

AUSBLICK



Deutscher Alpenverein
Sektion Regensburg

Mitteilungsblatt 3/2024

Geist der Berge

5.10.
Bergsport-
Treffen

im DAV Kletterzentrum
Regensburg

Was uns bewegt

LAUF UND BERG
KÖNIG



FINDE DEIN KÖNIGREICH!

WIR HELFEN DIR DABEI . . .

KLETTERAUSRÜSTUNG_LAUFSPORT- UND BERGSPORT-
AUSRÜSTUNG_BERATUNG_LAUFKURSE_LAUFANALYSE_
LAUFTREFF_KLETTERKURSE_BERGTOUREN/FÜHRUNGEN_
VORTRÄGE_EVENTS_LEIHAUSRÜSTUNG_REPARATUR
SERVICE_UND MEHR . . .

**10% RABATT
AUF BERGSPORTARTIKEL***
FÜR DAV SEKTION REGENSBURG MITGLIEDER

***BITTE DAV AUSWEIS NICHT VERGESSEN!
AUF NICHT REDUZIERTE WARE! NICHT KOMBINIERBAR!**

Du willst 10% auf alles? Frag uns einfach!

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

LAUF UND BERG KÖNIG

WWW.LAUFUNDBERG-KOENIG.DE



Hallo liebe Leser*innen dieser Ausgabe,

Achtsamkeit und Resilienz sind moderne Begriffe unserer Zeit. Wer wünscht sich nicht etwas mehr davon für sich selbst und alle anderen? Ich stelle mir oft die Frage, warum unsere Gesellschaft gerade jetzt nach Ruhe, innerer Gelassenheit und intrinsischer Motivation sucht. Vielleicht liegt es am Takt der Zeit, der zuzunehmen scheint.

Es gibt viele Gründe, durch die unser Leben enorm beschleunigt wird. Viele von uns fühlen sich dadurch zunehmend gehetzt. Es ist ein Symptom der Zeit, sich darin zu verlieren und immer mehr Menschen sind auf der Suche nach Ankerpunkten in der immer größer werdenden Welt.

Was kann ein Verein wie unserer in so einer Zeit leisten? In jedem Fall schenkt er uns Gemeinschaft, in der wir uns gegenseitig ermutigen und bestärken können. Durch sie können wir Abenteuer erleben, bei denen wir uns neu begegnen. Die Vielfalt der Menschen in unserem Verein inspiriert uns zu einem Austausch miteinander und fördert das Verständnis füreinander. Viele neue und etablierte Sektionsgruppen spiegeln einen Teil dieser Vielfalt.

Durch unsere Werte können wir uns auf sinnstiftende Aufgaben und Erfahrungen freuen, von denen ehren- und hauptamtliche Mitarbeitende in spannenden Interviews erzählen und einen Einblick bieten, welche Themen sie gerade beschäftigen.

Viel Spaß beim Lesen und viel innere Gelassenheit!

Maximilian Dolles
Vertreter der 1. Vorsitzenden

Manchmal hilft eine kurze Pause im Alltag: Bevor du gleich weiterblätterst ... Schließe deine Augen und stell dir vor, wie du auf einer Almwiese liegst. Bis auf ein paar Vögel und entfernte Kuhglocken ist es still. Die kühle Bergluft duftet, du spürst eine leichte Brise auf deiner Haut. Du atmest einige Male tief aus und lächelst zufrieden, bevor du deine Augen langsam öffnest und wieder ganz zurückkommst.

Impressum



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.

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



Redaktionsschluss:

für die nächste Ausgabe: 01.12.2024

Titelbild:

In der Einsamkeit der Berge zur Ruhe kommen und zu sich finden – der Geist der Berge tut der Seele gut.

Sonja Büchele



Mitarbeiter*in im Bereich Finanzen

Wir suchen dich zum nächstmöglichen Zeitpunkt in hauptberuflicher Anstellung für 35 Stunden pro Woche.

Details zur Stellenausschreibung unter:



<https://www.alpenverein-regensburg.de/sektion/jobs>

Wenn deine Leidenschaft den Zahlen und Bergen gilt, dir der Austausch mit Menschen Freude bereitet und dir Natur- und Klimaschutz wichtig sind, dann freuen wir uns auf deine Bewerbung bis 31.10.2024 an:

sabrina.esser@alpenverein-regensburg.de

Inhalt

Aktuelles aus der Sektion	6
Termine → 6, Vorträge → 8, Trauerfälle → 10, Peters Kolumne → 10, DAV Kletterzentrum Regensburg: Spray-Wall → 11	
Geist der Berge	12
Vitamine für das seelische Immunsystem → 12, Respekt für die Berge – Rita Friedl im Interview → 14, Mit allen Sinnen auf Tour → 16, Der Geist der Berge und Max Schultze → 17, „Alleine ist doof“ – neue Sektionsgruppen für Erwachsene → 18, Stefan Kronschnabl – Entdeckergeist meint Emotionen → 20, Inklusive Klettergruppe „gaMSstark“: Gemeinsam über den Jurafels → 22	
Bergsporttreffen	24
Programm → 24, Tag der offenen Tür im DAV Kletterzentrum → 27	
Engagement in der Sektion	28
Vorstellung von haupt- und ehrenamtlich Engagierten → 28	
Klimaschutz	32
CO ₂ e-Bilanzierung für 2023 → 32, Ecopoint Frankenjura → 32	
Naturschutz	33
Der Geist der Berge → 33, Naturschutzteam und Termine → 33	
Bergsport	34
Kurs-Know-how: Eisklettern → 34, Langlaufen → 35, Kontaktdaten Ressorts → 35	
Hütten	36
Hütten-Übersicht → 36, Vertragshäuser → 38, Geschichte der Regensburger Hütte im Grödnertal → 39	
Unterwegs	40
Rennradinvasion – Pfingsttour zu Gast in Brixen im Thale → 40, Gruppe 50 Plus: Klettern im Steinwald → 42, Familiengruppe Bergfüchse in Schönhofen → 43, Familiengruppe Steinböcke – Bergferien auf dem Straubinger Haus → 44, Mountainbiken im Herzen Frankens → 45	
Jugend DAV Regensburg	46
Sektionsgruppen	48
Familiengruppen → 48, Familienklettern → 48, Gruppe 50 PLUS → 49, Seniorengruppe → 50, Achtsam unterwegs → 51, Allrounder → 51, Alpenmädels → 54, Alpingruppe 24 → 54, Berggenuss → 54, Generation Frischluft → 55, Gleitschirmgruppe → 55, Hochtourengruppe → 56, Hüttentouren → 57, Hunderunde → 57, Inklusion → 58, International Group → 58, Laufgruppe → 58, Mountainbikegruppe → 59, Öffi-Trupp → 60, Rund um Regensburg → 60, Ski- und Sommergymnastik → 61, Sportklettergruppe → 61, Trailrunning → 61, Walkgruppe → 61, Ortsgruppe Bayerwald → 62, Ortsgruppe Städtedreieck → 64	
Buchtipps	65
Wichtige Adressen	66

Termine

Buchungsstart Kurse und Touren 2025

Das Jahr 2024 neigt sich dem Ende zu, die Planung für die Kurse und Touren 2025 läuft bereits auf Hochtouren. Ende November erhaltet ihr das Jahresprogramm digital oder per Post. Ab Samstag, 07.12.2024, könnt ihr euch anmelden – um eine Serverüberlastung zu vermeiden öffnen wir die Buchungen gestaffelt.

www.alpenverein-regensburg.de/programm

Buchungsstart am Samstag, 07.12.2024

ab 09:00 Uhr

Anmeldung Winterkurse

ab 11:00 Uhr

Anmeldung Wintertouren



ab 13:00 Uhr

Anmeldung Sommerkurse

ab 15:00 Uhr

Anmeldung Sommertouren



Öffnungszeiten in den Weihnachtsferien

Vom 24.12.2024 bis 01.01.2025

Die Geschäftsstelle, das Ausrüstungslager und die Bücherei sind vom 24. Dezember 2024 bis 01. Januar 2025 geschlossen.

Abweichend davon öffnet das Ausrüstungslager am 30. Dezember von 16:00 – 19:00 Uhr. Ab dem 02. Januar 2025 ist wieder regulär geöffnet.

DAV Kletterzentrum Regensburg

Das DAV Kletterzentrum Regensburg hat jeden Tag für euch geöffnet. An folgenden Tagen weichen die Öffnungszeiten von den regulären Öffnungszeiten (10:00 – 22:00 Uhr) ab:

Heiligabend: 10:00 – 16:00 Uhr

1. und 2. Weihnachtsfeiertag: 12:00 – 20:00 Uhr

Silvester: 10:00 – 16:00 Uhr

Neujahrstag: 12:00 – 20:00 Uhr



FRISCHE & VIELFALT, OHNE UMWEGE.

In Regensburg Lieferung per E-Bike!



Veranstaltungen Oktober 2024 bis Januar 2025

Samstag, 05.10.2024 / 13:00 – 17:00 Uhr

DAV Kletterzentrum Regensburg

Bergsporttreffen

Das Bergsporttreffen findet bereits zum 14. Mal im DAV Kletterzentrum in Lappersdorf statt. Alle Mitglieder und Interessierte sind herzlich eingeladen. Das ausführliche Programm auch zum Tag der offenen Tür des Kletterzentrums findet ihr ab Seite 24.



Donnerstag, 07.11.2024 / 19:00 Uhr

Spitalgarten, St.-Katharinen-Platz 1, Regensburg

Ehrenabend

Langjährige Mitglieder werden am Ehrenabend traditionell für ihre Treue geehrt. Die Einladungen werden per Post versandt.

Mittwoch, 15.01.2025 / 19:00 Uhr

DAV Kletterzentrum Regensburg, Seminarraum

Infoabend für Neumitglieder und Interessierte

Neu in der Sektion? Mitte Januar könnt ihr euch umfassend informieren und Bergfreundschaften knüpfen.



Wintertipps

Mittwochs und donnerstags

Skigymnastik startet wieder

Nach der Sommerpause werden die Wadeln wieder wach – bei der Skigymnastik von Eva Rütz am Mittwoch ab 18:00 Uhr in der Turnhalle des Albrecht-Altendorfer-Gymnasiums und von Wolfgang Seßler am Donnerstag ab 18:30 Uhr in der Willi-Ulfig-Schulturnhalle. **Eva startet am 09. und Wolfgang am 10. Oktober 2024.**



DAV / Daniel Hug



Vorschau 2025

Donnerstag, 27.03.2025 / 19:00 Uhr

Infoabend für interessierte Trainer*innen

Interesse an einer Ausbildung zum*r Wanderleiter*in, Klettertrainer*in, Fachübungsleiter*in Skifahren ... im Ausbildungsjahr 2025? Super! Dann merkt euch schon einmal den Termin Ende März vor.

Dienstag, 29.04.2025 / 19:00 Uhr

Mitgliederversammlung

Die Mitgliederversammlung findet wieder Ende April statt. Anträge können ab sofort bis 17.03.2025 eingereicht werden.

Achtung:

Anträge zur Änderung der Satzung können bis spätestens 28.11.2024 eingebracht werden.

Aktuelle Vorträge



Dienstag, 15. Oktober 2024 / 19:30 Uhr
DAV Kletterzentrum Regensburg,
Am Silbergarten 6, Kareth/Lappersdorf

Die Faszination der Dolomiten-Klettersteige

Referent: Dr. Georg Draeger

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



Der Berg ruft – und Dr. Georg Draeger antwortet. Seine Vorträge aus über 50 Jahren Bergerfahrung sind nicht nur hochinformativ, sondern machen einfach richtig Spaß!



Dienstag, 22. Oktober 2024 / 19:00 Uhr
DAV Kletterzentrum Regensburg,
Am Silbergarten 6, Kareth/Lappersdorf

Goldsteig – der abenteuerlichste Fernwanderweg Deutschlands

Referent: Uwe Stanke, Goldsteig-Wegemanager

Der Goldsteig verspricht Wandervergnügen pur: Mit 660 km ist er der längste und vielseitigste unter Deutschlands Qualitätswegen! Er taucht ein in die faszinierenden, abwechslungsreichen Mittelgebirgslandschaften von Oberpfälzer Wald und Bayerischer Wald. Beim „Top Trail of Germany“ könnt ihr zwischen zwei Varianten (Nord- und Südvariante) wählen und einzigartige National- und Naturparks kennen lernen. Mit dem Goldsteig in Tschechien und den Zubringerwegen erwartet euch ein 2.400 km langes internationales Wanderwegenetz.

Uwe Stanke stellt die Goldsteig-Nordroute, das neue Trekkingkonzept am Goldsteig, vor und gibt Tipps und Tricks zum Besten.



Der gebürtige Neunburger, jetzt Straubinger, Uwe Stanke hat nach 27 Berufsjahren, davon viele Jahre als Bankdirektor, 2017 sein Hobby zum Beruf gemacht und ist nun als Goldsteig-Wege-manager in Ostbayern unterwegs.



Alle Vorträge auch virtuell

Unsere Vorträge im DAV Kletterzentrum Regensburg könnt ihr im Seminarraum live erleben oder virtuell ansehen. Informationen für die Liveteilnahme oder Logindaten für die Onlineteilnahme findet ihr auf www.alpenverein-regensburg.de im Bereich Veranstaltungen/Vorträge.



Freitag, 15. November 2024 / 19:00 Uhr
 DAV Kletterzentrum Regensburg,
 Am Silbergarten 6, Kareth/Lappersdorf

Der Wolf und wir

Referent: Willi Reinbold, Wolfsbeauftragter Bayern
 Das Naturschutzteam lädt zum Thema „Der Wolf und wir – wie gelingt das Zusammenleben?“, mit anschließender Diskussion.



Montag, 18. November 2024 / 19:30 Uhr
 Naturkundemuseum Ostbayern,
 Am Prebrunnort 4, Regensburg

Touren in der nördlichen Oberpfalz

Referent: Toni Putz

In der nördlichen Oberpfalz gibt es zwei Mittelgebirge, die einen Besuch lohnen: das Fichtelgebirge und der Steinwald. In letzterem besitzt die Sektion seit Anfang 2023 mit der Steinwaldhütte einen Stützpunkt. Beide Gebiete begeistern u. a. durch herrliche Felsformationen, in einigen kann man Kletterer beobachten oder selbst klettern. Kulturell interessant ist das Stiftland mit Zentrum Waldsassen und das angrenzende Egerland. Der Referent hat die nördliche Oberpfalz mit dem Mountainbike und in Wanderschuhen erkundet und liefert Tipps für diese nahe Mittelgebirgsregion. Der Vortrag findet live im Naturkundemuseum statt und wird nicht online übertragen.



Dienstag, 26. November 2024 / 19:30 Uhr
 DAV Kletterzentrum Regensburg,
 Am Silbergarten 6, Kareth/Lappersdorf

Gletschertouren

Referent: Toni Putz

Gletscher prägen das Bild des Hochgebirges. Für den Bergsteiger stellen sie außerdem eine Herausforderung dar, wenn es gilt, einen Weg durch ein Spaltengewirr zu finden. Der Vortrag berichtet von Touren im Großglocknergebiet, in den Öztaler und Urner Alpen. Die ersten Touren im Glocknergebiet reichen mit der Durchsteigung der Pallavicini-Rinne in das Jahr 1970 zurück, die neuesten Bilder stammen von einer Sektionstourenwoche 2012 auf der Oberwalderhütte in diesem Gebiet. Dabei drängte sich ein Vergleich der Gletscherstände vor allem bei der berühmten Pasterze geradezu auf. Ähnlich niederschmetternd sind die Veränderungen am Großen Wiesbachhorn und um das Taschachhaus in den Öztaler Alpen. Aufgrund der Folgen des Klimawandels im Hochgebirge wird deshalb nicht nur ein „schöner“ Vortrag geboten.



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

Weitere Vorträge für 2025 sind in Planung
 – bitte informiert euch auf
www.alpenverein-regensburg.de/vortraege

Wir trauern um unsere Mitglieder

Johanna Unterburger, Regensburg
Mitglied seit 1979

Johannes Schmid, Hemau
Mitglied seit 2021

Georg Süß, Lappersdorf
Mitglied seit 1963

Dr. Jork Bretting, Elchingen
Mitglied seit 1955

Peter Kuhn, Regensburg
Mitglied seit 2010

Prof. Dr. Günter Radons, Regenstauf
Mitglied seit 2007

Dr. Edgar Johannes Hifinger, Regensburg
Mitglied seit 1970



Alles rund um den Baum



vom staatl. geprüften **Baumbeurteilung**
Baumfachwirt **Kronenpflege**
Marcus Klemm **Fällungen**
Tel: 09 41/3 96 61 39 **Seilklettertechnik**
Mobil: 01 76/21 00 84 67 **Obstbaumschnitt**
macatalpa@web.de **Pflanzungen**

Peters Kolumne



Na servus – vom Duzen (am Berg)

Mit dem Duzen ist das so eine Sache. Am Berg ja eigentlich nicht, denn da ist man(n) eine Gemeinschaft, hilft sich und duzt sich natürlich auch. Aber ab welcher Höhe? Und beginnt man Touren überhaupt mit Leuten, die sich siezen?

Eine spontane Frage an Ausleihende hier im Lager ergab: „Duzen ist eine Frage des Alters – man wird gelassener“ – und: „Ich war in der Schweiz – die grüßen überhaupt nicht!“

Ich halte das hier im Ausrüstungslager (Seehöhe: 335 m) pragmatisch. Ich duze, egal, ob männlich, weiblich oder divers. Und zwar sowohl in der schriftlichen Form als auch bei den Eintretenden. Beim „Du“ gilt dann die Anrede mit dem Vornamen, und den sollte ich dann drauf haben. Zumal die Ausleihen nach dem Familiennamen sortiert sind, und ich erstmal die Nachnamen eingeben muss – wie hieß der doch gleich? Schreibweise?! Ja, und der Vorname?!...

Womit ich vom Duzen zum Grüßen am Berg komme – vulgo „Griäß Eich“ oder „Griäßdi!“ Neutraler ist ein „Hallo“ und „Servus“ bzw. deren im Anstieg schnaufender Variante „Illoohhh“ und „s-vsss!“. Das erspart die Du-oder-Sie-Überlegung.

Unvergessen die Siebenjährige auf einem familiautuglichen Anstieg mit viel Wochenend-Ausflüglern. Nach wenigen hundert Metern fragte sie ihren Vater ganz entgeistert: „Du Papa, warum grüßen die denn? Kennst Du die etwa alle?!“

*✍ Peter Themessl
Ausrüstungslager*

Neue Trainingsmöglichkeit im DAV Kletterzentrum

Seit August gibt es in unserem Boulderraum wieder eine Spray-Wall. Gemeint ist damit eine sehr dicht, mit unterschiedlichsten Klettergriffen beschaubte und meistens geneigte Kletterwand, bei der keinerlei Boulder farblich vordefiniert sind. Der Name ergibt sich daher, dass diese bunt beschaubten Trainingsmöglichkeiten aussehen, als hätte jemand von oben bis unten voll mit Griffen und Tritten gesprüht.

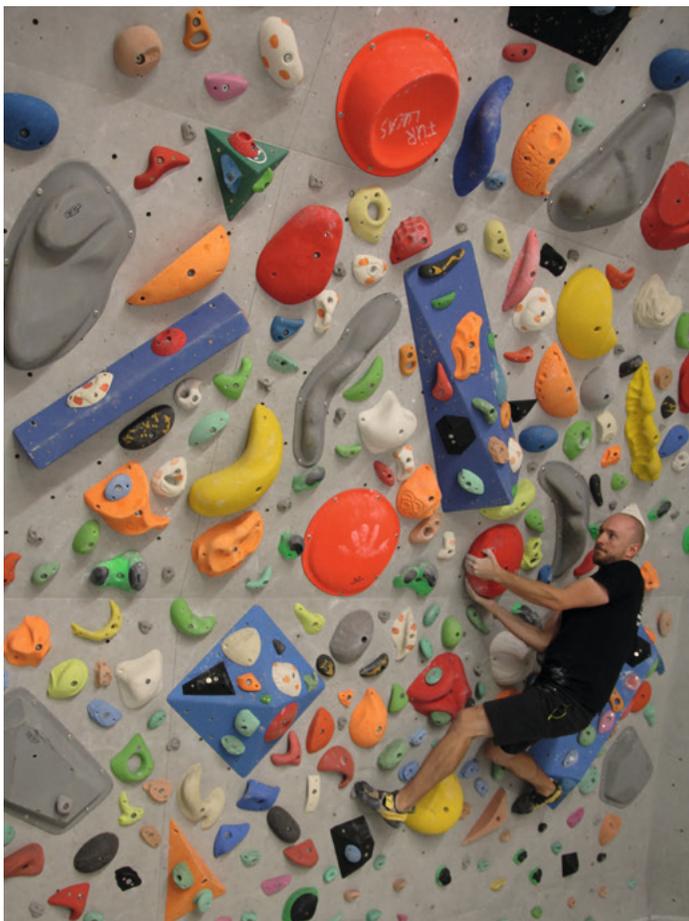
Wie trainiert man an so einer Kletterwand?

Im Leistungssport sind solche Wände weit verbreitet, da man mit den vielen möglichen Kombinationen der Griffe und Tritte immer genau den Boulder erstellen kann, der eben die Bewegungen

erfordert, die man gerade trainieren möchte. Entsprechend kann man mit nur wenig Zügen an seiner Technik feilen, mit weiten Abständen dynamisches und kraftvolles Klettern üben oder mit einer längeren 2-stelligen Abfolge ebenso gut Ausdauertraining machen. Es ist also der eigenen Kreativität überlassen und auch keinesfalls nur für die sportlichsten unter uns!

Damit die so entstandenen Boulder aber nicht in Vergessenheit geraten, kann man sie auch mithilfe einer App leicht und praktisch einspeichern und so auch mit seinen Freunden teilen. Es wartet also bereits eine große Menge spannender Boulder auf euch und ihr müsst euch keineswegs etwas selbst überlegen.

✍ Nico Haslinger



DAV
kletter
zentrum
REGENSBURG

Einfach installieren und
nach DAV Kletterzentrum
Regensburg suchen.



Also ran an die Wand
und viel Spaß!

*„Wer gerne in die Berge geht, kennt das:
Wenn man oben angekommen ist, kann es passieren,
dass man all seine Sorgen im Tal gelassen hat.“*

Petra Bartoli y Eckert, aus ihrem Buch
*In den Bergen findest du zu dir – Was wir beim Wandern
über Resilienz lernen können*



Vitamine für das seelische Immunsystem

Was wir von Bergtouren fürs Leben lernen können

Jeder Mensch begegnet in seinem Leben schwierigen Situationen: kleinen und großen, sogar unüberwindbar scheinenden Problemen. Um mit diesen umzugehen, brauchen wir eine Art seelisches Immunsystem. Und je stärker dieses ist, desto resilienter, also widerstandsfähiger sind wir.

Was kann unsere psychische Widerstandskraft stärken?

Wie Petra erzählt, stammt der Begriff „Resilienz“ aus der Materialkunde und bedeutet, dass Dinge nach enormer Krafteinwirkung wieder in ihre ursprüngliche Form zurückspringen. Auf den Menschen bezogen ist das natürlich schwierig, da manche Traumata uns lebenslang beeinflussen. Dennoch können wir daran arbeiten, so gut wie möglich mit dem Erlebten umzugehen.

Sehr inspirierend für Petra war ein Gespräch, das sie für ihr Buch mit Profi-Speedkletterer Günther geführt hat. Dessen lösungsorientiertes Denken hat ihn nach einem schweren Unfall voran und wieder an die Kletterwand gebracht. Bei ihm stand weniger die Frage nach dem „Warum“ im Fokus, sondern mehr nach dem „Wie mache ich weiter?“.

Die vielen Geschichten der Menschen in Petras Buch rücken genau diese Frage in den Vordergrund. Und sie heben hervor, dass ihnen allen besonders das Gehen und Bewegen in den Bergen hilft, weiterzumachen. Sei es ein nur kurzzeitig aufwühlender Vorfall wie eine den Hang hinabfallende Wasserflasche auf einem ausgesetzten Steig, ein prägendes Ereignis wie der Verlust eines geliebten Menschen, oder eine Trennung: die Frage nach dem „Wie“ kann helfen, auf dem steilen Pfad einen Fuß vor den anderen zu setzen.

Warum wirken gerade die Berge wie Vitamine für das seelische Immunsystem?

Die Anstrengung einer Bergtour macht für Petra den Unterschied zum Gehen im Flachland aus: Der Berg macht es uns nicht leicht, ihn zu besteigen. Die Konzentration auf den Weg vor uns vermag es, das Gedankenkarussell zu stoppen und uns auf das Hier und Jetzt einzulassen.

Petra schreibt: „Nach einem mühsamen Stück wird es irgendwann wieder leichter. Und im besten Fall hat man aus der Anstrengung etwas gelernt, kann beim nächsten schweren Stück davon profitieren.“

Der Weg ist das Ziel.

Der Gipfel ist nur das i-Tüpfelchen, das uns noch besser erkennen lässt, wie viel Strecke und welche schwierigen Passagen wir erfolgreich überwunden haben. Egal, ob am Gipfel oder davor: der Blick vom Berg auf die umliegende Landschaft eröffnet neue Perspektiven. Wir sehen im Tal den Bahnhof, an dem wir angereist sind, die Alm, an der wir wohlverdient gerastet haben – und von der aus wir mit neuer Energie weitergelaufen sind. Von oben sehen und merken wir, was wir körperlich und seelisch geschafft haben.

So können wir das auch in den Alltag und den Umgang mit Herausforderungen übertragen. Pausen machen, wo wir sie brauchen; äußere Gegebenheiten und unsere eigenen Grenzen einschätzen und akzeptieren; zurückblicken und uns erlauben, stolz auf das zu sein, was wir bereits erreicht haben; nach vorne gehen.

Allen, die mehr über die Berge, Wandern und Resilienz lesen möchten, sei Petras Buch wärmstens empfohlen.

✍️ Leonie Bechtold



Petra Bartoli y Eckert

Petra Bartoli y Eckert ist Coach, Mediatorin und Autorin mehrerer Bücher. Seit 2024 führt sie Touren als Wanderleiterin für den DAV Regensburg.

Petras Buch *In den Bergen findest du zu dir – Was wir beim Wandern über Resilienz lernen können*, erschien 2023 im Kösel Verlag, begleitet ihre Alpenüberquerung vom Tegernsee nach Sterzing mit ihren Herausforderungen, Erfolgen und Erkenntnissen. Vor allem kommen im Buch viele Menschen zu Wort, die in und von den Bergen fürs Leben gelernt und dort ihre Resilienz gestärkt haben.

Respekt für die Berge

Rita Friedl im Interview



DAV-Amt: 1. Vorsitzende der Sektion Regensburg seit April 2024

DAV-Ausbildung: Trainerin C Bergsteigen

Ein Berg, zu dem Rita eine besondere Verbindung hat:
das Lagginhorn im Wallis

Liebe Rita, wie hast du zum Bergsport gefunden?

Ich bin in einer Bergsteigerfamilie groß geworden, als Kind habe ich die Sommer immer auf der Alm von meinem Opa verbracht. Wir Kinder mussten damals viel mithelfen; damals fand ich das natürlich nicht so toll, aber im Nachhinein sehe ich es als wertvolle Erfahrung.

Wie hast du zum DAV gefunden?

Als Psychologin habe ich vor Jahren überlegt, dass meinen Patient*innen das Klettern bestimmt gut tun würde. Nach der Ausbildung zur Kletterbetreuerin habe ich einen Kletterworkshop für die Patient*innen gehalten. Die waren richtig begeistert. Es braucht ja Vertrauen und manchmal auch Selbstüberwindung, die Wand hochzuklettern in dem Wissen, dass man das schaffen kann und unten von jemandem gesichert wird. Das ist Therapie ohne Worte. Das Klettern ist für mich ein gutes Beispiel für den Bergegeist. Ich muss mich überwinden und kann über meine Grenzen hinausgehen. In der Gemeinschaft kann ich was auf die Beine stellen und Verantwortung übernehmen.

Wie bist du von der Kletterbetreuerin zur ersten Vorsitzenden geworden?

Ich bin auch Trainerin C Bergsteigen; das hat mir eigentlich gereicht, aber 2018 wurde ich dann zweite Vorsitzende der Sektion. Nach Joachims Tod 2023 habe ich übergangsweise den ersten Vorsitz übernommen. Mir war danach eine gewisse Kontinuität wichtig, und ich bin ja sehr gern im Verein.

Was bedeutet der DAV für dich?

Es herrscht ein schöner „Geist“ im Verein. Ich arbeite gern mit den Menschen zusammen, der Alpenverein ist sehr lebendig. Wir haben Bergsport in all seinen Facetten, unsere Hütten und das Kletterzentrum, dazu den Natur- und Klimaschutz. Die Balance zu halten, ist manchmal schwierig, und es gibt natürlich unterschiedliche Meinungen im Verein. Aber so ist das halt, man kommt immer wieder ins Gespräch und diskutiert Sachen aus.

Welche Rolle spielt der DAV beim Bergsport?

Beim DAV geht es darum, die Mobilität der Menschen in die Berge und in den Bergen zu steuern. Für die Berge und die Natur ist es einfach unumgänglich, dass wir sie schützen und respektieren, nicht nur nutzen! Hier sind auch die Kurse und Touren sehr wichtig. Unsere Angebote bilden die Menschen gut aus, damit sie vorbereitet in die Berge gehen können. Das hilft, das eigene Risiko einzuschätzen und zeigt, worauf man achten sollte, um weder Personen noch Natur zu gefährden. Man muss den Bergen Respekt zeigen; ihr Schutz ist also großer Teil der Ausbildung.

Mit welchen Herausforderungen bist du beschäftigt?

Besonders durch den Klimawandel verändern sich die Rahmenbedingungen. Das betrifft auch die Hütten, in die wir jetzt anders und mehr investieren müssen als noch vor 10 Jahren. Das ist eine Herausforderung, die alle Hütten in den Alpen mehr oder weniger betrifft, damit sind wir also nicht allein. Solche Dinge fordern uns ganz schön, gleichzeitig ist es aber auch spannend.

Vielen Dank für das Interview!

✍️ Leonie Bechtold



Mit allen Sinnen auf Tour

Den Alltag hinter sich lassen, im Hier und Jetzt sein, sich selbst reflektieren: Wer achtsam wandert, erlebt mehr als „nur“ den nächsten Gipfel. (K)eine Anleitung dafür hat Herbert Haller, Leiter des Ressorts Bergwandern, auf Lager.

„Es gibt keine einfachen Lösungen“, sagt mir Herbert zur Begrüßung. Das geht ja gut los. Genau deswegen bin ich eigentlich hier. Ich will herausfinden, wie man achtsam wandert, möchte konkrete Tipps. Doch so simpel ist das eben nicht, das wird mir im Gespräch mit Herbert schnell bewusst. Eine IKEA-ähnliche Anleitung für mehr Achtsamkeit lässt sich nicht verfassen.

Symbole zum Nachdenken

„Man muss das Thema ganzheitlich betrachten“, sagt Herbert und taucht mit mir ein in seine Philosophie für die Berge. So könnten zum Beispiel auf einer Wanderung bestimmte Symbole dazu anregen, über Zusammenhänge nachzudenken und sogar Lebensfragen auf den Grund zu gehen: Ein Berg, ein Weg, ein Pass, ein Rastplatz - was bedeuten diese jeweils für mich? Wie bewege ich

mich auf meinem Weg, fällt es mir schwer oder leicht, bin ich schnell oder langsam, welches Ziel verfolge ich, oder – ganz philosophisch – wie verlief bis jetzt mein eigener Lebensweg? Ein Pass wiederum ist ein Übergang am Berg, er kann aber auch dazu dienen, den eigenen Übergang von der Jugend ins Erwachsenenleben, vom Schüler zum Lehrer, vom Arbeitsleben in die Rente zu reflektieren. „Diese Symbole sind auf jeder Wanderung vorhanden“, sagt Herbert. „Ich kann nur den Impuls geben, sich mit diesen auseinanderzusetzen.“ Die Interpretation sei dann eine ganz individuelle Angelegenheit.

Wer mag, kann sich auch Hilfsmitteln bedienen: Herbert hat manchmal einen kleinen Spiegel dabei oder eine Lupe. „Dinge verkehrt herum oder vergrößert zu betrachten – das ermöglicht einen Perspektivwechsel, nicht nur in den Bergen!“

Es muss nicht immer gleich Yoga am Bergsee sein. Über die Symbole nachzudenken, die uns beim Wandern begegnen, bringt uns uns selbst ebenso näher.



Planung ist wichtig

Und dann gibt er doch noch ein paar praktische Tipps für diejenigen, die sich aufs achtsame Wandern einlassen möchten: „Wer seine Tour vorher gut geplant hat, kann sich auf das Erlebnis Wandern besser einlassen“, betont Herbert. Schwere Touren seien weniger zu empfehlen für das Erlebnis mit allen Sinnen, denn da stünden Anspannung und Konzentration an wichtigster Stelle. „Wobei es ohne Anspannung auch keine Entspannung gibt“, betont Herbert. Auch gilt es zu überlegen, wer mich auf einer solchen Tour begleitet: „Es kann Sinn machen, alleine oder mit einer vertrauten Person zu gehen“, sagt Herbert. „Eine größere Gruppe ist meist nicht so harmonisch unterwegs.“

Am Ende einer Tour steht für Herbert die persönliche Reflexion: Was war heute positiv? Was habe ich gelernt? Was macht mich dankbar? Was kann ich besser machen? Einfach mal ausprobieren! Danke, Herbert, für deine Impulse!

✍️ Susanne Herr

TIPP

Im DOSB-zertifizierten 12-Wochen-Programm **„Stressreduktion durch Wandern und Bergwandern“** könnt ihr mit uns eure Balance wiederfinden.

Auch 2025 wieder im Programm!

Der Geist der Berge und Max Schultze



In der Ruhe, Einsamkeit und Entschleunigung der Alpen suchen viele Bergliebhaber*innen den Geist der Berge. So wie auch Oberbaurat und Architekt des Ostflügels von Schloss Emmeram sowie langjähriger 1. Vorsitzender der Sektion Regensburger Hütte im Grödnertal. Selbstverständlich verschmähte er die Benützung des auf der Strecke verkehrenden, klapprigen Postkarrens. Den Weg schildert er: *„Müssen denn gleich nach Verlassen des Eisenbahncoups dem Wanderer die Dolomiten über dem Kopfzusammenschlagen, damit er den Weg nicht langweilig findet? Gelten denn das Rauschen des über Felsen dahineilenden Bergstromes, das dunkle Grün der Tannen und Lärchen, die stillen Bergeshänge mit den freundlichen Dörfern und Weilern, gelten denn die grünenden Wiesen, die reifenden Felder, das ferne Grüßen stolzer Häupter gar nichts mehr in dieser alles überhastenden Zeit?“* (Max Schultze, 1887) In der Festschrift zum 125-jährigen Jubiläum kommentierte man seine Gedanken mit: *„Heiliger Christophorus! Was würde Max Schultze wohl heute sagen?“* (1995). Mit schönen Grüßen aus dem Stau auf der Münchner Autobahn und vom Gänsemarsch auf den Mount Everest (2024).

✍️ Monika Trojer



Neue Sektionsgruppen für Erwachsene

„Alleine ist doof“

Gleichgesinnte kennen lernen, gemeinsam in der Natur unterwegs sein, Bergfreundschaften knüpfen – darum seid ihr unter anderem dem DAV beigetreten, vor 50, 25, 10 Jahren oder erst vor kurzem. Der Geist der Berge zeigt sich für viele von euch in der Gemeinschaft. Oder anders formuliert: „Alleine ist doof“, sagte kürzlich jemand so schön beim Gründungstreffen einer neuen Gruppe.

Wir hatten und haben mit der Hochtourengruppe (HTG), den Mountainbikern, den Allroundern, der Seniorengruppe, den Gleitschirmfliegern, der Gruppe 50 PLUS und der Sportklettergruppe, dem Lauf- und Walktreff und der Skigymnastik sowie mit unseren sechs Familiengruppen, zwei Jugendgruppen und zwei Ortsgruppen bereits einige Anlaufstellen für euch. Herzlichen Dank an dieser Stelle für die teils langjährig engagierten Gruppen und deren Leiter*innen. Ihr seid das Herz der Sektion. Da die Sektion in den letzten Jahren stark gewachsen ist, ist Bedarf für noch mehr Herz.

Initiative zur Gründung neuer Gruppen

Deshalb haben wir im April eine Initiative gestartet. Per Mail haben wir eine Umfrage an alle unsere Mitglieder geschickt, in der 13 Gruppenideen vorgestellt wurden. Die Ideen kamen teils von Kurs- und Tourenteilnehmenden, teils aus unserem Bauchgefühl. Nach knapp drei Wochen haben sich 315 Personen rückgemeldet. Großartig fanden wir: Mehr als die Hälfte hat „ja“ bei der Frage nach der Bereitschaft zur Organisation angekreuzt. Diese haben wir Anfang Juni zu einem Kennenlernetreffen eingeladen.

Seit 45 Jahren HTG – hier auf der Granatspitze.



Kick-off-Meeting im Juni

Gut 50 Personen waren da; nach einer kurzen Einführung von Seiten des Vorstands und der Geschäftsstelle haben wir diese nach ihren Interessen/nach den Gruppenideen miteinander vernetzt. Nach einer Stunde hatten wir sage und schreibe 12 neue Gruppen, und alle haben im Juni und Juli bereits vollmotiviert die ersten gemeinsamen Touren unternommen und/oder Stammtische organisiert. Für die **Alpenmädels** ging es zum Beispiel auf den Osser, die **Alpingruppe 24** u. a. zum Großglockner. Die Gruppe **Berggenuss** nahm sich die Risslochfalle vor, die **International Group** radelte zur Walhalla und die **„Hüttentouristen“** machten sich auf den Weg zur Alpenrosenhütte in Tirol. Die Gruppe **Acht-sam unterwegs** wanderte unter Anleitung von Achtsamkeitstrainerin Elisabeth Blendl nach Eilsbrunn. Bis Mitte September unternahm auch die Gruppe **Rund um Regensburg** schon insgesamt sechs Nah-Touren. Herzlichen Dank für euer Engagement.

Die Aktivitäten und Termine der Gruppen, auch von der **Generation Frischluft**, der **Hunderunde**, der **Trailrunninggruppe**, der **Inklusionsgruppe** und des **Öffi-Trupps**, findet ihr auf

www.alpenverein-regensburg.de
im Bereich Gruppen /
Sektionsgruppen Erwachsene

Weitere Gruppen in der Gründung

War das schon alles? Natürlich nicht! Ihr habt uns weitere Vorschläge für neue Gruppen geschickt, die wir in einer zweiten Umfrage an euch verteilt haben. Im Entstehen sind seitdem die Gruppe **Fotografie am Berg** sowie die **Klettersteiggruppe** und die **Skitourengruppe**. Neuigkeiten dazu findet ihr bereits auf unserer Website.

Informationen zu all unseren Gruppen und deren Ansprechpartner*innen findet ihr ab Seite 48 und auf www.alpenverein-regensburg.de. Unsere Gruppen sind offen für alle neuen Bergfreundinnen und Bergfreunde und freuen sich auf euch. Viele haben einen regelmäßigen Stammtisch. Schaut doch einfach mal vorbei!

✍ *Monika Trojer*



DAV/Julian Rohn



DAV/Bernd Ritschel

Beste Aussichten für DAV-Mitglieder in der Sektion Regensburg

- Günstige Übernachtungspreise auf über 2.000 Hütten in den Alpen
- Bevorzugung auf drei sektionseigenen Hütten und in drei Vertragshäusern
- DAV Kletterzentrum Regensburg mit günstigen Eintrittspreisen und Kursangeboten für Mitglieder
- Ausbildungskurse für alle Varianten des Bergsports
- Attraktives Tourenangebot
- Vorträge und Lehrabende
- Umfangreiches Ausrüstungslager
- Ausleihbare Karten, Führer und alpine Literatur in der Bücherei
- Aktive Senioren-, Familien- und Jugendgruppen
- Zahlreiche Sektionsgruppen mit Bergsport-schwerpunkten
- Ortsgruppen Bayerwald und Städtedreieck mit eigenem Programm
- Ski-, Sommergymnastik und Lauftraining
- Weltweiter alpiner Versicherungsschutz bei Bergunfällen
- Sporthaftpflichtversicherung
- Kostenloser Bezug der Zeitschrift Panorama des DAV und des Mitgliedermagazins Ausblick
- Rabatte beim Einkauf in mehreren Outdoorfachgeschäften in Regensburg

Entdeckergeist meint Emotionen

Erzählungen von Stefan Kronschnabl

Stefan Kronschnabl, bis Februar 2024 Bereichsleiter im Kletterzentrum, hat unzählige Erlebnisse in der Welt der Berge und des Bergsports gesammelt, u. a. bei der Jugendexpedition in Spitzbergen 1999, als Schiedsrichter Wettkampfklettern, Trainer B Sport- und Wettkampfklettern, Leiter der Sportklettergruppe, beim Telemark-Skifahren/ Tourengehen, als Verwaltungsbergsteiger in Funktion des Leistungssportreferenten des damals neuen Bayerischen Landesfachverbandes für Wettkampfklettern und auf unzähligen Felsbegehungen im Rahmen der Fortschreibung und Neuerstellung der aktuellen Kletterkonzeption für den Südlichen Frankenjura. Und wie es die Vielseitigkeit seiner Bergsport-Leidenschaft und -Aktivitäten schon fast versprechen mag, so facettenreich und spannend sind seine Erzählungen darüber, über seinen Geist der Berge.



Von Leidenschaft bis Angst. Entdeckergeist meint Emotion.

„Als ich das erste Mal einen Klettergurt und Expressen dran hatte – da fand ich das schon irgendwie cool!“ - Die Begeisterung für den Bergsport wurde bei Stefan bereits im Kindesalter ausgelöst. Früh las er Bücher namhafter Bergsportler*innen, was rasch dazu führte, dass er es ihnen gleich tun wollte. So waren ihm die alljährlichen Wanderurlaube mit den Eltern in Südtirol schon bald nicht mehr genug, und es dauerte nicht lange, bis er sich dazu entschloss, seine erste mehrtägige Tour mit dem Ziel Venedig zu planen (damals, mit einer Gruppe von Arbeitskollegen seines Vaters).

Erfahrungen mit dem Geist der Berge hat er früh gemacht. Beispielsweise, als er sich zu Beginn seiner Bergsportkarriere während einem seiner Alleingänge durch die Südtiroler Berge verirrte und plötzlich diese große Angst und Unsicherheit fühlte. Da war die Übermacht der Berge zu spüren. Gleichzeitig kam mit dem Klettersport auch ein Gefühl der Stärke in ihm auf: „So von außen betrachtet, sieht das ja alles wie ein Mysterium aus: Wie kommen die da hoch? Wie geht das? Und wenn man dann aber selbst in den Bergen ist, dann wird's irgendwann doch normal und

man versteht das Ganze und wird Teil davon.“ Erst kam 1993 der Sportkletterkurs bei Fritz Amann. Mit knapp 20 fand sich Stefan in der Ausbildung zum Trainer C Lizenz beim DAV wieder. Damals musste man richtig gut klettern können und eine Aufnahmeprüfung bestehen: „Auf die Frage meinerseits an Peter Naumann, wieso ich denn nur eine Note 2 auf meinen erfolgreichen On sight der Testroute im 8. Grad erhalten habe, kam die Antwort „kannst effektiver klettern, daher nur gut und nicht sehr gut.“ Also hieß es für Stefan klettern, klettern, klettern ...

So ganz normal wird der Sport in den Bergen dann aber doch nicht. Auch nicht nach vielen Jahren oder wenn man alpinen Sport professionell betreibt. So sieht das auch Stefan. Denn Bergsteigen und Klettern ist im Vergleich zu anderen Sportarten ganz besonders. Einerseits hinsichtlich der Gefahren: „Wenn man einen Fehler macht, ist die Konsequenz eine ganz andere als beispielsweise beim Fußball – da verlierst halt ein Spiel, eine Meisterschaft oder ein Turnier – beim Bergsport kannst ganz leicht deine Gesundheit oder das Leben verlieren....“ Aber auch hinsichtlich der Community: „Früher kannte man eigentlich jeden. Und wennst mal durch Arco gegangen bist und hast keinen gekannt, hast dir dacht: Was ist denn da los?“



„Der Geist der Berge verbindet die Leut“

Stefan ist und war nicht nur als Sportkletterer in den Bergen unterwegs. Bis heute ist er enthusiastischer Telemark-Skifahrer und war lange Zeit auch als Eiskletterer unterwegs. Und wohl insbesondere, weil er aufgrund der verschiedenen Sportarten so viele verschiedene Gegenden besucht hat, brachte und bringt ihm der Geist der Berge entsprechend viele Begegnungen und teilweise auch bis heute andauernde Freundschaften ein.

Erlebnisse, wie das „Erkämpfen“ einer Route während seiner Ausbildung zum Trainer C in La Gola mit Support der gesamten Ausbildungs-Truppe inklusive Peter Naumann als damaligen Ausbilder, mittlerweile Freund; das stolze Gefühl

beim erfolgreichen Onsight einer 9er-Route in der Gorges du Tarn im französischen Zentralmassiv – an einem Tag im „Flow“, ganz ohne Angstgefühl; das Gefühl des Heimkommens in Fontainebleau oder auch das gemeinsame Beobachten von Beluga-Walen während der Expedition in Spitzbergen („Da haben wir alle geheult.“); auf dem einsamen Newtontoppen, dem höchsten Gipfel Spitzbergens, zu stehen, und nichts als die eigenen Fußspuren zu sehen – das sind Momente, in denen sich der Geist der Berge für Stefan spürbar gezeigt hat.

Und so abwechslungsreich und spannend sich Stefans Erfahrungsberichte gestalten, so lässt sich auch der Geist der Berge nicht mit nur einer Ansicht beschreiben. Von Angst bis hin zu bloßer Magie, dieser entdeckende Geist ist schwer zu fassen. Ist er denn eher ein Mutmacher oder einer, der uns ehrfürchtig bleiben lässt? Am einen Tag so, am anderen so? Eine philosophische Angelegenheit bleibt es in jedem Fall und beantworten können wir diese Fragen auch nach dem Gespräch mit Stefan noch immer nicht. Aber vielleicht ist es genau das, was uns und auch Stefan in die Berge treibt. Die Neugierde und das immer Neue, Unbekannte.

Eins ist sicher: Der Geist der Berge verbindet. Auf dem Berg, an der Wand – da ist man sich nicht fremd. Danke, Stefan, und alles Gute!

✍ Barbara Ederer



Gemeinsam über den steinigen Jurafels

Die inklusive Klettergruppe „gaMSstark“ erobert am 27. April 2024 das Klettergebiet Schönhofen an der Schwarzen Laber.





In einer Welt, in der körperliche Aktivitäten oft als individuelle Herausforderungen betrachtet werden, gibt es inspirierende Beispiele dafür, wie gemeinsame Bemühungen Menschen mit unterschiedlichen körperlichen Fähigkeiten zusammenbringen können. Die Klettergruppe „gaMSstark“ für Menschen mit Multipler Sklerose (MS) ist ein solches Beispiel, das die Stärke der Gemeinschaft und die Macht des Zusammenhalts demonstriert.

Unter der Anleitung erfahrener Klettertrainer machten sich die „GäMSe“ Ende April auf den Weg zum ersten Outdoor-Kletterausflug nach Schönhofen. Der blaue Himmel und die strahlende Sonne machten das frühe Aufstehen gleich wieder wett. Für viele Teilnehmende war es eine völlig neue Erfahrung, sich an den Naturfels zu wagen. Die anfängliche Nervosität wich jedoch schnell der Entschlossenheit, vor allem dank der großartigen Vorbereitung und Unterstützung durch das Team unter der Leitung von Dr. Marit Möhwald. Gemeinsam übten sie Techniken, um die besonderen Herausforderungen, die das Klettern im Freien mit sich bringt, meistern zu können.

Physische und mentale Grenzen

Die Teilnehmenden ermutigten sich gegenseitig, überwinden Ängste und freuten sich gemeinsam über ihre Erfolge. Diese Atmosphäre des Vertrauens und der Solidarität ermöglichte eine einzigartige Erfahrung, die weit über das Klettern hinausgeht. So wurden während des Kletterabenteuers nicht nur physische Grenzen überwunden, sondern auch mentale Barrieren durchbrochen. Der Zusammenhalt und die Solidarität, die an diesem Tag erlebt wurden, waren ebenso inspirierend wie die individuellen Kletterleistungen.

Am Ende des Tages kehrten die Teilnehmenden mit einem Gefühl der Erfüllung und des Stolzes

zurück. Sie hatten nicht nur den Fels erobert, sondern auch gezeigt, dass sie trotz ihrer Erkrankung in der Lage sind, ihre Träume zu verwirklichen und gemeinsam Hindernisse zu überwinden. Dieser Ausflug war nicht nur ein Beweis für die Stärke und Entschlossenheit der Teilnehmenden, sondern auch eine Erinnerung daran, dass gemeinsame Unterstützung und Zusammenhalt dabei helfen können, selbst die größten Herausforderungen zu meistern.

Ein besonderer Dank gilt daher den Trainern (Leo, Marit, Stefan und Sonja) des Deutschen Alpenvereins (DAV) Sektion Regensburg, der DMSG und dem anonymen Spender, der für alle dieses Event kostenfrei ermöglichte.

✍ Daniela Zimmer und Leo Bauer



Marit Möhwald

Für Dr. Marit Möhwald, die die Gruppe 2010 zusammen mit einer sportwissenschaftlichen Kollegin gründete, ist die größte Motivation das Lächeln, „das wir den Teilnehmenden ins Gesicht zaubern, zu sehen, wie sie trotz Einschränkungen über sich hinaus wachsen, dass sie nie den Mut verlieren, dass wir zuletzt auch ihre Dankbarkeit erfahren, weil wir uns Zeit für sie nehmen und sie v. a. ernst nehmen.“ Marit ist Trainerin C Sportklettern Breitensport und Trainerin B Rehabilitation (Neurologie) und arbeitet im Sportamt der Stadt Regensburg.

Gruppe gaMSstark:

Trainerteam: Marit Möhwald, Sonja Preisner, Helmut Deschan, Leonhard Bauer

Gruppenmitglieder: 10 – 12 Teilnehmende mit unterschiedlichen Erkrankungen

Treffen: alle 2 Wochen samstags 10 bis 12 Uhr

Training: Toprope-gesichertes Klettern an z. T. speziell geschraubten Inklusionsrouten

Ziele: mit Spaß und Freude Kraft und Koordination in der Gemeinschaft ausbauen

Die Gruppe ist offen für neue Mitglieder. Es besteht die Möglichkeit zum Schnuppern.



Vorträge

13:20 – 13:40 Uhr

Steinwaldhütte – Hütte und Touren

Referent: Joachim Hofmann,
Hüttenreferent Steinwaldhütte

Vor knapp zwei Jahren erwarb die Sektion Regensburg die Hütte von der Sektion Weiden. Was bietet die Hütte? Zahlen, Daten, Fakten ... Natürlich erhalten die Gäste zudem viele Tourenvorschläge und Impressionen rund um die Hütte.

13:45 – 14:30 Uhr

Bergnatur – Neue Regensburger Hütte, ein Juwel der Biodiversität

Referent*innen: Theresa West-
ermeier und Reinhardt Neft

Der Vortrag gibt einen Überblick über die einzigartigen Lebensgemeinschaften der Zentralalpen, die Anpassungsstrategien der Pflanzen und den Einfluss des Menschen. Besonders herausragend sind die Lebensräume oberhalb der Waldgrenze, wie z.B. das Hohe Moos, ein großartiges alpines Hochmoor. Im Rahmen einer botanischen Exkursion des Naturschutzteams im Jahr 2024 erkundeten wir diese eindrucksvolle Bergnatur.



14:35 – 14:55 Uhr

Neue Regensburger Hütte – Zahlen, Daten, Fakten

Referent: Manuel Höllering,
Vorstand Hütten und Wege

Manuel berichtet vom Thema Naturschutz auf Hochgebirgshütten und welche Herausforderungen wir beim Betrieb der Hütte haben. Aktuelle Zahlen zur Neuen Regensburger Hütte dürfen selbstverständlich auch nicht fehlen.

15:00 – 15:30 Uhr

Rund ums Berg- und Skiheim Brixen im Thale

Referent: Oliver Bonakowski

Das Berg- und Skiheim ist ein Juwel in den Kitzbüheler Alpen und sowohl als Ausgangspunkt fürs Skifahren als auch fürs Wandern, für Radtouren und für gemütliche Familienaufenthalte bestens geeignet.

15:35 – 16:20 Uhr

Prävention sexuali- sierter Gewalt für Kursteilnehmende

Referenten: Erik Müller-Roch-
holz und Julian Kolbe

Prävention von sexualisierter Gewalt (PSG) ist ein wichtiges Thema für jeden Verein.

16:30 – 17:00 Uhr

Im Einklang der Jahreszeiten: Berg- zauber in vier Sätzen

Referent: Dr. Georg Draeger

Egal, ob Mountainbiketour im Frühling, Klettersteig und Wanderung im Sommer, Klettertour im Herbst oder Skitour im Winter – jede Saison in den Bergen bietet einzigartige Erlebnisse. In diesem Vortrag nehmen wir Sie mit auf eine kurze Reise durch die vier Jahreszeiten unvergesslicher Abenteuer für Naturliebhaber und Sportbegeisterte.





**DAV Kletterzentrum
Regensburg**
Am Silbergarten 6
93138 Lappersdorf

Workshops

14:00 – 16:30 Uhr

MTB-Tour mit Fahrtechniktraining

Bitte bringt ein geländetaugliches Mountainbike und euren Fahrradhelm mit und meldet euch an unter:

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



13:30 – 14:15 Uhr

LVS-Rallye

16:00 – 16:45 Uhr

Ich packe meinen Rucksack

Aktivitäten

Upcycling-Workshop
mit alten Seilen

Seillinien mit der
Familienklettergruppe

Kids-Rallye

LVS-Sondenbar

Kulinarisches

Grillen (auch vegetarisch)

Kaffee und Kuchen

Infostände

Sektion und Gruppen
mit Kurs- und Touren-
programm

Klima- und Naturschutz

Alpin-Basar

Partner-Infostände

Drugstop
mit Rucksack- und Winter-
kleidungs-Sammelaktion

Lauf & Berg König

Bergwacht

Radsport Wall



BERGSPORT- GEWINNSPIEL

Verlosung von
attraktiven Preisen rund
um den Bergsport
Die Gewinner*innen
werden schriftlich
benachrichtigt.



Die Bergwacht Regensburg stellt sich vor

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

Unterstütze uns...

als aktives Mitglied...

Du..

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

Wir...

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

Schreibe uns:
regensburg@bergwacht-bayern.de

... oder als Fördermitglied

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

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

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



TAG DER OFFENEN TÜR

SAMSTAG: 05.10.24

13:00 – 22:00 Uhr

 **DAV Kletterzentrum Regensburg**
Am Silbergarten 6, 93138 Lappersdorf



Der Eintritt ist an diesem Tag frei.
Bitte registriert euch, wenn ihr
selbstständig klettert, trotz-
dem an der Theke.



13:00 – 17:00 Uhr

Schnupperklettern

Hoch hinaus – an unseren Schnupperkletterstationen ist für jeden von Klein bis Groß etwas geboten. Du erhältst das benötigte Material und testest, gesichert durch unsere ausgebildeten Trainer*innen, dein Bewegungsgeschick in der Vertikalen. Wer schafft es bis ganz nach oben?

Vorkenntnisse: keine

14:00 – 16:00 Uhr

Inklusion – alle dabei

Wir bieten die Möglichkeit des Schnupperkletterns für Menschen mit Behinderung, machen bewusst, was Inklusion bedeutet und stellen die neue Gruppe „Inklusion“ der Sektion vor.

ab 14:00 Uhr

Basteln mit JDAV

Ausrangierte Seile sind viel zu schön, um weggeworfen zu werden. Unsere Jugend bastelt mit euch daraus Schlüsselanhänger und schicke Armbändchen.

15:00 – 15:30 Uhr

Showklettern

Team RegPoint

Die Athletinnen und Athleten der Wettkampfgruppe Team RegPoint zeigen euch, was mit Training und Ehrgeiz möglich ist, und demonstrieren euch spannende Routen im Überhang.



16:30 Uhr

Workshop

Boulderschrauben

Werde selbst kreativ und schraube unter Anleitung deinen eigenen Boulder.
Voraussetzung: Boulder- oder Klettererfahrung



Hauptamtlich engagiert



Kathrin Skobjin

Bereichsleitung DAV Kletterzentrum Regensburg

» Mein Name ist Kathi, und nächstes Jahr feiere ich schon mein 10-jähriges Jubiläum als hauptamtliche Mitarbeiterin. Im Juli 2015 habe ich in der Geschäftsstelle begonnen und war dort hauptsächlich für das Kurswesen im Kletterzentrum sowie das Aus- und Fortbildungswesen zuständig. Im Mai 2022 bot sich mir eine spannende Veränderung: Ich übernahm die Bereichsleitung im Kletterzentrum für das Kurs- und Veranstaltungswesen, das Bistro und das Marketing. Es macht mir große Freude, kreativ an der Gestaltung unserer Angebote mitzuwirken.

Neben meiner beruflichen Tätigkeit bin ich leidenschaftliche und ambitionierte Gleitschirmpilotin. Die Freiheit und die Natur genieße ich besonders bei Streckenflügen, am liebsten im Bayerischen Wald und Altmühltal. Nach einigen erfolgreichen Wettbewerbsteilnahmen im Jahr 2023 und meiner Qualifikation für die Deutsche Gleitschirmliga 2024 konnte ich in diesem Sommer unter anderem an der Deutschen Meisterschaft in Nordmazedonien teilnehmen. «

✍ Kathrin Skobjin



Sonja Hannig

Mitglieder, Gruppen und Hüttenverwaltung

» Servus! Mein Name ist Sonja, ich habe drei Kinder und wohne in Regenstauf. Seit über zwei Jahren bin ich im Geschäftsstellen-Team als Ansprechpartnerin für die Mitglieder und Gruppen sowie für die Hüttenverwaltung zuständig. Daher freue ich mich riesig, dass wir so viele neue Gruppen gründen konnten, die Menschen mit gleichen Interessen zusammengebracht haben. Meine persönliche Leidenschaft galt schon immer den Bergen und dem Bergsport. Neben Wandern, Mountainbiken und Klettern bereitet mir auch der Wintersport viel Freude, dabei liegt mir der Naturschutz sehr am Herzen. Auch meine Kinder sind schon lange mit dem Bergvirus infiziert; mit dem Camper und unseren Hunden gehen wir gerne auf gemeinsame Touren. Meine Leidenschaft möchte ich gerne weitergeben. Daher plane ich für nächstes Jahr meine Ausbildung zur Wanderleiterin. Vielleicht trifft ihr mich am Wochenende beim Wandern, aber auf jeden Fall (werk)täglich in der Geschäftsstelle. «

✍ Sonja Hannig



Oliver Klahn

Hüttenbetreuer Berg- und Skiheim Brixen im Thale

» Wie nennt man jemanden, der mit Mitte 50 bereits eine Innenaus-/Messebaufirma hatte, ein abgeschlossenes Grundschulpädagogikstudium absolviert hat, deutsche Hockey-Nationalmannschaften trainierte, als Sous-Chef und Maître de Service in verschiedenen Sternerestaurants gearbeitet hat, sowie die letzten 13 Jahre in der Behindertenfürsorge als Hauswirtschafter tätig war? Einen Allrounder! Was braucht das Regensburger Haus in Brixen?

Genau, einen Allrounder! Mithin eine klassische Win-Win-Situation! Ich freue mich sehr, euch nicht nur im Winter in Brixen zu begrüßen und euch kennenzulernen, kommt vorbei! «

✍ Oliver Klahn



DAV / Marisa Koch

Wir brauchen dich!
Ehrenamt im **DAV**

Kletterprojektor*in gesucht

Du projektierst gerne Kletterrouten und/oder hast beruflich Erfahrung in der Projektleitung? Wie wäre es, wenn du deine Fähigkeiten und Interessen in einem spannenden Ehrenamt einbringst? Das DAV Kletterzentrum Regensburg sucht Unterstützung bei der Entwicklung von abwechslungsreichen, ganzheitlichen Projekten. So einige tolle Ideen hängen in der Wand und brauchen noch ein wenig Koordination und Anschubhilfe bis zum Umlenker, sprich bis zur Umsetzung der Projektidee.

Interessierte können sich melden unter:

wir@alpenverein-regensburg.de

Neu im Ehrenamt



Michael Hilpoltsteiner

Hybridkoordinator

» Mein Name ist Michael und ich lebe seit 20 Jahren im Norden von Regensburg. Seit einigen Jahren bin ich Mitglied der Sektion Regensburg, wo ich meine Begeisterung für die Berge ausleben kann. Die Kurse und Touren der Sektion haben mir schon viele schöne Erlebnisse beschert. Beruflich arbeite ich im IT-Bereich, was sich gut mit meiner ehrenamtlichen Tätigkeit im Verein verbindet. Im Kletterzentrum unterstütze ich die Vorträge und Theoriekurse, damit die Veranstaltungen reibungslos ablaufen und die Teilnehmer, ob vor Ort oder online, Spaß haben. Gemeinsam mit einem kleinen Team um Oliver unterstützen wir die Referenten technisch, kommunizieren mit den Online-Teilnehmern und sorgen für einen geordneten Auf- und Abbau. Im Herbst geht's wieder los – sehen wir uns? «

✉ *Michael Hilpoltsteiner*



Cédric le Gal

Hybridkoordinator

» Servus und moi! Ich bin Cédric, knapp 33 Jahre alt, selbstständiger Energieingenieur und Energieberater und vor allem begeisterter Wanderer. Gerade im Winter verwandeln sich die Landschaften in atemberaubende Kulissen, und wenn man dann im Pulverschnee Teil dieser Kulisse wird, ist das Leben einfach herrlich! Neben dem klassischen Wandern gehören Skifahren und Skitouren sowie gelegentliches Mountainbiken zu meinen Bergaktivitäten. Seit ich mich bei der Bergwacht engagiere, sind Klettern und Bouldern ebenfalls mit dazugekommen – Hauptsache Berge!

Seit wir vor drei Jahren nach Regensburg gezogen sind, war die Alpenvereinsmitgliedschaft somit ein logischer Schritt. Und seitdem gehört auch die DAV-Hütte in Brixen zum jährlichen, festeingeplanten Urlaub dazu. Darüber hinaus wollte ich dem Alpenverein aber auch etwas zurückgeben und so kümmere ich mich zusammen mit meinen Kollegen um die Technik der Vortragsreihe. «

✉ *Cédric le Gal*

Herzlich willkommen im Team!



Andreas Claß

Familiengruppenleiter

» Am Ende eines Tages sollen deine Füße dreckig sein, dein Haar zerzaust und deine Augen leuchten.“ Ich weiß zwar nicht, von wem dieses Zitat stammt, aber es ist für mich nicht nur die Essenz eines gelungenen Tages, den man mit Kindern in der Natur verbracht hat, sondern wenn alle drei Dinge eintreten, ist es auch das schönste Feedback, das man bei einer Familientour bekommen kann. Nachdem ich seit der Gründung der „Murmeltiere“ vor gut 2,5 Jahren in der Gruppenleitung aktiv bin, wollte ich nun auch die Ausbildung zum Familiengruppenleiter absolvieren. In einer ebenso intensiven wie lehrreichen Ausbildungswoche konnte ich dabei viele Anregungen für unsere Gruppe mitnehmen. Ich hoffe, bei den kommenden Touren mit den Murmeltieren möglichst viele Kinder für Bewegung in der Natur und den Bergsport begeistern zu können. Und hoffentlich leuchten die Augen dann nicht nur bei unseren Touren, sondern auch dann noch, wenn die Kinder irgendwann aus der Familiengruppe herausgewachsen sind und eigene (alpine) Wege gehen. «

✍️ *Andreas Claß*



Markus Rühr

Trainer C Bergwandern

» Hans Kammerlander sagte einmal „Wichtig ist, dass du dich wohlfühlst, dass du die Natur um dich herum spürst – dann macht Bergwandern unheimlich glücklich“. Auch dies war ein Grund, meine Ausbildung vom Wanderleiter zum Trainer C Bergwandern fortzusetzen um noch mehr über Berge, Natur, Wege und Bergsport kennen zu lernen, um dieses Wissen für die Sektion im Rahmen von Touren und Kursen zu nutzen. Ich hoffe, in den nächsten Jahren viele von euch bei Kursen und Touren von meiner Begeisterung am Bergwandern überzeugen zu können, und freue mich auf viele neue Eindrücke und Momente. Noch bin ich 49 Jahre alt, verheiratet und Papa von einem volljährigen Sohn. Regional verwurzelt und leidenschaftlicher DAVler. Bis bald ... «

✍️ *Euer Markus*



Bianca Wastl

Wanderleiterin

» Da ich sehr gerne, bevorzugt in den Bergen, wandere, möchte ich das mit anderen bergbegeisterten Menschen teilen. Erlebnisse schaffen, Momente genießen, Entspannung finden und gemeinsam glücklich sein. Der Genuss steht bei mir vor jedem Leistungsgedanken. Gut finde ich es trotzdem, wenn Menschen bereit sind, etwas zu wachsen und mal was Neues auszuprobieren.

Für mich ist Bike & Hike die perfekte Ergänzung, um zum Startpunkt einer Bergtour zu kommen.

Mein persönlicher Ausblick in dieser Richtung ist nächstes Jahr Trainer C Bergwandern und dann vielleicht noch in die Prävention und Stressbewältigung beim Bergwandern einzusteigen. «

✍️ *Bianca Wastl*



Ewald Metz

Trainer C Bergsteigen

» Servus, mein Name ist Ewald Metz, Jahrgang 1971. Seit rund zehn Jahren bin ich in den Alpen aktiv. Meine Leidenschaft sind die hohen Berge. Es ist immer wieder ein Erlebnis, auf einem Gipfel über den Wolken zu stehen, und ich freue mich, andere für das klassische Bergsteigen zu begeistern. Eine der schönsten Touren, an denen ich teilnehmen durfte, war sicherlich die Tour zusammen mit der Sektion Regensburg im Jahr 2021 nach Ecuador. Auf unserem Programm standen die Gipfel Illiniza Nord, Cotopaxi und Chimborazo. Ich bin gerne in Gesellschaft und gebe mein Wissen weiter. Deshalb habe ich die Ausbildung zum Trainer C Bergsteigen erfolgreich abgeschlossen. Ich freue mich auf großartige Aktivitäten mit euch im kommenden Jahr. «

✍ Ewald Metz



© DAV / Armin Kuprian

Wir brauchen
dich!

Ehrenamt im  DAV

Das Team Hütten sucht:

Hüttenreferent*in für die Neue Regensburger Hütte

Du hast Lust, dich ehrenamtlich im Alpenverein zu engagieren und bist interessiert an dem spannenden Thema Hütten.

Wir suchen eine neue Hüttenreferentin * einen neuen Hüttenreferenten für unsere Hochgebirgshütte „Neue Regensburger Hütte“ im wunderschönen Stubaital.

Aufgaben:

- Bindeglied zwischen Sektion und Pächter
 - Organisation von Reparaturen
- Teilnahme an Veranstaltungen im Raum Stubaital
 - Bauprojekte organisieren und leiten
 - Kontaktpflege zum Pächter

Bei Interesse oder Fragen einfach melden bei:

wir@alpenverein-regensburg.de

Social-Media-Gestalter*in

Du bist im Bereich Social Media aktiv?
Du kennst die Hintergründe und deren Wirkung im Netz?
Und Du hast Interesse und Lust, ehrenamtlich in unserem Social-Media-Team für Hütten und Wege den Social-Media-Auftritt zu gestalten und zu pflegen?

Aufgaben:

- Aufbau Social-Media-Kanal der Sektion Regensburg für „Hütten und Wege“
 - Entwicklung und Aufbau eines Teams
- Selbstständiges Arbeiten und Posten von Beiträgen

Bei Interesse oder Fragen einfach melden bei:

wir@alpenverein-regensburg.de

CO₂e-Bilanzierung für das Jahr 2023

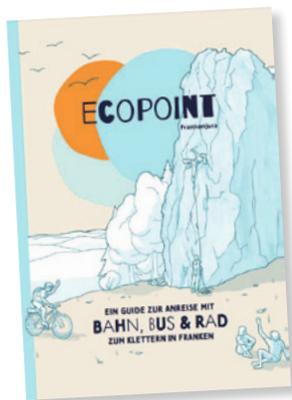
Die erste Runde der CO₂e-Bilanzierung aller unserer Vereinsaktivitäten im Jahr 2023 durch den DAV-Bundesverband ist abgeschlossen und die ersten Ergebnisse liegen vor.

Die Gesamtergebnisse werden wir vorstellen, sobald die zweite Runde der Bilanzierung erfolgt ist und uns finale, valide Zahlen vorliegen. Folgende markante Änderungen im Vergleich zum Jahr 2022 konnten wir bereits jetzt feststellen: Im Kletterzentrum konnten wir durch die Umstellung auf 100% Öko-Strom im Januar 2023 etwa 30 Tonnen CO₂e im Jahr 2023 einsparen im Vergleich zum Jahr 2022. Neu in der Bilanz ist die Steinwaldhütte, die wir zum Jahreswechsel 2022/2023 von der Sektion Weiden erworben haben und deren Emissionen nun erstmals in unserer CO₂e-Bilanz auftauchen. Die zentralen Lehren, die wir bereits jetzt aus den beiden vergangenen Jahren der Klimabilanzierung ziehen können lauten:

- Nur, wenn wir weiterhin jedes Jahr bilanzieren, können wir Änderungen zeitnah erkennen und darauf reagieren.
- Im Bereich Mobilität steht und fällt die Datenqualität mit der Datenerfassung durch unsere engagierten Ehrenamtlichen.

Ein herzlichen „Dankeschön“ möchten wir daher an dieser Stelle an all unsere engagierten Trainer*innen und Verantwortlichen in den Sektionsgruppen aussprechen, die im Jahr 2023 rund 30% mehr Veranstaltungen bilanziert haben als im Jahr 2022. Dadurch hat unsere Datenbasis und Datenqualität für die Emissionsbilanzierung im Jahr 2023 einen deutlichen Sprung nach vorne gemacht.

✍ Tim Fischer und Arthur Scheufler



Von Rot zu Blau – Ecopoint Frankenjura

Die fränkischen Felsen ziehen Kletternde magisch an – kein Wunder, bei rund 12.000 Kletterrouten an etwa 800 einzelnen Felsen. In den Kalkfelsen mit ihren zahlreichen Rissen, Kaminen, Wänden, Kanten, Überhängen, Bierhenkeln und Fingerlöchern haben Kletterikonen wie Wolfgang Güllich und Kurt Albert schwerste Routen erschlossen und damit Klettergeschichte geschrieben.

Kurt Albert hat den Begriff Rotpunkt/Redpoint geprägt, das Klettern einer Route ohne Belastung der Sicherungskette. Doch geht es auch ohne oder mit möglichst geringer Belastung der Umwelt? Jonathan Hempel, Nadja Hempel, Raimund Schuh, Sofie Paulus und viele mehr vom Team Ecopoint Frankenjura haben „Blaupunkt“ oder auch Ecopoint entwickelt: „Das Klettern einer Route, wobei die Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln, zu Fuß und/oder mit dem Rad erfolgt.“

Ein großartiger und praxisnaher Guide zur Anreise mit Bahn, Bus und Rad zum Klettern in Franken ist entstanden. Denn die 14 beschriebenen Teilgebiete im Frankenjura sind nah an Nürnberg oder Bamberg und mit „Öffis“ gut zu erreichen. Detailliert wird beschrieben, wie man von Bahnhof oder Bushaltestelle in meist wenigen Minuten zu Fuß oder per Fahrrad zu den Felsen kommt. Natürlich beinhaltet der gedruckte Guide auch die Topos der Wände (vom Panico Alpenverlag).

Das umfangreiche Buch „Ecopoint Frankenjura“ gibt es im Kletterzentrum oder in der Geschäftsstelle gegen eine Spende. Auch in der Bücherei könnt ihr es euch ausleihen.

Viele Informationen findet ihr auch auf www.ecopoint-frankenjura.de

Der Geist der Berge

Gedanken unseres Naturschutzreferenten

Was meinen wir eigentlich, wenn wir vom Geist der Berge sprechen? Das, was uns im Innersten berührt, die Seele der Berge, die mit unserer in Verbindung steht oder die Natur mit ihrer fantastischen Vielfalt? Vielleicht aber auch das Erhabene, das uns einnimmt und als Mensch wieder staunen lehrt oder doch die Geister und Naturgötter, die seit Jahrtausenden in den Bergen zuhause sind.

Bräuche und Riten

Viele urtümliche Bräuche und Riten im Alpenraum, deren Anfänge häufig im Dunkeln liegen, erzählen uns davon. So spricht man in den Westalpen schon seit der keltischen Zeit vom Berggott Poeninus, ein Naturwesen, das als Berg- und Schutzgeist verehrt wurde. Die Ahnfrau und Göttin Reitia wurde vor etwa 2.500 Jahren an speziellen Kultplätzen für alle wichtigen Dinge des Lebens um ihren Segen gebeten und galt als Herrin der Tiere. An diesen Kultplätzen fand man jeweils stilisierte Frauenfigürchen aus Metall, die als Reitia-Figürchen bekannt sind. In den Ostalpen verehrte man die Ahnfrau Noreia mit ihrer göttlich wirkenden Kraft in den Naturerscheinungen der Berglandschaften.

Der hohe Respekt gegenüber den Naturgöttern erzählt uns von einer engen Verbundenheit von Mensch und Natur.

Bergnatur mit allen Sinnen

Aber geben wir uns in der heutigen Zeit noch Raum, diesen „alten“ Geschichten nachzuspüren? In Zeiten des „je höher, schneller, weiter – desto besser“ ist oft keine Zeit für solche vermeintlich romantischen Gefühle. Der Geist oder auch die Seele der Berge geht dabei oft verloren. Die Berge verkommen zur Kulisse für unsere sportlichen Aktivitäten mit entsprechend negativen Auswirkungen auf Natur und Umwelt. Wir nehmen uns häufig zu wenig Zeit, die Bergnatur mit allen unseren Sinnen wahrzunehmen und zu erspüren. Würden wir das tun, wäre es sicher ein Gewinn für unseren Seelenfrieden und ein wesentlicher Beitrag zum Naturschutz. Denn wer aufmerksam in der Natur unterwegs ist, schützt sie in der Regel auch.

Vielleicht können wir uns zukünftig etwas mehr Zeit geben, um den Geist der Berge zu erspüren.

Der Philosoph Walter Benjamin hat dies aus unserer Sicht 1930 sehr eindrucksvoll auf den Punkt gebracht: „An einem Sommernachmittag ruhend einem Gebirgszug am Horizont oder einem Zweig folgen, der seinen Schatten auf den Ruhenden wirft – das heißt die Aura dieser Berge, dieses Zweiges atmen“.

✍ Reinhardt Neft



© DAV / Franz Güntner

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 Oktober / November 2024

05.10.2024 / 13:00 – 17:00 Uhr

Infostand auf dem Bergsporttreffen

Ansprechpartner*innen zu allen Fragen des Naturschutzes

Ort: DAV Kletterzentrum Regensburg

15.11.2024 / 19:00 Uhr

Vortrag „Der Wolf und wir“

Ort: Seminarraum im DAV Kletterzentrum Regensburg

Dauer: Willi Reinbold, Wolfsbeauftragter Bayern



Ludwig Simek

klettert seit ca. 15 Jahren im Eis, die erste Tour „einfach drauflos“. „Wir hatten an dem Wochenende super Verhältnisse und sind am

Tag drauf direkt die Kasmarie bei Bad Reichenhall geklettert – mit WI 4 ein „Brett“ für zwei Anfänger, aber wir kamen durch und mein Seilpartner und ich bewiesen Nerven aus Stahl“, erinnert sich Ludwig, ausgebildeter Trainer B Hochtouren – Eisklettern im Gletschereis ist Ausbildungsinhalt. Er gibt Kurse u. a. deswegen, damit andere Leute gut vorbereitet und ausgebildet in die Berge kommen, was gerade beim Eisklettern wichtig ist. Er möchte, dass die Teilnehmer*innen beim Erstkontakt ein gutes und sicheres Erlebnis haben. Eiskletterkurse gibt er nun seit 10 Jahren.

Was unterscheidet das Eis- vom Felsklettern?

Das Klettern im Eis ist freier. Man hat mehr Auswahl bei der Routenführung und wenn das Eisgerät sitzt, dann hat man immer einen guten Griff. Die Sicherungen werden komplett selbst gelegt und in der Regel weniger als im Fels. Dazu kommen in der Regel völlig unterschiedliche äußere Einflüsse. Im Eisfall ist es kalt und nass und man muss sehr genau die Eisqualität beurteilen. Dazu muss man ein Auge auf die Lawinenlage haben, die Tage sind kurz und das Wetter kann schnell umschlagen. Stürze im Eis sind meist gefährlicher, weil die Sicherungen weiter auseinander sind und man an den Füßen scharfe Steigeisen hat. Eis ist vergänglich. Die Route ändert sich teils von Tag zu Tag und nach wenigen Wochen ist das Eis ganz weg und man muss wieder warten, bis der nächste Winter kommt.

Welche Lehrinhalte beinhaltet das Kursformat „Einführungskurs in das Eisklettern“? Was bedeutet das in der Praxis?

Es soll ein gemütlicher und v. a. sicherer Einstieg in das Eisklettern sein. Einseillängen-Routen im Toprope bei soliden Umlenkungen im Eisfall. Für jeden Teilnehmenden finde ich meist die richtige Route von ganz leicht bis schwer. Die Unterarme und Waden sollen schon gefordert sein, aber alles entsprechend mit Fokus auf Sicherheit, persönliches Können und offene Absprachen.

Neben möglichst vielen Klettermetern passe ich die Ausbildungsinhalte an die Wünsche der Teilnehmenden an. Setzen von Eisschrauben, Abalakov-Eissanduhr fädeln, richtiges Setzen der Steigeisen und Eisgeräte sind die wichtigsten Punkte.

Die Temperaturen steigen, der Klimawandel macht sich bemerkbar. Mit welchen Herausforderungen haben Eiskletternde heute zu kämpfen?

Vor 15 Jahren waren regelmäßig die Eisfälle in den Tälern der Alpen über mehrere Wochen hinweg kletterbar. Bei meinen letzten beiden Kursen Ende Januar war unter 1.500 m kein Eis vorhanden, auf 1.800 m waren die Verhältnisse dürrtig und erst ab 2.000 m war brauchbares Eis vorhanden. Letztes Jahr ging am letzten Kurstag nichts mehr und wir sind bei Scharnitz Felsklettern gegangen, im T-Shirt, und haben mit die besten Tage zum Eisklettern im ganzen Jahr erwischt.

Danke, Ludwig, für das Interview.

✍️ Monika Trojer

Eisklettern (EK)

Buchungen sind ab dem 07. Dezember 2024 möglich auf: www.alpenverein-regensburg.de
Ausbildungsinhalte sind Ausrüstungskunde, Knotenkunde und Sicherungskunde, Umweltbildung, Setzen von Eisschrauben und anderen Sicherungen im Eis, Einüben von Grundtechniken des Eiskletterns, Einschätzen der Eisqualität, praktische Anwendung und Intensivierung der Lehrinhalte in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden. Die Voraussetzungen: AK-AK1 Teilnahme an alpinen Sportklettereien in Mehrseillängentouren und HE-AK1 Leichte Gletschertouren, Kondition für einen Tag am Eisfall und Zustieg bis zu einer Stunde.

Langlaufen

Klassik oder Skating

Langlaufen könnt ihr im Kursprogramm der Sektion Regensburg ebenfalls lernen. Peter Lang bietet seit Jahren – auch 2025 wieder – einen Grundkurs an, in dem ihr im Bayerwald im Langlaufgebiet Rusel-Oberbreitenau die Lauf- und Gleittechniken, Abfahrt, Aufstieg und Bremsen lernen oder auffrischen könnt. Informationen dazu findet ihr im Jahresprogramm, das Ende November 2024 veröffentlicht wird.

Zudem bietet der gebürtige Regensburger Peter Tschirner voraussichtlich vom 26. bis 29. Januar 2025 einen dreitägigen Intensivkurs in Hochfilzen an. Der Alpinski- und Langlauflehrer vermittelt die klassische Lauftechnik ebenso wie die Skatingtechnik. Vormittags wird fleißig trainiert, nachmittags geht es entweder ins Biathlonstadion oder zum Schneeschuhwandern oder nach Wunsch nochmals auf die Langlaufski. Inhalt Klassik: Diagonalschritt, Doppelstocktechnik, Doppelstocktechnik mit Schrittmansatz, Bremsen, Abfahren, Spurwechsel und weitere Techniken. Inhalt Skating: 2:1 Technik symmetrisch, 2:1 asymmetrisch, 1:1 Technik, Kurvenfahren, Bremsen, Abfahren, herzfrequenzorientiertes Ausdauertraining und mehr.



Peter Lang

Der ehemalige Leiter der Hochtourengruppe gleitet auch gerne auf Langlaufskiern durch den Wald. Er ist ausgebildeter Trainer C Sportklettern und Trainer B Alpinklettern.



Peter Tschirner

Peter ist studierter Sportwissenschaftler (Uni Regensburg und Boulder/Colorado) sowie Alpinski- und Langlauflehrer. Den gebürtigen Regensburger hat es schon vor über zwölf Jahren ins schneereiche

Pillerseetal verschlagen, ein Paradies fürs Langlaufen, mit rund 20 Loipen. Hochfilzen ist Biathlon-Weltcuport.

✍️ *Monika Trojer*

Langlaufen (LL)

Buchungen sind ab dem 07. Dezember 2024 möglich auf: www.alpenverein-regensburg.de

Ausbildungsinhalte sind Ausrüstungskunde, Lauf- und Gleittechniken, Abfahrt, Aufstieg, Bremstechnik sowie Umweltbildung.

Voraussetzung: allgemeine Sportlichkeit.

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/>



Hütten



Neue Regensburger Hütte (2.286 m)

Lage:

im Hochstubaal 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

Bergsportmöglichkeiten:

BW, HT, WW (Weitwandern,
Stubai Höhenweg)

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:

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

Geöffnet: ganzjährig

Bergsportmöglichkeiten:

SA, ST, LL, SST, BW, MTB, GF,
K (Wilder Kaiser)

Tourentipps

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

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)

Legende Bergsportmöglichkeiten

Sommer

W = Wandern
BW = Bergwandern
HT = Hochtouren
WW = Weitwandern
MTB = Mountainbiken
K = Klettern
KS = Klettersteig
GF = Gleitschirmfliegen

Winter

SA = Ski alpin
ST = Skitouren
SHT = Skihochtouren
LL = Langlaufen
SST = Schneeschuhtouren



Talherberge Zwiesselstein (1.472 m)

Lage:
Ötztal zwischen Sölden und Gurgl

Adresse:
Gurglerstraße 4,
A-6450 Sölden
(Bushaltestelle Zwiesselstein
Hotel Neue Post)

Kontakt:
Jutta Fender
+43 5254 2763,
zwiesselstein@alpenverein-
regensburg.de

Geöffnet: ganzjährig

Bergsportmöglichkeiten:
SA, ST, SHT, BW, HT, MTB,
K (verschiedene Klettergärten
im Ötztal), KS, Kajakfahren,
Eisklettern

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 Ober-
pfalz

Adresse:
Pfaben 25,
92681 Erbdorf
(Bahnhof Reuth bei Erbdorf,
9,6 km entfernt)

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

Geöffnet: ganzjährig

Bergsportmöglichkeiten:
LL, SST, W, K, MTB

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

Bergsportmöglichkeiten:
W, K

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)



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

Bergsportmöglichkeiten:
BW, ST, SST, MTB, K

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

Bergsportmöglichkeiten:
SA, ST, SST, BW, KS, MTB

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

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

Bergsportmöglichkeiten:
SA, ST, SST, BW, MTB,

Tourentipps:
[www.alpenverein-regensburg.de/
tourentipps-pyhrn-priel](http://www.alpenverein-regensburg.de/tourentipps-pyhrn-priel)

Information:
www.gh-maurerwirt.at

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

Praktisches für die
Übernachtung auf
Alpenvereinshütten
ist in unserer
Geschäftsstelle
erhältlich.

DAV
Hüttenschlafsack
Baumwolle kariert
Mitglieder
20,95 €



© DAV / Jens Klatt

Die Geschichte der Regensburger Hütte im Grödnertal



Im Jahr 1888 erbaute die Sektion Regensburg eine erste Hütte im Grödnertal. Bis 1914 verzeichnete die Hütte zahlreiche Besucher, ehe sie mit dem Ausbruch des Ersten Weltkrieges geschlossen wurde. Nach Kriegsende fiel Südtirol an Italien und die Zukunft der Hütte war ungewiss, so wusste etwa der Jahresbericht von 1919 für die Hütte „wenig erfreuliches [...] zu berichten“. Trotzdem hoffte die Sektion auf eine baldige Wiederinbetriebnahme. Diese Hoffnungen wurden im Juni 1921 jedoch jäh zerschlagen, als den Regensburgern mitgeteilt wurde, dass die „Hütte samt Inventar [...] vom italienischen Militär beschlagnahmt“ worden sei. Die Hütte selbst ging letztlich in den Besitz des Club Alpino Italiano über. Neben dem ideellen Verlust wogen auch die daraus resultierenden finanziellen Belastungen schwer, wengleich die Sektion mit zeitlichen Verzögerungen insgesamt rund 25.000 Reichsmark an Entschädigungen erhielt. Nun standen die Regensburger plötzlich ohne eigene Hütte da. An den Gesamtverein gerichtet erklärte die Sektion, dass „sie seit 1914 alles verloren“ hätte, um sich „in erwünschter und dem alten

Geiste unserer Sektion entsprechenden Weise alpin betätigen zu können“. Zugleich stilisierte der damalige Sektionsvorsitzende Ludwig Hanisch die Bestrebungen zum Erwerb eines neuen Arbeitsgebietes zur „Lebensfrage“. Die Suche war jedoch schwierig, so wurden insgesamt nicht weniger als 16 verschiedene potentielle Arbeitsgebiete diskutiert. Der Großteil davon scheiterte aus diversen Gründen, etwa durch Streitigkeiten mit anderen Sektionen. Nach zahlreichen Rückschlägen rückte schließlich 1926 ein vielversprechendes Arbeitsgebiet ins Interesse der Regensburger: das Falbesontal in den Stubai Alpen. 1930 begannen die Bauarbeiten.

✍ Lukas Penz



Lukas Penz

Lukas, Lehramtsstudent in Innsbruck, hat sich in seiner Masterarbeit „Der Deutsche und Oesterreichische Alpenverein und die Grenzziehungen nach dem Ersten Weltkrieg“ mit der Historie der Regensburger Hütte beschäftigt.



Regensburger Hütte (Utia de Ncisles)

Lage: Cislesalm in Gröden/Südtiroler Dolomiten

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

Kontakt: Hütte: +39 0471 796307, Privat: +39 0471 1390077
info@rifugiofirenze.com

Information: www.rifugiofirenze.com

Bergsportmöglichkeiten: BW, K, KS



Rennradinvasion



Endlich da! Fast jeder Ankommende wird gefeiert.

Die „Pfungsttour“ zu Gast in Brixen im Thale

Ein Gastbeitrag

Am Pfungstamstag-Nachmittag treffen die ersten Radfahrer ein: Ein Trupp der etwa 20 fittesten Freizeit-Rennradler und beruflich pedalierender Fahrradkuriere. Die Etappe führte aus Bad Aibling über Berchtesgaden, den Hirschbichl-Pass und das Pillerseetal nach Brixen.

Einige der Erstkömmlinge waren schon bei der Gründungstour 2004 dabei: Sieben Rennradfahrer spinnen in einer Bierlaune herum, ob sie es auf dem Fahrrad in drei Tagen die 600 Kilometer von Heidelberg nach Berlin schaffen würden. Sie haben es versucht – und geschafft. Der Name HD3B war geboren.

Ankunft in Brixen

Mittlerweile sind 40 Rennradler und alle drei Begleitautos mit Helfern da. Bierflaschen gehen auf, das Haus wird erkundet und eingeräumt, der erstmals in einem DAV-Haus vorgefundene Hüttensportwagen wird bestaunt. Während die letzten Fahrer eintreffen, werden wie vorher minutiös geplant 23,4 Kilo Maultaschen, 16,25 Salatköpfe und 6,5 Kilo Kirschtomaten für das Abendessen der insgesamt 58 Teilnehmer aus ganz Deutschland und der Schweiz verarbeitet.

Für die Vorbereitung der Mittagsverpflegung am Folgetag gehen nach dem Abendessen weitere 13 Kilo Pasta, 20 Bund Petersilie und 3,66 Kilo Kalamata-Oliven über Schneidbretter und Töpfe. Die Truppe bringt die Küche an ihre Leistungsgrenzen, was mit Pfadfindertugenden und Improvisationsvermögen gemeistert wird. Seit ein paar Jahren ist die Tourverpflegung größtenteils vegan. Viele Teilnehmer sind deswegen vor der Tour skeptisch und nach der Tour überrascht, wie satt man sich an veganen Menüs essen kann!

HD3B seit 2004

Seit der Gründungstour 2004 ist HD3B zu einer kleinen Rennradgemeinde aus Freunden und Freundesfreunden herangewachsen. Die Touren führten nach Freiburg, München, Hamburg, Paris oder Lausanne. Die Gruppe wurde größer, das Höhenprofil anspruchsvoller. Was erstaunlicher-



Der letzte Anstieg zur wunderschönen Unterkunft ist gemeistert!

weise auch mit 25, 50 und bis zu 70 Mitrennfahrradfahrern geblieben ist: Der Geist der ersten Touren, der Zusammenhalt, aufeinander achtzugeben, mit anzupacken, sich für die letzten harten Kilometer zu motivieren.

So wird auch der Unfall verdaut, den es leider am Samstagvormittag gab. Ein Fahrrad-Kamerad kam nach schwerem Sturz ins Krankenhaus, konnte aber schon am Sonntag die Heimreise antreten. Der Helm hat Schlimmstes verhindert.



Besprechung der nächsten Etappe in der gemütlichen Stube.

Zillertaler Höhenstraße

Da es so wunderschön ist in der Brixener Herberge, bleiben wir zwei Nächte und umrunden am Pfingstsonntag die Kitzbüheler Alpen gegen den Uhrzeigersinn. Inklusive Zillertaler Höhenstraße, die eigentlich noch geschlossen, aber schon von regem Autoverkehr befahren wird. Ein unerschütterlicher Trupp lässt sich nicht abhalten, auch diesen Routenteil zu fahren. Unterm Gerlospass genießen wir den am Vorabend gekochten Nudelsalat und kehren nach Pass Thurn erschöpft, aber mit wunderschönen Bildern im Kopf nach Brixen zurück. Noch einmal Kochen, Quatschen, Essen, Schlafen, Frühstücken.

9.300 Höhen- und 600 Kilometer

Am frühen Pfingstmontag heißt es Abschied nehmen. Die Bude wird geputzt, das Gepäck verladen und um 07:30 Uhr rollen wir Richtung Wörgl. Über Kufstein geht es durchs wunderschöne Thierseetal und Bayrischzell in die Motorrad-Vorhölle des Sudelfeldpasses. Mit Musik in den Ohren kann man den Lärm ertragen und das wunderschöne Panorama genießen. Nach einer finalen Runde um den Simssee laufen wir am Bahnhof Rosenheim ein. Erschöpft und glücklich können wir nicht glauben, wie schnell die Tour mit bis zu 9.300 Höhenmetern und 600 Kilometern an dreieinhalb Tagen schon wieder vorbei ist. Diesmal haben wir die Ostalpen kennen gelernt und wurden vollständig vom DAV beherbergt: in der Nacht nach dem Freitags-Prolog auf Samstag in der tollen, inklusiven Kletterhalle „Basislager“ der Sektion Stützpunkt Inntal e.V. in Bad Aibling, sowie im wunderschönen Berg- und Skiheim in Brixen der Sektion Regensburg. Alle Tourteilnehmer waren begeistert von der Gastfreundschaft und sagen herzlich Danke und auf bald!

✍️ *Frieder Bechtel*

*Mitglied in den Sektionen Aschaffenburg
und Rheinland-Köln*

Mitarbeit: Christoph Jung



Vor der Abfahrt muss das Gepäck ins Begleitauto geschafft werden.

Klettern im Steinwald

Ein Erkundungstrupp der Gruppe 50 Plus testet die Steinwaldhütte und die in der unmittelbaren Umgebung liegenden Kletterfelsen.



Da hat sich die Sektion also eine weitere Hütte zugelegt, die Steinwaldhütte im Norden der Oberpfalz. Die nördliche Oberpfalz, eine für viele Regensburger unbekannt Region, fremd wie der Dialekt ihrer Bewohner. Hier liegt die Hütte am Rand eines kleinen Dorfes, hingeduckt unter Bäumen am Waldrand. Wir richten uns zu viert in dem kleineren der beiden Schlafräume ein, begutachten den Aufenthaltsraum mit dem Kachelofen und die im Vergleich mit Brixen und Zwieselstein doch sehr kleine Küche.

Am nächsten Tag sind wir mit Heribert verabredet. Er gehört zum Urgestein der Szene im Steinwald und klettert seit über 50 Jahren an diesen Felsen. Es scheint, dass er hier jeden Stein kennt und vor allem jeden versteckten Rettungsriff in den Routen.

Treffpunkt ist der Räuberfelsen, zu Fuß von der Hütte aus in 10 Minuten zu erreichen. Neben dem Räuberfelsen lernen wir an diesem Tag auch noch den Vogelfelsen kennen. Beide sind vielfältig zusammengesetzte, bis über 20 m hohe Felsmassive. Mitten im Wald ragen die dunklen, zunächst abweisend anmutenden Wände auf. Fast wie ein Markenzeichen wirken die kissenförmig, horizontal übereinander gelagerten Granitschichten.

Und wie sieht es mit den Kletterrouten aus? Bei etwas Aufmerksamkeit sind sie nicht zu übersehen, die silberglänzenden Haken. Aber, das ist in Kletterkreisen bekannt, sie sind sparsam gesetzt. 3 bis 4 Zwischenhaken bis zum Umlenker sind bei einer 20 m Route eher die Regel. Da staunt der Hallen-Kletterer. Für die meisten unter uns in

der Gruppe 50 Plus, die den 6. Schwierigkeitsgrad noch gehen, ist es ratsam, einen sicheren Vorsteiger dabeizuhaben. Dann macht das Herumtornen in den leichteren Routen richtig Spaß. Der Fels ist bombenfest und griffig. Es ist nicht zu heiß, aber an den feinen horizontalen Rissen und den aufregenden Piazz-Stellen kommen wir trotzdem ins Schwitzen.

Am späteren Nachmittag, wir sind schon etwas abgekämpft, macht Heribert den harmlosen Vorschlag, den Vogelfelsen zu umrunden. Aus dem gedachten Spaziergang wird eine Art Höhlentour durch das Innere des Felsenmassivs. Der Vogelfelsen ist nicht kompakt, sondern durchzogen von einem Gewirr aus Rissen, Kaminen, Klüften und Löchern. Wir klettern, kriechen und zwängen uns hindurch (nichts für Übergewichtige und Menschen mit Platzangst), um schließlich durch ein enges Loch hinaufzusteigen auf das sonnige Gipfelplateau des Vogelfelsens. Welch ein Anblick! Wir sitzen auf den noch warmen Granitplatten, um uns herum einige vom Wind zerzauste Minibäume, und schauen über das weite Waldmeer des Steinwalds. Ein wunderbarer Abschluss eines Klettertages.

Am nächsten Tag vor der Abreise, erkunden wir noch das dritte Felsmassiv in unmittelbarer Nähe der Hütte, den Ratsfelsen. Die Routen hier sind etwas kürzer und der erste Haken scheint bei den meisten etwas tiefer platziert zu sein. Kurz gesagt, man sollte nochmal herkommen.

✍ Ludwig Sicheneder

Bergfuchse in Schönhofen

Auf geht's zum beliebtesten Klettergebiet im Regensburger Umland.



Da wir viele kletterbegeisterte Familien in der Gruppe haben, war Schönhofen den meisten natürlich schon ein Begriff. Jedoch kannten einzelne Familien diese schöne Gegend mit dem tollen Ausblick vom Kletterfelsen aus noch nicht.

Blümchenpflücken

Gemeinsam starteten wir bei schönstem Sonnenschein: bisher eher die Ausnahme bei den Bergfuchsen. Dieses Mal war das Wetter auf unserer Seite. Die kleinen Bergsteiger liefen fleißig am Wanderweg entlang des schönen Wiesenhangs. Nebenbei wurden kleine Blümchen und Gräser gepflückt mit den tollsten Farben und Formen.

On-Sight auf dem Weg

Highlight auf dem Weg: ein kleiner Fels für die jungen Kraxler, der gleich für einige On-Sight-Versuche genutzt wurde. Eventuell sahen wir hier die Anfänge der nächsten RegPoint-Generation.

Picknick am Kletterblock

Danach ging es über den letzten großen Anstieg hinauf, der uns über den „Kletterblock“ brachte. Oben angekommen, war endlich Zeit für das Wichtigste bei allen Ausflügen mit Kindern: Picknick bei bestem Ausblick auf die Felsen und Blick auf einige Seilschaften. Viel zu schnell ging der Nachmittag vorbei und wir mussten uns wieder auf den Rückweg machen.

✍ Alice Nagel



Bergferien auf dem Straubinger Haus

Am Pfingstweekende machten sich die Steinböcke auf den Weg aufs Straubinger Haus in den Chiemgauer Alpen.



Die Fahrt mit dem Shuttle Bus auf die Hindenburghütte sorgte bereits für viel Gelächter, da die Fahrt sehr holprig war. Nach einem Kennenlernspiel ging es über den Sulzner Kaser aufs Straubinger Haus. Oben angekommen, waren alle begeistert von der tollen Lage, dem grandiosen Ausblick auf den Wilden Kaiser und den gemütlichen Zimmern mit Stockbetten. Nach dem Abendessen quatschten wir noch eine Weile, die Kinder spielten Spiele und fielen dann todmüde ins Bett.

Auf den Zauberberg

Am nächsten Morgen war die erste Herausforderung, den „Gordischen Knoten“ zu lösen, was nach guter Teamarbeit und Absprachen, wer wo drübersteigen muss, auch gelang. Danach machten wir uns auf den Weg auf den Zauberberg (Fellhorn). Am Gipfelkreuz gab es – wie schon im letzten Jahr – wieder das obligatorische Zaubergetränk und ein DAV-Gipfelbuch mit Stempel. Nach dem Abstieg fanden wir immer wieder kleine Schneefelder, an denen wir Schneeballschlachten machten oder einfach nur runterutschten.



1, 2 oder 3 und Barfußpfad

Einige Steinböcke hatten noch genügend Kraft, den Eggenalmkogel zu erklimmen. Bestimmt half dabei das Motivationsspiel 1, 2 oder 3, bei dem verschiedene Fragen gestellt wurden und die Kinder ins richtige Feld springen mussten. Andere Steinböcke chillten auf dem Straubinger Haus und genossen das schöne Wetter.

Zurück an der Hütte, machten wir eine lange Rast auf der tollen, gemütlichen Terrasse, bevor wir uns im Rahmen einer Rallye an einen selbstgebauten Barfußpfad wagten. Die Kinder sammelten eifrig Steine, Rindenmulch, Löwenzahn und Hölzer. Die Erwachsenen mussten den Pfad testen, was alle sehr lustig fanden. Nach dem Abendessen und einem heftigen Gewitter suchten die Kinder anhand verschiedener Fragen und Aufgaben einen Schatz, der sehr schnell gefunden wurde.



Abstieg über die Klausenbachklamm

Am nächsten Morgen stiegen wir über die Klausenbachklamm zum Parkplatz ab. Die Klamm war der perfekte Abschluss von diesem tollen Wochenende. Vielen Dank an die tolle Gruppe, vor allem an die Kinder, die super mitgewandert sind und mitgemacht haben!

✍ Melanie Braun

Mountainbiken im Herzen Frankens

„Die Fränkische Schweiz ist eine Schatzkammer für Rad-Enthusiasten und Genuss-Biker“: So köderte mich der Beitrag in einem Bike-Magazin, um dieses Wochenende für den DAV anzubieten.



Also machten sich eine Österreicherin, ein Franzose, ein Franke, ein Schwabe und zwei Oberpfälzer auf ins Herz der Fränkischen Schweiz. Untergebracht waren wir im Naturfreundehaus Veilbronn. Ein echt guter Tipp, was die Lage, den Ausblick und die gute Kulinarik betrifft.

115 Höhenmeter

Die zuerst angekündigten Touren auf den Matzenstein, Altenberg und Geisberg erschienen mir beim Ausprobieren als eher unspektakulär, und so hab ich mich sehr kurzfristig für drei neue Ziele in Franken entschieden. Am Freitag ging es noch für eine kurze Runde von 15 km und 400 Hm auf den Aussichtsfelsen Totenstein. Anschließend ließen wir uns das Essen und Getränke auf der Terrasse des Naturfreundehauses schmecken. Hoch erhoben über der Fränkischen Schweiz liegt diese nette Unterkunft. Einziger Wermutstropfen: Nach jeder Tour geht es nochmals 115 Hm nach oben zum Haus!

Zuckerhut und Eis

Bei der Samstagsausfahrt jagte ein Highlight das nächste: Zuerst ging es auf den fränkischen Zuckerhut, auf den bekannten Röthelfels, dann an der Trubach entlang zum Wasserrad Egloffstein, welches wieder zur Energiegewinnung genutzt wird. Im schönen, schattigen Biergarten gab es eine Stärkung, um die restlichen Kilometer und Höhenmeter zu bezwingen. Es folgten der Burgstall Burgstein. Leider begann sich dann

ein Gewitter auszubreiten, und wir mussten schnellstens die schönen Trails verlassen. Es war aber nur ein sehr starker Wind, und wir sind auf dem schnellsten Weg doch noch trocken in der Eisdiele in Ebermannstadt und sogar bei unserer Unterkunft angekommen. Dieses Mal mussten wir in der Gaststube essen, weil dann doch noch der Regen kam. Zum Glück hatten wir die Aussicht am Tag zuvor schon genießen dürfen.

Am Sonntag waren die fränkischen Drei Zinnen und der komplett alkohol- und glutenfreie Gasthof zur Sägmühle unser Ziel. Was soll ich sagen, es war lecker! Die Fränkische Schweiz ist auf jeden Fall nochmal einen Anlauf wert.

✍ Bianca Wastl



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.

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

RegPoint-Donnerstagsfahrt

Für unsere diesjährige Trainingsfahrt haben wir uns als Ziel wieder die Fränkische ausgesucht, es gibt eben einfach kein besseres für ein Felswochenende! Basislager war wieder einmal der Campingplatz bei der Oma Eichler. Kaum angekommen, wurden die Zelte aufgebaut und gefühlt ging es danach auch schon wieder nach Hause: das Wochenende ist eindeutig viel zu schnell vergangen. Aber auch kein Wunder, waren wir doch immer gut beschäftigt: Routen ausbouldern, und durchsteigen, Mücken klatschen, gemeinsam kochen, Klettergebiete aussuchen (nicht ohne diskutieren), Werwolf spielen – was sonst!). Ein sehr schönes Wochenende, das wirklich hätte länger sein können.

✍️ Lena Wiessner



18-30

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



Sommerfahrt der Gipfelstürmer

Beginn der Sommerferien, Zeit für die Sommerfahrt der Regensburger Gipfelstürmer! Zuerst ging es für einige Stunden nach Kallmünz in das Klettergebiet Zoo, wo viele der Kinder erste Klettererfahrung am richtigen Fels sammeln konnten. Nach einem gemeinsamen Abendessens-Snack ging es – nicht ohne den obligatorischen Umweg über einen Spielplatz – hinauf auf die Burg von Kallmünz. Bis spät in die Nacht wurde in dieser besonderen Umgebung Werwolf gespielt. Mit Stirnlampen ausgestattet war der Abstieg allerdings keine große Schwierigkeit. Hundemüde machten es sich die Teilnehmenden schließlich auf Isomatten im Garten des Kletterzentrums gemütlich, wobei sie unter freiem Sternenhimmel mit einigen Mücken Bekanntschaft machten... Alles in allem ein gelungener Ausflug!

✍️ Lena Fuchs



Jugendcup

Der legendäre Regensburger Jugendcup fand am 15. Juni 2024 zum ersten Mal in einer Lead-Variante statt: Für jede der drei Altersklassen gab es drei frisch an die Wand gezauberte Quali-Routen, in denen vormittags, trotz Regen, bis zur letzten Minute ums Finale geklettert wurde. Die besten drei Athleten jeder Starterklasse durften dann nachmittags, bei bester Stimmung und mittlerweile auch Sonnenschein, in den Finalrouten noch einmal alles geben. Zum Abschluss des gelungenen Wettkampftages wurden nach der Siegerehrung unter allen Teilnehmern coole Preise verlost. Vielen Dank an unseren Sponsor Lauf und Berg König!

✍️ Lena Wiessner





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 Clafß
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,
eichhoernchen.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

Kinder sind gern richtig
online



Raus ins
**echte
Leben**




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:

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

**Herbst Angebot für
DAV Mitglieder**

Tatonka Floy Damen Mantel,
wasserdicht, leicht gefüttert
mit Wolle, schick und trotzdem
technisch top.

UVP: 300,- € jetzt nur
159,95 €




- 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 letzte Quartal tun.



Oktober bis Dezember 2024

08.10.2024

Von Pommelsbrunn ins Hirschbachtal (B)

Zeit: 07:00 Uhr, P2 Pendler Jahnstadion

Organisation: Inge und Werner Feßel

22.10.2024

Von Wörth nach Weihern und zurück (B trans)

Zeit: 09:00 Uhr, P2 Pendler Jahnstadion

Organisation: Ingrid Stadlbauer und Renate Bauer

05.11.2024

Hoher Brunnen und Steinere Rinne (B)

Zeit: 07:30 Uhr, P2 Pendler Jahnstadion

Organisation: Ferdinand Beer und Martha Weinzierl

19.11.2024

Von Endorf zum Rudlhof und zurück (B trans)

Zeit: 09:00 Uhr, P2 Pendler Jahnstadion

Organisation: Georg Iberl

03.12.2024

Jahresabschlusswanderung (Pkw)

Zeit: 10:00 Uhr, Sportplatz Sinzing

Organisation: Inge und Werner Feßel



ACHTSAM UNTERWEGS

Aktivitäten: Wandern und Naturerlebnis mit achtsamen Elementen und Entspannung

Kontakt:

Waltraud Auburger und Annegret Hantschel,
achtsamunterwegs-DAV-Regensburg@gmx.de

Termine:

per Mailverteiler und auf
www.alpenverein-regensburg.de

Stammtisch ist immer am 1. Dienstag im Monat,
18:30 Uhr, Unter den Linden im Stadtpark



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



Geschenk-Gutschein der Sektion Regensburg

Ihr benötigt noch schnell ein Geschenk für einen
bergbegeisterten Menschen?

Erhältlich in der Geschäftsstelle der Sektion
Regensburg und jetzt auch online zum selbst
ausdrucken unter:

alpenverein-regensburg.de im Bereich Service

Die ALLROUNDER

Beliebt seit 15 Jahren

Klettersteige und Schneeschuhwandern, Klettern, Wandern, Kanufahren und sogar gemeinsam Kochen: Vor 15 Jahren, im Februar 2009, beschloss eine Gruppe um Albert Wolf, sich nicht auf eine Bergsportart festlegen zu wollen. Die „Allrounder“ wurden gegründet.

„Ich kam im März 2009 dazu“, erinnert sich Marita Sasso, bis heute Gruppenleiterin der Allrounder. Die gebürtige Italienerin, die sich von 2018 bis 2022 im Vorstand für Hütten und Wege engagierte und nun Hüttenreferentin des Berg- und Skiheims Brixen im Thale ist, freut sich bis heute über die schöne Gemeinschaft, die insgesamt aus rund 100, im aktiven Kern aus rund 40 Personen besteht.

Herz der Gruppe: Stammtisch

„Als wir uns zusammengefunden haben, waren wir im Durchschnitt 45 bis 50 Jahre“, erinnert sich Marita Sasso und lacht: „Naja, nun sind wir halt 15 Jahre älter.“ Die jüngsten Allrounder sind aktuell rund 40 Jahre alt. Dementsprechend habe sich der Schwerpunkt der Gruppenaktivitäten auf die etwas weniger „wilden“ Bergsportthemen ver-

lagert. Das Herz des Gruppenlebens ist nach wie vor der Stammtisch, der jeden 2. und 4. Dienstag im Monat im Spitalkeller stattfindet. Highlights sind zudem die alljährliche Weihnachtsfeier mal im Spitalkeller oder als Waldweihnacht mit Winterwanderung, Lagerfeuer und Knackersemmel. Außerdem gibt's im Sommer eine lustige und feuchtfröhliche Kanutour. „Daneben versuchen wir traditionell zwei Schneeschuhtouren im Jahr zu unternehmen, in Brixen im Thale und im Bayerischen Wald.“

Kochen und Wandern

Ein ganz besonderer Höhepunkt des Allrounder-Jahres ist „Kochen und Wandern“ im Berg- und Skiheim. „Ich bereite die Rezepte vor und besorge alle Zutaten“, erzählt Marita Sasso. „Freitag und Samstag werden dann jeweils Menüs mit





sieben oder acht Gängen gekocht.“ Nach dem Schlemmen kommt das Wandern: „Jedes Jahr suchen wir immer neue Wege aus, rund um Brixen im Thale gibt es so viele wunderschöne Wanderungen.“

Neue Ideen willkommen

„Alle Allrounder sind herzlich willkommen, Ideen für Aktivitäten und Touren einzubringen“, betont Marita. Am besten melde man sich einfach bei den Gruppenleitern, und die Vorschläge werden per Mailverteiler verbreitet. Auch wenn man sich den Allroundern neu anschließen möchte, meldet man sich einfach telefonisch bei den Gruppenleitern Helmut oder Marita und schaut am besten beim Stammtisch vorbei.

✍️ *Monika Trojer*



Marita Sasso

ist nicht nur seit 15 Jahren Gruppenleiterin der Allrounder.

Die gebürtige Italienerin engagiert

sich auch für die Hütten der Sektion, derzeit als Hüttenreferentin des Berg- und Skiheims Brixen im Thale.



Helmut Wehr

seit 25 Jahren DAV-Mitglied und selbst seit Jahren aktiv bei den

Allroundern, hat 2024 die Gruppenleitung von Albert Wolf übernommen. Mit dem Ruhestand bleibt nun mehr Zeit, sich Gruppenaktivitäten zu widmen und Touren für die Gemeinschaft zu organisieren. Und dies wenn möglich im 14-tägigen Rhythmus mit Wanderungen in der Umgebung, im Bayerwald, im Voralpenland oder auch Radtouren im Sommer.



ALBERT WOLF UND DIE ALLROUNDER

Gruppengründer Albert Wolf, der 2024 nach 15 Jahren als Leiter der Allrounder den Staffelstab an Helmut Wehr übergab, war schon in der Jugend fest in der Alpenvereinsfamilie integriert. Nach der Jugend wechselte er in die Jungmannschaft, die, als dann alle nicht mehr ganz so jung waren, zur Ex-Jungmannschaft wurde. Um den harten Kern der Ex-Jungmannschaft herum entwickelten sich die Allrounder. Herzlichen Dank, Albert, für dein riesiges Engagement für den Verein und für dein Talent, Gleichgesinnte zusammenzubringen!





DAV / Hans Herbig

ALPENMÄDELS

Aktivitäten: Wandern, Klettern, Skitouren, Mountainbiken und mehr – Ladies only

Kontakt:

Nicole Nargang und Monika Baumann,
Alpenmaedels.DAV.Regensburg@gmail.com

Termine:

per WhatsApp, Mailverteiler und auf
www.alpenverein-regensburg.de



Stefan Nargang

ALPINGRUPPE 24

Aktivitäten: Bergtouren, Hochtouren, Eisklettern, Vorbereitung auf Expeditionen

Kontakt:

Gerhard Eißele und Stefan Nargang,
AG24-dav-regensburg@web.de

Termine:

jeder 1. Dienstag im Monat, 18:30 Uhr,
im Ausrüstungslager

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



Wir brauchen dich!
Ehrenamt im **DAV**

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



DAV / Hans Herbig

BERGGENUSS

Aktivitäten: Bergwandern um 1.000 Hm mit Genussfaktor

Alter: Jahrgänge 1975 – 1990

Kontakt:

Achim Kinsky und Teresa Raith,
berggenuss-dav-regensburg@gmx.de

Termine:

per Mailverteiler und auf
www.alpenverein-regensburg.de



DAV / Hans Herbig

GENERATION FRISCHLUFT

Aktivitäten: Wandern, Biken, Klettern,
Kanufahren – Hauptsache draußen und Spaß

Alter: Jahrgänge 1990 – 2005

Kontakt:

Florian Habenschaden,
gen.frischluft.dav.regensburg@gmail.com

Termine:

per Mailverteiler und auf
www.alpenverein-regensburg.de



Jan Bauer

GLEITSCHIRMFLEIEN

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

20€ GUTSCHEIN

Einlösbar bei Vorlage des ausgeschnittenen
Gutscheins ab einem Einkaufswert von 100€. Gültig bis
zum 31.12.2024 im Mountain Shop Regensburg.



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. 17:30 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.



Oktober 2024

Mi, 09.10.2024 / 19:00 Uhr – 21:00 Uhr

HTG-Treffen

Gaststätte Spitalkeller, Regensburg,
Alte Nürnberger Str.

Sa, 12.10. – Di, 15.10.2024

Klettern im Oberen Donautal

Tourenbeschreibung: Sportklettern auch in Mehrseillängen bei Hausen im Tal, Oberes Donautal
Plätze: 8

Anmeldeschluss: bereits geschlossen

Vorbereitung: 09.10.2024 HTG-Treffen

Ansprechpartner: Peter Lang

Fr, 25.10. – So, 27.10.2024

Schneiderberg

Tourenbeschreibung: Wandern und Schlemmen im Bayerischen Wald

Ansprechpartner: Norbert Rankl

Sa, 26.10. – Sa, 02.11.2024

Sportklettern in Paklenica

Tourenbeschreibung: Sportklettern auch in Mehrseillängen und Meer im Nationalpark Paklenica/Kroatien

Plätze: 6 bis max. 8

Anmeldeschluss: bereits geschlossen

Vorbereitung: HTG-Versammlung

Ansprechpartner: Stefan Auburger und
Monika Fischer

November 2024

Di, 05.11.2024 / 20:00 Uhr – 22:00 Uhr

HTG-Treffen

Sportgaststätte „Bollywood“
Kareth-Lappersdorf

Mo, 11.11.2024

Wanderung von der Walba bis nach Oberndorf

Plätze: unbegrenzt

Vorbereitung: per E-Mail

Ansprechpartner: Gunther Schröder

So, 24.11.2024

Klettern mal woanders

Ort: Kletterhalle Neumarkt

Plätze: 8

Anmeldeschluss: 16.11.2024

Vorbereitung: per E-Mail

Ansprechpartner: Christian Zintl

Dezember 2024

Di, 03.12.2024 / 20:00 Uhr – 22:00 Uhr

HTG-Treffen

Sportgaststätte „Bollywood“
Kareth-Lappersdorf

So, 08.12.2024 / 16:30 Uhr – 17:30 Uhr

Wir suchen den Schnee

Ort: Bayerischer Wald

Plätze: unbegrenzt

Anmeldeschluss: 05.12.2024

Vorbesprechung: online per E-Mail oder WhatsApp

Ansprechpartner: Thomas Schmidmeier

Januar 2025 (Vorschau)

Sa, 04.01. – Mo, 06.01.2025

Skitouren in den Tuxer Alpen

Ort: Weidener Hütte

Plätze: 8

Vorbesprechung: 11.12.2024 (HTG-Treffen)

Ansprechpartner: Thomas Schmidmeier

So, 12.01.2025

HTG-Neujahrsempfang

Teilnehmer: unbegrenzt

Ansprechpartner: Thomas Schmidmeier und

Roland Schulz

Di, 14.01.2025 / 20:00 Uhr – 22:00 Uhr

HTG-Treffen

Sportgaststätte „Bollywood“
Kareth-Lappersdorf

So, 19.01.2025

Niederbayerischer Skitourendreier

Plätze: max. 12

Anmeldeschluss: 29.12.2024

Vorbesprechung: 14.01.2025 (HTG-Treffen)

Ansprechpartner: Thomas Schmidmeier



DAV / Klaus Listl



HÜTTENTOUREN

Aktivitäten: Wandern mit Einkehrschwung, von Hütte zu Hütte bis hin zum Alpengross

Kontakt:

Arkadius Wypior und Klaus Schäfer,
huettentouren.dav.regensburg@gmail.com

Termine:

jeder 1. Dienstag im Monat um 19:00 Uhr im Spital Keller

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



Julia Achatz

HUNDERUNDE

Aktivitäten: Wanderungen mit Hund im Regensburger Umland, im Bayerischen Wald, im Altmühltal, in den Voralpen ...

Kontakt:

Julia Achatz und Juliane Pawlow,
hunderunde.dav-regensburg@gmx.de

Termine:

per WhatsApp, Mailverteiler und auf
www.alpenverein-regensburg.de



INKLUSION

Aktivitäten: gemeinsame sportliche Aktivitäten für Menschen mit Behinderung und Interessierte

Kontakt:

Leonhard Bauer und Stefan Mrozinski,
inklusion-dav-regensburg@t-online.de

Termine:

per Mailverteiler und auf
www.alpenverein-regensburg.de



INTERNATIONAL GROUP

Activities: hiking, biking and other outdoor activities together with friends from all over the world

Kontakt:

Max Santander und Andreas Nausch,
dav.reg.international@gmail.com

Termine:

per WhatsApp, Mailverteiler und auf
www.alpenverein-regensburg.de



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.



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



MOUNTAINBIKEGRUPPE

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

Kontakt:

Bianca Wastl, 0160 636 09 50

Christoph Hagenmiller, 0179 132 15 96

ressortmountainbiken@alpenverein-regensburg.de,

Facebook „DAVMTB-Gruppe Regensburg“

Termine:

April bis Oktober:

Dienstag 18:00 Uhr Touren ab Parkplatz Prüfeninger Schlossgarten

Termine auf www.alpenverein-regensburg.de, weitere Ausfahrten nach Absprache



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





ÖFFI-TRUPP

Aktivitäten: Bergtouren, Klettern, Skitouren und mehr mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Kontakt:
Alexander Feeß, oeffis-DAV-Rgb@web.de

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



RUND UM REGENSBURG

Aktivitäten: Wandern im Regensburger Umland

Kontakt:
Petra Alzer und Max Kauer,
Rgbg-Umland-DAV-Regensburg@gmx.de

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





SKI- UND SOMMERYMNASTIK

Aktivitäten: Skigympnastik, 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-
Altdorfer-Gymnasium, Minoritenweg 33

bei Wolfgang: Donnerstag 18:30 – 19:30 Uhr
(Oktober bis Ostern), Turnhalle Willi-Ulfig-Schule,
Isarstraße 24



TRAILRUNNING

Aktivitäten: Laufen auf Trails im Regensburger Umland, Bergläufe

Kontakt:

Andreas Schatz und Andreas Perzl,
trailrunning-dav-regensburg@web.de

Termine:

über Mailverteiler und WhatsApp



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



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)



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

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



Oktober bis Dezember 2024

So, 06.10.2024

MTB Black Rain Trails

Tagestour in den Nachbarlandkreis Regem für konditionsstarke Trailbiker*innen. Auf wurzeligen Wegen werden wir zweimal den Haidstein überqueren. Unzählige Aussichtspunkte werden die Fotofans unter euch begeistern. Etwa auf halber Strecke ist eine Einkehr geplant. Über den großen Pfahl und den Höllenstein schlagen wir den Heimweg ein. Nach dem finalen Uphill zum Haidstein können die Flüssigkeitsverluste noch einmal aufgefüllt werden. 70 km, 1.500 hm, 5-6 Std. reine Fahrzeit.

Treffpunkt: 08:00 Uhr Dorfplatz Arnschwang

Anmeldung: bis 29.09.2024 unter: robert.mueckl@web.de

Helm ist Pflicht. Zwischenverpflegung und ausreichend Getränke mitführen.

Jeder Teilnehmer fährt auf eigenes Risiko.

Für Schäden und Unfälle wird nicht haftet.

Fr, 25.10. – So, 27.10.2024

Böhmerwaldwanderung

Der Ausgangspunkt unserer traditionellen Böhmerwaldwanderung wird wieder eine komfortable Unterkunft im zentralen Böhmerwald oder im Böhmerwald-Vorland sein.

Von unserem Quartier oder mit kurzer Anfahrt werden wir zwei reizvolle Wanderungen unternehmen; Gehzeiten ca. 6 Stunden. Die Ziele passen wir der Wetterlage an. Genauere Informationen sind zeitnah auf der Homepage der Ortsgruppe Bayerwald zu finden.

Gemeinschaftsveranstaltung von Ortsgruppe Bayerwald und Sektion Regensburg

Plätze: 20 Personen

Anmeldung: bereits geschlossen

Organisation: Hans Grüneißl, Toni Putz

Do, 21.11.2024

Fotovortrag Gibacht

Rundtour durch die Rhön

Fährt man auf der Autobahn A7 bei Bad Brückennau an der Rhön vorbei, erhält man den Eindruck eines Mittelgebirges mit ausgeprägten Bergen und Tälern. Daher war ich bei meiner Rad-Rundtour von den weiten, keineswegs eintönigen Hochebenen angenehm überrascht. Da dieses Mittelgebirge vulkanischen Ursprungs ist, kam ich an aufgelassenen Basaltbergwerken vorbei, in deren Abbaugruben sich wunderschöne Seen bildeten. Neben diesen landschaftlichen und geologischen Besonderheiten machen auch kulturelle Sehenswürdigkeiten wie das Kloster auf dem Kreuzberg, Burgruinen und malerische Städte die Rhön besuchenswert.

Treffpunkt: Gasthaus Gibacht, 19:30 Uhr

Referent: Toni Putz

Sa, 07.12.2024

Adventliche Sitzweil

Wie jedes Jahr werden wir gegen Abend eine kurze Wanderung durch den Winterwald zu einem gemütlichen Berggasthaus unternehmen. Dort wollen wir einige Stunden bei einer adventlichen Sitzweil verbringen, die von Freunden und Mitgliedern der Ortsgruppe gestaltet wird. Selbstverständlich kommt auch wieder der Nikolaus zu den Kindern.

Nähere Informationen zeitnah auf der Homepage der Sektion / Ortsgruppe

Do, 12.12.2024

Fotovortrag Gibacht

Unterwegs in der nördlichen Oberpfalz

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

Treffpunkt: Gasthaus Gibacht, 19:30 Uhr

Referent: Toni Putz



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



ORTSGRUPPE STÄTTEDREIECK

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

Kontakt:

Joachim Hofmann, 09471 979 66, 0160 9487 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

Oktober bis Dezember 2024

So, 20.10.2024

Abwandertour

Einfache Wanderung mit Gipfelüberraschung

Organisation: Irmgard und Joachim Hofmann

Mo, 25.11.2024 / 19:30 Uhr

Lichtbildervortrag:

Unterwegs in Laurins Reich

Wander- und Klettersteigtouren im Rosengarten und auf dem Schlern.

Referent: Toni Putz



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

Schöne Waldeinsamkeit

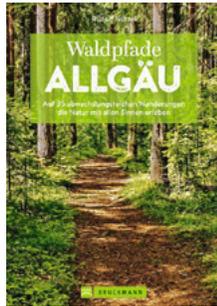
Die Naturexpertin Daniela Reisch hat 20 vielfältige Touren konzipiert, die den außergewöhnlichen Charakter der Region spiegeln: In endlos scheinenden Wäldern folgen wir alten Schmugglerwegen entlang der Grenze, gelangen zum Mittelpunkt Europas, entdecken verträumte Burgruinen auf Granitfelsen und gönnen uns in urigen Wirtschaften beim Zoigl-Bier und Karpfenessen eine wohlverdiente Pause. Schöner kann Waldeinsamkeit nicht sein!



Daniela Reisch
**Oberpfälzer Wald.
 Wandern für die Seele**
 20 vielfältige Touren,
 die gut tun
 Droste Verlag
18,00 €



**Alle neuen Bücher
 gibt es jetzt
 auch in unserer
 Sektions-Bücherei**
Öffnungszeiten
 Mo 16–19 Uhr
 Mi 15–19 Uhr
 Fr 10–13 Uhr



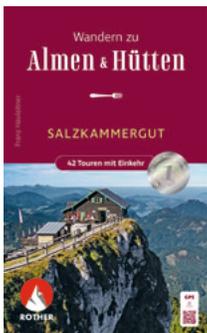
Rudolf Nützel
Waldpfade Allgäu
 Auf 35 abwechslungsreichen Wanderungen die Natur mit allen Sinnen erleben
 Bruckmann Verlag
22,99 €



Markus Meier Bahnmüller
**Erlebniswanderungen
 in und um Meran**
 Abwechslungsreiche Touren am Wasser, durch malerische Täler und auf die schönsten Gipfel
 J. Berg Verlag
17,99 €



Iris Kürschner und Bernd Jung
**Gratwandern
 Südschweiz**
 60 Touren auf Bergkämmen und Graten, die tolle Panoramen und Gipfel-Feeling auf ganzer Strecke garantieren
 Rother Bergverlag
29,90 €



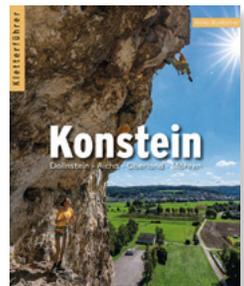
Franz Hauleitner
**Almen & Hütten:
 Salzkammergut**
 42 Touren mit Einkehr
 Rother Bergverlag
18,90 €



Hansjörg Ransmayr
**Alpine Swimming
 Österreich**
 85 Wanderungen zu den schönsten Naturbadeplätzen
 Rother Bergverlag
24,90 €



Andreas Brunner
**Skitouren für
 das ganze Jahr**
 68 Skitouren von Oktober bis Juni. Mit GPS-Tracks
 Panico Verlag
44,80 €



Helmut Wundtler
Kletterführer Konstein
 Dollnstein, Aicha, Oberland und Möhren
 Panico Verlag
19,80 €

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



Vorschau

*Das nächste Mitgliedermagazin
der DAV Sektion Regensburg
erscheint am 01. Februar 2025*

Titelthema: Wir vor Ort



Info auf
Seite 36



Unser Haus in den Bergen

**Wart ihr schon in unserem wunderschönen
Berg- und Skiheim Brixen im Thale?**

Herrlich gelegen in den Kitzbüheler Alpen zwischen Kufstein und Kitzbühel auf der Rückseite des Wilden Kaisers bietet unser ganzjährig geführtes Selbstversorgerhaus die beste Ausgangslage für eure Aktivitäten – gerade jetzt in Herbst und Winter.



**Ganz besonders
ist unser Berg-
und Skiheim für
Familien geeignet.**



GLOBETROTTER

HILFE FÜR OBDACHLOSE
**SPENDE DEINEN
SCHLAFSACK!**

BIS ZUM 20.12.2024

Du kannst deinen gebrauchten Schlafsack bei uns
in der Filiale abgeben. Wir geben diese Schlafsäcke an eine lokale
Organisation unserer Wahl für Obdachlose weiter.



Du erhältst einen 50 € Gutschein für einen neuen, im Globetrotter Sortiment
verfügbaren Schlafsack. Der Gutschein kann in unseren Filialen
oder auf [globetrotter.de](https://www.globetrotter.de) eingelöst werden.

VIELEN DANK!

REGENSBURG | MAXIMILIANSTRASSE 13