob Mountainbike oder City Bike. Ziel ist es, die üblichen Pannen und Defekte, die während des Fahrens auftreten, selbständig lösen zu können. Das können z. B. ein platter Reifen, Kettenabriss oder eine defekte Schaltung sein. Mit etwas Werkzeug- und Materialkunde und dem Wissen um die notwendigen Handgriffe sind viele Pannen beherrschbar. So steht der nächsten Tour nichts mehr im Weg.

Grundkurs Fahrtechnik: Voraussetzung für diesen Kurs ist, dass man das Radfahren grundsätzlich beherrscht, man braucht keine MTB-Erfahrung. Zum Kurs sollte man neben einem Helm nur ein Mountainbike mitbringen. Der Kursinhalt ist zweiteilig aufgebaut und findet i. d. R. rund um Regensburg statt. Im ersten Teil wird zunächst das Rad auf korrekte Funktion geprüft und es werden anschließend Übungen auf einer platten Wiese durchgeführt. Die Trainer*innen haben dabei immer einen Blick auf die Teilnehmenden und geben Tipps, um zukünftig den Bewegungsablauf zu optimieren und das Verletzungsrisiko zu minimieren. Der zweite Teil besteht aus einer Gruppenfahrt, bei dem das Gelernte beim Fahren von Trails angewendet wird.



Aufbaukurs I Singletrails: Der Aufbaukurs I hat denselben zweiteiligen Aufbau wie der Grundkurs und findet auch ortsnah statt. Er richtet sich an Personen, die regelmäßig MTB fahren und ihre eigene Fahrtechnik verbessern möchten. Es wird beim Kurs weiterhin auf die Technik geschaut und es geht auch – wie im Grundkurs – um das Entlasten des Vorderrades und das Nehmen schneller Kurven. Der Schwerpunkt liegt sowohl bei diesem als auch beim Grundkurs darauf, das Rad im Gelände sicher zu beherrschen sowie gut bremsen, gut lenken und sicher absteigen zu können.

Aufbaukurs II Singletrails: Adrenalin und stylisches Fahren inklusive Sprünge und Drops mit Airtime stehen hier auf dem Programm. Ziel ist die Vermittlung von weiterführenden Fahrtechniken wie dem Bunny-Hop, aktiver Kurventechnik oder auch das Versetzen des Hinterrads. Hier fährt man in Gebiete oder Bike Parks, in denen man mit Aufstiegshilfe nach oben kommt, um den Fokus auf Trails und deren Wiederholung zu legen. Durch die weitere Anreise ist der Kurs mit ein bis zwei Übernachtungen etwas länger. Zwischen Aufbaukurs I und II liegt ein deutlicher Level-Sprung. Bremsen auf den Punkt und eine gute Position auf dem Rad sind daher zwingend Voraussetzung.

Linda Brendel



Andreas Hofbauer

Andreas kam 2010 nach Regensburg und lernte damit den DAV sowie seine Leidenschaft fürs MTB kennen. So schloss er sich 2012 der Dienstags-Runde an und kam über Bianca (siehe MTB-Gruppe im Porträt) zum Fachübungsleiter. In seiner Freizeit versucht er nach Möglichkeit ausschließlich Trails zu fahren – sein Credo dabei: je schmaler, desto schöner.

MTB-Grundkurs Fahrtechnik (S0-S1)**MTB-Aufbaukurs I Singletrail (S1-S2)****MTB-Aufbaukurs II Singletrail (S3)****Workshop Pannenhilfe**

Buchungen sind für die Kurse MTB-Grundkurs Fahrtechnik (S0-S1), MTB-Aufbaukurs I Single-trails (S1-S2), MTB-Aufbaukurs II Singletrails (S3) sowie Workshop Pannenhilfe möglich auf:

www.alpenverein-regensburg.de. Das „S“ zeigt den Schwierigkeitsgrad von Trails an, die schwierigsten Trails sind mit S5 markiert. Bei Unsicherheiten, welcher Kurs zu einem passt, wendet euch gerne an die Trainer*innen der jeweiligen Kurse. Andreas empfiehlt bei Unsicherheiten, lieber einen Kurs niedriger zu wählen. Die Kurse richten sich grundsätzlich an Erwachsene, mit Einverständnis der Eltern können aber auch Kurse für Kinder (ab 5–6 Personen) auf Zuruf stattfinden, sofern es eine homogene Gruppe gibt. Wendet euch dazu gerne an Andreas:

ressortmountainbiken@alpenverein-regensburg.de



Kontakt zum Team

BEREICH BERGSPORT

Stefan Nargang, Ausbildungsreferent
dav@nargang.de

Ressort Bergsteigen

Kontakt: Werner Götz
ressortbergsteigen@
alpenverein-regensburg.de



Ressort Bergwandern

Kontakt: Herbert Haller
ressortwandern@
alpenverein-regensburg.de



Ressort Klettern

Kontakt: Andreas Keller
ressortklettern@
alpenverein-regensburg.de



Ressort Mountainbike

Kontakt: Bianca Wastl
ressortmountainbiken@
alpenverein-regensburg.de



Ressort Skibergsteigen

Kontakt: Marco Wagler
ressortskibergsteigen@
alpenverein-regensburg.de



RESSORT EHRENAMT

#WIRSINDDAV

wir@alpenverein-regensburg.de



Ausbildungsprogramm des DAV

Welche Trainerausbildungen gibt es überhaupt? Und welche Fortbildungen? Hier findet ihr das Ausbildungsprogramm des Bundesverbandes:

<https://ausbildung.alpenverein.de/>



„Trittsicherheit und Schwindelfreiheit erforderlich!“

*Bin ich den Anforderungen einer Bergtour wirklich gewachsen?
Wer umsichtig handelt, stellt sich diese Frage schon bei der Planung.
Doch wie schätzt man die eigenen Fähigkeiten richtig ein?*



Ein cooles Bergfoto auf Instagram entdeckt, kurz gegogelt und einfach mal losgelaufen – gerade im alpinen Raum enden solche „Abenteuer“ nicht immer mit dem erhofften Selfie, sondern mit einem Bergwacht-Einsatz. 3.448 gab es im vergangenen Jahr allein in Bayern, sieben Prozent mehr als im Vorjahr. 72 endeten tödlich.

„Man muss den Kopf schon vor dem Start der Tour einschalten und darf nicht einfach blind drauf losgehen“, sagt Herbert Haller, Leiter des Ressorts Bergwandern beim DAV Regensburg. „Je besser ich mich vorbereite, desto sicherer bin ich unterwegs.“ Das beginne schon mit dem Check der eigenen Gesundheit. Plötzlicher Herztod ist die häufigste nicht-verletzungsbedingte Todesursache im Bergsport. Männer über

34 Jahre sind besonders gefährdet, das Risiko steigt mit dem Alter stark an. Herbert empfiehlt daher für eine erste eigene Einschätzung den „Persönlichen Aktivitäts- und Präventions-Screening-Test“ (www.paps-test.de). Aber auch während einer Tour sei es wichtig, auf den eigenen Körper zu hören, sich aufzuwärmen und „gesund“ im richtigen Pulsbereich zu laufen.

DAV BergwanderCard erleichtert Tourenausswahl

Dieser hängt unter anderem von der eigenen Kondition ab – zusammen mit den Fragen nach Trittsicherheit und Schwindelfreiheit entscheidender Faktor für die Planung einer Bergtour. „Ich empfehle gerade Anfängern die DAV BergwanderCard“, so Herbert. Die Card ist beim DAV online und in der Geschäftsstelle erhältlich. In sechs Schritten schätzt man dabei die eigene Kondition und Trittsicherheit ein. Daraus entsteht ein persönliches Leistungsprofil, das besagt, welche Touren in welcher Länge und Schwierigkeit (blau – rot – schwarz) geeignet sind.

Doch wie beantwortet man die Fragen nach der eigenen Trittsicherheit, wenn man sich über die eigene Leistungsfähigkeit unsicher ist? „Man muss sich herantasten“, rät der Trainer C Bergwandern und B Bergwandern in der Prävention. „Trainieren und sich ausprobieren kann man in ungefährlichem Gelände: über einen Baumstamm balancieren, auf einem Waldweg bewusst nur auf die Wurzeln treten oder auf Steinen einen Bach überqueren. So bekommt man nach und nach ein immer besseres Körpergefühl und einen besseren Eindruck von sich selbst.“

Und selbstverständlich könne man sich auch steigern. Im DAV-Kurs „Trittsicherheit und Schwindelfreiheit“ etwa probiert er mit den Teilnehmer*innen langsam immer schwierigeres Gelände aus, dieselben Stellen werden öfter wiederholt. So steigt das eigene Gefühl für das Gelände und den Untergrund.

Eher überschätzt

Grundsätzlich würden sich seiner Erfahrung nach jedoch mehr Bergsteiger und Wanderer über- als unterschätzen. „Neben objektiven gibt es auch eine Reihe von subjektiven Gefahren“, so Herbert Haller. Gerade in einer Gruppe zum Beispiel könne der physische und psychische Druck ein massives Problem sein. Deshalb sei es ein Anliegen der Sektion Regensburg, die DAV-Mitglieder auch über die Teilnahme an geführten Kursen und Touren zu selbstständigen Wanderern zu machen. Wichtig sei immer in unklaren Situationen das „Hirn einzuschalten“ und auch auf das Bauchgefühl zu hören. Am Abend muss ich mir sagen können: „Alles hat gepasst, es war ein schönes Erlebnis.“

Um die eigene Einschätzung langfristig zu verbessern, rät er dazu, sich nach Abschluss einer Tour ein paar Minuten Zeit zu nehmen und das Erlebte zu reflektieren. „Ich ziehe am Ende des Tages gerne ein kurzes Fazit und schreibe auf,

was gut funktioniert hat, was nicht, wie die Wetterverhältnisse waren, wie ich mich unterwegs gefühlt habe.“ Denn am Ende, und das ist ihm besonders wichtig, seien Wandern und Bergsteigen viel mehr als „nur“ Sport: „Eintauchen in die Natur, sich erholen und regenerieren, achtsam sein – es ist ein ganzheitliches Erlebnis!“

Zahlreiche weitere Details rund um das Thema Selbsteinschätzung beim Wandern und die BergwanderCard gibt es unter

www.alpenverein.de/thema/bergwandercheck

Susanne Herr



Herbert Haller

Herbert leitet das Ressort Bergwandern und gibt unter anderem Bergsteigen-Grundkurse sowie Trittsicherheits- und Schwindelfreiheitskurse.

Die Wegekategorien der Alpenvereine



© DAV / Hans Herbig

Einfache Bergwege

Einfache Bergwege sind überwiegend schmal, können steil angelegt sein und weisen keine absturzgefährlichen Passagen auf.

Tipps

- ▶ Auch auf einfachen Bergwegen Schuhe mit rutschfester Profilssole verwenden!
- ▶ Keine Wegabschneider nutzen!
- ▶ Geeignet für Familien, Anfänger*innen und Genießer*innen!



© DAV / Wolfgang Ehn

Mittelschwere Bergwege

Mittelschwere Bergwege sind überwiegend schmal, oft steil angelegt und können absturzgefährliche Passagen aufweisen. Es können zudem kurze versicherte Gehpassagen (z. B. Drahtseil) vorkommen.

Tipps

- ▶ Mittelschwere Bergwege nicht unterschätzen! Stimmt die Selbsteinschätzung?
- ▶ Teilweise ausgesetzte Stellen! Dort sind Trittsicherheit und Schwindelfreiheit nötig!
- ▶ Für Ungeübte nur mit erfahrener Begleitung zu empfehlen!



© DAV / Hans Herbig

Schwere Bergwege

Schwere Bergwege sind schmal, oft steil angelegt und absturzgefährlich. Es kommen gehäuft versicherte Gehpassagen und/oder einfache Kletterstellen vor, die den Gebrauch der Hände erfordern. Trittsicherheit und Schwindelfreiheit sind unbedingt erforderlich.

Tipps

- ▶ Auf schweren Bergwegen insbesondere in schwierigen Passagen Stöcke am Rucksack verstauen!
- ▶ Bei Gewittergefahr Drahtseile und exponierte Stellen frühzeitig meiden!
- ▶ Nur für Bergwandernde mit viel Erfahrung und bergsteigerischen Ambitionen!

„Einfach bärig“

Berggasthof Steckholzer im Valsertal/Brennerberge

Im Jahresprogramm der Sektion taucht der Name „Berggasthof Steckholzer“ schon seit einigen Jahren immer öfter auf. Einige Sektionsmitglieder, allen voran Fritz Nirschl von der Ortsgruppe Bayerwald, haben die herrlich gelegene Unterkunft für sich und ihre Kurse und Touren entdeckt, zunächst als Basislager für Skitouren. Vor kurzem knüpften wir die Bande enger: Das kleine Juwel in den Brennerbergen ist nun Vertragshaus der Sektion.



In sechster Generation ist der Berggasthof Steckholzer im Familienbesitz, erzählt Martina Wolf, die zusammen mit ihrem Mann Daniel heute den Gasthof und den Hof führt. Erbaut wurde der Hof bereits im Jahr 1313. Ein ganz besonders schönes Plätzchen haben sich Martinas und Daniels Vorfahren da ausgesucht. Der Hof liegt etwas versteckt in Padaun, ein wunderschönes kleines Hochtal im Nordtiroler Wipptal. Auf 1.600 m, eingebettet zwischen Wald und Wiesen, kann man hier ganz die Ruhe und die Natur genießen.

„Das Schmirn- und das Valsertal sind touristisch kaum erschlossen“, erklärt Fritz Nirschl, der die Kooperation mit der Sektion initiiert hat. „Einzelne Einkehrmöglichkeiten gibt es zwar, jedoch keinerlei Hotelburgen, nur wenig Langlaufloipen, aber viel Skitour.“ Direkt vom Berggasthof aus starten im Winter zwei Skitouren, auf die Vennspitze und den Silleskogel. Mit Schneeschuhen (auf Anfrage bei Martina auch geführte Touren) können die Gäste ebenfalls an der Haustür losstapfen. In wenigen Minuten sind viele weitere Ausgangspunkte für Skitouren erreicht.

Im Sommer können von St. Jodok aus viele und direkt vom Haus aus einige Wanderungen, von familientauglich bis anspruchsvoll, losgehen. Das Natura2000-Gebiet mit seinen Grauerlen im Valsertal ist ein unberührtes Paradies. Auf dem Weg zur Zeischalm rauschen die Wasserfälle, eine Wanderung, die sich auch für Familien laut Martina „bärig“ gut eignet. Der Padauner Kogel ist direkt von der Haustür aus in 1 ½ Stunden zu erreichen, die Geraer Hütte liegt drei Stunden und 1.000 Hm entfernt und bietet mit „Oktoberrevolution“ einen spannenden Klettergarten. Oder wie wäre es mit dem Peter-Kofler-Klettersteig (C)? Und – schon Lust? Der Berggasthof Steckholzer freut sich auf euch.



Lage: St. Jodok, die „Pforte“ der östlichen Seitentäler des Wipptales Schmirn- und Valsertal sowie das Valsertal liegen ca. 30 km südlich von Innsbruck und gehören zu den Bergsteigerdörfern. Diese setzen sich ganz bewusst für die Umsetzung der Protokolle der Alpenkonvention ein, zum Beispiel erhalten nur jene Täler und Dörfer den Titel, die ihren Gästen Natur pur ohne Aufstiegshilfen bieten können.

Zimmer: Die Doppelzimmer verfügen teilweise über einen Sitzbereich. Die Familienzimmer gehen über zwei Ebenen und haben vier Betten. Mit eigener Dusche und WC sind alle Zimmer ausgestattet. Viele Produkte für das leckere Frühstück und das Abendessen stammen vom eigenen Bio-Bauernhof.

Urlaub am Bauernhof: Im Sommer finden hier Familien mit Kindern ihr kleines Paradies, mit Kühen, Kälbern, Katzen und Laufenten: Die Kinder können die Tiere beobachten oder sich auf dem Spielplatz am Berggasthof Steckholzer vergnügen. Eine Sonnenterrasse steht ebenfalls zur Verfügung.

Mitglieder der Sektion Regensburg erhalten bei Buchungen 20% Nachlass auf Übernachtung mit Frühstück (jeweils in den diversen Zimmerkategorien/Abendverpflegung Normalpreis).





Masterarbeit zur Regensburger Hütte

Der Innsbrucker Geschichtsstudent Lukas Penz ist auf der Zielgeraden mit seiner Masterarbeit zur Grenzziehung nach dem Ersten Weltkrieg und den Auswirkungen auf den DuÖAV am Beispiel der Regensburger Hütte im Grödnertal. So einige aufschlussreiche Originaldokumente aus unseren Archiven, darunter ein hitziger Briefwechsel auf Italienisch aus dem Jahr 1921, konnte Lukas für seine Arbeit verwerten. Wir freuen uns schon sehr auf die Aufarbeitung dieses so spannenden Teils unserer Geschichte.

Neue Regensburger Hütte öffnet am 01. Juni

Hurra! Die Neue Regensburger Hütte startet in die Sommersaison 2024. Wir freuen uns auf die zweite Saison mit unserem Pächterehepaar Tomaselli. Und auf die neue Alpinkletterroute mit Standbohrhaken, die in 15 Seillängen auf die Hintere Plattenspitze führt (Schwierigkeitsgrad 4+/5-). Die 750 Klettermeter sind in etwa 5:30 Stunden zu schaffen, Zustieg: 1:15 Stunden.

Neues von der Steinwaldhütte

In der KW 32 (Ende Juli/Anfang August) heißt es „adé Öl – herzlich willkommen Fernwärme“ auf der Steinwaldhütte. Das umweltschonende Heizsystem speist sich aus der Hackschnitzelheizung des Nachbarn und verringert den CO₂-Fußabdruck der Sektion um ca. fünf Tonnen. Die Kosten von rund 25.000 Euro werden aus dem Klimaschutzbudget und mit Fördermitteln finanziert.

Wir suchen ...

für die Talherberge Zwieselstein

Die Talherberge Zwieselstein sucht eine **neue Hüttenreferentin/einen neuen Hüttenreferenten**. Wer hat Lust, sich um das Hüttenjuwel in den schönen Öztalern, zwischen Sölden und Gurgl gelegen, zu kümmern und die Schnittstelle zwischen Hütte und Sektion zu sein?

Wir freuen uns über eure Nachricht an:
wir@alpenverein-regensburg.de

Zwieselstein sucht zum Jahresende auch eine neue **Betreuung vor Ort** (ca. 30 Stunden/Woche) – kennt ihr jemanden, der im Ötztal lebt oder dorthin ziehen möchte und eine neue Aufgabe sucht? Meldet euch gerne bei uns an:
personal@alpenverein-regensburg.de

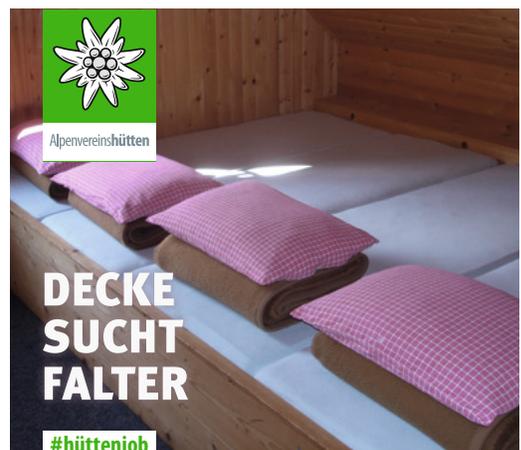
Alle Informationen zu unseren offenen Stellen findet ihr auf:
www.alpenverein-regensburg.de



für das Berg- und Skiheim in Brixen im Thale

Auch das Berg- und Skiheim sucht zum 01. Juli 2024 eine neue **Hüttenbetreuung vor Ort**. Das gemütliche Haus liegt in Brixen im Thale zwischen den Kitzbüheler Bergen und dem Wilden Kaiser. Kennt ihr jemanden, der Lust hat, da zu arbeiten, wo es die Regensburger Sektionsmitglieder seit 1971 hinzieht? Oder habt ihr selbst Lust? Schreibt uns eine Nachricht an:

personal@alpenverein-regensburg.de



Vertragshäuser



Berggasthof Steckholzer

Lage:
Wipptal in Tirol

Adresse:
Padaun 19, 6154 Vals/St. Jodok

Kontakt:
Fam. Martina und Daniel Wolf
Telefon +43 5279 5390
Mobil +43 664 2464547
steckholzer@aon.at

Information:
www.gasthof-steckholzer.at



bei direkter Reservierung 20% Nachlass
auf die Übernachtungspreise für
Mitglieder der Sektion Regensburg



Vorderschappachhof

Lage:
im Großarlal/Salzburg

Adresse:
Bauernhof Vorderschappach
A-5612 Hüttschlag 9

Kontakt:
Fam. Johanna und Siegfried
Lederer
+43 6417 245
info@vorderschappachhof.com

Information:
www.vorderschappachhof.com



bei direkter Reservierung 10% Nachlass
auf die Übernachtungspreise für
Mitglieder der Sektion Regensburg



Maurerwirt

Lage:
im Pyhrn-Priel-Gebiet

Adresse:
Gasthaus Maurerwirt
Hauptstr. 12, A-4581 Rosenau

Kontakt:
Michaela Benedetter
+43 664 6317210
office@gh-maurerwirt.at

Information:
www.gh-maurerwirt.at



bei direkter Reservierung 10% Nachlass
auf die Übernachtungspreise für
Mitglieder der Sektion Regensburg

Hüttenempfehlung

Regensburger Hütte (Rifugio Firenze)



Lage:
Cislesalm in Gröden/
Südtiroler Dolomiten

Adresse:
Fam. Perathoner
I-39047 St. Christina (BZ),
Ciaulough 17

Kontakt:
Hütte: +39 0471 796307
Privat: +39 0471 795206
info@rifugiofirenze.com

Information:
www.rifugiofirenze.com

Hütten



Neue Regensburger Hütte (2.286 m)

Lage:

im Hochstubaib am Falbesoner Bach

Adresse:

Waldcafé, Falbeson 1,
A-6167 Neustift im Stubaital
(Bushaltestelle Krößbach und
Falbeson, Parkplatz)

Kontakt:

Christian Tomaselli
+43 664 202 5070,
info@regensburgerhuette.at

Geöffnet:

bewirtschaftet von Juni bis
September

Kulinarik:

vegetarische Hütte, Siegel
„So schmecken die Berge“

Zimmer:

65 Zimmerlager in
2- und 4-Bett-Zimmern und
36 Matratzenlager

Buchung:

[https://www.alpsonline.org/reservation/
calendar?hut_id=275](https://www.alpsonline.org/reservation/calendar?hut_id=275)



Berg- und Skiheim Brixen im Thale (855 m)

Lage:

Brixental zwischen Kitzbüheler
Alpen und Wilder Kaiser

Adresse:

Oberlauterbach 14,
A-6463 Brixen im Thale
(Bahnhof Brixen im Thale
650 m entfernt)

Kontakt:

N.N.
+43 5334 8542,
brixen@alpenverein-
regensburg.de

Geöffnet: ganzjährig**Zimmer:**

29 Zimmerlager in 2-, 3- und
4-Bett-Zimmern,
24 Matratzenlager

Ausstattung:

Selbstversorgerküche,
Gemeinschaftsduschen und
-toiletten, Aufenthaltsraum,
Seminarraum, Spielplatz und
Lagerfeuerstelle

Ferienwohnung:

10 Betten in 3 Zimmern, Selbst-
versorgerküche, Bad & Gäste-WC

Buchung:**Haupthaus**

[https://www.alpsonline.
org/reservation/
calendar?hut_id=475](https://www.alpsonline.org/reservation/calendar?hut_id=475)

**Ferienwohnung**

[https://www.alpsonline.
org/reservation/
calendar?hut_id=538](https://www.alpsonline.org/reservation/calendar?hut_id=538)



Talherberge Zwieselstein (1.472 m)

Lage:

Ötztal zwischen Sölden und
Gurgl

Adresse:

Gurglerstraße 4,
A-6450 Sölden
(Bushaltestelle Zwieselstein
Hotel Neue Post)

Kontakt:

Jutta Fender
+43 5254 2763,
zwieselstein@alpenverein-
regensburg.de

Geöffnet: ganzjährig**Zimmer:**

17 Zimmerlager,
18 Matratzenlager

Ausstattung:

Selbstversorgerküche,
Gemeinschaftsduschen und
-toiletten, Aufenthaltsraum

Buchung:

[https://www.alpsonline.org/reservation/
calendar?hut_id=495](https://www.alpsonline.org/reservation/calendar?hut_id=495)





Steinwaldhütte (701 m)

Lage:

im Steinwald/nördliche Oberpfalz

Adresse:

Pfaben 25,
92681 Erbendorf
(Bahnhof Reuth bei Erbendorf,
9,6 km entfernt)

Kontakt:

Nina Biedermann-Michl
0159 0671 7621,
steinwaldhuette@alpenverein-
regensburg.de

Geöffnet: ganzjährig

Zimmer:

22 Matratzenlager

Ausstattung:

Selbstversorgerküche,
Gemeinschaftsduschen und
-toiletten, Aufenthaltsraum

Buchung:

[https://www.alpsonline.org/reservation/
calendar?hut_id=547](https://www.alpsonline.org/reservation/calendar?hut_id=547)



Hansberghütte (395 m)

Lage:

über der Donau, Oberndorf zwi-
schen Matting und Bad Abbach

Adresse:

Donaustraße 81,
93077 Bad Abbach/Obern-
dorf (Bushaltestelle Oberndorf
Kirche)

Kontakt:

0941 463 990 30,
huetten@alpenverein-
regensburg.de

Geöffnet: ganzjährig

Zimmer:

11 Matratzenlager

Ausstattung:

Stube mit 24 Sitzplätzen
(kein Wasser, Strom nur für
Beleuchtung)

Geeignet für:

Gruppen und Familien
(Achtung: steiles Gelände)

Buchung:

[https://www.alpsonline.org/reservation/
calendar?hut_id=537](https://www.alpsonline.org/reservation/calendar?hut_id=537)



Praktisches für die Hüttenübernachtung



In unserer Geschäftsstelle erhältlich



DAV Washbag
„Made by DEUTER“

Mitglieder
24,95 €



**Microfaser-
handtuch**
Größe: 90 x 45 cm

Mitglieder
12,00 €



DAV
Hüttenschlafsack
Baumwolle kariert

Mitglieder
20,95 €



© DAV / Jens Klatt

Im Schatten des Klimawandels

Auf dünnem Eis



**Alles auf Eis legen wegen zweistelliger Plustemperaturen?
Kommt nicht in Frage – kreative Lösungen waren gefragt,
beim Kurs „Einführung in das Eisklettern“
vom 01. bis 04. Februar 2024.**

Zwei Probleme entstanden eine Woche vor Kursbeginn: zu warmes Wetter für die Eisausbildung und die Unterkunft geplatzt. Es folgten kommunikative Tage (Sprachnachrichten à la „Servus, ich bin’s wieder, euer Ludwig, ich sitze gerade aufm Radl und hatte da noch eine weitere Idee ...“) mit vielen Möglichkeiten, anfangen von: Alles auf Eis legen, bis zur ernsthaften Erwägung der Übernachtung in einer Schneehöhle. All dies war aber bald Schnee von gestern, eine neue Bleibe war gefunden, der Plan, mit Allwetterbergsteiger-ausrüstung die Kuh vom Eis zu bekommen und somit das Beste aus dem Kurs zu machen, stand. So kamen zur Eiskletterausrüstung noch Tourenski, Schneeschuhe und Sportklettergarn hinzu.

Brennende Arme

Nach kurzem Kennenlernen auf dem Parkplatz war das Eis gebrochen und wir konnten in der Übungsrinne von Lüsens, auf über 1.700 m, unsere Eisgeräte in erstaunlich gutem Eis versenken und kletterten bis tief in die Nacht. Die Stirnlampen brannten bald und anschließend auch die Arme.

Dicke Arme

Am nächsten Tag sollte es zum benachbarten Gasthausfall in Lüsens gehen, der aber schon am frühen Morgen von Eiskletterscharen übervollt war. Da wir kein Ticket ziehen wollten, beschlossen wir eine Planänderung und machten uns auf zu den Fällen bei Ochsen Garten, nahe Kühtai. Rinne und Ghostbuster sahen recht traurig aus, aber eine feine Eiskruste lockte darauf, wenigstens im Toprope auf ihre Festigkeit getestet zu werden. Und so ergaben sich zwei Touren mit fast 60 m feinsten Kletterei an teils recht filigranem Eis. Eisschrauben wurden gesetzt, Abalakov-Sanduhren gefädelt und erste Bekanntschaften mit dem Eisschlag gemacht. Am Abend hatten alle dicke Arme und jede Menge gelernt.

Drytools im Nassen

Der Suche nach festem Eis folgte am nächsten Tag die große Idee, einen über mehrere Stunden notwendigen Aufstieg in Kauf zu nehmen. Die Ausrüstung wurde aus Gewichtsgründen auf einen minimal notwendigen Eisengehalt herabgesetzt und die Ski aufgefellt. Jedoch führte diese Idee auf Glatteis, das Tal war schon seit längerem für jegliche Sportaktivitäten gesperrt. So fuhren

wir wieder zu den von uns schon am Tag zuvor angepickelten Ghostbuster-Eisfällen, welche nun an mehreren Stellen mit einer kalten Dusche auf uns warteten. Die Eissäulen des Vortags waren jetzt noch trauriger eingeschrumpft, und so musste an mehreren Stellen das Metall Fels kontaktieren. Schuhsohlen lösten sich, Hosen rissen und wir gingen von Mixed-Touren in das Drytools über (genauer: Drytools im Nassen). Dies bedeutet, dass Steigeisen und Eisgeräte in kleine Felsunebenheiten gesetzt werden, mit der Hoffnung, dass es hält. Nach mehreren Versuchen durch Überhänge wurden auch an diesem Abend die Arme lang und die Stirnlampen erneut ausgepackt.

Eisrüstung gegen Sportkletterschuhe

Wegen zweistelliger Temperaturen (Anfang Februar!) wurde für den letzten Tag die Entscheidung getroffen, weiteres Eis und Eisen zu minimieren und die Sportkletterschuhe ausgepackt. Die Scharnitzer Sonnenplatten machten ihrem Namen alle Ehre. So manche wünschten sich eine kurze Hose im Ausrüstungsarsenal. Die Ausbildung wurde auf Sturztraining und Spaß in der felsigen Vertikalen umgestellt.

Fazit: „Eisklettern fetzt – Klimawandel stoppen!“

Ludwig Simek





Flowtrails rund um den Lipnostaensee

Sanftes Frühlingserwachen auf dem MTB rund um den Lipnostaensee in Tschechien.

Das Wetter spielte sehr gut mit und die Trails rund um den Lipnostaensee ließen uns sanft in die MTB-Saison starten. Die halbe Truppe campte am See und die andere Hälfte genoss ein Apartment in Lipno. In drei mehr oder weniger sanften „Floutreiljs“ ging es durch die Böhmisches Wälder.

Am ersten Tag erkundeten wir die Lipno- und Frymberg-Trails. Highlight dieser Tour sind die Fernsicht am Aussichtsturm bei der Bergstation und die Kapelle am Marienberg. Die zweite Tour nennt sich die Südseerunde. Namensgebend ist das Übersetzen mit dem Boot auf das Südufer des Sees. Der Bärenberg und die Staumauer sind dabei inklusive.

Am Heimreisetag ging es noch einmal auf den Hausberg Lluc. Sehr schön sind dort die Granitfelsen und der Trail entlang der Moldau. Alles zusammen war es ein sehr gelungenes verlängertes Wochenende: Wetter, Gruppe, Trails, Gegend, gemütliches Beisammensein, ... alles hat gut mitgespielt. Die Abende fanden gemütlichen Ausklang bei landestypischer Küche und tollen Gesprächen.

Bianca Wastl



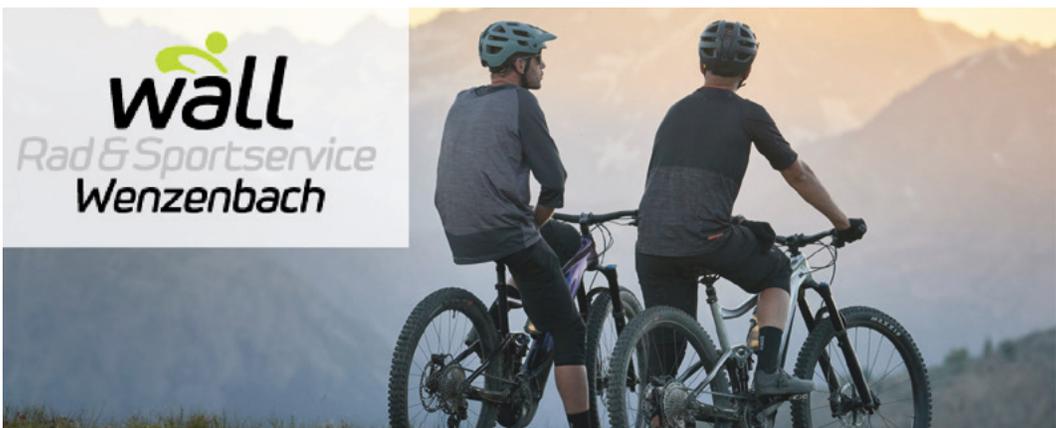
2-Tages-MTB-Tour Winklmoos-Alm

Die Winklmoos-Alm ist zu jeder Jahreszeit ein Idyll. Start und Ende der Tour war in Ruhpolding. Dort begannen die 100 Kilometer und 2.500 Hm. Für uns auf zwei Tage verteilt.



Auf den samtweichen Trails durch einen Märchenwald geht die Tour schon bestens los. Es ging vorbei an schönen Almen, Seen und einer wundervollen Bergkulisse, aber bevor man diese genießen konnte, ging es doch recht steil eine Forststraße hinauf zum Hochplateau. „Klein-Kanada“ nennen die Einheimischen das 3-Seen-Gebiet dort. Gemeint sind Lödensee, Mittersee und Weitsee. Die gesamte Strecke verläuft auf gut präparierten Wegen und bietet immer wieder schöne Ausblicke auf die Chiemgauer Alpen und die bayerische Bergwelt. Die Traunsteinerhütte auf der Winklmoosalm ist von der Lage her und der Verpflegung ein weiteres Highlight. Bei traumhaftem Sonnenschein konnten wir den Spätnachmittag und Abend auf der Terrasse genießen.

Bianca Wastl



Dein DAV-Partner für

- ✓ (E-)Bikes
- ✓ Sitzposition
- ✓ Zubehör
- ✓ Bikeleasing
- ✓ zertifizierte Werkstatt

wallrider.de

Hauptstraße 19 | 93173 Wenzenbach | 09407/5529127



Gutschein

für ein Tunap
Bio-Kettenöl
im Wert von 14,95



Zur Burgruine Schellenberg

Steinböcke auf Tour im „hohen Norden“

Am Sonntag, den 28.04. haben sich drei Familien der Steinböcke auf den Weg in den „hohen Norden“ der Oberpfalz gemacht. In der Nähe von Georgenberg starteten wir mit von Wolken verhangenem Himmel und Wind. Zumindest der Wetterbericht hatte uns für später aber reichlich Sonnenschein versprochen. Nach einem guten Start direkt am Abenteuerspielplatz haben wir uns auf den Weg zu unserem ersten Ziel gemacht: eine „Dolme“. Diese Grabstätte der Kelten ist eine beeindruckende Formation von riesigen Steinen, eingebettet in den Wald. Wir wären nie darauf gekommen, dass Menschen diese riesigen Felsen von Hand bewegt haben. Im Anschluss ging es leicht bergauf über wurzelige Pfade zur Burgruine Schellenberg, dem Highlight unserer Wanderung.

Die alte Burg wurde auf zwei großen, benachbarten Felsen errichtet. Seit 2019 ist sie mit Plattformen, einem Aussichtsturm und einer Brücke begehbar. Der Aufstieg auf die Burg verlangte unseren Kids alles an Kletterkünsten ab und belohnte uns mit einer wundervollen Weitsicht über den Oberpfälzer Wald und hinüber über die tschechische Grenze. Von da an ging es auf unserem Rundweg wieder bergab. Um den langen Rückweg etwas aufzulockern, haben wir noch ein kleines Abenteuer abseits der ausgetretenen Wege gesucht.

Alexander Högerl



Im Otterbachtal und am Alpinen Steig

Die Steinadler sind wieder ausgeflogen: Die jüngste Familiengruppe hat ihre zweite Tour absolviert.



2023/24 scheint ein besonders wanderbegeisterter Jahrgang zu sein (oder zumindest deren Eltern), denn die Touren waren im Nu ausgebucht.

So traf sich eine Gruppe hochmotivierter Eltern mit Babys bzw. Kleinkindern, um nach der Sportpause nach der Geburt endlich wieder draußen aktiv zu sein. Mit Trage, Kraxe oder Sportkinderwagen ging es dann auf eine schöne Runde im Otterbachtal.

Für die zweite Tour wagte sich die Steinadler-Gruppe dann schon in felsigeres Gelände: Der Alpine Steig bei Eilsbrunn stand auf dem Programm. Somit blieb der Kinderwagen zuhause und alle Kinder durften die Aussicht vom Rücken oder Bauch ihrer Eltern genießen. Einen kurzen Zwischenstopp gab es in der Bärenhöhle. Mit der Kraxe auf dem Rücken in die Höhle zu kommen, war gar nicht so einfach. Am Ende war dann die Schafherde oben am Alpinen Steig natürlich das Highlight für die Kleinen. Sie konnten sich kaum satt sehen.

Da das Interesse so groß ist, sind die nächsten Touren für die kleinen Steinadler bereits in Planung!

Melina und Philipp



Südtirol aus der Luft

Vergangenen September war das Wetter immer noch so gut zum Fliegen, dass Silke, Stefan und Simon entschieden, Fluggebiete bei Meran zu erkunden.



Genussflug über Lana

Inmitten riesiger Apfelplantagen befinden sich mehrere große Landwiesen. So starteten wir auf das Vigiljoch mit der Bergbahn und durften am Startplatz Kühe streicheln, die sich auch für die ausgelegten Gleitschirme interessierten. Nachdem zwei Tandems gestartet waren, hoben auch wir in die Luft ab. An diesem herrlichen Sonntag durften wir einen Genussflug über Lana genießen. Unten angekommen freuten sich die Passagiere noch über die Aufnahmen, die wir gemacht haben. Mit unseren eingepackten Schirmen auf dem Rücken gingen wir zum Kränzelhof – ein Weingut mit Kunst und Kulinarik. Abends genossen wir fußläufig zu unserer Unterkunft auf dem Berg die Südtiroler Spezialitäten.

Start vom Hirzer

Am nächsten Tag startete der Oktober golden im Sonnenschein. Wir machten uns auf den Weg zum Hirzer. Die Bergbahn brachte uns auf 2.000 m und wir wanderten mit unseren Gleitschirmen noch weitere 100 Höhenmeter zum Startplatz. Auf der Südostflanke konnte man die Aufwinde nutzen um sich zu halten, allerdings war es mit den sicheren Schirmen nicht möglich bis dort hin zu fliegen. Und so nutzten Silke und Stefan die 2. Auffahrt um noch einmal mit Simon zu starten, der am Startplatz einlandete. Am Landeplatz befindet sich das Apfelhotel und so stärkten wir uns nach einem weiteren schönen Flugtag.



Alternativ: Wandern in der Pitzenklamm

Am letzten Tag fuhren wir über den Reschenpass zurück, um auf dem Rückweg in einem weiteren Fluggebiet zu fliegen. Allerdings war die Bergbahn gesperrt und so machten wir noch eine schöne Wanderung in der Pitzenklamm, bevor wir die Heimreise antraten. Wieder einmal eine gelungene Flugreise und wir freuen uns schon auf die nächsten Abenteuer.

Simon Fleischer



Jugend

Aktivitäten:

Klettern, Wandern, Biken, Hüttenaufenthalte, Spiele, Boulderwettkämpfe und vieles mehr

Kontakt:

Klettergruppen für Kinder und Jugendliche

Jeden Tag (außer sonntags) treffen sich Klettergruppen für Kinder und Jugendliche im Kletterzentrum.

Infos auf www.kletterzentrum-regensburg.de und service@kletterzentrum-regensburg.de

Team RegPoint

Unser leistungsorientiertes Jugendtraining richtet sich an alle motivierten Kids, die noch stärker klettern wollen und interessiert sind, an Wettkämpfen teilzunehmen. Die nächste Sichtung findet am 14. Juli 2024 statt.

jugendausschuss@alpenverein-regensburg.de

Jugendleiter*innen

Momentan sind wir ein Team von rund 20 Jugendleiter*innen. Wenn du auch Interesse hast, dich ehrenamtlich zu engagieren, kannst du dich sehr gerne an unseren Jugendausschuss wenden.

jugendausschuss@alpenverein-regensburg.de

13-16 Jugendgruppe Wanderfalte

Wir haben eine neue Jugendgruppe gegründet – Name: „Wanderfalte“, für Jugendliche zwischen 13 und 16 Jahren: Die Gruppe trifft sich alle zwei Wochen donnerstags von 18:00 – 20:00 Uhr oder nach Absprache. Im Mittelpunkt steht für die Gruppe der Spaß am gemeinsamen Klettern und Bouldern. Natürlich kommen auch andere Sportarten wie Wandern oder Mountainbiken nicht zu kurz, genauso wie Tages- und Wochenendausflüge.

Wenn du Interesse hast, dann melde dich unter jugendausschuss@alpenverein-regensburg.de



Ausflug nach Neumarkt

Am 23.03.2024 haben wir als Team RegPoint zusammen mit den Gipfelstürmern einen Ausflug in die Kletterhalle Neumarkt gemacht. Gestartet sind wir am Hauptbahnhof Regensburg, mit dem Zug ging es nach Neumarkt. Als wir dann dort waren, sind wir noch ein kurzes Stück zur Kletterhalle gegangen. In der Halle angekommen, haben wir uns mit einem Spiel und ein paar Übungen aufgewärmt. Dann ging's erstmal Bouldern. Wir sind in den Boulderbereich in der Kletterhalle Neumarkt und jeder konnte die Boulder ausprobieren, die einem gefallen haben oder die man gerne mal ausprobieren wollte. Im Anschluss ans Bouldern hatten alle Lust zu klettern und wir sind in den Kletterbereich gegangen. Dort sind wir dann auch losgeklettert, manche eher im Überhang, manche eher am Automaten die leichteren Routen. Am Schluss sind ein paar nochmal Bouldern gegangen, der Rest ist noch geklettert, und dann war der Tag auch schon wieder um. Wir haben noch ein Teamfoto gemacht, und sind dann zum Bahnhof gegangen, um mit dem Zug wieder nach Regensburg zu fahren. Dort angekommen wurden wir wieder von unseren Eltern abgeholt.

Anna vom RegPoint-Team



Flashmob

Am 19.04.2024 ging der altbekannte Flashmob für dieses Jahr in die zweite Runde. Wie es sich für einen Flashmob gehört, gab es 30 frisch geschraubte, ziemlich coole und abwechslungsreiche Boulder, gute Musik, ungesund viel Chalk in der Luft, super Stimmung und am Ende ramponierte Fingerkuppen. Wir freuen uns auf jeden Fall schon sehr auf den nächsten Flashmob! Save-the-date: 13.12.2024 um 18:00 Uhr im Kletterzentrum.

Lena Wiessner

Jugendvollversammlung

Am 13.04.2024 trafen wir uns zur alljährlichen Jugendvollversammlung. Nach Berichten zu den Veranstaltungen des Jahres 2023, der Vorstellung des Haushaltergebnisses und dem Beschluss der neuen Jugendordnung folgten die Wahlen der Delegierten und des Jugendausschusses. Neu im Jugendausschuss begrüßen dürfen wir Mona Schilling sowie Josefine Lang und Mika Seremet als Jugendsprecher*innen. Außerdem gratulieren wir Julian Kolbe zur Wahl zum Leistungssportreferenten.

Im Anschluss an den offiziellen Teil verschlug es einige Teilnehmende noch an die Kletterwand oder zum Völkerballspiel. Einen entspannten Ausklang fand der Tag bei leckerem Stockbrot am Lagerfeuer.

Lena Fuchs



SAVE THE DATE
REGENSBURGER JUGENDCUP LEAD
15.06.2024
3 Altersklassen (7-10, 11-14, 15-18)
3 Qualirouten + Finale



Ausschreibung und
Anmeldung bis 08.06.

mehr Info unter: www.alpenverein-regensburg.de/jugend



FAMILIENGRUPPEN

Aktivitäten: auf das Alter der Kinder zugeschnittene Touren und Aktivitäten in der Region, im Bayerwald und in den Alpen, Bergferien auf einer Hütte, Klettern, Geocaching, Höhlenbesuche, Schlittenfahren und mehr

Motto: Die Eltern gehen mit ihren Kindern.

Steinadler

Alter der Kinder: Jahrgang 2023 und jünger*

Kontakt: Philipp Wittmann und Matthias Schwab
steinadler.dav.regensburg@gmail.com

Bergfuchse

Alter der Kinder: Jahrgang 2021 und 2022*

Kontakt: Alice Nagel und Alfred Lechner
bergfuechse.dav.regensburg@gmail.com

Murmeltiere

Alter der Kinder: Jahrgang 2019 und 2020*

Kontakt: Andrea Kreuzer und Andreas Claß
murmeltiere.dav.regensburg@gmail.com

Termine über Teams-Gruppe, bitte meldet euch per E-Mail, um aufgenommen zu werden.

Steinböcke

Alter der Kinder: Jahrgang 2015 bis 2018*

Kontakt: Melanie Braun und Alexander Högerl
steinboecke.dav.regensburg@gmail.com

Eichhörnchen

Alter der Kinder: Jahrgang 2014 und älter

Kontakt: Carmen Spörl und Judith Mengelkamp,
eichhoerchen.dav.regensburg@gmail.com

Termine auch über die WhatsApp-Gruppe, bitte meldet euch, um aufgenommen zu werden.

* plus ältere Geschwisterkinder



DAV / Birgit Gelder

FAMILIENKLETTERN

Aktivitäten: Klettern im Kletterzentrum oder an den umliegenden Felsen, der Spaß steht im Vordergrund

Bitte beachten: kein Kursangebot, Kurse können auf www.kletterzentrum-regensburg.de gebucht werden

Kontakt:

Friedrich Geiger, friedrich-geiger@freenet.de
Martina Hofstetter, mart.schindler@web.de

Termine:

Alle Termine auf
www.alpenverein-regensburg.de
im Bereich Gruppen



Simon Raiber



GRUPPE 50 PLUS

Aktivitäten: Klettern, Skitouren, Mountainbiken, Mithilfe bei der Wegesicherung und andere Unternehmungen

Alter: 50 Jahre und älter

Kontakt:

Henner Noell, 0172 8318740, berge@noell.biz

Ludwig Sicheneder, 09404 8821,
ludwig.sicheneder@web.de

Termine:

Donnerstagsvormittag im Kletterzentrum
Weitere Termine per Mailverteiler und auf
www.alpenverein-regensburg.de



Ein Leben lang aktiv

Unterwegssein in der Natur macht glücklich und hält ein Leben lang fit! Regelmäßige, maßvolle körperliche Bewegung gilt vor allem im Alter als Grundlage für eine langanhaltende Gesundheit. Weil unser Körper dabei Stresshormone ab und Glückshormone aufbaut. Und unsere Muskeln, Gelenke sowie das Immunsystem gestärkt und unser Herz-Kreislauf-System stimuliert werden. Gemeinsam mit Gleichgesinnten machen Bergsteigen, Wandern oder einfach „aktiv in-der-Natur-sein“ noch mehr Freude!

 **DAV** Mach mit!

Das Sommer-Angebot für DAV Mitglieder

Das original
Packtowel Reisehandtuch
in der Größe Body 64 x 137 cm.

Klein, leicht und
schnell trocknend.

Verschiedene Farben erhältlich.

UVP: 29,- € jetzt nur **14,95 €**



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

Obere Bachgasse 14,
93047 Regensburg
Tel. 0941/567777

www.trekkingladen-regensburg.de



SENIORENGRUPPE

Aktivitäten: Bergtouren, Wandern im Umland, Kulturfahrten

Alter: 60 bis über 80 Jahre

Kontakt:

Werner Feßel, 0941 373 00, werner@fessel.de
Ida Spaeth (Anmeldungen), 0941 992 214 33,
Montag + Freitag von 18:00 – 21:00 Uhr
Ingeborg Feßel (Programm und Website),
0941 373 00, inge@fessel.de

Termine:

i.d.R. jeden zweiten Dienstag;

Weitere Termine oder Änderungen per Mailverteiler und auf www.alpenverein-regensburg.de

Anmerkung:

(B) Anreise mit dem Bus
(B trans) Der Bus ist während der Wanderung nicht verfügbar.

Wir DAV Senioren haben im Januar 2024 wieder unsere Anmeldung zu den Touren des ersten Halbjahres erfolgreich über das Internet durchgeführt. Das wollen wir jetzt auch für das zweite Halbjahr tun.

Juni bis September 2024

Mittwoch, 05.06.2024

Höhlen- und Orchideenweg (B)

Zeit: 08:00 Uhr P2 Pendler Jahnstadion

Wir wandern von Peilstein auf dem Höhlenweg nach Neukirchen/Sulzbach-Rosenberg (ca. 2 Std.). Mittagseinkehr im Neukirchner Hof. Am Nachmittag bringt uns der Bus nach Lichtenegg. Wir wandern auf dem Orchideenrundweg Nr. 34 (ca 2 Std.).

Organisation: Ferdinand Beer und Martha Weinzierl

Mittwoch, 19.06.2024

Vom Veitsberg über Staffel- und Spitzberg (B)

Zeit: 07:00 Uhr P2 Pendler Jahnstadion

Wir fahren mit dem Bus nach Dittersbrunn am Veitsberg. Am Vormittag wandern wir über Loffeld auf den Staffelberg (ca. 2,5 Std.).

Mittagseinkehr zur Brotzeit in der Staffelbergklause.

Am Nachmittag wandern wir über die Hochfläche zum Spitzberg über den Alten Staffelberg hinunter nach Uetzing (ca. 2,5 Std.).

Organisation: Inge und Werner Feßel

02.07.2024

Zum Rehleitenkopf und Hohe Asten (B)

Zeit: 06:00 Uhr P2 Pendler Jahnstadion

Busfahrt über Oberaudorf zum Tatzelwurm. Wir wandern auf dem Astenweg zum Rehleitenkopf (1.338 m) und dann hinunter zum Berggasthof Hohe Asten (ca. 3 Std.).

Nach der Mittagseinkehr geht es über den Heuberg zurück zum Parkplatz Regau (2,5 Std.).

Organisation: Georg Iberl

16.07.2024

Hirschberg/Saale – Joditz und zurück (B)

Zeit: 06:00 Uhr P2 Pendler Jahnstadion

Wir wandern über das Hexenhaus nach Venzka, zum Aussichtspunkt „Petersgrat“ und weiter nach Joditz (ca. 2,5 Std.).

Mittagseinkehr im Gasthaus Krauß.

Am Nachmittag auf dem Ameisensteig entlang der Saale zurück nach Hirschberg (ca. 2 Std.).

Organisation: Georg Iberl

30.07.2024

Salzalpentour (B)

Zeit: 06:00 Uhr P2 Pendler Jahnstadion

Busfahrt nach Rottau/Grassau. Wir wandern über die Grassauer Almen zum Staffen (ca. 3,5 Std.).

Mittagseinkehr in der Staffen-Alm.

Nachmittags über die Rachelalm zurück zum Ausgangspunkt (2 Std.).

Organisation: Eva und Fortun Kretzer

Im Monat Juni bitte nicht vergessen:

Toureneintragung per E-Mail
für das 2. Halbjahr 2024
bei ida.spaeth@t-online.de

13.08.2024**Wanderung auf den Hennenkobel (B)****Zeit:** 07:00 Uhr P2 Pendler Jahnstadion

Wir wandern auf dem gläsernen Steig zur historischen Glashütte Schachtenbach und dem Glassteinbruch zum Hennenkobel. (ca. 3 Std.)

Während der Wanderung ist keine Einkehr möglich, deshalb Rucksackverpflegung.

Vom Zwiesler Hausberg geht es dann bergab bis nach Innenried (ca. 2 Std.).

Organisation: Ingrid Stadlbauer**27.08.2024****Zum Taubensee (B)****Zeit:** 06:00 Uhr P2 Pendler Jahnstadion

Unser Bus bringt uns zur Wallfahrtskirche Klobenstein an der Tiroler Ache. Von dort steigen wir hinauf zum Kirchlein Streichen, vorbei an der Chiemhauser Alm und über den Kroatensteig zum Taubensee (ca. 3 Std.).

Mittagseinkehr in der Taubenseehütte.

Am Nachmittag Abstieg nach nach Reit im Winkl (ca. 2,5 Std.).

Organisation: Inge und Werner Feßel**03.09.2024****Tourenplanung 2025****Zeit:** 14:00 Uhr Westendstraße 15 in Sinzing**Organisation:** Inge und Werner Feßel**10.09.2024****Vorwaldwanderung (B)****Zeit:** 07:00 Uhr P2 Pendler Jahnstadion

Busfahrt nach Rattenberg. Wir wandern vom dort zum Berggasthaus Kreuzhaus (ca. 3 Std.)

Nach der Mittagspause geht es vorbei an der Hanslhütte und dem Hadriwa-Gipfel nach Mai-brunn (ca. 2,5 Std.).

Organisation: Claudia und Gerd-Dieter Vangerow**24.09.2024****Ludwigskanal und Schwarzachdurchbruch (B)****Zeit:** 07:30 Uhr P2 Pendler Jahnstadion

Busfahrt nach Burgthann im Nürnberger Land. Wir wandern entlang des Ludwig-Donau-Kanals über Pfefferhütte und Gustav-Adolf Höhle zur Waldschänke am Brückkanal (ca. 3 Std.).

Nach der Mittagspause wandern wir durch den Schwarzach-Durchbruch bis nach Ochenbruck (ca. 2 Std.).

Organisation: Rosi und Heinz Gebhard**ALLROUNDER**

Aktivitäten: Wandern, leichte Hochtouren, Radfahren, Ski- und Schneeschuhtouren, Kochkurs und mehr

Kontakt:

Helmut Wehr, 0151 598 434 21,
Helmut.Wehr@freenet.de

Marita Sasso, 0941 992 233 84,
mrvoss@t-online.de

Termine:

jeden 2. und 4. Dienstag im Spitalkeller,
ab 19:30 Uhr

Weitere Termine per Mailverteiler und auf
www.alpenverein-regensburg.de





LAUFGRUPPE

Aktivitäten: Laufen, ca. 60 min bei einer Zeit von 6:30 – 7:30 min pro km

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

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

Weitere Termine oder
Terminänderungen
per WhatsApp



WALKGRUPPE

Aktivitäten: Nordic Walking

Kontakt:
Alfred Stegbauer, stegbauer13@t-online.de

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



SKI- UND SOMMERGYMNASTIK

Aktivitäten: Skigymnastik, allgemeine Athletik und Fitness im Sommer

Kontakt:
Eva Rütz, 0175 973 8989
Wolfgang Seßler, wolfgang.sessler@gmx.de

Termine:
bei Eva: Mittwoch 18:00 – 19:00 Uhr (außer in den Schulferien), Turnhalle Albrecht-Altendorfer-Gymnasium, Minoritenweg 33
bei Wolfgang: Donnerstag 18:30 – 19:30 Uhr (Oktober bis Ostern), Turnhalle Willi-Ulfig-Schule, Isarstraße 24



Ohne Ehrenamt läuft nichts!

Du hast Lust dich im Alpenverein zu engagieren? Großartig! Denn Ehrenamt macht den Unterschied.

Wenn du dich ehrenamtlich engagieren möchtest, melde dich beim Team Ehrenamt unter wir@alpenverein-regensburg.de



SPORTKLETTERGRUPPE

Aktivitäten: Sportklettern, outdoor und indoor

Kontakt:

Andrzej Jagiellowicz,
andrzej.jagiellowicz@gmail.com
Christian Brazzale, manidoro@gmx.net

Termine:

jeden Donnerstag um 18:00 Uhr, im Kletterzentrum oder an den umliegenden Felsen
Weitere Termine nach Absprache per E-Mail und WhatsApp



18-30

DAV
kletter
zentrum
REGENSBURG



Offener Klettertreff für alle 18- bis 30-Jährigen

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.

Heimaterkundung und Abenteuer mit der **MOUNTAINBIKE-GRUPPE**



Gegründet wurde die Mountainbike-Gruppe im Jahre 2008 mit dem Ziel, regelmäßige Ausfahrten zu veranstalten. Vor ca. 11 Jahren hat Reinhold die Organisation der Dienstags-Tour übernommen. Zusätzlich werden Ausfahrten am Wochenende angeboten, auch mal in andere Gegenden, sowie eine Eröffnungs- oder Abschlusstour zur Saison, um die Teilnehmenden vom Wochenende und Dienstag zusammenzubringen.

Ablauf der Touren zum Dienstag Feierabend

Die Dienstags-Ausfahrten sind MTB-Touren rund um Regensburg, schließlich hat unsere Heimat einiges zu bieten. Alle 14 Guides, zu denen neben Reinhold auch die Gruppenleitung zählt, stimmen sich ab, wer kommenden Dienstag eine Gruppe, bestehend aus maximal 10 Personen, anführen will. Es gibt mindestens zwei Touren, eine leichte und eine anspruchsvolle, manchmal auch etwas dazwischen.

Nachdem Reinhold alle begrüßt hat, stellen die Guides ihre Tour vor und die Teilnehmenden suchen sich eine aus. Reinhold erinnert sich, dass es Zeiten vor Corona gab, in denen 60 Personen beim Treffen waren, im Moment schwanke die Zahl zwischen 10 und 20. Bianca hatte für einige

Jahre eine Damen-MTB-Runde organisiert, die derzeit aber nicht mehr durchgeführt wird.

Nach der ca. 2-stündigen Tour treffen sich alle Teilnehmenden, die Lust haben auf ein gemütliches Beisammensein in einem Biergarten oder, bei schlechterem Wetter, in einer Pizzeria.

Spaß am MTB und respektvoller Umgang mit der Natur

Wenn Reinhold seine Touren plant, gestaltet er seine Runden abwechslungsreich, fährt verschiedene Richtungen oder neue (legale) Wege – Hauptsache der Spaßfaktor stimmt und alle kommen gesund heim. Ein ausgebildeter Trainer ist er zwar nicht, kann aber durch seine langjährige Erfahrung auch mal Tipps geben. Für Fahrtechnik-



Training seien aber in erster Linie die offiziellen Kurse zum MTB zu empfehlen, so Reinhold. Generell ist das oberste Gebot: Es wird auf alle Personen und die Natur Rücksicht genommen. Man kann sich bei den Touren ausprobieren oder auch mal das Rad schieben.

Alle, die gerne mit ihrem (E-)MTB unterwegs sind, sind herzlich eingeladen, sich einer Wochenendausfahrt oder der Dienstags-Runde anzuschließen. Lasst euch überraschen, von den schönen Touren rund um Regensburg und einem verdienten Kaltgetränk im Anschluss.

Zukünftig klimafreundlicher unterwegs

Neben den regelmäßigen Touren und angebotenen Kursen setzt sich die MTB-Gruppe, insbesondere Andreas und Christoph, für die Anschaffung eines Fahrradanhängers für bis zu 12 Räder ein. Damit soll eine klimafreundlichere Ausübung des MTB-Sports langfristig weiterhin möglich sein, da dadurch eine deutliche CO₂-Reduktion für längere Touren zu erwarten ist. Die MTB-Gruppe wartet derzeit noch auf die Beschaffung. Drücken wir die Daumen, dass alles klappt.

Linda Brendel



MTB UNTERWEGS

Treffpunkt ist jeden Dienstag um 18:00 Uhr am Prüfeninger Schlossgarten. Die Treffen finden immer nach Saisonauftakt (war am 02.04.) statt, es sei denn es herrschen sehr schlechte Wetterbedingungen. Abgesagt wird dann via Facebook („DAV-MTB-Gruppe Regensburg“), dort findet man auch Tipps, etwa was man neben einem Helm dabei haben sollte. Anmelden muss man sich nicht. Einfach vorbeikommen und mitfahren, es ist für jede*n etwas dabei. Für die Wochenend-Touren oder bei allgemeinen Fragen gerne an die Gruppenleitung wenden:

ressortmountainbiken@alpenverein-regensburg.de



Reinhold Meierhofer

Mit seinen drei MTB, die er für verschiedenste Bedingungen braucht, zeigt Reinhold, „ihn gibt es nur mit Rad“ und das schon seit über 30 Jahren. Für ihn ist das wichtigste beim Biken, sich in der Natur mit Freund*innen zu treffen und einfach zu fahren, egal ob vorne als Guide oder hinten als letzter Mann.

GRUPPENLEITUNG



Christoph Haggemiller

Als eines der Gründungsmitglieder der MTB-Gruppe ist Christoph wohl mit am längsten dabei und vertritt die Gruppe im Beirat der Sektion. 1991 saß er schon auf einem MTB – damals noch ungefedert – und fuhr ein Jahr später das erste Mal von Innsbruck nach Marseille über die Alpen.



Bianca Wastl

Seit 16 Jahren ist sie schon auf dem MTB unterwegs und seit ca. 10 Jahren hat Bianca die Gruppenleitung der MTB-Gruppe in der Sektion inne, inzwischen mit der Unterstützung von Andreas (siehe Kurs-Know-how MTB) und Christoph. Sie findet beim Biken Entspannung in der Natur und eine Möglichkeit, vom Alltag abzuschalten.



MOUNTAINBIKEGRUPPE

Aktivitäten: wöchentliche Mountainbiketouren im Regensburger Umland, mehrtägige Touren auch in anderen Regionen

Kontakt:

Bianca Wastl, 0160 636 09 50
Christoph Haggenmiller, 0179 132 15 96
ressortmountainbiken@alpenverein-regensburg.de,
Facebook „DAVMTB-Gruppe Regensburg“

Termine:

November bis März:

Dienstag 15:00 – 16:30 Uhr Fahrtechniktraining am JUZ Unterislinger Weg 2

April bis Oktober:

Dienstag 18:00 Uhr Touren ab Parkplatz Prüfeninger Schlossgarten

Weitere Termine Ausfahrten nach Absprache und auf www.alpenverein-regensburg.de



GLEITSCHIRMFLIEGEN

Aktivitäten: Gleitschirmfliegen, Hike & Fly, Vol Biv. **Bitte beachten:** keine Ausbildung oder Schulung

Kontakt:

Simon Fleischer,
Tel. 0174 244 90 66,
GleitschirmDAV@gmx.de
Stefan Lang,
DAV-Stefan_Lang@gmx.de

Termine:

nach Absprache per E-Mail und WhatsApp



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

HOCHTOURENGRUPPE

Aktivitäten: Hochtouren und klassisches Bergsteigen; erlebnisreiche, unfallfreie Bergtouren in angenehmer Gemeinschaft

Kontakt:

Roland Schulz, 0941 870 35 88

Thomas Schmidmeier, 09402 4718702

HTG-Regensburg@gmx.de

Termine:

Sofern nicht anders im Programm vermerkt, treffen wir uns jeden Dienstag ab ca. 17:00 Uhr zum Klettern:

April bis September:

im Klettergarten Schönhofen oder nach Ansage

Oktober bis März:

im DAV Kletterzentrum Regensburg

Weitere Termine nach Absprache per E-Mail und WhatsApp

Sämtliche angebotenen Touren der HTG sind Gemeinschaftstouren, d. h. keine Führungstouren im engeren Sinn. Jeder geht auf eigene Verantwortung mit. Eine Teilnahme setzt voraus, dass der Schwierigkeitsgrad voll beherrscht wird. Der Organisator kümmert sich nur um die Rahmenbedingungen.



Juni 2024

Mi, 05.06.2024

Vorabendliche Radtour

Tourenbeschreibung: Treffen Dultplatz 16:00 Uhr, über den Westen Regensburgs in großer Runde (überwiegend Feld-/Waldwege mit ein paar Höhenmetern) bis Spitalkeller/Dultplatz

Plätze: unbegrenzt

Anmeldeschluss: 03.06.2024 (bitte per E-Mail an Franz oder Gunther)

Vorbesprechung: per E-Mail

Ansprechpartner: Franz Hierlmeier und Gunther Schröder

Mi, 05.06.2024 / 19:00 Uhr

HTG-Treffen

Gaststätte Spitalkeller, Regensburg, Alte Nürnberger Str.

Fr, 14.06. – So, 16.06.2024

Klettern im Kleinziegenfelder Tal – Frankenjura

Tourenbeschreibung: Sportklettern – Auf den Spuren der Top 20 Routen im nördlichen Frankenjura

Plätze: 8

Unterkunft: Pension im Kleinziegenfelder Tal

Anmeldeschluss: 03.06.2024

Vorbesprechung: per E-Mail

Ansprechpartner: Andrea Leopold

Fr, 21.06. – So, 23.06.2024

Sportklettern in Roviste, Tschechien, gemeinsam mit Sportklettergruppe

Tourenbeschreibung: Sportklettern an Granitfelsen

Plätze: 8

Anmeldeschluss: 15.04.2024 je nach Zimmerverfügbarkeit auch noch später

Vorbesprechung: per E-Mail

Ansprechpartner: Andrzej Jagiełłowicz

Fr, 28.06. – So, 30.06.2024

Bergsteigen / Klettern im Wetterstein

Tourenbeschreibung: Bergsteigen und/oder Klettern am Waxensteinkamm Anfahrt soweit möglich öffentlich

Plätze: 4

Anmeldeschluss: 15.5.2024

Vorbesprechung: per E-Mail

Ansprechpartner: Roland Schulz

Juli 2024

Mi, 03.07.2024 / 19:00 Uhr

HTG-Treffen

Gaststätte Spitalkeller, Regensburg, Alte Nürnberger Str.

Mi, 24.07.2024

Tagesradtour

Tourenbeschreibung: Tagesradtour von Saal Bhf. Parkplatz. Runde durch Holledau (Nebenstraßen und Feldwege) Treffpunkt 10:15 Uhr.

Plätze: unbegrenzt

Anmeldeschluss: 22.07.2024 (bitte per E-Mail an Franz oder Gunther)

Vorbesprechung: per E-Mail

Ansprechpartner: Franz Hierlmeier und Gunther Schröder

Fr, 26.07. – So, 28.07.2024

Hochtouren von der Hildesheimer Hütte

Tourenbeschreibung: Hochtouren (z.B. Zuckerhüt, Stubaierwildspitz) und ggf. Überquerung zu Müllehütte/Becherhaus von der Hildesheimer Hütte
Plätze: 6

Anmeldeschluss: 02.07.2024

Vorbesprechung: 03.07.2024 (HTG-Treffen) oder per E-Mail

Ansprechpartner: Sarah Roßkopf

August 2024

Mo, 05.08. – Di, 06.08.2024

Watzmann Überschreitung

Tourenbeschreibung: Montag Anreise und Aufstieg zum Watzmannhaus (Ü), Dienstag Überschreitung der 3 Hauptgipfel des Watzmanns, Abstieg über das Wimbachgries und Heimfahrt; anspruchsvolle Bergtour mit Klettersteigpassagen, insgesamt 2.400 Hm im Auf- und Abstieg

Plätze: max. 6

Anmeldeschluss: 03.07.2024

Vorbesprechung: per E-Mail

Ansprechpartner: Heidi Ringlstetter, Claudia Lippert

Mi, 07.08.2024 / 19:00 Uhr

HTG-Treffen

Gaststätte Spitalkeller, Regensburg,
Alte Nürnberger Str.

Do, 08.08. – Sa, 10.08.2024

Hochtouren um die Amberger Hütte

Tourenbeschreibung: Kombinierte Touren bis UIAA IV (z.B. Wilde Leck, Schrankogel oder ähnliche)

Plätze: 6

Anmeldeschluss: 01.07.2024

Vorbesprechung: 03.07.2024 (HTG-Treffen)

Ansprechpartner: Roland Schulz

September 2024

Do, 05.09. – Di, 08.09.2024

Alpines Klettern Lienzer Dolomiten

Tourenbeschreibung: Alpines Klettern in den Lienzer Dolomiten, Karlsbader Hütte

Plätze: max. 6

Anmeldeschluss: 31.07.2024

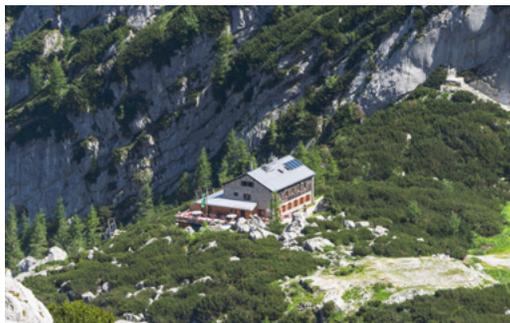
Vorbesprechung: 07.08.2024 (HTG-Treffen)

Ansprechpartner: Anette Pröbster und Wolfgang Thurmer

Mi, 11.09.2024 / 19:00 Uhr

HTG-Treffen

Gaststätte Spitalkeller, Regensburg,
Alte Nürnberger Str.



Fr, 20.09. – So, 22.09.2024

Klettern Blaeuishütte

Tourenbeschreibung: Alpines Klettern im Gebiet der Blaeuishütte

Plätze: 6

Anmeldeschluss: 01.09.2024

Vorbesprechung: 11.09.2024 (HTG-Treffen) oder per E-Mail

Ansprechpartner: Anette Pröbster

Mo, 23.09. – Mi, 25.09.2024

Streckenradtour

Tourenbeschreibung: Streckenradtour Oberpfalz Nord mit 2 Übernachtungen. Start Regensburg Hbf 09:20, Marktredwitz Bhf 10:52, über Waldsassen Grünes Band Radweg, Neualbenreuth, Waidhaus, Waldmünchen, Cham... zurück

Plätze: unbegrenzt

Anmeldeschluss: 17.09.2024 (bitte per E-Mail an Franz oder Gunther)

Vorbesprechung: per E-Mail

Ansprechpartner: Franz Hierlmeier und Gunther Schröder

Oktober 2024 (Vorschau)

Sa, 12.10. – Di, 15.10.2024

Klettern im Oberen Donautal

Tourenbeschreibung: Sportklettern auch in Mehrseillängen

Plätze: 8

Anmeldeschluss: 18.08.2024

Vorbesprechung: 09.10.2024 HTG-Treffen

Ansprechpartner: Peter Lang

Sa, 26.10. – Sa, 02.11.2024

Sportklettern in Paklenica

Tourenbeschreibung: Sportklettern auch in Mehrseillängen und Meer

Plätze: 6 bis max 8

Anmeldeschluss: 08.08.2024

Vorbesprechung: HTG-Versammlung

Ansprechpartner: Stefan Auburger und Monika Fischer



ORTSGRUPPE BAYERWALD

Aktivitäten: Mountainbiken, Ski- und Hochtouren, Langlauf, Wanderungen, Klettersteige und alpines Felsklettern

Kontakt:

Hans Grüneißl, 09971 8524 32, 0171 3666 269,
info@grueneissl-cham.de

Fritz Nirschl (FÜL Skibergsteigen, FÜL MTB),
0172 8650 568, fritz.nirschl@freenet.de

Herwig Decker, 0173 9588 485,
herwig-decker@t-online.de

Dr. Ludwig Engl, fam.engl@web.de

Thomas Schönberger, 09977 8288,
thschkon@t-online.de

Franz Vogl, 0152 0358 9054

Ausrüstungslager und Bücherei OG Bayerwald:

Warmleiten, 93473 Arnschwang

Kontakt: Reinhard Neumeier, 09977 1634,
ccmr.neumeier@t-online.de

Öffnungszeiten: nach telefonischer Vereinbarung

Programm:

jährlich rund 30 ein- und mehrtägige Gemeinschaftstouren in den Alpen und im Bayerwald, offen für alle Mitglieder der Sektion.

Eine ausführliche Beschreibung der Veranstaltungen (Teilnahmevoraussetzungen, Ausrüstung, Teilnehmerzahlen, Kosten etc.) bitten wir der Homepage zu entnehmen unter: www.alpenverein-regensburg.de/gruppen/ortsgruppen/og-bayerwald

Juni bis September 2024

So, 16.06.2024

MTB Bayern – Böhmen

Länge: 32 km,

Höhenmeter: 900 Hm,

Dauer: 3,5 Std. rFz.

Treffpunkt: ist um 10:00 Uhr am Centrum Bavaria-Bohemia an der Weidinger Str. in 92539 Schönsee. Evtl. Fahrgemeinschaften bilden.

Mittelschwere MTB-Tour mit tollen Singletrail-Passagen im Up- und Downhill. Auf tschechischer Seite ist eine Einkehr geplant. Bitte an Geld und Ausweis denken! Getränke und Zwischenverpflegung mitführen. Helm ist Pflicht!

Jeder Teilnehmer fährt auf eigenes Risiko.

Für Schäden und Unfälle wird nicht haftet.

Organisation und Anmeldung:

Robert Mückl (robert.mueckl@web.de)

Fr, 21.06. – So, 23.06.2024

Schwerer Klettersteig + alpines Klettern bei Eisenerz

Geplant sind:

Kaiserschild-KS, sehr anspruchsvoll und lang, Schwierigkeit D/E, und Fledermausgrat, gut gesicherte Kletterei im 4. Grad, 11 Seillängen. Solide Klettersteig- und Klettererfahrung, vollständige Klettersteig- und Kletterausrüstung! Seil + Sicherungsmittel nach Absprache.

Plätze: max. 6 Personen

Anmeldung: bereits geschlossen

Organisation: Franz Vogl und Dr. Ludwig Engl

Do, 04.07. – So, 07.07.2024

MTB Zugspitz-Karwendel-Runde

Mögliche Tagesetappen und Hütten:

Tag 1: Wir starten in Mittenwald und fahren hoch zum Schachenhaus, dort 1. Übernachtung;

Tag 2: über Garmisch und Eibsee geht's nach Ehrwald und ins Leutaschtal, Übernachtung voraussichtlich auf der Tilfussalm;

Tag 3: raus nach Scharnitz und rein ins Karwendel, Ziel: die Falkenhütte;

Tag 4: evtl. Abstecher zur Engalm, und dann nach Hinterriß und hoch zur Krinner-Kofler-Hütte (Einkehr) und runter nach Mittenwald. Teilweise bis zu 1.300 Hm Auffahrt täglich.

Anmeldung: bereits geschlossen

Plätze: 6 Personen

Organisation: Fritz Nirschl (FÜL Mountainbike)

Fr, 26.07. – So, 28.07.2024

MTB-Tourenwochenende im Vorwald

Unser „Vorwaldwochenende“ hat sich zu einem überaus beliebten „Klassiker“ entwickelt. Auch heuer wollen wir bei zwei ausgedehnten Touren ein relativ unbekanntes Stück Bayerwald erkunden. Organisator und Guide ist wieder unser ausgewiesener Gebietskenner Lothar Fuchs. Unser Stützpunkt ist wieder das urige und wunderschön gelegene „Waldlerhaus“ in Aumbach bei Rettenbach; wir werden uns dort im Laufe des Freitagnachmittags – evtl. schon zu Kaffee und Kuchen – treffen. An den beiden Abenden werden wir voraussichtlich von unseren Gastgeber bestens bewirtet; bei Verhinderung können wir auch den nahegelegenen Biergarten bzw. die Gaststube des Jagerwirts aufsuchen.

Übernachtung im Selbstversorgerhaus, Bettwäsche vorhanden; Frühstück, Kaffee und Kuchen auf Wunsch durch den Gastgeber.

Plätze: max. 8 Personen

Information und Anmeldung: bereits geschlossen

Organisation: Lothar Fuchs

Sa, 27.07. – So, 28.07.2024

Klettersteige im Dachstein

Zahlreiche Möglichkeiten im Schwierigkeitsbereich C und D. 4–8 Std., komplettes Klettersteig-Set mit Helm, solide Klettersteig-Erfahrung

Plätze: max. 6 Personen

Anmeldung: per E-Mail bei Franz Vogl

(franz.vogl9@freenet.de)

Anmeldeschluss: 23.06.2024

Organisation: Franz Vogl und Dr. Ludwig Engl

So, 11.08.2024

MTB Fahrtechnik – Grundlagen II

Wiederholung und Vertiefung des Kursinhalts vom 05.05.2024: Grundkurs MTB Fahrtechnik am Schulsportplatz in Arnschwang. Hier werden wir die Basics in Theorie und Praxis des Mountainbikens behandeln.

Treffpunkt: um 14:00 Uhr an der Schule in Arnschwang. Dauer ca. 3 Stunden mit abschließender Einkehr beim Brunnerhof. Schutzausrüstung und MTB in technisch einwandfreiem Zustand ist Pflicht. Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Für Schäden und Unfälle wird nicht gehaftet.

Unkostenbeitrag: 20,- €, p.P.

Anmeldung: robert.mueckl@web.de

oder fritz.nirschl@freenet.de

Leitung: Robert Mückl



So, 25.08. – So, 01.09.2024

Jubiläums-Transalp 2024

Mit dem Mountainbike von Südtirol nach Triest

In wechselnder Zusammensetzung der Gruppe haben wir nun schon auf vierundzwanzig verschiedenen Routen mit dem Rad die Alpen überquert; auch bei bisweilen nicht optimalen Wetterverhältnissen war die Tour dem Vernehmen nach für jeden Teilnehmer ein einmaliges Erlebnis, so dass wir sie heuer zum 25. Mal – vielleicht zum letzten Mal – anbieten.

Voraussetzung ist eine gute Kondition für Tagesetappen von durchschnittlich 60 km und 1.600 Hm, Flexibilität und viel Humor; geplant sind wieder sechs Tourentage und ein „Rasttag“ am Ziel. Eine detaillierte Ausrüstungsliste ist auf Wunsch gerne bei mir erhältlich.

Unser Alpencross führt uns heuer voraussichtlich von St. Vigil / Enneberg nach Triest an der Adria. Der aktuelle Planungsstand ist jeweils auf der Homepage der Sektion unter dem Programm der Ortsgruppe Bayerwald abrufbar.

Verbindliche Anmeldung: schriftlich (bzw. per E-Mail) bei Hans Grüneißl. Den Besprechungstermin legen wir nach Absprache mit den Teilnehmern fest.

Plätze: max. 8 Personen

Organisation: Hans Grüneißl

Fr, 30.08. – So, 01.09.2024

Alpines Klettern im Toten Gebirge

Rund um das Priel-Schutzhaus gibt es mehrere überwiegend gut abgesicherte Routen im 4. und 5. Grad und jeweils ca 8–12 Seillängen. Klettererfahrung im Fels, Abseilen muss beherrscht werden.

Ausrüstung: Vollständige Kletterausrüstung! Seil + Sicherungsmittel nach Absprache

Plätze: max. 4 Personen

Anmeldung: bereits geschlossen

Organisation: Franz Vogl und Dr. Ludwig Engl

Sa, 21.09. – So, 22.09.2024

MTB-Herbstfahrt Böhmerwald-Impressionen

Voraussetzung ist eine gute Kondition für Touren bis 1.200 Höhenmeter und 60 km. Wir treffen uns in Fahrgemeinschaften um 09:00 Uhr am Wanderparkplatz in Scheuereck bei Zwiesel. Fahrt auf überwiegend guten Wegen und Nebenstraßen.

Vorgesehene Route (Änderungen vorbehalten):

Samstag: Scheuereck – Prasily (Stubenbach) – Velky Bor (Großhaid) – Stodulky (Stadlern) – Kremelna (Kiesleitenberg, 1.125 m) – Velky Babylon (Großbabylon) – Maly Radkov (Ragersdorf) – Klastersky Mlyn (Klostermühle) – Rejstein (Unterreichenstein) – Cervena (Rothsaifen) – Stachy (Stachau) – Zdikov (Großzdikau).

Sonntag: Zdikov (Großzdikau) – Churanov – Zlata Studna (Goldbrunn) – Horská Kvilda (Innergefeld) – Modrava (Mader) – Poledník (Mittagsberg, 1.315 m) – Prasily (Stubenbach) – Scheuereck. Unterkunft im DZ im Schlosshotel Zdikov. Verbindliche, schriftliche (bzw. per E-Mail)

Anmeldung: bis spätestens 01.07.2024 bei Hans Grüneißl.

Plätze: max. 8 Personen

Organisation: Hans Grüneißl



DAV-Naturfreunde-Kletterzentrum Bayerwald

Kontakt:

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

Öffnungszeiten bis 31.10.2024:

Montag und Samstag geschlossen
Dienstag bis Freitag 18:00 bis 21:30 Uhr
Sonntag 15:00 bis 19:00 Uhr

Bürozeiten:

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



ORTSGRUPPE STÄDTEDREIECK

Aktivitäten: regionale Wanderungen, einfache und anspruchsvolle Bergwanderungen, Hochtouren, leichte Klettertouren, Klettersteige, Radtouren, Winter- und Schneeschuhwanderungen

Kontakt:

Joachim Hofmann, 09471 979 66, 0160 8487 5191, joachimhofmann50@gmx.net

Christine Sebast, 09471 206 39, c1sebast@t-online.de

Siegfried Fischer, 09471 2405, siegfried.fischer@219.alpenverein.digital

Ausrüstungslager OG Städtedreieck:

Glashütte 18 (Loisitz) in Teublitz
(b. Joachim Hofmann)

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag 17:00 bis 19:00 Uhr,
und nach Vereinbarung

Programm:

jährlich rund 30 ein- und mehrtägige Gemeinschaftstouren in den Alpen und in der Region, offen für alle Mitglieder der Sektion. Um Anmeldung bei der Organisation wird gebeten.

Termine:

jeden 1. Montag im Monat um 20:00 Uhr
im Gasthof Sauerer in Burglengenfeld

Juni bis September 2024

Sa, 08.06. – So, 09.06.2024

Wandern im Inntal I

Tag 1: von Schwaz-Pillberg auf die Kellerjochhütte 2.237 m. 640 Hm. Nepalfeeling! Und Traumsicht ins Inntal. Wer will, kann noch auf das Kellerjoch und den Kuhmesser steigen. Zusätzlich 110 Hm. Übernachtung Brixen im Thale.

Tag 2: vom Hintersteiner See zur Steiner Hochalm, der Walleralm, der Stöfhhütte und retour zum See. 400 Hm. 4 Stunden.

Organisation: Joachim Hofmann



Sa, 22.06.2024

Bergbus über Walchensee nach Mittenwald

Organisation Bus: Siegfried Fischer

Sa, 29.06. – So, 30.06.2024

Wandern im Inntal II

Tag 1: von Alpbach auf die Gratlspitz 1.899 m.

Die kürzere Tour dauert 4,5 Stunden, die lange Variante 6,5 Stunden. 970 Hm. Ein grandioser Aussichtsberg. Übernachtung Brixen im Thale.

Tag 2: von Stans über die tolle Wolfssklamm nach St. Georgenberg – einem Felsenkloster.

Organisation: Joachim Hofmann

Sa, 13.07.2024

Mit dem Bergbus ins Graswangtal

Ammergauer Berge

Organisation Bus: Siegfried Fischer

Sa, 20.07.2024

Rotwand 1.884 m

Mit Bahn und Bus zum Spitzingsattel und Aufstieg zur Rotwand. Abstieg zum Bahnhof Osterhofen.

Organisation: Siegfried Fischer

Sa, 27.07. – So, 28.07.2024

Allgäuer Alpen Luitpoldhaus

Tag 1: mit Wanderbus zum Giebelhaus. 800 Hm Aufstieg zur Hütte und weitere 430 Hm zur Nördlichen Fuchskarspitze. Schwierigkeit I.

Tag 2: Südliche Fuchskarspitze 470 Hm. Schwierigkeit I mit Stellen II. Abstieg und Heimreise.

Organisation: Joachim Hofmann

Sa, 10.08. – So, 11.08.2024

Lechtalwanderung

Tag 1: Wannenspitze und Karlesspitze (2.362 und 2.378 m, 1.370 Hm). Übernachtung Edelweißhaus.

Tag 2: nach Absprache.

Organisation: Joachim Hofmann

Fr, 23.08. – So, 25.08.2024

Dortmunder Hütte

Ziele: Gaißkogel 2.820 m, Pockkogel 2.807 m. Kraspesspitze 2.953 m bzw. nach Absprache.

Organisation: Reinhold Regensburger,
Tel. 0941 85550

Fr, 31.08. – So, 02.09.2024

Spronser Seen (Südtirol Texelgruppe)

Quartier Tag 1 Hochganghaus, Quartier Tag 2 Oberkaseralm.

Organisation: Christine Sebast

Sa, 07.09. – So, 08.09.2024

Schönfeldspitze 2.653 m

Tag 1: Aufstieg zum Riemannhaus und Übernachtung (1.080 Hm).

Tag 2: Direktaufstieg zur Schönfeldspitze. Abstieg über Wurmkopf 2.451 m und Schönegg 2.389 m.

Weiter bergab mit etwas kniffliger Routenfindung. Am Napfetzler links vorbei und zum Parkplatz.

Organisation: Joachim Hofmann

Sa, 21.09.2024

Mit Bergbus ins Fichtelgebirge

Raum Wunsiedel – Bischofsgrün

Organisation Bus: Siegfried Fischer

So, 22.09.2024

Frauentour

Über Triftsteig – 280 Hm – zum Kleinen Arbersee.

Organisation: Christine Sebast

Sa, 28.09.2024

Wanderung von Waldmünchen über Gibacht nach Furth i. Wald

Anfahrt und Rückreise mit Bahn

Organisation: Siegfried Fischer



Natürlich gibt es außer den offiziellen Touren noch weitere Unternehmungen. Am besten immer wieder mal bei den Monatstreffen vorbeischaun.

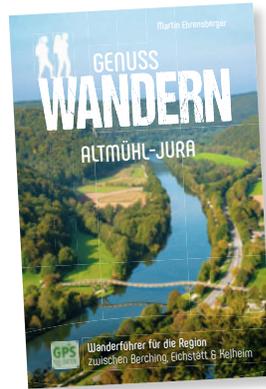
Joachim Hofmann

und die Ortsgruppe Städtedreieck

Buchtipps

Genießen in der Region

Dieser neu erschienene Wanderführer führt durch das erweiterte Gebiet „Altmühl-Jura“. Er umfasst 22 abwechslungsreiche Touren zwischen 5 und 19 Kilometern. Auf zahlreichen Pfaden und Steigen kann man bekannte, aber auch weniger geläufige Orte erforschen, wie den Jägersteig bei Dollstein, den 400-jährigen Kreuzweg an der Lindenallee bei Walting oder die Kindinger Klause.



Martin Ehrensberger
**Genuss-Wandern
 Altmühl-Jura**
 Wanderführer
 für die Region
 zwischen Berching,
 Eichstätt & Kelheim
 MZ-Verlag
17,90 €



Alle neuen Bücher
 gibt es jetzt
 auch in unserer
 Sektions-Bücherei

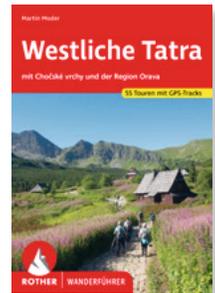
Öffnungszeiten
 Mo 16–19 Uhr
 Mi 15–19 Uhr
 Fr 10–13 Uhr



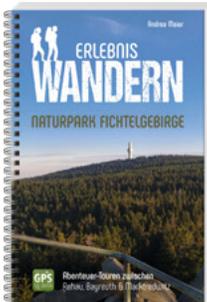
Mark Zahel
**Stille Pfade Vinschgau
 – Meraner Land**
 52 Wanderwege abseits
 der Massen, die Stille
 und authentisches Berg-
 erlebnis versprechen.
 Rother Bergverlag
18,90 €



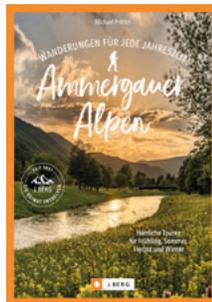
Mark Zahel
**Almen & Hütten:
 Eisacktal · Pustertal ·
 Dolomiten**
 77 Wanderungen zu
 kulinarischen Genüssen
 in Eisacktal, Pustertal
 und Dolomiten
 Rother Bergverlag
18,90 €



Martin Moder
Westliche Tatra
 55 Wanderungen, mit
 Cho ské vrchy und der
 Region Orava
 Rother Bergverlag
26,90 €



Andrea Maier
**Erlebniswandern Natur-
 park Fichtelgebirge**
 Abenteuer-Touren
 zwischen Rehau,
 Bayreuth & Marktredwitz
 Buch- u. Kunstverlag Oberpfalz
18,90 €



Michael Prötzel
Ammergauer Alpen
 Für jede Jahreszeit:
 Herrliche Touren für
 Frühling, Sommer,
 Herbst und Winter
 J. Berg Verlag
19,99 €



Ida Schusthusen et al.
**Spiel, Spaß und
 Abenteuer in und um
 München**
 Die 60 coolsten Entde-
 ckungen für Kids
 Bruckmann Verlag
19,99 €



Rother-App für euch!
 Mehr als 13.000 geprüfte
 Wanderungen
 Alle Wanderungen sind
 von Rother-Autoren
 recherchiert
 Karten von
 freytag & berndt

-40% Für Sektionsmitglieder
 zum Vorzugspreis von
17,99 €/Jahr

mit dem Rabattcode:
DAVREGENSBURG40

unter:
www.rother.de/davregensburg

Wichtige Adressen

DAV Sektion Regensburg

Adresse:

Sektion Regensburg des Deutschen Alpenvereins
St.-Katharinen-Platz 4, 93059 Regensburg
info@alpenverein-regensburg.de
www.alpenverein-regensburg.de

Geschäftsstelle:

St.-Katharinen-Platz 4, 93059 Regensburg
Tel. 0941 463 990 - 30

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag: 09:00 – 13:00 Uhr
Mittwoch: 09:00 – 16:00 Uhr
Montag: 15:30 – 18:30 Uhr

Bankkonto der Sektion:

Volksbank Raiffeisenbank Regensburg
Schwandorf eG
IBAN: DE48 7509 0000 0000 0350 09
BIC: GENODEF1R01

Ausrüstungslager und Bücherei

Adresse:

St.-Katharinen-Platz 4, 93059 Regensburg
verleih@alpenverein-regensburg.de
Andere Öffnungszeiten als Geschäftsstelle

Öffnungszeiten:

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

DAV Kletterzentrum Regensburg

Adresse:

Am Silbergarten 6, 93138 Lappersdorf
Tel. 0941 463 990 - 50
service@kletterzentrum-regensburg.de
www.kletterzentrum-regensburg.de

Öffnungszeiten:

täglich von 10:00 – 22:00 Uhr

Wichtige Funktionen

1. Vorsitzende

Rita Friedl, Kontakt über Geschäftsstelle

Stellvertretende Vorsitzende

Stefan Nargang, Maximilian Dolles, Lena Fuchs,
Markus Rühr, Manuel Höllering, Siegfried Fischer

Geschäftsführerin

Sabrina Esser, Kontakt über Geschäftsstelle

Naturschutzreferent

Reinhardt Neft
naturschutzteam@alpenverein-regensburg.de

Vortragskoordinator

Oliver Altenbokum
vortraege@alpenverein-regensburg.de

Redaktion des Mitteilungsblattes

Rita Friedl, GST DAV Regensburg, Linda Brendel,
Leonie Bechtold, Julia Achatz, Susanne Herr,
Barbara Ederer
Lektorat: Marion Glaser, Marion Bieler,
Theresia Weiß



Simon Englisch

Vorschau

Das nächste Mitgliedermagazin
der DAV Sektion Regensburg
erscheint am 01. Oktober 2024

Titelthema: „Geist der Berge“



ERPROBTE GLOBETROTTER 2nd Hand-WARE ZUM FAIREN PREIS

Seit 2021 findest du in allen Globetrotter Filialen 2nd Hand-Artikel, die in unserer Werkstatt geprüft, aufbereitet und mit 12 Monaten Gewährleistung ausgestattet wurden.

Freu dich auf zeitlose Ausrüstungsklassiker in Top-Qualität zu 2nd Hand-Preisen.

WIR KAUFEN DEINE GEBRAUCHTE AUSTRÜSTUNG UND SO EINFACH GEHT'S:

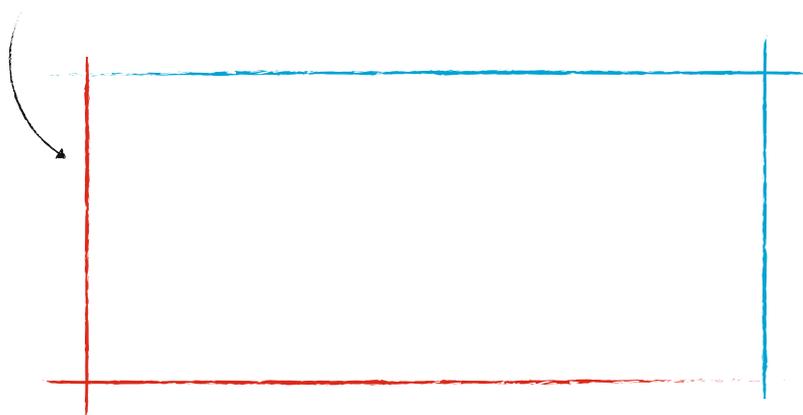
-  1. Komm mit deiner gut erhaltenen Markenausrüstung in die Filiale.
-  2. Unser Fachpersonal überprüft deine Ausrüstung und macht dir ein faires Gutscheinangebot.
-  3. Du kannst deinen Globetrotter Gutschein gleich beim nächsten Einkauf einlösen.

WEITERE INFOS ZU DEN FILIALEN: [GLOBETROTTER.DE](https://www.globetrotter.de)

LAUF UND BERG
KÖNIG



WIR SUCHEN VERSTÄRKUNG!
WIR SUCHEN DICH?



VOLLZEIT ODER TEILZEIT

DU LIEBST UND LEBST SPORT, BIST TEAMFÄHIG,
VERANTWORTUNGSVOLL, PROFESSIONELL IM THEMA UND
AUCH IM UMGANG MIT KUNDEN. DU SUCHST AUFGABEN DIE
DICH IN BEWEGUNG HALTEN UND DEINE LEIDENSCHAFT
LEBEN LASSEN? DANN BIST DU BEI UNS RICHTIG!

BEWERBUNG PER E-MAIL:

francis.koenig@laufundberg-koenig.de

BIST DU TEAMFÄHIG?



LAUF UND BERG KÖNIG

www.laufundberg-koenig.de